



家庭暴力安全计划

(Domestic Violence Safety Planning)

患者须知

2017年6月发布

这是什么? (What is it?)

如果你觉得自己面临家庭虐待和家庭暴力的风险, 就可能需要安全计划。安全计划包括各种措施, 帮助你避免危险情况。在紧急情况下, 这个计划会保障你和孩子的安全。

发觉潜在的暴力威胁并不容易。但是, 如果家里变得不安全, 做好准备是非常重要的。记住, 没有人应当生活在恐惧中。

安全计划考虑 (Safety planning considerations)

请与你的家庭医生一起考虑一下:

逃脱计划

如果事情失控, 你将如何离开家

紧急出口

你如何快速离开

逃脱包

在一个包里放入基本物品, 例如钥匙、文件、玩具和现金

备件

把钥匙、重要的文件、银行卡的复印件交给你所信赖的人

第二部手机

获取另一部手机, 这样别人无法检查你的通话

改变例行程序

搭乘不同的火车或电车, 在不同时间离开家或工作场所、在不同的地方或在网上购物

在公共场合停车

避免地下或空旷的停车场

额外的帮助

如果你没有可以信赖的人, 你的家庭医生可以为你寻求帮助

我的家庭医生接下来会做什么? (What will my GP do now?)

你向自己的家庭医生讲过家庭暴力。这个话题很难开口, 但是讲出来, 就是朝正确的方向迈的第一步。家庭医生会在以下方面提供帮助:

- 为你设定安全计划 – 并在情况发生变化或者你离开家时对计划进行复核
- 为你提供额外支持 – 与你一起讨论是否将你转介给家庭暴力专职工作人员

我能做什么? (What can I do?)

在你确定了安全计划的内容后, 请与家庭医生讨论一下。

将你的计划隐藏在一个安全的地方。即使现在可以安全回家, 也要预备将来的不测。请记住, 也许你在很短的时间内就需要离开家。

如果你觉得回家不安全, 请打电话至家庭暴力信息热线 (Domestic Violence Information Line) 1800 65 64 63。接电话的人是心理辅导员, 可以为你提供帮助。这个热线每天24小时都开通。

如果你觉得自己处于危险之中, 请前往就近的警察局。

帮助自己的孩子 (Helping your children)

你一定要花时间教导自己的孩子识别危险预警信号。

- 保持谈话内容的实用性 – 就像你教孩子关于火的安全一样
- 练习逃跑路线 – 在讨论防火逃生的同时谈论这些事情
- 紧急联系人 – 让你的孩子知道在发生紧急情况时可以去找谁
- 教自己的孩子打急救电话 000 – 确保他们知道自己家的地址, 以及如何描述自己的情况

网络安全步骤 (Internet safety steps)

你可能需要采取一个或几个步骤来保护自己的隐私。

- 更改或删除你的社交媒体账号 – 避免泄漏个人信息
- 更改个人电子邮件账户 – 在登记新的账户时, 使用不同的名字和生日
- 检查自己的电脑 – 以防有软件跟踪记录你的击键过程
- 在图书馆或朋友处上网 – 避免有人跟踪你的浏览习惯



我应当在什么时候叫警察 (When should I call the police)?

如果你在什么时候感觉自己处于危险之中，或者如果你或孩子已经受到严重伤害，请立刻拨打000。

我应该向医生提什么问题？ (What questions should I ask my doctor?)

- 我应该告诉孩子们什么？
- 如果我把暴力情况向警察报告吗？
- 如果我不能回家，可以打电话给谁？
- 我如何再预约？
- 发生紧急情况时，我应该打电话给谁？
- 如果我的伴侣询问我们讨论的内容，我应该告诉他什么？
- 我应该告诉学校或幼儿园关于暴力的事情吗？

支持帮助项目有哪些？ (What supports are available?)

心理辅导、危机援助和紧急住宿 (For counselling, crisis support and emergency accommodation)

警察 (Police): 警察可以帮助制定安全计划。要求与家庭暴力联络警官 (Domestic Violence Liaison Office – DVLO) 讲话。家暴警官 (DVLO) 接受过这些方面的专门训练。

家庭暴力热线 (Domestic Violence Line) 1800 656 463: 专门处理亲密伴侣暴力的热线。这条热线提供危机辅导，如果你需要紧急住宿，也可以提供帮助。

1800 尊重 (1800 RESPECT): 为处理家庭暴力的人员提供电话和网络辅导。电话 1800 737 732 或者访问网站 1800respect.org.au

绿谷 (Green Valley) 区家庭暴力服务: 为利物浦区及周围的居民免费提供服务。电话 1800 111 146

如何了解更多信息？ (Want more information?)

可以按照这个安全计划核查清单，为自己制定一个安全计划，下载网址为：1800respect.org.au

欲了解有关家庭暴力的更多信息，请访问新南威尔士暴力和家庭暴力 (NSW Domestic & Family Violence) 网站：domesticviolence.nsw.gov.au

住宿及难民服务 (Accommodation and Refuge Services)

阿盖尔住房 (Argyle Housing): argylehousing.com.au

家庭暴力热线 (Domestic Violence Line):
facs.nsw.gov.au

休姆住房 (Hume Housing): humehousing.com.au

连接到家 (Link2Home): facs.nsw.gov.au

心理辅导和援助服务 (Counselling and Support Services)

创造连接 (Creating Links): creatinglinks.org.au

仁慈协会家庭暴力服务 (Benevolent Society Domestic Violence Services): benevolent.org.au

亚康LGBTI 心理辅导 (ACON Counselling for LGBTI):
acon.org.au

性别中心 (The Gender Centre): gendercentre.org.au

热线 (The Line): theline.org.au

受害者服务 (Victims Services):
victimsservices.justice.nsw.gov.au

法律援助服务 (Legal support services)

妇女家庭暴力法庭援助服务 (Women's Domestic Violence Court Assistance Service): legalaid.nsw.gov.au

安全的相互关系项目 (Safe Relationships Project): iclc.org.au

新州妇女法律服务 (Women's Legal Services NSW): wlsnsw.org.au

家庭暴力法律顾问热线 (Domestic Violence Legal Advice Line):
wlsnsw.org.au

文化支持 (For cultural support)

移民资源中心 (Migrant Resource Centres): refugeecouncil.org.au

移民妇女之声 (Immigrant Women's Speakout): speakout.org.au

为有谩骂和暴力行为的人所提供的服务 (Services for people who use abusive and violent behaviour)

浸信会关爱服务 – 关爱生命 (Baptist Care Services (Lifecare)):
baptistcare.org.au

澳大利亚男人热线 (MensLine Australia): mensline.org.au

患者接到医生的诊断后应该阅读本须知。本文所含信息不能用来诊断病情，也不能替代持续的医疗和护理。

医疗资源指南 (Health Resource Directory) 信息单页由悉尼西南部初级卫生网络的社区顾问委员会 (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) 和当地家庭医生审核通过。