

原文为法语

惧怕

孤独

羞辱

伤害

威胁

如果你是一位

移民妇女

或是一个少数族裔社团妇女，

这本小册子可能与你息息相关。

# 你自己处身于 这样的一些情况吗？

你认识你周围的  
这么一个人吗？

- 我是一名移民妇女。
- 我拥有永久居留权。
- 我已取得加拿大公民身份。
- 我属少数族裔社团妇女（如希腊，几内亚，或越南妇女）。
- 我属少数有色人种（如我是海地裔或中国裔的加拿大妇女）。
- 我完全依赖我的子女或者我的配偶，因为我不懂法语，也不懂英语。
- 我自感孤单。我少出门或者从不出门。我很少见人，除了我的配偶和我的子女。
- 我受学校教育不多。
- 我感到很难找工作，因为我的文凭和经验得不到承认。
- 我有一份低于自己资历的低收入工作。
- 我有用法语或英语与人沟通的困难。

**我和我的配偶同住，因为：**

- 我爱他，他也爱我。
- 婚姻对于我很重要。
- 如果离开他，我害怕被社团、家庭和婆家排斥，和这一排斥所产生的后果。
- 我没钱，我恐怕找不到地方住。
- 我害怕他报复。
- 我不了解能够帮助我的资源，也不知道我拥有什么样的权利。
- 在加拿大，除了他我不认识任何人。
- 我不想医生、警察、公务员或者法官干预我的私生活。

在这小册子里，“配偶”一词指所有与你有或曾经有爱情和密切关系的人。

# 你在经历 这些情况吗？

你是否目击这些情况发生在别人身上？

## 我的配偶：

- 在我孩子或亲人面前贬低我，羞辱我，当我是疯子，咒骂我。
- 讥笑我，奚落我所做的和我所说的，让我生活在羞耻中。
- 说我是一个坏母亲。
- 威胁着要将我送回原居住国。
- 威胁要伤害我所爱的人或者要抢走我的孩子。
- 毁坏或者威胁毁坏我喜爱的物件，夺走我需要的东西，如让我可以跟亲人联系用的电话或者电脑。
- 要经常知道我在哪儿和跟谁在一起。
- 批评我的亲人和朋友。
- 不停地给我打电话，发短信，发电邮，经常尾随着我，虽然我们已经不再生活在一起。

### 我的配偶:

- 威胁要毁掉我的声誉。
- 用猥亵语言跟我说话，提高声调或做出威胁性的举止。
- 推我，掴我耳光，捏我，掐我喉咙，用火烧我，用脚踢我，扯我头发，或向我吐口水。
- 威胁要伤害我和杀死我。
- 在未征得我同意的情况下强迫我进行性交或其它亲密行为，或者威胁要去找妓女。
- 强迫我生养孩子。
- 控制我的开支或花掉我所有的钱。
- 像奴隶般地对待我。
- 威胁要自杀，杀死我或者杀死我的孩子。

**真有这些情况吗？**

这些行为就是

**夫妻间暴力的表现。**

**这本小册子与你息息相关。**

*我学会了在沉默中忍受痛苦，以此来维护我的尊严，并且我不想谈及此事。  
我不想人们认为在我社区里人人都是这样！*

# 夫妻间暴力就是这样产生 并逐渐地发展起来 最终从根本上破坏夫妻间长期的 亲密关系

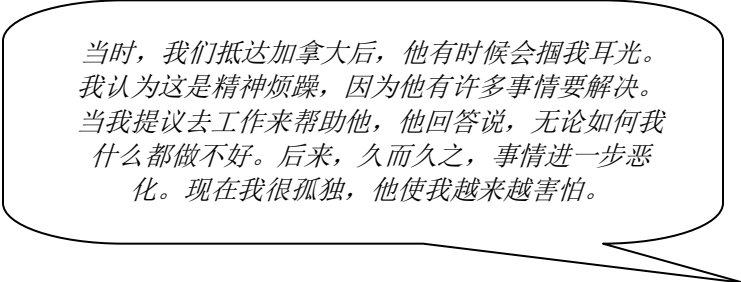
你的配偶经常重复一些贬低你、伤害你的语言和举止。

他对你下命令。他强迫你服从。他替你决定一切。他的目的是要控制你，有权支配你。

为了把你留在身边，你的配偶虽然许诺要改过，但是他还是继续羞辱你，对你施暴。

为了控制你，你的配偶对你说是你的过错，并说施暴的人是你，来使你怀疑自己和使你变糊涂。

为了支配你，你的配偶在语言和身体上对你施暴。



当时，我们抵达加拿大后，他有时候会掴我耳光。我认为这是精神烦躁，因为他有许多事情要解决。当我提议去工作来帮助他，他回答说，无论如何我什么都做不好。后来，久而久之，事情进一步恶化。现在我很孤独，他使我越来越害怕。

像任何男人一样，一个粗暴的配偶可能在社会上占有令人尊敬的地位。

他可能受到其他人推崇，并且对所有的人都和蔼可亲。

他不一定有精神健康，酗酒，金钱，或者工作上的问题。

他可能属于任何一个社团，包括本地的魁北克人，宗教人士或者没有宗教信仰的人。

夫妻间暴力行为可能产生于异性恋或者同性恋的关系里。

**夫妻间暴力不可能自行停止，  
也不会随着时间，爱情  
和生活条件的改善而停止。**

# 夫妻间暴力不只限制于 对人身的打击和伤害

心理上的暴力没那么明显易见，但同样对人造成毁灭性的伤害。

- 时常被贬低，被当作疯子对待，自己的身体或性别被奚落。
- 经常控制着她的活动。
- 经常阻止她去看望她的亲人。
- 冒犯她的信仰或者精神生活。
- 阻止她学习法语和英语。

这就是夫妻间暴力的行为。

他只让我出门去食品杂货店或者上寺庙祈祷。当我回来时，他什么都要检查：我跟谁说过话，说些什么。那我可要小心啦，如果我的回答不令他满意！

心理暴力摧毁人的自尊心。

最后她会相信她的配偶。她会自感愚蠢和疯癫。

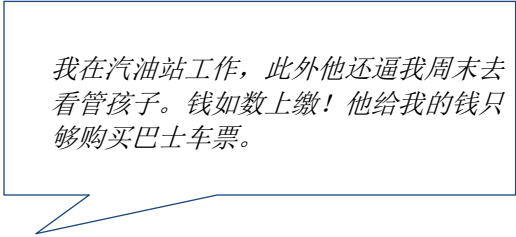
她以为自己应该被指责。



经济暴力不为人所知，但是同样让人觉得羞辱。

- 需要乞求金钱。
- 消费被控制。
- 被强迫缴付所有的开支。
- 被迫交出所有的金钱。
- 被阻止出去工作。
- 被迫担负债务。

这些还是夫妻间暴力的行为。



我在加油站工作，此外他还逼我周末去看管孩子。钱如数上缴！他给我的钱只够购买巴士车票。

如果你生活在心理或经济暴力中，

**请你寻求帮助。**

**请你参阅最后一页，你会找到帮助受夫妻间暴力伤害的女移民和少数族裔成员各个组织的资料。**

## 在所有形式的暴力中， 某一些被认为是犯罪行为

- **威胁**  
例如，威胁伤害你，杀死你。
- **人身暴力**  
例如，扭你的胳膊，打你。
- **过失犯罪**  
例如，使你缺乏医疗照顾和食物，直至你有死的危险。
- **性暴力**  
例如，强迫你性交或者做些不情愿的性行为。
- **骚扰**  
例如，不停地打电话给你或者紧跟着你，令你担心你的安全。
- **非法监禁**  
例如，把你关押在一个房间里或者阻止你离家外出。

如果你身处于一种或多种这样的暴力形式，你可打电话 911 举报和寻求保护。

随着时间，暴力的形式可能演变成不同的方式。

随着时间，暴力形式的频繁性和严重性也增加起来。

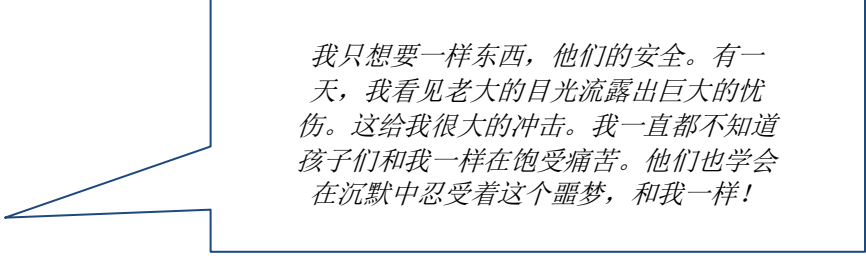
他常常找出方法把我难住，逼我做些  
我不愿意的事情，像做痛苦的性交，  
或者看色情影片。

当时我保持沉默，我一直都希望他改变。  
有一天，他直望着我的眼睛，对我说：  
« 如果你对你家人无论说什么，我都要杀  
死你。» 我相信他。

**你有权利生活在受尊敬  
和安全的环境中。  
这已写入魁北克  
人权和自由宪章  
和加拿大权利和自由宪章之中。**

## 以下这些理由 促使你寻找支援

- 我再也不想单独处理这问题，我需要支援。
- 我想保证我和我孩子的安全。
- 我需要受到尊敬。
- 我需要说出所有心底话来缓解压力。
- 我想得到有关我的权利和具备的服务的信息。
- 我想再回到和我孩子在一起的和谐的家庭生活。
- 我想重拾我的自尊心和自信心，解除我的罪恶感和羞辱感。
- 我想从困境中走出来。
- 我想找出方法来保护自己，例如，和信任的人建立联系。在紧急情况，这个人可以为我致电 911 寻求支援。
- 我想保住我的性命，和保住我孩子们的性命。



我只想要一样东西，他们的安全。有一天，我看见老大的目光流露出巨大的忧伤。这给我很大的冲击。我一直都不知道孩子们和我一样在饱受痛苦。他们也学会在沉默中忍受着这个噩梦，和我一样！

假如你的安全或者你亲人的安全  
受到**威胁**，  
请毫不迟疑地致电 911。

你不应该有愧疚的感觉。  
你的配偶要为他的暴力负责。

你不应该感到羞耻。  
在魁北克，许多妇女也有类似的情况。

在世界各地，一些男人使用暴力来控制他们的配偶。

夫妻间暴力是一个严重的问题，它关系到所有的人。

不要单独面对。

请告诉一个你信任的人，例如，告诉一个医疗人员，教育人士，或者一个邻居。

即使你告诉了别人，你永远有权做出你自己的选择。

谁也不能强迫你离开你的配偶或者选择继续和他在一起。

你可认识一位受夫妻间暴力伤害的  
移民妇女  
或者少数族裔妇女？  
如果你获得她的信任，你可以帮助她

请你听她倾诉，而不要加以评判

请你相信她

移民妇女或少数族裔妇女不会轻易对外人吐露隐情，揭开夫妻间暴力的情况，这有许多原因。

例如：

- 害怕被批评，因为她们不会讲法语或英语。
- 对谈及的问题，她们感到害羞。她们认为这属于私隐领域。
- 害怕不被人相信或者被批评，尤其是她们经历过许多种族歧视。

揭开这些问题需要有很大的勇气。为了帮助受害者，请你们聆听，不评判，尝试了解她遇到的障碍。



### **清除她的愧疚心态**

作为文化和家庭联系的捍卫者，许多移民妇女和少数族裔妇女会认为自己在破坏配偶的名誉和家庭的完整性，并为此感到自责。另一些妇女在获得了在原住国从未有过的一定程度的独立性和自信性之后，也会感到愧疚。

受害者经常感到自己对配偶的暴力负有责任。这些配偶善于把责任推到受害者身上来否认自己的暴力行为，尤其是当他们得到家庭和社团的支持时。

请对受害者说，她们的配偶要对他们的暴力行为负责。

是他们的暴力行为破坏了家庭。

## **尊重她的选择和节奏**

夫妻间暴力很具破坏性。它逐步削弱人的自信心。重新自我肯定，取回生活权利的道路可能会很漫长。

下面这几个原因会促使移民妇女或少数族裔妇女容忍暴力：

- 希望重拾情爱和恋爱关系；
- 禁忌；
- 害怕被社区排斥；
- 不了解资源和她的权利；
- 害怕警察和司法部门；
- 害怕失去孩子，或被离弃而得不到支持。

尝试了解她的经历和尊重她的选择。无论她离不离开她的配偶，你可以引导她利用专业资源，来帮助她更好地了解自己的情况（请参阅这小册子的最后一页）。

## **提供你的支持**

把受害者孤立起来也属于夫妻间暴力的行为。这种孤立通常对移民妇女和少数族裔妇女来说尤为严重。她们失去了原来的社会网，必须学习新的文化准则和新的价值观。一些妇女不说法语也不说英语，感到特别的孤立无援。另一些妇女也同时面临着找工作的种种障碍。

请你对受害者提供帮助。跟她谈话。让她知道她有权在保密的情况下得到各种资源的帮助。如她想知道更多一些，介绍给她这本小册子。如她愿意，请陪伴她进行各种申请手续。

## 反对偏见和视而不顾

许多人以为移民妇女或少数族裔妇女接受夫妻间暴力是因为她们原有的文化或宗教。这是错误的。她们只是在摆脱夫妻间暴力时会碰到比其他人更多的障碍。许多人需要克服与其少数族裔身份有关的困难，如边缘化，歧视和种族主义。这些挑战令她们在面对夫妻间暴力的时候更加脆弱。

受害者越是孤单，其配偶越能对她施暴。请你表现出开放的心态，在你的生活中不要冷漠对待或排斥受害者。

请记住漠不关心滋养夫妻间暴力的行为…

## 资源

魁北克全省各地，  
一周七天，一天廿四小时，你都可随时打电话。

### SOS 夫妻间暴力求助热线

1 800 363-9010（蒙特利尔以外地区）（有声线和聋人线）

514 873-9010（蒙特利尔地区）（有声线和聋人线）

### SOS 夫妻间暴力求助机构了解能帮助移民妇女或少数族裔妇女的有关资源。

这电话服务是免费，保密和匿名的，是专为夫妇间暴力而设的。只需一个电话，受害者，其亲人或目击者将立即得到信息，咨询和住宿服务。

### 紧急求助电话 911

如果你处境危险或目击暴力事件，并希望立即得到帮助，请拨打该求助电话。

911（有声线）（某些地区备有聋人线）

310-4141（在一些没有 911 求助电话服务的市镇）

\*4141（从手提电话拨打）

### 健康咨询

提供信息和推介，诸如社区诊疗中心（CLSC），健康和社会服务中心（CSSS）

811（有声线电话）

你可致电 418 643-9052 联系妇女权益书记处（SCF）以便取得法文版，英文版和西班牙文版的这本小册子。

这些法文，英文和西班牙文版 PDF 小册子也可在妇女权利书记处 SCF 网站 ([www.scf.gouv.qc.ca](http://www.scf.gouv.qc.ca)) 上和蒙特利尔家庭暴力协商委员会网站 ([www.tcvcm.ca](http://www.tcvcm.ca)) 上取得。Word 文件除以上语言外还有另外一些语言版本。你若需要这些小册子，请点击 SCF 网站“Publications” 栏目。

发行：Uget<sup>2</sup> vct kv<sup>k</sup> 'ic' èqpf lèqp'lf o lèpèg

编写：Table de concertation en violence conjugale de Montréal（蒙特利尔夫妻间暴力协商委员会），合作编写的还有：

- Bouclier d'Athena（雅典娜之盾） ([www.shieldofathena.com](http://www.shieldofathena.com))；
- Maison pour femmes immigrantes de Québec（魁北克移民妇女之家） ([www.maisonpourfemmesimmigrantes.com](http://www.maisonpourfemmesimmigrantes.com))；
- Association des femmes immigrantes de l'Outaouais（Outaouais 移民妇女协会） ([www.afio.ca](http://www.afio.ca))。