

注意你在工作場所的安全

- ✓ 把情況告訴一位同事或上司，請他們在發生緊急情況時替你報警。
- ✓ 請人代你接聽電話甄別來電者。
- ✓ 每天進入和離開工作場所時注意周圍的狀況。
- ✓ 經常更換上班的路線。
- ✓ 隨身攜帶一份保護令。
- ✓ 把一張施虐者的照片交給保安員和/或接待員。
- ✓ 要求將你的辦公桌或辦公室轉移到一個安全的位置。
- ✓ 請求通過僱員協助計劃或由人事部門提供幫助。
- ✓ 攜帶一個能發出聲響的裝置 (例如哨子、警報器、手機等) 以供尋求幫助。

聯邦、州和地方法律禁止僱主因為你是家暴受害者而對你實行就業歧視。

請記住，你隨時可以找受害者維護人代表你同你的僱主商談你的情況。

**紐約市警察局
每年幫助數以萬計
家暴受害者
及其家人。**

**別等待，
立即尋求幫助。**

去找你本地分局或警務區的預防家暴警官或受害者維護人提供幫助。

遇到緊急情況時，立即撥打 911。

訪問 www.nyc.gov/nychope 網站
撥打 24 小時開通的紐約市家暴熱線：
1 (800) 621-4673
文本電話 (TTY): 1 (866) 604-5350



家庭暴力

制定安全計劃

你有沒有制定保護你自己和家人以免遭受家庭暴力之害的計劃？

注意安全。
隨時找我們幫助。



注意安全。別等待，立即尋求幫助。

第一步：制定安全計劃

許多家暴受害者都覺得制定一個**安全計劃**很有助益。請到你本地分局或警務區找預防家暴警官或受害者維護人，為你制定一個符合你需要的安全計劃。

以下是一些初步建議：

- 如果施虐者開始採取暴力行動，**立即致電 911 報警**。
- 請**鄰居、朋友和家人**在聽到爭吵或者大聲響時插手勸解或者致電 911 報警。
- 使用**能發出聲響的裝置** (例如哨子或隨身警報器) 尋求協助。
- 與朋友和家人約定請他們替你尋求幫助的**暗語**。
- 申請**保護令**。
- 為**重要文件**保存副本，放在安全的地方。
- 如果施虐者開始採取暴力行動，不要進入只有一個出口的房間。
- **不要**把你的安全計劃告訴任何可能會轉告給施暴者知道的人。
- 與你的子女一起**演習逃跑計劃**，包括教他們怎樣打電話。

第二步：做好離開的準備

準備一個**逃跑袋**，以備需要逃離施虐者時之用。把它放在住所以外的一個**安全的地方**。可以考慮將它交給一個**親近的朋友或親戚**代為保管。

應該放在逃跑袋的物品

- 你和你的子女每人一套更換的衣服。
- 現款、支票本、提款卡、信用卡等等。
- 個人衛生用品 (如牙刷、除臭劑、盥洗用品等等)。
- 為你子女準備的尿布、配方奶粉和玩具。
- 一本地址簿，記着各聯絡人的電話號碼。
- 汽車和房子的一套備用鑰匙。
- 藥物。
- 你和你子女的身份證件 (例如駕駛執照、工作許可證、綠卡、出生證、社會安全卡)。
- 重要文件的原件 (例如保護令，離婚證，監護權證，禁制令，和汽車、醫療或人壽保險文件等等)。
- 施虐者的照片，以供核實其身份。

第三步：保障安全

如果你擔心在自己家裡的安全，可以聯繫你本地分局或警務區為你做一次**免費的預防犯罪調查**。將你的情況告訴家人、朋友、僱主和學校。

有用的安全提示

- ✓ 將租屋文件、電話和水電費帳單及任何其他文件都改用另一個人的名字。
- ✓ 申請一個不列入電話簿的電話號碼。
- ✓ 租用一個郵政信箱，不要用自家門牌地址收取郵件；只在繁忙時間前去查看有沒有收到郵件。
- ✓ 隨身攜帶一份保護令副本，手機上和家裡也保留一份。
- ✓ 家裡安裝鐵門，門上多裝一把鎖，窗口裝上警報器。
- ✓ 在你的子女上學時，或按照法院命令接受探訪時，另請他人幫忙接送。
- ✓ 避免前去你和施虐者還在一起時經常去的地方。

當你感到危險，或者
保護令受到觸犯時，
立即撥打 911 尋求幫助。