

# 指南四

## 尋求支持

濫用資訊科技施虐是一種暴力形式。沒有人應該被他人濫用資訊科技虐待、威脅或盯梢。這是可怕和不安全的，這樣做是不對的。

如果有人濫用資訊科技來虐待、控制或使您感到害怕，請即刻尋求幫助與支持。

### 您現在感到不安全嗎？

如果您感到不安全，立刻撥打三個零(000)，聯繫警察和緊急服務。如果您不會說英文，請用座機撥打三個零(000)，並要求‘Police’（警察）、‘Fire’（消防隊）或‘Ambulance’（救護車）。請勿掛電話，馬上就幫您聯繫口譯員。

如果情況不緊急，請打電話或親訪當地警察局。

### 尋求支持

您不必對那些施虐者的行為承擔任何負責。但是經歷這種虐待會對您造成不良的影響。這樣會損毀您的自信及讓您懷疑您不配為人母，亦會讓您懷疑所經歷的真實性，讓您感到憂慮缺乏安全。這些都是正常的反應。

您要繼續確保您的安全，並且要照顧自己。如果您過度專注虐待的情況，您便會感到越憂慮。立刻尋求支持，這樣可以幫助您和您愛的人調適。現在如此，將來亦然。



### 您能給誰打電話？

您可以聯繫許多機構尋求幫助和支持。如果您或孩子有需求，請參閱此清單。

如果您需要英文方面的協助，請撥打**131 450** 或  
[tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au) 聯繫筆譯和口譯服務  
(Translating and Interpreter Service -TIS)

### 1800RESPECT

**1800 737 732**

[1800respect.org.au/languages](http://1800respect.org.au/languages)

1800RESPECT 針對所有形式的虐待，其中包括家庭虐待和性虐待；為您提供24小時、免費和保密的安全規劃、諮詢和支持。他們也可以為您聯繫您所在地區的其他服務。欲以其他語言了解更多訊息、建議和視訊，請瀏覽

[1800respect.org.au/languages](http://1800respect.org.au/languages)。

### Beyondblue

**1300 22 4636**

[beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support](http://beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support)

beyondblue為您提供24小時全天候、免費和保密的，由合資格的精神健康專業人員提供的支持。他們可以幫助您確認是否患上抑鬱或焦慮，這些都是可以治療的狀況。

如果您需要英文方面的協助，筆譯和口譯服務  
(Translating and Interpreter Service -TIS National) 為您提供免費口譯服務。  
[tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au)

Beyondblue 也以其他語言提供精神健康資訊和支持。請瀏覽網站 [beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources](http://beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources).

### Lifeline

**13 11 14**

[lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

Lifeline (生命線) 為緊急需要幫助的人提供24小時全天候危機支持及自殺預防服務。

Lifeline的24小時危機支持中心為您提供以下情況的服務：

- 自殺念頭或企圖
- 個人危機
- 虐待和創傷
- 為朋友和家人提供自助資訊

如果您不會說英語，而需要口譯員的協助，請按照以下指示：

1. 撥打**131 450**聯繫全國筆譯和口譯服務  
(**Translating and Interpreter Service -TIS**)
2. 要求撥打**13 11 14**以您的語言與**Lifeline** 交談。

3. TIS 將為您撥打Lifeline號碼並為您提供口譯服務。

4. 在線上透過口譯員與Lifeline持續交談。

撥打 TIS 的電話費用是座機的市內電話費。如用手機會有額外費用。

欲了解更多訊息，請瀏覽 [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au)。

### Kids Helpline

**1800 55 1800**

[kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

如果您年齡在8至25歲之間，您可以在一週七天，全天候24小時隨時聯繫 Kids Helpline。這是一項免費服務，諮詢人員亦可在線上與您交談。我們也可以為您安排筆譯和口譯服務。您只需要在打電話時要求口譯員，或者請朋友幫您說明您的需求。

### eHeadspace

**1800 650 890**

[headspace.org.au/eheadspace](http://headspace.org.au/eheadspace)

如果您年齡在12至25歲之間，eHeadspace 為您與您家人提供免費線上諮詢服務。請在澳洲東部標準時間 (AEST) 早上9時至凌晨1時，一週七天，撥打 1800 650 890或在線上聊天：  
[headspace.org.au/eheadspace](http://headspace.org.au/eheadspace).

### Headspace

**(03) 9027 0100**

[headspace.org.au](http://headspace.org.au)

如果您年齡在12至25歲之間，Headspace為您和您家人在全澳洲免費或低收費提供面對面的支持。請瀏覽[headspace.org.au](http://headspace.org.au)尋找離您最近的中心並預約。

### Q-Life

1800 184 527

[qlife.org.au](http://qlife.org.au)

QLife是澳大利亞首個專為女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者、變性者和/或雙性者（LGBTI）提供全國導向諮詢和轉介服務。請瀏覽[qlife.org.au](http://qlife.org.au)或致電1800 184 527。

### 男性幫助

### MensLine

1300 78 99 78

[mensline.org.au](http://mensline.org.au)

MensLine是為不限年齡、有家庭和伴侶關係擔憂的男性，提供全國電話和線上支持、訊息和轉介服務。

### 記住！

當您打電話聯繫服務來尋求協助時，請使用安全的電話，如公用電話或朋友的手機。不要使用自己的手機或家裡電話，預防有人在追蹤您或聽到您的對話。在使用電腦和平板電腦時要採取同樣的預防措施。您可以在公共圖書館使用安全的電腦或使用信任朋友的電腦或平板電腦。

記住！使用資訊科技施虐是不對的，而且這不是您的錯。您可以尋求幫助。