

疏忽
照顧

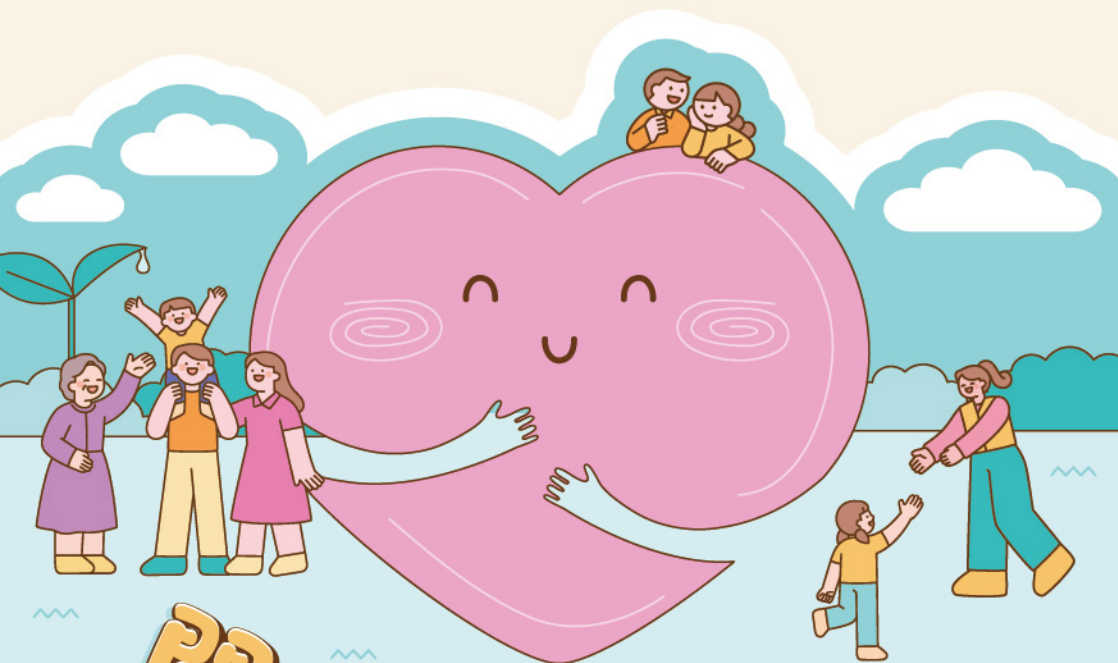
言語
侮辱

性暴力

科技
控制

肢體
傷害

財產
侵吞



關心身邊人 家庭暴力預防指南

認識家暴 · 及早發現 · 及時求助

指南目的

- 認識常見家庭暴力及虐待行爲
- 及早察覺受虐警號
- 了解實用支援及求助方法
- 學習如何關心和支援身邊有需要的人

對象

- 伴侶、家長、老師、鄰居、護老者
- 學校、社區中心、企業及社福機構
- 任何關心家庭暴力議題的人士

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

成立於1985年，是全港第一間為受虐婦女及其子女提供庇護服務的機構。至今已發展成為一站式的家暴防治中心，以多元化預防、治療及發展的服務，協助受家暴影響的家庭，並透過不同類型的社區教育活動，推廣和諧健康的家庭關係。機構更為跨專業人士提供培訓，並倡議政策及法律改革。



預防家暴 就係
多一分關心
少一分忽視

你嘅一句「你OK唔OK？」可能就幫到一個人



電話 2342 0072



傳真 2304 7783



電郵 hhl@harmonyhousehk.org



地址 九龍觀塘樂華（南）邨安華樓地下B翼



網址 www.harmonyhousehk.org



疏忽照顧（兒童篇）

★ 小故事

老師留意到阿明經常表示肚餓、衣著欠整潔，頭髮也好像幾天沒梳理。上課時他偶爾會按着肚子，眼神有點恍惚。問他有沒有吃早餐，他只是低聲說：「媽媽很早出去上班……我自己隨意吃了一點。」



原來父母長時間工作，阿明放學後常常獨自在家，自己煮即食麵，近期開始欠交功課，遲到和缺課的日子逐漸增多，笑容也越來越少。

有一天放學，老師看着阿明獨自慢慢走出校門，心裡一沉：

阿明是否正
面對疏忽照顧
的情況？



她決定先找學校社工，詳細說明觀察到的情況，一起商討如何以溫柔專業的方式協助阿明和他的家庭。

持續缺乏食物、監護、醫療照顧或情感關懷，都有可能屬於疏忽照顧。
及早發現，才能真正保護孩子。

♥ 可以怎樣做？

- 確保兒童獲得基本生活照顧
- 提供安全及穩定的成長環境
- 關注兒童情緒及身心需要
- 建立開放溝通，讓孩子願意求助

⚠ 警號

徵兆	說明
營養不良或儀容欠佳	體型消瘦、衣物不潔、頭髮凌亂、身體有異味
缺乏基本照顧	經常表示肚餓、沒有足夠食物或生活必需品
缺乏監護	長時間獨自在家，缺乏成年人照顧或陪伴
學習及出勤受影響	經常遲到、缺課，或無人跟進學習需要
情緒及行為出現異常	害怕與人接觸、缺乏安全感、情緒低落或行為退縮

🔍 求助途徑

- 緊急情況或懷疑兒童即時受到傷害：999
- 和諧之家小白兒童熱線：2751 8822
- 和諧之家當值社工：2342 0072
- 社會福利署熱線：2343 2255（24小時）
- 學校社工、學生輔導人員或教職員

💡 小提醒

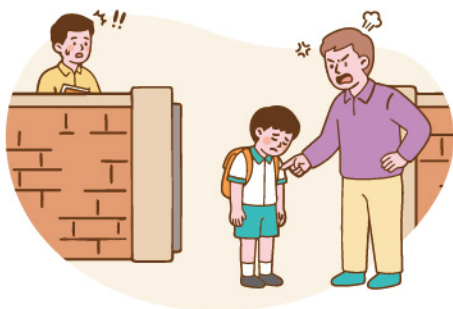
每一位兒童都有權獲得適當照顧、保護及關愛。

如果發現兒童長期缺乏基本生活照顧、監護或情感支援，可能屬於疏忽照顧的警號。及早關注和尋求協助，有助保障兒童的健康成長和福祉。

言語侮辱（兒童篇）

★ 小故事

陳老師留意到小華最近變得特別安靜。上課時他總是低着頭，不敢與人對望，被點名回答時也只是輕輕搖頭，幾乎不說話。有一次，老師無意中聽到小華的父親在校門外對他大聲責罵，並罵他「垃圾」、「沒用」、「廢物」。



漸漸地，小華的笑容消失了，自信心明顯下降，漸漸對所有事情也不敢表達自己的想法。

陳老師十分擔心：



長期被言語貶低
會對孩子造成深遠
影響，我應該如何
幫助他？

他先主動關心小華，經常抽時間陪伴他，同時聯絡學校社工，一起商討如何為小華提供適切的支援。

言語暴力雖然看不見傷痕，但對兒童心理健康的傷害可以十分深遠。
及早發現、及早協助，才能保護孩子的心靈。

可以怎樣做？

- 多留意學生的情緒及行為變化
- 教導學生認識求助途徑
- 以尊重及鼓勵取代責罵式管教
- 建立信任關係，讓學生願意表達感受

警號

徵兆	說明
情緒變得沉默退縮	不敢與人對望、不願說話
經常遭受辱罵	被指責「蠢」、「沒用」、「廢物」等
自信心下降	常否定自己、害怕犯錯
學業表現下跌	注意力不集中、精神欠佳或焦慮

求助途徑

- 和諧之家小白兒童熱線：2751 8822
- 和諧之家當值社工：2342 0072
- 社會福利署熱線：2343 2255（24小時）
- 學校社工、學生輔導人員或教職員

小提醒

言語可以建立一個人，也可以傷害一個人。

長期的辱罵和貶低可能對兒童的自尊心、情緒健康和成長發展造成深遠影響。

影像性暴力（同學／朋友篇）

★ 小故事

中三學生阿晴發現好友小琳最近突然不願上學，也刪除了所有社交媒體帳戶，變得沉默寡言。經過關心後，小琳透露，自己早前曾把一張私密照片傳給前男友，分手後對方竟威脅要把照片傳給同學及發佈到網上。

阿晴十分擔心：



她沒有責備小琳，而是溫柔陪伴，鼓勵她向可信任的成年人傾訴，並尋求學校社工或專業機構協助。

未經同意拍攝、保存、發佈、轉發或威脅發佈私密影像，都屬於嚴重侵犯個人私隱及尊嚴的行為。

及早求助、及早介入，才能真正保護自己和朋友。

♥ 可以怎樣做？

- 關心受影響朋友的情緒和安全
- 告訴對方事件並非其錯誤
- 保存相關訊息、對話紀錄或截圖作為證據
- 鼓勵向家長、老師、學校社工或專業機構求助
- 切勿下載、保存或繼續轉發任何人士的私密影像

⚠ 警號

徵兆	說明
情緒突然轉變	焦慮、害怕、情緒低落或不願上學
社交退縮	刪除社交媒體帳戶、避免與同學接觸
被人威脅	有人以公開私密影像作出威脅或操控
網上流傳私密內容	發現未經同意分享或轉發的私密影像
自責或羞愧	認為事情是自己的錯，不敢向他人求助

🔍 求助途徑

- 如涉及即時危險或刑事罪行：999
- 學校社工、輔導老師或可信任的成年人
- 和諧之家24小時婦女求助熱線：2522 0434
- 和諧之家男士熱線：2295 1386
- 性暴力危機支援中心：2375 5322

💡 小提醒

未經當事人同意拍攝、保存、分享、發佈、轉發或威脅發佈私密影像，都是對他人隱私和尊嚴的侵犯。

如果你或朋友遇到類似情況，請記住：

不要沉默、不要獨自承受，更不要因害怕或羞愧而放棄求助。

及早向可信任的人士和專業機構尋求協助，是保護自己的重要一步。

科技控制（伴侶篇）

★ 小故事

阿珊最近發現丈夫經常查看她的手機定位，要求她拍攝影片證明身處何地，甚至禁止她使用Instagram。起初她以為只是丈夫關心，久而久之，她感到愈來愈窒息，連外出見朋友也變得戰戰兢兢。

她不禁問自己：



阿珊沒有立刻與丈夫衝突，而是開始搜尋有關家庭暴力及伴侶控制行為的資訊，希望了解自己的處境，並尋找適切的支援。

利用科技過度監控、追蹤或限制伴侶的行動，可能已屬於「科技促成虐待」。
及早覺察、及早尋求協助，才能保護自己。



親密伴侶暴力自我評估測驗

掃描QR Code或瀏覽和諧之家網站了解更多資訊

♥ 可以怎樣做？

- 清楚表達個人界線及私隱需要
- 保留是否分享定位、密碼及私人訊息的自主權
- 保持使用社交媒體及與親友聯繫的自由
- 感到受控或不安時，盡早向可信任人士或專業機構求助

⚠ 警號

徵兆	說明
經常查問行蹤	要求拍照或拍片證明所在地，不斷追問「你在哪裡？」、「和誰在一起？」
控制通訊自由	禁止使用社交媒體、要求查閱手機訊息或通話記錄
定位監控	要求長期開啟定位功能，或透過應用程式監察行蹤
限制社交聯繫	阻止與朋友、家人接觸，要求切斷社交關係
以愛之名作控制	將監察和限制合理化，例如聲稱「因為太愛你，所以要知道你的一切。」

🔍 求助途徑

- 緊急情況或人身安全受到威脅：999
- 和諧之家24小時婦女求助熱線：2522 0434
- 和諧之家男士熱線：2295 1386

💡 小提醒

健康的親密關係是建基於信任、尊重和溝通，而不是監視、控制或限制自由。

若伴侶長期透過科技監控你的行蹤、通訊或社交生活，令你感到恐懼、不安或失去自主權，這可能屬於控制行為，甚至是家庭暴力的警號，值得及早關注和求助。

長者身體受虐（鄰里篇）

★ 小故事

陳太留意到隔壁的李伯近月變得沉默寡言，甚少外出。她偶爾看見李伯手臂和臉上有瘀傷，亦曾聽到其家人以「老廢物」、「麻煩」等難聽說話責罵他。

有一次，陳太主動關心李伯時，發現他顯得十分緊張，眼神閃避，不斷表示自己「沒事」。

陳太心裡一沉，不禁擔心：



於是，她開始了解相關支援服務，希望在有需要時可以協助李伯尋求適切支援。

任何形式的身體暴力、言語辱罵或疏忽照顧，都是虐待長者行爲。
及早覺察、及早求助，才能真正保護長者。

♥ 可以怎樣做？

- 主動關心長者的身心狀況
- 留意長者是否出現異常傷痕或情緒變化
- 在安全情況下傾聽和關心長者
- 鼓勵長者向可信任人士或專業機構求助
- 如懷疑長者正受到虐待，可向社會福利署或和諧之家查詢及尋求協助

⚠ 警號

徵兆	說明
不明原因傷痕	經常出現瘀傷、割傷、燒傷等傷痕
長期遭受辱罵	經常被貶低、責罵或羞辱
顯得恐懼不安	害怕與某位家人或照顧者接觸
情緒及行為改變	變得沉默、退縮、焦慮或缺乏安全感
社交活動減少	突然減少外出或與鄰里接觸
健康情況變差	長期缺乏適當照顧而出現身體虛弱、受傷或健康惡化
照顧者突然失聯 長者無人照顧	照顧者長時間不接電話或刻意逃避接觸，並在沒有合理安排下離棄需要照顧的長者

🔍 求助途徑

- 緊急情況：999
- 和諧之家24小時婦女求助熱線：2522 0434
- 和諧之家男士熱線：2295 1386
- 社會福利署熱線：2343 2255（24小時）

💡 小提醒

保護長者，人人有責。

如果發現身邊長者長期遭受辱罵、傷害、恐嚇或疏忽照顧，請不要輕視或視之為家庭私事。適時關心、一句問候，甚至一次轉介求助，都可能成為長者走出困境的重要支持。

財產侵吞（長者篇）

★ 小故事

李伯告知護老者阿強，他發現自己的存款無故減少，子女未經他的同意處理其財務安排，甚至擅自將物業抵押。他雖然擁有退休金，卻表示自己連基本生活開支也無法負擔。

阿強聽後心裡一沉，不禁懷疑：

李伯會否正遭受
經濟虐待或財產
被家人侵吞？



他決定先向社會福利機構查詢，了解如何為李伯提供適切協助。

財產侵吞亦屬於虐待行爲。
及早發現、及早介入，才能保護長者的權益。

可以怎樣做？

- 關心長者有否被限制使用金錢
- 教育長者要多加留意自己銀行戶口及資產是否出現異常變動
- 協助尋求社工或法律意見
- 如懷疑長者被侵吞財產或受虐，可向社會福利署或和諧之家查詢及尋求協助

警號

徵兆	說明
戶口資金異常減少	未經同意被轉移資產
財產被擅自處理	物業遭抵押或出售
被限制使用金錢	財務決定完全被他人控制

求助途徑

- 和諧之家24小時婦女求助熱線：2522 0434
- 和諧之家男士熱線：2295 1386
- 社會福利署熱線：2343 2255（24小時）
- 法律援助署：2537 7677
- 免費法律諮詢服務（當值律師服務）：2526 5969

小提醒

長者有權自主決定自己的財產和金錢安排。

即使是家人或照顧者，也不應在未經同意下處理長者的存款、物業或其他資產。

甚麼是家庭暴力？

家庭暴力是指家庭成員、配偶、前配偶、同居伴侶、前同居伴侶或其他親密關係人士之間，透過傷害、控制、威脅或虐待等方式，對他人的身體、精神、情緒、性自主權或財產造成損害。

◆ 家庭暴力不一定涉及肢體傷害，亦可包括以下不同形式 ◆

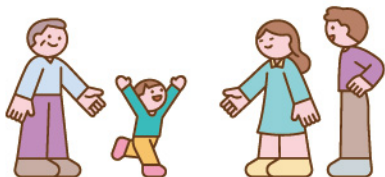
類型	例子
 科技控制	· 監視行蹤、查閱手機、追蹤定位、限制與親友接觸或禁止使用社交媒體
 疏忽照顧	· 未有提供基本生活所需，例如食物、醫療、照顧或安全的居住環境
 言語侮辱	· 以侮辱性言語辱罵他人，例如稱其為「垃圾」、「沒用」或「老廢物」
 精神虐待／情緒勒索	· 威嚇、恐嚇、孤立受害人、操控其人際關係
 性暴力	· 違反個人意願、缺乏有效同意，並涉及性行為、性接觸、性脅迫或作出其他身體侵犯行為 · 婚姻或親密關係中的強迫性行為 · 強迫觀看色情內容或進行與性有關的活動 · 未經當事人同意： - 拍攝、製作、持有、分享、發佈、轉發或威脅發佈涉及他人私密部位或性行為的影像 - 將其樣貌移花接木至色情影像 - 向當事人發送或展示私密影像
 肢體傷害	· 毆打、推撞、掌摑、勒頸、禁錮、以物件襲擊等
 財產侵吞	· 未經同意轉移他人銀行存款、擅自抵押其物業，擅自處理債務、或限制其使用個人財產及金錢



誰都有可能受到影響



家庭暴力可以發生在任何家庭及關係之中。
無論性別、年齡、職業、教育程度或經濟狀況如何，
任何人都可能成為受害者，亦可能成為施虐者。



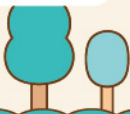
為何受害人難以離開暴力關係？

受害人並非「不想離開」，而是往往面對許多現實困難：

- 擔心遭受報復或威脅
- 經濟上依賴對方
- 顧慮子女及家庭安排
- 缺乏支援網絡
- 長期受打擊而失去自信



理解受害人的處境，比批評更重要。





自我檢測



我是否正身處家庭暴力危機？

◆ 請回答以下問題 ◆

- 我是否經常害怕觸怒對方？
- 我是否被監控手機、定位或社交媒體帳戶？
- 我是否經常被辱罵、羞辱或貶低？
- 我是否被限制使用自己的金錢或財產？
- 家中的兒童是否缺乏照顧或基本生活需要？
- 我是否曾被強迫進行不願意的性行為或身體接觸？
- 我是否經常受到威脅、恐嚇或控制？



結果參考

若有一項或以上回答「是」，建議及早尋求協助。



親密伴侶暴力自我評估測驗

請掃描QR Code或瀏覽和諧之家網站了解詳情

🔍 求助途徑

- 緊急情況：999
- 和諧之家24小時婦女求助熱線：2522 0434
- 和諧之家男士熱線：2295 1386
- 和諧之家小白兒童熱線：2751 8822（家長及兒童）
- 和諧之家當值社工：2342 0072
- 社會福利署熱線：2343 2255（24小時）
- 法律援助署：2537 7677
- 免費法律諮詢服務（當值律師服務）：2526 5969

🌐 更多資訊



和諧之家



家庭暴力資訊及
支援服務



伴侶暴力支援服務



◆ 常見問題 ◆

Q1：如何分辨關心與控制？

關心

- 尊重對方選擇
- 提供支持和鼓勵
- 保持互相信任

控制：

- 要求交代一切行蹤
- 限制社交及個人自由
- 強迫提供證明或接受監控

Q2：懷疑朋友受虐，但對方不願意談論，怎麼辦？

- 不要強迫對方傾訴
- 以關懷和耐心建立信任
- 讓對方知道需要時可以找你協助
- 提供求助熱線及支援資訊

Q3：報警後會怎樣？

- 警方會評估及調查事件
- 如有需要可提供即時保護
- 受害人可申請相關保護令
- 社會福利署及支援機構會提供跟進服務

Q4：男性也會遭受家庭暴力嗎？

會。

家庭暴力可發生於任何性別、年齡、背景及家庭狀況的人士身上。

男性同樣可能遭受身體、精神、性或經濟虐待，亦有權獲得支援和保護。

和諧之家男士求助熱線：2295 1386

Q5：如果你或你的親友遇到家庭暴力/家庭危機問題，需要離家暫住，可以去哪裡？

可申請入住婦女庇護中心（地址保密）。中心為有需要的婦女及其子女提供安全的臨時居所及支援服務，並設有24小時入住服務。各中心的熱線電話如下：

女士：

- 和諧之家 2522 0434
- 恬寧居 2381 3311
- 維安中心 8100 1155
- 曉妍居 8100 1155
- 昕妍居 8100 1155

男士：

- 芷若園 18281

