



**CFSO** 家和  
Community Family Services of Ontario

416-979-8299  
416-979-2743  
info@CFSO.care

CFSO.CARE  
CFSO\_TO  
www.CFSO.care

เชื่อมโยงวัฒนธรรม, รักษาชีวิต"

คู่มือปฏิบัติสำหรับการตระหนักรู้เกี่ยวกับ  
ความรุนแรงตามเพศ ความปลอดภัย และ  
การสนับสนุน



Women and Gender  
Equality Canada

Femmes et Égalité  
des genres Canada

Headquarters  
(By Appointment Only)  
總辦事處

Scarborough 士嘉堡  
4051 Gordon Baker Rd, Unit A,  
Scarborough, ON M1W 2P3



Satellite Locations  
(By Appointment Only)  
分區辦事處 (必先預約)

Markham 萬錦  
5665 14th Ave,  
Markham, ON L3S 3K5

Unionville 於人村  
600 Village Pkwy,  
Markham, ON L3R 6C2

Downtown 唐人街  
77 First Ave,  
Toronto, ON M4M 1W7

Mississauga 密西沙加  
720 Burnhamthorpe Rd W, Unit 2,  
Mississauga, ON L5C 3G1



## สารบัญ

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 1. บริการของเรา.....                              | 3  |
| 2. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ GBV.....                 | 6  |
| 3. สัญญาณของการล่วงละเมิด .....                   | 8  |
| 4. สัญญาณของความรุนแรงจากคู่รักใกล้ชิด .....      | 11 |
| 5. วางแผนและดำเนินการด้านความปลอดภัย.....         | 14 |
| 6. แผนความปลอดภัยสำหรับเด็ก .....                 | 18 |
| 7. ความปลอดภัยในการใช้อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์ ... | 21 |
| 8. ทำลายความเชื่อผิดเกี่ยวกับ GBV.....            | 24 |
| 9. ลงมือทำ: ยุติ GBV (ความรุนแรงทางเพศ) .....     | 27 |
| 10. ทรัพยากรในชุมชนเกี่ยวกับ GBV.....             | 29 |
| 11. แหล่งข้อมูลอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ .....       | 33 |

คู่มือนี้เป็นไปได้ด้วยการสนับสนุนจากกองทุน Women and Gender Equality Canada (WAGE)

ขอขอบคุณ Ashtyn Chau และลูกค้าของเราเป็นอย่างยิ่ง สำหรับผลงานศิลปะที่ปรากฏในคู่มือเล่มนี้

## บริการของเรา

ที่ CFSO เรามุ่งมั่นในการให้การสนับสนุนแก่ผู้รอดชีวิตจากความรุนแรงทางเพศ (GBV) โดยคำนึงถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรมและประสบการณ์บาดแผลทางจิตใจ เราเข้าใจว่าการเยียวยาเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา และเราพร้อมเดินเคียงข้างคุณในทุกย่างก้าว บริการของเราออกแบบมาเพื่อเสริมพลังให้ผู้รอดชีวิต พัฒนาศรัทธา และเปิดโอกาสให้เข้าถึงการดูแลแบบองค์รวมที่มุ่งเน้นผู้รอดชีวิตเป็นศูนย์กลาง โดยครอบคลุมทั้งความปลอดภัยในทันทีและความเป็นอยู่ที่ดีในระยะยาว



โปรแกรมของเราเข้าถึงความสำคัญของความปลอดภัยและการคุ้มครองผู้หญิง โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมพลังให้ผู้หญิงสามารถแสวงหาและรักษาสุขภาพแวดล้อมการใช้ชีวิตที่ปลอดภัยและมั่นคง และสนับสนุนการตัดสินใจของพวกเธอในการสร้างชีวิตที่มีความหมายและเติมเต็มยิ่งขึ้น

### บริการที่โปรแกรมนี้ครอบคลุม ได้แก่:

- การให้คำปรึกษาและการสนับสนุนในภาวะวิกฤติสำหรับผู้รอดชีวิต
- การวางแผนความปลอดภัยสำหรับครอบครัวและผู้ที่อยู่ในความดูแล
- การให้ข้อมูลและแนะนำไปยังบริการที่เกี่ยวข้อง
- การสมัครขอรับเงินอุดหนุนชั่วคราวและที่พักพิง
- กลุ่มให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational groups) เพื่อสนับสนุนผู้รอดชีวิต

กลุ่มเป้าหมายของโปรแกรม: หญิง/ผู้รอดชีวิตจากความรุนแรงทางเพศ (GBV)  
GBV สามารถเกิดขึ้นได้ในหลากหลายบริบท เช่น:

- หญิง/ผู้รอดชีวิตที่ถูกทำร้ายโดยสมาชิกในครอบครัว
- หญิง/ผู้รอดชีวิตจากการค้ามนุษย์
- หญิง/ผู้รอดชีวิตจากการล่วงละเมิดในที่ทำงาน
- หญิง/ผู้รอดชีวิตจากการล่วงละเมิดในที่พักอาศัย
- หญิง/ผู้รอดชีวิตจากการเลือกปฏิบัติบนพื้นฐานของเพศ



## บริการของเรา

### แนวทางของเรา: รูปแบบการดูแลแบบครอบคลุม (Best Practice Wrap-Around Model)

ที่ CFSO เราเข้าใจว่าผู้รอดชีวิตจากความรุนแรงทางเพศ (GBV) ต้องเผชิญกับความท้าทายที่ซับซ้อนและเชื่อมโยงกัน ซึ่งไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีการแบบเดียวที่ใช้ได้กับทุกคน ดังนั้น เราจึงได้พัฒนา "รูปแบบการดูแลแบบครอบคลุมที่ดีที่สุด" (Best Practice Wrap-Around Model)

ซึ่งเป็นกรอบการบริการแบบองค์รวม ที่รับประกันว่าผู้รอดชีวิตจะได้รับการสนับสนุนอย่างครบถ้วนและสอดคล้องกับความต้องการเฉพาะของแต่ละบุคคล

#### จุดเด่นสำคัญของโมเดลนี้ ได้แก่:

- ✓ ระบบสนับสนุนแบบองค์รวม (Holistic Support System)  
เราเชื่อมโยงผู้รอดชีวิตกับบริการต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เช่น การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต ความช่วยเหลือทางกฎหมาย การสนับสนุนด้านที่อยู่อาศัย การช่วยเหลือด้านอาชีพ และบริการสังคม
- ✓ บริการที่ครอบคลุมความหลากหลายทางวัฒนธรรมและภาษา  
เรามีบริการหลายภาษา และแนวทางของเราคำนึงถึง คุณค่าและประเพณีทางวัฒนธรรมของผู้รับบริการ
- ✓ การดูแลที่ใส่ใจบาดแผลทางจิตใจ และเน้นเสริมสร้างความเข้มแข็ง (Trauma-Informed, Strength-Based Care)  
เราเน้นการเยียวยา เสริมพลัง และสร้างความยืดหยุ่นให้กับผู้รอดชีวิต โดยไม่จำเป็นต้องย้อนกลับไปทบทวนประสบการณ์ที่เจ็บปวด
- ✓ การสนับสนุนที่ยืดหยุ่น และนำโดยผู้รอดชีวิต  
เรา พบผู้รอดชีวิตในจุดที่พวกเขาอยู่ ไม่เร่งรัด และเปิดโอกาสให้พวกเขาเลือกแนวทางการช่วยเหลือที่เหมาะสมกับความต้องการและช่วงเวลาของตนเอง

## บริการของเรา

### Wrap-around Model of Care for Survivors of Gender-Based Violence (GBV) in the East-Asian Population 對東亞族裔性別暴力倖存者的全方位支援模式



ด้วยการดูแลที่ครอบคลุมทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ กฎหมาย การเงิน และสังคม  
โมเดลของเราช่วยสนับสนุนการฟื้นฟูระยะยาวและการพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืนสำหรับผู้รอดชีวิต

คุณไม่ได้อยู่คนเดียว – เราอยู่ที่นี่เพื่อช่วยเหลือคุณ

หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักอาจตกอยู่ในความเสี่ยงจากความรุนแรงทางเพศ (GBV)  
ติดต่อเราได้ทุกเมื่อ เราจะร่วมกันสร้างอนาคตที่ปลอดภัย ปราศจากความรุนแรง

☎ โทรหาเราได้ที: (416)-979-8299

✉ อีเมล: info@cfsocare

## ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ

### ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ (GBV)

ความรุนแรงทางเพศ (Gender-Based Violence - GBV) คือพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อบุคคลอันมีสาเหตุมาจากเพศของพวกเขา ซึ่งสามารถแสดงออกได้ในหลายรูปแบบ เช่น การทำร้ายร่างกาย ทางเพศ ทางอารมณ์ วาจา และจิตใจ นอกจากนี้ยังรวมถึง การข่มขู่ พฤติกรรมควบคุม และการจำกัดเสรีภาพของผู้อื่น GBV มักมีรากฐานมาจาก โครงสร้างอำนาจที่ไม่เท่าเทียมกันระหว่างเพศ และเป็นปัญหาที่แพร่หลาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้คนในทุกช่วงวัย ทุกภูมิภาค และทุกชุมชน

ตามรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า ประมาณ 1 ใน 3 ของผู้หญิงทั่วโลกเคยประสบกับความรุนแรงทางร่างกายหรือทางเพศ ไม่ว่าจะมาจากคู่รักหรือบุคคลอื่น ข้อมูลนี้สะท้อนให้เห็นว่า GBV เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้บ่อยมาก และเน้นย้ำถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการป้องกันปัญหาและให้การสนับสนุนผู้รอดชีวิต

### รูปแบบของ GBV

**GBV ปรากฏในหลายรูปแบบ โดยตัวอย่างที่พบได้บ่อยในแคนาดา ได้แก่ (แต่ไม่จำกัดเพียงเท่านี้):**

- ความรุนแรงจากคู่รักใกล้ชิด (Intimate Partner Violence): การล่วงละเมิดจากคู่สมรสหรือคนรัก
- ความรุนแรงในครอบครัว (Domestic Violence): การล่วงละเมิดภายในครอบครัว ซึ่งไม่จำกัดแค่คู่รัก
- การคุกคามในที่ทำงาน (Workplace Harassment): พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเป็นอันตรายในที่ทำงาน
- การค้ามนุษย์ (Human Trafficking): การแสวงหาประโยชน์จากผู้อื่นโดยใช้กำลัง การหลอกลวง หรือการบีบบังคับ

**แม้ว่า GBV จะเห็นได้ชัดเจนในบางกรณี แต่ในหลายครั้ง อาจแสดงออกอย่างแนบเนียนและยากที่จะสังเกตได้ในช่วงแรก**

**ตัวอย่างเช่น:**

- พฤติกรรมควบคุม
- การชักจูงทางอารมณ์
- การถูกดูถูกด้วยคำพูดอย่างต่อเนื่อง

นั่นจึงทำให้ การสร้างความตระหนักรู้และให้ความรู้ เป็นสิ่งสำคัญในการระบุและรับมือกับ GBV ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

# ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ

## ผลกระทบของความรุนแรงทางเพศ (GBV)

GBV ส่งผลกระทบต่อบุคคลและต่อสังคมโดยรวม

### สำหรับผู้รอดชีวิต:

#### ◆ ผลกระทบทางร่างกาย:

อาการบาดเจ็บ เช่น ฟกช้ำ กระดูกหัก หรือปัญหาสุขภาพเรื้อรัง เช่น อาการปวดเรื้อรัง ปัญหาการนอนหลับ หรือสุขภาพระบบสืบพันธุ์

#### ◆ ผลกระทบทางสุขภาพจิต:

ผู้รอดชีวิตจำนวนมากประสบกับ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล โรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ (PTSD) และ ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ  
ในบางกรณีที่รุนแรง อาจนำไปสู่ความคิดหรือพฤติกรรมฆ่าตัวตาย

### สำหรับสังคม:

GBV ส่งผลให้เกิด ความไม่เท่าเทียมทางเพศอย่างต่อเนื่อง

สร้างภาระให้กับ ระบบสาธารณสุข

และกระทบต่อ ประสิทธิภาพในสถานที่ทำงาน รวมถึงความปลอดภัยในชุมชน

### เราจะทำอะไรได้บ้าง?

การจัดการกับ GBV ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย — ทั้ง บุคคล ชุมชน และระบบสาธารณะ

✓ สร้างความตระหนักรู้ เกี่ยวกับ GBV

✓ สนับสนุนผู้รอดชีวิต ด้วยความเข้าใจและไม่ตัดสิน

✓ ส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ เพื่อแก้ปัญหาที่ต้นตอ

☀️ ยังมีความหวังอยู่เสมอ

ผู้รอดชีวิตสามารถฟื้นฟูและเยียวยาได้ และชุมชนสามารถร่วมมือกันเพื่อสร้าง สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ให้ทุกคนสามารถมีชีวิตที่ดีขึ้นได้





## สัญญาณของการล่วงละเมิด

ความสัมพันธ์อาจซับซ้อน และบางรูปแบบของพฤติกรรมอาจเป็นสัญญาณว่า ความสัมพันธ์กำลังกลายเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ หรือแม้กระทั่งเป็นอันตราย

สัญญาณที่ระบุไว้ด้านล่างนี้ ไม่ได้มีเจตนาเพื่อสร้างความกลัว แต่มีไว้เพื่อ เพิ่มการตระหนักรู้และการตัดสินใจของตนเอง

หากคุณรู้สึกว้าวุ่นใจกับพฤติกรรมของคุณ โปรดรับรู้ว่า มีแหล่งช่วยเหลือและการสนับสนุนที่คุณเข้าถึงได้

ระหว่างที่คุณอ่าน คุณอาจรู้สึกถึงอารมณ์หลากหลาย และนั่นเป็นเรื่องปกติ

การยอมรับและเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง คือก้าวแรกที่สำคัญในการ ทำความเข้าใจประสบการณ์ที่ผ่านมา และตัดสินใจอย่างมีข้อมูลเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของตัวเอง

คุณ สมควรได้รับความปลอดภัย ความเคารพ และคุณค่า ในทุกความสัมพันธ์

ความปลอดภัย สิทธิในการตัดสินใจ และสุขภาวะของคุณมีความสำคัญ และยังมีผู้คนที่ห่วงใยคุณและพร้อมจะอยู่เคียงข้าง



### การรับรู้รูปแบบความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

ความรุนแรงทางเพศ (Gender-Based Violence – GBV) เป็นปัญหาในระดับโลก ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งใน ครอบครัว ที่ทำงาน หรือสถานการณ์อื่น ๆ

GBV อาจรวมถึง การทำร้ายร่างกาย การล่วงละเมิดทางอารมณ์ ทางเศรษฐกิจ ทางเพศ และรูปแบบอื่น ๆ อีกมากมาย

รูปแบบของการล่วงละเมิด

### การทำร้ายร่างกาย (Physical Abuse):

รูปแบบนี้มักเป็น ความรุนแรงที่มองเห็นได้ชัดเจน ผ่านอาการบาดเจ็บทางร่างกาย หรือในบางกรณี อาจถึงแก่ชีวิต ตัวอย่างของการทำร้ายร่างกาย ได้แก่:

- ☐ ชก ตี ตบ เตะ
- ☐ ดึงผม ถ่มน้ำลาย ผลัก
- ☐ ข่วน กัด หยิก
- ☐ บีบคอ รัดคอ
- ☐ ขว้างปาสิ่งของ
- ☐ ใช้อาวุธ หรือข่มขู่ว่าจะใช้อาวุธ

## สัญญาณของการล่วงละเมิด

### การล่วงละเมิดทางจิตใจและ/หรือทางอารมณ์ (Psychological and/or Emotional Abuse):

การล่วงละเมิดในรูปแบบนี้ ไม่ง่ายที่จะอธิบายหรือสังเกตเห็น เพราะไม่ได้เกิดขึ้นแค่จากคำพูดรุนแรงเท่านั้น แต่ยังรวมถึงพฤติกรรมที่ บงการ ทำร้าย ทำให้กลัว หรือทำให้คุณรู้สึกไร้ค่า ตัวอย่างเช่น:

- ☐ ตะโกนหรือกรีดร้องใส่คุณ
- ☐ เยาะเย้ย ใช้คำพูดเหยียดหยาม หรือวิจารณ์ความสามารถของคุณ
- ☐ แสดงอาการจ้อง เย็บใส่ หรือปฏิเสธที่จะพูดคุยหรือแสดงความเมตตา จนกว่าคุณจะทำในสิ่งที่พวกเขาต้องการ
- ☐ แยกคุณออกจากครอบครัวหรือเพื่อน
- ☐ ข่มขู่ว่าจะฆ่าหรือทำร้ายคุณและ/หรือคนที่คุณรัก
- ☐ ข่มขู่ว่าจะฆ่าตัวตาย
- ☐ บอกคุณว่า คุณสมควรได้รับการทำร้าย หรือ คุณเป็นต้นเหตุของการล่วงละเมิดนั้น

### การล่วงละเมิดทางเศรษฐกิจ (Economic Abuse):

การล่วงละเมิดรูปแบบนี้ เกี่ยวข้องกับการควบคุม ข่มขู่ หรือทำให้คุณรู้สึกด้อยค่า โดยใช้เงินและทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อบังคับให้คุณต้องพึ่งพาและอยู่ใต้อำนาจของอีกฝ่าย ตัวอย่างเช่น:

- ☐ ห้ามคุณทำงาน เรียนหนังสือ หรือเข้ารับการฝึกอบรม
- ☐ ควบคุมเงินรายได้และทรัพยากรที่จำเป็นทั้งหมด เช่น อาหาร เสื้อผ้า หรือค่าพาหนะ
- ☐ ทุกอย่าง (บัญชีบ้าน รถ ทรัพย์สิน) จดทะเบียนไว้ในชื่อของอีกฝ่าย
- ☐ ใช้บัตรเครดิตหรือบัตรเดบิตของคุณโดยไม่ได้รับอนุญาต
- ☐ สร้างหนี้ในชื่อของคุณโดยที่คุณไม่ยินยอม

### การล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse):

การล่วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้น ทั้งในความสัมพันธ์หรือภายในครอบครัว

การยินยอมที่เกิดจากความกลัวหรือการถูกกดขี่ ไม่ถือเป็นการยินยอมที่แท้จริง ตัวอย่างของการล่วงละเมิดทางเพศ ได้แก่:

- ☐ การกระทำทางเพศใด ๆ ที่คุณไม่ยินยอม รวมถึงคำพูดหรือท่าทางที่มาพร้อมกับการกระทำนั้น
- ☐ การสัมผัสโดยไม่ได้รับความยินยอม แม้แต่จากคู่สมรส (เช่น บังคับจูบ ลูบคลำ หรือสอดใส่)
- ☐ มีเพศสัมพันธ์กับคุณในขณะที่คุณไม่สามารถให้การยินยอมได้ (เช่น ขณะมึนเมาหรือเสพยา)
- ☐ บังคับให้คุณเป็นโสเภณี
- ☐ มีเพศสัมพันธ์หรือดูหมิ่นปีต่อหน้าลูก ๆ
- ☐ ทำให้คุณรู้สึกถูกดูหมิ่นระหว่างมีเพศสัมพันธ์ (เช่น ถ่มน้ำลาย กัด ต่อย หรือทำร้ายร่างกาย)



## สัญญาณของการล่วงละเมิด

### การล่วงละเมิดผ่านเทคโนโลยี (Tech Abuse)

การล่วงละเมิดรูปแบบนี้ เริ่มพบได้มากขึ้น เนื่องจากเทคโนโลยีในปัจจุบันมีความชาญฉลาดและเข้าถึงได้ง่าย จึงถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการ สอดแนม คุกคาม หรือข่มขู่ ตัวอย่างเช่น:

- ❑ เช็กโทรศัพท์ของคุณโดยไม่ได้รับอนุญาต
- ❑ ส่งข้อความคุกคามหรือรบกวน
- ❑ ใช้อุปกรณ์สมาร์ตโฮม (เช่น ลำโพง กล้อง ฯลฯ) เพื่อคุกคามคุณ
- ❑ แอบดูคุณผ่านกล้องวงจรปิดหรือซอฟต์แวร์สอดแนมโดยที่คุณไม่รู้
- ❑ ติดตามตำแหน่งของคุณผ่าน GPS โดยไม่ได้รับความยินยอม
- ❑ เผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวของคุณทางออนไลน์
- ❑ ไม่ยอมให้คุณเข้าถึงเทคโนโลยีหรือใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ด้วยตนเอง

### การล่วงละเมิดต่อผู้พิการหรือผู้มีโรคประจำตัว (Disability Abuse)

การล่วงละเมิดรูปแบบนี้เกิดขึ้นเมื่อ ผู้ดูแลใช้ตำแหน่งหรืออำนาจของตนเองในทางที่ผิด กับผู้ที่มีความพิการหรือมีภาวะสุขภาพเรื้อรัง ตัวอย่างเช่น:

- ❑ ยึด/ซ่อน/ทำลาย หรือดัดแปลงอุปกรณ์การแพทย์ที่จำเป็น
- ❑ ให้ยามากหรือน้อยเกินไป หรือเปลี่ยนยาของคุณโดยไม่แจ้งให้ทราบ
- ❑ ขโมยเงินสวัสดิการ หรือรายได้ทางการเงินของคุณ
- ❑ ล่วงละเมิดทางเพศในระหว่างการช่วยเหลือดูแลร่างกาย เช่น บังคับให้มีเพศสัมพันธ์แลกกับการดูแล

Reference from:

1. CFSO Leaflet

<https://cfso.care/wp-content/uploads/BrochureVAW20211007-1-1.pdf>

2. Womensaid Website

<https://www.womensaid.org.uk/information-support/the-survivors-handbook/im-not-sure-if-my-relationship-is-healthy/>

## สัญญาณของความรุนแรงจากคู่รักใกล้ชิด

ความสัมพันธ์ที่ดีควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเคารพ ความไว้วางใจ และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน แต่เมื่อความสัมพันธ์เริ่มมีการใช้อำนาจและการควบคุมแทนความเท่าเทียม นั้นอาจนำไปสู่ ความรุนแรงจากคู่รักใกล้ชิด (Intimate Partner Violence – IPV) ซึ่ง ไม่ได้จำกัดเฉพาะการทำร้ายร่างกาย แต่ยังรวมถึงการล่วงละเมิดทางอารมณ์ ทางการเงิน และทางจิตใจด้วย IPV อาจแสดงออกอย่างแนบเนียน และ ไม่ง่ายที่จะระบุได้ในตอนแรก ว่าพฤติกรรมบางอย่างเริ่มกลายเป็นอันตราย

ด้านล่างนี้คือ รายการตรวจสอบพฤติกรรมที่อาจเป็นการควบคุมหรือชักจูงทางอารมณ์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของคุณ

✓ หากคุณเริ่มสังเกตเห็นพฤติกรรมเหล่านี้บางข้อในความสัมพันธ์ของคุณ

ขอให้รู้ไว้ว่า สุขภาพกายและใจของคุณมีความสำคัญ

คุณสมควรได้รับความปลอดภัย การเคารพ และคุณค่าในตัวเอง

คุณไม่ได้อยู่คนเดียว — ยังมีคนที่ห่วงใยคุณ พร้อมสนับสนุน และอยากช่วยเหลือคุณ

เครื่องมือนี้ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณ เกิดความตระหนักรู้และมีทางเลือก

หากสิ่งใดในนี้ตรงกับประสบการณ์ของคุณหรือของคนใกล้ชิด

ลองพิจารณาติดต่อเพื่อนที่ไว้วางใจได้ ผู้เชี่ยวชาญ หรือหน่วยงานช่วยเหลือ



Retrieved from:

1. Family Service Toronto

<https://familyservicetoronto.org/our-services/programs-and-services/violence-against-women/>

## สัญญาณของความรุนแรงจากคู่รักใกล้ชิด

### คู่ของคุณทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจจากพฤติกรรมเหล่านี้หรือไม่:

- ☐ บอกคุณว่าจะไร "เหมาะสม" หรือ "เป็นหน้าที่" ของผู้หญิง/ผู้ชายในครอบครัว และควบคุมสิ่งที่คุณควรหรือไม่ควรทำ
- ☐ ควบคุมความสัมพันธ์ของคุณกับสมาชิกในครอบครัว โดยใช้คำว่า "เคารพผู้ใหญ่" เป็นข้ออ้าง
- ☐ วิจารณ์การแต่งตัว ทรงผม หรือการแต่งหน้าของคุณ โดยอ้างว่าทำให้ครอบครัวเสียชื่อเสียง
- ☐ สั่งสอนคุณว่าควรประพฤติตัวอย่างไรเพื่อไม่ให้ "ขายหน้า" ครอบครัวหรือชุมชน
- ☐ บอกคุณว่าใครที่คุณควรหรือไม่ควรคบ โดยเฉพาะเพื่อนที่เขามองว่า "ไม่เหมาะสม"
- ☐ ต้องการทราบตำแหน่งของคุณตลอดเวลา โดยอ้างว่าเป็นเพราะ "ความเป็นห่วง" หรือ "ต้องการปกป้อง"
- ☐ โทรมหาคุณบ่อย ๆ เพื่อตรวจสอบว่าคุณอยู่ในที่ที่บอกไว้หรือไม่
- ☐ กำหนดเวลาเคอร์ฟิวเมื่อคุณควรกลับบ้าน เพื่อให้ "ดูน่านับถือ"
- ☐ ปรากฏตัวโดยไม่แจ้งล่วงหน้า และคาดหวังว่าคุณจะต้องรับรองเขา
- ☐ ควบคุมการตัดสินใจเรื่องสำคัญในบ้านหรือครอบครัว โดยไม่ปรึกษาคุณ
- ☐ แอบติดตามคุณ หรือให้ผู้อื่นคอยสอดส่องกิจกรรมของคุณ
- ☐ บังคับให้คุณทำสิ่งต่าง ๆ โดยใช้อารมณ์ผิด ความกดดันจากครอบครัว หรือความกลัวว่าจะทำให้ครอบครัวเสียเกียรติ
- ☐ ไม่มีพฤติกรรมใดข้างต้น

### คู่ของคุณปฏิเสธไม่ให้คุณมีเวลาส่วนตัว ด้วยพฤติกรรมเหล่านี้หรือไม่:

- ☐ ตรวจสอบการใช้ส่วนตัวของคุณ โดยอ้างว่าเป็น "สิทธิ์" ของคู่รัก
- ☐ แอบฟังการสนทนาทางโทรศัพท์ของคุณ หรือเรียกร้องให้บอกว่าโทรหาใคร
- ☐ ตรวจสอบจดหมาย อีเมล หรือโซเชียลมีเดียของคุณโดยไม่ขออนุญาต
- ☐ อ่านไดอารี่หรือบันทึกส่วนตัวของคุณ และไม่เห็นความสำคัญของความเป็นส่วนตัว
- ☐ ต้องการให้คุณอธิบายรายละเอียดการสนทนาที่คุณมีต่อผู้อื่น
- ☐ ยืนกรานจะอยู่กับคุณตลอดเวลา หรือส่งสมาชิกในครอบครัวมาคอยจับตาดูคุณ
- ☐ แอบถามเพื่อนหรือญาติของคุณเพื่อติดตามข้อมูลเกี่ยวกับคุณ
- ☐ ไม่มีพฤติกรรมใดข้างต้น

## สัญญาณของความรุนแรงจากคู่รักใกล้ชิด

### คุณของคุณทำลายความสัมพันธ์ของคุณกับเพื่อนหรือครอบครัวหรือไม่:

- ☐ แต่งเรื่องหรือพูดเกินจริงเกี่ยวกับสิ่งที่เพื่อนหรือญาติของคุณพูดถึงคุณ
- ☐ ห้ามไม่ให้คุณพบปะกับเพื่อนหรือครอบครัว โดยอ้างว่าเป็นการ "ปกป้องคุณ "
- ☐ วิจารณ์เพื่อนของคุณ หรือทำให้พวกเขารู้สึกว่าไม่ได้รับการต้อนรับ จนไม่กล้ามาเยี่ยม
- ☐ เริ่มต้นการทะเลาะหรือสร้างความกดดันทางอารมณ์ก่อนที่จะไปพบเพื่อน
- ☐ พุดจาถูกหรือเยาะเย้ยเพื่อนของคุณ และดูถูกอิทธิพลของพวกเขาที่มีต่อคุณ
- ☐ ทำให้คุณรู้สึกไม่ควรถอดค่าปรึกษาจากนักบำบัด นักบวช หรือที่ปรึกษาทางจิตใจ
- ☐ ปฏิเสธที่จะแนะนำคุณให้รู้จักกับเพื่อนของเขา โดยอ้างว่า "ไม่จำเป็น "
- ☐ บังคับให้คุณต้องเลือกระหว่างความสัมพันธ์กับเขา หรือเพื่อน/ครอบครัวของคุณ
- ☐ เพิกเฉยหรือปิดบังข้อความหรือสายโทรศัพท์จากเพื่อนหรือครอบครัวของคุณ
- ☐ ไม่มีพฤติกรรมใดข้างต้น

### คุณของคุณทำให้คุณต้องพึ่งพาเขาเพียงคนเดียวหรือไม่:

- ☐ ควบคุมการเงินและให้เงินใช้เพียงเล็กน้อย โดยอ้างว่าเป็นการจัดงบประมาณ
- ☐ ขัดขวางไม่ให้คุณทำงานหรือเรียนหนังสือ เพื่อให้คุณทำตามบทในครอบครัวแบบดั้งเดิม
- ☐ ไม่อนุญาตให้คุณมีบัญชีธนาคารเป็นของตัวเอง หรือขัดขวางไม่ให้คุณมีอิสระทางการเงิน
- ☐ พุดจาถูกความสามารถของคุณ เช่น บอกว่า "คุณจัดการเองไม่ไหวหรอก "
- ☐ ทำให้คุณรู้สึกว่าไม่มีใครอยากได้คุณ ทำให้คุณรู้สึกติดกับ
- ☐ กดดันให้คุณลาออกจากการเรียน หรือเลิกพัฒนาด้านเอง
- ☐ ไม่มีพฤติกรรมใดข้างต้น

### คุณของคุณแสดงพฤติกรรมที่น่าเป็นห่วงอื่น ๆ หรือไม่:

- ☐ ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ของครอบครัวมากเกินไป โดยไม่สนใจความรู้สึกของคุณ
- ☐ พุดจาถูกหรือเหยียดหยาม จนกระทบความมั่นใจในตัวคุณ
- ☐ โทษคุณ วัฒนธรรม หรือคนรอบข้าง สำหรับความล้มเหลวของเขาเอง
- ☐ โกรธง่าย อารมณ์แปรปรวน หรือแสดงอารมณ์รุนแรงเป็นประจำ
- ☐ เพิกเฉยต่อความรู้สึกหรือความต้องการของผู้อื่น และให้ความสำคัญกับตัวเองมากเกินไป
- ☐ ทำตัวห่างเหินหรือควบคุมมากเกินไป โดยอ้างว่าเป็นเพราะ " ความห่วงใย "
- ☐ เป็นเจ้าเข้าเจ้าของ หรือหึงหวงเกินเหตุ พยายามแยกคุณออกจากคนอื่น
- ☐ เรียกร้องความสนใจและพยายามควบคุมกิจวัตรประจำวันของคุณ
- ☐ ไม่ยอมให้คุณออกจากบ้านโดยไม่มีเขา โดยอ้างว่า " เป็นห่วงความปลอดภัย "
- ☐ ไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ใช้ความเจ็บหรือความโกรธแทน
- ☐ เพิกเฉยคุณระหว่างการสนทนาหรือระหว่างการพูดคุยเรื่องสำคัญ
- ☐ ไม่มีพฤติกรรมใดข้างต้น

# วางแผนและดำเนินการด้านความปลอดภัย

## แผนความปลอดภัยสำหรับผู้ประสบความรุนแรงในครอบครัว

แผนความปลอดภัยนี้จัดทำขึ้นสำหรับผู้ที่กำลังเผชิญกับความรุนแรงในครอบครัว ไม่ว่าผู้ที่กระทำจะเป็นคู่สมรส แฟน คู่รัก ลูกที่เป็นผู้ใหญ่ หรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ

แผนนี้มีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้คุณเตรียมเครื่องมือและแนวทางล่วงหน้า สำหรับสถานการณ์ที่อาจเป็นอันตราย และให้กลยุทธ์ในการรักษาความปลอดภัยในหลากหลายบริบทของชีวิตประจำวัน

### 1. ความปลอดภัยขณะเตรียมตัวออกจากบ้าน

- จัดกระเป๋าล่วงหน้า: เตรียมกระเป๋าที่บรรจุของจำเป็นให้พร้อม ซ่อนไว้ในที่ปลอดภัยและสะดวกต่อการหยิบใช้เมื่อจำเป็น หรือฝากไว้กับบุคคลที่ไว้วางใจได้ หากผู้กระทำมักค้นของในบ้าน
- รู้เส้นทางหลบหนีของคุณ: ฝึกแผนการออกจากบ้านอย่างปลอดภัย ลองนึกภาพเส้นทางหลบหนีและขั้นตอนที่คุณต้องดำเนินการ
- ระบุดสถานที่ปลอดภัยที่สามารถพำนักอาศัยได้: เลือกสถานที่ที่คุณและบุตรหลาน (ถ้ามี) สามารถอยู่ได้อย่างปลอดภัย
- กำหนดรหัสลับหรือสัญญาณลับสำหรับความปลอดภัย: หากจำเป็น ให้สอนลูก ๆ ของคุณโทรหาตำรวจหรือบุคคลที่ไว้วางใจได้ พร้อมระบุวิธีขอความช่วยเหลือ และใครบ้างที่ได้รับอนุญาตให้มารับตัวพวกเขา
- ระบุนบุคคลที่คุณไว้วางใจ: ฝากเงิน ฤกษ์เอกสารสำคัญ และเสื้อผ้าไว้กับพวกเขาล่วงหน้า เพื่อให้คุณสามารถออกไปได้ทันทีหากจำเป็น
- เปิดบัญชีออมทรัพย์ในชื่อของคุณเอง: เพื่อเสริมสร้างอิสรภาพทางการเงิน อาจใช้การฝากเงินเดือนหรือเช็คสวัสดิการแบบอัตโนมัติ
- ค้นหาและเชื่อมต่อกับการช่วยเหลือผู้ประสบความรุนแรงในครอบครัว: ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับบริการและที่พักพิงในพื้นที่ของคุณ จดบันทึกที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ไว้ใกล้ตัวเสมอ
- หากคุณกังวลเกี่ยวกับสถานะการเข้าเมือง: คุณอาจมีสิทธิภายใต้กฎหมาย Violence Against Women Actปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านตรวจคนเข้าเมือง หรือหน่วยงานช่วยเหลือด้านความรุนแรงในครอบครัวในพื้นที่ของคุณ
- ติดต่อหน่วยงานดูแลผู้สูงอายุในเขตของคุณ (หากเกี่ยวข้อง): หากคุณมีอายุ 60 ปีขึ้นไป ให้ศึกษาว่าคุณมีสิทธิรับบริการหรือผลประโยชน์ใดบ้าง เช่น บำนาญ ที่อยู่อาศัย การเดินทาง หรือประกันสุขภาพ
- ทบทวนแผนความปลอดภัยของคุณเป็นประจำ: ศึกษาและปรับปรุงแผนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้แน่ใจว่าคุณรู้วิธีที่ปลอดภัยที่สุดในการออกจากสถานการณ์อันตราย

## วางแผนและดำเนินการด้านความปลอดภัย

**\*ของสำคัญที่ควรเตรียมไว้ในกระเป๋าฉุกเฉิน (อาจรวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะสิ่งเหล่านี้):**

- ☐ ใบทะเบียนสมรส และใบหย่า
- ☐ สูติบัตร (ของคุณและบุตรหลาน)
- ☐ เงินสด, เช็ค, บัตรเครดิต, บัตร ATM, สมุดจ่ายค่าจวดบ้าน, เอกสารกรรมสิทธิ์รถ
- ☐ บัตรประกันสังคม, ใบอนุญาตทำงาน, กรีนการ์ด, หนังสือเดินทาง
- ☐ เอกสารหย่า เอกสารการดูแลบุตร และคำสั่งห้ามเข้าใกล้ (Restraining Order)
- ☐ เอกสารประกันภัย และประวัติทางการแพทย์
- ☐ สัญญาเช่า ที่อยู่ หรือโฉนดบ้าน
- ☐ บันทึกสุขภาพและเอกสารการเรียนของบุตร
- ☐ กุญแจ (เช่น กุญแจบ้าน รถยนต์ หรือสำนักงาน)
- ☐ ยา แวนตา เครื่องช่วยฟัง ฯลฯ ที่คุณและครอบครัวจำเป็นต้องใช้
- ☐ ของใช้ส่วนตัว เช่น สมุดที่อยู่ รูปถ่าย หรือของเล่น

### 2. ความปลอดภัยในระหว่างเหตุการณ์รุนแรง และขณะหลบหนี

- ☐ ใช้รหัสลับหรือสัญญาณ:
    - แจ้งให้ลูกหรือเพื่อนบ้านทราบว่าความต้องการความช่วยเหลือจากตำรวจ
  - ☐ ไปยังบริเวณที่มีโทรศัพท์และทางออก:
    - หลีกเลี่ยงห้องน้ำ (ที่มีพื้นแข็ง), ห้องครัว (ที่มีมีด), หรือห้องที่มีอาวุธ
    - โทรหา 911 หรือให้เพื่อนหรือเพื่อนบ้านโทรหาตำรวจแทนถ้าจำเป็น
    - แจ้งพวกเขาว่ามีอาวุธอยู่ในบ้านหรือไม่
  - ☐ ออกจากบ้านตามเส้นทางหลบหนี:
    - นำของสำคัญออกไปด้วย ถ้าเป็นไปได้ให้นำกระเป๋าฉุกเฉินที่เตรียมไว้ออกไปด้วย
  - ☐ ไปยังสถานที่ที่ปลอดภัย:
    - ไปยังที่ที่ผู้กระทำไม่สามารถหาคุณเจอ ใช้เวลานั้นเพื่อกบฏวางแผนความปลอดภัย และพิจารณาขั้นตอนต่อไป
    - เชื่อในสัญชาตญาณของตนเอง:
      - ทำในสิ่งที่คุณรู้สึกว่าคุณปลอดภัยที่สุดสำหรับตัวคุณและลูก ๆ
      - บางครั้งการหนีออกไปอาจเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด
      - บางครั้งคุณอาจต้องสงบสถานการณ์ก่อน
- ความปลอดภัยของคุณและลูกคือสิ่งที่สำคัญที่สุด

## วางแผนและดำเนินการด้านความปลอดภัย

### 3. ความปลอดภัยในบ้านของคุณ (กรณีผู้กระทำไม่ได้อยู่ร่วมด้วย)

- เพิ่มความปลอดภัยในบ้าน: เปลี่ยนกุญแจประตูบ้าน ติดตั้งไฟส่องสว่างบริเวณทางเข้าออก และพิจารณาติดตั้งระบบรักษาความปลอดภัย
- เปลี่ยนหมายเลขโทรศัพท์: หากมีเครื่องตอบรับหรือ Caller ID ให้กรอกรายชื่อโทรเข้า และเก็บข้อความข่มขู่หรือคุกคามไว้เป็นหลักฐาน ติดต่อบริษัทโทรศัพท์เพื่อขอเปลี่ยนเป็นหมายเลขที่ไม่เผยแพร่
- แจ้งเพื่อนบ้านและเจ้าของบ้าน: แจ้งให้ทราบว่าผู้กระทำไม่อาศัยอยู่กับคุณอีกต่อไป และขอความร่วมมือให้โทรแจ้งตำรวจทันทีหากพบเห็นผู้กระทำอยู่ใกล้บริเวณบ้านของคุณ
- ขอคำปรึกษาทางกฎหมาย: ปรึกษากฎหมายเกี่ยวกับการขอสิทธิลี้ภัยบุตรหรือคำสั่งห้ามเข้าใกล้ รวมถึงติดต่อหน่วยงานช่วยเหลือผู้ประสบความรุนแรงในครอบครัวในพื้นที่ของคุณเพื่อขอรับทรัพยากรเพิ่มเติม

### 4. ความปลอดภัยสำหรับบุตรหลาน

- แจ้งโรงเรียนหรือผู้ดูแลเด็ก: แจ้งรหัสลับด้านความปลอดภัย และระบุรายชื่อบุคคลที่ได้รับอนุญาตให้มารับเด็กได้
- จัดการสถานที่แลกเปลี่ยนตัวเด็กอย่างปลอดภัย: วางแผนให้มีการแลกเปลี่ยนตัวเด็กในสถานที่ที่ได้รับการปกป้องหรือควบคุม เช่น บางชุมชนมีสถานที่เฉพาะไว้สำหรับวัตถุประสงค์นี้
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากหน่วยงานช่วยเหลือด้านความรุนแรงในครอบครัวในพื้นที่ของคุณ

### 5. ความปลอดภัยในที่ทำงาน

- มาตรการป้องกันในที่ทำงาน: แจ้งเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างานที่คุณไว้วางใจเกี่ยวกับสถานการณ์ของคุณ วางแผนมาตรการความปลอดภัย เช่น กรอกรายชื่อโทรศัพท์ หรือป้องกันไม่ให้ผู้กระทำเข้ามาในที่ทำงาน หากคุณและผู้กระทำทำงานในที่เดียวกัน ให้พูดคุยกับหัวหน้างานเกี่ยวกับการปรับตารางเวลา มาตรการความปลอดภัย และสิทธิประโยชน์จากที่ทำงานที่คุณอาจใช้ได้
- ความปลอดภัยระหว่างเดินทาง: ให้ใครบางคนไปส่งหรือรับคุณจากรถยนต์ และปรึกษากฎหมายเกี่ยวกับมาตรการความปลอดภัยเพิ่มเติม

## วางแผนและดำเนินการด้านความปลอดภัย

### 6. ความปลอดภัยทางอารมณ์และจิตใจ

- ดูแลสุขภาพจิตใจ: ใช้ พลังบวกในการพูดกับตัวเอง เข้าร่วมกลุ่มสนับสนุน หรือรับคำปรึกษาเพื่อเข้าใจความสัมพันธ์ของคุณและเยียวยาตัวเอง
- ใช้ช่องทางสื่อสารที่ปลอดภัย: หากจำเป็นต้องติดต่อผู้ทำร้าย เลือกช่องทางที่ควบคุมได้ เช่น โทรศัพท์ อีเมล หรือผ่านบุคคลที่ไว้ใจได้

### 7. วิธีรับมือกรณีฉุกเฉิน

- โทร 911 กันที หากคุณหรือลูกอยู่ในอันตราย

♥ คุณไม่ได้อยู่เพียงลำพัง ♥

- 💡 ความปลอดภัยและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณมีความสำคัญ
- 👉 หากคุณต้องการความช่วยเหลือ โปรดติดต่อเรา

เราพร้อมอยู่เคียงข้างและสนับสนุนคุณในทุกอย่างก้าว ♥♥

Retrieved from:

1. Portland Community College

<https://www.pcc.edu/illumination/wp-content/uploads/sites/54/2018/05/safety-plan-for-victims.pdf>

## แผนความปลอดภัยสำหรับเด็ก

### แผนความปลอดภัยสำหรับเด็ก

เมื่อเด็กต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีความรุนแรง การมีแผนความปลอดภัยเป็น เครื่องมือสำคัญ ที่จะช่วยให้พวกเขาปลอดภัยในยามฉุกเฉิน

ในฐานะพ่อแม่หรือผู้ดูแล คุณควรอธิบายแผนนี้ให้เด็กเข้าใจ ด้วยวิธีที่สงบและสร้างความมั่นใจ เพื่อให้เด็กรู้สึกพร้อม ไม่ใช่หวาดกลัว

### เคล็ดลับสำคัญในการพูดคุยเรื่องแผนความปลอดภัยกับลูก:

- ✓ ใช้ภาษาที่ง่ายและเหมาะสมกับวัย – อธิบายให้พวกเขาเข้าใจ โดยไม่ทำให้รู้สึกกดดันหรือกลัวเกินไป
  - ✓ เน้นเรื่องความปลอดภัยเป็นหลัก – บอกลูกว่าแผนนี้มีไว้เพื่อ “ในกรณีฉุกเฉิน” เท่านั้น และเป็นเรื่องปกติที่จะขอความช่วยเหลือ
  - ✓ สร้างความมั่นใจว่าไม่ใช่หน้าที่ของพวกเขาที่ต้องหยุดความรุนแรง – หน้าที่ของพวกเขาคือการรักษาความปลอดภัยของตนเองและขอความช่วยเหลือ
  - ✓ ฝึกฝนแผนร่วมกัน – ลองจำลองสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้พวกเขารู้สึกมั่นใจในการใช้รหัสลับหรือโทรขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น
  - ✓ ทบทวนและอัปเดตแผนอย่างสม่ำเสมอ – เพราะสถานการณ์อาจเปลี่ยนไป ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าแผนยังคงเหมาะสมและใช้ได้จริง
- ควรเก็บแผนนี้เป็นความลับ และแบ่งปันเฉพาะกับผู้ใหญ่ที่คุณไว้วางใจ ซึ่งอยู่ในเครือข่ายความปลอดภัยของเด็ก และสามารถให้ความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น
- การสนับสนุนและความมั่นใจจากคุณ จะช่วยให้คุณรู้สึกปลอดภัย และกล้าตัดสินใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย

Retrieved from:

1. family court and beyond

[https://familycourtandbeyond.ca/wp-](https://familycourtandbeyond.ca/wp-content/uploads/2022/09/Childrens-Safety-Plan-Family-Court-and-Beyond-Lukes-Place.pdf)

[content/uploads/2022/09/Childrens-Safety-Plan-Family-Court-and-Beyond-Lukes-Place.pdf](https://familycourtandbeyond.ca/wp-content/uploads/2022/09/Childrens-Safety-Plan-Family-Court-and-Beyond-Lukes-Place.pdf)

18

## แผนความปลอดภัยสำหรับเด็ก

### แบบฟอร์มแผนความปลอดภัยสำหรับเด็ก

#### 1. รหัสลับเพื่อความปลอดภัย

รหัสลับที่คุณจะใช้กับลูกเพื่อส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือคืออะไร?  
(ควรเก็บรหัสนี้ไว้เป็นความลับระหว่างคุณกับลูกเท่านั้น)

คำตอบ:

-----

#### 2. บุคคลที่ไว้ใจได้

ใครคือคนที่สามารถให้ความช่วยเหลือและปกป้องคุณกับลูกได้?  
(ระบุชื่อและบทบาทของแต่ละคนในแผนความปลอดภัย)

คำตอบ:

-----

-----

-----

#### 3. วิธีขอความช่วยเหลือ

ลูกของคุณจะขอความช่วยเหลือได้อย่างไร?  
(หากไม่สามารถออกจากบ้านได้ ให้ระบุห้องที่ปลอดภัย ซึ่งควรมี  
กุญแจล็อกและโทรศัพท์)

คำตอบ:

-----

-----

-----

## แผนความปลอดภัยสำหรับเด็ก

### 4. การโทรแจ้ง 911

สอนลูกของคุณให้รู้จักวิธีโทรแจ้ง 911

เมื่อโทร พวกเขาควรให้ข้อมูลอะไรบ้าง?

สถานการณ์ (ควรพูดว่าอย่างไร เช่น กำลังเกิดอะไรขึ้น):

---

---

---

ที่อยู่และสถานที่เกิดเหตุ:

---

---

---

หมายเลข โทรศัพท์:

---

ชื่อ:

---

# ความปลอดภัยในการใช้อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์



## ความปลอดภัยในการใช้อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์

เทคโนโลยีสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการเชื่อมต่อกับผู้อื่นและเข้าถึงแหล่งสนับสนุน แต่อย่างไรก็ตาม การระมัดระวังด้านความปลอดภัยทางดิจิทัลก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ในบางกรณี อาจมีบุคคลที่พยายามติดตามหรือเฝ้าดูพฤติกรรมการใช้งานออนไลน์ของคุณโดยไม่ได้รับอนุญาต

การใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่มีเพียงคุณเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงได้ ถือเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุด แต่หากคุณไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ นี่คือการขั้นตอนที่คุณสามารถทำเพื่อปกป้องตัวเอง: ขั้นตอนเพื่อเพิ่มความปลอดภัยของคุณ

### 1. ล้างประวัติการเข้าชมและคุกกี้ของเบราว์เซอร์

- เบราว์เซอร์ เช่น Chrome, Safari, Edge, Firefox จะเก็บข้อมูลเว็บไซต์ที่คุณเข้าชมไว้ในสิ่งที่เรียกว่า “แคช (cache)”
- หากเป็นไปได้ ลบเฉพาะประวัติการเข้าชมหรือคุกกี้ที่คุณไม่ต้องการให้ผู้กระทำการเห็น
- เรียนรู้วิธีลบข้อมูลเหล่านี้ได้ที่: [wikihow.com/Clear-Your-Browser's-Cache](https://www.wikihow.com/Clear-Your-Browser's-Cache)

# ความปลอดภัยในการใช้อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์

## 2. จัดการข้อความและอีเมล

- ❑ ลบข้อความที่คุณไม่ต้องการให้ผู้อื่นเห็น หรือค้นหาออนไลน์โดยใช้คำว่า “วิธีลบข้อความในโทรศัพท์ของคุณ”
- ❑ ลบอีเมลออกจากโฟลเดอร์ “จดหมายที่ส่งแล้ว”
- ❑ โปรดระวังว่า ผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตหรืออีเมลอาจยังคงเก็บสำเนาของอีเมลเหล่านั้นไว้

## 3. อัปเดตรหัสผ่าน

- ❑ เปลี่ยนรหัสผ่านของคุณทุกบัญชี เช่น บัญชีธนาคาร โซเชียลมีเดีย หรือบัญชีที่เกี่ยวกับงาน
- ❑ ตั้งรหัสผ่านที่คุณจำไม่ได้สามารถทำได้
- ❑ หลีกเลี่ยงการบันทึกหรือรหัสผ่านไว้ในเบราว์เซอร์

## 4. จัดการบัญชีที่ใช้ร่วมกัน

หากเคยใช้บัญชีโทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต หรือเคเบิลทีวีร่วมกับผู้กระทำ:

- ❑ ลบชื่อของผู้กระทำออกจากบัญชี
- ❑ เปลี่ยนรหัสผ่านของบัญชีนั้น ๆ
- ❑ หากเป็นไปได้ ให้เปลี่ยนไปใช้ผู้ให้บริการรายใหม่

## 5. ปรับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว

- ❑ อัปเดตการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในบัญชีโซเชียลมีเดียและเบราว์เซอร์ของคุณ
- ❑ เยี่ยมชมเว็บไซต์แนะนำ เช่น Tech Safety เพื่อศึกษาวิธีตั้งค่าอย่างละเอียด

## 6. ล็อกอุปกรณ์และออกจากระบบ

- ❑ ตั้งรหัสล็อกโทรศัพท์ และออกจากระบบบัญชีทุกครั้งหลังใช้งาน
- ❑ ปรับการตั้งค่าบัญชี (เช่น Gmail) ให้ล็อกเอาต์อัตโนมัติเมื่อเลิกใช้งาน
- ❑ ลบแอปที่ไม่สามารถออกจากระบบได้ด้วยตนเอง

## 7. เพิ่มความปลอดภัยของฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์

- ❑ ตั้งค่าระบบไฟร์วอลล์ และติดตั้งโปรแกรมป้องกันไวรัสและสปายแวร์
- ❑ อัปเดตซอฟต์แวร์อย่างสม่ำเสมอ
- ❑ หากคุณไม่ถนัดด้านเทคโนโลยี ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนที่เชี่ยวชาญหรือร้านคอมพิวเตอร์ใกล้บ้าน
- ❑ พิจารณาซื้อคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์เครื่องใหม่ หากจำเป็น

## ความปลอดภัยในการใช้อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์

### 8. ตรวจสอบการติดตาม GPS ในโทรศัพท์ของคุณ

- ปิดฟังก์ชัน GPS ในโทรศัพท์ของคุณเพื่อป้องกันการถูกติดตาม (แต่ควรทราบว่า การปิด GPS อาจส่งผลต่อความสามารถของหน่วยงานฉุกเฉินในการระบุตำแหน่งของคุณ)
- หากแบตเตอรี่โทรศัพท์หมดเร็วกว่าปกติ อาจเป็นสัญญาณว่ามีการติดตั้ง GPS หรือสปายแวร์ไว้
- แนะนำให้ไปที่ร้านผู้ให้บริการโทรศัพท์มือถือ หรือสถานีตำรวจเพื่อตรวจสอบว่าโทรศัพท์ของคุณมีสปายแวร์หรือไม่ (อย่าลืมบันทึกหมายเลขประจำตัวเจ้าหน้าที่และบันทึกคำตอบของพวกเขาไว้)

### 9. ระมัดระวังในการสื่อสารทางออนไลน์และดิจิทัล

- หลีกเลี่ยงการแชร์แผนการส่วนตัวหรือเรื่องสำคัญผ่านอีเมล ข้อความ หรือโซเชียลมีเดีย
  - ผู้กระทำอาชญากรรมนำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ในทางกฎหมายเพื่อต่อต้านคุณ
  - ระมัดระวังการที่ผู้อื่นอาจแฮ็คโพสต์หรืออัปเดตของคุณบนโซเชียลมีเดียให้กับผู้กระทำโดยไม่รู้ตัว เราหวังว่าคำแนะนำเหล่านี้จะช่วยให้คุณสามารถ ปกป้องตนเองได้ดียิ่งขึ้น
- คุณไม่ได้อยู่คนเดียว —  
เราพร้อมอยู่เคียงข้างคุณในทุกก้าวของการเดินทางนี้  
หากคุณต้องการคำปรึกษาเพิ่มเติมหรือต้องการความช่วยเหลือ โปรดติดต่อเรา

Reference from:

1. Google Account Help

<https://support.google.com/accounts/answer/46526?hl=en>

2. Tech Safety

<https://www.techsafety.org/resources-survivors>

## กลายกำแพงความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ (GBV)

กลายกำแพงความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ (GBV)

ข้อมูลที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศตามเพศภาวะ (GBV)

อาจทำให้ผู้เผชิญกับความรุนแรงไม่กล้าขอความช่วยเหลือ และเปิดช่องให้การล่วงละเมิดดำเนินต่อไปโดยไม่มีใครหยุดยั้ง

การตั้งคำถามและท้าทายความเชื่อผิด ๆ เหล่านี้จะช่วยให้เราสนับสนุนผู้รอดชีวิตได้ดีขึ้น และสร้างชุมชนที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น

✗ ความเชื่อที่ 1: ความรุนแรงทางเพศหมายถึงการทำร้ายร่างกายเท่านั้น

✓ ความจริง: GBV มีหลายรูปแบบ เช่น การล่วงละเมิดทางอารมณ์ จิตใจ การเงิน และทางเพศ พฤติกรรมควบคุม ช่มชู้ และการแยกออกจากสังคมก็ถือเป็นการล่วงละเมิดเช่นกัน และสามารถส่งผลกระทบอย่างร้ายแรงได้ไม่แพ้กัน

✗ ความเชื่อที่ 2: GBV เกิดขึ้นเฉพาะในบางชุมชนเท่านั้น

✓ ความจริง: GBV สามารถเกิดกับใครก็ได้ ไม่ว่าจะมีพื้นฐาน ชาติพันธุ์ รายได้ หรือการศึกษาในระดับใด ไม่มีชุมชนใด “ปลอดภัยจากความรุนแรง” อย่างแท้จริง การยอมรับความจริงนี้จะช่วยให้ผู้รอดชีวิตทุกคนได้รับการช่วยเหลืออย่างเท่าเทียม

✗ ความเชื่อที่ 3: ความรุนแรงในครอบครัวเป็นเรื่องส่วนตัว

✓ ความจริง: ความรุนแรงไม่ใช่แค่ “เรื่องภายในครอบครัว”

มันส่งผลกระทบต่อทุกคน ครอบครัว และสังคมโดยรวม

การเจียดไว้เท่ากับปล่อยให้ความรุนแรงดำเนินต่อไป

การขอความช่วยเหลือไม่ใช่การละทิ้งคุณค่าครอบครัว แต่คือการปกป้องชีวิตและสุขภาพจิต

✗ ความเชื่อที่ 4: การรายงานความรุนแรงจะทำให้ครอบครัวแตกแยก

✓ ความจริง: ความเสียหายที่แท้จริงมาจากการถูกล่วงละเมิด ไม่ใช่การขอความช่วยเหลือ

ผู้รอดชีวิตและลูก ๆสมควรได้รับชีวิตที่ปลอดภัย

บริการช่วยเหลือมุ่งเน้นการฟื้นฟู การคุ้มครอง และเสริมพลังครอบครัว—not ทำลายครอบครัว

✗ ความเชื่อที่ 5: เด็กต้องอยู่กับพ่อแม่ทั้งสองคน แม้ว่าคนหนึ่งจะมีพฤติกรรมรุนแรง

✓ ความจริง: การเติบโตในบ้านที่มีความรุนแรงสามารถส่งผลกระทบต่อจิตใจและการพัฒนาของเด็กในระยะยาว

สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเปี่ยมด้วยความรักสำคัญกว่าการอยู่ในบ้านที่มีพ่อแม่ครบสองคนแต่เต็มไปด้วยความหวาดกลัว

✗ ความเชื่อที่ 6: เหลือต้องทำอะไรบางอย่างที่ “กระตุ้น” ให้เกิดการล่วงละเมิด

✓ ความจริง: การล่วงละเมิดไม่เคยเป็นความผิดของเหยื่อ

ไม่มีใคร “สมควร” ถูกทำร้าย ไม่ว่าพวกเขาจะพูดอะไร ทำอะไร หรือแต่งตัวอย่างไร

ความรับผิดชอบตกอยู่ที่ผู้กระทำเสมอ ไม่ใช่ผู้รอดชีวิต

แทนที่จะตั้งคำถามกับเหยื่อ เราควรจับผู้กระทำผิดมารับผิดชอบ และสนับสนุนผู้ที่ได้รับผลกระทบ

## ทลายกำแพงความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ (GBV)

✗ ความเชื่อที่ 7: ถ้าสถานการณ์แย่จริง ผู้รอดชีวิตคงออกมาแล้วหรือทำอะไรสักอย่างไปแล้ว

✓ ความจริง: การออกจากสถานการณ์ที่มีความรุนแรง ไม่ใช่เรื่องง่าย

ผู้รอดชีวิตอาจ กลัวเรื่องความปลอดภัย, เป็นห่วงลูก, หรือเผชิญ อุปสรรคทางการเงินและสังคม แทนที่จะถามว่า “ทำไมเขาไม่ไปให้พ้น?” เราควรถามว่า

“เราจะช่วยเขาได้อย่างไร?”

✗ ความเชื่อที่ 8: การทนความรุนแรงคือความเข้มแข็งและความอดทน

✓ ความจริง: ไม่มีใครควรต้องทนทุกข์อยู่ในความเจ็บ

ความเข้มแข็งที่แท้จริงคือการกล้าขอความช่วยเหลือ และลุกขึ้นออกจากสถานการณ์ที่ทำร้ายเรา

✗ ความเชื่อที่ 9: การช่วยเหลือผู้รอดชีวิตเป็นเรื่องยุ่งยากเกินไป—อยู่เฉย ๆ ดีกว่า

✓ ความจริง: การกระทำเล็ก ๆ ก็สร้างความแตกต่างได้มาก

การรับฟังโดยไม่ตัดสิน, ให้ข้อมูลหรือแหล่งความช่วยเหลือ, หรือเพียงแค่ อยู่เคียงข้างเขา ก็สามารถช่วยชีวิตใครบางคนได้

คุณไม่จำเป็นต้องรู้ “ทางออกที่ดีที่สุด” เสมอไป—แค่ไม่ปล่อยให้เขารู้สึกโดดเดี่ยวก็น่าเพียงพอแล้ว

## ทลายกำแพงความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ (GBV)

### สิ่งที่คุณสามารถทำได้

- ✓ เรียนรู้และแบ่งปันความรู้ – ตั้งคำถามกับความเชื่อที่เป็นอันตราย และช่วยเผยแพร่ความเข้าใจที่ถูกต้อง
- ✓ เชื่อผู้รอดชีวิต – รับฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ หลีกเลี่ยงการตำหนิเหยื่อ
- ✓ แบ่งปันแหล่งข้อมูล – บอกต่อว่าความช่วยเหลือสามารถหาได้จากที่ใด
- ✓ ส่งเสียงของคุณ – สนับสนุนกฎหมายและโครงการที่ปกป้องผู้รอดชีวิตและป้องกันความรุนแรง

ด้วยการทลายความเชื่อผิด ๆ เหล่านี้ เราสามารถสร้างสังคมที่ผู้รอดชีวิตรู้สึกปลอดภัย ได้รับความเชื่อถือ และการสนับสนุนอย่างแท้จริง เราทุกคนสามารถร่วมกันสร้างความเปลี่ยนแปลงได้

### ลงมือทำไปพร้อมกับ CFSO วันนี้!

📞 โทรหาเราได้ที่: (416)-979-8299

✉️ อีเมล: [info@cfso.care](mailto:info@cfso.care)



## ลงมือทำ: ยุติความรุนแรงตามเพศภาวะ (GBV)

**ความรุนแรงทางเพศ (GBV) เป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้** ความปลอดภัยของคุณเป็นสิ่งสำคัญสูงสุด **ไม่มีใครสมควรถูกล่วงละเมิด และไม่มีใครควรเผชิญกับมันเพียงลำพัง**  
ไม่ว่าคุณจะเป็น **ผู้รอดชีวิต** หรือเป็นคนที่ต้องการช่วยเหลือ คุณมีพลังในการลงมือทำ

 **ร่วมกัน เราสามารถสร้างชุมชนที่ปลอดภัยขึ้นและสนับสนุนผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ**

 จะขอความช่วยเหลือได้ที่ไหน?

### **ในกรณีฉุกเฉิน: ติดต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ**

หากคุณหรือคนที่คุณรู้จัก ตกอยู่ในอันตรายทันที โทร 911 หรือ ติดต่อสายด่วนฉุกเฉิน  
ตำรวจสามารถช่วยให้คุณปลอดภัยและให้การช่วยเหลือในทันที

### **สายด่วนช่วยเหลือผู้หญิงที่ถูกทำร้าย (Women Assaulted Helpline) - บริการ 24 ชั่วโมง พร้อมล่ามแปลภาษา**

 โทรฟรี: 1-866-863-0511

 TTY (สำหรับผู้มีความบกพร่องทางการได้ยิน): 1-866-863-7868

 โทร #SAFE (#7233) จากเครือข่าย Bell, Rogers, Fido, หรือ Telus

 แชทออนไลน์/ให้คำปรึกษา: [คลิกที่นี่](#)

### **ศูนย์พักพิงสำหรับผู้หญิง**

ศูนย์พักพิงสำหรับผู้หญิง เป็นสถานที่ปลอดภัยสำหรับ ผู้หญิงและลูกๆ ของพวกเธอที่ต้องการหลีกเลี่ยงจากความรุนแรง

 ให้บริการที่พักฉุกเฉิน

 ให้การสนับสนุนตลอด 24 ชั่วโมง

 บริการให้คำปรึกษาและทรัพยากรช่วยเหลือ

 บางแห่งมีบริการล่ามแปลภาษาเพื่อให้การสนับสนุนที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล

 ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับศูนย์พักพิงได้ที่หน้าแหล่งข้อมูล (Resource Page)

### **ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ**

นอกเหนือจากศูนย์พักพิงแล้ว ยังมีองค์กรและผู้เชี่ยวชาญที่สามารถช่วยเหลือคุณได้

 ให้คำปรึกษาด้านจิตใจ สำหรับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากบาดแผลทางอารมณ์ (Trauma Counselling)

 ให้คำแนะนำทางกฎหมาย เพื่อปกป้องสิทธิของคุณ

 ช่วยวางแผนความปลอดภัย สำหรับผู้ที่อยู่ในสถานการณ์เสี่ยง

 ให้คำแนะนำด้านที่อยู่อาศัย และช่วยหาที่พักถาวร

## ลงมือทำ: ยุติความรุนแรงตามเพศภาวะ (GBV)

### วิธีที่คุณสามารถลงมือทำได้

#### หากคุณเป็นผู้เผชิญกับความรุนแรง:

- ✓ ขอความช่วยเหลือ – คุณไม่ได้อยู่คนเดียว ขอความช่วยเหลือจากเพื่อน คนในครอบครัว หรือผู้เชี่ยวชาญที่คุณไว้วางใจ
- ✓ สร้างแผนความปลอดภัย – วางแผนการออกจากสถานการณ์อย่างปลอดภัย หากคุณตกอยู่ในอันตราย  
ศูนย์พักพิงและบริการฉุกเฉินสามารถช่วยคุณวางแผนที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของคุณ
- ✓ รู้จักสิทธิของคุณ – คุณมีสิทธิที่จะมีชีวิตอยู่โดยปราศจากความรุนแรง และสามารถขอการคุ้มครองทางกฎหมายได้
- ✓ ดูแลตัวเอง – การเยียวยาใจต้องใช้เวลา เข้ารับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญ และใส่ใจสุขภาพจิตและร่างกายของคุณเอง

#### หากคุณรู้จักคนที่เผชิญกับ GBV หรือคุณใส่ใจในประเด็นนี้:

- ✓ รับฟังโดยไม่ตัดสิน – เชื่อในคำพูดของผู้รอดชีวิตเมื่อพวกเขาเล่าประสบการณ์ และให้การสนับสนุนโดยไม่กดดัน
- ✓ ให้ข้อมูลแหล่งช่วยเหลือ – ช่วยพวกเขาเข้าถึงศูนย์พักพิง บริการทางกฎหมาย หรือการให้คำปรึกษา
- ✓ ส่งเสียงเมื่อเห็นความรุนแรง – หากคุณเห็นเหตุการณ์ ลองหาวิธีแทรกแซงอย่างปลอดภัย หรือขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่
- ✓ สนับสนุนการเปลี่ยนแปลง – สนับสนุนนโยบายและโครงการที่คุ้มครองผู้รอดชีวิตและป้องกันความรุนแรง

เราสามารถร่วมกันยุติวงจรของความรุนแรง และสร้างอนาคตที่ทุกคนรู้สึกปลอดภัยและได้รับความเคารพ

### ลงมือทำไปพร้อมกับ CFSO วันนี้!

☎ โทรหาเราได้ที่: (416)-979-8299

✉ อีเมล: [info@cfso.care](mailto:info@cfso.care)





## แหล่งทรัพยากรในชุมชนสำหรับความรุนแรงตามเพศภาวะ (GBV)

การขอความช่วยเหลือเป็นการแสดงถึงความเข้มแข็ง ไม่ใช่ความอ่อนแอ ไม่ว่าคุณจะทำสิ่งมองหาความปลอดภัย ความช่วยเหลือทางกฎหมาย การสนับสนุนด้านสุขภาพจิต หรือการเชื่อมโยงกับชุมชน มีองค์กรและบริการที่มุ่งมั่นช่วยเหลือผู้รอดชีวิตจากความรุนแรงทางเพศและเพศสภาพ (Gender-Based Violence - GBV) ในเส้นทางการเยียวยาของพวกเขา

การสนับสนุนอาจมีรูปแบบที่แตกต่างกันสำหรับแต่ละบุคคล คุณอาจกำลังมองหาความช่วยเหลือเร่งด่วน การให้คำปรึกษาระยะยาว หรือเพียงแค่ข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจตัวเลือกของคุณ ไม่ว่าคุณต้องการอะไร คู่มือแหล่งข้อมูลนี้จะช่วยให้คุณค้นหาความช่วยเหลือที่เหมาะสมในเวลาที่เหมาะสม คุณสมควรได้รับการดูแล คัดค้าน และเส้นทางข้างหน้าที่เหมาะสมกับคุณ



### 1. สายด่วนฉุกเฉิน

#### ✦ Gerstein Crisis Centre

🗨️ ให้คำปรึกษาวิกฤตที่คำนึงถึงวัฒนธรรม ข้อมูล และการส่งต่อ

🌐 มีให้บริการหลายภาษา

☎️ ติดต่อ: 416-929-5200

🔗 เว็บไซต์: <https://gersteincentre.org/>

#### ✦ Distress Centre of Greater Toronto

🗨️ สายด่วนวิกฤต 24/7 สนับสนุนผู้สูญเสียจากการฆ่าตัวตาย / ฆาตกรรม และการป้องกันการฆ่าตัวตาย

🌐 มีให้บริการหลายภาษา

☎️ ติดต่อ: 416-408-4357

🔗 เว็บไซต์: [www.dcoct.com](http://www.dcoct.com)

#### ✦ Assaulted Women's Helpline

🗨️ สายด่วนวิกฤต 24/7 สำหรับผู้หญิงที่ประสบกับความรุนแรง / การล่วงละเมิด

🌐 อาจมีบริการแปลภาษา

☎️ ติดต่อ: 1-866-863-7868

🔗 เว็บไซต์: [www.awhl.org](http://www.awhl.org)



## แหล่งทรัพยากรในชุมชนสำหรับความรุนแรงตามเพศภาวะ (GBV)

### 2. ที่พักฉุกเฉิน / ที่อยู่อาศัย และการสนับสนุนการย้ายที่อยู่

#### ★ Central Intake

- สายด่วนกลาง 24/7 สำหรับที่พักฉุกเฉินในโตรอนโต
- ติดต่อ: 416-338-4766
- เว็บไซต์: [www.toronto.ca](http://www.toronto.ca)

#### ★ Yellow Brick House

- บริการที่พักฉุกเฉิน 24/7 สำหรับผู้หญิงและครอบครัวในภาวะวิกฤต
- บริการที่ออกแบบมาเพื่อรองรับความหลากหลายทางวัฒนธรรม
- โทร: 1-800-263-3247
- เว็บไซต์: [www.yellowbrickhouse.org](http://www.yellowbrickhouse.org)

#### ★ Red Door Family Shelter

- ที่พักฉุกเฉินและการสนับสนุนสำหรับครอบครัว ผู้พวยพ และผู้หญิงที่หนีจากความรุนแรง
- บริการที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม
- ติดต่อ: 416-397-5637
- เว็บไซต์: [www.reddoorshelter.ca](http://www.reddoorshelter.ca)

### 3. ธนาคารอาหาร

#### ★ Daily Bread Food Bank

- จัดหาอาหารสดและอาหารแห้งให้กับกว่า 200 โครงการทั่วโตรอนโต
- ติดต่อ: 416-203-0050
- เว็บไซต์: [www.dailybread.ca](http://www.dailybread.ca)

#### ★ Sistering Food Access Program

- ให้บริการอาหารที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมแก่ผู้หญิงและบุคคลหลากหลายทางเพศที่ประสบกับความไม่มั่นคงด้านอาหาร ความยากจน และการไร้ที่อยู่อาศัย
- ติดต่อ: 416-926-9762
- เว็บไซต์: <https://sistering.org/food-access/>



## แหล่งทรัพยากรในชุมชนสำหรับความรุนแรงตามเพศภาวะ (GBV)

### 4. ความจำเป็นอื่นๆ

#### ✦ New Circles Community Services - GLOW Clothing Bank

- 🗨️ เสื้อผ้ามือสองที่แจกฟรีสำหรับบุคคลและครอบครัว
- ☎️ ติดต่อ: 416-422-2591
- 🔗 เว็บไซต์: [newcircles.ca](http://newcircles.ca)

#### ✦ Toronto Furniture Bank

- 🗨️ ให้เฟอร์นิเจอร์และของใช้ในบ้านมือสองแก่บุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤต
- ☎️ ติดต่อ: 416-934-1229
- 🔗 เว็บไซต์: [www.furniturebank.org](http://www.furniturebank.org)

### 5. ความช่วยเหลือทางการเงิน

#### ✦ Ontario Works (OW)

- 🗨️ ให้ความช่วยเหลือทางการเงินและการจ้างงานแก่บุคคลที่มีความต้องการทางการเงิน รวมถึงการสนับสนุนรายได้อื่นๆ สวัสดิการด้านสุขภาพ และแหล่งข้อมูลการหางาน
- 🔗 เว็บไซต์: [www.ontario.ca](http://www.ontario.ca)

#### ✦ Ontario Disability Support Program (ODSP)

- 🗨️ ให้ความช่วยเหลือทางการเงินแก่บุคคลที่มีความพิการ
- 🔗 เว็บไซต์: [www.ontario.ca](http://www.ontario.ca)

### 6. ความช่วยเหลือทางกฎหมาย

#### ✦ Legal Aid Ontario

- 🗨️ ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายในคดีครอบครัว กฎหมายคนเข้าเมือง และกฎหมายแพ่งแก่บุคคลที่มีรายได้น้อย รวมถึงผู้รอดชีวิตจากความรุนแรง
- ☎️ ติดต่อ: 416-979-1446
- 🔗 เว็บไซต์: [www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)

#### ✦ Chinese and South Asian Legal Clinic

- 🗨️ ให้บริการกฎหมายฟรีแก่สมาชิกชุมชนชาวจีน เวียดนาม กัมพูชา และลาวที่มีรายได้น้อย
- 🌐 มีให้บริการหลายภาษา
- ☎️ ติดต่อ: 416-971-9674
- 🔗 เว็บไซต์: [csalc.ca](http://csalc.ca)



## แหล่งทรัพยากรในชุมชนสำหรับความรุนแรงตามเพศภาวะ (GBV)

### 7. การสนับสนุนด้านการแปล / ล่าม

#### ✦ **Barbra Schlifer Commemorative Clinic**

บริการล่ามฟรีสำหรับบุคคลที่ประสบกับความรุนแรงและการล่วงละเมิด

☎️ ติดต่อ: 416-323-9149

🌐 เว็บไซต์: [www.schliferclinic.com](http://www.schliferclinic.com)

#### ✦ **MCIS Language Solutions**

องค์กรไม่แสวงหากำไรที่ให้บริการล่ามฟรีสำหรับเหยื่อความรุนแรงและผู้รู้บ้าน

☎️ ติดต่อ: 416-467-3097

🌐 เว็บไซต์: [www.mcislanguages.com](http://www.mcislanguages.com)

### 8. การสนับสนุนจากชุมชน

#### ✦ **Women's College Hospital - Sexual Assault / Domestic Violence Care Centre**

บริการแบบครบวงจรแก่บุคคลทุกเพศที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นเหยื่อ / ผู้รอดชีวิตจากการทำร้ายทางเพศและความรุนแรงในครอบครัว

☎️ ติดต่อ: 416-323-6040

🌐 เว็บไซต์: [www.womenscollegehospital.ca](http://www.womenscollegehospital.ca)

#### ✦ **211 Ontario**

สายด่วน 24/7 ที่เป็นการลับ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับบริการชุมชน สังคม สุขภาพ และรัฐบาล รวมถึงการสนับสนุนสำหรับผู้เผชิญกับความรุนแรงทางเพศและเพศสภาพ

☎️ ติดต่อ: 211

🌐 เว็บไซต์: [211ontario.ca](http://211ontario.ca)

## แหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ

การเข้าถึงข้อมูลที่เชื่อถือได้เป็นขั้นตอนสำคัญในการ ตระหนักถึง เข้าใจ และรับมือกับความรุนแรงทางเพศ (Gender-Based Violence - GBV) ไม่ว่าคุณกำลังหาข้อมูลเพื่อตัวเอง สนับสนุนบุคคลที่คุณห่วงใย หรือทำงานเพื่อสร้างชุมชนที่ปลอดภัยขึ้น ความรู้เกี่ยวกับ GBV จะช่วยให้คุณสามารถตัดสินใจอย่างมีข้อมูลและดำเนินการอย่างมีความหมาย

หน้านี้ได้รวบรวมลิงก์ไปยัง แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ซึ่งให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับ ลักษณะของ GBV ผลกระทบ และตัวเลือกการสนับสนุนที่มีอยู่ โดยการศึกษาสื่อเหล่านี้ คุณสามารถ เพิ่มพูนความเข้าใจ ค้นหาคำแนะนำ และเข้าถึงเครื่องมือ ที่ช่วยให้คุณรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย

ทุกคนสมควรได้รับ ความปลอดภัย ศักดิ์ศรี และความเคารพ แหล่งข้อมูลเหล่านี้พร้อมช่วยเหลือคุณ ไม่ว่าคุณจะต้องการรับรู้ข้อมูล ขอความช่วยเหลือ หรือเป็นกระบอกเสียงเพื่อการเปลี่ยนแปลง

วิดีโอให้ความรู้จาก Community Family Services of Ontario (CFSO):

### เกี่ยวกับการล่วงละเมิด (Abuse):

- การป้องกันการถูกทำร้าย (ภาษาอังกฤษ)  
[https://www.youtube.com/watch?v=US\\_v3ga6onY](https://www.youtube.com/watch?v=US_v3ga6onY)
- การวางแผนความปลอดภัยสำหรับผู้หญิงที่ถูกทำร้าย (ภาษาจีนกลาง)  
[https://www.youtube.com/watch?v=eWV\\_KaytiDU](https://www.youtube.com/watch?v=eWV_KaytiDU)
- ความรับผิดชอบของสาธารณชนต่อความรุนแรงในครอบครัวและการล่วงละเมิดเด็ก (ภาษา  
กวางตุ้ง)  
<https://www.youtube.com/watch?v=PPRSwPmy4bU>
- CFSO TV ตอนที่ 7: การล่วงละเมิดเด็ก (ภาษากวางตุ้ง)  
<https://www.youtube.com/watch?v=k9acZTHJh2k>
- วิกฤตการณ์การกลั่นแกล้งทางโซเชียลมีเดียในโลกเมตาเวิร์ส (ภาษากวางตุ้ง)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Y5vci-3mWcQ>
- การกลั่นแกล้งทางโซเชียล (ภาษากวางตุ้ง)  
<https://www.youtube.com/watch?v=4-PTaIQkzXY>

## แหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ

### 📺 กฎหมาย:

- กระบวนการหย่า (ภาษาจีนกลาง)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gc9UvWeWLQ4>
- ข้อตกลงกฎหมายครอบครัว (ภาษาจีนกลาง)  
<https://www.youtube.com/watch?v=pVLjRXCp1U>
- บ้านสมรส (Matrimonial Home) (ภาษาจีนกลาง)  
<https://www.youtube.com/watch?v=JNDTeGFsZ9c>

### 📄 แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมจาก CLEO Connect:

- ตอนที่ 1: การย้ายที่อยู่กับบุตรระหว่างการหย่าหรือการแยกกันอยู่ (ภาษาอังกฤษ)  
<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/part-1-relocating-with-children-during-divorce-or-separation/>
- ตอนที่ 2: การย้ายที่อยู่กับบุตรระหว่างการหย่าหรือการแยกกันอยู่ (ภาษาอังกฤษ)  
<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/part-2-relocating-with-children-during-divorce-or-separation/>
- การยื่นคำร้องฉุกเฉินในกฎหมายครอบครัว: ความหมายและขั้นตอน (ภาษาอังกฤษ)  
<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/emergency-motions-in-family-law-understanding-the-purpose-and-process/>
- การวางแผนทางการเงินในกรณีการแยกทางหรือหย่า: แนวทางการวางแผน (ภาษาอังกฤษ)  
<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/family-finances-in-separation-or-divorce-a-guided-pathway-for-financial-planning/>
- การจัดการกับการแยกทางหรือการหย่า: แนวทางเพื่อช่วยแก้ไขข้อพิพาท (ภาษาอังกฤษ)  
<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/dealing-with-separation-or-divorce-a-guided-pathway-to-help-couples-resolve-disputes/>

## แหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ

### **Your แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมจากรัฐบาลออนแทรีโอ (Government of Ontario):**

ความรุนแรงต่อผู้หญิง (Violence Against Women)

<https://www.ontario.ca/document/mccss-service-objectives-community-services/violence-against-women>

### **แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมจากองค์การสหประชาชาติ (United Nations):**

วันขจัดความรุนแรงต่อสตรีสากล – 25 พฤศจิกายน (ภาษาอังกฤษ)

<https://www.un.org/en/observances/ending-violence-against-women-day/background>





**CFSO** 家和  
Community Family Services of Ontario

416-979-8299

416-979-2743

info@cfsso.care

CFSO.CARE

CFSO\_TO

www.CFSO.care



CFSO เป็นองค์กรการกุศลและหน่วยงานบริการสังคมที่ได้รับการรับรอง ซึ่งให้บริการแก่ประชาชนในรัฐออนแทรีโอที่ยึดถือคุณค่าทางวัฒนธรรมเอเชียตะวันออก โดยให้บริการอย่างมืออาชีพในการตั้งถิ่นฐานใหม่ ครอบครัว สุขภาพจิต ความพิการ และความต้องการพิเศษ



Headquarters  
總辦事處

Scarborough 士嘉堡  
4051 Gordon Baker Rd, Unit A,  
Scarborough, ON M1W 2P3

Satellite Locations  
(By Appointment Only)  
分區辦事處 (必先預約)

Markham 萬錦  
5665 14th Ave,  
Markham, ON L3S 3K5

Unionville 於人村  
600 Village Pkwy,  
Markham, ON L3R 6C2

Downtown 唐人街  
77 First Ave,  
Toronto, ON M4M 1W7

Mississauga 密西沙加  
720 Burnhamthorpe Rd W, Unit 2,  
Mississauga, ON L5C 3G1



Women and Gender  
Equality Canada

Femmes et Égalité  
des genres Canada



Canada