

寻找帮助来结束不健康的感情

许多青年涉及在不健康的感情中，却不知道该怎么办或找谁帮忙。有些会因为觉得羞耻而不敢把事情说出来。

如果你被你的男/女朋友伤害或威胁，而你想要结束这段感情，向一个可以信任的人讨论及寻找帮助是非常重要的。



在不健康的感情中呆得越久，你将会遭遇更严重的暴力。你也会发现越来越难结束这段感情。

你可以做的事

- 告诉你的朋友，家人或一个你信任的教师关于你正处于的暴力情况及向他们求救。你越是隔离自己，施暴者会越有控制你的能力。
- 尽量不要与施暴者独处。如果有必要，可以先计划防范措施以面对施暴者再次对你施暴。相信自己的感觉 - 如果你觉得不对劲或你感到害怕，马上离开那个地方。
- 如果你必须跟曾经向你施暴的男/女朋友出去，通知一个人你将会去的地点，和什么时候会回来。随身携带你的手机和足够的交通费。
- 联络学校的辅导师或非政府机构例如WCC, Befrienders 或 Mitraline（华语），可帮助你获得安全措施的计划。
- 当你感到你处于危险的状况时马上联络警方。



重要的电话号码

WCC: 04-228 0342
PPW: 04-398 8340
Befrienders: 04-291 0100
Mitraline: 04-645 1141
TalianKasih: 15999/ 019-261 5999
(WhatsApp)

赞助者



MMK 槟州妇女，
家庭及社会发展委员会

卡通: Sarah J. Mokhtar
设计: Adrian Cheah
© 2014, 槟城妇女醒觉中心

青少年之间的感情



青少年时期是一个可以自我探索和结交朋友的有趣时刻。你将会经历各式各样的友谊，包括知己或普通朋友。有时候，和某人的朋友关系也可能会发展成为男女朋友的关系。

本册子将帮助你确认你所处于的感情关系是否健康以及在发现是不健康关系后应该如何解决。

 **WCC** 槟城妇女醒觉中心
Women's Centre for Change (WCC)

241 Jalan Burma, 10350 Penang

电话: 04-398 8340 / 011-3108 4001

电邮: wccseberang@wccpenang.org

网站: www.wccpenang.org

妇女服务中心 Pusat Perkhidmatan Wanita (PPW)

13 Lorong Sutera 6, Taman Sutera, 13700 Seberang Jaya, Penang

电话: 04-398 8340 / 016-439 0698

电邮: ppw@wccpenang.org

什么是一段健康的感情？

健康的感情是当两个人：

- 对彼此感觉良好
- 享受在一起的时光
- 互相尊重
- 互相信任及诚实对待
- 互相给予支持
- 接受现有的彼此
- 不侮辱彼此
- 不会尝试控制对方
- 以谈论来解决争吵



辨别不健康的关系

交朋友是件有趣的事情，但是有些青年却在他们的感情中遭遇暴力。这是因为其中一人透过情绪，肢体或性暴力来控制对方。

有些人认为妒忌或控制对方是爱的象征，但其实并不是。也有些青年误认为暴力行为在一段感情中是正常的。

认清暴力的行为及不健康的感情是项非常重要的事情。

陈述1：我的男/女朋友时常感到妒忌及占有欲强。他/她说这是因为爱我。

如果你的男/女朋友一直想要知道你在哪里，你在做什么，跟谁在一起，或当你跟其他人一起的时候他会感到生气，他/她可能会告诉你这是因为他/她关心你或爱你。

妒忌是最常见的感情不健康象征之一。妒忌不是爱，是控制。



陈述2：我的男/女朋友在我不同意他/她时，变得很生气及暴力。他/她说这是因为他/她知道什么对我是最好。

在任何感情中，必定会有误会的发生。但是，利用暴力或粗话来让你同意他/她是不对的。

如果你的男/女朋友在每一次你不同意他时对你施暴（身体上或情绪上），你必须重新评估这段感情。对一个人施暴是犯法的。



陈述3：我已经和我的男/女朋友有亲密的肢体接触。他/她坚持要我跟他/她发生性行为。

如果你和你的男/女朋友已经接吻，触摸，或有了亲密的行为，你还是有权利在你的男/女朋友要求发生性行为时说“不”。就算你已经和他/她发生性行为，你依然可以在以后改变你的决定，向他/她说“不”。

如果你的男/女朋友威胁将利用过去的亲密行为抹黑你，告诉一个你可以信任的大人，立刻报警。

任何人都不能逼你做你不想要做的事。

陈述4：我的男朋友强行性侵犯我。他说他无法控制自己。

你的男朋友是可以控制他自己的性欲。无法控制自己而与你发生性行为并不是一个合情理的理由。

如果你的男朋友在你对他说“不”后依然强行侵犯你，那就是强暴。你必须求救及向警方报案。



陈述5：我的男/女朋友时常在他的朋友和家人面前侮辱我。我是否做错了什么？

你的男/女朋友所做的其实是精神虐待。没有任何人应该当众或在独处时侮辱你。

你是值得被尊重的，而不是被侮辱或精神虐待。