

你在家安全吗？

情侶關係和家庭中的虐待和暴力

我們都應該在家中感到安全和受到保護。
但是對於我們中的某些人來說，家並不總是一個安全的地方...



是家庭暴力嗎？

家庭暴力是指伴侶、家庭成員或前配偶使用威脅、控制或暴力行為，使你感到害怕或恐懼。

家庭暴力不僅僅是身體暴力。它可能涉及許多有害的虐待行為。

- 威脅
- 纏擾
- 貶低
- 扼頸
- 打
- 性虐待
- 限制與他人的聯繫
- 監視你與他人說話
- 控制你或你的財務
- 限制你接受醫療和獲得必需品

暴力永远不可被接受

對我們許多人來說，這是艱難的時刻。但是壓力和艱辛絕不是虐待我們至親的藉口。

人人有權擁有免於恐懼和暴力的生活。

家庭暴力不是你的錯。

你不必一個人面對

如果你正遭受虐待，你可以獲取幫助服務。該傳單背面的服務機構可以提供幫助。他們可以與你一起探討各種選擇，以確保你和家人的安全。

請記住：即使在冠狀病（COVID-19）疫情禁足令期間，**如果要逃离暴力，也可以離開家。**

考慮你的安全

除了尋求幫助服務之外，你還可以考慮採取其他措施來確保安全：

- 告訴可信賴的朋友、家人或專業人士在家中發生的事情。
- 当你需要尽快離開時，要計劃去什麼地方和怎樣去。
- 將諸如備用鑰匙、錢和重要文件之類的重要物品放在易於取用的地方。
- 隨手保存一份緊急和幫助聯繫人列表，或將其存儲在安全的私人電話中。
- 教導你的子女在衝突時他們的責任是保障自身安全。
- 發出信號以提醒您的鄰居、家人或朋友干預或撥打三個零（000）。



如要獲取有關家庭暴力以及可以為你提供支持的各種不同服務的更多信息，請瀏覽 areyousafeathome.org.au

獲取幫助

在疫情期間，這些服務仍然開放。如果你有即時危險，請撥打三個零（000）報警。

如果您需要傳譯或筆譯，請致電國家筆譯和傳譯服務處電話 13 14 50，請他們聯繫相關幫助服務。

safe steps

支持遭受家庭暴力的婦女和兒童。

電話：1800 015 188 (24 小時)

微信：safesteps.org.au

電郵：safesteps@safesteps.org.au

Men's Referral Service

對有施行家庭暴力危險的男性提供保密幫助。

電話：1300 766 491 (7 日, 不同時段)

ntv.org.au

inTouch

為遭受家庭暴力的移民和難民社區的婦女提供量身定制的帮助支持，有各種語言。

電話：1800 755 988 (星期一至五，上午9點-下午5點)



如要獲取有關為LGBTIQ + 群體、原住民和托雷斯海峽島民、老年人、經歷過家庭暴力的男性以及經歷過性侵犯的人提供量身定制的帮助服務的更多信息，請瀏覽 areyousafeathome.org.au