

# 家庭虐待：如何寻求帮助

如果您或您认识的人是家庭虐待的受害者，不妨了解一下寻求帮助的方法。

## 冠状病毒（COVID-19）和家庭虐待

担心冠状病毒（COVID-19）爆发期间发生家庭虐待？

如果您需要离家来躲避家庭虐待，那么因冠状病毒而导致的居家隔离指示则不适用。

对于任何觉得自己有遭受虐待风险的人而言，重要的是要记住，您可以得到帮助和支援，包括警方回应、在线支援、求助热线、庇护所和其它服务。您并不是孤身一人。

## 什么是家庭虐待

任何人都可能成为家庭虐待的受害者，不论性别、年龄、种族、社会经济地位、性取向或背景。

家庭虐待不一定是肢体暴力。它还可以包括，但不限于：

- 强制控制
- 经济虐待
- 网路虐待
- 威胁和恐吓
- 情感虐待
- 性虐待

## 要注意哪些迹象

如果您认为您或其他人可能是家庭虐待的受害者，有一些迹象是您可以注意的，包括：

- 性格孤僻，或与家人和朋友隔绝
- 有瘀伤、烧伤或咬伤痕迹
- 经济上受控，或没有得到足够的钱来买食物或支付账单
- 不允许离开家，或被禁止上大学或去工作

- 发生使用科技设备时被人监控的情况，如在社交媒体平台上，或有人读取您的短信、电子邮件或信件
- 屡次被人轻视，或被人贬低，或被别人说成“一文不值”
- 被迫发生性行为
- 被告知虐待是您的错，或者说是您反应过度。

您是否曾经害怕过您的伴侣或前伴侣？

您是否曾因害怕您的伴侣或前伴侣会做一些事情而改变您的行为？

如果答案为“是”，您可能处于虐待关系中。

## 寻求帮助的途径

### 拨打 999

如果您有紧急危险，请拨打 999 并要求警察上门进行调查 - 警察将继续回应紧急电话。

如果您有危险，并且无法在电话里说出真相，请拨打 999，听接线员问出的问题，如果可以的话，可以假装咳嗽或轻敲听筒来回应。然后，按照指示进行操作（这可能取决于您是用手机打电话还是用座机打电话）。

*如果您通过手机打电话。*

当接线员给出提示时，按 55 键让您的求救被人听见 - 这样您的电话就会被转到警察那里。

只能在手机上按 55 键，警察也不会追踪到您的位置。

*如果您通过座机拨打 999*

如果只能听到背景噪音，而 BT 接线员无法判断是否需要紧急服务，那么您将被连接到警方接线员。

如果更换听筒，座机可能会保持 45 秒的连接时间，以备再次接听。当通过座机拨打 999 时，警方接线员会自动获取您的位置信息，这样他们就可以提供响应。

*如果您是名失聪人士或无法与他人进行口头交流的人*

您可以注册[紧急短信服务](#)。编辑短信 REGISTER 发送至 999。您会收到一条短信，告诉您下一步该怎么做。在安全的时候这样做，这样您就可以在有危险的时候发短信。

### 国家家庭虐待求助热线

[Refuge](#) 提供[国家家庭虐待求助热线](#)，您可以 24 小时免费并放心地拨打该热线，热线号码：0808 2000 247。非英语人士可以要求翻译，也可以请人帮您打电话。

### 威尔士生活无恐惧求助热线

[威尔士生活无惧求助热线](#)提供关于暴力侵害妇女、家庭虐待和性虐待的帮助和建议。非英语人士可以要求翻译，也可以请人帮您打电话。

电话：0808 8010 800

短信：078600 77 333

### 男性咨询专线

[男性咨询专线](#)是一条为家庭虐待的男性受害者和支持他们的人提供的保密求助热线。非英语人士可以要求翻译，也可以请人帮您打电话。

电话：0808 801 0327

### 受害者支助热线

[受害者支助](#)为包括家庭虐待在内的罪案受害者提供免费和保密的全天候支援热线，并在英格兰和威尔士各地提供全天候免费实时聊天支援。

- 电话：08 08 16 89 111

- 他们还在网站上提供全天候免费实时聊天服务。

### 穆斯林妇女网络求助热线

[穆斯林妇女网络求助热线](#)是一条全国专业信仰和注意文化因素的求助热线，该热线保密且可以免费使用。

电话：0800 999 5786

短信：07415 206 936

电子邮件：[info@mwnhelpline.co.uk](mailto:info@mwnhelpline.co.uk)

Galop

[Galop](#) 设立了一条全国女同性恋、男同性恋、双性恋、变性人和对其性别认同感到疑惑的人（LGBTQ+群体）家庭虐待求助热线。非英语人士可以要求翻译。

电话：08009995428

电子邮件：[help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

专业网络聊天服务：<http://www.galop.org.uk>

## NSPCC

[NSPCC 求助热线](#)可为任何关心孩子的人提供咨询和支援。非英语人士可以要求翻译，也可以请人帮您打电话。

电话：08088005000

电子邮件：[help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk)。

NSPCC 还设立了一条[国家女阴残割（FGM）求助热线](#)，如果您担心有可能遭受女性阴部残割的儿童或已经遭受过女阴残割的人，可以通过该热线获得指导和支援。

电话：0800 028 3550

电子邮件：[fgmhelp@nspcc.org.uk](mailto:fgmhelp@nspcc.org.uk)。

## Imkaan

[Imkaan](#) 是一个妇女组织，致力于解决暴力侵害黑人和少数民族妇女和女童的问题。

### 如果您担心伤害到别人，我们也有可用的支援

如果您担心自己在家里呆着的时候会伤害到您所爱的人，请拨打[Respect Phonenumber](#) 寻求支援和帮助，管理自己的行为。这是一条匿名和保密的求助热线，为受到伴侣和家人伤害的男性和女性提供帮助。它接听伴侣或前伴侣、朋友、亲戚的电话。这些人担心犯罪者所作的事情。非英语人士可以要求翻译，也可以请人帮您打电话。

电话：0808 802 4040

### 如果您没有英国永久居留权

#### *申请英国永久居留权*

如果您与英国公民或在英国定居的人因家庭虐待而关系破裂，您可以申请[家庭虐待受害者定居永久居留权](#)。

有鉴于此，政府提供“穷困家庭虐待特许权”，为家庭虐待受害者提供帮助。他们与施虐伴侣交往中并在经济上依赖于后者。在“穷困家庭虐待特许权”下，作为英国公民或英国定居人士的配偶、未婚伴侣、同性伴侣或民事伴侣获准进入英国并享有居留权。

### *申请救济金*

[穷困家庭虐待特许权](#)为家庭虐待受害者提供移民条例之外的3个月的居留权，并可以申请领取公共资金。受害者可以借此机会来获得临时移民身份并为安全住宿获得经费，家庭虐待的受害者可以考虑申请永久居留签证或决定返回原籍国。

上述表格必须用英文填写。如果您需要填写表格的协助，您可以向家庭虐待慈善机构寻求帮助，如[Refuge](#)。