



單元 7

在您的社區保持安全



有許多不同類型的濫用/虐待

您和您的團隊需要：

- 瞭解濫用/虐待。
- 瞭解如何知道正在發生濫用/虐待。
- 如果您認為正在發生濫用/虐待，該怎麼辦。



告訴您信任的人！



不要忽視它

如果有人傷害您或
無視您

做您不想做的事

如果有人離您太近
讓您感到難受



如果有人讓您感到
不舒服

如果有人拿走了屬
於您的東西

如果有人碰您而您
不願意

這是不行的!





舉報濫用/虐待行為

告訴您信任的人：

- 家人
- 朋友
- 您學校裡的人
- 工作中的人
- 您的服務協調員
- 醫療專業人士



他們會幫助：

- 確保您安全
- 向適當的人報告：
 - ✓ 成人保護服務
 - ✓ 兒童保護服務
 - ✓ 當地執法機關
 - ✓ 您的區域中心





DDS 安全網小貼士

如何自衛:反擊!

您可能受到傷害或受傷的危險跡象:

- 有人抓住您、推您、搨您或打您。
- 有人在未經您同意的情況下碰您或親吻您。
- 有人對您大喊大叫、輕視您或對您說傷人的話。

有幫助的事情:

- 眼神交流——直視攻擊者的眼睛，表示出您不害怕!
- 呼吸——深呼吸，讓自己平靜下來。
- 專注——專注於採取什麼行動讓自己獲得安全。
- 獲得幫助——撥打 911，向警方報告，與您的支持者交談，和/或從濫用/虐待預防中心獲得幫助。繼續尋求幫助，直到您安全為止。

自衛:

當有人試圖傷害您時保護自己。以下是一些自衛的方法:

- 讓您的攻擊者措手不及——不要讓自己成為安靜、被動的受害者。發出聲音、說「不」和/或走開或跑開，讓您的攻擊者措手不及。
- 付出 100% 的努力——當您自衛時，一次做一件事，無論您是大喊大叫還是跑開，都要用盡全力來做。
- 如果所有其他方法都失敗了，耐心等待——讓情形繼續發展、計劃並等待時機讓自己獲得安全。
- 在萬不得已的情況下，透過身體反擊來自衛——使用您的身體「防禦利器」——您的肘部、您的腳後跟、您的拳頭、您的聲音和您的頭。輪椅或手杖也可以用作防禦利器。



DDS 安全網小貼士

如何自衛:反擊!

若要快速逃離:

1. 瞄準攻擊者身體上的一處會造成很大傷害的部位。
2. 在攻擊者身體上尋找一處您能觸及到的部位。
3. 分散攻擊者的注意力,以便您可以讓自己獲得安全。

以下包括一些示例:



用您的肘部擊打攻擊者的肋骨之間。



用您的腳後跟踩在攻擊者的腳上。



用你的拳頭擊打攻擊者的鼻子。

當您自衛時,做您必須做的事情以便讓自己獲得安全!



用你的膝蓋擊打攻擊者的腹股溝。



用您的腳後跟踢攻擊者的脛骨。



用您的輪椅撞擊攻擊者的腿。



我的筆記和 後續步驟

支援 權限
自由 責任 確認
