

## 社区资源

**SafeLink** 是 Massachusetts 州全州范围内 24/7 免费的保密性家庭暴力热线和资源, 适用于受家庭暴力影响的任何人。如需讲述自己或他人的情况, 欢迎致电 SafeLink。SafeLink 提供全州范围内的紧急庇护所。

SafeLink 倡导者精通英语和西班牙语, 可以使用 130 多种语言的口译服务。

**SafeLink 免费电话:(877) 785-2020。**

Cambridge 地区提供有关家庭暴力的免费保密信息以及提供情感支持、辩护、法律服务、安全计划、庇护所和各种其他选择的地方计划, 如下所列:

### 保密家庭暴力支持计划

- Transition House (中途之家) **617-661-7203** (24/7 热线)
- Riverside Community Care (河滨社区关怀) **617-354-3911**
- Cambridge Health Alliance Trauma Support and Resource (剑桥健康联盟创伤支持和资源) 计划 **617-665-2992**
- RESPOND Inc. **617-623-5900**
- Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers (马萨诸塞州葡萄牙语者联盟) **617-864-7600**
- SAHELI **1-866-472-4354**
- Asian Task Force (亚洲工作组) **617-338-2355** (24/7 热线)
- The Network La/Red **1-800-832-1901** (24/7 热线)
- Boston Area Rape Crisis Center (波士顿地区强奸危机中心) **1-800-841-8371** (24/7 热线)

### 法律援助

- De Novo Center for Justice & Healing (德诺伟正义与康复中心) **617-661-1010**
- Greater Boston Legal Services (大波士顿法律援助处) **617-603-1700**

### 亲密伴侣虐待问题教育

- Emerge **617-547-9879** (西班牙语: **617-657-4895**)
- Common Purpose (共同目标) **617-522-6500**

### 公共福利及其他援助

- Department of Transitional Assistance Domestic Violence Unit (过渡性援助部家庭暴力组) **877-382-2363**
- Cambridge Multi-Service Center (剑桥综合服务中心) **617-349-6340**

如您刚开始了解人际关系, 对于是否想要讲述自己或他人的担忧存在疑问或不确定是可以理解的。

欲了解更多信息, 请访问 [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org)、发送短信:

**LOVEIS**至 **22522**或致电**1-866-331-9497** (文本电话:**800-787-3224**)

**Cambridge Police Department (CPD, 剑桥警察局) 认为每个人都有权在人际关系和 household (家庭) 关系中感到健康和安全。**

**CPD (剑桥警察局) 家庭暴力部**负责对所有上报的与家庭相关的攻击和虐待事件进行调查, 包括:

- 亲密伴侣暴力行为和/或身体暴力威胁
- 家庭 / household (家庭) 成员之间的虐待行为
- 性暴力行为
- 违反保护令行为
- 刑事骚扰和跟踪行为

分配到该部门的警员受过调查家庭暴力犯罪的专业培训。受害者权益倡导者可以直接向家庭暴力幸存者及其家人提供支持、信息和服务。受害者权益倡导者提供的服务包括:

- 安全计划和危机干预
- 提供警方调查期间的情感支持
- 刑事司法辩护和法庭陪同
- 协助申请保护令和防止骚扰令
- 转介保密咨询和支持小组
- 转介紧急庇护所、住房搜索援助、法律援助和公共福利援助

**Cambridge 警察局受害者权益倡导者在标准工作时间内提供服务。**

电话: **617-349-3371**

电子邮箱: [dvsauunit@cambridgepolice.org](mailto:dvsauunit@cambridgepolice.org)

**如遇紧急情况, 请先拨打 9-1-1。**

如需 24/7 非紧急警察援助, 请拨打 **617-349-3300**。

# 您是否担心 人际关系中的 冲突?

所有人际关系都会存在冲突, 但反复发生的冲突具有虐待性质。虐待并不仅限于身体方面, 也可能是语言、情感、经济或性方面。如您或您认识的人遇到这种情况, 您并非孤援无助。当虐待发生时, 有时您会很难知道应该怎么做或怎么说。

**在此处阅读更多内容以了解冲突何时会演变成虐待以及可获得的支持选择。**



所有的人际关系都可能在某一时刻经历冲突。有时很难判断冲突和行为何时从健康变为不健康，甚至演变为虐待。**虐待是个人用来获得或维持权力和控制关系的一种具有威胁性的行为模式。**

**如不确定自己目前的情况是否属于虐待，以下问题将对您有所帮助：**

您的伴侣/家人是否有：

- 经常贬低您，尤其是在他人面前？
- 表现出极度嫉妒的样子并控制您的日常活动？例如，他们是否有：
  - 不断地查看您的情况或要求您进行报备？
  - 查看您的电话、电子邮件或社交媒体帐户？
  - 控制与您见面的对象、您的穿着和外表或与您说话的对象？
  - 使用科技对您进行跟踪？
  - 干涉您的宗教信仰、移民身份、教育或工作？
- 出现爆发性情感、脾气或情绪波动？
- 对您进行人身伤害或威胁要对您进行人身伤害？
- 勒着您或使您窒息？
- 向您施压或强迫您发生性行为，或进行您不喜欢的性行为？
- 阻止您寻求帮助或告诉您如果试图寻求帮助也没有人会相信您？

如您对上述任何一题的回答为“是”，那么这可能是您的人际关系或 household (家庭) 关系中**存在虐待的警示信号**。但您并非孤援无助。您可以获得**支持、选择、安全计划和辩护服务**。

## 关系虐待关乎权力和控制

家庭暴力是一种具有虐待和控制性质的行为模式，其中一个人试图控制另一个人的思想、信仰或行为。这可能发生在亲密伴侣或家庭 / household (家庭) 成员之间。它可以包括以下任何或所有形式的虐待：身体虐待、性虐待、语言虐待、心理虐待、情感虐待和经济虐待。

虐待往往不是孤例的 — 它会形成一种行为模式。**详见图片《权利和控制圈图》▶**

- 可以把该圈图看作是施虐的一方用来保持其伴侣关系的策略图示。
- 圈图内圈列出的是随着时间推移而发生的微妙、持续的行为。外圈代表也有可能发生的身体暴力和性暴力。
- 记住,在您的人际关系或 household (家庭) 关系中,不一定要出现身体暴力或性暴力才属于遭遇家庭暴力。情感、心理、语言、宗教和经济方面的虐待也属于家庭暴力。



### 保持冷静

“忘记”这件事，没有发生虐待事件。“蜜月”期。

### 制造紧张局势

紧张局势加剧，沟通中断，受害者变得恐惧，觉得需要安抚施暴者。

### 虐待循环

### 达成和解

施虐者道歉、找借口、指责受害者、否认发生虐待事件或认为事情没有受害者声称的那么严重。

### 事件

语言、情感和身体虐待。愤怒、指责、争吵。威胁。恐吓。

### 虐待通常以循环的方式反复发生：

结束虐待循环可能是困难的，尤其是当您的伴侣或家人使您相信这是您的过错时。话虽如此，这个循环是可以被打破的。

## 安全计划

安全计划是一系列可以用来帮助提高安全性的意见。以下是针对您的安全提供的一些想法和建议。请注意，其中一些选择可能并不适用于所有人。

- 了解自己的家。如果感觉遇到麻烦，试着转移到一个没有武器且有出口的房间。
- 找一位如果听到您家有骚乱声时可以帮忙打电话求助的邻居。如果不能求助邻居，找一位自己信任的朋友或家人为您打电话寻求帮助。您可能需要向他们提供您当地警察局的电话号码。
- 随时装好重要物品，包括必须快速离开时所需的个人身份证明文件的复印件、衣服、药物、银行卡、您/孩子的重要文件的复印件 (如护照、绿卡、社会保障卡等)。
- 保护令并不一定能保证安全，但如果您害怕因为离开这段关系而受到虐待或报复，这是一个可以考虑的选择。
- 在公共场所时要注意周围的环境。如果您认为自己被跟踪或监视，试着改变您的习惯、行进路线等。
- 在互联网上追踪个人信息是很容易的。要经常清除浏览器历史记录。更改密码和检查智能手机或电子设备上的隐私设置，以防进行GPS定位追踪。

联系警方寻求支持可能对每个人来说不一定是安全的选择。如果处于这种情况，还有其他寻求帮助的方法。您可以在本手册另一页的**社区资源**处找到有关免费和保密服务的信息。