

無論您是否能離開一位施暴者，您可以採取以下各項措施以保障您本人及家人的安全。

在緊急情況下

您如果在家中受到威嚇或襲擊：

- 遠離廚房（施暴者可能在廚房找到武器，如刀子之類）
- 遠離衛生間、壁櫥或小室，以免施暴者將您困在裏面
- 躲進一間有門有窗可供逃生的房間
- 躲進一間有電話可供求救的房間，如有可能，將施暴者鎖在門外
- 立刻致電 911（或打您所在地的緊急電話）求救，並取得接電話人姓名
- 想想您可以跑到哪位鄰居或朋友處求助
- 如果有警察到達，告訴他／她所發生的事，並記下他／她的姓名
- 如果您受了傷，要去診治
- 對傷痕或受傷之處進行拍照
- 聯絡家庭暴力服務機構或庇護所，請他們為您擬出一個保安計畫。

在家裏如何保護自己

- 知道到哪裏請求幫助；記住緊急電話號碼
- 在一間可從裏面反鎖的房間內安裝一部電話；如果可能，最好隨身攜帶一支手機
- 如果施暴者已遷出，應更換門鎖，並在窗上加鎖
- 規畫好一條由家中逃生的路線，並教會您的孩子
- 想好一旦您逃生應逃往何處
- 請您的鄰居在看到施暴者出現在您的房子時打電話給警察；和他們約好須要打電話給警察的暗號，例如電話鈴響兩次，拉上窗簾或亮燈之類

- 將必要的重要東西收拾在一個包內，以備必要時快速離開；將包放在一個安全地方，或將它寄存在一個可靠的朋友或親屬處
- 包括現金、汽車鑰匙和重要資料如：法院文件、護照或出生證、醫療記錄、藥品、移民文件等。
- 要一個不列在電話簿上的電話號碼
- 不接聽的來電電話號碼
- 使用電話留言機；篩選來電

如何使您的子女更安全

- 教育他們不要參與打鬥，即使子女想幫助您
- 教會他們如何做才安全；如何致電 911，把自己的地址和電話號碼告知警察
- 教會他們打電話向誰求助
- 告訴他們遠離廚房
- 把一份法院禁制令的副本交給學校校長或托兒中心負責人；告訴他們在未徵得您同意之前不要把您的子女交給任何人；您們之間約好一個暗號，以確保是您本人與他們通電；將施暴者應該告訴誰
- 讓孩子們明確知道在學校裏，如果他們看見施暴者應該告訴誰
- 讓學校明確知道不要把您的地址或電話號碼告訴任何人

在家以外如何保護自己

- 改變您平常的出入習慣
- 儘量和不同的人乘車
- 到不同地點的銀行和商店
- 取消您們共同使用的銀行戶口或信用卡；在不同的銀行開設新戶口
- 隨身攜帶您的法院禁制令和緊急電話號碼
- 攜帶一支手機並輸入設定 911（或其他緊急電話號碼）

如何使您在工作地點更安全

- 將一份法院禁制令的副本放在工作地點
- 將施暴者的照片交給警衛人員和要好的同事
- 告訴您的上司，讓他們安排使施暴者更難找到您
- 不要單獨去進午餐
- 請警衛人員護送您到您的汽車或公共汽車站
- 如果施暴者致電到您的工作地點，保留他的電話錄音或電子郵件
- 您的僱主也許能幫助您找到社區服務機構的幫助

以法律來保護自己

保護或禁制令

- 查詢您所在地區的家庭暴力服務機構，確認誰能幫您取得一份民事保護令，以及誰可以幫助您進行刑事訴訟
- 請求幫助找一位律師

在大多數情況下，法官可以作出決定：

- 勒令施暴者離開您或您的子女
- 勒令施暴者離開您的居所
- 給予您對子女的臨時監護權並勒令施暴者支付臨時子女生活費
- 在施暴者回家取回個人物品時，派遣警察到您家中監督
- 讓您得到汽車、傢具及其他物品的擁有權
- 勒令施暴者參加防止暴力教育課程
- 勒令施暴者不得致電到您工作的地點
- 勒令施暴者將槍械交給警方

您如果擔心下列情況，必須：

- 向法官出示有關您受傷的照片
- 告訴法官如果施暴者因探訪子女到您家中，您會感到不安
- 請求法官勒令施暴者到警察局或其他安全地點接送子女
- 請求規定施暴者的具體探訪時間，如果施暴者在非規定時間到達，警察便可根據禁制令而得知
- 如果施暴者曾經傷害或威嚇過子女，請告訴法官，並請求對探訪予以監督；請考慮誰可以替您做這項工作
- 申請一份法院確認的禁制令副本
- 隨身攜帶禁制令

刑事訴訟程序

- 向檢察官出示您的禁制令
- 如果您有您受傷的醫療記錄或照片，請向檢察官出示
- 告訴檢察官曾幫助過您的人的名字（維護受害者的人或律師）
- 告訴檢察官任何可以證明您受傷害或受騷擾的見證人
- 請求檢察官在施暴者要出獄時，提前通知您

在法院的安全措施

- 儘量坐在離施暴者較遠的地方；您不必望向施暴者或與他交談；如果施暴者的親屬或朋友也在場，您不必和他們交談
- 帶一位朋友或親屬和您在一起等待聆訊
- 告訴庭警或司法官說您害怕那位施暴者，請求他們留意您
- 在您離開之前確定獲得法庭的禁制令
- 請求法官或司法官在案件審結之後，讓施暴者多候一會，好讓您儘速先行離去

- 如果您認為施暴者在您離開後尾隨您，馬上召喚警察
- 如果您要到另一州去工作，請隨身攜帶保護令，保護令在任何地方都有效

家庭暴力

對您本人及家庭 安全的建議

如果您遇到危險，
請打 911

或您所在地區警察局的緊急電話

在您所在地區請求幫助，請打

全國家庭暴力熱線電話：

1-800-799-7233

1-800-787-3224 (TTY)

或

內華達州全州熱線：

1-800-500-1556

有會說各種語言的口譯員為您服務

由美國律師協會許可轉載，出自「家庭暴力安全計畫：對您本人及家庭安全的建議」，是由美國律師協會侵權審判與保險實務組和美國律師協會家庭暴力委員會共同策劃的一項方案。

該項方案由美國司法部防範暴力侵害婦女辦公室撥款贊助，批准號：2009-WF-AX-0005。本刊物所表達的意見、調查結果、結論、和建議純屬作者個人觀點，不一定反映司法部防範暴力侵害婦女辦公室的立場。

內華達州
反對家庭暴力聯合會