



Neighbours, Friends & Families
Immigrant & Refugee Communities



虐待类型清单

虐待行为的目的是控制另一个人，造成羞辱、使其恐惧。虐待不是某人失控的结果——它是一种选择。



虐待在异性间和同性间的关系中都可能会发生。尽管男士与女士都会在关系中经受虐待，我们专注于针对妇女的暴力的原因是她们更可能经受重复和严重形式的虐待，包括导致受伤或死亡的性暴力。

虐待没有时间表。它在双方关系持续过程中、分手时、或者在关系已经结束后都可能会发生。

以下是您在自己的关系中也许正经受的一些虐待行为的简要清单。您的伴侣是否：

- 待您如随从或者要求您彻底遵从？
- 将您当作他们自己的延伸而不是独立的个体来对待？
- 使事情按照他们的想法进行感到无助？
- 告诉您穿什么或者对您如何穿着进行批评？
- 告诉您可以和谁交朋友或者可以和谁交谈？
- 不断地强行要求知道您在哪里、在做什么、以及和谁在一起？
- 未经和您或家人商量或者未经和你们达成一致便做出影响您或家人的决定？
- 拒绝示爱以此惩罚您？
- 骂您、或者私下或在他人面前辱骂或冒犯您？
- 阻止您尝试进修并且告诉您您将失败？
- 监测您的电话记录、短信、电子邮件、或者社交媒体？
- 向您施压以令您交出您的社交媒体、电子邮件、或银行账号的密码？
- 向您发送令人反感、露骨的照片并且要求您也回发一些或者威胁在社交媒体上分享关于您的敏感照片？
- 找借口阻止您和朋友或家人打电话或见面？

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 毁坏您拥有的物品或者删除您被分派的任务? | <input type="checkbox"/> 通过扔东西、摔门、砸墙来展示愤怒? |
| <input type="checkbox"/> 未受邀请而参加社交或学校活动? | <input type="checkbox"/> 威胁使用身体强力或者展示武器让您害怕? |
| <input type="checkbox"/> 对于您受到他人注意或者与他人交谈而变得过度或者不适当地嫉妒? | <input type="checkbox"/> 威胁如果您离开就杀您或他人? |
| <input type="checkbox"/> 未征求您的允许而从您的钱包里拿钱? | <input type="checkbox"/> 威胁如果您离开他们就自杀? |
| <input type="checkbox"/> 不断地追问您的花销情况或者控制您的钱? | <input type="checkbox"/> 使用身体强力? |
| <input type="checkbox"/> 利用您的宗教或者精神信仰维护对妇女的暴力的正当性? | <input type="checkbox"/> 对于他们的问题、感觉、以及虐待行为抱怨您? |
| <input type="checkbox"/> 当您已经拒绝时逼迫您使用毒品或者酒精? | |
| <input type="checkbox"/> 当您不情愿时坚持和您发生性关系、或者坚持您参与您不喜欢或者造成疼痛的性活动? | |

如果您对其中一些或全部的选项打了勾，您应该对您的处境进行评估。

如果您不得不担心您的伴侣将对您的言行如何反应，生活在虐待关系中会令人精疲力尽和害怕。如果您两位在同一所大学上学，您可能还要不得不继续与虐待您的人一起上课或者在同一团体中社交。这可能会增加您的压力。

在外国上大学可能会在寻求帮助方面增加额外的障碍。许多学生离家在外并且感到被他们所信任的支持网络疏离。还有的人 would 感到文化上的压力，只能对他们的恋爱生活保持秘密不让家人知道，这样进一步地使得他们对于关系中的虐待情况保持沉默。

记住，您并非一人。您可以寻求帮助。

您也许想考虑查找一下在您的大学里有什么帮助或资源。

- Good2Talk at 1-877-949-6051 针对在安大略省就读学院和大学的学生。
- 如果您可能倾向于使用帮助热线，请拨打Assaulted Women's Helpline(被侵害妇女帮助热线)的电话1-877-949-6051或1.833.286.9865(弱听人士电话)以寻求每周7日每日24小时以超过200种语言提供的帮助。
- 请拨打211寻求帮助。
- 如果您需要法语服务，您可以拨打FEM' AIDE的电话1-877-336-2433或1-866-860-7082(自动转换电话)。

关于更多信息，请访问 www.immigrantandrefugeenff.ca

COSTI Immigrant Services would like to thank Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, and Vietnamese Association of Toronto.

**This project is funded by
the Government of Ontario.**

