



安全計劃

- ✓ 知道最最近的電話的位置。
- ✓ 知道可以在何處找到庇護地方。
- ✓ 寫下所有重要及緊急電話號碼。
- ✓ 儲備一些錢留作乘坐巴士或的士之用。
- ✓ 預備一套額外的門鑰和車鑰。
- ✓ 收拾好一個緊急袋 - 帶備足夠的衣服, 包括學校制服及子女喜愛的物件。
- ✓ 考慮何時是離開的最佳時候。
- ✓ 與子女們討論。很重要的是要設法帶同所有子女一起離開。
- ✓ 把重要文件放在一起, 例如: 福利簿、醫療卡、證書、銀行簿、法庭命令等。
- ✓ 寫下家人服用的必需藥物。
- ✓ 當伴侶不在家時離開。

本小冊背頁列出詳細的聯絡資料。

本小冊子備有中文、烏爾都文、印地文及阿拉伯文版本。



當地的婦女援助會小組 (Local Women's Aid Groups)

貝爾法斯特(Belfast): 028 90666049
Ballymena/Antrim: 028 25639301
Coleraine: 028 70356573
Cookstown & Dungannon: 028 86769300
Craigavon & Banbridge: 028 38343256
Fermanagh: 028 66328898
Foyle: 028 71344499
Lisburn: 028 92668142
Newry: 028 30250765
North Down & Ards: 028 91273196
Omagh: 028 82245998

北愛爾蘭婦女援助協助
Northern Ireland Women's Aid
Federation,
129 University Street
Belfast
BT7 1HP

電話: 028 90249041

傳真: 028 90239296

24 小時家庭暴力輔助熱線:
028 90331818

電子郵件: niwaf@dnet.co.uk

網址: www.niwaf.org

電話: 028 90331818

24 小時家庭暴力輔助熱線

Domestic Violence - Help from Women's Aid
CHINESE

家庭暴力

- 婦女援助會
提供的協助



AID 援助

NORTHERN IRELAND
Women's
AID
FEDERATION



家庭暴力是甚麼？

家庭暴力是某人對另一人進行身體、情緒、性、經濟或精神方面的侵犯，而他們兩人是有或曾經有密切關係的。

家庭暴力可以發生在任何婦女身上，這是不論她的年齡、社會階層、種族、是否殘障或生活方式。

一個帶有侵犯的關係往往是基於恐懼的。

確認你是處於一個帶有侵犯的關係，是防止及制止暴力的一個重要步驟。

若我處於帶有侵犯的關係，我可以怎樣做？

首先**第一步**是與別人傾談。希望這樣做會幫助你確認這種關係發生在你的身上，及不再輕視你正在經歷的侵犯。婦女援助會(Women's Aid)在此幫助你面對你忍受的暴力。

第二步是要確認這絕不是你的錯。無人應該被他人毆打、侮辱或侵犯，尤其是不應受到他們的伴侶這樣的對待，因為伴侶間的關係應該是互相關懷的。婦女往往將事情歸咎於自己，因為她們常常聽到別人說這是她們的錯。

第三步是要開始尋求協助和支持。這一步包括獲得精神上的支持和實際的協助。首先你可以與一位你信任的朋友傾談、打電話到婦女援助會輔助熱線，或聯絡你當地的婦女援助會小組。你可能應開始考慮搬到其他安全的地方居住，以便遠離侵犯你的人，或採取法律行動來保護你自己，及幫助防止再受到暴力。

離開一段侵犯性的關係，可能會與繼續留下同樣令人感到驚慌。婦女需要有勇氣才能開始求助，而這程序可能會是痛苦和困擾的。

若我處於侵犯性的關係，我可以向何處求助？

若你或一位你認識的人，正在經歷或曾經經歷家庭暴力，婦女援助會的24小時輔助熱線(028 90331818)可以提供支持、協助和資料。你不必是處於緊急情況下才聯絡婦女援助會的熱線。如果你不通曉英語，你可以找一位朋友替你打電話。你的社區團體，例如：華人福利協會、印度社區中心或貝爾法斯特伊斯蘭教中心，也許可以提供翻譯服務。

此外，在北愛爾蘭各地都有當地的婦女援助會庇護所，可以為你提供緊急留宿的地方。如果你決定到底護所居住，你會獲得

協助去設計一個安全的離家方法(請參看下頁的模範計劃)。

很多當地婦女援助會小組亦舉辦諮詢中心、非預約中心或為較荒僻的地方提供外展服務。你可以前往這些中心或打電話尋求指導及支持，而無需在庇護所居住。本小冊背頁載有最就近你的小組的資料。

北愛爾蘭婦女援助協會

(Northern Ireland Women's Aid Federation, NIWAF)

北愛爾蘭婦女援助協會是一個志願組織，其宗旨是對助長家庭暴力的態度及思想提出挑戰。我們致力透過我們的工作，促進健康和無侵犯性的關係。所有人，不論男女，都應該視暴力為不可接受及不必要的。透過提高對家庭暴力的警覺性，及它對個人可能造成的後果，我們可以使人們加深認識甚麼是建立健康關係的必要條件，及健康關係為雙方帶來的好處。