



## 亞裔婦女之家

### 青少年安全措施準備

如果你正處於一段受虐待的親密關係之中，不妨預先準備來盡可能減少暴力行為以便最大限度的保護自身安全。雖然我們無法控制別人的行為，但是，我們可以採取一些預防措施來保護自己遠離潛在的危險。在計劃青少年安全措施時，以下幾點可供參考。

#### 一般安全

- 建立一個朋友支柱網絡，除了伴侶之外，經常與朋友來往。
- 繼續參與你喜歡的活動。
- 增加對健康親密關係的認識，並且積極尋求你可運用的資源。

#### 與你的伴侶相處時的安全措施

- 盡量不要與伴侶單獨相處。多到公共場所或與朋友同行。
- 告訴別人你的計劃，並讓他們知道如何與你聯繫。
- 避免依賴於你的伴侶。隨身攜帶錢、手機，並安排自己的交通工具。

#### 與你的伴侶分手

- 選擇在公共場所與你的伴侶分手。
- 讓他人知道你計劃與伴侶分手。
- 告訴朋友你分手時發生了什麼。

#### 在校安全措施

- 告訴學校工作人員有關的暴力行為，若你覺得在課堂上可能被騷擾，要求更改日程。
- 盡量不要獨處。請你信任的朋友護送你去學校、教室，和課外活動
- 更改你的日常活動規律，並改變你經常出入的場所。
- 更改你的電話號碼，網名和電子郵件。限制他人查看你的網絡社交信息。

摘於“愛不應該痛項目 (Love Shouldn't Hurt Project)”，金縣 (King County)，華盛頓

---

## 亞裔婦女之家

美亞社區服務所 ( AACI )

通過英語和各種亞洲語言提供服務

24 小時家庭暴力熱線： 408-975-2739