

支持家庭暴力的受害人



正確的回應可帶來新的生活

Supporting someone who experiences domestic violence – CHINESE



怎樣辨識朋友或家人是否受到虐待

有沒有朋友或家人向你訴說過受到虐待？有沒有和你很親近的人正受到虐待而你又想幫助的？有沒有懷疑朋友或家人正受到虐待而你又不不知道應該怎麼辦？

這份單張可給你一些答案。

以下是一些受到家庭暴力傷害的跡象。你的朋友或家人可能會：

- 懼怕她的配偶或常常都急於討好配偶。
- 不再和朋友或家人見面。
- 配偶進入房間就立即掛斷電話。
- 說她的配偶在她不在家裡時不斷給她打電話或發短信。
- 說她的配偶‘妒忌心重’、‘佔有慾強’，又指責她見其他男人。
- 變得焦慮或抑鬱，更沉默，還可能失去信心。
- 身上有瘀痕，扭傷或割傷。
- 說她的配偶不讓她花費，或者要她用每一分錢都必須解釋。
- 說她的配偶要她辭掉工作。



怎樣接觸你的朋友或家人

你的反應是絕對重要的，而且可以帶來重大的改變。如果你的反應足以支持和鼓勵你的朋友或家人細說有關的情況，她可能會堅強一些，並會開始探索她的選擇。

接觸你的朋友或家人談及家庭暴力的時候，留意以下事項會有幫助：

- 她自己一個人並且可以安全說話時才和她接觸。
- 以謹慎和關心的態度和她接觸，例如開始時跟她說：“我很擔心你的情況因為我發覺...”
- 如果你的朋友或家人不願意談及家庭暴力的事，尊重她的決定。她可能還沒有準備好，或者害怕談話或感到羞愧。她可能需要時間才會覺得安心，才會覺得談及家庭暴力問題是安全的。

本小冊子照片中人物均為模特兒，並且非因身受家庭暴力之害而需照顧。

在部份原住民及托雷斯海峽島民的社群中，在照片、電影及書本中見到先人的影像或聽到先人的錄音可能會帶來悲傷或不安，在某些情況下更會觸犯文化上的禁忌。社區服務處 (Department of Community Services) 為任何信息資源中可能載有先人的影像致歉。



當你的朋友或家人準備好要跟你談話

當你的朋友或家人準備好要跟你談話，聆聽和嚴肅對待是很重要的。

相信她說的話。

你可能會想：“她的配偶看來不錯。”不過很多虐待他人的人都可以表現得很細心迷人，但這並不表示他們關上門後的面目就是這樣。很多人都只會虐待自己的配偶。

集中關注她的感受以及她怎樣處理家庭暴力。

例如問你的朋友或家人：“你處理得來嗎？他的行為對你有甚麼影響？”

讓她知道家庭暴力不是她的錯。

告訴她她是不應該受到虐待的。例如可以說：“他這樣對你是不對的，這是虐待。”或者“也許他感到憤怒，但他是可以選擇其他反應的方式的。他可以跑到另一個房間去。”憤怒不是家庭暴力的藉口。

集中關注她和她的子女的安全。

讓她知道你擔心她和她的子女的安全。例如可以說：“我真的很擔心你的安全。”

讓她知道你會幫她 (如果不影響你的安全)。

問她：“我可以怎樣幫你？”

告訴她可以致電家庭暴力熱線 (Domestic Violence Line)。

如有需要，家庭暴力熱線的輔導員可以和你的朋友或家人以至和你傾談，每週七天，每天二十四小時。可打免費電話 1800 65 64 63，(可提供傳譯員)。



和你的朋友或家人談話時應避免甚麼

和你的朋友或家人談話時，有些事是應該避免的，因為這些事可能會讓她感覺受到批判。她可能會因此害怕或羞於談論家庭暴力問題。

避免因家庭暴力責備你的朋友或家人。

你的朋友很可能為家庭暴力的事責怪自己，更可能會說：“這是我的錯。”你不應認同她的看法，這是很重要的，因為無論如何，誰也是不應受到虐待的——虐待是一種罪行。

說一定是她做了些甚麼錯事而引致受虐，並不是給她支持的做法。例如不要問：“你做了些甚麼令他這樣對你？”是她的配偶選擇對她施行暴力以維持他的權力和操控。

避免把家庭暴力行為歸咎於酒精、藥物或精神健康問題。

酒精、藥物、精神健康問題不會導致家庭暴力，他對權力和操控的追求才是原因。很多喝酒嗑藥的人也從不虐待配偶。

避免告訴她要怎麼做。

如果你關心某人並希望他們安全，你可能會希望告訴他們要怎麼做，這是可以理解的。但你的朋友或家人可能因為配偶的操控和虐待行為而失去了自尊、信心和作決定的能力。

要支持她作決定，她需要有能力探索不同的方案，自己作出選擇。這可以幫助她挽回自信。提供關於家庭暴力的資訊而不是告訴她要怎麼做，可以支持她自己作出選擇和決定。

避免和施虐者談論他的行為。

正面質詢施虐者的虐待行為可能會為你你的朋友或家人帶來危險。

避免對她的配偶作出負面的批評。

如果你的朋友或家人的配偶施虐，你對他感到憤怒、厭惡、憎恨是可以理解的，但如果你和朋友或家人談及你對她的配偶的不滿，可能會導致她覺得需要保護他、維護他。給她支持的方式不是談論他，而是集中注意她的感受和安全。

如需協助或查詢其他詳情，可致電新州社區服務處 (NSW Department of Community Services) 的家庭暴力熱線 (Domestic Violence Line)，電話號碼 **1800 65 64 63**。

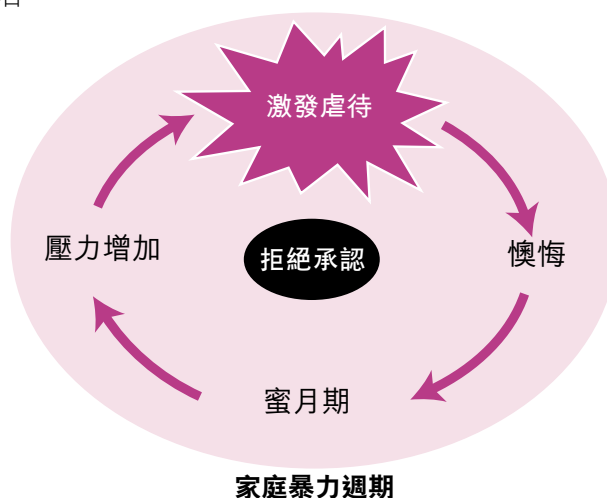
不要期望你的朋友或家人會離開配偶。

知道你關心的人受到家庭暴力的傷害是很令人困擾的，因此你會很自然的想“我希望她離開他”，“為甚麼她不乾脆離開？”，“她怎可能還繼續愛他？”

要結束一段關係是並不容易的，但要結束一段有家庭暴力的關係卻是極不容易。

有很多原因會令她難以離開：

- 她可能受到配偶威脅。他可能曾經說過如果她離開，他就會傷害她、傷害自己、她的家人或子女。
- 她可能希望配偶會改變，回復到剛開始走在一起時那樣的表現。
- 她可能認為虐待是她的錯，如果她改變，家庭暴力就會停止。
- 她可能全盤寄託在這段關係或深信婚姻是永恆的。
- 她可能深信子女需要和雙親同住。
- 她可能受到家人或社會的壓力，要和配偶在一起。
- 她可能擔心居住和經濟的問題。
- 她可能害怕獨自生活。



如需協助，致電家庭暴力熱線，免費電話 **1800 65 64 63**
 全州通行。每週七天。每天二十四小時。
 可提供傳譯員。