

## 求救的计划

如果您是一个家庭暴力的受害者，您应开始考虑怎样保护自己及家人。

1. 给您信任的人您的钥匙，衣物，重要的文件，药物及钱。
2. 保留受家庭暴力的证据（伤痕的照片，被撕坏的衣物等）。
3. 在安全的时间离开。
4. 知道到哪里寻求帮助。告诉你信任的发生的一切。记住朋友亲戚警察和相关机构的电话。
5. 在你危险和需要帮助的时候一定要报警。
6. 如果您受伤了，去急救室看医生并告诉他们发生的一切，并对您的求诊保留记录。
7. 告诉您的孩子安全的去处和求救的方法。叮嘱他们要学会保护自己。
8. 打女性资源中心的热线寻求帮助建议和服务，特别是在危机的时候。

24小时热线：得到咨询，信息，陪伴，支持和帮助，以及医疗和法律的帮助。

避难：为受家庭暴力之害的女性及孩子提供安全住所。

咨询：就您个人的特殊情况提供有效的建议 and 选择。并且为您的选择提供有力的帮助。

支援团体：家庭暴力幸存者，包括受害女性及其孩子，提供切身经验和建议。

法律支持：提供法律建议和帮助，包括帮您填写相关文件以及法庭的护持。

外援：为您提供周边城市的妇女资源中心的帮助。



## 家庭暴力

你并不孤单！家庭暴力不是你的错！帮助就在这里！



**女性资源中心**

**140 West Nittany Avenue**

**State College PA 16801**

**814-234-5222**

**24小时免费热线：877-234-5050**

## 什么是家庭暴力

施暴是一种控制他人的方式，包括感情，身体和性侵害。

女性绝大多数时候都是家庭暴力的受害者，而男性则多是施暴者。

家庭暴力也会出现在同性恋人中。

家庭暴力是女性受到伤害的头号原因。它造成的伤害比车祸，强奸和抢劫加起来还多。

在美国大约有四百万女性家庭暴力受害者。

一半的无家可归的妇女和孩子都是因为逃离家庭暴力。

每年四千个女性被伴侣殴打致死。

女性留在施暴家里的原因很多，包括经济

### 力量和控制图



这个图里是施暴者用不同施暴方式来控制夫妻恋人关系。

该图是由米尼苏达州家庭暴力干预项目制作的。

## 家庭暴力是违法的！

**刑事指控：**如果你被袭击，强奸，骚扰和跟踪，你有权力指控施害人，就算他是你的伴侣。

**家庭暴力保护令：**这个保护令可以保护你不受向你施虐，威胁的伤害。申请该保护令于刑事指控是不同的法律程序。

这个保护令可以让施暴人不再联系和虐待你。它可能包含以下几个成分：

- 让施暴人从家里搬出去。
- 为你的孩子提供暂时的监护人。
- 为你和你的孩子提供经济支持。
- 让施暴人交出曾经用过或者威胁要使用的武器。

并命令施暴人补偿因伤害你造成的费用。

如果施暴人没有遵守家庭暴力保护令，那他将