

## 家庭暴力

家庭暴力是一种胁迫性的控制行为模式，可包括身体虐待、情感虐待或心理虐待、性虐待或经济上的虐待（使用金钱和财务手段施加控制）。

- 四名女性中就有一人在一生中会遭受家庭暴力
- 在亚利桑那州，每 44 分钟就有一个或多个小孩目睹家庭暴力
- 小孩目睹暴力是暴力行为一代传一代的最大危险因素



## 安全计划

如果您觉得自己处于家庭暴力中，了解安全防范很重要。

你可以拨打亚利桑那州南亚裔安全家庭（ASAFSF）的免费热线电话 1-877-723-3711，或登录 <http://www.asafsf.org/>。家庭暴力家庭权益倡导专员将在 24 小时内给你回电。请留一个安全的电话号码和时间，以便我们可以给你回电。你的来电和通话内容将完全保密。

欲知详情请访问：凤凰城家庭暴力安全计划

（[www.phoenix.gov/citzasst/domestic.html](http://www.phoenix.gov/citzasst/domestic.html)）

亚利桑那州反对家庭暴力联盟安全计划

[www.AzCADV.org](http://www.AzCADV.org)

反对家庭暴力全国联盟

（[www.ncdv.org/protectyourself/SafetyPlan.php](http://www.ncdv.org/protectyourself/SafetyPlan.php)）

你可以选择上述机构。请选择你认为最适合你的机构。

## 人口贩卖

共同的工作和生活条件为：

- 不能自由离开或随意来去
- 处于商业性质的性产业，有皮条客/经理
- 无报酬、报酬很低、或者只有小费
- 工作时间超长和/或时间不正常
- 没有休息或者工作时遭受不正常的限制
- 拖欠一大笔债务，无法还清
- 因对方承诺虚假的工作性质和工作条件而应聘
- 在工作和/或生活地点有大量的戒备措施（如不透明窗户、窗户上钉木板、窗户上装铁条、铁丝网、安全摄像头等）

如果你认为自己是人口贩卖受害人或者可能了解到疑似贩卖情形的信息，请拨打全国人口贩卖资源中心的 24 小时热线电话：(888) 373-7888 或发送短信到 BeFree (233733)

如果你或者你认识的人处于紧急危险中，请致电 911。



602-265-4598

[www.apcaaz.org](http://www.apcaaz.org)

# 坚强的女性，健康的家庭



## 你可能处于虐待关系的迹象

你内心的想法和感觉

你是否：

在大多数时间里怕你的伴侣？

因为怕你的伴侣生气而避免某些话题？

觉得自己对伴侣做的所有事情都是错的？

认为自己应该受到伤害或虐待？

怀疑自己才是发疯的那个人？

觉得情感上麻木或无助？

你的伴侣的轻视行为

你的伴侣是否：

侮辱你或冲你大喊大叫？

批评你、羞辱你？

对你很糟糕，让你在你的朋友或家人面前难堪？

忽略或贬损你的意见或成就？

把他们自己的虐待行为怪到你头上？

不把你当人对待而是当作财产或性对象？

你的伴侣的暴力行为或威胁

你的伴侣是否：

脾气坏而古怪？

伤害你，或者威胁要伤害你或杀死你？

威胁说要带走你的小孩或伤害他们？

如果你离开，威胁要自杀？

强迫你发生性关系？

毁掉你的财物？

你的伴侣的控制行为

你的伴侣是否：

过于嫉妒和有占有欲？

你去哪或做什么都要控制你？

不让你见你的朋友或家人？

限制你接触钱、电话或汽车？

限制你接触钱、电话或汽车？

总是追问你的行踪？

倾听。支持。让你的朋友知道你在乎他们，并愿意倾听，这是你能提供的最好帮助。提醒他/她，每个人都应该有健康和安全的關係，你关心他/她是否幸福。不要谩骂施暴者；他们可能想阻止暴力行为，但是他们可能也想保留这段感情。绝不要因已发生的事情指责他/她，绝不要自以为自己知道他/她应该做什么。

## 如何帮助处于家庭暴力情况里的人

要小心谨慎：分享资源是很重要的，但是要记住，你的朋友可能处于极度危险之中。在你做任何事情之前，与当地的家庭暴力机构协商，看如何处理这种情况才是最好的办法。

提高安全性。鼓励你的朋友拨打家庭暴力热线电话（**免费电话 1.866.469.8600 或本地电话 503.469.8620**）。那里的倡导者可以帮助你的朋友为他们的人身安全做计划，并且帮助他/她做出选择。



热线电话（呼叫即时援助）：

全国家庭暴力 24 小时热线电话：

(800) 799-SAFE (7233) TTY (800) 787-3224

亚利桑那州反对家庭暴力联盟 24 小时热线电话：

602-279-2900 或 1-800-782-6400

Chrysalis 24 小时热线电话：602-944-4999

亚利桑那州南亚裔安全家庭电话：1-877-723-3711

当地避难所（若你需要住的地方）：

Centralized Shelter Screening (480) 890-3039，向妇女、儿童、男性、变性人群提供避难处。

凤凰城其他机构：

凤凰城家庭权益倡导中心电话：602-534-2120

法律援助：

如果你持有 H1 签证并已开始申请绿卡，请理解，若你遭受到家庭暴力寻求帮助，你的移民身份或工作并不会受到负面影响。你联系的任何家庭暴力服务机构都会按法律要求进行保密。

社区法律服务电话：602-258-3434

资料来源：

<http://www.dvrc-or.org/understanding-dv/>

<http://www.traffickingresourcecenter.org/>

<http://www.helpguide.org/articles/abuse/domestic-violence-and-abuse.htm>

<http://www.azdhs.gov/phs/owch/women/domestic-violence/>

