



安全计划清单

如果您目前遭遇了虐待伴侣，或打算逃离这种情况，请立即制定安全计划，为发生紧急情况做好准备。

注意：以下这些都是建议；有些方案不一定完全适合您。

全州

安全连线，24/7 家庭暴力受害者热线：
877-785-2020

受害者赔偿：
617-727-2200





Massachusetts Office For Victim Assistance
MOVA
Victim & Witness Assistance Board

麻萨诸塞州受害者援助办公室
电话：617-586-1340
电子邮件：mov@mass.gov
www.mass.gov/askmova

本传单部分得到了OVC、OJP以及DOJ的VOCA资助。
本传单所载之观点、发现和结论或建议出自麻萨诸塞州受害者援助办公室，不必然反映DOJ或OJP、OVC的观点和主张。

随身携带的物品和证件文书

以下物品您应该保存在安全、可靠的地方，并方便快速取用。或者，将物品存放在您家之外可信赖的人那里。

- 身份证和/或驾驶执照、社会保障卡、出生证明 
- 护照、移民文件、本人和孩子的绿卡
- 文件：人寿、健康、家庭保险单；租赁或房屋契约；学校和医疗记录；结婚证；离婚文件；监护令；遗嘱；税务信息；汽车产权和行驶证 
- 财务文件：信用卡/ATM卡、现金、支票簿、银行存折等（注意：当您使用电子卡时，施虐者可能会追踪您的活动和位置。）
- 手机（注意：您的手机使用可能会被施虐者追踪。） 
- 更换商店会员卡
- 您家和车的钥匙
- 限制/骚扰预防令（如有）
- 不可替代的照片和个人物品
- 自己和孩子的更换衣服、洗漱用品和药物
- 宠物、宠物疫苗接种和医疗记录、宠物药物、ID标签 
- 施虐者个人信息：社保号码、出生日期和工资单



哪里能够获得帮助

如果您需要帮助或建议，请联系您当地的家庭暴力计划倡权者：

SAFEPLAN（安全计划）机构

阿联萨	877-536-1628
行为健康网络	413-283-1058
伊丽莎白弗里曼中心	866-401-2425
大波士顿法律服务	617-371-1234
治愈虐待改变生活（HAWC）	800-547-1649
健康之急	508-588-8255
高点治疗中心/南岸妇女资源中心	508-746-2664
独立屋	508-771-6507
内尔维特	413-772-0806
新贝德福德妇女中心	508-996-3343
新希望公司	800-323-4673
赤柱街治疗及资源中心	508-675-0087
中麻州基督教女青年会	508-755-9030
马萨诸塞州东北部基督教女青年会	978-687-0331
西麻州基督教女青年会	413-733-7100

Massachusetts Office For Victim Assistance
MOVA
Victim & Witness Assistance Board

你安全吗？

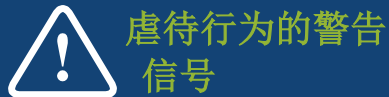
保持安全

SAFEPLAN（安全计划）是一项基于法院的民事倡权计划，旨在为家庭暴力、性侵犯和跟踪骚扰的受害者提供保护，

通过209A限制令和258E防止骚扰令程序提供保护，使其脱离虐待。

您安全吗？

您的家人或朋友是否告诉过您他们担心您的安全？



虐待行为的警告信号

如果您的伴侣有以下任何行为，您可能正在遭遇虐待：

- » 嫉妒以及对你的占有欲
- » 控制你去什么地方见什么人
- » 不让你见朋友和家人
- » 羞辱你或让你觉得丢人
- » 你怕他，你说什么做什么都要担心他的反应
- » 让你感到恐惧或恐吓你
- » 使用或持有武器或枪支
- » 逼迫或强迫你发生性关系
- » 殴打、推搡、掐勒、捆绑、踢踹或粗鲁的肢体动作（包括对您的孩子或宠物）
- » 如果你不听从命令，就威胁要揭露你是男同性恋、女同性恋、双性恋或变性人
- » 控制家里所有的钱，包括你的工资收入
- » 威胁利用你的移民身份来对付你

记住，任何紧急情况您都可以拨打 911



如何获得限制令

限制令和骚扰预防令可通过以下方式获得：

- » 您所在地区的地方法院或遗嘱认证和家庭法院
- » 您当地的家庭暴力计划可以帮助您获得限制令或帮您联系SAFEPLAN（安全计划）倡权者



在家时的自我保护

- » 在能够从里面锁上的房间里放一部电话；任何时候随身携带手机。
- » 规划一条从家中逃出的路线；并教给你的孩子。
- » 告诉你的邻居，看到施虐者在你家的时候帮你报警。跟他们约定一个报警信号。例如，电话响两声挂断，拉下窗帘或打开灯。
- » 如果你不得不快速离开，拿一个包带上你需要的重要物品。把包放在一个安全的地方，或者交给你信任的朋友或亲戚。
- » 获取一个未列入电话黄页的号码并有选择地接听来电。
- » 如果施虐者已经搬出去，请更换门锁并给窗户上锁。
- » 限制令可能提供一部分，或找你的房东说说。
- » 如果您有限制令，您可以通过受害者赔偿获得经济援助。倡权人可以帮助您申请。



在家外的自我保护

- » 不要固定乘坐某个人的车；经常改变你的路线。
- » 在不同的地方购物和使用银行。
- » 随身携带您的法庭命令（如有）和紧急电话号码。
- » 在您的工作场所和/或学校保存一份法庭命令的副本。
- » 平时要想好一个计划，如果在公共场合发生了不好的事情，你应当怎么做；时刻注意周围的环境。



让您的孩子更安全

- » 教他们一定不要加入你和你伴侣之间的争吵，即使他们想帮你忙。
- » 教孩子们如何获取安全保障，如何拨打 911 并将您的地址和电话号码提供给警察。
- » 所有的法院命令都给学校或托儿所复印一份，并告诉他们在未与您本人确认之前不要将您的孩子交给任何人。
- » 让孩子们知道如果在学校看到施虐者，他们应该去告诉谁。
- » 告诉学校不要将您的地址或电话号码告诉任何人。



互联网和手机安全

- » 记住：你在互联网上发布的任何信息都是公开的，施虐者都可以看到。
- » 退出一切在线帐户和应用程序；取消“保持登录”功能，不要让网络浏览器记住您的密码。
- » 使用强密码（大写和小写字母、数字和符号）。
- » 定期查看社交媒体帐户的隐私设置。
- » 尽量避免在社交媒体网站（Facebook、Twitter、Instagram 等）上发布私人信息。
- » 关闭智能手机的 GPS 位置共享功能。

你安全吗？

www.mass.gov/askmova