

VIOLENCE AGAINST WOMEN

AUSTRALIA SAYS NO

獻給青少年、為人父母者和全社會的資料。本資料旨在幫助人們
識別和避免虐待和暴力關係，以及如何獲得幫助。

目錄

本冊子介紹.....	3
尊重是關係的基礎	4
絕對不可以.....	6
打破暴力周期.....	8
向他人訴說.....	10
當您致電求助熱線時.....	10
這是一種犯罪	12
溝通	14
父母可以幫助您	16
父母可以做些什麼	18
如何獲得幫助	19



良好的家庭關係 是社會穩定的基礎

澳大利亞政府相信，家庭是社會穩定與健康發展的基礎，互敬互助的夫妻關係是家庭幸福和睦的核心。而家庭是培養兒童愛心、學會尊重他人、以及如何與他人建立和保持相互關愛的健康關係的最佳場所。

建立在恐懼與暴力基礎上的夫妻關係既不會持久，也不會給伴侶或希望撫育的子女帶來任何益處。可悲的是，青少年早期的兩性關係體驗，包括對暴力和性侵犯的體驗，其產生的後果遠遠超出直接受到的感情傷害和思想困惑。

這些體驗會徹底毀滅個人的自我價值感。有些青少年會自暴自棄，認為暴力是家常便飯，並認為自己根本不配得到更好的對待。暴力可能會成爲一種後天學會的行爲，它會摧毀人們建立健康關係的能力，對現在和將來都極其有害。

父母與子女談論構成良好關係的基礎，會有助於青少年培養和樹立自己的價值觀念。這種交談使子女有機會談論令他們感到焦慮不安或困惑不解的問題。

本冊子是青少年、爲人父母者、爲人朋友者及全社會的重要參考資料。內容涉及如何識別和避免暴力與虐待行爲、如何建立和保持健康的兩性關係以及在需要保護和諮詢時可以與誰聯絡等。

告訴人們如何生活並非政府的角色，因爲兩性關係具有個人性質和隱私性質。但針對婦女的暴力行爲卻是全社會所不能容忍的。它不僅損害了所有受害者的生活，同時也使容忍這種行爲存在的社會被世人所不齒。

約翰·霍華德
澳大利亞]總理



本手冊 簡介

本冊子是全國“根除損害婦女的暴力行爲”活動的一部分。旨在提高青少年在個人關係變成暴力關係時的傷害保護意識。另外，本冊子還提供了當您本人，或您認識的人因受到虐待而尋求幫助和建議時，可以與誰聯絡的資料。

本冊子中的個人故事均來自真人真事。這類事件不斷發生在我們這個社會中發生在家庭之中、工作場所以及我們休閒和娛樂的場所之中。這些我們本應該感到安全的地方。本冊子照片中的人物均爲模特兒。

本冊子是對電視、廣播和雜誌宣傳活動的補充。它旨在鼓勵家庭成員和爲人朋友者探討兩性關係並提供資料，以幫助大家，特別是青少年，識別可能會涉及到的暴力或潛在的虐待行爲。

爲確保遭受暴力的人士可以得到援助，特設立了24小時保密求助熱線。致電求助熱線1800 200 526時，您可以與富有經驗的顧問探討問題，談話內容將予以保密。本手冊後面有聯絡詳情。

該活動的資金來自反對家庭暴力協作計劃 (Partnerships Against Domestic Violence) 與全國反對性侵犯倡議 (National Initiative to Combat Sexual Assault) 計劃。這筆資金是澳大利亞政府爲治理澳大利亞家庭暴力和性侵犯而投入的 7320 萬澳元的一部分。

尊敬的 Kay Patterson 參議員是協助總理處理婦女狀況事務 (Status of Women) 的部長，他將負責這兩項重要計劃的實施工作，這兩項重要計劃的行政管理工作則由澳大利亞政府婦女狀況事務辦公室負責。

對於爲本冊子熱心提供資料的所有組織，澳大利亞政府謹表示衷心的感謝。

尊重 是關係的基礎

我們期盼可以共同分享此生的兩性關係。在良好的關係中，伴侶會相互支援，一起分享美好時光，並攜手共度艱難歲月。

當有人對我們至關重要時，強烈的愛心和尊重之情便會油然而生，這種情感可以使我們滿懷信心地面對整個世界。

然而，生活並非總是一帆風順。建立和保持健康的關係需要伴侶雙方的付出和努力。

這種付出和努力是值得的，因為良好的關係會使人們感受到伴侶的善良與美好，同時也會感受到自身的價值。

但是，並非所有的兩性關係都會盡如人意，儘管我們渴望擁有良好的關係。如果在兩性關係中存在著暴力與脅迫，那麼這種關係可能具有毀滅作用，不論從身體上還是從情感上，都將會十分危險。

雖然每個人對虐待關係的體驗會有所不同，但控制行爲和虐待行爲存在著某些共同的模式，而且在兩性關係變成身體上的暴力之前，通常已經十分明顯：

佔有慾

- 時刻不斷地核查自己的伴侶在哪里、在做什麼以及與誰在一起
- 試圖限制伴侶的去處和可以見到的人

嫉妒

- 無端指責伴侶對自己不忠誠或與他人調情
- 常常通過粗暴和令人討厭的行爲，孤立自己的伴侶，切斷其與家人和朋友的往來

貶低

- 羞辱自己的伴侶，公開或私下對伴侶的智力、外表或能力進行打擊
- 不斷比照他人，做不利於自己伴侶的比較
- 將兩人關係中的所有問題都歸咎到伴侶一人身上

恐嚇與威脅

- 咆哮、發脾氣並故意毀壞對伴侶具有重要意義的東西
- 對伴侶、伴侶的家庭、朋友，甚至寵物以使用暴力相威脅

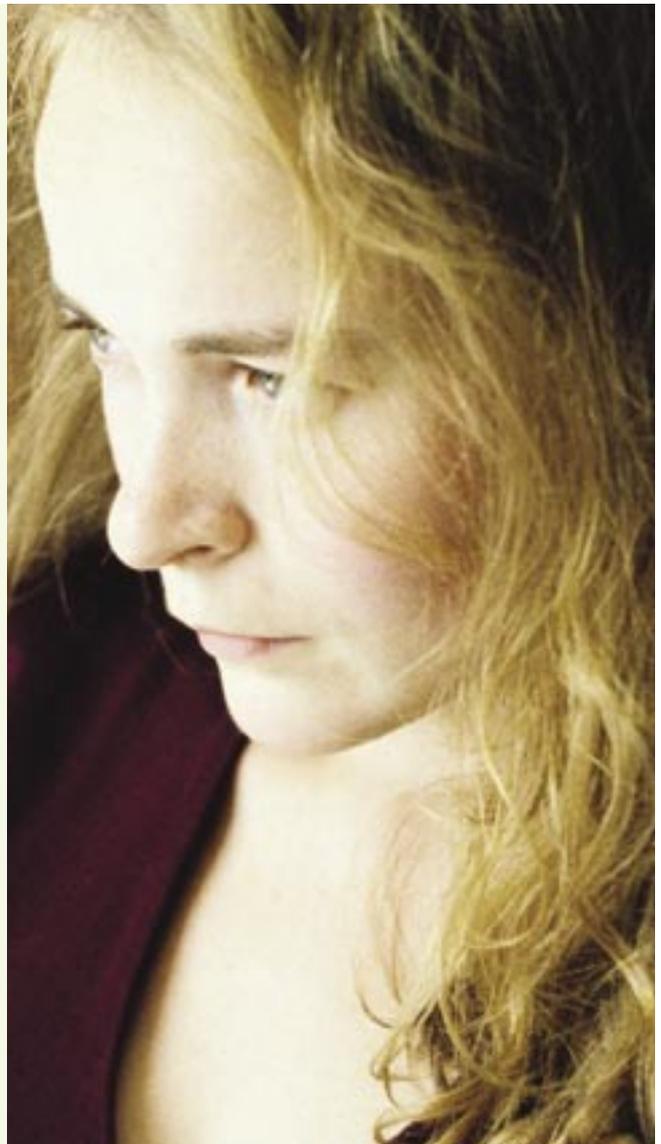


絕對不可以

僅僅因為雙方之間存在關係，而以身體傷害相威脅，或恐嚇您接受令您感到不舒服或不愉快的事情，這是絕對不可以的。

卡羅琳的故事

我與自己的男朋友馬特相處了一年半的時間。最初，我認為他就是我的“意中人”我們過去一塊出去的時候，總是很开心，他總是說我是多麼得與眾不同。但後來他變了。他變得十分偏執和嫉妒，認為我一直在欺騙他。他動不動就對我大發雷霆。過了一段時間之後，我感覺自己就像個廢物，什麼事情都做不妥，他總是對我怒氣衝衝。有一次參加晚會歸來，我們之間發生了嚴重的打鬥。他說我參加晚會是為了解他的一位朋友，他給了我一記重重的耳光。此後，事情每況愈下。母親為我深感焦慮。我試圖為馬特尋找藉口，但母親說是馬特有問題。我最好的朋友也是這樣認為。我將這件事情告訴了輔導員，她解釋說，如果我在馬特眼中是如此與眾不同的話，他就不會傷害我。如果真正在乎我，他就不會打我。現在我找了一個新的男朋友。他很尊重我。當然，有時候我們也會爭論一些事情。但我們的關係很好，我們兩個人都可以坦誠地談論問題。這種關係讓人感覺真好，我很開心。



莎倫與戴夫的故事

事情始於幾個月之前，我們的女兒艾瑪開始與邁克爾約會。我們不喜歡邁克爾，因為我們感覺他佔有慾太強。為了與他在一起，艾瑪不再與自己的朋友來往。但他仍然會嫉妒，一旦她做了他不喜歡的事情，他總是對她大發雷霆。我們感到難以與她溝通不論我們說什麼，她總是說他是因為愛她才嫉妒。我們不想干涉此事，因為我們不想讓她背著我們偷偷地見他，但他們的關係的確有些不對勁。他的行為已經影響到了整個家庭。他的脾氣越來越糟，有一天，她出去度周末回來時，遍體鱗傷。隨後，我們致電了關係諮詢專線，他們為我們提供了真正的幫助。他們幫我們想辦法接近艾瑪，與她談論邁克爾的虐待行為，還讓她明白了她不會因為他的所作所為而受到指責。艾瑪決定結束這種關係時，我們便替她接他打來的電話。現在一切都恢復了正常艾瑪自己感覺很好，在大學裏表現很出色。



貶低與欺侮推搡、擊打、扇耳光、拳打腳踢等，都是絕對不可以的。任何人都不能受到這樣的對待。任何人都不能使用暴力，或以暴力相威脅，迫使您做自己不想做的事情。

任何人都不能以太累、太壓抑、超負荷工作或經濟壓力為藉口，為自己的暴力行為開脫。

打破 暴力周期

暴力關係並非總是暴力不斷。有些時候，施暴的人對待伴侶特別好。他們會充滿愛心並對自己的暴力行為感到悔恨。這會讓人看不清真相。隨著時間的推移，暴力程度很可能會升級，虐待行為可能會更多。

暴力事件過後，施暴者和受害者常常都試圖重新和好找各種藉口、道歉和許諾下不為例。但這種行為根本不必找藉口，只是口頭表示悔恨遠遠不夠。有時候施暴者會將過錯推到受害者身上“如果你照我說的做，就不會發生這種事情了”

事情可能會平息一段時間施暴者可能感到悔恨，而受害者可能試圖按照對方的要求去做事。通常情況下，累積的暴力遲早會重新爆發，只不過是時間早晚的問題。

對於在關係中遭受暴力對待的人士來說，可能會對這種事情感到很困惑，特別是初次經歷這種關係時。受害者本人可能會找各種藉口，努力使自己認為這是一宗孤立

的事件，或者這類事情只是因為自己的伴侶醉酒或受到很大壓力才出現的。受害者可能無法肯定伴侶會有什麼行為。

易於受到暴力虐待的人士可能會認為暴力是自己的過錯引起的。她們可能會委曲求全，開始盡力迎合伴侶對自己的任何要求。如果試圖離開的話，她們可能害怕伴侶會傷害自己。

索菲的故事

在求學時期，我曾經有一個知心朋友，她名叫雷切爾。我們從中學到大學都是很要好的朋友。在大學中，她遇到了馬庫斯。他是一個很受歡迎的小夥子，但脾氣卻很暴躁。很明顯，他經常打她。她會編造令人很同情的故事來解釋自己的瘀傷。她總是為他尋找各種藉口。她是個很優秀的女孩子，但當馬庫斯拋棄她的時候，她感到痛不欲生。她中途輟學並與伊恩生活在一起。伊恩與馬庫斯如出一轍。在某種程度上，她認為自己不配得到更好的對待。伊恩與她形影不離，而且他總是很粗暴。我想我只能放棄，隨後我們便失去了聯絡。我從另一位校友那裏聽說，伊恩的暴力行為不斷升級。但雷切爾卻離不開他最後一次

她被打得住進了醫院。我從來都沒有勇氣與她談論馬庫斯或伊恩的虐待行為。有時候我會想，假如我與她談論這些事情，會出現什麼結果呢？可能我本來應該鼓勵她向警察報案或鼓勵她向輔導員訴說發生的事情。可能我本來應該試圖讓她明白她不是問題的所在她不該受到那樣的對待，而且大部分男士都不會那樣對待她。



斷絕任何關係都不容易，但離開一個施暴的男朋友或伴侶更是難上加難。

當您成天擔驚受怕，自尊心低落時，想找到離開的力量很難。有時候，希望一切會變好可能要容易一些。但情況卻往往不會好轉。

使事情得到改變的第一步，就是要懂得當前發生的事情是錯誤的。即使您的男朋友或伴侶說他們在乎您，而且您也在乎他們，但這樣對待您卻是絕對不可以的。

向他人訴說

跟著感覺走，並相信自己的感覺。如果感覺某件事情不對勁，很可能就是有問題。向關心您的人訴說一下，向母親、父親、某個家庭成員、朋友或社區中的某位人士，如您的醫師、老師、當地的宗教領袖訴說一下，或致電求助熱線，尋求保密的建議。

找一位您信任的人士，並告訴他們發生在您身上的事情。

不要感到羞恥或尷尬。您不能為他人的暴力行為負責。您首先需要為自己負責獲得安全並遠離危險。

如果您想找人談論一下自己的關係，或需要幫助，以脫離危險。本冊子中提供的聯絡點將幫助您找到可為您提供幫助的穩妥人士。

當您致電求助熱線時

- 將由專人負責答覆您的來電，而非留言機，也不會是錄音留言。
- 給您回電話的人士將是一位富有經驗的輔導員，而非警察，也不是某個政府部門的工作人員。
- 您不必提供自己的姓名。
- 任何有關人士均可致電求助熱線。
- 您可以要求與某位男性輔導員或女性輔導員通話。
- 在與您探討了您所關心的問題之後，輔導員會提出幫您聯絡另一家可為您立即提供幫助或援助的組織。

喬西的故事

與很多輔導員一樣，我從事的工作是幫助那些遭受家庭暴力或性虐待的人士，或曾經受到虐待的人士。她們都是些普普通通的人，只是體驗到了惡劣的兩性關係而已。人們往往在受到身體上虐待之後才會尋求幫助。但有些預警徵兆如強烈的嫉妒、大聲呵斥、持續不斷的貶低及以使用暴力相威脅這些都表明事情會失控。

我幫助人們掌握各種技巧，以保持健康的關係，使雙方能夠很好地溝通。如果某人曾經是暴力的受害者，我會盡力讓她相信，她自己對虐待行為沒有任何責任只有施虐者才應該負有責任。

當有人來訪時，我會努力為他們提供各種選擇有時候，我會幫助她們向警察解釋發生的事情或安排輔導服務但不論採取何種措施，都由她們自己做出選擇。

我們常常認為，只有陌生人才會傷害我們，但最悲哀的是，大多數性侵犯都是受害人所認識的人所為，而且都是在她們認為安全的地方發生的在自己的家中、在朋友的住所、在工作場所、在當地的俱樂部或在酒館中。

暴力行為常常不為人們所知。朋友和家人懷疑出了問題，卻無法確定。我認為，如果有人遇到了暴力或受到了侵犯，最好能找個人訴說一下，當然是找個自己可以信賴的人。我的工作就是幫助人們找到可以訴說所發生事情的途徑，以及探討如何改變局面的途徑。



這是一種罪行

您在意的人故意傷害您，這種事實令人難以接受。我們談論的不僅僅是皮肉之苦。虐待還包括使用暴力或恐嚇手段迫使您做自己不願意做的事情。

在青春期或剛剛步入成年的最初幾年中，可能比我們人生中的任何時候都需要獲得新的體驗，以幫助我們瞭解自我及自己的需要。

有時候，這會涉及到十分危險的情況。

在別人不想發生性關係時，強迫他人與之發生性關係，或以傷害相威脅強迫他人與之發生性關係，均屬於嚴重的刑事犯罪。

- 定義和名稱稍有不同在某些州中，這種犯罪被稱作是“強姦”，在另一些州中，則被稱作是“性侵犯”、“未經同意發生性交”，或“未經同意發生性交媾”。
- 在日常語言中，“性侵犯”是一個概括性的術語，它既包括強姦，也包括非禮之類的其他犯罪。
- 性侵犯不一定會涉及暴力，比如，它可以指未經他人同意而以性方式觸摸他人。

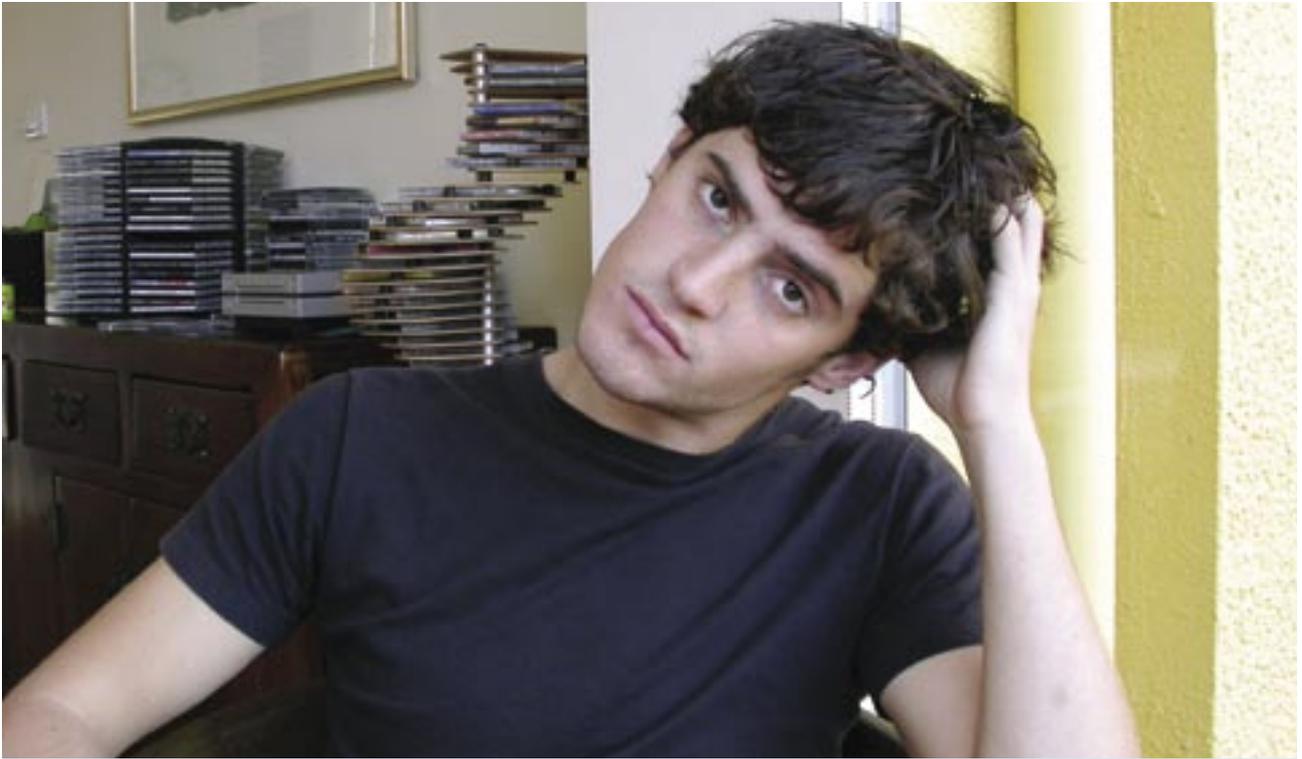
針對婦女的性侵犯與暴力行為是一個嚴峻的問題。

調查突顯了兩個令人不安的事實：

- 針對婦女的性侵犯事件，只有20%被報告給警察。
- 58%的性侵犯是由受害者認識的人所為。

上述數位取自澳大利亞統計局(Australian Bureau of Statistics)犯罪與安全調查該次調查是 2002 年進行的，它是對此前12個月期間內最新事件的經歷報告。屬於最新、最相關的調查。

“不” 意味著 “不”



佈雷特的故事

警察說他們準備以性侵犯的罪名起訴我。

我是在一次晚會上結識朱莉婭的我真的很喜歡她。我們開始一起出去，但他對性和這類事情很守舊。我認為自己在這方面的經驗比她多一點。她說自己不想太離譜。她總是作所有的決定，這令我很惱火。那天晚上她的確說過“不”，但我最終還是把一切都做完了。但我只是想，如果她真是我的女朋友，而且她真的在乎我，她完全可以改變一下而做我想做的事情。事後，她很不安，而且哭了，但我認為她會

想通的。她告訴了自己的父母，她的父母報告了警察。

我試圖解釋說自己當時喝醉了，但警察說，醉酒根本不是可以饒恕的理由。母親帶我見了男士輔導員。對於即將發生的事情，我真的很害怕。

作為他人的男朋友並不意味著您有權決定他人應該做什麼。
什麼也不能賦予您使用強迫手段的權利。

溝通

溝通是所有關係的鑰匙。調查表明，男孩子特別急於溝通。很多男孩子感到需要“喝上幾杯”，才能與女孩子說話。有時候，他們可能需要幫助，才能找到更積極的方式克服害羞和遭到拒絕的害怕心理。

沒有溝通，不可能有真正的關係。如果溝通很糟糕或沒有任何效果，協商兩性關係中的界限問題可能很困難，或根本不可能。

糟糕的溝通可能會導致矛盾的期望，特別是關於性。未經同意的性行為屬於性侵犯這一點毫不含糊。

遠離危險與 保持安全

可悲的是，大部分針對婦女的暴力行為均發生在關係之內因此，學會建立健康的兩性關係至關重要。但關係之外也會出現麻煩特別是來自陌生人，或您不十分瞭解的人。

我們都聽說過或讀過一些令人毛骨悚然的案例，青少年身處十分可怕的情形中，自己完全無法控制。

考慮一下您可以做哪些事情，才能保持安全，擺脫麻煩。

集體外出與在外過夜要做好計劃。與令您有安全感的人和您知道會時刻為您著想的人在一起。

照顧好自己，也照顧好朋友好朋友在一起應確保彼此的安全，並做出安全的選擇。

就往返交通訂定計劃，確保能夠安全抵達與安全返回。

讓別人（父母、兄弟/姐妹，舍友）知道您準備去哪以及何時返回。如果計劃有所改變，也要告訴他們。

酒與性可能會成爲一對危險的組合。如果您無法控制自己，您將無法控制局面。

請記住，如果您酩酊大醉，不知道對方是否會同意那就到此爲止。否則，可能會構成強姦。如果您知道對方已經大醉，無法表達自己的意志切勿做那件事因爲這同樣會構成強姦。

同意一種活動，比如說接吻，並不意味著為其他性接觸開了“綠燈”您隨時改變主意，在任何階段說“不”都可以。

不能僅僅因為您瞭解與自己在一起的人，就放鬆警惕您對他們的瞭解程度可能與您的想象有一定差距。

切忌獨處以及與您不夠瞭解的人單獨在一起。

如果您開始感到不自在，應順從自己的感覺，盡可能快點到達安全場所。



凱麗的故事

我很幸運，因為我的朋友們都在場幫助我，照顧我。他以前來過酒館，我們曾交談過。他似乎是個不錯的小夥子。他不斷給我買酒喝，我想自己當時參加晚會的情緒很高，因此我不斷地喝酒。喝得太多，喝得太快。他不斷勸我到外面去。我不想去，但最終我們還是到了停車場。

我很害怕。我感覺想吐。我不想在那裏。但我不知道如何離開。坦尼婭和喬一直在留意我。他們很擔心，因為我喝了太

多的酒。他們注意到我沒在酒館裏，便出來找我。

他們告訴他我已經喝醉了，然後他們送我回家。他們把我的手袋和我放進了計程車，一直將我送回家。

好朋友可以幫大忙。

父母可以幫助您

探討價值觀念以及什麼是負責任的、可以令人接受的行為，是幫助青少年理解兩性關係的一個重要部分。

大部分青少年認為兩性關係走到一起應該是充滿樂趣的。隨著逐漸步入成年時期，他們開始將關係看作是支援、恩愛與親近。

早期，在界定什麼是“樂趣”時，同輩群體會起到很重要的影響作用。但父母同樣也會起到很重要的作用。家庭行為和期望為青少年體驗其第一次關係提供了重要參考模式。這些早期體驗通常會為未來的兩性關係樹立一定的模式，因此，不要害怕與您的子女談論兩性關係的話題。

我們都需要和弘揚這些基本價值觀念的重要性，這些基本價值觀念是健康、穩定關係的基礎：

尊重
溝通
分享
獨立
信任
友誼
誠實

自己家庭和朋友的體驗可以成為十分有用的起點。電視節目也會提供某些不同關係以及人們之間如何相互對待的例子。您的子女對人物的反應有何看法？他們會做出同樣的反應嗎？一定要注意讓他們有足夠的餘地告訴您自己對事情的感受

應該鼓勵他們與自己的朋友們保持聯繫並參加可能成為初次熱烈關係之外的活動。一旦出現問題，這些網路將會成為重要的支援來源。

欠考慮的性關係可能會造成一定的負面後果，青少年可能意識不到這一點。即使人們到了法定年齡並表示同意，不謹慎的性行為也可能造成嚴重的後果比如，可能會感染性傳播疾病、懷孕、喪失名譽、遭人非議、出現尷尬和焦慮等。

沒有愛心與尊重，便不會有良好的關係。



喬恩的故事

我與兒子尼克保持著良好的關係。他的母親安吉和我我們都為他感到驕傲。他在學習和體育活動方面很突出，人緣也很好。所以當聽到他在手機上與自己的夥伴們談論學校的某些女孩子時，讓人感到十分震驚幾乎每個女孩子都被稱作是“蕩婦”或“性冷淡”。

我不想讓尼克在成長過程中認為性是一種他可以向自己的夥伴炫耀的娛樂行爲。我認為他還太年輕，根本不會有穩定的關係，但它應該尊重女孩子。尼克需要理解他的母親和我對他行爲的期望。我們告訴他我們認為他已經出格了。我們要他想象一下，假如別人也那樣談論他的姐妹或試圖借助強迫或羞辱與她發生性關係，他會有什麼樣的感受。我向他解釋說，當男孩子強迫女孩子時，不論是言語上的，還是身體上的，都會將曾經有過的任何信任、親近和尊重毀於一旦。他需要明白自己可能會聲名狼藉，而這會意味著他將來真正喜歡的女孩子會拒絕與他一起出去。

安吉努力確保自己可以與Nick有更多的溝通。幫助他理解女孩子可能會有什麼感受。讓他對自我充滿信心，而不去扮演什麼“大男人”的角色。

我開始考慮自己在校隊教的某些男孩子。會有人與他們談論兩性關係和尊重嗎？我開始與其他的教練一起探討這方面的問題，以確保我們的男孩子們能夠理解什麼是可接受的行爲，以及假如他們不能理智地對待性與兩人之間的關係，可能會遇到什麼麻煩。我知道男孩子都不願聽取他人的意見，但至少我們應該做出這方面的努力。

父母可以做些什麼

當某人成為虐待行為的受害者時，父母、其他家庭成員和朋友們可能會注意到某些顯著的行為變化。

應該注意下列變化：

- 她是否對過去喜歡的活動失去興趣？
- 她是否對過去喜歡的活動失去興趣？
- 當與他在一起時，她主要是感到幸福？還是感到焦慮與擔心？
- 對於您或她可能會說或做的某些事情，她是否擔心他會生氣？
- 她是否總是為他尋找藉口？
- 她是否極力避開朋友以及沒有他參加的社交活動？
- 她是否會笑談他的暴力迸發行為？
- 她是否對傷害緘口不談，或做出荒唐或不合情理的解釋？
- 自從開始與他約會，她的行為是否發生了明顯改變？

做什麼：

鼓勵她與您交談

您可以將本冊子作為交談的起點。可以在您與她獨處的時候嘗試這樣做，不要當著她的朋友或其他家庭成員的面。有時候，如果在從事另一項活動如一起開車出去、做飯或收拾食具時，交談可能會更容易些。嘗試著讓她多談些內容。多問些開放性的問題如“你感覺如何？”，你的朋友們怎樣看待你們的關係？，將來你準備做些什麼現在怎麼辦，有沒有長期計劃？

認真聽她說不要評判

如果她處於一種被虐待的關係中，她可能已經感覺很失落了。切忌讓她感覺更遭。不要因為當前發生的事情而指責她。不要說她本來應該如何做應集中在讓她感到幸福的事情上以及她如何才能改變現狀。

不要告訴她做什麼鼓勵她思考一下自己的選擇

她需要自己找到改變局面的辦法，但與您或與令她信任的人士交談可以幫助她決定需要做什麼。您的目標是幫助她成為一個獨立、自信的人。這是您能給予她的最佳保護，也是確保她不再成為暴虐受害者的最佳方式。

明確表示她隨時可以得到您的援助

她可能會感到孤立和孤獨。告訴她您不但關心她而且會時刻關注她的安危。您想讓她幸福，並願意以任何有效的方式援助她。具體說明您關心的理由“當他說你愚蠢時，我們感覺很不好。我們不願意看到你緊張和不開心。他那樣做時你會怎麼想？”

幫助她想出一些合乎現實的策略

這取決於她是否願意面對問題，以及虐待關係已經發展到了什麼程度。24 小時求助熱線 1800 200 526 將隨時幫助您和她尋找好的解決辦法。請充分利用。

如何獲得幫助

尋找合適的時間並鼓起勇氣談論這些問題，這一點很重要。

關係是我們生活中的一個重要部分。

青少年對關係的體驗會影響他們的一生，因為人們如何對待我們會影響到我們對自己的感受不僅現在如此，將來也是如此。

如果您需要建議或資料，有很多服務與援助可以幫助您

不要害怕尋求幫助，特別是當您或您認識的人陷入暴力關係或受到性侵犯時。

關係雖然不容易處理好，但永遠也不應該成爲一種傷害。

