



victim services toronto

制定您的安全计划

这份指南供面临反复多次暴力风险的受害者使用，例如家庭暴力、性侵犯、被人跟踪或其它暴力犯罪的受害者。

- 受害者危机响应计划 (24/7)

向犯罪和突发悲剧的受害者提供即刻的危机响应

416-808-7066

- 高风险扶助服务

管理个案具有高风险，家庭暴力，性侵犯，被跟踪的犯罪的受害者

家庭暴力的高风险快速反应警报 (DVERS)

416-808-7077

注释：这些仅为建议。请运用您的最佳判断力来决定哪些适用于您的具体情况。

2010年11月10日从新修订。



victim services toronto

制定您的安全计划

这份指南供面临反复多次暴力风险的受害者使用，例如家庭暴力、性侵犯、被人跟踪或其它暴力犯罪的受害者。

- 受害者危机响应计划 (24/7)

向犯罪和突发悲剧的受害者提供即刻的危机响应

416-808-7066

- 高风险扶助服务

管理个案具有高风险，家庭暴力，性侵犯，被跟踪的犯罪的受害者

家庭暴力的高风险快速反应警报 (DVERS)

416-808-7077

注释：这些仅为建议。请运用您的最佳判断力来决定哪些适用于您的具体情况。

2010年11月10日从新修订。

ASSESSING YOUR SAFETY

对您的安全情况进行评估

Does the abuser change just before becoming violent?

施虐者在即将施暴之前有没有变化？

- 眼神变化
- 姿态变化 (攥拳头等)
- 嗓音变化
- 面部变化 (表情/脸色)
- 打击您之前进行口头或非口头威胁

Does your behaviour change before violence?

您的行为在暴力发生之前有没有变化？

- 您在袭击发生之前有没有对袭击具有恐惧的身体反应 (胃痛、头痛、胸口发紧)
- 是不是感到更焦虑

What circumstances usually exist before you are abused?

您在受到虐待之前通常会存在什么情况？

- 酒/毒品
- 缺钱
- 发薪日
- 一周中的特定一天
- 一年的特定一时候
- 某些特定人是否在场
- 某些特定人是否不在场
- 您是在家里还是在外面
- 生日
- 纪念日
- 假日
- 体育活动

Other things to consider when assessing your situation

在评估您的情况时要考虑的其它事情

- 施虐者表达幻想或者威胁杀人或自杀
- 即将发生或实际发生的分居
- 即将执行或实际执行的法庭命令 (离婚判决书、禁制令等)
- 新的恋爱关系
- 其它会触发施虐者丧失控制力的日期或事件
- 怀孕
- 家里有孩子
- 威胁或者实际发生的虐待儿童；儿童目睹暴力发生
- 有抑郁症以及/或者精神病史
- 以前曾经使用、有渠道获得或拥有过武器 (枪支、刀具、绳索、武术等)
- 从事军事或准军事 (警察) 训练
- 由于您居住的地点、文化、种族、宗教或残疾等原因而受到孤立
- 施虐者受到孤立
- 对您或您的家庭的执著
- 对您有占有欲或控制欲
- 持续以前暴力的程度和加剧
- 威胁对您施暴
- 以前有警方介入
- 已知对他人有过暴力
- 忽视或违反法庭命令
- 虐待宠物

注释：

PLANNING YOUR SAFETY FOR LEAVING

离开时的安全计划

- Do not tell the abuser when you are leaving or where you are going
不要将您的行踪或您想去的地方告诉侵害人
- Contact a shelter or 24-hour line for women to discuss in detail how to leave safely and what resources are available to you
练习避难所或24小时妇女热线，与工作人员详细探讨如何安全并有效的逃离
- Stay at a shelter or have a shelter help you relocate to another city if that feels safer
留在庇护所或者让庇护所把您转移到另一个城市，如果那样更安全
- Request police come to your home when you are leaving
要求一个警察在场如果您要离开
- If you have to leave quickly, you can ask for a police escort back to your home to pick-up your personal items
如果您离开的非常匆忙，您可以要求一个警察替您返回家里并将您个人物品取回
- Get a safety deposit box/and /or a post office box
申请一个保险箱和 / 或邮寄信箱
- Use a pay phone to make calls that you do not want the abuser to know about
使用公用电话或准备一个施暴者不知道的移动电话
- Open up a bank account in a bank the abuser does not know about and arrange for statements to be picked up or sent to a friend's home

开设一个施暴者不知道的银行账户，并将您的银行文件设定为提取或寄到一个朋友家

- Use a trusted friend or family member's address for any mail
使用一个信任的朋友或家人的地址接受所有的信件
- Clear your phone of the last number you called to avoid the abuser utilizing redial
删除所有的电话纪录并删除最后的通话记录，以防侵害者使用重拨功能
- If you have a pet that you can't take with you, contact the Toronto Humane Society
如果您有宠物但是您不能随身带走，请与Toronto Humane Society联系

ITEMS YOU MAY WANT TO TAKE WITH YOU WHEN YOU LEAVE

如果您将离开，有些物品您可能希望随身带走

- Personal identification including: social insurance card, driver's licence and registration, OHIP card, passports and any immigration papers
身份认证包括：社保卡，驾照和注册，安省医保卡，护照和移民纸
- Children's birth certificates and OHIP cards
孩子出生证明和安省医保卡
- School and medical/vaccination records
学校和医疗 / 疫苗接种记录
- Necessary medications and medical supplies for self and children
为自己和孩子所需的药品和医疗用品
- Money
钱
- Chequebooks, credit cards and ATM cards
支票本，信用卡和自动提款卡
- Bank books and statements
银行卡和记录
- Keys for home, storage, car, work, safety deposit box etc.
自家家门，存储，车，工作，钥匙，保险箱的钥匙等
- Copies of all court orders: restraining orders, peace bonds, bail papers, custody and access

agreements, divorce papers, etc.

所有法院记录：禁制令，和平债券，保释文件，监护和探视协议，离婚文件等

- Lease/rental agreements, deeds, mortgage agreement, insurance policies and other papers concerning assets

租房协议，购房合同，贷款文件，保险文件和其他有关财产的文件

- Small, valuable objects such as jewellery

小巧，具有价值的物品比如珠宝首饰

- Children's favourite toys and blankets

孩子最喜欢的玩具和毯子

- Sentimental items

具有特别感情的物品

- Address book with all telephone and other numbers you may need

您有可能需要的通信电话的通信录

- Appointment book

记事本

- Pictures or other evidence of the abuse

照片和其他被虐待的证物

NOTES:

备注：

PLANNING YOUR SAFETY DURING A VIOLENT INCIDENT

在暴力事件发生时的安全计划

- **Make and practice a plan to get out of the home or other place(s) where violence might occur**

计划并练习逃离自家或其他地方的路线，以便用于暴力发生时使用。

- **Develop some excuses to leave the home i.e. need groceries, visiting a friend, etc.**
编造一些可以用来离家的借口，如：日常购物，拜访朋友等。

- **Know what doors, windows, elevators, stairwells are available for use**
知道哪些门，窗，电梯，台阶可以使用

- **Know the quickest route out of your home**
知道离开家最快捷的路线

- **Determine which rooms are dangerous (kitchen has knives) and move out of them**
了结哪一个房间不安全（如厨房有刀具）并提前避开，挪开它们

- **During an incident, know which rooms are safer and offer an escape route**
当事件发生时，知道哪一个房间更安全并尽量寻求逃跑路线

- **Keep a phone near you at all times**
随时随身携带电话

- **Get extension phones**
申请有分机号的电话

- **Get a cell phone**
申请移动电话

- **Keep your keys and purse in a place that you can access quickly**
将您的钥匙和钱包放在一个容易提取的地方

- **Keep extra car keys in an accessible place**
将车钥匙复件放在易提取的地方

- **Back your car into the driveway and make sure there is always gas in it**

将您的车车头朝前停放并确保汽油充足

- Tell neighbours/co-worker/teacher or some person you trust to call the police if they think you are at risk

告诉您的邻居 / 同事 / 老师或您信任的人，如果发现您有危险马上报警

- Develop a visual code or verbal code to let others know to call the police

发明一种可见或口头密码，以便其他人懂得暗示去报警

- Keep clothes, money, medications or other things you may need in an emergency at a friend or family member's home

将您的部分衣物，钱，药品或其他应急物件放在一个朋友或家人处

- Ask a friend or neighbour for a key to their home in case of emergency

从朋友或邻居要一份钥匙复本，以防不时之需

- Memorize or keep the number of a 24-hour crisis line or shelter

记住或保存24小时热线或庇护所的电话

- If an assault is occurring, curl up in a ball and cover your head neck and ears

如果暴力攻击正在发生，蜷曲身体成一个球状并尽量挡住头部，脖子和耳朵。

- Take a self-defence course

学习防身术

PLANNING YOUR CHILDREN'S SAFETY

计划您的孩子的安全

- Tell your children their only job is to stay safe themselves,
- 告诉您的孩子他们唯一的工作是保持安全，而不是保护您。他们必须尽快逃跑躲藏，即使您没有您在。
- 告诉您的孩子离开实施暴力的房间或是不要返回该房间或是请可以信赖邻居帮忙照顾。
- 和您的孩子练习和演练安全计划，包括当暴力发生时应该做什么和去哪里。告诉您的孩子种种设想，如果孩子太小，就把它想象成游戏。
- 让您的孩子明白您们必须快速的离开，以便保护自己的安全。演练一种暗号并设计逃跑计划。可以把它命名为火警计划。
- 教导您的孩子不要随便给人开门或是接电话。
- 提前告知孩子的学校，医生，和其他孩子相关的组织您的情况并且提供一份法院判决书。
- 通知以上相关人物和机构什么人可以接送您的孩子或是与他们接触。要求相关人报警或告知您一旦有可疑人物出现。
- 确保您的孩子总是有人相伴，不管是去学校还是其他地方

- 如果施暴人有合法的孩子探访权，与律师商讨相关风险并申请强制监管行探访或是撤销探访权。
- 如果施暴人取得孩子探访权，教导孩子个人或集体在探访时的安全计划。计划包括有危险的暗号，如果逃跑时在哪里回合或可能与谁回合和找谁求救。
- 可以提前约定您的孩子与施暴人如何见面，以便您不需要与施暴人见面。请朋友或一些您信任的人帮您把孩子送到适当地点。同时接孩子的地点选定在公共地区。
- 确保您的孩子知道如何使用电话。提供可以打电话零钱，并教他们如何打911或是暗示您有危险发生。
- 所有电话都要保存应急电话。
- 建立一种形象或任何形式的暗号，一旦有危险暗示您的孩子不要进入房子或房间，如电灯开关。
- 练习庇护所或24小时热线和其他妇女和儿童保护组织，他们会帮助您和您的孩子及相关安全。

注释：

**TORONTO RESOURCES FOR THOSE WHO HAVE
EXPERIENCED DOMESTIC VIOLENCE**

多伦多反对家庭暴力服务资源

24/7 SERVICES

24小时/7天全天服务

ASSAULTED WOMEN'S HELPLINE (416)863-0511

受侵害妇女热线 (416)863-0511

提供电话风险评估，咨询和扶助

帮助寻找庇护所，法律和交流等服务

CENTRAL INTAKE FOR ASSAULTED WOMEN WITH CHILDREN (416)397-5637

受侵害妇女及儿童庇护所联系中心 (416)397-5637

帮助受暴力侵害的妇女及儿童寻找紧急庇护所

CENTRAL INTAKE FOR ASSAULTED WOMEN WITHOUT CHILDREN (416)392-5500

受侵害妇女庇护所联系中心 (416)392-5500

帮助受暴力侵害的妇女寻找紧急庇护所

VICTIM SERVICES PROGRAM OF TORONTO: THE VICTIM CRISIS RESPONSE PROGRAM (416)808-7066

多伦多受害人服务：受害人紧急响应计划 (416)808-7066

立刻进行电话或实地风险评估（实地或警方介入推荐）

联系或转送其他特别服务机构进行交流或逐步扶助

立刻进行安全，实际需要等风险评估，并提供正在进行形式扶助计划方案

提供后期扶助，指导和长期计划的辅导

HIGH RISK SUPPORT SERVICES (416)808-7077

高风险服务热线 (416)808-7077

家庭暴力紧急反应系统

（DVERRS）为具有高风险的受暴力侵害人提供住家内紧急报警系统

特别移动电话报警911系统

帮助辅导及深度理解安全计划

联系或转送其他特别服务组织

正在进行式案件管理辅导

COURT/CRIMINAL JUSTICE SYSTEM SERVICES

法庭/犯罪公正司法系统服务

VICTIM SUPPORT LINE (416)314-2447

扶助受害人热线 (416)314-2447

可以直接注册，受害人可以自动获得加害人被释放的日期等服务

可以提供加害人被捕，假释和释放的程序信息，包括探视，假释，有条件获刑，警方责任

及其他联系服务

VICTIM/WITNESS ASSISTANCE PROGRAM (416)325-3265

受害人/目击证人扶助计划 (416)325-3265

这个总部电话可以提供不同所在和处理地域的分部的直接联系方式

请把您受害人/目击证人分部号码记下_____

在法庭审理过程中·提供信息·风险评估·法庭准备辅导和支持

提供相关案件信息包括法庭审理案件更新·保释和取保候审结果

LEGAL SERVICES

法律服务

FAMILY VIOLENCE AUTHORIZATION 1-800-668-8258

家庭暴力权威热线

家庭暴力受害人可以与一名律师进行紧急2小时辅导

有关移民和难民的相关事宜也可同时进行

家庭暴力受害人如果经济满足条件可以同时享有法律援助的费用减免

可以通过该电话预约法律援助事项

BARBARA STIFFER COMMEMORATIVE CLINIC LEGAL SERVICES (416)323-9149

BARBARA STIFFER 纪念协会法律援助服务 (416)323-9149

对受暴力侵害妇女进行法律信息·建议和辅导

帮助接触律师

提供法庭准备和支持

提供司法各级的扶助

可代表有关家庭和移民事宜