

我可以主動做哪些事情來破壞和打擊種族主義？

如何成為盟友：

盟友是指採取社會行動並盡其所能破壞種族主義的人。

勇敢發聲！沉默就是縱容！干預當前的種族主義和歧視性行為。

與家人、朋友、同儕和同事討論種族主義問題。

通過社交媒體分享您對反種族主義的學習成果。

放大黑人、原住民和有色人種 (BIPOC) 的聲音：

- 聆聽別人的生活經驗
- 相信經驗
- 肯定負面經驗的影響

如何在當下干預種族主義和歧視性行為：

自行判斷哪種方式能夠最安全地抵制這種行為。
所見的種族主義是暴力的還是隱蔽的？

請緊記，即使有警員在場，BIPOC 人士也不一定會感到更安全。因此向對方查詢是否需要您的幫助及所需的**幫助方式**。如果已致電 911 報警，您可在旁陪伴。

勇敢發聲—阻止正在發生的事情，例如說：「這種行為是不對的」。

如果種族主義者大叫大嚷或有暴力行為，您不必與他們公開爭論。

您的目標應該是平息事態，**確保遭受種族主義的人是安全的**。

檢查受歧視者的情況，他們更需要您的關心。**查詢他們是否需要任何協助，是否可陪同他們走到安全的地方，或是否想打電話給任何人**。詢問受影響的人「還好嗎」或「需要什麼幫助」。即使他們不直接需要您的幫助，您也應該體諒。

如果您和遭受種族主義的人說不同語言，您可以試著向對方揮手，就像大家互相認識一樣，或者招手讓他們過來。

如果這個人想要舉報事件，您應
提供支援

我很樂意和你一起去投訴
這件事!



或提供事後支援。



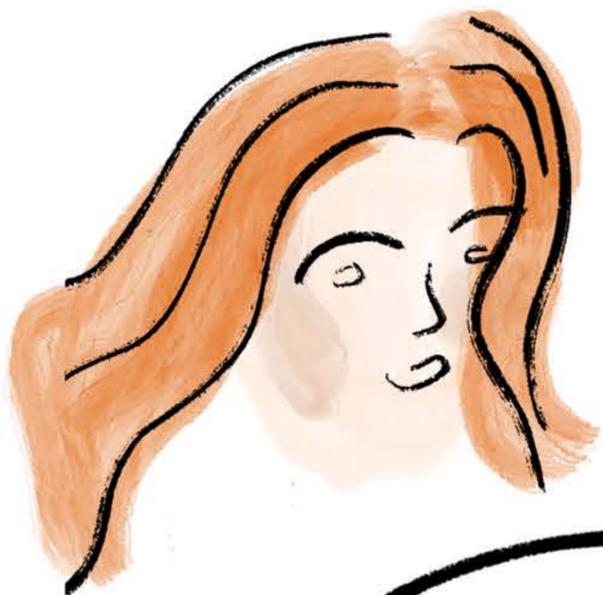
你應該得到尊重，而不
是這樣的對待。他/她/
他們的行為是錯誤的，
並且會傷害別人。我相
信你，並會隨時在你身
邊支持。



Traditional Chinese

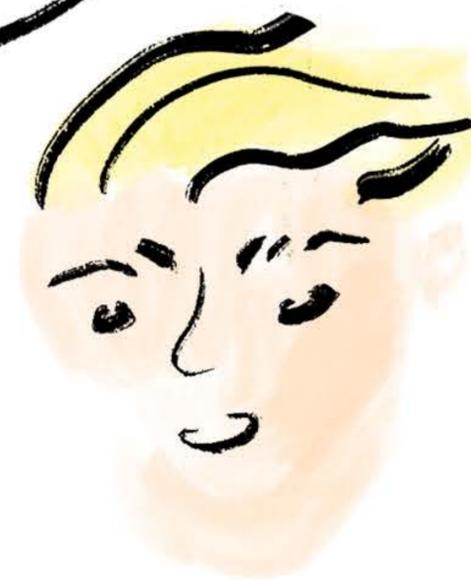
如果種族主義是隱蔽的，您可以回到作出種族主義行為的人面前，向他們解釋為什麼這些行為是種族主義。

使用共情對質：



你知道這樣的話讓人多難受嗎？

如果你自己受到這樣的對待，又或者別人說你是_____，你能想像是什麼感受嗎？



共情對質可以用於朋友、家人、家中、學校、公共場所等很多場合。

還有哪些情況您可以成為盟友或抵制種族主義？

成為盟友一員並努力消除種族主義，需要持之以恆的努力。萬事起頭難，但一定要堅持下去！

想像一下，如果我們都努力消除自己的種族偏見並教育身邊的人，我們的城市會有什麼轉變。

我們知道這些資源並非適用於所有人。我們需要取其精華、去其糟粕，並勇敢嘗試。只要一起努力，我們就可以讓這個城市變得更強大和安全，造福我們所有人！

Slow Factory Foundation: 種族主義的四個方面
CitizenU: 為溫哥華青年提供反歧視和反霸凌培訓
文字+設計: Nahanee Creative Inc.

Traditional Chinese

