

保 護 自 己

抵制暴力

自救手冊

CHINEES



MOVISIE is the Netherlands centre for social development. Five themes are central in our work: Social cohesion, Volunteer effort, Domestic and sexual violence, Vulnerable groups, and informal care.

Colophon

This brochure is a co-production of MOVISIE and the Shakti Foundation in Eindhoven, and was financed by the Ministries of Justice and Health in the Netherlands.

Text: Gaby Wertenbroek en Marianne Cense

Graphic design: Avant la lettre, Utrecht

Fourth edition

This brochure is available free of charge (only postage and packing payable) in Arabic, Chinese, English, Farsi, French, Dutch, Polish, Somali, Spanish and Turkish. Please order your copies via www.movisie.nl.

Texts from this publication may be reproduced, subject to proper acknowledgement of the source:

© MOVISIE, Netherlands centre for social development

April 2009

保護自己抵制暴力

暴力隨處可見：在家中、在工作場所抑或在街上。暴力會發生在任何文化背景下。女性、男性和兒童均可能成為暴力事件的受害者或見證人。女性受襲地點人都是在自己的家中。暴力來自各個階層，不論年齡、職業、收入的高低；不管在鄉村或城市。

你不要視暴力為一種理所當然或可逆來順受的行為。你可以採取措施制止『它』的發生，即使你是依賴他人生活，（例如你沒有收入或居留許可）。這本冊子教你如何抵制暴力。

為誰編寫？

這本冊子是為須面對暴力的女性編寫的，特別是為女性黑人、移民和難民。讀過這本冊子，你將學會怎樣保護自己，抵制暴力。

什麼是暴力？

暴力大致可分為三類：

身體上的：如被吐唾沫、被毆打、被踢傷、被踏傷、被淋滾油或滾水、被推下樓梯；

性慾上的：如被強暴、被迫施行割禮、強迫墮胎、強迫觀看他人進行性行為；

精神上的：如被蔑視、被責罵、被禁止使用自己的錢財、被禁止打電話、護照或居留許可證明被剝奪、被綁架、被關閉或禁止活動和與外界接觸、以暴力威脅你或你的孩子、毀壞對你重要的物品、以自殺威脅你、作出種族歧視或侮辱等言行。

受害者通常要承受不只一種類型的暴力。所有暴力均可對受害人造成危險和不良影響。



誰會使用暴力？

施暴者大多為男性，受害者多為女性或兒童。但女性也可能是施暴者而男性為受害人。調查報告指出，大部分受害人是認識罪犯的。罪犯可能是你的朋友、家人（丈夫、公公或婆婆）或你所認識的人，如鄰居或你的老板。不管看起來有多困難，你無須因與他們認識而不去尋求援助或不對他們進行舉報。

— 6

偏見

對女性受到暴力侵害問題，存在很多偏見。這些偏見影響著女性對施暴者的暴力行為的看法以及對自己的看法。

最常見的偏見如下：

“咎由自取”

沒有人願意受虐待或遭性侵害。無論女人穿著如何、用何種眼神看別人、何種職業、年齡和出入何種場所，這些無情的罪行都會發生。

“因為男性不能克制對性的欲望因此對他人性侵害

男性是可以克制對性的欲望的。沒有一種‘慾望’賦予權利去虐待別人的。實施暴力的原因，多是想控制、支配和屈辱他人而非對性的渴望。

“男性有權使用暴力令自己成為一家之主”

男性與其他每一位家庭成員都是平等的。所有使用暴力的理由均不可接受。遇到意見分歧，應該好好協調而非以暴力解決。

“每個家庭都會發生不愉快的事，這是我的命運，這是阿拉的旨意，已記載在可蘭經上。”

暴力的發生并非你錯生於某家庭或你命該如此。可蘭經上沒有記載阿拉要女性或男性成為暴力受害者。反之，經上記載男人要是女人如珠如寶。



“如果你與他人外出，你必須與他發生性行爲”

你無須與你外出的人發生性行爲，無論那人是否為你支付飲品或小食的費用。你亦無須跟你主動邀請回家的人有性行爲。如有人逼迫你作不願為之之事，均屬觸犯刑事條例，可被判刑。

影響

暴力是令人感到痛苦和屈辱的。受害者通常有不知所措的感覺。但每人反應不一。

- 聽過一些暴力事件的故事後，很多女性以為錯在自己而非施暴者。她們經常後悔得想：“如果當初我有做另一種選擇……那就不會發生這樣的事了”。但你要知道，沒有人有權虐待或侵犯別人。罪責歸於施暴者。

- 有些女性會感到羞恥。
- 很多女性變得恐懼，懼怕外出、懼怕再被毆打、懼怕別人的觸碰、懼怕男性。
- 你也許非常憤恨，恨那個罪犯和那些沒有保護到你的人。

—10

- 你也許會做惡夢或失眠、厭食、覺得自己身體汗穢、整天有病的感覺。或覺得自己快要瘋掉。

抵制暴力， 你自己能做些什麼？

暴力的影響非常深刻。獨自去解決是很困難的，也許你害怕與別人傾吐後所發生的後果。或你感到羞恥或覺得自己有錯。如你發覺自己解決不了，嘗試找一個可靠又能明白你的人傾訴。那人可以是朋友、親人或社區裏你認為能夠聆聽他人煩惱的人。

—11—

你也可打電話給可以幫助你的專業社工。傾吐可以讓你從煩惱中解脫出來，也可以讓你明白在這種情形下還能做什麼。很多女性會遭遇暴力，援助人員就是要幫助這類女性的。如果你害怕家庭成員（例如你的伴侶）對你使用暴力，聰明的方法是你先想好一個自我拯救計畫。警方也可伸出援手；他們的任務就是為保護你的安全。



I. 求助單位

決定自己的前途是很重要的，但亦異常困難。你可通過與援助人員的傾談，從而瞭解自己的意願。援助人員會為你解釋哪些方法是可行的。他們也會提供一些地址，讓你找到安全的棲身之所。你可以要求把自己的資料保密。當你決定去找援助人員時，最好找個女性朋友同住。你可查閱電話簿得到電話號碼也可以聯繫社區內的家庭暴力受害者幫助中心尋求幫助。在婦女庇護所內你可得到暫時的安全。在網頁 www.steunpunthuiselijkgeweld.nl 或者 www.huiselijkgeweld.nl 上，可以查詢當地為你提供幫助的組織機構。家庭暴力諮詢幫助中心電話號碼：**0900 - 126 26 26**（每分鐘0.05美分）。

荷蘭華人家庭問題求助熱線 Meldpunt Huiselijk Geweld / Chineestalige hulplijn 求助專線：

030 - 231 30 20（語音信箱可開放留言，請留下您的姓名與聯絡電話，我們會儘快回電）

求助傳真：**030 - 232 52 15**

求助電郵：mp@ioc-ch.nl

如想在電話中傾訴暴力的經過，可聯絡：

- Allochtone vrouwen telefoon。(外僑婦女熱線) 電話：**0800 - 024 00 27** (逢星期一至五10.00-14.00, 星期一至三19.00-22.00, 免費通話)，電郵：www.sensoor.nl/oostnederland

- Stichting Korrelatie, 助你解決困難，電話：**0900 - 1450**
或電郵：vraag@korrelatie.nl

- De eerste lijn, 遭遇性暴力後首選的緊急求助電話：**020 - 613 02 45**

你可到以下外僑婦女組織求助。：

- Stichting Kezban 提供家庭暴力的資料：地址是 Stichting Kezban, Postbus 198, 5000 AD, Tilburg, 電話：**06 - 1250 79 96**, info@stkezban.nl.

- Stichting Shakti, 提供援助與支援。電話：**040 - 211 87 40**, 電郵：stshakti@xs4all.nl.

如果你的丈夫或伴侶有暴力傾向，可為他/她尋求改變行為的治療方法。在那裏可以學習怎樣控制自己的暴力行為。據一些婦女的經驗，如果丈夫或伴侶得到治療後，明顯地降低了家庭暴力的發生。這些治療和自助組織的位址，可在你的社區內找到：家庭暴力諮詢幫助中心、社會工作部、婦女庇護所、難民婦女組織或難民組織的聯絡中心。

II. 擬出自救計畫

先擬好一個自救計畫，這樣能使你在不熟悉的環境下大大提高脫離暴力威脅的成功率。這樣可以確保你在離家以後能夠更好地照顧自己。

自救計畫的步驟：

I 建立一個有朋友和有社工人員的網路。當你決定逃脫時，可在經濟上、精神上給予實質的幫助。在自助組織等部門有提供庇護所的資料。

2安排你和子女到底護所，到一處施暴者不熟悉的地方落腳。如不能於同一地點落腳，就安排在不同的庇護所居住。

3把重要日用品和衣物放在一個行李箱內，在緊急逃脫時，也許你根本沒時間為你或子女收拾衣物，把行李箱藏在家中容易提取的地方。

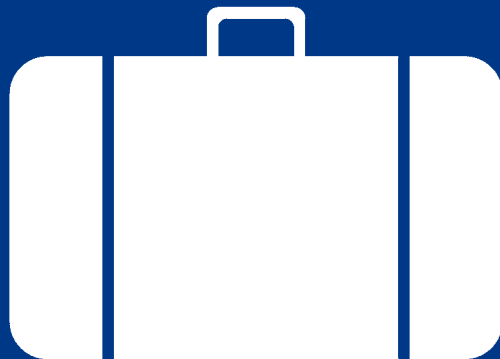
4帶齊所有你認為需要的重要文件，如護照、結婚證書、子女出生證明、居留許可、銀行提款卡、銀行帳單、文憑、一本寫有電話和地址的本子。以上物品要放在易於提取的地方。



5 把最重要或對你非常重要的物件也做如上處理。

6 把發生在你身上的暴力事件寫在一本記事本或日記內。保留信件、錄音帶、醫生開的藥方、到警署報案的表格、法庭資料、照片、並把重要文件作副本。以上所述物品，會為你將來需要時作證明，把各種物件放在保險箱內，或交給一個可靠的人保管。

7 在逃脫前先與社工和律師商議你的法律權利與義務，尤其子女和房屋。倘若需要，可在你所屬之團體裏找個有威望的調解人。



8 你逃脫後，絕不能告訴施暴者你的落腳處。採取最有效的預防措施。每次外出前，先告知女性朋友你去何處和回來的時間，儘量做好安全措施，加裝警報系統，加強門窗保全，養一條看門狗，手提電話附來電顯示。

9 儘量利用可保護你的法律。如有需要申請街道禁止令或作出暴力舉報。如需上法庭，需要申請一位律師隨時陪你出庭。要參與整個法律訴訟程序，讓加害人為自己的罪行承擔責任；亦保障你避免受恐嚇。

10 如你荷語說得不好，找個能講你母語的機構或能給你提供免費翻譯服務。攜帶社區內翻譯中心的電話，也可找個你信任的人作翻譯。

III. 打電話報警

如你遇到危險，需要緊急援助，報案電話號碼是112。

警方會保障你的安全，也保護家庭暴力受害者。如你或鄰居報案後，警方會到你家調查；到時警方會警告施暴者，同時與受害人協商如何處理。有些情況下，施暴者會被施予臨時禁止令，規定他/她在短期內不能踏進這個家。如果暴力事件嚴重，警方會立刻採取措施，施暴者最終要出庭接受審判。發生暴力事件後，你可自行到警察局報案。他們會聆聽並向你說明警方會怎樣處理。你有權報案或只把受襲的經過說出來備案。如你報案，他們會要你拿出受虐的證據；你的傷勢如何，你家庭醫生的報告，也會向你身邊的人詢問有否見過或聽過在你身上發生的暴力事件。屆時，如能證實一個婦女因受丈夫的虐待而導致離婚，她有權得到獨立居留許可，而不用因此離開荷蘭。

求助專線

- 家庭暴力諮詢幫助中心電話：**0800 2000**
(每分鐘0.05美分)。

你也可以查閱電話簿或者流覽網頁

www.vooreenveiligthuis.nl 尋求社會幫助
或當地其他援助。

- 外僑婦女電話：**0800 - 024 00 27** (免費，逢星期
至五10.00-14.00或星期一和三19.00-22.00)

www.sensoor.nl/oostnederland

- Stichting Korrelatie: 電話：**0900 - 1450**,
電郵：vraag@korrelatie.nl
- Stichting Kezban: 電話：**06 - 1250 79 96**,
電郵：info@st-kezban.nl
- Stichting Shakti: 電話：**040 - 211 87 40**,
電郵：stshakti@xs4all.nl
- 你所屬地區的援助：

www.huiselijkgeweld.nl





SHAKTI



MOVISIE

Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg

kwetsbare groepen

vrijwillige inzet

huiselijk en seksueel geweld

leefbaarheid

