

什麼是家庭暴力？

當有人使用暴力、威脅、恐嚇或控制行為，讓你感到害怕或剝奪你的選擇權時，就是發生了家暴與家庭暴力（DFV）。它也可能影響你的孩子、寵物或其他所愛之人。

家暴與家庭暴力可能發生在任何關係中，無論性別、性取向、年齡、文化、宗教或經濟狀況如何。



家暴與家庭暴力絕不是你的錯。

每個人在關係中都值得感到安全、受尊重並獲得支持。

家庭暴力的表現形式可能包括：

言語虐待

批評、羞辱或操控你以降低你的自尊。

強制控制

控制你去哪裡、與誰交談或如何生活。

煤氣燈效應

否認事件、扭曲事實，或讓你質疑自己的記憶或現實。

經濟虐待

控制你獲取或賺取金錢的能力，或將債務記在你名下。

跟蹤與科技虐待

監控你的訊息、社交媒體或位置，或未經邀請就出現。

精神虐待

利用宗教或文化信仰來控制或恐嚇你。

身體或性虐待

對你造成身體傷害，或強迫你進入不想要的性情境。

老人與兒童虐待

任何針對65歲以上或18歲以下人士的虐待或忽視行為。

非身體虐待可能與肢體暴力同樣具有傷害性，且可能更難辨識。

徵兆與影響

家庭與家庭暴力對每個人來說可能看起來和感覺不同，但常見的經歷包括：



感到緊張或焦慮

就像你總是如履薄冰，以避免衝突。



找藉口

為他人的言語或行為辯解，即使它們傷害了你



背負羞恥感

你可能會感到一種難以擺脫的深深罪惡感或自我懷疑。



質疑自己的記憶

操縱可能讓你開始懷疑自己。



疏遠他人

你可能會開始疏遠曾經喜歡的人或活動。



感到困頓或無助

似乎沒有安全或現實的方法可以離開。



用酒精或藥物來應對

你試圖麻痺痛苦或逃避困難的情緒。



認為這是自己的錯

情感虐待會讓人難以看清真相。

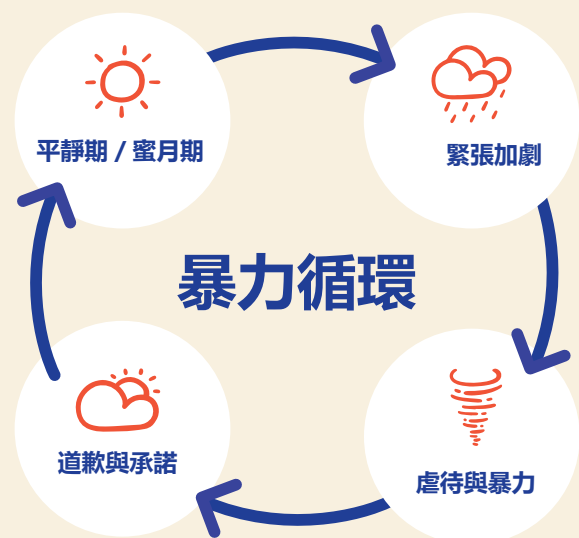
對於自己的遭遇感到困惑是很常見的。

當對方使用煤氣燈效應等情感虐待手段時，這種困惑尤其明顯，會讓你質疑自己的理智，或覺得自己才是該受責備的人。

辨識虐待的循環

許多虐待關係都遵循著「傷害行為→承諾改變」的循環模式。這會讓人難以離開。

循環次數越多，就越難打破。陷入虐待循環絕非你的錯，而且是有可能掙脫的。



為什麼這麼難離開？

離開一段虐待關係可能讓人感到不堪負荷，甚至覺得不可能做到。常見原因包括：

-  擔心自身或孩子的安全。
-  缺乏支持系統或安全的去處。
-  經濟上依賴對方。
-  面臨對方的威脅或恐嚇。
-  因虐待而感到羞恥或自我價值低落。
-  仍然愛著對方或期待情況會好轉。

在虐待關係中，離開的時刻往往是最危險的時刻之一。

1800RESPECT能協助您制定安全計畫以保護自己。

安全規劃

安全規劃意味著列出一份行動清單，包含當您感到不安全或需要迅速離開時可以採取的措施與能聯繫的人。

安全計畫範例



規劃並練習最快離開住所的路線。



若可能，隨身攜帶手機和充電器。



找一位可信賴的對象，讓您能在需要緊急撤離時24/7小時隨時聯繫。



考慮設定暗語，避免對方察覺您的逃離計畫。



將鑰匙或重要文件副本交給信任的人保管。



準備好緊急逃生包，內含手機、鑰匙、現金、證件、文件與必要藥物。

1800RESPECT

NATIONAL SEXUAL ASSAULT, DOMESTIC
FAMILY VIOLENCE COUNSELLING SERVICE



請致電 1800 737 732



簡訊傳送至 0458 737 732



線上聊天請至 1800respect.org.au

Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

 lifeline.org.au/toolkit

 Lifeline

何時需求助

當出現以下情況時請務必尋求協助：

- ✓ 在關係中感到恐懼、被控制或不安全。
- ✓ 伴侶的行為讓您開始質疑自己的記憶或現實感。
- ✓ 為隱瞞現狀而避開人群或活動。
- ✓ 被迫做不願意的事。
- ✓ 感到被困住或不確定如何離開。
- ✓ 擔心自身或子女的安全。

離開虐待關係是邁向安全未來的重要一步。

可申請緊急住所與經濟支援。

支援服務就在身邊

理解與逃離家庭暴力並非必須獨自面對的事。

前往我們的**支援工具包**，了解更多關於DFV以及可提供協助的全國和地方支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

請造訪 lifeline.org.au/dfv/services 或掃描QR碼以開始使用。

若此刻感到不堪負荷，生命熱線隨時為你提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

- ☎ 請致電 13 11 14
- ✉ 傳送簡訊至 0477 131 114
- 💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。

