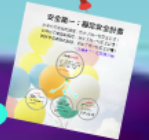
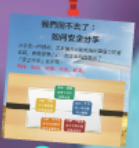


**逃離約會暴力ABC**  
 如果你身邊有已可辨識和避免暴力的受害者，可以記ABC的口訣：

**A** Asking for help, 尋求協助  
 Breaking up, 分手分手  
**B** C

**C** Creating a safety plan, 制定安全計畫



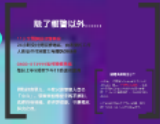
「打是情，罵是愛」？！  
 哈囉！  
 你曉得「約會暴力」嗎？

**LOVE IS NOT ABUSE**

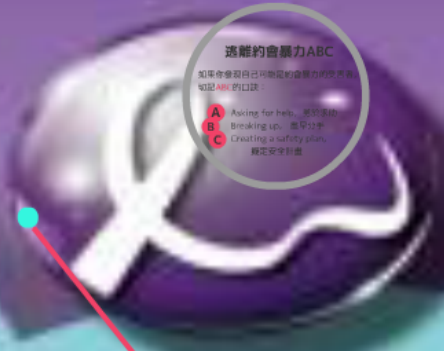
【約會暴力】(Dating Violence) 是指施、受的關係或親密的戀愛裡，其中一個人對另個人使用身體、心理、或性暴力，還有成為伴侶的威脅、強迫或傷害。

**打不是情，罵也不是愛。**

約會暴力和性別刻板印象息息相關，比我們想像中更普遍，也更危險。如果你是受害者，一定要**勇敢求助**！如果你擔心自己變成施暴者，更應該尋求相關諮詢，別讓愛情變成傷害～



**寶寶心裡苦，但寶寶不敢說：  
 認識「約會暴力」－安全篇**



**逃離約會暴力ABC**  
 如果你發現自己可能受到約會暴力的受害者，  
 請記ABC的口訣：

**A** Asking for help. 尋求援助  
**B** Breaking up. 結束分手  
**C** Creating a safety plan. 制定安全計畫

**大衛特維不放棄!**  
 大衛特維在2013年11月，與一名女子交往，該名女子在交往期間，曾多次對他進行言語及肢體暴力，甚至在他身上留下瘀青。大衛特維在尋求法律協助後，最終在法院裁定該名女子有罪，並被判處監禁。

**我們回不去了！**  
 如何安全分手  
 如果你正在考慮與施暴者分手，這是一項艱鉅的決定。在做出決定前，請先諮詢專業人士，制定安全計畫，並確保你有足夠的支持。

**安全第一：制定安全計畫**  
 制定安全計畫是保護自己免受進一步傷害的關鍵。這包括：告知家人或朋友你的情況、搬離施暴者的住所、更換電話號碼、以及尋求法律保護令。

**「打是情、罵是愛」？!**  
 給噓！  
 你聽過「約會暴力」嗎？

「約會暴力」(Dating Violence) 是指：你和伴侶或前伴侶發生衝突，其中一個人造成或打向另一個人，包括：身體上、心理上、或有性方面的恐嚇、脅迫與傷害。

**LOVE IS NOT ABUSE**

**打不是情，罵也不是愛。**

約會暴力和性別刻板印象息息相關，比我們想像中更普遍，也更危險。如果你是受害者，一定要**勇敢求助**！如果你擔心自己變成施暴者，更應該尋求相關諮詢，別讓愛情變成傷害～

**參考資料**  
 1. 美國婦女暴力諮詢中心 (National Domestic Violence Hotline)  
 2. 美國婦女暴力諮詢中心 (National Domestic Violence Hotline)  
 3. 美國婦女暴力諮詢中心 (National Domestic Violence Hotline)

**除了報警以外.....**  
 如果你正在考慮與施暴者分手，這是一項艱鉅的決定。在做出決定前，請先諮詢專業人士，制定安全計畫，並確保你有足夠的支持。

**寶寶心裡苦，但寶寶不敢說：  
 認識「約會暴力」—安全篇**

打不是情，  
罵也不是愛。

**約會暴力和性別刻板印象**息息相關，比我們想像中更普遍，也更危險。如果你是受害者，一定要**勇敢求助**！如果你擔心自己變成施暴者，更應該尋求相關諮詢，**別讓愛情變成傷害**～

#### 參考資料

反性別暴力電子報：  
[http://tagv.mohw.gov.tw/TAGV12\\_2.aspx?PK\\_ID=182](http://tagv.mohw.gov.tw/TAGV12_2.aspx?PK_ID=182)

現代婦女基金會：  
[http://www.38.org.tw/List\\_1.asp?id=349](http://www.38.org.tw/List_1.asp?id=349)

焦點評論：如何擺脫恐怖情人（林美薰）：  
<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20140924/36104125/>

避免恐怖情人再現 衛福部推5招「安全的分手」  
<http://www.ettoday.net/news/20140923/404803.htm#ixzz47w2COF4W>

**「打是情、罵是愛」？！**

**哈囉！**

**你聽過「約會暴力」嗎？**

「約會暴力」（Dating Violence）指的是：明明應該相親相愛的戀愛裡，其中一個人卻造成對方身體上、口語上、心理上，還有性方面的恐嚇、強迫與傷害。



**LOVE  
IS NOT  
ABUSE**

# 大錯特錯不要來！



小心恐怖情人出沒，  
留意下列警訊：

- 管超嚴－從去哪裡到穿什麼，什麼都要管！
- 大男（女）人－總是自作主張，不尊重你的意見！
- 低EQ－動不動就生氣，愛用拳頭解決問題！
- 言行不一－嘴上說愛你，卻又總是用言語攻擊你、強迫你、威脅你！

# 逃離約會暴力ABC

如果你發現自己可能是約會暴力的受害者，  
切記ABC的口訣：

**A**

Asking for help, 勇於求助

**B**

Breaking up, 盡早分手

**C**

Creating a safety plan,  
擬定安全計畫

# 我們回不去了： 如何安全分手

分手是一門藝術，尤其當你可能成為約會暴力受害者時，更要謹慎小心。衛生福利部提出了

「安全分手」五步驟：

慎擇、告知、平靜、冷淡、報案。



# 安全第一：擬定安全計畫

如果你有受暴的風險，別忘了做一份安全計畫！

如果你有受暴的風險，別忘了做一份安全計畫！

如果你有受暴的風險，別忘了做一份安全計畫！

— 太重要了 一定要講三遍

## 什麼是安全計畫？

根據自己和對方的狀況，評估可能的危險。先假設各種可能的情況，再設想自己要怎麼應對，以減少自己可能遇到的危險，保障自己的安全。

安全計畫裡有什麼？

## 危險評估

- 家裡與學校 / 工作地點之間，最安全的路線是？
- 可能在什麼地方與場合遇見他？
- 可以如何避免？

## 信任對象

- 身邊的親朋好友、同事和同學中，可以和誰說自己的情況？
- 他們可以如何幫助你？
- 如果遇到了危險，你該如何聯絡對方？

## 求助資源

- 當你遇到危險時，第一步做什麼？
- 可以去哪裡？找誰求助？
- 你的求救管道是否暢通（是否隨身攜帶手機、重要電話在速撥鍵上）？



## 什麼是安全計畫？

根據自己和對方的狀況，評估可能的危險。先假設各種可能的情況，再設想自己要怎麼應對，以減少自己可能遇到的危險，保障自己的安全。

安全計畫裡有什麼？

### 危險評估

- 家裡與學校／工作地點之間，最安全的路線是？
- 可能在什麼地方與場合遇見他？
- 可以如何避免？

### 信任對象

- 身邊的親朋好友、同事和同學中，可以和誰說自己的情況？
- 他們可以如何幫助你？
- 如果遇到了危險，你該如何聯絡對方？

### 求助資源

- 當你遇到危險時，第一步做什麼？
- 可以去哪裡？找誰求助？
- 你的求救管道是否暢通（是否隨身攜帶手機、重要電話在速撥鍵上）？

# 什麼是**安全計畫**？

根據自己和對方的狀況，評估可能的危險。先假設各種可能的情況，再設想自己要怎麼應對，以減少自己可能遇到的危險，保障自己的安全。

**安全計畫裡有什麼？**

# 危險評估

- 家裡與學校／工作地點之間，最安全的路線是？
- 可能在什麼地方與場合遇見他？
- 可以如何避免？

## 信任對象

- 身邊的親朋好友、同事和同學中，可以和誰說自己的情況？
- 他們可以如何幫助你？
- 如果遇到了危險，你該如何聯絡對方？

## 求助資源

- 當你遇到危險時，第一步做什麼？
- 可以去哪裡？找誰求助？
- 你的求救管道是否暢通（是否隨身攜帶手機、重要電話在速撥鍵上）？

# 除了報警以外.....

## 113 全國婦幼保護專線：

24小時免付費服務電話，由專業的工作人員提供性別暴力相關諮詢服務

## 0800-013999 男性關懷專線：

每日上午9時至下午11時提供服務

預防約會暴力，不能只靠受害人自己「小心」。學習面對戀愛中的不順利、處理自身情緒，愛得更健康，才是根本解決之道。

### 相關法律知多少？

2015年，「家庭暴力防治法部分條文」修正案通過，納入了「**恐怖情人條款**」，從此沒有同居的親密愛人也會收到家暴法的保護！可以向法院聲請保護令，尋求相關協助與保護。

約會暴力也可能涉及刑事上的傷害、恐嚇、妨害性自主等罪，以及其他民事責任。

# 相關法律知多少？

2015年，「家庭暴力防治法部分條文」修正案通過，納入了「**恐怖情人條款**」，從此沒有同居的親密愛人也會收到家暴法的保護！可以向法院聲請保護令，尋求相關協助與保護。

約會暴力也可能涉及刑事上的傷害、恐嚇、妨害性自主等罪，以及其他民事責任。

# 參考資料

反性別暴力電子報：

[http://tagv.mohw.gov.tw/TAGV12\\_2.aspx?PK\\_ID=182](http://tagv.mohw.gov.tw/TAGV12_2.aspx?PK_ID=182)

現代婦女基金會：

[http://www.38.org.tw/List\\_1.asp?id=349](http://www.38.org.tw/List_1.asp?id=349)

焦點評論：如何擺脫恐怖情人（林美薰）：

<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20140924/36104425/>

避免恐怖情人再現 衛福部推5招「安全的分手」

<http://www.ettoday.net/news/20140923/404803.htm#ixzz47w2COF4W>

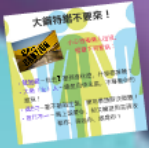
製作：台灣反性別暴力資源網

<http://tagv.mohw.gov.tw/>



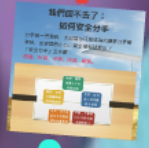
<https://www.facebook.com/TAGVPAGE/?fref=ts>





**逃離約會暴力ABC**  
 如果你發現自己可能是約會暴力的受害者，  
 請記ABC的口訣：

- A** Asking for help. 尋求援助
- B** Breaking up. 結束分手
- C** Creating a safety plan. 制定安全計畫



「打是情、罵是愛」？！  
 哈囉！  
 你聽過「約會暴力」嗎？

「約會暴力」(Dating Violence) 是指：你和伴侶和/或前伴侶發生愛戀，其中一個人造成或打向另一人，在身體上、心理上、或性方面的恐嚇、脅迫與傷害。

**LOVE IS NOT ABUSE**

**打不是情，罵也不是愛。**

約會暴力和性別刻板印象息息相關，比我們想像中更普遍，也更危險。如果你是受害者，一定要**勇敢求助**！如果你擔心自己變成施暴者，更應該尋求相關諮詢，別讓愛情變成傷害～

參考資料

1. 美國婦女暴力基金會 (National Domestic Violence Hotline)

2. 美國婦女暴力基金會 (National Domestic Violence Hotline)

3. 美國婦女暴力基金會 (National Domestic Violence Hotline)

4. 美國婦女暴力基金會 (National Domestic Violence Hotline)

5. 美國婦女暴力基金會 (National Domestic Violence Hotline)

除了報警以外.....

1. 尋求專業諮詢：如果你感到不安或需要支持，可以尋求專業諮詢。許多社區中心、學校或宗教團體都提供相關服務。

2. 尋求法律援助：如果你需要法律上的建議或保護令，可以尋求法律援助。許多地區都提供免費的法律諮詢服務。

3. 尋求心理支持：約會暴力可能會對你的心理健康產生長期影響。尋求心理支持可以帮助你處理這些問題。

4. 尋求社會支持：與信任的朋友或家人分享你的經歷，尋求他們的建議和支持。這可以減輕你的孤獨感。

**寶寶心裡苦，但寶寶不敢說：**  
**認識「約會暴力」－安全篇**