



## 亚裔妇女之家

### 青少年安全措施准备

如果你正处于一段受虐待的亲密关系之中，不妨预先准备来尽可能减少暴力行为以便最大限度的保护自身安全。虽然我们无法控制别人的行为，但是，我们可以采取一些预防措施来保护自己远离潜在的危险。在计划青少年安全措施时，以下几点可供参考。

#### 一般安全

- 建立一个朋友支柱网络，除了伴侣之外，经常与朋友来往。
- 继续参与你喜欢的活动。
- 增加对健康的亲密关系的认识，并且积极寻求你可运用的资源。

#### 与你的伴侣相处时的安全措施

- 尽量不要与伴侣单独相处。多到公共场所或与朋友同行。
- 告诉别人你的计划，并让他们知道如何与你联系。
- 避免依赖于你的伴侣。随身携带钱、手机，并安排自己的交通工具。

#### 与你的伴侣分手

- 选择在公共场所与你的伴侣分手。
- 让他人知道你计划与伴侣分手。
- 告诉朋友你分手时发生了什么。

#### 在校安全措施

- 告诉学校工作人员有关的暴力行为，若你觉得在课堂上可能被骚扰，要求更改日程。
- 尽量不要独处。请你信任的朋友护送你去学校、教室，和课外活动。
- 更改你的日常活动规律，并改变你经常出入的场所。
- 更改你的电话号码，网名和电子邮件。限制他人查看你的网络社交信息。

摘自“爱不应该痛项目 (Love Shouldn't Hurt Project)”，金县 (King County)，华盛顿

---

## 亚裔妇女之家

美亚社区服务所 ( AACI )

通过英语和各种亚洲语言提供服务

24 小时家庭暴力热线：408-975-2739