

我們 支援 倖存者

密西根州立大學
MSU 倖存者中心

使命宣言：我們相信所有受到性暴力影響的人都堅韌不拔。透過促進個人恢復並建設一個強大的包容性社區，我們支援倖存者，並反對各種形式的社會不公。

所有服務均免費且保密

支援服務

向性暴力的倖存者和共同倖存者提供法律、機構、學術和個人支援服務。支援者與社區倖存者和與 MSU 有關的倖存者一起協作。

個人和團體治療

MSU 倖存者中心為遭受成年性侵犯或兒童期性虐待的 MSU 學生倖存者提供個人治療、支援團隊和講座。

所有服務均免費且保密

如何聯絡我們

校內：

學生事務辦公樓
556 E Circle Dr. Room 207
East Lansing, MI 48824

辦公電話：

517-355-3551

Facebook：

facebook.com/msucenterforsurvivors

Instagram：

alabcalledjustice

網站和危機聊天：

centerforsurvivors.msu.edu

24 小時性侵犯

熱線：517-372-6666

相信 倖存者

支援服務
MSU 倖存者中心

倖存者中心的工作人員提供法律、學術、個人和機構支援，
以幫助受到性侵犯、性騷擾和性剝削影響的個人。

所有服務均免費且保密

專案支援者可幫助：

- 提供並解釋舉報選項
- 報警並向刑事司法機關舉報
- 透過 MSU 機構權益辦公室 (OIE) 向大學舉報
- 學業安排和臨時措施
- 和您一起參加重要的預約和會議，以便彙報和安排
- 住房及財務事宜
- 獲得醫療保健和精神衛生服務
- 透過「犯罪受害人賠償」獲得協助
- 轉介至校園和社區資源
- 安全顧慮

所有服務均免費且保密

如何聯絡我們

校內：

學生事務辦公樓
556 E Circle Dr. Room 207
East Lansing, MI 48824

辦公電話：

517-355-3551

Facebook：

facebook.com/msucenterforsurvivors

Instagram：

[alabcalledjustice](https://instagram.com/alabcalledjustice)

網站和危機聊天：

centerforsurvivor.msu.edu

24 小時性侵犯

熱線：517-372-6666

MSU 倖存者中心

危機聊天

感到被觸發或不知所措 需要資源？

MSU 倖存者中心提供了一個線上危機聊天平台，使用者在這裡可以聯絡秘密性侵犯危機干預 (SACI) 志願支援者，他們受過專業訓練，可以回覆您的資訊並指導您找到有用的資源。

欲開始聊天，請瀏覽：centerforsurvivors.msu.edu
每週 7 天，上午 10:00-晚上 10:00



治癒 倖存者

如何進行危機聊天

瀏覽我們的網站 centerforsurvivors.msu.edu。按一下右下角的青色按鈕，開啟聊天視窗，開始與我們的一位秘密支援者聊天。

請按一下網站上的危機聊天標籤瞭解更多資訊。

危機聊天服務時間

危機聊天支援者一週七天**在線**，服務時間為上午 10:00 至晚上 10:00。如果想在服務時間之外與支援者交談，請致電我們的 **24/7 性**

侵犯熱線：517-372-6666。

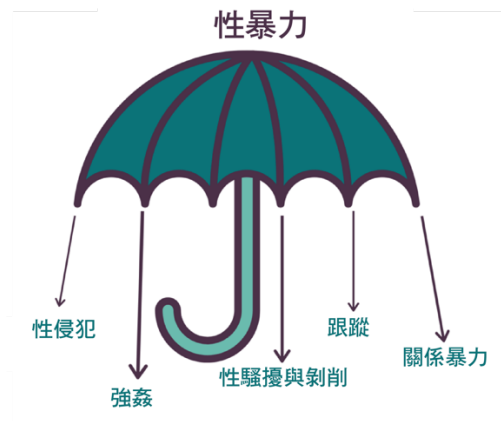
我們所有的支援者均是訓練有素的志願者，他們隨時準備為您提供支援，並為您對接當地資源。無論您的需求是什麼，我們都會隨時提供協助。

性暴力 101

性暴力是一種透過令人憎恨或無法同意的方式強迫發生性行為，甚至對另一個人施加暴力並對其進行控制

下列資料提供了描述不同形式的性暴力的定義。我們認識到，並不是每個人都認同這些術語或用其來定義自己的經歷。我們還認識到，以下術語可能無法描述所有形式的性暴力，性暴力並不限於下列行動。我們選擇將這些定義分享給那些正在尋找語言協助他們理解發生在他們身上的事情的人。

性暴力傘狀圖描述了構成性暴力的行動範圍，並強調了屬於這一範圍的行動的一些關鍵術語和定義。



性侵犯：

指一個人在未經同意的情況下對另一個人進行性接觸，或脅迫或強迫他人進行違背自己意願的性行為。

性脅迫：透過施壓、操縱、濫用職權或地位、欺騙等手段在未經他人同意的情況下進行性接觸。

強姦：強姦是一種性暴力。強姦一詞經常被用作法律定義，專門指未經同意的性侵犯。

性剝削：為性目的而實際或企圖乘人之危、濫用權力或信任，包括但不限於從他人的性剝削中獲得金錢、社會或政治利益。

性騷擾：性騷擾可能包括不受歡迎的性暗示、性要求、其他具有性性質的言語、視覺或身體行為；性暗示；冒犯性的笑話；反復進行令人憎惡的邀請。

追蹤：故意反復追蹤或騷擾他人（可以親自追蹤，也可以透過電話或社交媒體進行）的行為或犯罪，這種情況會使一個理性的人害怕受傷或死亡，尤其是因為受到明示或暗示的威脅。

關係暴力：重複的行為，如威脅，言語虐待，身體虐待，涉及有親密約會關係的成年人。

免責聲明：我們用倖存者這個詞來描述任何經歷過某種形式的性暴力的人。重要的是要認識到，並非所有經歷過性暴力的人都出於各種原因將自己視為倖存者。

倖存者常見問題解答

問：「為什麼這個人要這樣對我？他們就不能控制自己的性衝動嗎？」

答：性暴力與施暴者缺乏控制無關，而是與獲得權力和控制有關。性暴力是指一個或多個人有意地控制另一個人，而性就是這樣做的一種方式。

問：「因為我喝酒了，所以這是我的錯嗎？」

答：沒有人要求被侵犯，這永遠都不是倖存者的錯。酒精尤其會經常被施暴者用來脅迫倖存者或使其喪失行動能力。

問：「為什麼事情發生的時候我什麼都沒做？」

答：為了在創傷中倖存下來，您的大腦和身體決定什麼才是必要的。通常，我們大腦中負責解決問題和理性思考的部分在遭遇創傷性事件時就會關閉，以便讓大腦的其他部分做它需要做的事情來確保我們的安全。此外，有些人會經歷強直性靜止，這是一種對創傷的生物反應，使人感到癱瘓，身體不能活動。

問：「為什麼我有時會覺得這一切又在重演？」

答：創傷性記憶可能與正常記憶不同。由於您的身體在創傷期間和創傷後會釋放壓力化學物質，因此您的大腦已經牢牢刻下了那些記憶，使它們在目前時刻感覺很真實。這些瞬間有時被稱為病理性重現。有時人們也會覺得這一切又在重演，因為他們遇到一個觸發因數。觸發因數是一種視覺、聽覺、嗅覺、觸覺或味覺，可以讓人想起創傷性事件。

問：「我為什麼這麼焦慮不安？」

答：性侵犯和其他創傷會影響大腦中控制驚嚇反應的部分。大腦的這些部分與焦慮有關，如果不加以治療，其影響可能會持續下去。

問：「為什麼我就不能釋懷呢？」

答：沒有人學過如何從創傷中痊癒，這很可怕。痊癒不是線性的，會花時間，這是因為每個人的治療過程看起來不同。隨著時間的推移，創傷對您的影響會讓您感到沮喪，這是可以理解的。尋求幫助會帶來很大的不同。

問：「為什麼我愛的人要這樣對我？如果是我的（朋友、家人、伴侶等），還算是性侵犯嗎？」

答：大多數性暴力的倖存者認識施暴者，事實上施暴者經常利用這種關係來獲得權力並控制他人。與施暴者過去或現在的戀愛或性關係不構成同意，也不給予他們未經同意就與您發生性接觸的權利。

問：「如果我認為發生在我身上的事是我的錯呢？」

答：對責任的思考和負罪感是很常見的反應。有時我們會因為受害者責備而為發生的事責備自己。當受害者感到他們經歷的性暴力是他們的錯時，就會出現受害者責備。這可能是朋友、家人或其他人陳述的結果，但也可能是倖存者透過社會資訊所經歷的事情。受害者責備強化了這樣一種想法：你做錯了什麼，或者因為所發生的事情，你出了問題。請查閱《為朋友和家人提供的性侵犯資訊資料》，找到朋友和家人可以給予支援的方法。

資料來源：Michigan Coalition to End Domestic and Sexual Violence Handbook safehousecenter.org/wp-content/uploads/MCEDSV_Survivors_Handbook_PublicPDF.pdf & Neurobiology of Sexual Assault by Dr. Rebecca Campbell nij.ojp.gov/media/video/24056 & Neurobiology of Sexual Assault: Supportive Conversations with Victims by Jim Hopper jimhopper.com/pdf/handout_for_victim_advocates.pdf

創傷後反應

性暴力是一種創傷。一般而言，創傷被定義為對生命、身體或心理安全或社會歸屬的任何真實或感知的威脅。理解我們的大腦和身體是如何自動對創傷做出反應的，可能有助於理解您自己對性暴力的反應。每個人的反應都不一樣。有些倖存者可能會對自己對創傷性事件的反應感到震驚或羞愧，但重要的是要明白，沒有人可以選擇他們對創傷的反應，這是一種基於神經生物學反應的自動反應。

大腦與創傷

1. 「**活動大腦**」被稱為杏仁核，它位於大腦邊緣系統，是大腦對威脅、極度危險和強烈情緒做出反應的位置。大腦的這部分被設計成「煙霧報警器」，當大腦認為我們處於危險中時，報警器就會響起。
2. 「**思考大腦**」叫做前額葉皮層或前腦，幫助我們計劃、解決問題、理性分析和做出深思熟慮的決定。

當「活動大腦」提醒我們存在危險時，「思考大腦」就會進行調查，以確定危險是否真實存在。如果「思考大腦」認為您處於危險之中，它就會向「活動大腦」傳送資訊來確認危險是真實的。

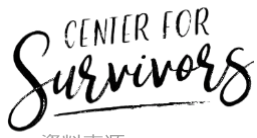
「思考大腦」就會停止工作，讓「活動大腦」來接管，做任何需要確保我們安全的事情。當「活動大腦」在創傷事件中接管確保我們安全的任務時，主要有三種反應：**戰鬥、逃跑或僵住**。

戰鬥：面對創傷性事件，一個人會反擊。這看起來像是身體或言語上的反抗。

逃跑：面對創傷，一個人的反應是逃離現狀。身體活動起來，逃離創傷性經歷。

僵住：面對創傷，一個人可能會有一種身體上的反應，即「停機」。這可能包括斷片，完全失去對一件事的記憶，或無法動彈和活動。

有時，倖存者可能會對自己在面對性暴力時的反應感到困惑。瞭解我們大腦對創傷性事件的程序化神經生物學反應，可以協助倖存者理解，在創傷反應過程中，我們完全無法邏輯地思考和計劃，因為我們的大腦已經進入了生存模式。



資料來源：

Trauma Informed Care:Best Practices and Protocols for Ohio's Domestic Violence Programs by Sonia D. Ferencik, and Rachel Ramirez-Hammond ncdsv.org/images/ODVN_Trauma-InformedCareBestPracticesAndProtocols.pdf

The Neurobiology of Sexual Assault:Implications for Law Enforcement, Prosecution, and Victim Advocacy by Rebecca Campbell nij.ojp.gov/media/video/24056

常見反應

雖然每個人的反應不盡相同，但以下是性侵犯、性騷擾、性虐待或剝削後的常見反應。

身體

噁心/嘔吐
顫抖/發抖
協調障礙
睡眠障礙
易受驚嚇/焦慮不安
發冷
腹瀉
胸痛
心率快
胃疼
頭痛
肌肉酸痛
呼吸困難
疲勞
食慾改變
哭泣
緊張
性慾變化

情感

焦慮/擔憂
感覺不知所措
罪惡感/羞恥感
悲傷/抑鬱
感到失落/感覺被拋棄
害怕/恐慌
憤怒/憤慨/暴怒
感到無助/無力
麻木
震驚
易怒
自責
哀傷
消極體像
突然情緒變化
厭惡

精神

與大學或社區的關係發生變化
失去安全感
失去正義感
世界觀的改變
懷疑信仰
失去對他人的信任
精神或宗教活動的改變
與其他倖存者的關聯感
暴力、特權和壓迫意識
羞恥感

認知

延時處理
很難做決定
病理性重現
惡夢
困惑
迷惑
計算困難
精力難以集中
記憶力問題
注意力持續時間縮短
快速思維模式
自我意識
自殺想法
殺人想法
試著不去想它
不斷地想它

行為

迴避/孤立
避免特定的場合、人或地點
多疑
增加尼古丁用量
增加酒精/毒品用量
反常行為
在環境中過度警惕
過度幽默
情緒爆發
缺課
外表變化
日常活動變化
假裝什麼都沒有改變
性行為變化
自虐

CENTER FOR
Survivors

24-小時危機回應熱線：(517) 372-6666

辦公電話：(517) 355-3551

危機聊天時間為上午 10 點-晚上 10 點：centerforsurvivors.msu.edu

2020 年 9 月 14 日修訂

常見反應應對

每個人對創傷的反應不盡相同，包括應對和治癒創傷。重要的是要知道治癒是可能的。如果您正在苦苦掙扎，試試下方的一些應對策略可能會有所幫助。您也可以求助於治療師來應對您的反應，並確定其他有效的應對策略。

放鬆並滿足基本需求

- 與朋友交談
- 觀看表演
- 玩拼圖
- 做深呼吸練習
- 下載一個專注的應用程式或者學習冥想
- 注意傾聽大自然的聲音
- 專心用餐
- 調動您的五官
- 提醒自己此時此刻身在何處
- 洗個熱水澡或淋浴
- 點支蠟燭

精神應對

- 讓自己置身於大自然之中
- 練習接受
- 練習感恩
- 使用肯定
- 祈禱或信教
- 與他人聯絡
- 擔任公益事業的志願者

情緒釋放與調節

- 提醒自己情緒很正常
- 大喊或大叫
- 打枕頭
- 哭泣
- 看些搞笑的東西
- 告訴別人您的感受
- 辨別情緒
- 看期刊雜誌
- 聽音樂
- 畫畫
- 撕紙
- 捏壓力球
- 不帶評判地進行觀察
- 提醒自己這不是您的錯
- Li

透過運動應對

- 清理或整理您的空間
- 做瑜伽，打太極或輕微的伸展運動等。
- 散步或跑步
- 跳舞
- 鍛煉/練習
- 扔球或踢球
- 做運動
- 伸展

思維挑戰

- 問您自己：這是事實還是想法？
- 瞭解更多思維模式和習慣
- 發現情況的利弊
- 試著想出一些資訊來挑戰消極的想法
- 想想如果您的親人有消極的想法，您會告訴他們什麼
- 認清您的觸發因數：在您產生消極想法之前，注意一下您的世界裡發生了什麼
- 注意伴隨想法而來的感覺。

您有做決定的權利！

您作為倖存者的權利

恢復權

經歷過性暴力的痊癒和恢復是一個過程，每個人看起來都不一樣，但痊癒是可能的。恢復沒有時間表可以依循，可能需要幾週、幾個月甚至幾年，恢復過程也會起起落落。您有權感受您的情緒，表達您自己的感受。

您有權被相信，並接受支援服務，如治療、支援、危機干預和安全計劃。您有權接受創傷治療。您有權尋求幫助。

選擇權

您有權選擇您想要披露經歷的對象、方式和時間。

您有權選擇是否舉報、如何舉報以及如何參與舉報過程。舉報是個人決定，完全由您決定。

需要注意的是，大多數大學員工被要求向執法部門和/或 MSU 機構權益辦公室舉報關係暴力和性行為不端 (RVSM) 的實情。密西根州強制舉報人法規定必須舉報任何虐待或忽視兒童的情況。倖存者中心和 MSU Safe Place 的員工需要保密，因而免除其遵守 MSU 舉報要求的規定。您可以在[此](#)瞭解更多關於其他機密資源的資訊。

資料來源：MSU 民權辦公室和機構權益辦公室 civilrights.msu.edu/policies 和 OIE Information for Mandated Reporters oie.msu.edu/resources/mandatory-reporters

犯罪受害人權利

性侵犯醫學法醫檢查權

- 您有權在性侵犯後 5 天內接受免費的性侵犯醫學法醫檢查。檢查將滿足您的醫療保健需求並收集證據。無論您是否選擇報警，都享有這個權利。
- 您對性侵犯證據包 (SAK) 享有特殊權利，它包含了檢查期間收集的所有性侵犯證據。這些權利包括：
 - 有權選擇是否將您的證據包交給執法部門並立即報警，或將您的證據包存放在醫療機構至少一年。
 - 如果您選擇將您的證據包交給警方，則您有權對性侵犯證據包進行法醫測試，並有權知道測試的結果。您可以登入 [Track-Kit](#) 來追蹤證據包的狀態

資料來源：MDHHS Domestic and Sexual Violence Prevention and Treatment Board Sexual Assault Victim Handbook michigan.gov/documents/mdhhs/SA_Victims_Rights_Handbook_550591_7.pdf & State of Michigan Voices4 Website michigan.gov/voices4 & Michigan Track-Kit mi.track-kit.us

您在刑事司法程序中的權利

密西根憲法 和犯罪受害人權利法案 在刑事司法程序中授予犯罪受害人以下權利。您有權：

- 被公平對待，尊重您的尊嚴和隱私
- 瞭解刑事司法程序的步驟和法院程序的解釋
- 在逮捕施暴者後及時處理案件
- 在整個刑事司法程序中獲得合理保護，免受施暴者侵害
- 有關案件狀態的資訊，包括：
 - 對施暴者的逮捕和釋放以及釋放條件的通知
 - 案件是否已提交檢察官辦公室審查、是否已結案及結案理由的通知
 - 關於施暴者的定罪、判刑、監禁和釋放的資訊
 - 有關上訴程序和上訴判決的資訊
- 與檢察官協商案件的處理
- 出席所有法庭程序，並在不同階段向法庭提交影響報告書
- 補償和/或犯罪受害人賠償。瀏覽 Michigan.gov/crimevictims 瞭解更多
- 不會因為您被檢察官傳喚或要求出庭作證而受僱主威脅或被解雇
- 申請個人保障令，不論您是否選擇報警或案件結果如何

資料來源：Michigan Department of the Attorney General michigan.gov/ag
 Crime Victim Rights Benchmark mjeeducation.mi.gov/documents/benchbooks/18-cvrb/file

密西根州立大學教育法修正案第九條的權利

作為 MSU 社區的一員，您享有聯邦教育法修正案第九條及 [MSU 關於關係暴力和性行為不端 \(RVSM\) 及教育法修正案第九條的政策](#) 所規定的權利。按本政策規定，您享有以下權利：

- 在 MSU 接受教育和/或工作的權利，不受關係暴力或性行為不端（包括性侵犯、性騷擾、性剝削或任何其他非自願的性接觸）的影響。
- MSU 機構權益辦公室 (OIE) 有權對違反 RVSM 及教育法修正案第九條政策的指控進行公正、公平和無偏見的調查
- 同意或拒絕參加 OIE 調查的權利
- 獲得 [臨時或保護性措施](#) 的權利，從而保護您，並為您繼續進入大學就業和/或參加教育專案和活動提供便利
- 因參與或配合 OIE 的調查而不受報復的權利

資料來源：
 MSU RVSM & Title IX Policy civilrights.msu.edu/policies
 Interim & Protective Measures civilrights.msu.edu/resources/interim-protective-measures

MSU 倖存者中心客戶權利

當您接受來自 MSU 倖存者中心的治療、支援、危機支援或任何其他支援服務時，您作為一名客戶享有以下權利。

被尊重和獲得安全的權利

- 獲得尊嚴和尊重的權利，以及避免尷尬或侵犯隱私的權利。
- 獲得有關服務範圍和可用性資訊的權利。這包括關於服務、獲得時間、提供工作時間外資源和緊急服務的資訊。
- 享有不受種族、性別、年齡、殘障、社會經濟階層、性取向、性別認同、宗教或婚姻地位歧視的權利，並有權接受尊重個人信念和文化信仰，不帶偏見的服務。
- 在無任何形式的濫用，乾淨、安全、受肯定的環境中享受服務的權利。

保密和隱私權

- 保密權。任何與您有關的資訊都將嚴格保密。沒有您的知情同意，我們不會分享您的身份資訊。
- 有權拒絕或阻止將任何與您案件有關的口頭或書面資料披露給第三方，但法律要求披露或生命有危險時除外。

優質服務權

- 有權接受訓練有素、稱職員工的服務，有權就工作人員的資格、訓練和經驗提出問題。
- 有權瞭解倖存者中心所提供服務的資訊，有權選擇您想接受的服務，有權參與任何有關治療和支援方案的決策，以滿足您的需求。
- 有權要求切換到倖存者中心其他提供者那裡接受服務。

品質保證

我們鼓勵您透過以下一種或多種方式來表達您對 MSU 倖存者中心的讚揚或投訴：

1. 以口頭或書面形式通知任何 MSU 倖存者中心的工作人員，表達您的讚揚或關切。
2. 聯絡倖存者中心主任 Tana Fedewa (adamstan@msu.edu)，提出反饋意見或投訴。如果您對 Tana Fedewa 的回覆不滿意，則可以聯絡學生健康與福利部主任 David Weismantel 博士 (david.weismantel@hc.msu.edu)。
3. 完成反饋調查。

倖存者資源清單

性暴力和關係暴力服務

治療是可能的，而且來自受過特殊訓練的治療師和支援者的支援可以起到很大的作用。我們隨時提供協助。

MSU 倖存者中心

對任何性暴力倖存者開放的支援和危機干預服務，以及對 MSU 學生的創傷治療和支援團隊。

517-355-3551 centerforsurvivors.msu.edu

MSU Safe Place

校園緊急家庭暴力庇護所，並為屬於 MSU 社區的關係暴力和追蹤的倖存者提供支援、諮詢和支援團隊服務。

517-355-1100 noabuse@msu.edu safeplace.msu.edu

CARE – 首都地區應對措施

為大蘭辛地區的家庭暴力倖存者提供逮捕後應對、支援、危機干預和資源。

(517) 272-7436 CARE.Program@lansingmi.gov lansingmi.gov/723/About

EVE (結束暴力衝突)

為家庭暴力或性侵犯倖存者提供的家庭暴力緊急庇護所、諮詢、支援團隊和支援服務。

517-372-5572 www.eveinc.org

熱線及聊天資源

無論何時，無論何種原因，請隨時聯絡我們尋求幫助。下方為常用熱線和聊天服務清單，可提供即時資源和支援。

MSU 倖存者中心危機回應熱線 (24/7) 及危機聊天 (上午 10 點-晚上 10 點)

517-372-6666 centerforsurvivors.msu.edu

密西根州蘭辛 EVE (結束暴力衝突)

24/7 危機回應熱線：517-372-5572

24/7 Crisis Chat: www.eveinc.org

RAINN 國家性侵犯熱線 (24/7) 及聊天

1-800-656-4673 www.rainn.org

密西根州結束家庭暴力和性暴力聯盟 (MCEDSV) 24/7 熱線及聊天和簡訊熱線

電話：855-VOICES4 簡訊：866-238-1454 聊天：mcedsv.org/hotline/hotline-chat/

自殺協助熱線(若你察覺你有自殺傾向請即刻撥打這個電話讓我們幫你) (24/7)

1-800-273-8255 suicidepreventionlifeline.org

危機簡訊熱線 (24/7)

發簡訊「HOME」至 741741 www.crisistextline.org

舉報資源

以下資源提供了向當局舉報關係暴力或性行為不端的選項。這些資源並不保密。

執法機關 – 每個部門均調查在其管轄範圍內發生的犯罪行為。

緊急情況請致電 911

MSU 警察局

517-355-2221 police.msu.edu

東蘭辛警察局

(517) 351-4220 cityofeastlansing.com/345/Police-Department

蘭辛警察局

(517) 483-4600 www.lansingmi.gov/398/Police-Department

Meridian 鎮警察局

(517) 332-6526 www.meridian.mi.us/government/departments/police

Bath 鎮警察局

(517) 641-6728 bathtownship.us/departments-services/police-department

MSU 機構權益辦公室 (OIE) 和 MSU 民權辦公室及教育法修正案第九條

為 MSU 社區成員調查教育法修正案第九條規定的關於違反該校關係暴力和性行為不端政策的投訴和舉報。

517-353-3922 oie.msu.edu

MSU 行為不端熱線

針對 MSU 非 RVSM 行為不端的舉報，如利益衝突、侵犯隱私、安全或偏見，以及財政、研究、就業或體育行為不端。

(800) 763-0764 misconduct.msu.edu

法律資源

以下資源可以協助您瀏覽刑事或民事法律程序。

Ingham 縣檢察官辦公室 517-483-6108 (總辦事處) 517-483-6259 (受害者證人科)
在刑事案件中提出指控並起訴案件

犯罪受害人賠償 1-877-251-7373 www.michigan.gov/mdhhs
協助犯罪受害人及其直系親屬獲得犯罪經濟賠償。

犯罪受害人通知網絡 1-800-770-7657 www.vinelink.com
尋找、獲得和接收有關出庭日期、案件狀況和監護權變更的通知。

密西根州中南部法律服務 517-394-2985 lsscm.org
向低收入人士和/或家庭暴力和性暴力的倖存者提供免費法律諮詢和代理。

人身保護令辦公室 517-483-6545 www.eveinc.org/personal-protection-order-office
EVE 支援者協助為您的安全和保護申請 PPO。

密西根州移民權利中心 734-239-6863 mirc@michiganimmigrant.org michiganimmigrant.org
密西根移民社區法律資源，提供移民權利支援和資源。

ASMSU 法律服務 517-353-3716 studentlegalservices.com
為 MSU 學生提供某些民事糾紛和輕罪的免費法律諮詢。

醫療資源

以下是性侵犯醫學法醫檢查的當地資源以及其他醫療保健資源。

MSU 性侵犯醫療保健專案

在性侵犯發生 5 天內為任何成年人提供性侵犯醫學法醫檢查和證據收集。24/7 提供服務，地址位於學生事務辦公樓 2 樓，556 E. Circle Dr。

517-353-2700 centerforsurvivors.msu.edu/msu-sexual-assault-healthcare-program

MSU Olin 學生醫療保健

向學生提供各種保健服務，包括初級保健、婦女保健、STI/HIV 檢測。

517-353-4660 olin.msu.edu

Sparrow 醫院急診室和 SANE 專案

性侵犯護士檢查員 (SANE) 在急診室為兒童和成人提供醫學法醫檢查。

517-364-3931 www.sparrow.org/SANE

McClaren 醫院

大蘭辛地區的綜合醫院和急診室。

517-975-6000 www.mclaren.org/lansing/mclaren-greater-lansing-home

Ingham 縣衛生局

向低收入、未參保和參保不足的社區成員提供可獲得的醫療保健，包括初級保健、預防保健、HIV 和 STI 檢測和治療、接觸後預防和妊娠護理。

517-887-4424 www.hd.ingham.org/SeekingCare/STIHIV

計劃生育：蘭辛健康中心

提供 STI 和 HIV 檢測和治療、緊急避孕、妊娠檢測、醫療墮胎和轉診等保健服務。

(517) 351-0550

其他支援服務

尋求幫助很正常。以下是提供支援服務和基本需求資源的校內和校外資源清單。

MSU 諮詢和精神科服務 (CAPS) 517-355-8270 caps.msu.edu

針對 MSU 學生的危機無預約看診、個人和團體治療和精神病治療。

MSU 員工援助專案 (EAP) 517-355-4506 eap.msu.edu

為 MSU 員工及其家屬提供免費的保密諮詢服務。

MSU 心理診所 517-355-9564 psychology.msu.edu/clinic

為大蘭辛地區的兒童及成人提供不同專業的個人和團體治療及評估服務。

MSU 夫妻和家庭治療診所 517-432-2272 hdfs.msu.edu/clinic

為大蘭辛地區的个人、夫妻、家庭和團體提供治療。

大蘭辛婦女中心 517-372-9163 womenscentergl@gmail.com womenscenterofgreaterlansing.org

免費治療服務，財務穩定和其他支援

Psychologytoday www.psychologytoday.com

線上資源，幫助尋找適合您的私人執業治療師。

MSU 學生食物銀行 517-432-5136 foodbank.msu.edu

為 MSU 本科生、研究生和沒有飲食計劃的專業學生提供的食物援助。

大蘭辛食物銀行 (517) 853-7800 greaterlansingfoodbank.org
為 Clare、Clinton、Eaton、Gratiot、Ingham、Isabella 和 Shiawassee 縣任何有危險的人提供緊急食物。

CATA Night Owl 517-432-8888 www.cata.org/MSUNightOwl
當其他 CATA 巴士停運時，在 MSU 校園內提供深夜/晨間接送服務。

ASMSU Safe Ride 517-884-8069 asmsu.msu.edu/home/services/safe-ride/
每週 7 天，從早上 9 點到凌晨 2:30，為東蘭辛的 MSU 學生提供乘車回家服務。

Salus 中心 info@saluscenter.org saluscenter.org
蘭辛 LGBTQIA+ 社區中心；提供聚會空間、資訊、資源和支援

MSU LGBT 資源中心 517-353-9520 lbgtrc.msu.edu
以學生為中心的校園資源工作，透過指導、支援和領導力發展賦權 LGBTQ+ 學生

MSU 殘障人士資源中心 517-884-RCPD www.rcpd.msu.edu
為身有殘障的學生、教師和員工提供幫助，以獲得上課或工作的機會。

MSU University Ombudsperson 517-353-8830 ombud@msu.edu ombud.msu.edu
中立保密的資源，供學生、教師和員工討論 MSU 的政策和程序，並解決衝突。

MSU 國際學生和學者辦公室 517-353-1720 oiss.isp.msu.edu
支援國際學生、學者及其家屬。

MSU 支援服務辦公室 517-353-5210 undergrad.msu.edu/programs/oss
協助本科生培養應對和自我管理技能，並提供學業建議、個人規劃和職業指導。

MSU 預防外聯和教育科 517-355-3865 empower@msu.edu poe.msu.edu
為 MSU 社區提供關於 RVSM 主題的教育規劃和訓練。

MSU 學生家長資源中心 517-884-0195 studentparents.msu.edu
為 MSU 學生家長提供學業支援、兒童保育、財務援助和支援。

ASMSU 學生權利支援 517-884-1253 asmsu.msu.edu/home/services/student-rights-advocates
志願者幫助學生解決學術欺詐和學生行為等問題。

兒童性暴力資源

為性暴力兒童倖存者及其家人提供的服務和資源。

Firecracker Foundation, Lansing, MI 517-742-7224 thefirecrackerfoundation.org
18 歲以下兒童性創傷倖存者及其家人的整體恢復。

Small Talk 517-253-0728 www.smalltalkcac.org
當地兒童支援中心，為調查過程中遭受身體和性虐待的兒童倖存者提供協調服務，並提供免費治療。

密西根州衛生與公共服務部 (MDHHS) 855-444-3911 www.michigan.gov/mdhhs
兒童保護服務機構，負責調查涉嫌虐待和忽視兒童的舉報。

性侵犯醫學法醫檢查

什麼是醫學法醫檢查？

醫學法醫檢查是一種免費的醫療檢查，用於在性侵犯後 5 天內提供治療並收集證據。該檢查由一名受過專門訓練的醫療保健服務提供者完成，該訓練名為「性侵犯護士檢查員」(SANE)。

醫學法醫檢查有什麼益處？

- 接受與性侵犯有關的任何傷害或創傷的治療
- 獲得性傳播感染 (STIs) 和 HIV 的預防性治療，或獲得緊急避孕措施以預防懷孕
- 保留證據，給您時間來決定是否要報案
- 如果您決定舉報您遭受的性侵犯，醫學法醫檢查會提高起訴的可能性。
- 檢查免費（收集證據的費用不收取保險費）

我應該為醫學法醫檢查做哪些準備？

在遭受性侵犯 5 天后，您可以接受醫學法醫檢查，但越早完成檢查，收集到的證據就越多。

如可能，儘量避免可能損害證據的活動，如洗澡，淋浴，使用洗手間，換衣服，梳頭，或清理身體相應部位。然而，即使您做了這些事情，仍然可以接受檢查。

將所有隨身物品，包括您當時穿的衣服放在紙袋裡，妥善地儲存證據。您可能還需要帶一套換洗的衣服。

性侵犯醫學法醫檢查的內容有哪些？

性侵犯醫學法醫檢查完全是自願的。護士將促進知情同意，以確保您瞭解每一項檢查的全部性質和目的，並給予您同意或拒絕任何檢查項目的機會。您可以停止、暫停或跳過任何檢查項目。一般而言，性侵犯醫學法醫檢查的步驟如下：

- **立即治療** – 處理任何需要立即處理的傷口。
- **法醫病史** – 這包括您的病史和性侵犯受害史您要告訴護士發生了什麼事。這些問題可能聽起來非常私密，但這將指導護士在檢查中收集證據。如果您選擇向執法部門舉報，則您所分享的內容將被記錄在案，並可能在法庭上討論。
- **體檢、收集證據及拍照** – 根據您的具體經歷，這可能包括從頭到腳的檢查，生殖器檢查，體表區域拭子，收集衣服和其他證據，提供血液或尿液樣本，可能還會拍照。記住，這些步驟都是自願的，您有權拒絕任何讓您感到不舒服的事情。
- **STI 及懷孕風險評估和護理** – 根據對性侵犯的描述，護士將討論性傳播感染 (STIs)、HIV 和/或懷孕的潛在風險，以及預防性護理和治療的選項。
- **出院及隨訪** – 檢查結束時，您會得到關於隨訪醫療護理和可用資源的資訊。

檢查可能會刺激您的情緒，尤其是在經歷過性創傷之後。大多數醫療保健機構都有醫療支援者，在整個過程中提供支援和幫助。您也可以選擇帶一名支援您做檢查的人。

性侵犯證據包是什麼？

性侵犯證據包，通常被稱為「強姦證據包」，包含了在檢查中收集到的所有法醫證據。您可以選擇將證據包交給執法部門，或者在醫療機構存放至少一年。

我是否必須報警？

為了接受醫學法醫檢查和/或收集證據，倖存者不需要向執法部門報案。如果您選擇在檢查時不把您的證據包交給警方，那麼它會被妥善儲存，以便您決定以後把它交給警方。

交出我的證據包意味著什麼？

當您在表上簽名，將您的證據包交給執法部門時，您將開始刑事調查。一旦證據包被交給執法部門，醫療機構便無法取回。執法部門將與您聯絡，要求您出具一份聲明，並對證據包的內容進行實驗室分析和法醫檢測。交出證據包可能會增加案件起訴的可能性。一旦交出您的證據包，您就可以使用在檢查時提供給您的 Track-Kit 代碼來追蹤證據包的狀態和位置。

我到哪裡去做醫學法醫檢查？

大多數醫院提供醫學法醫檢查，有些社區專案也提供這項服務。以下是在大蘭辛地區提供醫學法醫檢查的兩個專案的資訊。欲尋找當地 SANE 專案，請致電 RAINN 熱線 1-800-656-HOPE(4673)。

MSU 性侵犯醫療保健專案

對任何年滿 18 歲的人士開放，24/7 無預約看診或提前致電 517-353-2700

學生事務辦公樓 2 樓

556 E. Circle Dr. East Lansing, MI 48824

Sparrow 醫院性侵犯護士檢查員 (SANE) 專案

對兒童及成人開放，24/7 無預約急診室看診，517-364-1000

1215 E. Michigan Ave. Lansing, MI 48912

給朋友和家人的性侵犯提醒

強姦和性侵犯是影響倖存者身邊許多人的罪行。倖存者是主要受害者，但共同倖存者（即朋友、家人、伴侶、同事、室友等）成為次要受害者，因為他們也會受到這種情況的影響。很多共同倖存者不知道該做什麼，到哪裡尋求幫助，或者他們可能覺得自己在倖存者恢復過程中沒有任何作用。共同倖存者必須對他們對事件的感受和情緒作出反應。家人和朋友都會有不同的反應，這取決於他們過去的生活經歷，以及他們在此之前對強姦和性侵犯的想法和看法。

一名性侵犯倖存者經歷過這樣一種犯罪，在這種犯罪中，對情況的控制以及對自己身體的決定權被剝奪。在遭受性侵犯之後，人們很自然地會感到自己失去了對生活的掌控能力，所以您應該強調，活著就是一種成就，他或她為活下來所做的任何事情都是正確的。從性侵犯中倖存下來是一個人力量的證明。

倖存者的常見反應

- **情感:**
 - **憤怒:** 對攻擊者或他們自己沒能逃脫那種情況的憤怒
 - **無力感:** 完全失去對某人生活的控制
 - **罪惡感:** 她或他本可以阻止侵犯的感覺
 - **恐懼:** 害怕受到指責或再次侵犯，被人發現，懷孕，STIs，所有人，身體接觸，獨處或與他人相處
 - **無助感:** 完全失去自立的感覺
 - **恥辱:** 羞恥，尷尬，感覺「髒」或「被損毀」
 - **麻木:** 表現得非常冷靜、克制或不受影響
- **身體:**
 - **飲食習慣變化**
 - **睡眠習慣變化**
 - **性興趣變化**
- **認知:**
 - **抑鬱:** 情緒波動，冷漠，睡眠或飲食變化
 - **焦慮:** 無端恐懼，易怒，厄運臨頭的感覺
 - **創傷後應激障礙 (PTSD)**
 - **病理性重現:** 以夜驚的形式醒來或睡著
- **行為:**
 - **孤立:** 遠離朋友和家人
 - **改變生活方式:** 工作表現或學習成績提高或降低
 - **不適感:** 當他人在身邊或一個人時感到不適，對親密感到不適

共同倖存者的常見反應

- 痛苦，悲傷
- 責怪自己或受害人
- 對恢復過程缺乏耐心
- 對攻擊者的憤怒，想要報復
- 對性侵犯方面的關注：把它看成是性而不是暴力

共同倖存者支援倖存者的方式

- **感謝他們。**即使是和朋友或家人分享他們的故事，倖存者也會感到害怕。試著說：「謝謝你在這件事上對我的信任」，或者「我很高興你和我說了這個事。」
- **相信他們。**記住，調查這次侵犯不是您的工作。避免問「為什麼」這樣的問題，例如「你為什麼不離開？」或者「你為什麼不打電話給我？」而要試著說：「我知道可能沒人會相信你，但我相信你。」
- **傾聽他們。**即使您或您認識的人經歷過類似的情況，要記住每個人經歷的創傷是不同的。讓倖存者敞開心扉，然後問一些開放式的問題，例如「你感覺怎麼樣？」
- **詢問如何提供幫助。**倖存者可能不會立即就知道您能如何幫助他們，但最好還是去問一下。說：「我能幫上什麼忙嗎？」
- **請勿告訴任何人。**讓倖存者在他們想要說的時候告訴他們想要告訴的人。如果有您認為應該知道的人，先問問倖存者。
- **接受他們。**說明他們的感覺是正常的，恢復是一個需要時間的過程。透過說「感覺_____很正常」來表示支援。
- **提供資訊。**告知倖存者他們接受醫療護理和舉報的選項。如果有任何問題，請聯絡 MSU 性侵犯熱線。
- **讓倖存者控制局面。**記住，倖存者被剝奪了所有的控制感，所以讓他們做決定是一種授權。支援倖存者的決定，即使您不同意他們的決定。
- **協助確定倖存者的支援系統。**鼓勵他們向危機中心或治療師尋求諮詢或幫助。
- **要有耐心。**讓倖存者按照自己的速度恢復。這可能需要幾週、幾個月或幾年的時間。倖存者可能永遠不會覺得自己從侵犯中完全恢復過來。
- **照顧好自己。**考慮向危機中心或諮詢師尋求幫助。支援自己也間接地支援了倖存者。
- **檢查一下自己對性侵犯的恐懼和偏見。**透過上網搜尋、閱讀文章或聯絡當地的危機中心，讓自己瞭解關於性侵犯的常見想法和誤解。

遭受性侵者的朋友和家人可以致電 MSU 24 小時性侵犯熱線 (517) 372-6666 獲得資訊和支援，centerforsurvivors.msu.edu 危機聊天服務時間為上午 10 點-晚上 10 點

線上資源： RAINN（強姦、虐待和亂倫全國網絡） www.rainn.org