

在衝突關係中的安全與健康 您離開之後

1. 務必將孩子留在身邊。
2. 讓孩子的學校、託兒所及活動督導人員知道發生什麼事 — 填妥必須的文件，以確保他們知道，不可將孩子交給您的施虐者。
3. 要考慮的一些事情：
 - 限制令
 - 將舊電話丟掉，換一部配有新電話卡的電話
 - 使用郵政信箱取代住址
 - 開立自己的銀行戶口
 - 確保所有用戶名和密碼都更改了
 - 取得法律意見
 - 為住所安裝攝錄機或其他類型的保安設備。要知道，如果發生火警，窗戶上的鐵柵欄可以一種安全風險。
4. 尋找長期住宿
5. 您很可能百感交雜，其中一些情緒可能會包括：
 - 寬慰和歡欣 — 自由自在的感覺
 - 擔心自己的安全、自己的孩子、自己的未來
 - 對於待了這麼長時間或者離去，感到內疚
 - 對未來感到不確定
 - 有關以下各方面的難以抑制的感受：
 - 作為單身家長，要照顧和養活孩子
 - 處理與分居有關的法律問題和文件
 - 建立自己的家園
 - 保護自己和孩子

對自己要寬容

*

抽時間照顧自己

*

疼惜自己

6. 尋求輔導及互助小組

- 西岸家庭中心協會（Westcoast Families）營辦一個為經歷過家暴的婦女而設的家暴互助小組（Domestic Violence Support Group）。

7. 孩子也很可能有很多情緒：

- 對於離去感到內疚，或者覺得自己背叛了另一方父母
- 對於家庭變得破碎，要離開家園，感到悲傷
- 為留下了的物品感到傷心
- 對現在發生的事感到擔憂
- 害怕見另一方父母

8. 視乎孩子的年齡、成熟程度、理解力和個性而定，這些情緒可能會以許多方式顯露出示：

- 快樂
- 憤怒
- 哭泣
- 耍脾氣
- 發惡夢
- 尿床
- 咬指甲等焦慮行為
- 肚痛和頭痛
- 依賴性強
- 分離焦慮
- 在學校很難專心
- 自殘

無論孩子有什麼感受及如何表達出來，都是可以的。

您如應付不來，就要向家人、朋友及專業人員（例如教師、託兒工作者及輔導員）求助。