

我可以主动做哪些事情来破坏和打击种族主义？

如何成为盟友：

盟友是指采取社会行动并尽其所能破坏种族主义的人。

勇敢发声！沉默就是纵容！打断当前的种族主义和歧视性行为。

与家人、朋友、同龄人和同事讨论种族主义问题。

通过社交媒体分享您对反种族主义的学习成果。

放大黑人、原住民和有色人种 (BIPOC) 的声音：

- 倾听别人的生活经验
- 相信经验
- 肯定负面经验的影响



如何打断当前的种族主义和歧视性行为：

自己判断哪种方式能够最安全地抵制这种行为。

种族主义是暴力的还是隐蔽的？

请记住，即使警察在场，BIPOC 人士有时也会感觉不安全，询问对方是否需要帮助以及**何种形式**的帮助。如果拨打了 911 报警电话，您可在旁陪伴。

勇敢发声 - 阻止正在发生的事情，例如可说“这种行为是不对的”。

如果种族主义者大喊大叫或有暴力倾向，您不必与他们公开争吵。

您的目标应该是平息事态，**确保遭遇种族主义的人是安全的。**

检查受歧视者的情况，他们需要您的关注。**询问他们需要什么，是否需要陪他们前往安全的场所，或是否想打电话给某人。**询问受影响的人“还好吗”或“需要什么帮助”。即使他们不直接需要您的帮助，您也应当体谅。

如果您和遭受种族主义的人说的是不同的语言，您可以试着向对方挥手，就像相互认识一样，或者招手让他们过来。



如果这个人想要举报这个事件，您应当
提供支持



我很乐意和你一起去投诉这个
事件！



或提供事后的协助。



你应该得到尊重，而不
是这样的对待。他/她/
他们的行为是错误的，
并且会伤害人。我相信
你，并在这里支持你。



Simplified Chinese

如果种族主义是隐蔽的，这时您可以走到表现出种族主义的人面前，向他们解释为什么他们的所作所为是种族主义。

使用共情对质：



共情对质可以用在与朋友、家人交谈、
家里、学校、公共场所等很多场合。

Simplified Chinese



还有哪些情况您可以成为盟友或抵制种族主义？

成为盟友的一员并努力消除种族主义，这需要持之以恒的努力。万事开头难，但一定要坚持下去！

想象一下，如果我们都努力消除自己的种族偏见并教育身边的人，我们的城市会有什么变化。

我们知道这些资源并非适用于所有人。我们需要取其精华、去其糟粕，并勇敢尝试。只要一起努力，我们就可以使这个城市变得更强大和安全，造福我们所有人！

Slow Factory Foundation: 种族主义的四个方面

CitizenU: 为温哥华青年提供反歧视和反霸凌培训

文字+设计:Nahane Creative Inc.

Simplified Chinese

