

怎樣告訴別人 你正受到虐待

展開對話

怎樣告訴別人你正受到虐待

展開對話

受虐是個令人難以啟齒和情緒激動的話題。當人發覺自己處於一段涉及虐待的感情關係中的時候，往往會感到害怕、丟臉或難為情。遭到虐待的人要有勇氣，才可進行聯繫和展開對話，尋找他們所需的支持。

記住，無人應該受到虐待或差劣對待。考慮告訴：

- 你信任的人
- 會聆聽和支持你的人

你可告訴誰？

- 家人或親戚
- 朋友或鄰居
- 律師或會計師
- 社區中心、長者中心或長者團體的職員
- 神職人員/宗教領袖
- 醫生
- 受害人服務工作人員
- 警察

當你決定跟別人講及你受虐時，考慮找一名朋友陪同。

怎樣展開對話：

- 挑個你會有私隱並且不感到倉促的時間。
- 選個你是安全並且不會受打擾的地點。
- 說“我遇上了嚴重的問題，已經出現了...。 “[提到時間有多長]

說清楚發生了什麼事。

我的兒子、女兒、配偶、朋友、照顧者... 通過以下舉動向我施虐：

- 推開我
- 掌摑我
- 推撞我
- 恐嚇我
- 向我吼叫
- 對我說一些傷感情的話
- 對我說一些不真實和刻薄的話
- 忽視我
- 使我難以得到所需的食物、居所、藥物

我的兒子、女兒、朋友、照顧者... 對待我欠佳。他/她曾：

- 挪用我的金錢
- 未得我允許就從我的銀行戶口提取金錢，或拒絕讓我使用我的金錢
- 強迫我簽署授權書或遺囑
- 強迫我簽名轉讓我的房子
- 強迫我告訴他/她我的密碼和銀行戶口資料
- 禁止我探訪朋友/家人或接受他們探訪
- 不准我跟朋友或家人通電話及阻截來電者跟我通話

出現這些情況時會令我感到：

- 悲傷
- 無助
- 孤單
- 丟臉
- 尷尬
- 抑鬱
- 憤怒
- 不受尊重
- 害怕

我希望你通過以下做法來幫助我：

- 聆聽和支持我
- 幫助我取得所需的資訊
- 幫助我保衛我的財源和金錢

- 帶我去見律師，訂立授權書、代表協議及/或遺囑
- 幫助我遷到安全的地方
- 與我合作使我能安全地了解和解決問題
- 致電某個機構求助
- 在採取行動之前先跟我商量

除非得到我准許，否則請勿讓任何人得知此事。

此事我很難說出口。謝謝你聆聽。

記住，如果你是遭到虐待的人，你必須尋求幫忙以及感覺得到支持，這是很重要的。

你應向誰求助？

如果情況是危急的或者有人有即時危險，要致電 9-1-1。

虐待可以是一種罪行，歸類於《刑事法》(Criminal Code)。如要查詢或舉報虐待，可致電你當地的警局。

卑詩長者維權及支援中心(BC Centre of Elder Advocacy and Support) — 長者受虐及資訊專線(SAIL): 604 437-1940 | 1 866 437-1940(免費長途電話)可於星期一至五上午 9 時至下午 1 時致電。由 2013 年 7 月開始，可於每天上午 8 時至晚上 8 時致電(假期除外)。SAIL 是個安全的地方，可讓老人家以及關心他們的人，能向別人談及他們覺得受到虐待或差劣對待的情況，或者獲得有關預防虐老的資訊。網址：www.bceas.ca。

卑詩受害人熱線(VictimLink BC)是卑詩省及育空地區各地一星期 7 天、每天 24 小時都可使用的免費長途、保密及多種語言電話服務：1 800 563-0808，為所有罪案受害人提供資訊和轉介服務，及為家庭和性暴力受害人提供即時危機支援。卑詩受害人熱線接受失聰及弱聽人士來電，請致電專線 604 875-0885。

卑詩省政府感謝安省預防虐老網絡 (Ontario Network of Prevention of Elder Abuse) 允許改寫取自其公眾教育運動的素材(www.onpea.org)。這運動原先是獲得安省延齡草基金會(Ontario Trillium Foundation)支持。