

## Mandarin – Video 1 – What is domestic and family violence

如果一个人的行为控制或支配他人，并造成他人对安全和身心健康的恐惧，这就是家庭暴力。

它的形式比我们很多人意识到的更多。

家庭暴力通常是一种虐待和控制性的行为模式，有很多形式。

它会发生在情侣、家庭或非正式照顾关系中。

它可能是拳打脚踢，使人窒息，或损坏财物。

它也可包括非肢体、情感和心里虐待，例如跟踪、威胁、反复发短信、公开或私下诋毁，或迫使别人采取感到不适的行为，包括迫使发生性行为。

虐待手段可以是恐吓、侮辱、谩骂，或操纵别人做他们不想做的事情，例如威胁要伤害他们。

它可以是扣留、控制或滥用钱款，或威胁要这么做。

或者是控制别人的露面，或通过阻止与家人朋友的联系而孤立他们。

家庭暴力还会影响到目睹暴力的儿童，比如看见母亲挨打、被谩骂，东西被打碎，或警察上门。

它会使人感到毫无价值...害怕...或无力。

无论你的年龄、文化、性倾向或性别身份，你都有权利没有恐惧地生活。

法律承认个人安全的重要性，并承认家庭暴力是无法接受的行为，不为社会所容忍。

**家庭暴力禁止令**是保护所有社区成员和阻止暴力的策略的组成部分。