2020 年 4 月

COVID-19 /冠狀病毒 – 家庭虐待、性暴力及基於性別的其它形式暴力

遭遇過不幸的人的安全及健康建議

許多遭遇過不幸的人會感到與施虐者在同一所房子內隔離，並與他們的支援網絡隔離，不安全。

我們想向您保證，我們仍在這裡為您服務。在這個充滿挑戰的時候，我們會竭盡所能為您提供支援。

我們匯集了一些有關可取用的支援的建議和訊息。請記住，您最了解您身在的處境，請您只選用那些您覺得是安全和與您相關的建議。

請永遠記住，您現在遭受虐待，並不是您的錯。

重要的是，您要想想能透過什麼步驟來確保安全。您在不同情況下會如何應對？如有需要，您會如何尋求幫助？

- 嘗試**保持您的手機一直處於開機狀態**。嘗試確保您的手機已充電。

- **家人、朋友和鄰居**都可以支援您。
    - 您是否可以安全地透過電話或在線上與您信任的人保持聯絡？這可以是一位朋友、家人、鄰居、照護者或支援人員。您可以在出門時利用機會撥打這些電話，例如：當您去超級市場的時候。
        - 您能跟他們談談您所遭遇的事情嗎？
        - 您能與一個您信任的人議定一個密碼，並讓他們知道說話並不安全或請求他們打電話報警嗎？
        - 您可以與他們議定請他們定期在某日或某個時候到來嗎？
        - 讓他們知道是否有一些安全時間是可以打電話給您的。
    - 熟悉如何快速地把訊息刪除。如果施虐者正在監視您的電話，在通訊之後便刪除您的訊息或通話記錄。您亦可以嘗試使用那些能允許更多機密性的應用程式。例如：Telegram 和 Signal。

- 處於緊急危險中時，**警方**是至為重要的服務。不要害怕在緊急情況下撥打 999。
    - **靜音解決方案**
      當您撥打 999 時，接線員（電話上的人）會問您需要哪種緊急服務。如果您無法說出「警察」或「救護車」，您便會被轉接

至靜音解決方案（Silent Solution）的系統中。然後，您會聽到一個自動訊息，要求您按 55。如果您按 55，則您的致電便會被轉接到您當地的警察部隊。點擊 這裡 了解更多資訊。

- **緊急短訊服務**
  如果由於您是以手語溝通的聾人/有聽力障礙者或無法以口頭溝通而不能打電話，那您可向警方短訊服務註冊。鍵 REGISTER 發至 999。您會收到一個短訊，告訴您下一步怎樣做。在安全的情況下進行這些步驟，以使您在有危險時可以發短訊。點擊 這裡 了解更多資訊。
- **舉報罪行**
  如果您需要舉報罪行，但沒有緊急危險，可以撥打 101 報警或在線上報案。

警方有責任保護您和您的孩子。您不應因任何理由受到歧視，包括您的移民身份。

有可取用的幫助和支援

支援服務可以幫助您考慮各項的安全選擇，並提供情緒上的支援。您可以通過撥打國家求助熱線取用支援或在線上取用支援。　地方的支援服務亦仍然開放，並且正在調整他們的工作方式，以確保您仍然可以獲得所需的幫助。

國家求助熱線

所有國家熱線均是免費撥打的，並且如果英語不是您的母語，亦可以提供口譯服務。

英格蘭：

24 小時國家家庭虐待求助熱線

0808 2000 247

以手語溝通的聾人/有聽力障礙或聽覺不清楚的致電者，可以使用英國電信類型通話服務（BT Type Talk Service）撥打求助熱線。

您也可以 在線上 聯絡求助熱線。

強姦危機國家求助熱線 – 性暴力

08088 029 999

每天開放時間為中午 12 時至下午 2 時 30 分及下午 7 時至 9 時 30 分

可通過 Minicom 取用服務，號碼 0208 239 1124。

Karma Nirvana - 基於「榮譽」的虐待及強迫婚姻的求助熱線
0800 5999 247
您也可以於 這裡 在線上與他們聯絡。]

女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者與跨性別者社群人士家庭虐待的國家求助熱線：
0800 999 5428
help@galop.org.uk

遭遇過不幸的男性
男士諮詢專線
0808 801 0327
info@mensadviceline.org.uk

威爾斯：
對婦女的暴力行為與家庭虐待及性暴力行為的 24 小時生活無懼求助熱線：
0808 80 10 800
短訊：07800 77333
info@livefearfreehelpline.wale

蘇格蘭：
24 小時家庭虐待與強迫婚姻求助熱線
0800 027 1234
您可以使用短訊中繼服務來撥打求助熱線 helpline@sdafmh.org.uk

強姦危機蘇格蘭求助熱線
08088 01 03 02
短訊：077537 410 027
support@rapecrisisscotland.org.uk

北愛爾蘭：
24 小時家庭暴力與性暴力求助熱線：
0808 802 1414
help@dsahelpline.org

線上支援

您覺得訪問線上資訊可能是您目前的最佳選擇。如果您確實在線上訪問過任何資訊，那您便可能需要刪除瀏覽器歷史記錄或使用「私人瀏覽」作為隱藏搜索的一種方式。有關如何保持線上安全的更多資訊，請點擊 這裡。

實時聊天服務 – 通過線上即時訊息服務提供一對一的支援。請在相關網頁上查看開放時間。

- 英格蘭婦女援助聯會實時聊天
- 威爾斯生活無懼實時聊天
- 蘇格蘭婦女援助實時聊天
- 北愛爾蘭家庭虐待與性虐待實時聊天
- 強姦危機英格蘭和威爾斯實時聊天
- 男性諮詢專線網聊 \
- Galop 線上聊天 \［為遭遇過不幸的女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者及跨性別者(LGBT)而設］

通過電子郵件支援 – 請參閱上面提供的電子郵件以聯絡國家求助熱線。英格蘭婦女援助聯會亦通過電子郵件為遭遇過家庭虐待的人提供支援：helpline@womensaid.org.uk.

同伴支援及遭遇過不幸的人論壇，例如：

- 威爾斯 – 威爾斯婦女援助 遭遇過不幸的人論壇。
- 英格蘭 – 英格蘭婦女援助聯會 遭遇過不幸的人論壇。

應用程式，例如：

- Hollie Guard 應用程式 – 將您的智能手機變成個人安全設備。
- Brightsky 應用程式 – 是流動應用程式，為可能處身於虐待關係中的人，或那些關注他們所認識的人的人士提供支援和資訊。

專業支援

女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者及跨性別者（LGBT）支援：

- Galop
  0800 999 5428
  help@galop.org.uk

黑人和少數民族婦女：

- Imkaan 的 服務指南
- 紹索爾黑人姊妹求助熱線 — 為黑人和少數民族婦女及移民婦女而設的國家求助熱線，包括無權使用公共資金（NRPF）的婦女
  0208 571 9595 – 週一至週五上午 9 時至下午 5 時
  線上外展諮詢診所 – 每週三上午 10 時至中午 12 時
- 拉丁美洲婦女權利服務 – 家庭虐待求助熱線
  0771 928 1714（週一至週四上午 10 時至下午 1 時）
  0759 597 0580（週一至週五上午 10 時至下午 1 時）
  referrals@lawrs.org.uk

遭遇過不幸的失聰和殘障人士：

- Sign Health – 支援正在遭受家庭虐待的以手語溝通的聾人/有聽力障礙者 ，包括一個線上試點支援計劃。
  07970 350366（短訊或 WhatsApp / Facetime）
  致電 020 3947 2601
  da@signhealth.org.uk
- Stay Safe East – 支援正在遭受家庭虐待或仇恨罪行的以手語溝通的聾人/有聽力障礙者和殘障人士（只限倫敦）
  enquiries@staysafe-east.org.uk
- Respond – 支援曾遭受創傷和虐待有學習障礙和/或自閉症人士
  020 7383 0700
  admin@respond.org.uk

地區支援服務

您仍然可以從您所在地區的支援服務取得支援，最有可能是通過電話或在線上取得。要了解有關您所在地區的可用支援服務，請看以下：

- 您的地區政府網站應包含了有關在您所在地區哪裡可以取得幫助的資訊。您可以在 這裡 找到哪個是您的地區政府。

- 婦女援助服務指南：
  - 英格蘭婦女援助聯會 服務指南。
  - 威爾斯婦女援助 服務指南。
  - 蘇格蘭婦女援助 指南。
  - 北愛爾蘭婦女援助 指南

- 強姦危機：
    - 英格蘭及威爾斯 – 地區中心。
    - 蘇格蘭 – 地區中心。
    - 北愛爾蘭強姦危機。

- Imkaan 的 服務指南 \［為黑人和少數民族婦女提供的專業支援服務。］

家庭醫生

您仍然可以與您的家庭醫生預約。這可能會通過電話或視頻連接進行。如果您的家庭醫生知道或懷疑您正在遭受虐待，他們便會收到發送給他們有關如何給您最好支援的指南。

如果他們在打電話給您時，您說話不安全，您可以要求他們回電的。如果您接聽電話，您要確保只有您一個人在，並且不會被竊聽到。

如果您感到不安全、感到懼怕或身在緊急危險中，或是虐待有加劇的情況，您要告訴您的家庭醫生或護士。如果您打電話給支援服務或警察並不安全，則可以請家庭醫生或護士替您打電話。

安全計劃

個人安全計劃可幫助您思考如何提高安全性。重要的是，要仔細考慮您在不同情況下（包括危機情況）的應對方法。

支援服務可以幫助您制定一個安全計劃。在線上亦有有用的建議：

- 婦女援助的 遭遇過不幸的人手冊 – 制定安全計劃
- 安全計劃指南 由安全生活提供
- Chayn
- 庇護所的科技虐待建議

需要仔細想想的一些問題：

- 仔細想想您房子的佈局。哪個房間最為安全？例如，您可以從哪裡較容易離開房子。在有事件發生時，您應該嘗試去和避開不去哪些房間？例如廚房。

- 如果您的孩子夠大，您是否可以教他們如何打電話尋求幫助？
- 如果您必須在緊急情況下離開，您是否知道您會去哪裡呢？
- 如果可能，請為您和您的孩子裝好一個應急袋，並將它放在安全的地方。盡量包括一些基本物品，例如：藥物、身份證、錢或卡，以及您和您孩子的必要衣物。

您是否想離開？

您可能會感到在此刻離開特別困難。您的施虐者可能會告訴您，由於要自我隔離，您是無法離開的。但是 政府已確認，**如果您正在遭受虐待，是可以離家的。**

其它四個現時人們可以離家的理由是：購買食物、健康原因、必須的工作和運動。這些是您可以提供尋求幫助的機會。

如果您決定離開，則最好仔細計劃一下，因為這可能是一個危險的時候。支援服務可以幫助您計劃最安全的離開方法。您也可以在 這裡 找到更多建議。以下有關住房選擇及法律保護的資訊也可能有用：

住房及庇護所

- 我們了解到，由於自我隔離，可能不可以選擇與家人和朋友住在一起。
- **庇護所服務**仍然是您可以有的選擇。您可以通過撥打其中一個國家求助熱線，找出您可用的庇護所，請求其它支援服務或警察來幫助您。
    - 庇護所服務仍然開放並接受轉介，即使這變得比較困難。有關於庇護所在 COVID 19 大流行期間如何提供支援的指南，其支援對象包括可能需要與他們自我隔離的遭遇過不幸的人和兒童。
    - 寵物：許多庇護所無法容納寵物。但是有些專業寵物寄養服務可以提供解決方案。有關更多資訊，請與 狗信任自由計劃或 爪子保護 聯絡。
- 您的**地區政府房屋署**仍然有責任向您提供有關住房選擇的資訊。您將需要通過電話或電子郵件與該部門聯絡。您的地區政府房屋署的網站上會登有與他們的聯絡方法。您可以在 這裡 找到哪個是您的地區政府。
- Shelter 免費提供有關所有住房和無家可歸事宜的保密住房資訊、支援和法律諮詢。
  0808 800 4444

網絡聊天
https://england.shelter.org.uk/

法律保護

您亦可以申請一系列的法律保護：

- **《佔用令》** – 該命令可以排除一名施虐者住在某個物業內，即使他/她是該物業的共同所有者或唯一所有者。
- **《家庭暴力保護令》** – 這是一項臨時命令，最多可將施虐者從您的住所中移出，並防止施虐者與您聯絡，為期最長 28 天。
- 如果您不與施虐者同住，但仍在遭受虐待，則可以申請**《不准騷擾令》**，以防止施虐者與您聯絡。
- 您可以使用 RCJ 公民諮詢法院導航服務 在線上申請《家庭虐待禁制令》，也可以自行轉介至 FLOWS 以取得支援，在 這裡 作出申請。
- 有關更多訊息，請訪問 **婦女權利**的網站；如果您需要諮詢，她們亦設有一條法律 求助熱線 的。

殘障

遭遇過不幸的殘障人士遭受到特定類型的虐待，例如「照護者的虐待」，並且會遇到較多要取得支援的障礙。在此時，遭遇過不幸的殘障人士亦會面臨較多的挑戰。支援服務、社會服務和警方仍在合作，並在此提供幫助。

- 我們了解到，您可能要依靠施虐者來做日常事情，例如：梳洗、穿衣服、吃藥、進食、溝通或處理文件工作。但是，您是可以向您當地的社會服務處尋求有關照護計劃的幫助，因此您不一定要依靠施虐者的。**您必須告訴社會服務處您現正處於危險中，並需要進行一個緊急評估。**重要的是，要告訴他們您需要的是什麼幫助，以及為什麼施虐者幫不到您。您當地的殘障人士協會可以在代表您公開發言方面幫助您，以從社會服務部門那裡取得所需的支援。

- 您可以取用上面列出的所有支援服務和法律保護。上面亦提到了為遭遇過不幸的以手語溝通的聾人/有聽力障礙者和殘障人士提供的專業支援服務(Sign Health, Stay Safe East, 及 Respond)。

- 英國殘障人士權利 為社會照護和個人援助使用者提供指引 – 點擊這裡。

- 可取用資訊的格式為：
    - Sign Health 用英國手語製作了有關 COVID 19 / 冠狀病毒的無障礙視頻，包括在每日政府簡報後的更新 – 點擊 這裡。
    - Sign Health 用英國手語製作了無障礙的簡短教育影片，內容涉及給予同意、性短訊、即所謂基於「榮譽」的暴力、强迫性婚姻。在 這裡 可取得。

兒童和青少年

兒童和青少年也深受虐待的影響，在 COIVD 19 危機期間面臨著真正的挑戰。為兒童和青少年提供的支援：

- The Hide Out
- Love Respect
- Young Minds
- Child Line
- The Mix

為兒童/家庭而設用於處理 COVID 19 的一般資源：

- 支援兒童和青少年度過大流行期的 7 種方法 – 陶泥中心。
- 為自我隔離的家庭提供建議 – 家庭生活。

與兒童接觸及家庭法院

經常與兒童接觸是施虐者繼續他們的控制的一種方式，由於 COVID 19，有關安排變得比較困難。

- 請記住，讓施虐者知道您的地址、電話號碼或電子郵件地址等資料，可能會危害您的安全。如果您的施虐者未經您同意就在您的物業那裡出現，則不要允許他/她進入。如果您覺得受到威脅，請致電 999。
- 婦女權利已經探討出一些有關在 COVID 19 期間與兒童接觸的有用資訊，可在 這裡 取得。
- 高等法院家庭部部長發布了有關在 COVID 19 期間要遵守《家庭法院兒童安排令》的指引，該指引可在 這裡 中找到。
- 如果您對家庭法院有關注的事宜：
    - 兒童及家庭法院諮詢支援服務（CAFCASS）定期更新其有關 COIVD 19 的資訊 – 在 這裡 可取得。
    - 司法機構亦發布了一些關於 COVID 19 的 指引，包括遠程訪問家庭法院。

遭遇過不幸的移民和難民

我們知道， 遭遇過不幸的移民和那些無權使用公共資助（NRPF）人士 要取得支援所面對的障礙。

以下的更新和資源可能有用：

- 婦女權利 移民資訊和建議。
- 紹索爾黑人姊妹求助熱線 — 為黑人和少數民族婦女及移民婦女而設的國家求助熱線，包括無權使用公共資金（NRPF）的婦女 0208 571 9595 – 週一至週五上午 9 時至下午 5 時
  線上外展諮詢診所，包括移民諮詢 – 每週三上午 10 時至中午 12 時
- 停留權： 庇護和移民程序的更改，這些更改由於 Covid-19.
- 對於居住在 庇護所中那些收到了「通知退出」信件 的遭遇過不幸的人，聯絡 移民援助。
- 庇護支援上訴計劃（ASAP） 關於庇護支援 與 Covid-19 的資料表在 這裡。

國民保健服務（NHS）已確認對冠狀病毒（COVID-19）的診斷或治療不會收取任何費用。這適用於所有在英國居住的人，無論您的移民身份為何。對 COVID-19 的測試或治療均不需要檢查移民身份，因此如需要，請取用醫療保健服務。在 這裡 可取得更多資訊。

威爾斯政府已確認，那些在威爾斯無權使用公共資金（NRPF）的人現在將有資格獲得一些其它類型的政府資助的支援，例如住房和庇護所支援。在這裡 可取得更多資訊。

另請注意， 如果您的簽證即將過期或在 1 月 24 日之後過期，並且由於 #COVID2019 而無法旅行，內政部表示您可以將簽證到期日延期至 2020 年 5 月 31 日。在 這裡 可取得更多資訊。

可取得不同語言的資訊

如果英語不是您的母語，您可以取用有關冠狀病毒（COVID 19）的資訊及對患者建議的 21 種不同語言的版本，在 這裡 可取得。

英國穆斯林婦女網絡 已發布了有關家庭虐待與 COVID 19 的音頻安全訊息，並以不同的語言發布 – 在 這裡 可取得。

財政

在 COVID 19 危機期間，許多遭遇過不幸的人遭受到經濟虐待，許多人亦會經歷到經濟困難。如果您在面對經濟困難，可以使用一些有用的支援資源和資訊：

- 遭遇過經濟虐待（Surviving Economic Abuse）已針對在自我隔離時有的經濟虐待，以及包括福利和病假工資等的實際問題而制定了 **指南**。該指南會隨著情況的變化而定期更新。
- 公民諮詢的 **關於冠狀病毒指南** 列出了 可獲得的好處，以及如何取用 食物銀行。
- Turn2us 亦可以幫助人通過福利和補助金獲得可用的資金。
- 皇家聾人協會可以幫助以手語溝通的聾人/有聽力障礙者取得福利。您可以通過電子郵件與他們聯絡 - advice@royaldeaf.org.uk.他們亦在他們的 網站 上設有新的實時聊天。
- 一些慈善機構會在您因家庭虐待而離家後，向您提供補助金。例如： 家庭基金 該基金用於有殘障兒童的家庭及 英國 Buttle 在危機中家庭的補助金。

精神健康和自我保健

如果您正在或曾經遭受過虐待，那麼封鎖可以令您感到苦惱。在這段時間內，優先考慮您的健康與福祉是很重要的事。

自我照顧及有用資源

自我照顧始終是重要的事，而在現時甚至更加重要。以下是一些可以幫助您的有用資源：

- 威爾斯婦女援助 自我照顧指南
- 強姦危機 自我照顧指南
- 強姦危機 安心穩步技巧。
- 國民保健服務（NHS） 自助指南，包括睡眠、焦慮、喪親和抑鬱。
- Mind 的 關於 精神健康與 COVID 19 的建議
- 正念應用程式
    - Insight Timer
    - Calm
    - Headspace

線上輔導

如果您曾取用過的輔導服務現已被暫停；一些輔導服務仍然可以繼續提供熱線支援。例如： 支援熱線 提供保密的電話求助熱線和電子郵件輔導服務。Sign Health 正在為聾人提供使用英國手語的線上治療課程。

精神健康求助熱線

- 撒瑪利亞會
  116123
  jo@samaritans.org.uk
- Mind
  0300 123 3393
  電子郵件：info@mind.org.uk
  短訊：86463
- Shout! – 為聾人而設 24 小時危機短訊服務
  鍵 DEAF 發至 85258

LGBT 網絡和資源

- 「隔離中跨性別者的恢復力」的資源。
- 有關 COVID19 與保持社交距離，倫敦女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者、跨性別者、對其性別認同感到疑惑者及雙性者的社群人士（LGBTQI +） 生存指南。
- 倫敦女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者、跨性別者的社群人士（LGBT +）互助小組

毒品和酒精濫用

許多遭遇過不幸的人使用酒精或毒品作為他們對自己所遭遇的應付方法。所有在此資源中列出的支援服務均提供不帶判斷性的情感支援。這些服務應該能為您提供有關專業的藥物和酒精支援服務的資訊。 您亦可以從我們與您共行 取得一些線上諮詢。

互助小組

在這場危機中，我們看到了社群的力量，全國各地成千上萬的地方互助小組滙聚一起。這些小組由您的鄰居所組成，他們希望在當前的隔離措施挑戰中彼此相助。例如，為那些不能購物的人購物，並且消除孤獨感。您可以在 這裡 找到您所在地區的互助小組。

我們希望您覺得這資訊對您有所幫助。
請記住，您不是孤單的。

我們在這裡為您服務。