

【新聞稿】

## 38 婦女節 | 以「自愛為本」面對兩性關係 愛，不伴隨恐懼 需要時，可及早求助

**Hon. Life Patron**

Mrs. Betty Tung

**Patron**

Mrs. Janet Lee

**Board of Directors**

**Chairperson**

Dr. Dora C. W. Ho

**Vice Chairperson**

Ms. Daisy C. Y. Chui

**Treasurer**

Ms. Ada S. W. Yu

**Directors**

Dr. William W. H. Chui

Mrs. Penny S. P. Crosbie-Walsh

Dr. Kam Chak Wah

Prof. Lam Ching Man

Mr. Alexander H. S. Leung

Ms. Caroline K. L. Leung

Mr. Keith S. Y. Ng

Prof. Janet Y. H. Wong

Ms. Louisa W. Y. Wong

(香港，2026年3月7日)——世界衛生組織(WHO)及聯合國的研究《Violence against women prevalence estimates, 2023》指出，全球近三分之一(約8.4億)女性一生中曾經歷伴侶暴力或性暴力；單在2023年，就有約3.16億女性(佔11%)在短短12個月內遭受親密伴侶的身體或性暴力。

和諧之家過去8個月收集到244份由女士填寫的伴侶關係風險網上自我評估問卷([https://www.harmonyhousehk.org/chi/self\\_assessment/](https://www.harmonyhousehk.org/chi/self_assessment/))，我們發現：

- 多於四成(42.2%)受訪女士表示，關係中曾遭至少一種的暴力對待。
- 曾遭遇暴力對待的受訪女士，超過8成(86.4%)的總分達7分或以上，顯示已出現親密伴侶暴力風險；當中45.6%更達中度或以上風險(總分≥11)。
- 在問卷涵蓋的五大親密關係暴力風險指標，當中以「言語侮辱」(89.3%)與「叫囂/辱罵」(78.6%)較常現，其後依次為「恐嚇傷害」(58.2%)、「身體傷害」(42.7%)，以及「強迫性行為」(37.9%)。這反映不少風險並非來自肢體，而是來自情緒、語言或精神層面的暴力。

這些本地數字提醒我們：「暴力」從來不是只等到瘀傷出現才算開始，而數字背後，不只是遙遠的「別人的事」，而是我們身邊、也可能是你我朋友、家人，甚至是自己正在經歷的關係。

臨近3·8國際婦女節，和諧之家希望提醒每一位女性：一段關係，應該帶來安心與尊重，而不是恐懼與委屈。任何形式的控制、羞辱、威嚇、威脅、操控——不論是否有肢體傷害，都可能已經是暴力，絕非「正常相處」或「愛得太深」。

自愛不是自私，而是保護自己的勇氣。

當一段關係令你感到害怕、內疚、失去自我，請記得：你有權說不，也值得被傾聽與幫助。

賽馬會和諧一心家暴防治中心

Jockey Club Harmony Link Domestic Violence Prevention Centre

九龍觀塘樂華(南)邨安華樓地下B翼

Wing B, G/F, On Wah House, Lok Wah (South) Estate, Kwun Tong, Kowloon

Tel: 2342 0072 Fax: 2304 7783



## 和諧之家 HARMONY HOUSE LIMITED

### Hon. Life Patron

Mrs. Betty Tung

### Patron

Mrs. Janet Lee

### Board of Directors

#### Chairperson

Dr. Dora C. W. Ho

#### Vice Chairperson

Ms. Daisy C. Y. Chui

#### Treasurer

Ms. Ada S. W. Yu

#### Directors

Dr. William W. H. Chui

Mrs. Penny S. P. Crosbie-Walsh

Dr. Kam Chak Wah

Prof. Lam Ching Man

Mr. Alexander H. S. Leung

Ms. Caroline K. L. Leung

Mr. Keith S. Y. Ng

Prof. Janet Y. H. Wong

Ms. Louisa W. Y. Wong

### 一個故事：《遠離陰影的一步》

阿晴（化名，31歲）交往三年。在朋友眼中，他溫柔、體貼，願意為愛付出；但只有阿晴知道，這段關係令她慢慢「變得細細聲」。

最初，她只是開始避免穿某些衣服，怕被說「太招搖」；後來，她會主動取消與朋友的聚會，免得對方不高興；再後來，她連回覆同事訊息都會感到緊張，擔心被質問「你同佢咩關係？」

「我只是擔心你。」他常常這樣說。

爭執初起時，只是語氣重了點，接着是摔門、摔東西、冷嘲熱諷；再後來，變成拉住她的手臂、不准她離開、逼她反覆道歉。阿晴開始長期失眠，上班時無法集中，手機一震就心跳加速。她不敢告訴任何人，只不斷說服自己：「忍一忍就好。」

直到某天早上，她準備出門上班，卻在門口停下來。腦海裡不斷浮現前一晚的爭執、對方的眼神與語氣，心口愈來愈緊，呼吸變得急促，雙手不停發抖。

那一刻，她發現自己——已經連出門都感到害怕。

她最終沒有回到公司。同事察覺異樣，私下關心她，並鼓勵她致電和諧之家求助。在與社工的傾談中，阿晴第一次明白：親密關係暴力不只存在於婚姻，戀愛關係同樣可能發生，而且往往是一步一步累積。

在陪伴和支持下，阿晴慢慢重拾自信，開始分辨甚麼是關心，甚麼是控制。她說：「原來，愛唔應該令人驚；原來，界線係可以被尊重嘅。」

### 為何在 38 婦女節談「自愛」？

- 暴力不一定留下瘀傷：言語羞辱、情緒操控、威嚇、經濟控制、數碼監控，只要令你長期活在恐懼、內疚或壓力之中，已經是暴力。
- 習慣，不代表正常：當你開始為對方的不當對待找理由（「他只是關心我」 / 「他只是擔心我」 / 「他只是太愛我」），這往往正是危險訊號。
- 求助是勇氣：在我們的前線工作，發現不少受虐者在初期選擇忍耐，直到身心承受不了才求助；但其實，愈早求助，風險愈低，選擇的出路也愈多。

賽馬會和諧一心家暴防治中心

Jockey Club Harmony Link Domestic Violence Prevention Centre

九龍觀塘樂華（南）邨安華樓地下B翼

Wing B, G/F, On Wah House, Lok Wah (South) Estate, Kwun Tong, Kowloon

Tel: 2342 0072 Fax: 2304 7783





# 和譜之家

## HARMONY HOUSE LIMITED

### 「自愛三步」：給每位女性的溫柔提醒

1. 畫底線：任何形式的羞辱、貶損、威嚇、監控、經濟限制，都不是愛。
2. 存證據：在安全情況下，保留訊息截圖、傷痕照片、醫療或求助紀錄，並設定求助暗號與可信任聯絡人。
3. 早求助：情緒困擾與恐懼值得被認真看待。即使未準備好離開或報警，也可以先與專業人士談談，讓自己的安全多一份保障。

#### Hon. Life Patron

Mrs. Betty Tung

#### Patron

Mrs. Janet Lee

#### Board of Directors

##### Chairperson

Dr. Dora C. W. Ho

##### Vice Chairperson

Ms. Daisy C. Y. Chui

##### Treasurer

Ms. Ada S. W. Yu

##### Directors

Dr. William W. H. Chui

Mrs. Penny S. P. Crosbie-Walsh

Dr. Kam Chak Wah

Prof. Lam Ching Man

Mr. Alexander H. S. Leung

Ms. Caroline K. L. Leung

Mr. Keith S. Y. Ng

Prof. Janet Y. H. Wong

Ms. Louisa W. Y. Wong

### 和譜之家五大倡議 | 回應現時香港受虐婦女的需要

#### (1) 擴大《家庭暴力條例》保障範圍

目前針對家暴只有屬於民事條例的《家庭及同居關係暴力條例》(第 189 章)，主要為受害人提供禁制令、驅逐令、重返住所令、緊急拘捕授權等法律保護，但未就持續性的精神虐待與操控行為設立刑事罪行。警方在沒有身體傷害時難以介入，令受害者長期暴露於風險中。以回應現在常現的精神暴力形式，我們建議刑事化屬精神虐待的操控行為。此外，面對科技濫用日益增多，包括利用 Deepfake 或 AI 生成圖像羞辱、操控或騷擾伴侶等新型精神暴力，法律亦必須與時並進，讓受虐婦女獲得更全面的保護，亦對相關暴力行為有阻嚇作用。

#### (2) 強化施虐者介入：減少暴力再犯

本會認為強制施虐者接受輔導是有效遏止家暴行為的方法之一。政府自 2008 年底計劃推出「反暴力計劃」強制施虐者接受輔導，參與個案少之又少。和譜之家認為「反暴力計劃」未能有效推行，是因為「反暴力計劃」要求受害者循民事途徑主動向法院提出申請強制令及要求施虐者參加該計劃。我們建議全面性獨立檢討「反暴力計劃」，並將「反暴力計劃」納入刑事程序，省卻受害人承擔民事程序的負擔，並能加強「反暴力計劃」推行和成效。

#### (3) 以數據驅動政策：建立香港首個暴力資料庫

目前家暴及性暴力的資料分散於警方、醫管局、社署及多個非牟利機構，各自以不同分類、不同系統記錄，難以形成統一而全面的分析基礎，亦令政策制定缺乏精準趨勢判讀。香港建議設立跨部門資料庫，整合受虐者和施暴者紀錄、風險家庭追蹤、暴力數據分析等資訊。風險家庭追蹤機制，確保高風險個案能獲得持續跟進與跨專業協作，而透過大數據建立預警系統，政府及前線團隊可更早辨識潛在危機、縮短介入時間，從過往的被動支援模式，進一步走向預防為先、早期介入的保護框架。

賽馬會和諧一心家暴防治中心

Jockey Club Harmony Link Domestic Violence Prevention Centre

九龍觀塘樂華(南)邨安華樓地下B翼

Wing B, G/F, On Wah House, Lok Wah (South) Estate, Kwun Tong, Kowloon

Tel: 2342 0072 Fax: 2304 7783





## 和 諧 之 家 HARMONY HOUSE LIMITED

### Hon. Life Patron

Mrs. Betty Tung

### Patron

Mrs. Janet Lee

### Board of Directors

#### Chairperson

Dr. Dora C. W. Ho

#### Vice Chairperson

Ms. Daisy C. Y. Chui

#### Treasurer

Ms. Ada S. W. Yu

#### Directors

Dr. William W. H. Chui

Mrs. Penny S. P. Crosbie-Walsh

Dr. Kam Chak Wah

Prof. Lam Ching Man

Mr. Alexander H. S. Leung

Ms. Caroline K. L. Leung

Mr. Keith S. Y. Ng

Prof. Janet Y. H. Wong

Ms. Louisa W. Y. Wong

### (4) 支援受暴婦女的經濟重建：讓她們真正「離得開、企得穩」

許多受暴婦女之所以難以離開施暴者，核心原因往往並非情感，而是經濟困境與照顧壓力。沒有實際生活支援，離開只是「逃走」，並非真正的「重建」。因此，我們建議政府為受暴婦女提供 3 至 6 個月的過渡生活津貼，讓她們能在危機時擁有最基本的安全網。除此之外，應加強就業培訓、職場配對及托育支援，讓受暴婦女能重新站穩經濟基礎。另外，企業亦可設立「家暴假」，讓受害者有空間處理危機、療癒及重建生活。只有這樣，她們才能真正做到「離得開、企得穩」。

### (5) 改變社會觀念：施暴者應感羞恥，而非受害者

我們期望社會重新調整對暴力的責任歸屬：不應由受害者和兒童承擔「離家」的重負，而應由施暴者承擔行為後果。暴力應被社會強烈譴責，施暴者才是應該離開家庭的一方，社會不應再讓受害者背負逃離、躲避的痛苦與羞恥，亦不應讓兒童在動盪中被迫搬遷、轉校或失去安全感。同時，我們呼籲政府為非牟利機構提供更多資源，用於教育與公眾宣傳，以提升大眾對精神暴力的認識，包括其隱蔽性、破壞性及對身心健康的深遠影響。透過社區教育，我們有必要徹底消除一些根深蒂固、但具傷害性的錯誤觀念，如「忍吓就無事」、「睇開啲就算」、「家庭嘢唔好講出嚟」等。當我們的社會真正做到對暴力零容忍，並以同理、尊重與支持站在受虐者身邊，而非責難他們，我們才能共同建構一個更安全、更願意彼此守望的社區。

### 你並不孤單：熱線求助資源

和諧之家 24 小時婦女求助熱線： 2522 0434

社署 24 小時熱線： 2343 2255

警察熱線： 999

### 媒體查詢

聯絡人	電郵聯絡	電話聯絡
和諧之家 總幹事 李劉素英 女士	<a href="mailto:dorislee@harmonyhousehk.org">dorislee@harmonyhousehk.org</a>	2342 0072
和諧之家 高級社區教育主任 林少敏 女士	<a href="mailto:susannalam@harmonyhousehk.org">susannalam@harmonyhousehk.org</a>	

賽馬會和諧一心家暴防治中心

Jockey Club Harmony Link Domestic Violence Prevention Centre

九龍觀塘樂華(南)邨安華樓地下B翼

Wing B, G/F, On Wah House, Lok Wah (South) Estate, Kwun Tong, Kowloon

Tel: 2342 0072 Fax: 2304 7783

