

在衝突關係中的安全與健康 辨識出家暴

很多時當我們想到家暴時，我們會想到肢體虐待，部分是由於我們可能在媒體中所看見過的，另外部分是由於我們在聽到暴力這個詞的時候，我們會想到身體傷害。

真實的情況是家暴和虐待可以有許多形式。肢體暴力只是家暴的其中一種。有很多其他形式的虐待可能是同樣有害的，有時候甚至比肢體暴力遺害更深，而且往往更容易隱藏。

大多數人都認識到身體傷害是家暴的其中一種，因為瘀傷、割傷、燙傷及骨折等，是專業人員、朋友及家人比較容易看得見的。對於受害人及其身邊的人來說，辨識出語言、精神、社交、經濟、性、情緒及法律等方面的虐待，可能要困難得多。

多年前，當我的輔導員對我說，我是處於一段家暴關係中，我覺得難以置信。我的伴侶從沒打過我，我身上無瘀傷，無明顯的受傷跡象。我受過教育，是專業人士，當時任職教師，我認為自己若是處於一段家暴關係中，我會知曉的。我的輔導員拿出幾張紙，都是不同類型的家暴的一覽表。當我們細閱這些一覽表時，我看見我當時所處的關係有多少個方框打了勾，讓我大吃一驚。我開始看清楚，我所處的是一段不可接受的關係。

以下的一覽表可為您提供有關不同類型的虐待的資訊，以及如何辨識出這些虐待。

這些一覽表僅供參考，並且不是包括所有類型的虐待，而只是讓您可了解一下，這些類型的虐待是怎麼樣的，以及給人什麼感覺。

所有虐待，無論是什麼形式，都是關乎控制 — 取得對您的控制並繼續控制您。

與輔導員一起探討這些一覽表，好讓您能夠更清楚知道在您的關係中的行為模式，這會讓您有得益。

孤立/社交虐待

- 妒忌您去見什麼人
- 對您說您不能見某些人
- 監控您的時間，要您解釋您曾到哪裏/曾見什麼人
- 不准您離家
- 使您難以找到工作
- 限制您用車/不准您擁有自己的汽車
- 設法阻止您聯絡家人
- 限制您可以聯絡家人的次數或方法
- 使您遠離家人
- 使您不能閒下來，那麼您就無法接近其他人
- 設法使您與家人反目，或使您的家人與您反目
- 使您與家人和朋友疏遠
- 使孩子與您反目
- 不讓您接受醫療護理
- 拒絕示愛來懲罰您
- 設法使別人與您反目
- 對您說您沒有朋友
- 在朋友和家人面前奚落您及侮辱您
- 在其他人面前羞辱您
- 揚言要在其他人面前羞辱您
- 對您說您很乏味/怪異/是個無人想親近您的人
- 對您說別人只是假裝喜歡您，目的是想從您身上得到好處
- 在您外出之前對您說，您的樣子很可笑
- 對您說沒有人想親近您

經濟虐待

- 要您解釋所花了的錢
- 阻止您花錢在自己身上
- 嘲笑您花錢在自己身上
- 使您身無分文
- 要您開口索取必需品
- 破壞或阻止您試圖改善您的教育

- 破壞或阻止您試圖找到工作或繼續打工（這可能包括強迫您多生小孩）
- 控制金錢
- 拒絕給您金錢
- 作出一切有關金錢的重大決定
- 錢只花在他想要的東西上
- 限制您可花多少錢在孩子身上

性虐待

- 拒絕與您做愛來懲罰您
- 迫使您做愛
- 強迫您在不情願的情況下做愛
- 迫使您在受虐後做愛
- 迫使或強迫您發生不想要的性行為
- 待您如性交對象
- 在做愛期間使您遭受痛楚
- 在使用避孕措施方面撒謊，目的是製造非預期/意外受孕
- 在性病方面撒謊，並感染您
- 在使用避孕措施方面撒謊，目的是阻止十分想要的受孕

憤怒和恫嚇

- 心情突變
- 對您不瞅不睬
- 顯出憤怒
- 大聲叫嚷或吼叫
- 揮拳猛擊桌面
- 拳打牆壁
- 擲或踢東西
- 怒氣沖沖的走出房間/屋外

恐嚇和精神虐待

揚言要：

- 使人與您反目
- 斷絕關係
- 和別人交往
- 將孩子從您身邊帶走
- 讓您身無分文
- 如果您離開，就會對付您
- 讓您被送進精神病院
- 傷害或殺死您及/或孩子
- 自殘或自殺
- 將自己的問題歸咎於您
- 以可怕的方式開您的汽車
- 找人殺死您、您的家人、您的朋友等等

身體虐待

- 向您擲東西
- 將您推來、抓住或擠去
- 扯您的頭髮
- 扭您的手臂
- 將您壓向牆、地面或床
- 掐住您的咽喉
- 踢、打或拳擊您
- 拿東西打或試圖打您
- 用刀、槍或其他武器威脅您
- 試圖用車將您撞倒
- 對孩子實行肢體及/或性虐待
- 殺死寵物
- 剝奪您的睡眠

情緒虐待

- 在其他人面前說一些話來刁難或侮辱您
- 貶低您的樣貌
- 謊稱您是愚蠢的
- 批評您如何照顧孩子/這個家
- 辱罵及詛咒您
- 說您是瘋狂/沒有理性
- 指責您有外遇
- 奚落家人或朋友
- 對孩子的需要或憂慮漠不關心
- 當孩子哭鬧或提出要求時大發雷霆
- 仔細檢查私人物品，例如手提包、抽屜、口袋
- 嚇唬孩子的朋友，使他們不再來訪
- 要求您好像僕人一樣服從
- 不聽您的意見就作決定
- 將您看作低人一等
- 對您說您沒有他就應付不來
- 對您說沒有其他人想見到您
- 將您當小孩看待

法律虐待

揚言如果您分居，他就要：

- 讓您受官司纏擾多年
- 取得孩子的單獨管養權
- 取得單獨與孩子相處的時間
- 讓您一無所有
- 向兒童及家庭發展廳（Ministry of Children and Family Development）及保護兒童服務組（Child Protective Services）舉報您
- 向法庭證明您是多麼瘋狂，讓您被收監
- 向警方舉報您，使您被控您沒有干犯的罪行
- 強迫您簽署您不同意的文件
- 讓您債台高築
- 聘請收費高昂的律師，在法庭上讓您一敗塗地
- 取得法定權利，帶同孩子移居別處（另一個省或國家）

下一步怎樣做

如果您認為您的關係可能是有虐待性質，但卻不肯定，那就要查看一下“[何謂家暴](#)”這份資料單張。也可找家庭輔導員其他值得信任的專業人員談談。

如果您認為您的關係可能是有虐待性質，但有時候情況尚好，或者如果發覺自己正為虐待您的那個人掩飾，那就要查看一下“[家暴循環](#)”這份資料單張。也可找家庭輔導員其他值得信任的專業人員談談。

如果您覺得自己必須快快抽身而退，因為您的處境不安全，那就要查看一下“[安全計劃](#)”、“[危險訊號](#)”及“[安全地離開](#)”等資料單張。也可找家庭輔導員、其他值得信任的專業人員談談，或者可能的話，找律師談談。如需要即時保護，可聯絡皇家騎警。