

■ 保持安全的方法：

身邊帶點錢。

隨身帶著充滿電的手機。

會教我的孩子到一個安全的地方去：
(朋友、鄰居、或親戚的家)。

教我的小孩在危險的時候打電話給警察，並把自己的全名、地址和電話號碼告訴警察。

在安全的地方存放一個緊急隨身包。

■ 培養我的獨立性：

我會開始存錢且存在一個安全的地方
(比如我自己的銀行帳戶)。

我可以從顧問、倡導者、醫護人員或法律服務處得到幫忙。

我可以隨時和我信任的朋友或家人保持聯繫。

■ 放在緊急隨身包的東西：

- | | |
|----------------------------------|---|
| ☐ 藥物/處方 | ☐ 手機/充電器 |
| ☐ 電話卡/零用錢 | ☐ 帶有照片的身份證/
駕駛執照 |
| ☐ 多配的鑰匙 | ☐ 禁制令 |
| ☐ 銀行卡/信用卡 | ☐ 護照/移民文件/綠卡 |
| ☐ 監護令 | ☐ 電子福利轉帳卡
(EBT) 卡 |
| ☐ 工作許可證 | ☐ 衣服 |
| ☐ 施虐者的照片 | ☐ 盥洗用具和尿片 |
| ☐ 地址名冊 | ☐ 其他：
_____ |
| ☐ 特別的玩具 | |
| ☐ 現金 | |

如果您有任何被虐待的證據，請隨時帶在身上。

■ 重要的電話號碼：

報警

9-1-1

當地家庭暴力熱線：

當地性攻擊熱線

尋求禁制令幫忙請致電

LGBT 支援

法律援助處

全國家庭暴力熱線

1-800-799-SAFE

全國性攻擊熱線

1-800-656-HOPE

全國青少年虐待熱線

1-866-331-9474

全國自殺熱線

1-800-SUICIDE

■ 在受到性攻擊後可尋得的幫助：

如果我的伴侶或任何人強迫我發生性關係，
我可以：

去當地醫院的急診室。

請致電當地或全國24小時性攻擊熱線：

其他資源：

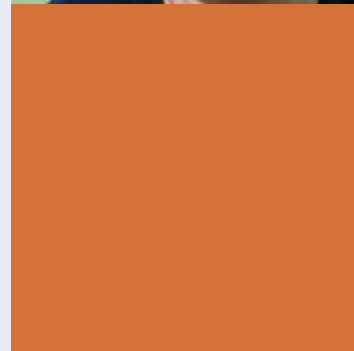
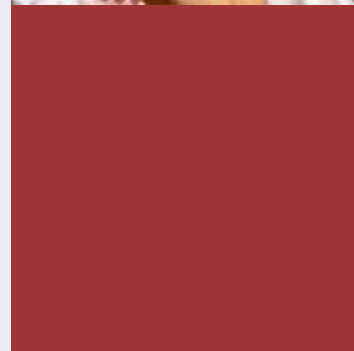


我的安全計劃由 LEAP 於2009年8月編制。
只要您提及LEAP（期盼永久終結虐待）組織，未經准許也可在不變更
文本的情況下使用本安全計劃。通信地址：Maxine Hall Health Center,
1301 Pierce St., San Francisco, CA 94115, 網址：www.leapsf.org。

LEAP鳴謝舊金山 Kaiser Permanente 和 La Casa de las Madres
對本計劃的貢獻。



您有權獲得
安全和快樂。



我的安全計劃

請勿隨身攜帶此張表格，除非您覺得如此做是安全的。

與我的伴侶關係和我的安全



- 若有一段不好的伴侶關係就會引起一些不同的感覺。
有下列一些或全部的感覺，是很正常的。

請勾選您所有的感覺：

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 羞恥 | ☐ 煩惱 |
| ☐ 心存希望 | ☐ 傷心 |
| ☐ 害怕 | ☐ 愛 |
| ☐ 生氣 | ☐ 麻木 |
| ☐ 絕望 | ☐ 快樂 |
| ☐ 無力自拔 | ☐ 孤單 |

■ 我如何看待我自己與伴侶的關係？

- ☐ 我不太確定，我對這段關係的感覺是什麼。
- ☐ 我認為這段關係會越來越好。
- ☐ 我想終止這段關係。
- ☐ 其他：

- 很多人都愛他們的伴侶，
然而同時也感到他們的關係是危險。

我和伴侶的關係是否有任何下列的危險跡象？

- ☐ 我的伴侶曾經傷害過我很深，使我必須接受醫療治療。
- ☐ 無論我到哪裡，我的伴侶都會跟著我。
- ☐ 我的伴侶曾威脅要傷害我的孩子們。
- ☐ 我的伴侶有酗酒或吸毒。
- ☐ 我的伴侶在我不想要的時候，強迫我發生性關係。
- ☐ 我的伴侶曾威脅要殺我。
- ☐ 我的伴侶曾威脅要自殺。
- ☐ 我的伴侶有槍或很容易拿到槍。
- ☐ 我的伴侶所做的其他讓我擔憂的事情：

■ 如何在吵架時保持安全：

遠離：

武器（槍枝和刀子）
小的和危險的地方
（汽車、廚房、衛生間）

轉移到一個比較安全的地方，例如

有出口的房間
有電話的房間
公共場所

如果我需要打電話給警察

我會告訴他們我的地址，並告訴他們這裏是不是有武器。

■ 如果我需要幫忙或離開，我能去的最近地方：

警察局/消防局：

醫院/診所：

朋友/鄰居/家人的房子：

（姓名/地址 /電話號碼）

其他：
