

## 在衝突關係中的安全與健康 制訂安全計劃

如果您覺得受到威脅（人身、情緒或在任何其他方面），或者如果認為與伴侶的關係是帶有虐待性或不可接受的，設定安全計劃可能有幫助。

曾在任何方面有虐待傾向的伴侶，可能變得容易動粗，尤其是如果他們覺得自己正在失去控制。正因如此，一段虐待關係的終結，是這段關係的最危險時刻。

或可將安全計劃制訂為“逃生”計劃 — 您離開您的家暴關係的一種方法。

即使您打算繼續與伴侶在一起，您也可能會選擇設定安全計劃，以保護自己和孩子的安全。安全包括情緒、心理、法律及財務等方面的安全，以及人身安全。

在以下各頁，您會找到您可能想考慮加入您的安全計劃內的一些事情。您可能想取得輔導員、社工、律師或其他值得信任的專業人員的一些支持，整理出您的安全計劃。

以下的連結對準備安全計劃有很大幫助：

<https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/law-crime-and-justice/criminal-justice/victims-of-crime/vs-info-for-professionals/training/creating-safety-plan.pdf>

如有緊急情況：

加拿大危機服務會（Crisis Services Canada）：833-456-4566

受害人熱線（Victim Link）：800-563-0808

受害人熱線網站：[www.victimlinkbc.ca](http://www.victimlinkbc.ca)

受虐婦女支援服務會（Battered Women's Support Services）：604-697-1867或855-687-1868，或發短訊至604-652-1867

受虐婦女支援服務會網站：<https://www.bwss.org/>

卑詩中途之家協會（BC Society of Transition Houses）：  
<https://bcsth.ca/get-help-now/safe-shelters/>

**緊急服務：911**

## 應急計劃

### 1. 聯絡別人幫忙

您有電話可用嗎？

如沒有，您會如何聯繫您的緊急聯絡人？

如有的話，您可以將緊急聯絡人的訊息加入電話中嗎？

也要有一份與電話分開的聯絡人名單，以防萬一您在緊急情況下無法拿到電話或使用電話，這是明智之舉。

有些人有另一部電話，以防萬一有緊急情況出現。您可選擇這樣做嗎？

可能的話，至少有三位緊急社交聯絡人。

- 社交聯絡人是指朋友、家人、同事、鄰居等人，而您覺得致電他們是安全的。有多過一位聯絡人是有幫助的，因為當您需要別人幫忙時，他們未必一定有空。

將聯絡人資料放在有緊急情況時可容易拿到的地方，這是個好主意。最理想的是要有他們的：

- 姓名
- 電話號碼
- 電郵地址
- 住址
- 工作地址

讓這些人知道他們是您的緊急聯絡人，以及定下計劃，如有緊急情況他們可如何幫您忙，這是可以有幫助的。

您也可選擇準備好一些專業支援的訊息，例如：

- 皇家騎警（警方）
- 危機支援熱線
- 社工
- 家庭輔導員
- 律師
- 互助小組
- 收容所

## 2. 有錢可用

當您離開時（即使您只打算離開一段短時間），您需要有些金錢。考慮一下您可能需要錢用於：

- 交通（汽油、公共交通、的士、優步（Uber））
- 住宿
- 食物
- 孩子或寶寶的必需品（奶粉、尿片、衣服）
- 手機預繳費
- 藥物
- 法律意見

您有銀行戶口可用嗎？

如果您的伴侶凍結您的戶口或提走所有存款，情況會怎樣？

您有沒只用您的名義開立的銀行戶口？

您有沒有在緊急情況下可以取用的現金？

- 您將需要的金額將會取決於您打算待在什麼地方、您打算如何去到該處、您也許需要什麼。花點時間決定您將需要多少錢，以及在緊急情況下如何取得那些錢。

## 3. 您可能需要攜帶的東西

如果您匆匆離開，您可能會是兩手空空的。如果您確實有些時間收拾行李，或者如果您在離開之後能夠再度進入住所，以下是一些重要的物品：

- 您服用的藥物
- 錢包/手提包 + 銀行卡及身分證
- 護照
- 法律文件（例如永久居民卡（楓葉卡））
- 手機
- 電話充電器
- 老花眼鏡/近視眼鏡
- 夠幾天穿著的衣服
- 夠孩子幾天穿著的衣服
- 孩子最喜歡的玩具/書本

#### 4. 額外物品

如果您能拿到這些物品，那很好；如不能的話，您可以稍後才買。

- 洗滌用品（牙膏、洗髮精、護髮素、肥皂、剃刀、體香劑）
- 尿片/尿布
- 奶瓶
- 嬰兒奶粉
- 寶寶和孩子的衣服

準備好一份在情況緊急下您要拿到的必需品的清單，連同您的緊急聯絡人名單，可能會有幫助。在危機中可能很難想到重要的事情。

#### 5. 您會到哪裏去？

預先知道在緊急情況下您可以去的幾處地方，可以有很大幫助。您可能會打算待在：

- 朋友或家人家中
- 酒店或民宿（Airbnb）
- 收容所
- 安全屋

#### 6. 要問自己的問題

- 您將會待在那裏的地方的地址什麼？
- 您將會如何聯絡這些人/得以進入這住宿處？
- 如要收費，您有錢付費嗎？
- 您會如何去到那裏？
- 這住宿處對您和孩子是否安全和合適？
- 有什麼設施？
- 可提供什麼物品？
- 這住宿處是不是任何時間都可用？
- 如果不可使用這住宿處，我有什麼後備計劃？