

疫情期間

高雄市家暴防治中心宣導

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=5759061994135500&id=977832078925206

[#面對疫情下生活壓力-](#)

防止家庭暴力 

冷靜、肯定、再回應！！

全台防疫持續三級警戒 生活型態變動

種種壓力也讓家庭內各種焦慮、沮喪、憤怒、煩躁的情緒增加

家暴案件也陸續出現。

家防中心指出實務上發現因疫情衍生的家暴案件，可歸納出幾個常見的衝突情境



 面對政府疫情管制措施實程度之認知落差

(如出門頻率、進出家門消毒清潔次數多寡)

 孩子停課後父母誰要請假照顧、管教分工

 減班或失業造成經濟變動與損失

社會局謝琍琍局長呼籲，疫情期間負面情緒難免有，請務必

 冷靜面對，減少批評及干涉

 肯定家人能共同面對困境的辛勞

 再回應正面適當言語

[#小編呼籲若察覺自己已達負荷邊緣](#)

一定要勇於求助、尋求相關資源協助 

 心理情緒上感到焦慮：免費安心專線 1925

 疫情經濟陷困：市府紓困專線 07-822-0300

 發現疑似家暴、兒虐或性侵情事：保護通報專線

110 或 113

--

<https://www.facebook.com/977832078925206/posts/5749181181790248/>

拒絕暴力 「疫」起守護 **！！**

宅家抗疫已一段時間了

今天行政院宣布三級警戒延長至 6 月 28 日

隨著防疫期程之延長 減少社交聚會

家庭成員容易因為相處時間增加而產生摩擦甚至是家暴⚠️

尤其是老年人、🦿身心障礙者、👦兒童等相對弱勢族群

都可能因為能力或是資源不足而無法主動對外求助因而產生疫情下的家暴黑數！！

如果你👁️👂聽聞鄰居家中傳出孩童哭聲

大人打罵聲或伴隨摔東西的碰撞聲音

請留意是否發生持續一段時間、頻率及正確位置👉

(例如：哪個大樓？哪個樓層？.....等)

如有發生或發現疑似受虐情事

👤可撥打📞110 或全國保護專線 113

或設法向社會局家防中心、醫院或轄區的社福中心 衛生所 鄰里長 大樓管理員求助

尋求相關單位提供即時協助📞

讓社區發揮鄰里守望相助精神，不因防疫而冷漠。

行政院目前已推出「紓困 4.0」方案並成立紓困振興專區網站

<https://1988.taiwan.gov.tw> 及專線電話(1988)

另外，高雄市政府亦有紓困專線 07-822-0300

供市民朋友諮詢紓困相關措施。

~溫馨小提醒~

❶ 若感焦慮沮喪或壓力導致情緒不穩，可撥打 1925 安心專線

若有家庭成員間溝通相處及親子教養問題可洽

❷ 高雄市親職教育諮詢專線 07-387-8970

❸ 衛生福利部男性關懷專線 0800-013-999

--

[https://www.facebook.com/977832078925206/
posts/5699299496778417/](https://www.facebook.com/977832078925206/posts/5699299496778417/)

疫情期間

要照顧自己情緒 別把氣出在孩子身上！

疫情持續三級警戒

學校延長停課 家長頓時哀鴻遍野😞😞

且須面臨因工作暫時休業

或需請防疫照顧假而無薪水狀況

導致家長心情低落與煩躁

而當孩子又不聽話吵鬧時

難免會忍不住想要教訓孩子。

當情緒來臨🔥🔥🔥

盛怒之下 可以有哪些做法📝？

1️⃣先離開衝突現場，轉換場域調整心情

2️⃣與孩子好好溝通，設定規則

疫情期間導致收入銳減或無收入等經濟困難狀況

➡️家長可以致電高雄市紓困專線尋求協助

面對經濟與照顧雙重壓力

管教孩子難免會因心情煩躁而失去理性

➡️當下先深呼吸，冷靜後再處理，

不要因為一時情緒失控，而變成孩子心中的恐龍父母。

讓我們在疫情期間

照顧好自己 也陪伴孩子共同面對

正向教養 攜手走過。

[#高雄市紓困專線 07-8220300](tel:07-8220300)

[#高雄市親職教育諮詢專線](tel:07-3878970)

07-3878970

[#安心專線 1925](tel:1925)

卡緊來看 暴龍爸爸變身記 📺

https://www.youtube.com/watch?v=ECzPzZ_Lxpo