

Occupational Health & Safety Council of Ontario (OHSCO)

預防職場暴力系列



您上班的時候家庭暴力沒有停止

如何尋求幫助或支持可能需要幫助的同事



OHSCO
Occupational Health & Safety Council of Ontario

如果您在家裡或在工作中受到虐待，您並非孤立無援。無論您是受害者或為此擔憂的同事，您的工作場所或社區裡的人都可以幫助您。這個小冊子描述了家庭暴力的警示信號，以及您可以採取哪些步驟尋求幫助，或向有需要的同事提供支持。

家庭暴力

家庭暴力指的是在親密關係中，一方為了掌握及控制另一方的他和她而出現的行為模式。此種行為模式包括肢體暴力；性、情緒及心理威脅；言語汙辱，跟蹤及使用電子裝置騷擾及控制。

誰是家庭暴力的受害者？

任何人都可能成為家庭暴力的受害人，無論其年紀、種族、宗教信仰、性取向、經濟狀況或教育程度。施虐者可能是現在的或以前的配偶或伴侶、親戚或朋友。

家庭暴力事件可發生於下列人之間：

- 與現任或前任親密伴侶；
- 成年人或青少年；
- 任何族裔，經濟，教育或宗教背景的人；
- 無論在異性或同性關係，他們：
 - 同居或分居，
 - 已婚或未婚，
 - 短暫或長期性質的交往。

儘管男性也可以是家庭暴力受害者，絕大多數的受害者還是屬於婦女。

家庭暴力有多普遍？

於 2002 與 2007 年間，安省審查了 230 件家庭暴力相關的死亡案件，(142 位女性，23 位兒童，65 位男性)。當中，受害者幾乎為女性而加害者為男性，而死亡的男性屬因為行兇後自殺。

- 大多數男死者是施虐者，是在殺死或企圖殺死伴侶或前伴侶後自殺的。
- 92%的案子中女性是受害者，而男性是施虐者的案子占了 92%。
- 家庭兇殺案裡面最常見的危險因素是事實分居或等待分居。



《安大略省法醫家庭暴力死亡審查委員會年報》指出，受害者為女性的案子占大多數，而施虐者是男性。因此，這個小冊子裡面當談及受害者時用“她”，當談及施虐者時用“他”。

家庭暴力的警示信號信号*

如果您見到過下列行為，或您自己做過其中幾項描述，是該採取行動的時候了：

施虐者

他蔑視她。

他一個人從頭說到尾並主宰談話。

他總是監視她，甚至包括她上班的時候。

他試圖暗示他才是受害者，並表現出受壓抑的樣子。

他試圖讓她遠離家人和朋友。

他擺出自己擁有她的樣子。

他用謊言美化自己或者誇大他的優點。

他擺出高人一等，在家中比別人更優越的樣子。

受害者

她總是自責，並且為施虐者的行為找藉口，或者變得咄咄逼人和憤怒。

她在施虐者在場時，她會緊張。

她比平時更常生病，而且缺勤。

她試圖掩蓋自己的瘀傷。

她臨時找藉口取消或延遲會見朋友/家人。她試圖在街上避開朋友或家人。

她看上去傷心、寂寞、孤僻和驚恐不安。

她藉藥物或酒精來應對問題。

註：關於家暴的警示跡象及危險跡象的研究皆集中在男性施虐者及女性受害者角度上。若施虐者為女性，受害者為男性，或是施虐者及受害者皆為同性時，這些跡象是否成立則不得知。

高度危險的跡象

如果出現以下狀況, 危險可能加劇：

施虐者

能找到她和她的孩子。
有武器。
曾對她或他人有過施虐行為。
曾威脅如果她要離開的話, 就要傷害或殺害她。他說：“如果我不能擁有你, 沒人可以。”
威脅要傷害她的孩子、她的寵物或破壞她的財產。
曾威脅要自殺。
曾毆打她, 並且/或者掐她脖子。
正經歷重大的生活變化(如工作、分居、抑鬱)。
確信她正與別人約會。
指責她毀了他的生活。
不為他的行為尋求支援。
監視她的行動、偷聽她的電話談話、偷看她的電子郵件並跟蹤她。
難以保住自己的工作。
每天吸毒或喝酒。
無視法律。

受害者

剛分居或正計畫離開。
為自己的生命和孩子們的安全感到害怕。
正在爭奪孩子的監護權, 或者她帶有前度婚姻的孩子。
正陷入另一段關係。
在人前掩蓋傷痕。
離開工作就沒有電話可用。
面臨其他障礙(如她不會說英語、還不是加拿大合法居民、住在偏遠地區等)。
沒有家人或工作以外的朋友。

在安省, 與家暴相關的死亡案件多發生在一段關係瀕臨結束時或分居後。如果您有一個暴虐的伴侶、正處於分居狀態或正考慮分居, 應向外界求助。和您信任的人談談。

若出現跟蹤情形, 請謹慎待之。在親密關係中的女性伴侶被兇殺或殺人未遂案件中, 跟蹤被認為是主要危險因素之一。儘管您有限制令的保護, 也不能保證施虐者會遵從限制令。若發現您被跟蹤或限制令遭到違背時, 應該通知雇主跟警方。



家庭暴力如何影響您的工作

您離家上班並不會阻止家庭暴力。如果您和施虐者在同一個公司工作，家庭暴力能跟隨您到職場，或在公司延續下去。

在家以外的場合，施虐者會試圖用以下的一些方式控制您。

企圖阻止您獲得工作或尋找工作，譬如：

- 藏起或偷走您的車鑰匙或車費以達阻擾交通的目的。
- 把您的身分證件藏起來或偷走。
- 如果您是受擔保來的，威脅要遣返您離境。
- 沒來照顧你們的孩子。
- 限制您的人身自由。

以種種方式干擾受害者工作，如：

- 不斷打電話或發電子郵件給您。
- 跟蹤並且/或者監視您。
- 來到您的職場糾纏您的同事們刺探您的事情(您在哪裡、您和誰在一起、您什麼時候回來，等問題)。
- 向您的同事們撒謊(您今天生病了，您出遠門，您在家裡照顧生病的孩子等)。
- 威脅您的同事們(如果你們不告訴我，我就會…)
- 以粗言穢語污衊您或工作同仁。
- 表現出妒忌或掌控性的行為。
- 毀會您的或工作單位的財物。
- 以暴力攻擊您及/或您的同事們。

切記受害者及其同事們均可能受到上述行為傷害。

即使您生活在家庭暴力當中，也並不總是能輕易識別屬於家庭暴力的行為、手段及徵兆。家庭暴力不只是身體上受到暴力傷害，生活在暴虐關係中的受害者都一致表示，情況會隨著時間的延長更加惡化。

如何幫助同事

如何支持受害者，建議如下：

- 告訴她您所看到的情況，並使她確信您確實在關心她，告訴她您相信她，使她明白那不是她的錯。
- 如果她的情願馬上告訴您受虐的事，您可以溫和地說：“我注意到您好像心煩，我擔心您及您的安全。請記住，只要您想談，就可以找我。”要有耐心。她慢慢就會敞開心扉。
- 讓她知道您擔心她和她孩子們的安全，是可以找到援助的。虐待不會自行終止，只會愈演愈烈。
- 用非評判的方式來傾聽她的訴說，表達擔心和支持時要小心，不要建議她可以採取什麼行動。
- 如果她打算要離開，那麼請勸她不可和她的伴侶正面對抗。務必保護她的安全。
- 讓她知道您或她可以致電受侵害婦女幫助熱線及當地的庇護所，緊急情況下可以報警。提出當她找雇主談時，可以給予她支持。

如何幫助施虐者，建議如下：

- 選擇適當的時間和地點進行一番充分的討論。
- 在他平靜的時候去找他。
- 直接明瞭地說出來您所見的情況，並表示他的行為是不適當的。
- 告訴他要對自己的行為負責。切勿對他的個人行為進行判斷式的評論。不可讓他找到藉口將自己的行為諉過於他人。
- 讓他知道必須停止他的行為，他可以向雇員協助計劃或社區輔導諮詢尋求幫助。
- 告訴他您擔心他的伴侶和孩子的安全。
- 切勿跟他爭辯他的施虐行為發生爭執、或暴力干涉。應當明白對抗性的、爭執性的方式會使情況更糟，並且增加受害者的危險。
- 如果您懷疑有同事可能有暴虐行為，向您的主管或雇主報告。
- 如果您認為受害者的安全處於危險中，則報警。

務必保持您自身的安全。發生肢體衝突時不要勸架。緊急時要報警。

同事們幫助受害者的最好方法可以是通過保持她的信任、保守秘密、以及關心她的安全。與她談話，讓她知道您相信她並鼓勵她尋求幫助。

與施虐者交談可能會令人感到困難。您可能擔心他的暴力會轉向您或您的同事。然而，千萬不要無視虐待行為，因為如果什麼也不做會使事情變得更糟。警察和輔導諮詢員受過訓練，會做出相關回應。如果您擔心安全，要尋求外界援助。



向您的雇主尋求幫助

確保雇員的安全是您雇主的一項首要工作。雇主可以與您一起減少發生暴力的風險。

您的雇主有能力幫助您。您的雇主應在限制知情的範圍內保守您的秘密，但也許能夠採取某些措施來幫助您和您的同事。以下是您可以採取的一些行動：

- 請您的雇主幫助制訂一套安全計劃，考慮到您工作時的需要。
- 向您的雇主報告您所遭到的任何恐嚇和虐待行為。
- 請求是否可以過濾您的外部來電，或是否可以改變您的電話號碼，及/或攔截施虐者發來的電子郵件。
- 請求靠近辦公樓的優先停車位，或派人護送至公車候車處或您的車上。
- 請求工作調動，並對您的新地點保密。
- 探討其它的工作方式（例如，調整上下班時間），這樣您的上下班時間就不那麼容易預測。
- 提供給保安人員或前臺接待一張施虐者的近照或描述，以便他們能認出他。

雇主一旦注意到到家庭暴力已經或可能進入職場，就必須採取措施保護包括受害者在内的所有雇員。

還有以下辦法加強自身的安全：

- 向員工協助計劃、社區治療師、當地婦女庇護所、或受虐婦女幫助熱線尋求輔導諮詢。
- 記錄所有虐待事件（包括日期、說了及/或做了什麼、誰看見了），並保留所有的恐嚇留言和電子郵件。
- 把您的工作場所列入法庭保護令或限制令裡面，告訴您的雇主並提供給他們這些法庭命令的文件複印。

如果需要更多信息，參閱小冊子《當您的員工來上班時，家庭暴力並沒有停止：雇主需知以便提供協助》

您的安全非常重要。如果您擔心您或您周圍人的安全，要報警。

進一步的安全措施

請求幫助。如果您或同事受到虐待，一定要尋求幫助。如果您覺得不想把您的處境告訴單位的同事，可以致電員工援助計劃尋求輔導諮詢。您還可以向當地的婦女庇護所尋求各種服務，包括輔導諮詢、安全計劃、庇護所及法律諮詢。

另一個選擇是受虐婦女 24 小時幫助熱線（1-866-863-0511 和聽障熱線 1-866-863-7868）。他們能幫助您制訂一個安全計劃、在當地的婦女庇護所找個住處、或幫您聯絡社區裡的其它服務。幫助熱線是匿名及保密服務，免費電話不會顯示在您的電話賬單裡面。並用多達 154 種語言提供幫助。

如果您是對此擔憂的同事，此求助熱線也能幫助您。他們會討論虐待的跡象，並向您建議實用的幫助方法。您可以前往 www.NeighboursFriendsandFamilies.on.ca 覽閱更多資訊，包括如何協助身處受虐危險的婦女、如何與施虐男人談話及如何為安全計劃。

預知受虐婦女幫助熱線的更多服務資訊，請瀏覽：www.awhl.org 如果您擔心自己當前的安全，請報警。

在安大略省的所有人，包括為兒童服務的專業人士，當他們有合理的理由認為一個兒童需要或可能需要保護，必須馬上報告兒童救助會（簡稱 CAS）。如果您擔心，請聯繫您所在地的 CAS。您可以在不必提供身份信息的情況下提供細節。他們會告訴您是否需要提交正式報告。

此本小冊為安省政府、安大略省婦女理事會、安省職業健康與全委員會聯合制作，並接受了婦女兒童暴力研究教育中心提供建議。

- Available in English
- Disponible en français
- Disponible en español
- Disponível no português
- 有簡體中文版

2月

Product # PH-BV100-C-100329-TOR-004