

24小时报警电话

受侵害妇女服务热线	1.866.863.0511
COAST（心理健康）	1.877.825.9011
伯灵顿遇险中心	905.681.1488
北哈尔顿遇险中心	905.877.1211
奥克维尔遇险中心	905.849.4541
伯灵顿哈尔顿妇女之家	905.332.7892
米尔顿哈尔顿妇女之家	905.878.8555
儿童救助热线	1.800.668.6868
Reach Out儿童中心（ROCK）	905.878.9785
性侵犯和暴力介入服务（SAVIS）	905.875.1555 1.877.268.8416
SAVIS文本支持	905.691.4873
警察、消防、救护车（紧急） 哈尔顿地区警察局 – 拨打 911 WWW.HALTONPOLICE.CA	905.825.4747
家庭暴力调查热线	905.825.4747 x8799
家庭暴力受害者协调员	905.465.8774
受害者/证人援助计划	905.878.6292
受害者服务热线	905.825.4747 x8772
受害者支持热线	1.888.579.2888
受害者快速反应计划	905.825.4810

打破暴力循环

寻求帮助

“蜜月期”

暴力事件发生后，施暴者的行为也不同。有些人忽视或否认暴力。有些人将他们的“愤怒”归咎于您说或做过的事情。有些人害怕失去您，并且向您深刻致歉。这个阶段通常被称为“蜜月期”。施暴者将试图弥补他们的暴力行为。他们可能会抱歉、发送卡片和鲜花、购买礼物、帮助做家务、与孩子共度时光、去教堂忏悔、需求心理咨询或向受害者做出承诺。施暴者可能会寻求怜悯。重要的是要意识到这个阶段是为了吸引您回到双方关系中。这个阶段绝不是真正的“蜜月期”。

紧张期

在这个阶段，双方的关系如同走在蛋壳上。什么事情都不对劲。无法预测施虐者内心在想什么。虽然可能没有发生肢体上的暴力（或者至少很少发生肢体上的暴力行为），但却存在情感暴力。恐吓和威胁。对暴力的恐惧往往与暴力本身一样具有强迫性。

施暴期

这个阶段发生真正的施暴行为。它包括肢体虐待或性虐待。罪行发生。

什么是亲密关系中的暴力？

异性或同性伴侣之间的亲密关系在持续时间和法律定义上有所不同，但通常包括现在和以前的约会伙伴、同居伴侣或已婚夫妇。亲密关系中的暴力是指身体、性和心理虐待的行为，其中一方控制或企图控制另一方的行为。通常涉及滥用权力和控制权，并经常对所涉及的家庭成员造成某种类型的伤害。请记住暴力行为的原因并非出于您，即使施暴者会说是您的原因。您不对其他人的行为负责，包括您的亲密伴侣。每个人都有权享受安全和免受暴力的生活。打电话给警察是防止进一步暴力的积极步骤。

安全计划

无论您选择留在家中还是离开，都应该提前防范未来可能发生的暴力。制定安全计划，确定下一步行动以增加您和孩子的安全。Victim Services（受害者服务）可以帮助您制定个人安全计划，请致电905-825-4810联系团队成员。

一些常规安全提示包括：

- 相信您的直觉。始终保持警惕。
- 注意周围环境，避免被施暴者预测您的下一步行程。
- 尽量不要独行。
- 携带电量充足的手机。即使您没有备忘录或计划，您仍然可以拨打911。
- 更换/添加门窗上的锁、添加窥视孔、安装报警器，并始终保持外部光亮。HRPS受害者服务部门可提供资金支持。
- 教会孩子在紧急情况下拨打911。

- 告诉相信您信任的人正在发生的事情。家人、朋友和同事可以帮助保护您。
- 将重要文件的复印件、金钱、钥匙、药物处方和衣服保存在安全的地方，以备当您需要逃离家中时能迅速携带。
- 熟悉当地收容所提供的服务。

行为核对表

以下清单所列行为能帮助您确认自己或您认识的其他人是否受到了暴力危害。

情绪或心理控制

- 对您进行谩骂、让您难堪、批评或羞辱您
- 阻碍您出门或拜访亲友
- 以“保护”为由对您进行过度干涉或变得非常嫉妒

经济控制

- 拒绝您使用银行账户或信用卡等家庭资产
- 强迫您说明花钱去向或拿走您的钱
- 阻碍您工作（找工作或从事工作）或接受教育

威胁

- 捏造事实并威胁散布这些虚假消息
- 威胁伤害或绑架儿童
- 用武器威胁造成您的恐惧

实施肢体暴力行为

- 破坏您的个人财产或抛砸物品
- 对您进行抓、推、撞击、拳击、拍打、踢、扼喉或咬
- 强迫与您发生性行为
- 实施威胁并伤害您、您的家人、宠物或进行自残

援助指南

亲密伴侣暴力

识别、报告和援助服务



处理警官		警号
电话		
事件编号		

www.haltonpolice.ca

妇女收容所 (收容被虐待的妇女和儿童)

伯灵顿哈尔顿妇女之家	905.332.1593
米尔顿哈尔顿妇女之家	905.878.8970

青少年收容所

Ready4Life 伯灵顿(仅对青少年开放)	905.699.7743
Ready4Life 奥克维尔(仅对青少年开放)	905.699.9332

单身成人收容所

Lighthouse	905.339.2918
------------	--------------

住房

Housing Help (住房援助) 哈尔顿	拨打 311
Support & Housing (支持与住房) 哈尔顿	905.845.9212

辅导服务

Thrive 辅导	905.845.3811
伯灵顿哈尔顿妇女之家	905.332.1593

米尔顿哈尔顿妇女之家	905.878.8555
米尔顿哈尔顿妇女中心	289.878.1943

奥克维尔哈尔顿妇女中心	905.847.5520
-------------	--------------

儿童和青少年服务

哈尔顿儿童援助协会	905.333.4441
	1.866.607.5437

哈尔顿家庭服务	905.845.3811
奥克维尔 Radius 儿童和青少年服务	905.825.3242

Reach Out 儿童中心 (ROCK)	1.855.744.9001
	905.634.2347

监督探访计划	905.637.5256
--------	--------------

法律服务

免费法律咨询	905.878.7281
家庭法信息中心	分机 3447

Milton Courthouse	
491 Steeles Avenue East, Room 216	

哈尔顿社区法律服务	905.875.2069
安大略省法律援助	1.800.668.8258

缓刑和假释

哈尔顿 (米尔顿)	905.878.7279
哈尔顿南部(奥克维尔)	905.845.8571

收入补贴

社会救助	311 或
	905.825.6000

	1.866.442.5866
--	----------------

新移民信息

Newcomer Information (新移民信息) 中心	905.875.3851
	分机 5008

哈尔顿多元文化中心	
伯灵顿	905.854.2486

米尔顿	905.864.6565
北奥克维尔	905.257.1555

奥克维尔	905.842.2486
------	--------------

技能开发和培训新移民服务中心

3350 South Service Road	905.333.3499
Burlington	

1395 Abbeywood Drive	905.847.8345
Oakville	