

# 我的安全計劃

您有權獲得安全和快樂。

請勿隨身攜帶此張表格，除非您覺得如此做是安全的。

## 我的伴侶關係和安全

有一段不好的伴侶關係會引起一些不同的感覺。  
有下列一些或全部的感覺，是很正常的。請勾選您所有的感覺：

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 羞恥   | <input type="checkbox"/> 煩惱 |
| <input type="checkbox"/> 心存希望 | <input type="checkbox"/> 傷心 |
| <input type="checkbox"/> 害怕   | <input type="checkbox"/> 愛  |
| <input type="checkbox"/> 生氣   | <input type="checkbox"/> 麻木 |
| <input type="checkbox"/> 絕望   | <input type="checkbox"/> 快樂 |
| <input type="checkbox"/> 無力自拔 | <input type="checkbox"/> 孤單 |

## 我如何看待我自己與伴侶的關係？

- 我不太確定，我對這段關係的感覺是什麼。
- 我認為這段關係會越來越好。
- 我想終止這段關係。

很多人都愛他們的伴侶，然而同時也感到他們的關係是危險。我和伴侶的關係是否有任何下列的危險跡象？

- 我的伴侶曾經傷害我很深，使我必須接受醫療治療。
- 無論我到哪裡，我的伴侶都會跟著我。
- 我的伴侶曾威脅要傷害我的孩子們。
- 我的伴侶酗酒或吸毒。
- 我的伴侶，在我不想要的時候，強迫我發生性關係。
- 我的伴侶曾威脅要殺我。
- 我的伴侶曾威脅要自殺。
- 我的伴侶有槍或很容易拿到槍。

我的伴侶的所做的其他讓我擔憂的事情：

如何在吵架時保持安全：

遠離：

武器 (槍枝和刀子)

小的和危險的地方 (汽車、廚房、衛生間)

轉移到一個比較安全的地方，例如

有出口的房间

有電話的房间

公共場所

如果我需要打電話給警察

我會告訴他們我的地址，並告訴他們我這裏是不是有武器。

如果我需要幫忙或離開，我能去的最近地方：

警察局/消防局：\_\_\_\_\_

醫院/診所：\_\_\_\_\_

朋友/鄰居/家人的房子：

\_\_\_\_\_  
(姓名/地址 /電話號碼)

其他：\_\_\_\_\_

保持安全的方法：

身邊帶點錢。

隨身帶著充滿電的手機。

教會我的孩子到一個安全的地方去：

\_\_\_\_\_  
(朋友、鄰居、親戚的家)

教我的小孩在危險的時候打電話給警察，並把自己的全名、地址和電話號碼告訴警察。

在安全的地方存放一個緊急隨身包。

由 LEAP 編制。只要您提及 LEAP (期盼永久終結虐待) 組織，未經准許也可在不變更文本的情況下使用本安全計劃。

通信地址：Maxine Hall Health Center, 1301 Pierce St., San Francisco, CA 94115，網址：www.leapsf.org。

LEAP 鳴謝舊金山 Kaiser Permanente 和 La Casa de las Madres 對本計劃的貢獻。

## 放在緊急隨身包的東西:

藥物 / 處方



現金



電話卡 / 零用錢



手機和充電器



多配的鑰匙



帶有照片的身份證/駕駛執照



銀行卡 / 信用卡



禁制令

監護令

護照/綠卡/移民文件

工作許可證

電子福利轉帳卡 (EBT) 卡



施虐者的照片



衣服



地址名冊



盥洗用具和尿片



特別的玩具



其他: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

如果您有任何被虐待的證據，請隨時帶在身上。

## 培養我的獨立性:

我會開始存錢且存在一個安全的地方 (比如我自己的銀行帳戶)。

我可以從顧問、倡導者、醫護人員或法律服務處得到幫忙。

我可以試著和我信任的朋友或家人保持聯繫。

## 重要的電話號碼:

報警 9-1-1

當地家庭暴力熱線:

La Casa de Las Madres 1-877-503-1850

WOMAN, Inc. 415-864-4722

當地性攻擊熱線 415-647-7273

尋求禁制令幫忙請致電 415-255-0165

舊金山防止自殺熱線 415-781-0500

LGBT 支援 (CUAV) 415-333-HELP

灣區法律援助處 1-800-551-5554

全國家庭暴力熱線 1-800-799-SAFE

全國性攻擊熱線 1-800-656-HOPE

全國青少年虐待熱線 1-866-331-9474

全國防止自殺熱線 1-800-SUICIDE

## 在受到性攻擊後可尋得的幫助:

如果我的伴侶或任何人強迫我發生性關係，我可以:

去位於 **1001 Potrero Avenue** 的舊金山總醫院急診室/強暴治療中心

請致電創傷恢復中心(Trauma Recovery Center) 星期一至星期五，上午 8 點到下午 5 點。電話號碼:  
**(415) 437-3000**

請致電舊金山婦女反對強暴 24 小時熱線(SF Women Against Rape's): **(415) 647-7273**