

# 冠狀病毒危機期間的青少年 與虐待問題

我們知道，並不是每個人的家都是安全的。冠狀病毒危機造成了壓力、焦慮和社交孤立，這可能會加重家庭成員之間或家庭關係中的虐待行為。虐待可能包括威脅或實際使用身體、性、情感、言語、心理或經濟方面的虐待。

居家隔離政策和社交疏離措施會讓人們感到無措、無法控制自己的生活。人們可能會濫用酒精或藥物等物質以應對這種壓力，而這種濫用又可能增加暴力和虐待行為發生的機率。虐待也可能發生在網路上，例如網路欺凌。

網路欺凌包括傳送或發佈通常針對一個人的有害訊息或威脅。

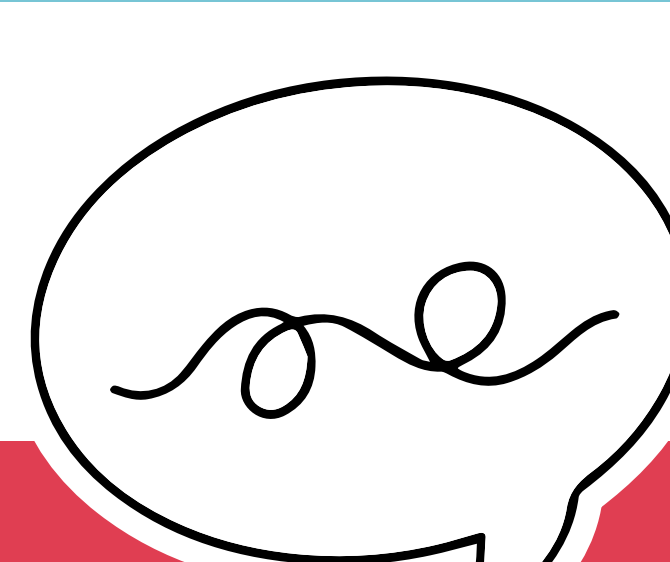
## 您不是孤獨的： 紐約市與您同在



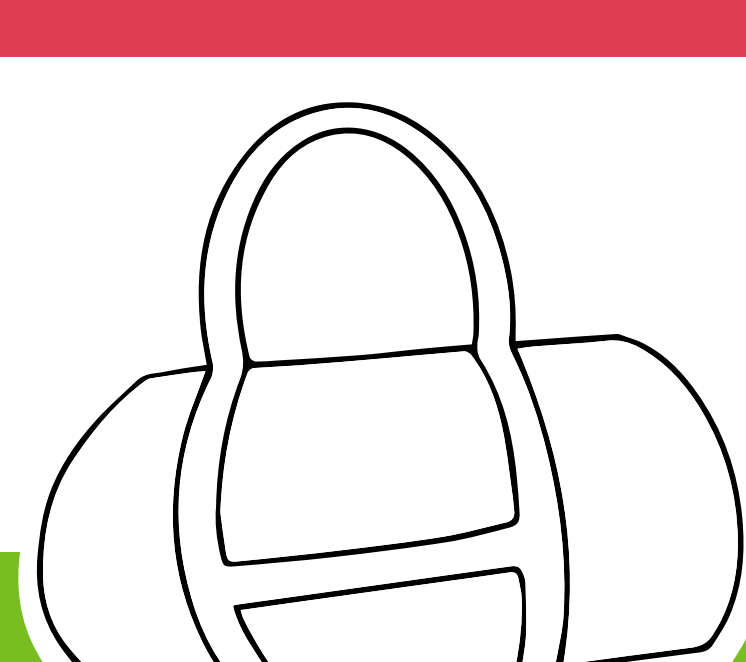
如果您家中的某人對您造成了傷害，或者您遇到了網路欺凌，以下是您可採取的措施與建議：



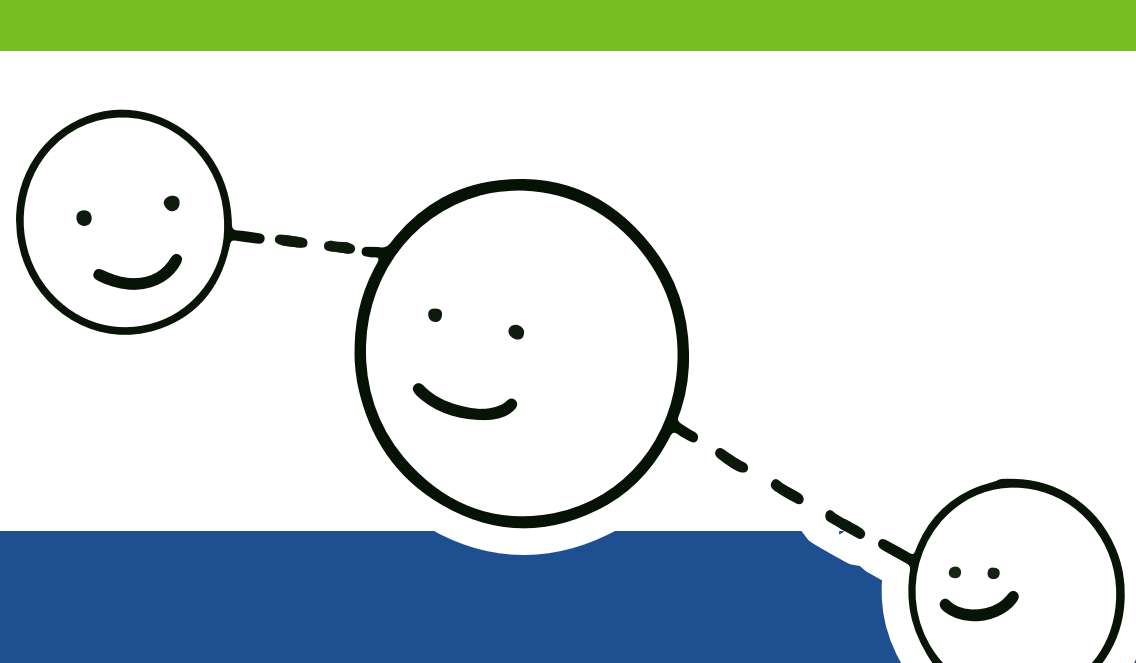
### 1 如果您或您認識的某人處於緊迫的危險之中，請撥打 911。



### 2 如果您需要幫助，或需要與校外的某人交談，您可以撥打免費熱線 NYC Well，該熱線提供全天候的支援、危機諮詢以及與心理健康和藥物濫用服務有關的資源，不論您的保險承保或移民身份如何。NYC Well 網站中還提供了許多健康和情感支援應用程式 (App)，可以幫助您應對危機。如果您的壓力症狀變得不堪重負，請致電 1-888-NYC-Well (692-9355)、傳送簡訊「Well」至 65173，或透過 [nyc.gov/bycowell](https://nyc.gov/bycowell) 線上聊天來尋求支援和幫助。

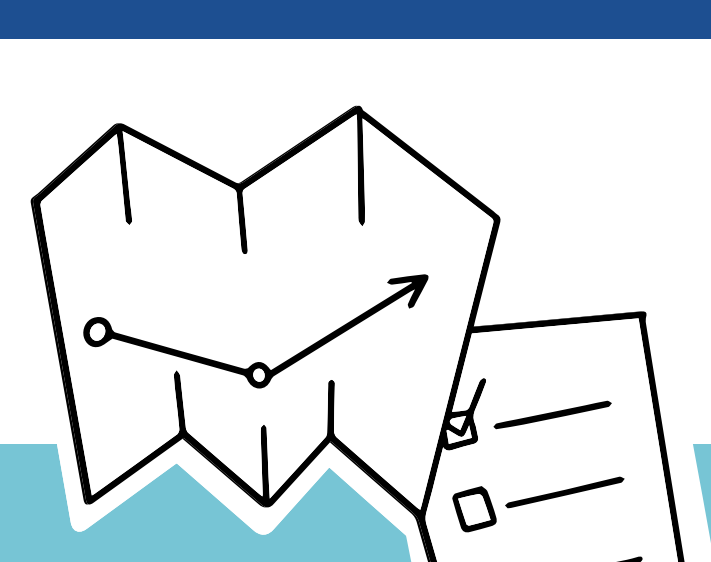


### 3 擬定一項針對冠狀病毒危機的安全計劃。安全計劃是為了提高您自身安全而可以採取的個人化實用行動清單。例如，您可以變更密碼和裝置設定，以防止給您造成傷害的某人獲取您的社交或位置資訊，準備好一個裝有必需品和身份證件的行李袋，儘量始終隨身攜帶行動電話，以及在附近尋找一個在發生緊急情況時您可以前往的安全場所。[這是一份安全計劃指南](#)。如果您需要幫助來擬定安全計劃，請向您信任的人尋求幫助，或使用以下資源。



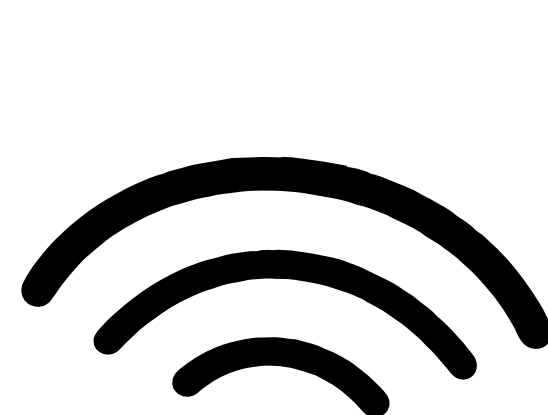
### 4 與您信任的人保持聯繫。簡訊、電話、視訊聊天和社群媒體可以幫助您保持聯繫。您還可以告訴特定的人（朋友、鄰居、家庭成員），如果他們在每天的特定時間沒有收到您的訊息，則尋求幫助。

- 在緊急情況下撥打 911。您可以設計表示緊急情況的信號（例如，敲打地板、在窗戶上閃爍燈光或使用電話暗語。
- 請朋友為您提供一個在緊急情況下可以前往的地方。
- 您可以在 [Peer Health Exchange](#) 上與其他年輕人交流，分享有關保持健康和安全的資訊。



### 5 使用免費資源以獲取資訊、安全計劃和支援：

- 如果您想與學校的某人交談，請與您的教師或指導顧問聯繫。
- 造訪 [LoveisRespect.org](https://LoveisRespect.org) 瞭解有關虐待關係的警示信號的更多資訊。
- 「Day One」熱線電話提供保密的諮詢和法律幫助。[您可以填寫本網站上的表單來與顧問聯繫，或者在工作時間內撥打他們的幫助熱線 1-800-214-4150，或傳送簡訊至 646-535-3291。](#)
- [特雷弗計劃 \(The Trevor Project\)](#) 為 LGBTQ 青年提供支援。您可以致電該計劃的生命熱線 1-866-488-7386、透過 [TrevorChat](#) 與顧問線上交談，或傳送簡訊「START」至 678678
- [危機簡訊熱線](#) 可以讓您快速地與一位顧問取得聯繫，傳送簡訊「HOME」至 741741。
- 造訪「紐約市希望資源目錄」(NYC Hope Resource Directory)，網址為 [nyc.gov/NYCHOPE](https://nyc.gov/NYCHOPE)。
- **如果在家中感到不安全，而需要去某個地方：**
  - 紐約市青年與社區發展部 (NYC Department of Youth and Community Development) 將繼續在各「出走和無家可歸青年居所和臨時收容中心」(Runaway and Homeless Youth Residences and Drop-In Center) 為年輕人提供服務。致電 DYCD Youth Connect 熱線 1-800-246-4646 或 1-646-343-6800，或傳送電子郵件至 [DYCDCOVID19@dycd.nyc.gov](mailto:DYCDCOVID19@dycd.nyc.gov)。
  - 學校關閉，但各地區充實中心 ([Regional Enrichment Center](#)) 仍在週一至週五上午 7:30 至下午 6:00 間開放。這些都是安全並能提供支援的場所，工作人員隨時準備好滿足您的需求。您可以在[此處](#)找到位置地圖。



### 6 獲得在 COVID-19 危機期間為學生提供支援的遠端心理健康服務

- 學校心理健康計劃 (School Mental Health Program) 提供遠端健康服務，該服務接受醫療保險、Medicaid 或提供按比例**計費**。造訪此連結以獲取有關參加此計劃的提供者的更多資訊。
- 造訪 [ThriveNYC 居家隔離期間紐約市民可以獲得的心理健康服務指南](#)。關注 [@MentalHealthNYC](#)，獲取最新更新。