第 7 卷 - 第 7 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 62

如何保護自身安全
親密伴侶暴力

TAKE CARE NEW YORK
紐約人，請注意身體！

NYC Health

Health Bulletin #62: Intimate Partner Violence: How to keep yourself safe (Chinese)

任何人都有可能被侵犯

親密伴侶暴力（又稱家庭暴力）指您與現在或以前伴侶之間的人身侵犯。

- 不分年齡、種族/民族、收入、學歷、移民身份或性取向，任何人都有可能受到伴侶的暴力侵犯。
- 大多數受害者都是女性，但男性也可能成為受害者。

伴侶暴力通常帶有週期性，並且會越來越嚴重。

- 伴侶暴力在雙方關係的早期可能就初顯端倪，常常會持續很長時間。
- 它通常帶有週期性，隨著時間推移，次數越來越頻繁，並且越來越嚴重。
- 您的伴侶也許會向您道歉、給您買禮物，並保證絕不再傷害您。
- 但沒過多久就會故態復萌。

虐待從來都是錯誤的行為。

- 有時還觸犯法律。
- 暴力關係**並非**是您的過錯。
- 施虐的伴侶必須*真想*有所改變，必須停止所有的暴力行為。
- 人們改變自己的行為很困難，而且需要很長時間。

關於權力與控制慾

暴力與虐待有若干不同類別。

1. **精神虐待**，指限制您的自由，恐嚇您或讓您對自己產生不好的感覺。進行精神虐待的伴侶可能採取的方式包括：
   - **欺辱您**，方式是辱罵您、打斷您說話或侮辱您。
   - **不准您看望**家人或朋友，或不准您上學或上班。
   - **過強的保護慾**、佔有慾或嫉妒心。
   - **拿走您的錢**或文件，不准您用錢，或逼您交待每筆支出的用途。
   - **拒絕性生活或故意在感情上冷落您**，試圖透過這種方式來控制您。
2. **威脅**是指伴侶的言語或舉動讓您相信他會傷害您、您的親人或寵物。進行威脅的伴侶可能採取的方式包括：
   - **跟蹤您**或不斷地給您打電話。
   - **持有武器**，同時說一些惡意或令人恐懼的事情，例如：
     - *“我會向福利署（或移民局、警方）舉報你。”*
     - *“我會帶著孩子一起離開。”*
     - *“如果你離開我，我就自殺。”*
3. **身體虐待**指使用暴力來傷害您或您的親人，或毀壞對您很重要的物品。進行身體虐待的伴侶可能採取的方式包括：
   - **推搡**、**掌摑**、腳踢、毆擊、刺傷或燒傷您、您的親人或寵物。
   - **不准您吃飯**、睡覺或接受治療。
   - **毀壞**您的衣物、相片或其他物品。
4. **性虐待**指強迫您從事任何性活動。*例如：*
   - **不准您使用節育措施**或安全套屬於性虐待。
   - ***強迫性行為構成強姦，而強姦屬於犯罪行為*** *– 無論雙方是否結婚或同居。*

虐待對健康的影響

伴侶暴力可造成很多健康問題，或導致健康問題惡化。

- **身體傷害**可能很嚴重，會導致傷殘，甚至死亡。
  - 因伴侶暴力問題，每年大約有4,000名女性和900名男性到紐約市急診室接受治療。
  - 在紐約市每年遇害身亡的女性中，大約40%是被自己的親密伴侶所殺害。
- **性虐待**可能導致意外懷孕、性傳播疾病感染和不孕症。
- **與壓力有關的問題**可能導致：
  - 焦慮、抑鬱、飲食和睡眠問題。
  - 高血壓、心臟病和中風。
  - 產生自殺念頭或試圖自殺。
- **虐待還導致您無法照顧好自己。**您可能無法定期看醫生，以接受重要檢查、免疫和治療。

第一版印刷：2003年10月/11月 - 修訂/再版：2008年6月

您並非孤立無援！

如果您處境危險，迫在眉睫，一定要撥911

1. 尋求幫助。

- 與您信任的人商量，例如家人或朋友，也可以找您的醫生或神職人員談話。
- 向家庭暴力熱線的顧問徵求安全建議。請致電311或800-621-HOPE (800-621-4673)。
- 開列一份名單，列出您在緊急情況下可與之聯絡的人，記住他們的電話號碼。

2. 事先想好逃離辦法。

- 當您受到欺凌或攻擊時，不要跑到沒有出路的房間（浴室）以及有危險物品的房間（廚房）。
- 瞭解在緊急情況下逃離房屋或公寓的所有路線。

3. 將重要文件集中保存在安全之處。

- 人身保護令（如有）。
- 法律和身份文件（出生證明、社會安全卡、護照、綠卡、結婚證、駕駛證）。
- 財務文件和資料（支票簿、信用卡）。
- 公寓租約、保險單、永久醫療記錄和處方。

4. 如果您離開您的伴侶，切記要保護好自己。

- 更改您的電話號碼，仔細甄別所有來電。
- 如果您必須與伴侶見面，應選擇在公共場合見面。
- 更改您的行程路線（上班路線、購物路線等）

建立健康的關係：

- 伴侶間相互尊重、建立信任並坦誠溝通。
- 如需幫助和支援，請致電“心理安康一線牽”（Asian LifeNet）（見“24小時保密熱線”）。

瞭解保護自身安全的更多方法：
www.safehorizon.org

24小時保密熱線

- 紐約市家庭暴力舉報熱線 (New York City Domestic Violence Hotline)：請致電311或800-621-HOPE (800-621-4673)
- 紐約市警察局強姦與性侵犯舉報熱線 (New York Police Department Rape and Sexual Assault Hotline)：請致電311或212-267-RAPE (212-267-7273)
- LifeNet
  - 請致電311或800-LifeNet (800-543-3638)
  - 西班牙語LifeNet服務：877-AYUDESE (877-298-3373)
  - 心理安康一線牽 (Asian LifeNet)（國語、粵語和韓語）：877-990-8585
- 紐約市亞裔婦女中心 (New York Asian Women's Center)：888-888-7702
- 紐約市男女同性戀者反暴力計劃 (NYC Gay and Lesbian Anti-Violence Project)：212-714-1141
- 全國青少年約會暴力求助熱線 (National Teen Dating Abuse Helpline)：866-331-9474, 866-331-8453 TTY
- 男性家庭虐待求助熱線 (Domestic Abuse Helpline for Men)：888-7HELPLINE (888-743-5754)

更多資訊及幫助

- 市長反家庭暴力辦公室 (Mayor's Office to Combat Domestic Violence)：請致電311或訪問nyc.gov/domesticviolence
- 安全地平線 (Safe Horizon)：www.safehorizon.org
- 暴力排解計劃 (Violence Intervention Program)：http://63.135.104.107
- 阿拉伯裔美國家庭支援中心 (Arab American Family Support Center)：718-643-8000或www.aafscny.org
- 紐約市亞裔婦女中心 (New York Asian Women's Center)：www.nyawc.org
- 紐約市男女同性戀者反暴力計劃 (NYC Gay and Lesbian Anti-Violence Project)：www.avp.org
- 女性之聲 (Voices of Women)：www.vowbwrc.org
- Connect: www.connectnyc.org

請撥311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》均可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/e-mail

第 7 卷 - 第 7 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 62

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene

與以下單位共同製作：
流行病處
Division of Epidemiology
損傷流行病學組
Injury Epidemiology Unit
流行病服務科
Bureau of Epidemiology Services

親密伴侶暴力
如何保護自身安全

請撥 311 瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311
電話上提供170多種語言的翻譯

EPI526701C – 6.08