



重點資料：如何保護自己-反擊！

你可能被傷害或受傷的危險跡象

- 有人抓、握、推、拍或打你。
- 有人沒有你同意就觸摸或親吻你。
- 有人罵你、推倒你，或說冒犯你的話。



有用的事

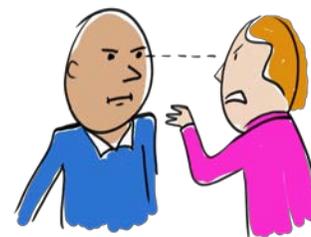
- **眼神接觸**-直視攻擊者的眼睛說你不害怕！
- **深呼吸**-深呼吸讓自己冷靜。
- **專心**-專心思考怎麼做才能到安全的地方。
- **求助**-打911、報警、告訴支持者，及/或求助虐待防治中心。一直尋求協助直到你安全。



保護自己

有人想傷害你時要保護自己。以下是保護自己的一些方法：

- **讓攻擊者驚訝**-別當安靜的被動受害者。大叫讓攻擊者驚訝，大聲說「不」及/或走開或跑開。
- **豁出去**-保護自己時，一次做一件事並豁出去，不管是大叫還是跑開。
- **若都失敗，等待**-讓情況發展、計畫，並等待機會到安全的地方。
- **萬不得已時，反擊保護自己**-使用身體「保護」-你的手肘、腳跟、拳頭、聲音，及頭部。輪椅或拐杖也能用來當保護。





重點資料：如何保護自己-反擊！-接續

快速離開，

1. 對準攻擊者的身體會很痛的部位。
2. 尋找你能觸及的身體部位。
3. 讓攻擊者分心才能到安全的地方。

以下包含一些範例：



- 用手肘打攻擊者的肋骨之間。



- 用腳跟踩攻擊者的腳。



- 用拳頭打攻擊者的鼻子。



- 用膝蓋打攻擊者的胯下。



- 用腳跟踢攻擊者的脛部。



- 用輪椅打攻擊者的腿。

保護自己時，採取必要行動到達安全的地方！