

# สนับสนุนและ ติดต่อเรา

## อาสาสมัคร

- ให้ความช่วยเหลือรับสายด่วน 24 ชั่วโมง
- ให้ความช่วยเหลือ โปรแกรมบ้านพักพิง
- ให้ความช่วยเหลือโดยเป็นล่ามแปลภาษา

## บริจาค

- เป็นเจ้าภาพสนับสนุนครอบครัวผู้รอดพ้นจากความรุนแรง
- เป็นเจ้าภาพจัดงานระดมทุน
- บริจาคเงินช่วยเหลือ

## ทำงานร่วมกับเรา

- เป็นเจ้าภาพจัดฝึกอบรม
- แนะนำแหล่งข้อมูลชุมชนให้ผู้รอดพ้นจากความรุนแรง

ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม  
โปรดเยี่ยมชม

[www.nurturingchange.org](http://www.nurturingchange.org)

อีเมลถึงเราที่ [contact@cpaf.info](mailto:contact@cpaf.info)

หรือโทรหาเราที่ 1-800-339-3940

พันธกิจของเรา คือการสร้างชุมชนที่เข้มแข็งและปลอดภัย โดยการเข้าถึงรากเหง้าของปัญหาและผลกระทบจากความรุนแรงในครอบครัวและความรุนแรงต่อผู้หญิง CPAF มุ่งมั่นที่จะตอบสนองความต้องการทางวัฒนธรรมและภาษาของสตรีและครอบครัวชาวเอเชียและหมู่เกาะแปซิฟิก



CENTER FOR THE  
PACIFIC ASIAN FAMILY  
*nurturing change together*

สายด่วน: 1-800-339-3940

แฟกซ์: 1-323-653-7913

[www.nurturingchange.org](http://www.nurturingchange.org)

## ศูนย์ชุมชน

3424 Wilshire Blvd  
Ste 1000  
Los Angeles, CA 90010

สำนักงาน GARDENA นัดหมายล่วงหน้าเท่านั้น  
14112 S. Kingsley Drive #50  
Gardena, CA 90249

## โครงการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เอกสารนี้ได้รับ การสนับสนุนจาก:

• Grant No. 2013-UW-AX-0019 ซึ่งได้รับจากสำนักงานความรุนแรงต่อผู้หญิง, U.S. กระทรวงยุติธรรม สหรัฐอเมริกา

• สำนักงานจัดการเหตุฉุกเฉินแคลิฟอร์เนีย

ความคิดเห็น ผลการวิจัย ข้อเสนอแนะที่แสดงในเอกสารนี้ไม่ได้สะท้อนมุมมองของกระทรวงยุติธรรม สำนักงานความรุนแรงต่อผู้หญิง หรือสำนักงานจัดการเหตุฉุกเฉินแคลิฟอร์เนีย

CPAF สนับสนุน ให้โอกาสและความช่วยเหลือโดยไม่คำนึงถึงเชื้อชาติ เพศ สัญชาติ อายุ รสนิยมทางเพศ สถานะการแปลงเพศ ศาสนาหรือความเชื่อ หรือความพิการใดๆ

# คุณ ไม่ได้อยู่ลำพัง

รอดพ้นจาก

ความรุนแรงในครอบครัว

และ การถูกทำร้ายทางเพศ



โทรฟรี 1-800-339-3940 • 24 ชั่วโมง



CENTER FOR THE  
PACIFIC ASIAN FAMILY  
*nurturing change together*

## ถ้าคุณสมรสหรือแฟนของคุณ...

- ทำให้คุณอับอาย ต่ำท้อ หรือตะโกนใส่คุณ
- ควบคุมไม่ให้คุณไปไหนหรือเจอใคร
- จำกัดการใช้เงิน โทรศัพท์ หรือรถของคุณ
- ชูจะส่งคุณออกนอกประเทศ หรือพรากบุตรธิดาของคุณไป
- ทำร้ายหรือขู่ที่จะทำร้ายตัวคุณ ครอบครัวคุณ สัตว์เลี้ยงของคุณ หรือตัวเขาเอง
- บังคับให้คุณมีเพศสัมพันธ์

คุณอาจจะอยู่ในความสัมพันธ์ที่ใช้ความรุนแรง

## ถ้าคุณมีประสบการณ์...

- โดนสัมผัสอย่างไม่เหมาะสมทางเพศ
- โดนบังคับให้ดูรูปภาพอนาจาร
- โดนติดตาม สะกดรอยตาม
- ถูกคุกคามหรือล่วงเกินทางเพศโดยที่คุณไม่ยินยอม
- มีเพศสัมพันธ์เมื่อคุณไม่สามารถยินยอม เช่น เวลา มึนเมา
- ถูกข่มขืนหรือพยายามข่มขืน

คุณอาจถูกทำร้าย คุกคามทางเพศ หรือถูกติดตาม

## หากคุณกำลังถูกทำร้าย โปรดจำไว้ว่า...

- ไม่ใช่ความผิดของคุณ
- คุณไม่ได้อยู่ลำพัง
- ความช่วยเหลือรอคุณอยู่



## CPAF สามารถช่วยคุณได้

Center for the Pacific Asian Family (CPAF) ก่อตั้งเมื่อปี 1978 เพื่อช่วยเหลือชาวเอเชียและหมู่เกาะแปซิฟิกที่รอดพ้นจากความรุนแรงในครอบครัวและการถูกทำร้ายทางเพศ เราให้บริการได้ใน 30 ภาษาเอเชียและหมู่เกาะแปซิฟิก บริการทั้งหมดของเราไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

## บริการต่างๆ ของ CPAF

- สายด่วน 24 ชั่วโมง
- บ้านพักพิงฉุกเฉิน
- บ้านพักพิงเฉพาะกาล
- การให้คำปรึกษา
- Sexual Assault Response Team (SART)
- การวางแผนความปลอดภัยและการจัดการภาวะวิกฤติ
- โปรแกรมส่งเสริมอาชีพและการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ
- โปรแกรมสำหรับเด็กและเยาวชน

นอกจากนี้ CPAF ยังมีการให้ความรู้แก่ชุมชนในโปรแกรมการป้องกันความรุนแรง

“CPAF เปรียบเสมือนบ้านของฉัน เพราะในเวลาที่ฉันไม่มีใคร CPAF ให้ความช่วยเหลือกับฉันในทุกๆเรื่องทั้งยังให้ที่พักพิงกับฉัน”

## การเตรียมตัวและวางแผนความปลอดภัยของคุณ

- ถ้าคุณกำลังตกอยู่ในอันตราย โทร 911
- เตรียมกระเป๋าที่มีกุญแจบ้านกุญแจรถสำรอง เงินสด และของใช้จำเป็นส่วนตัว
- เก็บเอกสารที่สำคัญไว้กับตัว เช่น:
  - ใบขับขี่หรือบัตรประชาชน
  - หนังสือเดินทาง
  - ใบเขียว
  - บัตรประกันสังคม (บัตรโซเชียล)
  - ใบเกิด
  - ทะเบียนสมรส
  - ทะเบียนรถ
- ทราบวันเดือนปีเกิดและเบอร์บัตรประกันสังคมของผู้ที่ทำร้ายคุณ
- มีสถานที่ปลอดภัยเปิด 24 ชั่วโมง เช่น สถานีตำรวจ สถานีดับเพลิง หรือโรงพยาบาล
- บอกแผนความปลอดภัยกับบุตรธิดาของคุณ
- จำเบอร์สายด่วนของ CPAF



ต้องการความช่วยเหลือ โทรฟรี 1-800-339-3940 • ตลอด 24 ชั่วโมง

บทสนทนาทางโทรศัพท์ของคุณจะไม่มีค่าธรรมเนียมและจะถูกเก็บเป็นความลับ