

May 2025

2025 年家庭暴力预防月：打破沉默，构建安全社区

5 月是家庭暴力预防月，我们希望借此时机提升公众对家庭暴力隐患的认知，这些危害会影响个人、家庭乃至整个社区。与此同时，我们也希望提醒社区民众：必要时请寻求帮助。

根据澳大利亚健康与福利研究所 2024 年报告（AIHW2024），在澳大利亚每四名女性中就有一人遭遇伴侣的暴力。对于很多人来说，尤其是来自不同文化和语言背景的女性，寻求帮助可能更加困难，诸如照顾年幼子女、经济压力、签证状态，以及来自大家庭成员的虐待等挑战，都可能使她们难以脱离不安全的处境。

简单地劝说他人“离开”一段暴力关系并不切实可行，忽视了现实的复杂与挑战。宗教信仰、对被社区歧视的担忧，以及害怕与支持自己的社群隔绝，都可能会让人难以开口寻求帮助。经济控制和情感虐待也会对一个人的身心健康和安全感造成深远的影响。

这正是为什么了解所有形式的虐待——包括胁迫控制——是如此重要。

什么是胁迫控制？

胁迫控制并不总是以身体暴力的形式出现。它是一种行为模式，通过恐吓、隔离和操控来控制他人。这种控制常常伪装成爱、关心或者保护。常见的例子包括：控制对方的财务、监视其行踪、使其与亲友隔绝，或让对方开始怀疑自己的记忆或感受。

目前，胁迫控制现已在新南威尔士州被正式认定为刑事犯罪行为。

多元文化项目与战略中心如何为社区提供支持？

今年 5 月，悉尼本地卫生区（Sydney Local Health District）的多元文化项目与战略中心（Diversity Programs and Strategy Hub），在“社区福利计划”（Community Benefit Scheme）的支持下，将举办一系列社区信息讲座，旨在提高公众对家庭虐待隐性伤害的认识，其中包括胁迫控制。

这些讲座旨在赋能个人和社区，鼓励大家主动寻求帮助，并掌握维护自身健康与安全主动权。我们希望帮助大家识别家庭暴力中那些不易被察觉的迹象，增强人们为自己以及他们所关心的人寻求支持的信心。这些信息讲座将涵盖以下内容：

- 健康的人际关系 - 如何以健康的方式沟通、建立良好的界限，以及识别家庭暴力的迹象。
- 拥有更好的生活与心理健康状态 - 管理压力、解决矛盾，以及营造一个和谐安宁的家庭环境的实用建议。
- 保持良好的经济状况 - 关于制定预算、实现经济独立，以及识别赌博危害迹象的实用建议。

这些讲座具有文化安全性，内容实用，并根据社区需求量身定制。它们旨在帮助大家识别虐待行为的早期警示信号，并有能力获得所需支持。

携手同行，我们可以共建一个更安全、更有认知力的社区。

需要帮助吗？

1. 如果您本人或者您认识的人正经历，或者有可能面临家庭暴力或性暴力，请拨打 1800RESPECT，电话 1800 737 732，短信至 0458 737 732，或者访问 www.1800respect.org.au 在线咨询。

2. 担心您自身的暴力行为伤害家人？请联系男性求助服务（Men's Referral Service），电话 1300 766 491，此服务全天候 24 小时开放。