

# 家庭暴力

编写这本小册子是为了帮助 Glen Eira 的居民认识家暴，寻求帮助并采取行动抵制家暴。家暴可能涉及丈夫、妻子、伴侣、儿童以及其他家庭成员。

人们很难启齿谈论家暴。任何人伤害您或您的家庭成员都是违法的。您可以寻求帮助可以寻求帮助。

## 什么是家庭暴力？

家庭暴力（家暴）是一种行为模式，包括身体、性、情绪或精神上的虐待。它是控制、压制他人或使其感到害怕或恐惧的一种方法。

家庭暴力包括：

- 一切身体上的暴力，比如打耳光或用拳打；
- 强制发生性关系，即便双方有婚姻关系；
- 恐吓或辱骂；
- 控制个人，使其不能和他人取得联系。
- 切断个人的经济来源
- 恐吓或伤害宠物；
- 让孩子目睹家暴。

## 如果您遭受家暴，您该怎么做？

我们有不被虐待的权利。然而，如果施虐者是您在乎的人，对您来说结束这段关系就比较艰难。以下方法可能有用：

- 告诉一个您信任的人；
- 找一个安全的地方暂避；
- 用本子记录家暴发生的日期和时间；
- 联系家暴支持服务机构（见下页）；
- 记录您所受的伤；
- 要求警方出具报告；
- 制定安全计划，找一个您信任的人谈一下。

## 您该如何逃离家暴？

执行您的安全计划，并联系家暴危机服务寻求帮助和建议。如果有时间，准备一个应急包，里面装上您要带走的东西。确保您的东西放在安全的，别人找不到的地方。

或许您可以：

- 获取Centrelink危机援助金来帮助您度过目前的经济难关；
- 通过犯罪受害者帮助服务机构 (Victims of Crime) 或其它社区组织来获取免费的心理咨询服务。
- 获得紧急住宿；
- 并/或加强家庭安保措施。

## 作为社区的一员，您能做什么？

您可以做下面的事情来阻止家庭暴力：

- 如果您看的或听到发生在您社区的家暴事情，可以大声说出来；
- 给遭受家暴的妇女儿童提供帮助；
- 不要开玩笑侮辱或责怪妇女或女孩子，也不要让其他人开这样的玩笑。
- 看的任何在家里或社区里对他人不敬或有暴力行为的人，在安全的情况下挺身而出。
- 注意并倾听那些寻求帮助的人；
- 不要评头论足，但是请为他们提供支持服务机构的信息；
- 要有这样的认识，施暴者要对自己的行为负责。

您在家中遭受的暴力经历 **绝对不是** 你的错。

## 报警

如果您有危险，立即打 000 (三个零) 报警。警察可以开家暴安全通知书，提供即刻保护。实施暴力的人会被从家中驱逐，可达72小时；并且不可以使用任何方式联系被保护人。

## 联系危机服务机构

如果您想离开或找人谈谈家暴的情况，联系Safe Steps机构：家暴反应中心电话：1800 015 188 或联系下页的危机服务列表中的机构。

## 应用APP

有许多APP为经受家暴的人们提供信息和支持。更多信息，请登录 [www.1800respect.org.au/help-and-support/safety-apps-for-mobile-phones/](http://www.1800respect.org.au/help-and-support/safety-apps-for-mobile-phones/)

## Daisy

Daisy 是 1800RESPECT制作的APP。这个应用为女性提供了服务机构的信息，其中包括联系方式。信息从应用APP内获取（相对于浏览器），来确保保密。

# 通过哪些途径可以获得帮助？

如果您有危险，打 000（三个零）报警。

请注意：联系方式在发布时修正 —  
2018年9月。

## 即刻/危机服务机构 7天24小时

<b>安全步骤：家庭暴力反应中心</b> 提供危机支持并转介安全住所	1800 015 188 或 9322 3555	<a href="http://www.safesteps.org.au">www.safesteps.org.au</a>
<b>1800RESPECT</b> 国家性侵犯、家暴心理咨询服务	1800 737 732	<a href="http://www.1800respect.org.au">www.1800respect.org.au</a>
<b>性侵犯危机热线</b> 为遭受性侵犯的受害者或幸存者提供支持服务	1800 806 292	<a href="http://www.secasa.com.au">www.secasa.com.au</a>
<b>生命线 (Lifeline)</b> 提供24小时危机支持和阻止自杀服务	13 11 14	<a href="http://www.lifeline.org.au">www.lifeline.org.au</a>
<b>儿童支持热线 (Kids Helpline)</b> 为5岁到25岁的年轻人提供免费、私密的7天24小时的在线心理咨询服务	1800 551 800	<a href="http://www.kidshelpline.com.au">www.kidshelpline.com.au</a>
<b>男性热线 (Mensline)</b> 为有家庭和家庭关系烦恼的男性提供电话和网上心理咨询服务	1300 789 979	<a href="http://www.mensline.org.au">www.mensline.org.au</a>
<b>儿童保护-社会部-南区分部 (Child Protection — South Division (DHHS))</b> 报告虐待儿童和/暴力行为	13 12 78	

## 本地服务

<b>橘门 (The Orange Door)</b> 为经受家暴的女性、儿童和青年人提供支持	1800 319 353	<a href="http://www.orangedoor.vic.gov.au">www.orangedoor.vic.gov.au</a>
<b>半岛社区法律服务中心 (Peninsula Community Legal Service)</b> 紧急法律援助	1800 064 784 (03) 9783 3600	<a href="http://wwwpclc.org.au">wwwpclc.org.au</a>
<b>Djirra</b> 原住民家暴防止/法律服务	1800 105 303	<a href="http://www.djirra.org.au">www.djirra.org.au</a>
<b>犹太人支持服务 (Jewish Care)</b> 为犹太社群提供支持服务	(03) 8517 5999	<a href="http://www.jewishcare.org.au">www.jewishcare.org.au</a>
<b>Connections — Uniting Care</b> 为家暴受害人/幸存者所设立的社区支持小组	(03) 9521 5666 Windsor (03) 8792 8999 Dandenong	<a href="http://www.connections.org.au">www.connections.org.au</a>
<b>Moongala 女性社区之家</b> 这个社区机构提供许多便宜的文化兴趣班、自助和互助小组。	(03) 9570 3468	<a href="http://www.moongala.org.au">www.moongala.org.au</a>
<b>Impact for Women</b> 这是一个本地志愿者组织，旨在服务那些接受危机住宿服务，逃离自己家庭的女性和儿童。		<a href="http://www.impactforwomen.org.au">www.impactforwomen.org.au</a>

## 其它支持服务

<b>In Touch反家暴多文化服务中心 (In Touch Multicultural Centre Against Family Violence )</b> 为需要移民的女性提供中文援助和信息	1800 755 988 (03) 9413 6500	<a href="http://www.intouch.org.au">www.intouch.org.au</a>
<b>Elizabeth Morgan 之家-原住民女性服务</b> 为原住民女性提供支持、住宿和信息	(03) 9482 5744	<a href="http://www.emhaws.org.au">www.emhaws.org.au</a>
<b>Emerge 女性儿童支持网络</b> 这是一家独立机构，为处于危机的女性和儿童提供住宿和支持服务		<a href="http://www.emergesupport.org.au">www.emergesupport.org.au</a>
<b>不要暴力-男性转介服务 (No to Violence Men's Referral Service )</b> 为男性提供心理咨询和信息的电话服务	1300 766 491	<a href="http://www.ntv.org.au">www.ntv.org.au</a>
<b>犯罪受害者服务热线 (Victims of Crime Helpline)</b> 提供处理犯罪受害影响和法律程序方面的信息、帮助和指导。	1800 819 817	<a href="http://www.victims-of-crime.vic.gov.au">www.victims-of-crime.vic.gov.au</a>
<b>维多利亚法律援助 (Victorian Legal Aid)</b> 为家暴受害者/幸存者提供的免费法律援助	1300 792 387	<a href="http://www.legalaid.vic.gov.au">www.legalaid.vic.gov.au</a>
<b>维多利亚老人维权会 (Seniors Rights Victoria)</b> 为经受虐待的老人以及为他们提供帮助的人提供信息和支持	1300 368 821	<a href="http://www.seniorsrights.org.au">www.seniorsrights.org.au</a>
<b>在家什么是OK的? (What's OK at Home?)</b> 给经受家暴的年轻人提供信息的网站		<a href="http://www.woah.org.au">www.woah.org.au</a>
<b>父母热线 (Parentline)</b> 为刚出生到18岁儿童的父母和照顾人设立的儿童抚养电话帮助热线	13 22 89 每天早8点到凌晨12点	
<b>抵制性侵扰东南区服务中心 (South Eastern Centre Against Sexual Assault (SECASA))</b> 为受性侵扰的受害者/幸存者提供支持服务	1800 806 292 (03) 9594 2289	<a href="http://www.secasa.com.au">www.secasa.com.au</a>
<b>Better Place Australia</b> (前身为 FMC 调解和心理咨询服务) 为面临抚养、家庭关系或财务问题的个人、夫妇和家庭成员提供的平价服务	1800 639 523	<a href="http://betterplaceaustralia.com.au">betterplaceaustralia.com.au</a>
<b>Family Life</b> 这是一个社区性质的支持服务	(03) 8599 5433	<a href="http://www.familylife.com.au">www.familylife.com.au</a>
<b>Directline 酗酒和毒品心理咨询服务</b> 保密性质的酗酒和毒品心理咨询服务，并提供维多利亚州境内的转介服务	1800 888 236	<a href="http://www.directline.org.au">www.directline.org.au</a>
<b>Relationships Australia</b> 为个人、家庭和社区提供人际关系方面的支持服务	1300 364 277	<a href="http://www.relationships.org.au">www.relationships.org.au</a>
<b>Centrelink 财务信息服务</b> 这是一个免费的服务，旨在为人们提供财务方面的信息和培训	13 23 00	
<b>维多利亚家暴信息服务中心 (Domestic Violence Resource Centre Victoria)</b> 这是一个在维州范围内为阻止家暴的工作人员和家庭提供支持的信息服务中心	(03) 8346 5200	<a href="http://www.dvrcv.com.au">www.dvrcv.com.au</a>