

在衝突關係中的安全與健康 安全地離開

選擇離開一段虐待關係可能很困難，原因有多個。

當人決定離開時要面對的其中一些主要難題是：

- 不知道可去哪裏
- 擔心如果您離開，您的伴侶可能會對您或其他人做什麼
- 缺乏財政資源/無法養活自己和孩子
- 缺乏社會、社區及專業等方面的支援

必須知道的是，當您選擇離開您的伴侶，對方可能會將威脅和虐待升級。

要記住，一段虐待關係是關乎操控力和控制。在您離開的時候，您的伴侶正失去對您的操控力和控制。

這是對您和孩子最危險的時間。您要擁有知識、工具和資源，
可幫助您們安全地離開，這是很重要的。

即使您的伴侶以前沒有使用暴力的傾向，當您離開時，情況可能有變。
您要盡力採取一切預防措施，這對您的安全和孩子的安全都是很重要的。

有關可幫助您安全地離開的資源，請參閱您的安全計劃。

如果您有時間籌劃走出這段關係，以下是您也許想考慮一下的一些事情：

安排一個您和孩子可以去的安全地方。這可能是待在朋友或家人家中、安全屋、民宿（Airbnb）、酒店，或您能夠預先安排的一些其他住宿處。

- 如果您打算待在朋友或家人家中，要與他們確認，他們能夠安全地為您和孩子提供住宿，以及可以隨時接待您們。如果您的施虐者在他們家中出現，他們有什麼安全措施來保護他們自己、您和孩子？

- 如果您打算入住安全屋，那就要預先聯絡安全屋、知道它們是在哪裏，以及安排好您會如何去到那裏。
- 如果您打算使用民宿或酒店，那就要確保您有容易拿到的金錢來付帳。要知道您可如何迅速預訂及去到這住宿處。設法使用現金或您的施虐者無法接觸到的銀行戶口。如果您的施虐者能夠知道您待在哪裏，您的安全就可能會有危險。

如果您能夠在風平浪靜時作出安排和離開（不是在發生虐待事件期間），其間您的施虐者想不到您有此一著，您和孩子的安全可能會有較少的即時危險。

如果您沒有時間籌劃而又必須立即離開：

去一些您和孩子能得到即時庇護的地方。設法逃到安全屋或您認識的人的住所。如果您不知道可去哪裏，那就去：

- 警察局
- 學校（最理想的是孩子的學校）
- 醫院

您如無法去安全的地方，但能夠走出屋外，那就要讓自己和孩子身處公眾地方（走到街上也可以），盡可能吸引別人注意，並致電**911**。

您如不能走出屋外，那就要讓自己和孩子身處屋內一個安全的地方（鎖上或有障礙物阻擋的房間，最理想的是有向街窗戶或另一個出口的房間），然後致電**911**。

- 考慮一下家中一些安全的地方，這些地方讓您和孩子可躲藏起來，等候警方前來。設法避免讓自己和孩子被困在一個無出口的空間。此外，要避免被困在廚房或家中可能會有武器的其他地方。
- 如果您沒有電話可用，而您又有即時危險，可嘗試打破窗戶，高聲叫喊，鄰居可能聽到您並致電**911**。

如果有時間準備：

讓孩子在您之前或與您一起走出屋外。如果您能夠在孩子不在家中的時候離開，他們會較為安全。如果您別無選擇，只能在他們與您在一起的時候離開，那就要設法確保，您帶他們一起離開。日後如無法庭頒令，可能會較難取回孩子。

計劃好隨身帶備法律文件、銀包、電話。雖然稍後警方可以陪伴您回家執拾東西，不過如果您的伴侶在您能夠進入家中之前，將您的東西毀壞或搬到別處，那就可能很難取回這些東西。

如果您能夠的話，找另一名人士陪您離開。這名人士可幫忙確保您安全，幫助您思考一下您在緊張時可能未有考慮到的事情，並且也可作為見證人，證明當您離開時有人說或做什麼。

設定一個暗號，您可用來發短訊給有需要時可幫助您迅速離開的人。確保他們知道這個暗號，以及可如何幫您忙。

如果您在離開之前要尋求法律意見，不要用您的施虐者能接觸到的銀行卡來付款給律師。可能的話，付現金。

對於您不想讓您的施虐者接觸到的戶口，您要更改您的用戶名和密碼。這可能會使您的施虐者警覺到您在隱瞞一些事情。

給自己買一部不是月費計劃的手機（二手電話也可以），購買一張即付即打/預付費用的電話卡。如果您要留下您的舊電話，那就要將新買的電話收藏在一個秘密、安全的地方（也許在住所外面），電話要保持充電及準備好。

在公用電腦上搜尋住宿的地方，或者請某位您信任的人為您搜尋住宿選擇。有虐待傾向的伴侶很多時會監測互聯網搜尋。公共圖書館、商業中心及社區中心可能會有您可以使用的互聯網絡。

在您離開時：

如果要在您的人身安全和孩子安全與拿到法律文件之間作選擇 — 留下文件。稍後或會很難取回這些文件，但總好過您或孩子受到傷害。

如果您不得不留下孩子，因為設法帶他們走會不安全，那麼就自己一個人離開；一旦到了外面，立即致電**911**求助。

有關安全屋的資訊，請參看制訂安全計劃那個單元



WESTCOAST FAMILY CENTRES SOCIETY
SUITE #101-2780 EAST BROADWAY, VANCOUVER, BC, V5M 1Y8
TEL 604 254 5457 FAX 604 254 6169
WWW.WESTCOASTFAMILY.ORG

您也可選擇：

- 丟掉您的手機，因為您的施虐者很可能有能力追蹤到。您的施虐者可以用某些智能電話應用程式，來偷聽您的通話、閱讀您的短訊、監測您使用互聯網的情況，或追蹤您身在何處。考慮一下在不用時將電話關掉，或者在逃避您的施虐者時將電話留下。
- 用現金或從您的施虐者不能接觸到的戶口提款來支付住宿費用，那麼對方就不會知道您身在何方。