

# 請妳自問， 妳的伴侶曾 否……

◆ 恫嚇要傷害妳、妳的孩子、  
妳的家人或寵物？

◆ 指名羞辱妳，並說妳是無用  
的人？

◆ 脅迫妳的心靈或身體？

◆ 強迫妳與家人及朋友隔離？

◆ 過度的嫉妒？

◆ 惡意批評妳的日常事物，例  
如妳的烹飪、衣著或儀態？

◆ 控制妳的經濟，不准妳去工  
作，或者繼續現在的工作？

◆ 在妳不願意時，強迫妳性交？

◆ 擲物、打、拉扯妳的頭髮、  
掐妳或用武器恐嚇妳？

## 假如真是如此 妳並不孤獨



## 妳應該知道的 一些事實：

◆ 百分之九十五被伴侶虐待的受  
害者都是女性。

◆ 虐待行為會隨著時間變本加  
厲。根據聯邦調查局報告，  
美國的女性謀殺受害者，至  
少三分之一是被男朋友或丈  
夫所謀害。

◆ **任何人都**可能會是施暴者。施  
暴與職業、貧富、種族或宗  
教信仰無關。

◆ 家庭暴力**並非**是由於被毆打  
的婦女本身或壓力、酒醉或毒  
品等單純因素所造成。

◆ 曾目睹家庭暴力的兒童所受  
的影響與那些曾在性或身體上  
遭受過虐待的兒童相似，他  
們成年後都比較容易會成為  
施暴者或受虐者。

# 如果妳被虐待， 妳可以幫助自己脫險

### 如果妳在危險的處境中……

◆ 告訴別人妳在危險的處境中 (醫生、護士、老師、朋友等)。

◆ 去一個安全的地方 — 警察局、醫院、消防局、朋友家或任  
何人多的地方。不要留下任何可能可以找到妳的線索。

◆ 在安全時盡快打電話到警察局。告訴警察事情的真相，並  
要求一張“緊急保護令”(Emergency Protective Order)。  
記住，任何一個保護令都不能夠百分之百保證妳的安全。

### 如果時間許可，策劃一下

◆ 將妳的金錢、鑰匙、駕駛執照、地址簿、汽車登記證、護  
照及其他重要的物件放在你能夠安全取得的地方。

◆ 為自己和孩子收拾一個小行李(包括衣服、日用品、心愛的  
玩具等)，藏在安全之處。

◆ 與妳可以信賴的人安排一個安全的脫險計劃。妳可以在日  
後再聯絡朋友和親戚。

◆ 千萬不要留下任何可以找到妳的線索。記住，信用卡、支  
票及電話記錄都可以提供追蹤的線索。

◆ 聯絡當地的收容所請求幫助(本小冊內附有電話號碼)。

### 當妳安全時……

◆ 申請一份約束令(Restraining Order)。妳可以到當地的高  
等法院免費申請一份家庭暴力約束令。經常隨身攜帶約束令  
的副本，並確定妳當地的警察局也有一份副本。

◆ 與警察局及地方檢察官充分合作。

妳不必為別人的暴力行為負責。  
很多人都在等著幫助妳。

## 자신에게 물어보십시오. 당신의 배우자/연인이...

• 당신이나, 당신의 자녀들,  
가족 또는 애완동물을  
신체적으로 위협하고  
있습니까?

• 당신에게 욕을 하거나  
당신을 쓸모없는 사람으로 취  
급함으로써 당신에게 상처를  
주고 있습니까?

• 당신을 감정적으로나  
신체적으로 위협하고  
있습니까?

• 당신을 당신의 가족이나  
친구들로부터 고립시키고  
있습니까?

• 과도하게 질투하고 있습니까?  
• 일상적인 일들, 즉 요리나,  
복장, 외모 등을 이유로  
당신을 비난하고 있습니까?

• 가계를 자신이 관리하겠다고  
고집하거나, 당신이 직업을  
가지지 못하도록, 또는 직장에  
나가지 못하도록 방해하고  
있습니까?

• 당신이 원하지 않을 때에  
성관계를 강요합니까?

• 물건을 던지거나, 때리거나,  
당신의 머리카락을 휘어잡거나,  
목을 조르거나, 무기로  
위협합니까?

*만약 그렇다면, 당신은  
이제 혼자가 아닙니다.*



## 당신이 알아야 할 몇가지 사실들이 있습니다.

• 배우자 학대로 인한 희생자의  
95%가 여성입니다.

• 시간이 흐를수록 학대받는 사  
람들의 수가 증가하고  
있습니다. FBI 보고서에  
의하면 미국의 가정내에서  
살해당하는 여성희생자 세명  
중 최소한 한명은 남자  
친구나 남편에 의해 살해  
당한다고 합니다.

• 배우자를 구타하는 사람은  
**따로 정해져 있지 않습니다.**  
직업이나, 빈부, 인종 또는  
종교와 무관합니다.

• 가정 내 폭력은 매맞는 아내,  
스트레스, 알코올이나  
약물중독에 의해 일어나는 것  
이 **아닙니다.**

• 가정의 폭력을 보고 자라는  
아이들은 신체적으로나  
성적으로 학대 당하는  
아이들과 동일한 영향을  
받게 되며, 성인이 되어서는  
배우자를 학대하거나  
배우자에게 학대를 당하는  
사람이 될 가능성이 큽니다.

**1736 Family Crisis Center**  
싸우스 베이(South Bay)  
**(310) 379-3620:**  
소개 받기 위한 직통전화.  
**(213) 745-6434:**  
28 일 응급 보호소.  
**(562) 388-7652:**  
여성, 청소년 및 아동을 위한  
보호소.

**A Safe Way Out**  
**(800) 978-3600:**  
가정 폭력 방지 계획 직통전화.  
음성 녹음: 영어, 스페인어 및  
3 가지 아시아 언어 사용가능.

**Antelope Valley  
Domestic Violence Counsel**  
**(661) 945-6736**  
또는**(800) 282-4808:**  
24 시간 직통전화.  
영어와 스페인어 안내 서비스.

**The Bilingual Shelter**  
**(323) 937-1312:** 24 시간 직통전화  
**(800) 548-2722:**  
영어와 스페인어 안내 서비스.  
30 일 응급 및 임시 보호소.

**Center for Pacific Asian Families**  
로스 앤젤레스(Los Angeles)  
**(323) 653-4042:**  
아시아 국가 언어 안내 서비스.  
**(800) 339-3940:**  
24 시간 직통전화.  
응급 및 임시 보호소.

**Chicana Service Action Center**  
**(800) 548-2722:**  
스페인어 가정 폭력 신고전화.

**East L.A. Shelter**  
**(800) 548-2722:** 24 시간 직통전화.  
**(323) 268-7564:**  
영어와 스페인어 안내 서비스.

**Family Violence Project, Jewish Family  
Services of Los Angeles**  
**(818) 505-0900:**  
24 시간 직통전화. 영어, 스페인어  
및 이란어 안내 서비스. 응급 보호소  
및 6개월 임시 보호소.

**Glendale YWCA**  
**(818) 242-1106:** 24 시간 직통전화.  
영어, 스페인어, 이란어, 러시아어  
및 아르메니아어 안내 서비스. 6 주  
응급 보호소, 장기 임시  
보호소(자녀가 없는 경우 6 개월,  
자녀가 있는 경우 1 년).

**Haven Hills**  
산 페르난도 밸리(San Fernando Valley)  
**(818) 887-6589:** 24 시간 직통전화.  
영어, 스페인어 및 이란어 안내 서비스.

**Haven House**  
패서디나(Pasadena)  
**(323) 681-2626:** 24 시간 직통전화.  
영어와 스페인어 안내 서비스.  
45 일 보호소

**House of Ruth**  
포모나/클레어몬트(Pomona/Claremont)  
**(909) 988-5559:** 24 시간 직통전화.  
영어와 스페인어 안내 서비스.

**Jenesse Center**  
싸우스 센트럴(South Central)  
**(800) 479-7328:** 24 시간 직통전화.

**Los Angeles County District Attorney's  
Family Violence Division**  
**(213) 974-3785:**  
영어와 스페인어 안내 서비스.  
**(213) 974-7410:**  
피해자 증언 프로그램.  
**(213) 974-7499:** 각종 금지 명령.

**Los Angeles County District Attorney's  
Victim Witness Assistance**  
**(800) 773-7574:**  
영어, 스페인어, 이란어, 한국어,  
타갈로그어(필리핀), 아르메니아어  
및 러시아어 안내 서비스.

**Long Beach Women's Shelter**  
**(562) 437-4663:** 24 시간 직통전화.  
영어와 스페인어 안내 서비스.  
30-45 일 응급 보호소.

**Rainbow Services**  
산 페드로(San Pedro)  
**(310) 547-9343:** 24 시간 직통전화.  
영어와 스페인어 안내 서비스.

**Sojourn**  
산타 모니카(Santa Monica)  
**(310) 264-6644:** 24 시간 직통전화.  
영어와 스페인어 안내 서비스.

**Su Casa**  
아티저(Artesia)  
**(562) 402-4888:** 24 시간 직통전화.  
영어와 스페인어 안내 서비스. 응급  
및 임시 보호소.

**Wings-YWCA**  
**(626) 967-0658:** 24 시간 직통전화.  
영어, 스페인어, 중국어, 북경  
표준어 안내 서비스, 수화도 가능.

**1756 Family Crisis Center**  
(South Bay)  
**(310) 379-3620:**  
推介熱線  
**(213) 745-6434:**  
28天緊急庇護所。  
**(562) 388-7652:**  
婦女、青少年及兒童庇護所。

**A Safe Way Out**  
**(800) 978-3600:**  
家庭暴力安全計劃熱線。  
錄音系統：英語、西班牙語及3種  
亞洲語言。

**Antelope Valley Domestic  
Violence Counsel**  
**(661) 945-6736 及**  
**(800) 282-4808:** 24小時熱線。  
英語及西班牙語。

**The Bilingual Shelter**  
**(323) 937-1312:** 24小時熱線。  
**(800) 548-2722:**  
英語及西班牙語。  
緊急30天及過渡庇護所。

**Center for Pacific Asian Families**  
(Los Angeles)  
**(323) 653-4042:**  
亞洲語言。  
**(800) 339-3940:** 24小時熱線。  
緊急及過渡庇護所。

**Chicana Service Action Center**  
**(800) 548-2722:**  
西裔家庭暴力熱線。

**East L.A. Shelter**  
**(800) 548-2722:** 24小時熱線。  
**(323) 268-7564:**  
英語及西班牙語。

**Family Violence Project, Jewish Family  
Services of Los Angeles**  
**(818) 505-0900:** 24小時熱線。  
英語、西班牙語及法爾西語。  
緊急及6個月過渡庇護所。

**Glendale YWCA**  
**(818) 242-1106:** 24小時熱線。  
英語、西班牙語、法爾西語、俄語及  
亞美尼亞語。6週緊急庇護所、長期過渡  
庇護所(無子女者6個月, 有子女者1年)。

**Haven Hills**  
(San Fernando Valley)  
**(818) 887-6589:** 24小時熱線。  
英語、西班牙語及法爾西語。

**Haven House**  
(Pasadena)  
**(323) 681-2626:** 24小時熱線。  
英語及西班牙語。45天庇護所。

**House of Ruth**  
(Pomona/Claremont)  
**(909) 988-5559:** 24小時熱線。  
英語及西班牙語。

**Jenesse Center**  
(South Central)  
**(800) 479-7328:** 24小時熱線。

**Los Angeles County District Attorney's  
Family Violence Division**  
**(213) 974-3785:**  
英語及西班牙語。  
**(213) 974-7410:**  
受害者證人計劃。  
**(213) 974-7499:**  
禁制令。

**Los Angeles County District Attorney's  
Victim Witness Assistance**  
**(800) 773-7574:**  
英語、西班牙語、法爾斯語、韓語、  
他加祿語、亞美尼亞語及俄語。

**Long Beach Women's Shelter**  
**(562) 437-4663:** 24小時熱線。  
英語及西班牙語。  
30天至45天緊急庇護所。

**Rainbow Services**  
(San Pedro)  
**(310) 547-9343:** 24小時熱線。  
英語及西班牙語。

**Sojourn**  
(Santa Monica)  
**(310) 264-6644:** 24小時熱線。  
英語及西班牙語。

**Su Casa**  
(Artesia)  
**(562) 402-4888:** 24小時熱線。  
英語及西班牙語。緊急及過渡庇護所。

**Wings-YWCA**  
**(626) 967-0658:** 24小時熱線。  
英語、西班牙語、廣東話及國語、手語。

## 만약 당신이 학대받고 있다면, 벗어날 방법이 있습니다.

### 만약 당신이 즉각적인 위험에 처해 있을 경우...

- 누군가 (의사, 간호사, 교사, 친구 등등...)에게 당신이 위험에 처해 있음을 알려주세요.
- 안전한 장소를 찾아가주세요. - 경찰서, 병원, 소방서, 친구의 집이나 또는 사람이 붐비는 장소. 당신을 찾아낼 수 있는 단서를 절대로 남기지 마세요.
- 안전해지는 즉시 경찰에게 전화하십시오. 경찰에게 사건의 내용을 알리고 긴급 보호법(Emergency Protective Order)을 요구하십시오. 항상 영두에 두어야 할 것은 어떤 보호법 (Protective Order)이라도 당신의 안전을 보장하지는 못한다는 것입니다.

### 만약 시간이 있다면, 미리 계획을 세우십시오.

- 돈과, 열쇠들, 자동차 면허증, 주소록, 자동차 등록증, 여권 및 기타 중요한 물품들을 당신이 쉽게 손에 넣을 수 있는 안전한 장소에 두십시오.
- 당신 자신과 아이들을 위해 작은 가방(의류와 세면 도구, 아이가 좋아하는 장난감 등)을 꾸린 후 안전한 장소에 숨겨 두십시오.
- 당신이 믿을 수 있는 사람과 함께 안전한 도피를 위해 사전 준비를 해 두십시오. 친구들과 친척들과 나중에 연락할 수 있습니다.
- 당신을 찾아낼 수 있는 단서를 절대로 남기지 마세요. 신용카드나, 수표 및 전화 통화 기록들은 추적 당할 수 있다는 것을 항상 기억해야 합니다.
- 지역 보호소를 찾아가 도움을 청하십시오 (전화 번호를 첨부하였습니다)

### 이제 당신이 안전해 졌다면...

- 가처분 명령서(Restraining Order)를 구하십시오. 가정 폭력 가처분 명령서(Domestic Violence Restraining Order)는 당신의 거주 지역의 고등법원에서 무료로 얻을 수 있습니다. 명령서의 사본 한 부를 항상 지니고 있어야 하며 당신의 거주 지역의 경찰에게도 한 부를 주는 것을 잊지 마십시오.
- 경찰과 지방 검사와 협의를 하십시오.

*당신은 폭력에 대해 책임이 없습니다.  
당신에게 도움을 주기 위해 기다리는 사람들이 있습니다.*



本小冊由洛杉磯青少年聯盟、洛杉磯猶太家庭服務防止家庭暴力計劃及洛杉磯地方檢察官辦事處共同提供的公眾服務傳單。

Jewish Family Services of Los Angeles(로스앤젤레스 유대인 가정 서비스) 및 Los Angeles District Attorney's Office(로스앤젤레스 지방 검사실)에서 주최하는 Family Violence Project(가정 폭력 프로젝트)인 Junior League of Los Angeles에서 제공하는 공공 서비스 공지서.

Are You Being Hurt by Someone You Love?  
©2001 Junior League of Los Angeles. All rights reserved.  
For additional brochures, call Junior League of Los Angeles (323) 957-4280.  
MH0591 Chinese/Korean (1/05)

# 妳所愛的人是否在傷害妳?

妳無須默默的忍受。



## 사랑하는 사람0

## 당신에게 고통을



## 주고 있지는

## 않습니까?

고통 속에 살아야 할 이유는 없습니다.