

## 核對清單

如果您打算離家出走，請盡量多帶以下物品：

- 換洗衣服
- 身份證明/駕駛執照
- 全家的護照
- 綠卡或簽證
- 全家的出生證明
- 現款/信用卡
- 銀行帳簿
- 房屋和車門鑰匙
- 藥品
- 通訊地址簿
- 照片
- 醫療和免疫記錄
- 社安卡
- 福利身分證
- 學校記錄
- 結婚證書
- 孩子的玩具
- 郵寄給您和您配偶的信件
- 其它 \_\_\_\_\_

## 重要的 電話號碼

朋友的電話號碼：

---

---

親戚的電話號碼：

---

---

家庭暴力熱線電話：

**235 - 5333**

警察（家庭暴力部）電話：

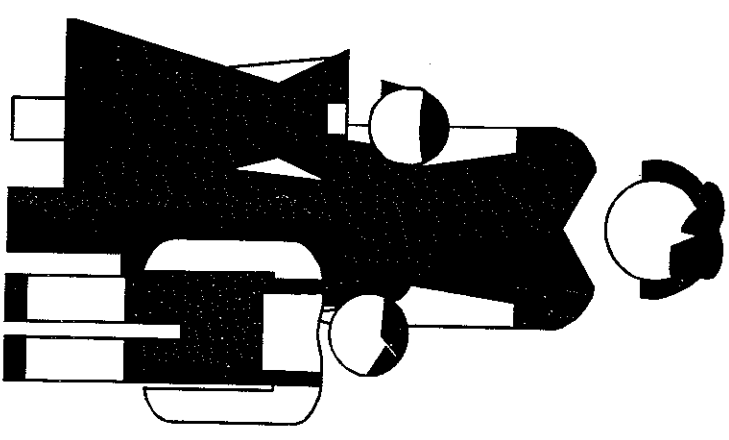
**823 - 0961**

治安緊急報警電話：

**9 - 1 - 1**

# 安全計劃

SAFETY PLAN



本出版物選用了達拉斯縣(Dallas)地區檢察官辦公處的發行物，在蒙特雷瑪縣(Mulinoah)社區和家庭服務部的資助下，由奧勒岡州國際難民中心(IRCOC)在奧勒岡州(Oregon)波特蘭市(Portland)制作。

(Chinese)

## 居家安全措施

您可以選擇離開或與一個虐待者相守下去。這是您的選擇，也只能是您自己單獨的選擇。有些建議在此供您參考。無論您最終作出何種決定。

### 一旦有事發生

- 如果出現毆打情況，儘可能退到有出口的房间里。不要呆在衛生間、廚房或靠近放武器的地方。
  - 演習如何從家里安全撤出。哪些門、窗戶、電梯、或樓梯可作為優選通道？
  - 告訴鄰居注意暴力行為出現的各種信號並及時打電話給警察。
  - 通過暗語與您的孩子、家庭、及朋友聯系，使他們明白您需要警察幫助。
- 請記住：您不應當受到毆打或威脅。**

- 更換門鎖。緊閉所有的窗戶。
- 和您的孩子們共同商量安全計劃。
- 告訴您孩子的學校、日托所等等您允許誰去接孩子。
- 告訴您的鄰居和房東，您的配偶不再與您同住，一旦看見他出現在您家附近，請打電話給警察。
- 請隨時隨身攜帶法院禁止您的配偶接近您的判決書。如果您的配偶破壞了該判決的規定，可即刻打電話給警察。
- 如果警察不能立刻趕到，請考慮各種應急方法以保障人身安全。
- 請考慮在下班或上街買東西時如何保障安全的計劃。如果在外出時碰上您的虐待者您應該怎麼辦？

## 情感保健

- 如果您打算回到您的配偶那里去，請先與他人商量——您可以有那些選擇。
- 如果您必須與您的配偶交談，請考慮在最安全的情況下進行。
- 找一個人您可以自由和坦率地進行交談並從中獲得您所需要的支持。

## 有關您孩子的安全計劃

教育您的孩子：

- ✓ 懂得暴力行為的出現不是他們的過錯
- ✓ 知道如何脫離毆打現場
- ✓ 知道如何打電話叫警察
- ✓ 知道在家里藏在何處最安全（如藏在床底下或壁櫥里）
- ✓ 知道如何安全的從家里跑出去
- ✓ 知道去那個鄰居或親戚家請求幫助
- ✓ 知道他們有權利保障自己的安全

### 準備出走

- 作好計劃，知道一旦離家您去何處。
- 把衣物、鈔票及重要文件打包就緒放置於秘密地方，這樣當您需要迅速離家時可以即刻提取。
- 考慮以提高您自己獨立性的方法（學習英文、找個工作、用您自己的名字開個帳戶）。
- 隨身攜帶臨時收容所的電話號碼和一些現款以備緊急之需。
- 計劃離走要非常小心謹慎。離開您的虐待者是最危險的時刻。