

Rotary **SAFE** Families thanks Vincent Chen

for his generosity in translating

Guide to Prevention of Abuse in Australia

Mandarin



Dorothy Gilmour for Rotary SAFE Families

www.rotarysafefamilies.org.au

如何防止虐待他人

什么是虐待？

在虐待关系中，一方试图通过身体伤害、批评、要求、威胁、生育胁迫或性压力来支配另一方。

每对夫妻都有争论或分歧。在尊重和平等的关系中，双方都可以自由地表达自己的观点，做出自己的决定，做自己，对性说不。

对于受害者和她的孩子来说，这种行为可能非常危险、令人恐惧、令人困惑和具有破坏性。

心理、经济或情感虐待可能与身体虐待一样有害。在澳大利亚，无论情况如何，关系中的虐待都是不可接受的，而且绝不是受害者的错。

虐待不是由酒精、压力或受害者的行为引起的。虐待的发生是因为施虐者想要控制和操纵另一个人。身体和性侵犯、威胁和跟踪在澳大利亚属于犯罪行为，需要向警方报案。



“我的家人和朋友并不认为这‘那么糟糕’，因为他只打了我一次。但是他控制我的生活的方式更糟糕。我真希望我的家人能明白这有多可怕。” —卡蒂亚

我如何识别虐待？

您可能不确定您的朋友或亲戚所经历的是否是“虐待”。也许你只是觉得这段关系中有些“错误”。有时可能有迹象表明存在滥用行为。

有人被虐待的迹象：

- 害怕她的伴侣或者总是很急于取悦他。
- 当她的伴侣在房间里时，停止与朋友或家人见面，或缩短电话交谈。
- 伴侣经常在别人面前批评或羞辱她。
- 伴侣施压或强迫她发生性关系。
- 合伙人经常命令她或做出所有决定（例如，她的合伙人控制着所有的钱，告诉她她可以看到谁以及她可以做什么）。
- 她经常谈论她的伴侣的“嫉妒”、“坏脾气”或“占有欲”。
- 她变得焦虑或沮丧，失去信心，或者异常安静。

- 身体伤害（瘀伤、骨折、扭伤、割伤等）。她可能会对身体伤害给出不太可能的解释。
- 她的孩子似乎害怕她的伴侣，有行为问题，或者非常孤僻或焦虑。
- 她不愿意把孩子留给她的伴侣。
- 在她分手后，她的伴侣不断地打电话给她，骚扰她，跟踪她，来她家，或者在外面等。

她为什么不直接离开？

很难理解如果受到如此恶劣的对待，为什么有人会保持一段关系。离开似乎是一个简单的解决方案。

很难想象当你自己不在这种情况下被虐待是什么感觉。从外面看，离开似乎比实际上更容易。离开施虐的伴侣可能非常困难。朋友和家人的理解很重要。

离开这么难的原因：

- 害怕施虐者离开后会做什么。施虐者可能威胁过她、她的亲戚、孩子、宠物或财产。如果她谈论离开，他们可能会威胁要自杀。
- 她仍然爱她的伴侣，因为他并不总是虐待。
- 她对这段关系有承诺，或者相信婚姻是永远的，无论是“好是坏”。
- 她希望她的伴侣会改变。有时施虐者承诺会改变。
- 她认为虐待是她的错。
- 她觉得自己应该“为了孩子们”留下来，孩子们最好和父母双方住在一起。
- 缺乏信心。施虐者会故意试图破坏伴侣的信心，让她感到愚蠢、绝望和对虐待负责。她可能会感到无能为力，无法做出决定。
- 孤立和孤独。施虐者可能试图切断她与家人或朋友的联系。她可能害怕独自应对。如果英语不是她的第一语言，她可能会感到特别孤立。
- 远离家人、社区或教堂的压力。如果她离开，她可能会害怕被社区或家人拒绝。
- 她可能会觉得她无法摆脱她的伴侣，因为他们住在农村地区，或者因为他们有相同的朋友，或者是同一个种族、原住民或宗教社区的一部分。
- 如果关系结束，她将没有办法生存。无处可住、无法获得金钱或交通工具，特别是如果她住在偏远地区。她可能依赖于她伴侣的收入。如果她有残疾，她可能会依赖施虐者寻求帮助。

非常重要的一点是，你不要让她觉得她有问题，因为她还没有离开。这只会加强她的低自信以及内疚和自责的感觉。

离开施虐的伴侣有时可能非常危险。在她离开后，虐待可能会继续或增加。帮助她理解，决定她能做什么，并考虑她是否决定留下或离开的安全。

鼓励她联系社区卫生服务机构，讨论如何保护自己。这可以是匿名和保密的。

您可以自己拨打电话为受害者寻求专业建议。

“当我告诉她他如何虐待我时，我的朋友说‘但你让他这么做’，就好像这是我的错。这让我感觉更糟。她不知道他对我施加了多大的压力让我回去，他如何说他爱我并且会自杀而不是没有我和孩子们的生活。

他让我感到非常内疚。我觉得有一个父亲对孩子们来说是多么重要。这完全是一种操纵我回来的方式。我的朋友在我回到他身边后不再和我说话，她说我很愚蠢。

我真的很沮丧，因为她是我在澳大利亚唯一的亲密朋友，我真的需要有人和我交谈并帮助我看到他对待我的方式是错误的。” —阿莎丽

我应该参与吗？

许多人担心如果他们参与其中会“干涉”，或者这是“私事”。但是，如果有人被虐待而你什么也没说，同样令人担忧。您的支持可以有所作为。如果你接近她而她拒绝你的支持或告诉你你的怀疑是错误的，你可能会冒一些尴尬的风险。

但如果你敏感地接近她，而不是批评，大多数人都会欣赏表达对他们幸福的关心，即使他们还没有准备好谈论他们的处境。您不太可能通过表达担忧而使事情变得“更糟”。

我该怎么接近她？

以敏感的方式接近你的朋友或亲戚，让她知道你自己的担忧。告诉她你担心她，然后解释原因。例如：*我很担心你，因为我注意到你最近看起来很不开心。”*



如果她看起来很防御或拒绝你的支持，不要感到惊讶。如果她告诉你虐待的事，她可能会害怕让你担心。

她可能还没有准备好承认被虐待，或者可能会感到羞耻和害怕谈论它。在被虐待后，她可能难以信任任何人。

如果他们不舒服，不要强迫他们说话，但如果他们需要说话，请让他们知道你在那里。要有耐心，留意任何表明他们准备好谈论虐待的事情。

我能做些什么来帮助她？

你能做的最重要的事情就是不加评判地倾听，尊重她的决定，并帮助她找到变得更强大、更安全的方法。

“你不必完全理解就能提供帮助。你所要做的就是付出你的时间和爱，而不是评判。” — 贾尼奇

- 听听她要说什么。
- 相信她告诉你的。她要花很多时间才能和你说话。人们更有可能掩盖或淡化虐待行为。您可能会发现很难想象您认识的人会做出辱骂行为。但是施虐者可能会向你展示与受害者看到的一面截然不同的一面。
- 认真对待虐待。虐待可能会在身体和情感上造成伤害。不要低估她可能面临的危险。
- 帮助她认识到虐待并了解它可能如何影响她或她的孩子。
- 告诉她，你认为她能够勇敢地谈论虐待行为，并且能够在受到虐待的情况下继续前进。
- 帮助她建立对自己的信心。
- 帮助她了解虐待不是她的错，没有人应该受到虐待，无论她们做了什么。让她知道你认为她的伴侣对待她的方式是错误的。例如，*‘没有人，甚至你的丈夫，都没有权利虐待你’*
- 帮助她保护自己。你可以说 *“我害怕他会对你或孩子做些什么”* 或 *“我担心情况会变得更糟”*。和她谈谈她认为如何更好地保护自己。
- 帮助她思考她能做什么，看看你能如何帮助她实现它。

- 提供实际帮助，例如照顾孩子一段时间，为她做饭，提供安全的住宿地点，交通。
- 尊重她做出自己决定的权利，即使你不同意。尊重她的文化或宗教价值观和信仰。
- 与她保持一定程度的定期联系。有机会定期与支持您的朋友或亲戚交谈可能非常重要。
- 告诉她可用的服务。提醒她，如果她拨打服务电话，她可以保持匿名并获得支持和信息，如果她不想离开，他们不会强迫她离开。
- 在她离开这段关系后继续支持她。她可能需要实际的支持和鼓励，以帮助建立新的生活并从虐待中恢复过来。她还可以寻求咨询或加入支持小组。（通过列出的支持机构之一）

“真正有帮助的是让亲戚或朋友照顾孩子一段时间。我只是需要时间来思考和解决我的感受，而没有孩子们一直在身边。” 一索拉亚

你可以问的问题和你可以说的事情

这些只是一些想法。重要的是你只说你相信的话并使用你自己的话。

- 他对待你的方式是错误的。
- 我能做些什么来帮助你？
- 你认为他的行为对你有什么影响？
- 你认为他的行为对你的孩子有什么影响？
- 我担心他会对你或孩子做些什么。
- 你认为你应该怎么做？
- 如果你离开了，你害怕什么？
- 如果你留下来，你害怕什么？

什么不能做……

与被虐待的人交谈时，有些事情可能无济于事，或者可能会阻止她完全向你倾诉。

以下是虐待受害者所说的一些无济于事的事情：



- 不要因为虐待而责备她 或者问诸如“你做了什么让他这样对待你？”之类的问题。或者“你为什么要忍受它？”，或者“你怎么还能爱上他？”这些问题表明这在某种程度上是她的错。
- 不要一直试图找出虐待的“原因”。 专注于支持被虐待的人。
- 不要批评。 如果她说她仍然爱她的伴侣，或者如果她离开但又回到这段关系。离开施虐的伴侣需要时间，而您的支持非常重要。
- 不要批评她的伴侣。 批评虐待行为，让她知道没有人有权虐待她（例如，说“你的伴侣不应该那样对待你”）。对她伴侣的批评只会让她想为他或她辩护。
- 不给建议 或者告诉她你会怎么做。这只会降低她做出自己决定的信心。听她的，给她信息，而不是建议。
- 不要强迫她离开 或尝试代表她做出决定。专注于倾听并支持她做出自己的决定。她最了解自己的情况。

在哪里可以找到专业支持

帮助提高她的安全性

无论她是继续恋爱还是已经分居，重要的是要考虑如何保护她免受进一步虐待。

有关她的权利和安全的消息，重要的是提供支持机构的详细信息，以保护她和她的孩子。这些列在本材料的末尾。如果她无法拨打电话，您可以自己致电该支持组织！

同意她可以用来让您知道她需要帮助的暗语或信号。（请参阅 Rotary SAFE Families 网站/最新消息 www.rotarysafefamilies.org.au 中的“手势”项目）

It involves a simple two-step movement of placing their palm forward with their thumb tucked in before 'trapping' their thumb under their four fingers.

THE VIOLENCE AT HOME SIGNAL FOR HELP

1. Palm to camera and tuck thumb

2. Trap thumb

如果我目睹或无意中听到身体暴力或威胁，我该怎么办？

如果您认为有直接的人身危险并且她和她的孩子即将受到伤害，请立即拨打**000报警**。

鼓励她致电列出的专业组织之一，以获得他们的支持和想法。如果她没有打这个电话，你自己打电话为她寻求建议和支持。

注意：许多人害怕警察介入，尤其是那些来自非英语背景或可能有不良经历的土著社区的人。您只需致电家庭暴力服务机构（如所列），了解如何在这种情况下提供帮助。

但请记住，如果您认为有直接的人身危险，请拨打 000 报警。

照顾好自己 支持被虐待的朋友或亲戚可能会令人沮丧和压力大。您需要照顾好自己并获得支持。

对她没有离开这段关系感到沮丧或愤怒 请记住，让她知道您感到沮丧或失望不会帮助她，而且只会让事情变得更糟。

感到害怕或“超出你的深度” 为自己争取一些支持。与其他朋友交谈或联系服务机构以获取有关您可以做什么的信息。

感到压力超出了您的能力范围 诚实地说明您可以提供的支持的数量和类型。请记住，您不对虐待负责，您不能“拯救她”。



你不是专业人士，所以你不能试图“解决”问题。

当心。不要将自己置于施虐者可能伤害或操纵你的位置。如果您目睹有人被殴打，不要试图直接干预—而是报警。

如果施虐者是你的朋友或亲戚，你可能会觉得夹在中间。

可以提供帮助的服务

在维多利亚州和其他州，有 24 小时危机热线，以及当地的家庭暴力服务，可以在寻找安全住所、住房或获得法律或经济援助方面提供信息和实际支持。

您可以拨打这些电话以获取信息或将电话号码传递给您的朋友或家人。



1800 总是在紧急情况下！

接触：反家庭暴力多元文化中心 这是一个全州性组织，专门从事移民和难民社区中家庭暴力的服务、计划和应对措施。您可以拨打 InTouch 1800 755 988

移民妇女支持服务 (IWSS) IWSS 提供面对面或电话支持服务。个案工作者将讨论您的选择，并可以安排时间与您交谈。如果您处于危机情况并需要立即援助，IWSS 服务时间为周一至周五上午 9:00 至下午 4:00。电话(07) 3846 3490

安全步骤 (妇女家庭暴力危机服务) 24 小时电话危机咨询、信息、转介和支持遭受家庭暴力的妇女。电话 1800 015 188 www.safesteps.org.au

澳大利亚生活热线 为澳大利亚境内的任何人提供 24 小时咨询服务。您可以与他们讨论任何问题，无论大小。电话：13 11 14 www.lifeline.org.au

1800 尊重 为受性侵犯、家庭暴力影响的人提供 24 小时咨询和支持服务。电话：1800 737 732. 网站：www.1800respect.org.au

妇女支持热线 由 Women's Information and Referral Exchange Inc. 运营，您可以致电 1800 811 811（周一至周五上午 9 点至下午 5 点）拨打这项免费、保密的全州电话服务。您也可以发送电子邮件至 inforequests@wire.org.au

OPAN（老年人倡导网络）网站：www.opan.com.au或国家老年护理倡导热线：1800 700 600。

儿童帮助热线 儿童帮助热线为儿童、青少年、年轻人以及父母和照顾者提供私人和保密的 24/7 电话和在线咨询，电话号码为 1800 55 1800（免费）。电子邮件：counsellor@kidshelpline.com.au 咨询和网络聊天也可用。

男士转介服务 男士转介服务提供匿名和保密的电话咨询、信息和转介服务，电话号码为 1300 766 491，用于：

- 可能对伴侣或家庭成员使用暴力和控制行为的男性
- 受伴侣或家庭成员伤害的男性和想要了解男性家庭暴力信息的女性
- 使用或遭受家庭暴力的人的朋友、家人或同事

男士热线 在全国范围为有家庭和关系问题的男性提供电话和在线支持服务，其中包括 1300 78 99 78 上的视频咨询

受害者支持机构—男性 受害者支持机构提供支持和信息，以帮助家庭暴力的成年男性受害者和暴力犯罪的受害者。服务通过法律程序指导受害者，通过实际援助和咨询帮助管理犯罪影响。犯罪受害者求助热线：1800 819 817 或通过 0427 767 891 提供短信服务（每周 7 天，上午 8 点至晚上 11 点）。

反性侵犯中心 这些是政府资助的机密、非营利性组织，为性侵犯幸存者的女性、儿童和男性提供支持和干预。性侵犯危机热线是 1800 806 292 (24/7)。您也可以发送电子邮件至：ahcasa@thewomens.org.au

关系澳大利亚 支持团体，以及虐待和受虐的伴侣的咨询。电话：1300 364 277 网站：www.relationships.com.au

土著家庭暴力热线 1800 019 123 (24 小时) 受害者服务部为需要有关受害者权利、获得咨询和经济援助的信息的土著犯罪受害者设立的专门联系热线。

全国残障虐待和忽视热线 访问网站：hotline@workfocus.com 澳大利亚范围内的电话热线，用于报告虐待和忽视残障人士。拨打免费热线：1800 880 052

笔译和口译服务 拨打热线电话 131 450 获得免费电话或现场口译服务，使用您的母语。全年每天 24 小时提供即时电话口译服务：131 450