

家庭受虐者保护计划

让您和孩子免遭家庭暴力之害。

保护计划

什么是保护计划？

保护计划将帮助您和您的孩子在陷于危险情况时有一个安全的栖身之地。这项计划包括：如果您被迫离家逃避施用暴力的同居人，可以去哪里躲避，需要随身带些什么。

您什么时候需要一项保护计划？

- a) 如果您的家庭关系中有暴力虐待问题。
 - 如果您生活在“虐待周期”中，当您感到气氛变得紧张时，您需要准备让自己和孩子能够去一个安全的场所。
- b) 如果您最近刚刚从一种暴力虐待关系中解脱出来。
 - 如果您留在家里住，您的同居人可能回来再次威胁或伤害您。即使您拿到法庭保护令，也不能保证施虐者不来施暴。
 - 如果您离开家，您的同居人可能找您，并威胁或伤害您。

虐待周期（及其在保护计划中的作用）

虐待关系中的暴力行为都有一个周期，称之为“虐待周期”。虐待过后，通常有一个合理化期或冷静期。在这个期间内，施虐者或者将自己的行为合理化，或对自己的暴力行为感到歉意。虽然双方装作若无其事，以此来使关系继续如常，但关系的紧张又会开始积压。在紧张积压期间，暴力伤害的机率要大得多。保护您自己（和孩子）最安全可靠的办法是在这些高风险时刻，在您和您的同居人之间保持一定的距离。（见“暴力的周期”宣传资料。）

保护计划的组成要素

记住：由于每个人所处的环境都具有独特性，每个保护计划也是独特的。最重要的事情是您的安全和孩子们的安全。

1) 注意那些显示攻击即将发生的征兆。

每个施虐者的行为都有一系列前兆，间接告诉受害人将要出事了。注意这些“征兆”可帮助处于虐待关系中的人知道自己什么时候会有危险。相信自己的直觉，这一点很重要。

通过回答以下问题，您就可以知道要注意哪些征兆：

- 在出事前，您的同居人通常会做什么或说什么？
- 在对您施暴时，他是否喝过酒？
- 两次虐待之间是不是有一段可以预估的间隔时间？上次他/她施暴是什么时候？您预期下一次出事是什么时候？
- 有没有表示即将出事的其它征兆？这方面的例子包括失业、怀孕和金钱。

2) 注意施虐者可用于伤害您的物件。

- 注意枪支、刀子及其它武器放在哪里。
- 找一个危险物品比较少的“安全区”。不要待在厨房、车库或工作间里。

3) 决定一个您可以带着孩子落脚的安全去处。

这可以是收容所、紧急避难所、朋友家或亲戚家、酒店或任何您可以得到安全保障的地点。知道其中有哪些人住在您所在的地区。如果您不能离开住所，家里是否有可以保证您安全的房间或地方？把情况告诉您的邻居，请他们在看到施虐者或听到您家有可疑声响时，打电话报警。

4) 决定如何抵达安全场所。

决定用什么交通工具去安全场所。如果您有汽车，应该藏起一把备用钥匙，并保持车子加满汽油。如果您没有汽车，谁可以帮助您到达安全场所？您可以安排一位朋友、邻居或亲戚在需要时来接您。您也可以和朋友那里放一些钱。这样，当您感到有危险时，即使身上没有现金，也可以马上搭乘出租车。警察或家庭虐待危机专线电话也许可以帮助您安排交通。

5) 决定将要发生暴力攻击时如何逃离家门。

确定哪个门或哪扇窗可以在必要时用于逃生，并确定您的孩子届时也可以从那里出来。确定一旦逃出门，马上知道应该去哪里。事先了解最近的公用电话在哪里。记住任何可能用得上的紧急电话号码（即紧急收容所、警察、社会工作者等）。

6) 决定离开时带些什么。

如果情况危及您自己或孩子，绝对不要为了任何个人财物而留下不走。如果可能，应该带上孩子一起走。如果情况迫在眉睫而不得不留下孩子，应尽快返回，必要时带上警察一起回去。

回家之前，确定对您没有危险。如果没有把握，应请人陪您回去。

补充提示

- 在别的地方存放一些钱 – 每次存一点
- 改换计算机密码，确保私人信息安全
- 教给孩子如何报警

如果危险还不至于马上发生，应把以下有用的物件准备好，放在手边：

- 您自己和孩子的身份证件 – 如出生证、社会保障号、驾驶执照、移民文件或绿卡、社会健保号码、护照
- 法律文件 – 您的房屋贷款或租约，银行贷款或资产资料、法院保护令副本、孩子监护令
- 通讯录
- 信用卡、ATM 银行提款卡、支票、存折
- 钥匙 – 家门和汽车的钥匙；如果在银行设有保险箱，则也带上保险箱的钥匙
- 个人物品 – 衣服和化妆品
- 自己和孩子正在服用的药品
- 孩子的东西 – 衣服、喜欢的玩具、药品、尿布或奶瓶

记住 – 安全对您自己和孩子来说是最重要的。

7) 如果发生暴力攻击，立即报警。

如果没有电话，想一想哪里可以打上电话。

如果需要进一步信息，请联系：

马尼托巴省司法局

受害人服务处

1-866-484-2846

家庭虐待危机专线全省免费电话
(24 小时) **1-877-977-0007**