

# 制訂一項 安全計劃

由  
皮爾區對抗虐待婦女委員會  
編製

*Developed by:*  
**The Peel Committee Against Woman Abuse**

Peel Committee Against Woman Abuse  
1515 Matheson Boulevard East, # 103  
Mississauga, Ontario L4W 2P5  
Phone: (905) 282-9792  
Fax: (905) 282-9669  
E-mail: [pcawa@pcawa.org](mailto:pcawa@pcawa.org)  
Web Site: [www.pcawa.org](http://www.pcawa.org)

不少婦女逃出被虐待  
的魔掌，並且得以生還。  
這本小冊子的資料由  
這些逃出魔掌的婦女提供，  
可作為你參考的寶貴意見。

**To order more copies of this booklet, please contact:**

Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA) at (905)-282-9792  
1515 Matheson Boulevard East, Suite 103, Mississauga, ON. L4W 2P5, Canada

Photocopies of this booklet in whole or in sections can be made with written permission and acknowledgement of the Peel Committee Against Woman Abuse.

Creating a Safety Plan. ©Peel Committee Against Woman Abuse. Second edition: March 2004. Third edition July 2005

## 目 錄

|                     |    |
|---------------------|----|
| 概覽 .....            | 2  |
| I. 一項緊急逃生計劃 .....   | 3  |
| II. 創造一個更安全的環境      |    |
| 1. 在家裡 .....        | 6  |
| 2. 在鄰里範圍 .....      | 8  |
| 3. 在工作場所 .....      | 9  |
| III. 情緒安全計劃.....    | 10 |
| IV. 兒童安全計劃.....     | 12 |
| V. 遇上暴力事件時 .....    | 14 |
| 皮爾區協助被虐婦女的各項資源..... | 15 |

## 概覽

你必須知道，雖然你沒法控制現時或過往伴侶的暴力行爲，但當面對虐待時，你是有辦法提高自己及孩子安全的。制定一項安全計劃包括認識一些需要採取的行動，用以提高自身的安全，以及爲可能再發生的暴力事件預先做好準備。這本小冊子提供很多建議及意見，希望你覺得有用。但請勿馬上就把所有意見付諸行動，必須按部就班，每次只完成一項事情，同時先選擇一些看來最可行的來做。

制訂安全計劃時，請緊記下列事項：

- 】 你雖然無法控制你現時或過往伴侶的暴力行爲，但提高自己及孩子的安全是辦得到的。
- 】 只要有可能發生暴力事件，便須制定安全計劃。
- 】 這項安全計劃經過特別設計，使你可按照所提供的資料採取行動。
- 】 這項安全計劃亦提供資料，使你能採取行動，提高孩子的安全。
- 】 請緊記要定期翻閱及/或熟習安全計劃的內容。虐待的情況及他風險因素可能會隨時急劇轉變。

## I. 一項緊急逃生計劃

緊急逃生計劃的重點放在一些可預先做好準備的事項，以便在必要時令你可以盡快遠離被虐待的環境。

下列的東西你應該事前準備好，並收藏在安全的地方(例如朋友或家人的住所、由律師保管，或存放保險箱內。):

甲、 把下列文件複印及收藏在安全的地方，與正本分開放置。可能的話，把正本收藏在另一個地方。

- θ 家中各人的護照、出生證明書、移民文件
- θ 學校成績單或紀錄及防疫注射紀錄
- θ 駕駛執照及車輛登記證
- θ 家中各人的藥物、醫生處方及醫療紀錄
- θ 領取福利金的證件
- θ 工作證
- θ 離婚文件、子女撫養權文件、法庭頒令、禁制令、結婚證書等
- θ 租約或租賃文件、房契、按揭貸款還款紀錄
- θ 銀行存摺
- θ 保險文件
- θ 地址/電話簿
- θ 配偶/伴侶照片
- θ 自己及家人的保健卡
- θ 你通常使用的所有卡片，包括信用卡、銀行提款卡、電話卡、社會保險號碼卡

- 乙、 把所有經常使用的卡片放在錢包內：
- θ 社會保險卡
  - θ 各類信用卡
  - θ 電話卡
  - θ 銀行提款卡
  - θ 保健卡
- 丙、 手袋及錢包應放有以下的物品，並放在容易取得的地方：
- θ 汽車/房屋/辦事處的鑰匙
  - θ 支票簿、銀行存摺/月結單
  - θ 駕駛執照、車輛登記證及汽車保險單
  - θ 地址簿/電話簿
  - θ 配偶/伴侶的照片
  - θ 應急錢(現金)，但要收藏好
- 丁、 以下物品也應放在容易拿到的地方，以便能夠迅速取用：
- θ 裝有即時需要物品的行李箱
  - θ 特別玩具、孩子喜愛的物品
  - θ 珠寶首飾
  - θ 細小而可變賣的東西
  - θ 有特別紀念價值的物件
  - θ 一份其他物件的清單，以便你稍後有機會回家時可以取用

- θ 以自己的名義在銀行開戶口，並要求銀行不要寄月結單給你或打電話給你，或者請銀行把文件寄給你的朋友或家人。
- θ 有需要時，在購買日用品及食品時，盡量省下金錢。
- θ 預留一些金錢，放在迅速拿到的地方。例如十元至十五元，用來支付計程車費；並應常備二十五仙硬幣，用來打電話。
- θ 計劃逃生的出口。
- θ 完成計劃逃生步驟後，要經反覆練習，而且要熟習，以便月需要逃生時能夠迅速脫離險境。
- θ 把多餘的衣物、房子鑰匙、汽車鑰匙、金錢等放在朋友家中。
- θ 緊急逃生行李箱要隨時放置所需物件，或者放在容易拿到的地方，方便隨時迅速把東西放在裡面。
- θ 到一家你伴侶不會光顧的銀行去開設一個保險箱。

你所屬的警區會負責安排，由警員陪同你於事後回家去取回更多的個人物品。除了取回一些對你及你的孩子重要的東西外，還可以取回上列物品。

可能的話，離開時請把孩子帶走。如果事後才試圖帶走孩子，警方也無法幫你的忙，把孩子從另一名家長手中帶走，除非你有一項有效的法庭判令。

## II. 創造一個更安全的環境

婦女可以透過多項措施來提高自身的安全。雖然不可能即時實施所有步驟，但安全措施是可以逐步實施的。以下是一些建議：

### 一、在家裡

*如果你與虐待你的伴侶/配偶同住：*

- θ 把緊急逃生計劃準備好，並且經常重溫。
- θ 預備好一份電話名單，上面應該包括當地警方、最近的婦女庇護所、被虐待婦女求助熱線、危機援助熱線、家庭成員、輔導員、孩子的朋友的電話號碼。
- θ 與朋友或家人預先安排好，以便有需要時你可到他們的家暫住。
- θ 嘗試估計下發生暴件的時間，為孩子計劃好，把他們送到朋友或家人處。(預測暴力事件的週期，例如每逢月圓之夜便發生等。)
- θ 教導孩子，在應門前，應該先通知你有人在門外。
- θ 教導孩子如何使用電話(如有手提電話，也應該教會他們使用。)報警及致電消防局。
- θ 想出一個暗號，並讓孩子及/或朋友知道這暗號，讓也們聽見後替你致電求助。
- θ 如果孩子由你的伴侶帶著，則應該教孩子學會打一種由接聽一方付費的電話，讓他們能夠致電給你或一位特別的朋友。
- θ 預先計劃好逃生出口，並教導孩子使用及熟悉。
- θ 教曉孩子為他們而設的安全計劃 (請看第 12 頁)。



**如果並非與虐待你的伴侶/配偶同住：**

- θ 更換門窗的鎖。在門上安裝防盜眼。更換車庫及郵箱的鎖。
- θ 教導孩子在有人於門外時，應該通知你而不應該自己去應門。
- θ 把禁制令隨時帶在身或放在就近的地方。
- θ 確保學校、日託中心及警方均持有一張虐待你的伴侶的照片及一切法庭判令的複印本，包括禁制令、撫養權及探視權判令等。
- θ 可能的話，估計下次暴力事件何時會發生，並作好準備。
- θ 如果你的電話可以顯示來電者的號碼，請注意誰有可能查看記錄下來的來電者號碼(例如對上一個來電者的號碼。)
- θ 通知電話公司不要把你的電話號碼登在電話簿上，這樣比起在電話簿上刪除號碼更難追查。打電話前，請按適當的符號及號碼把自己的電話號碼隱藏起來，不讓對方知道。
- θ 可以考慮使用手提電話，並把你致電人士的號碼預先儲存在電話的記憶系統內。
- θ 聯絡你本區的虐待事件受害人服務，並查問你是否有資格獲得支援聯系(Supportlink)/D.V.E.R.S. 緊急回應系統的服務。
- θ 把家具移動及擺放在不同的位置。由於此舉令你的伴侶始料不及，於是便可能碰到這些東西，讓你會知道他/她在房子內。把廚具及放刀的架子收藏在櫃內，使這些東西不容易拿到。
- θ 如果你住在大廈單位，在離開升降機後要小心察看所到的一層是否安全，留意有保安作用的反光鏡及走廊上單位的大門。用匿名的方式打電話，或對大廈保安人員表示，要求加強大廈內的保安。
- θ 購備繩梯，方便在較高的樓層逃生。
- θ 有陽台的話，可以考慮用鐵線纏繞，防止有人爬上陽台進入房子內。
- θ 可能的話，用金屬或鋼門來取代木門。
- θ 每層都應裝設煙霧探測器及滅火筒。
- θ 考慮豢養一頭守門犬。
- θ 裝設自動戶外燈，以便有人走近你的居所時，燈會自動亮著。
- θ 盡可能裝設任何可以提高保安效果的防盜設備，包括額外的門鎖、窗門、門栓及電子防盜系統等設備。

## 二、 在鄰里範圍

- θ 告訴鄰居，如果他們聽到你家中發出打架或尖叫的聲音時，便代你報警。
- θ 告訴代你帶孩子的人，指明哪些人才可以接走你的孩子。
- θ 告訴鄰居，你的伴侶已不再與你同住。如果他們看見他/她在你家附近，便應報警。你可能希望把伴侶本人及他/她汽車的照片及特徵給鄰居知道。
- θ 請鄰居在緊急時替你照顧孩子。
- θ 把個人的衣物及緊急逃生計劃內的物品放在鄰居家中。
- θ 購物及購買日用品時，光顧不同的超級市場及商場，購物時間也最好更改，與你及虐待你的配偶同住時不同。
- θ 光顧另一家銀行或使用同一家銀行的另一家分行，到銀行辦理事務的時間也要與從前跟伴侶一起時的時間不同。
- θ 過往一直光顧的醫生、牙醫及其他專業人士也要轉換。
- θ 不要把自己的名字列在大廈的住客名冊上。

### 三、在工作場所

何時及/或是否告訴別人自己受到伴侶虐待，並且安全受到威脅，這完全應該由受害婦女來決定。朋友、家人及同事也許可以協助提供保障。但向誰求助也應該由這些婦女慎重考慮。你可能做得到的話，可以採取以下部份或全部行動：

- θ 把自己的情況告訴僱主、保安主管及其他相關人士或同事。
- θ 請求把打進工作場所找你的電話過濾。能夠把這些打進來的電話記錄下來也會有幫助。
- θ 與僱主商量，一旦自己的安全受伴侶或前度伴侶威脅時，僱主可以報警。

上下班時：

- θ 告訴一位你認識的人自己會何時回到家裡
- θ 手拿著鑰匙
- θ 使用遙控或不用鑰匙的設備開啓車門
- θ 請人陪你走到車子去
- θ 細心視察停車場，以策安全
- θ 繞著車子查察一週；打開引擎蓋，看看車子有否被人干擾；檢查汽車的制動系統。每次離開車子前緊記把座椅推向前方，以便有人躲在車內時可讓你察覺。
- θ 如果你的伴侶在跟蹤你，你可開車到有人可以協助你的地方，例如朋友家、警察局等
- θ 考慮把車子停泊街上，不要停泊在地下停車場去。
- θ 車子上應備有一個指示牌，上面寫上「請報警」的字眼
- θ 步行時應該選較為多人的街道
- θ 上下班的時間及回家的路線要經常更改
- θ 如果看見伴侶在街上，試走到公眾地方去，例如商店
- θ 如果看見伴侶在街上，便要提高警覺，同時請求援助

### III. 情緒安全計劃

受到伴侶虐待及言語上的貶抑一般都會令人精神疲累及感情枯竭。要恢復過來及重建新生活是需要極大勇氣及無比精力的。為了令自保留充份感情力量，以及在情感困難時刻令自己能支撐下去，不妨考慮以下的做法：

- θ 盡可能多參與危機輔導小組的活動。
- θ 積極參與社區活動，以便減輕孤獨疏離感。
- θ 找一份非全職的工作，減輕孤獨疏離感，並提高自的經濟能力。
- θ 修讀課程，增進自己的學識及技能。
- θ 參加其他為婦女而設的小組，以便獲得支援及加強與別人的關係。
- θ 多花點時間做自己喜愛的事情，例如閱讀、冥想、玩音樂等。
- θ 與一些能夠令你開朗及為你提供各方面支持的人一起。
- θ 參加社交活動，例如電影、晚餐、做運動鍛鍊身體。
- θ 確保自己有充足的睡眠及均衡的營養。
- θ 把自己的個人資料不斷更新，使自己感到有充份的準備，應付各種可能發生的事情。
- θ 把自己的感受在日記上寫下來，尤其當自己的情緒低落及容易受傷害時更應如此。把這些紀錄放在安全的地方或乾脆燒毀。
- θ 面對重大壓力的情況前，給自己充份時間做好情感上的準備。這些情況包括與伴侶談判、與律師會晤或出庭。
- θ 不要勉強自己，每天只參加一次約會或一項活動，以減輕壓力。
- θ 做事要有創意，任何令自己開懷的事情都不妨一試。
- θ 每天都寫下一些對自己有正面評語的文字，作為自我肯定。

- θ 切勿以大吃大喝或酗酒來令自己開懷，此舉只會令你更感沮喪。
- θ 避免過量購物及因一時衝動而購買東西。
- θ 加入健身會所，參加健身活動。這做可以令你更感精力充沛及倍覺身心健康。
- θ 感到憤怒是正常的，但應找些積極及有建設的方法來表達自己的憤怒。
- θ 請記著，目前最需要照顧的人是你自己。

## IV. 兒童安全計劃

這項計劃的目的在於協助母親教導孩子如何做一些基本的安全計劃。計劃建基於一項信念，孩子能夠為自己母親及家人做的事情，就是遠離暴力的環境！雖然小孩子很多時都會試圖分散暴力者的集中力或在暴力事件發生時直接干預，但他們是沒有能力制止暴力事件的。你應該告訴孩子，對他們來說，最重要及最佳的事情是保障自己的安全。

曾經歷婦女虐事件的小孩，身心都可能受到深遠的影響。對他們來說，目睹直接施於他們所愛的人身上的暴力行為會令他們身心嚴重受創。對經歷暴力事件家庭的孩子來說，個人安全及安全計劃不僅極為重要，而且必要。應該讓孩子學會保護自己的方法。以下向你提供一些協助孩子制訂安全計劃的方法。

- θ 在家中為孩子安排一個安全的房間或地方，最好有門鎖及電話。任何安全計劃的第一步是讓孩子在發生暴力事件時離開房間。
- θ 向孩子強調安全的重要，並向他們強調，確保母親的安全並非他們的責任。
- θ 教導孩子如何致電求助。必須讓孩子知道，如果電話在施暴者視線範圍內時，則切勿使用電話，否則可能會有危險。不能使用家中電話時，教導孩子使用鄰居的電話或付費電話。如果你有手提電話，也應教曉孩子使用。
- θ 教導孩子打緊急求助電話報警。
- θ 確保孩子懂得告訴別人自己的全名及居住地址（在鄉間的小孩則需要知道地址所屬的土地號碼及地段號碼）。

θ 與孩子練習致電求助時的對話內容。

例子：

打 911. ◦

接通後接線生會說：

**“Police, Fire, Ambulance.”** (警察局、消防局、救護車服務。)

你的孩子便說：

**Police.** ◦ (警察局)

然後你的孩子說：

**My name is \_\_\_\_\_.**

**I am \_\_\_\_years old.**

**I need help. Send the police.**

**Someone is hurting my mom.**

**The address here is \_\_\_\_\_.**

**The phone number here is \_\_\_\_\_.**

- θ 記緊告訴孩子在打完電話後不要把話筒放回電話機上，否則警察局可能會覆電話，這樣對你及孩子都會構成危險。
- θ 在你及孩子均安全的情況下，找一處住所以外的地點與孩子見面 (以便大家都能容易找到對方)。
- θ 教導孩子走一條最安全的路線到達預先計劃好的安全地點。

## V. 遇上暴力事件時

對婦女來說，暴力事件是不可能完全避免的。但採取如下措施來提高自身安全**是辦得到的**：

- θ 要緊記自己已有一項緊急逃生計劃，並且在腦中重溫計劃內容。
- θ 找一處可迅速逃生的地方，或走近電話旁，以便有需要時可致電 911。
- θ 盡量走近危險最低的地方(盡量避免在難以逃生的地方發生口角。這些地方包括浴室、廚房、靠近武器之處或沒有門通往房子外面的房間)。
- θ 用預先約定好的暗語與孩子溝通，讓他們可以求助。
- θ 憑自己的判斷及直覺，在情況非常嚴重時，跟你的伴侶達成某些協議或讓他/她得到想要的東西，好讓他/她平靜下來。在脫離險境前，你必須要保護自己。
- θ 在遇襲時或遇襲後，可能的話，就應當打 911 報警。告訴警方你被一名男/女子襲擊(但不要說是你的丈夫/伴侶)，打完電話後不要把電話掛斷。
- θ 盡量製造最大的聲浪(例如把防火警鐘啟動、把東西打破、把電視機或音響組合的聲量調高)，讓鄰居能夠察覺代你報警。



## 皮爾區協助被虐婦女的各項資源

(除非特別註明，所有地區字頭均為 905。)

### 警察局

#### Peel Regional Police

|   |                |
|---|----------------|
| (緊急事故).....   | 911            |
| (非緊急事故).....  | 453-3311       |
| Caledon O.P.P.....  | 1-888-310-1122 |
| Trillium Health Centre-Sexual Assault & Domestic Violence Services..... | 848-7600       |

(紀錄和治理因為家庭暴力而受的傷害)

### 二十四小時危機熱線

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| Assaulted Women's Help Line ( <a href="http://www.awhl.org">www.awhl.org</a> )..... | 1-866-863-0511                 |
| TTY.....  | 1-866-863-7868                 |
| Caledon/Dufferin Victim Services.....   | 905-951-3838 or 1-888-743-6496 |
| Children's Aid Society of Peel  |                                |
| Mississauga.....  | 363-6131                       |
| Family Transition Place.....  | 1-800-265-9178                 |
| Interim Place South.....  | 403-0864                       |
| Interim Place North.....  | 676-8515                       |
| Salvation Army Family Life Resource Centre.....                                     | 451-6108                       |
| Sexual Assault / Rape Crisis Centre of Peel.....                                    | 273-9442                       |
| Sexual Assault / Rape Crisis Centre – Caledon.....                                  | 1-800-810-0180                 |
| Victim Services of Peel.....  | 568-1068                       |

### 臨時庇護所

|  |                |
|--|----------------|
| Central Intake Number.....                               | 416-397-5637   |
| Family Transition Place (Orangeville).....               | 1-800-265-9178 |
| Interim Place South.....                                 | 403-0864       |
| Interim Place North.....                                 | 676-8515       |
| Salvation Army Family Life Resource Centre.....          | 451-4115       |
| Armagh (second stage housing).....                       | 855-0299       |
| <a href="http://www.shelternet.ca">www.shelternet.ca</a> |                |

### 經濟援助

|   |          |
|---|----------|
| Social Assistance.....                              | 793-9200 |
| Peel Housing.....                                   | 453-1300 |
| Salvation Army Homelessness Prevention Program..... | 451-8840 |

## 法律服務

|   |          |
|---|----------|
| North Peel & Dufferin Community Legal Services.....                     | 455-0160 |
| Mississauga Community Legal Services.....                               | 896-2052 |
| Legal Aid Ontario.....  | 453-1723 |
| Victim Witness Assistance Program (criminal court support services).... | 456-4797 |
| India Rainbow Community Services of Peel (Legal Clinic).....            | 275-2369 |
| Victim Services of Peel (criminal court support at Bail Hearing).....   | 568-1068 |

## 為婦女提供的支援服務

|  |                   |
|--|-------------------|
| African Community Services.....                | 460-9514          |
| Catholic Cross-Cultural Services               |                   |
| Brampton.....                                  | 457-7740 ext. 115 |
| Mississauga.....                               | 273-4140 ext. 109 |
| Catholic Family Services of Peel-Dufferin..... | 1-888-940-0584    |
| Brampton.....                                  | 450-1608          |
| Mississauga.....                               | 897-1644          |
| HEAL Network.....                              | 450-1608 ext. 118 |
| Family Services of Peel                        |                   |
| Centralized Intake.....                        | 453-5775          |
| Brampton.....                                  | 453-7890          |
| Mississauga.....                               | 270-2250          |
| India Rainbow Community Services               |                   |
| Brampton.....                                  | 454-2598          |
| Mississauga.....                               | 275-2369          |
| Malton Neighbourhood Services.....             | 677-6270          |
| Muslim Community Services                      |                   |
| Brampton.....                                  | 790-1910          |
| Mississauga.....                               | 828-1328          |
| Punjabi Community Health Centre                |                   |
| Mississauga.....                               | 301-2978          |
| Salvation Army Women's Counselling Centre..... | 820-8984          |
| United Achievers Community Services.....       | 455-6789          |
| Vita Centre of Peel.....                       | 858-0329          |

### 食物銀行

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Foodpath Foodbank (Mississauga)..... | 270-5589 |
| The Salvation Army Foodbank          |          |
| Brampton .....                       | 451-8840 |
| Mississauga.....                     | 279-2526 |

### 記事欄

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Financial Assistance for the printing and reproduction of this booklet was  
generously provided by the Ministry of Community & Social Services.