亚裔团结对抗种族主义及仇恨

TAMIL CIVIC ACTION · Chinese Canadian National Council Toronto Chapter · Ontario

遭遇歧视时，我们应该怎么做

您遭遇过种族歧视吗？

- 是 → **您是加害者吗？**
  - 是 → 道歉，反思自己持有这些信念的原因，并在下次产生类似偏见时挑战自己。
  - 否 → **您是旁观者吗？**
    - 是 → 肯定微歧视的存在，并支持受影响的人。思考如何在未来处理类似情况，并让其他人了解性别歧视的影响。
    - 否 → **您是受害者吗？**
      - 是 → 如果感到不适，寻求支持者的帮助以教育他人。思考未来如何（在支持者的帮助下）面对微歧视。
      - 否 → **这是一种微歧视吗？即，这种歧视是间接的、隐晦的或无意的歧视性言论、行为或事件吗？**
        - 否 → **这种歧视是公开的/带有肢体接触吗？即，它是否在公众场合出现，是否以直接接触身体的方式表现出来？**
          - 是 → **您是加害者吗？**
            - 是 → 在保证个人安全的前提下进行干预，并思考如何提高大家对性别歧视影响的认识。
            - 否 → **您是旁观者吗？**
              - 是 → 肯定微歧视的存在，并支持受影响的人。思考如何在未来处理类似情况，并让其他人了解性别歧视的影响。
              - 否 → **您是受害者吗？**
                - 是 → 优先考虑个人安全，向可信的个人与机构寻求情感支持与法律援助。
                - 否 → 如果双方都觉得合适，可以与受害者一起找到和解方案，同时挑战自己性别歧视的观念。
          - 否 → **您所经历的歧视事件是系统性的吗？即，这种歧视是否源自影响您和您的社群的制度、法律或政策？**
            - 是 → **您是加害者吗？**
              - 是 → 认识到自己在歧视行为中扮演的角色，挑战现存体制，最终消除性别歧视行为。
              - 否 → **您是旁观者吗？**
                - 是 → 支持受影响的人，承认歧视存在，挑战其它歧视性做法，最终推动性别平等。
                - 否 → **您是受害者吗？**
                - 是 → 寻求支持，在合适的情况下可以报告问题或与朋友/同龄人/社群沟通，寻求支持和下一步建议。
            - 否 → **这是一种微歧视吗？即，这种歧视是间接的、隐晦的或无意的歧视性言论、行为或事件吗？**
              - 是 → **您是加害者吗？**
                - 是 → 道歉，反思自己的言行如何加重了错误的刻板印象。
                - 否 → **您是旁观者吗？**
                - 是 → 支持受影响的人，并鼓励他人对所有年龄群体采取更尊重和包容的态度。
                - 否 → **您是受害者吗？**
                - 是 → 寻求支持。如果你觉得合适，则可以考虑告诉加害者这种行为的影响，来挑战年龄歧视。
              - 否 → **这种歧视是公开的/带有肢体接触吗？即，它是否在公众场合出现，是否以直接接触身体的方式表现出来？**
                - 是 → **您是加害者吗？**
                - 是 → 认识到自己带来的伤害并向受害者道歉。努力挑战自己的偏见。
                - 否 → **您是旁观者吗？**
                - 是 → 在保证个人安全的前提下进行干预以平息事态，支持受害者并提供帮助或表示声援。
                - 否 → **您是受害者吗？**
                - 是 → 如果可能，立即脱离该场景，并在需要时寻求医疗帮助。

您遭遇过性别歧视吗？

- 是 → **您所经历的歧视事件是系统性的吗？即，这种歧视是否源自影响您和您的社群的制度、法律或政策？**
  - 是 → **您是加害者吗？**
    - 是 → 认识到自己在歧视行为中扮演的角色，挑战现存体制，最终消除性别歧视行为。
    - 否 → **您是旁观者吗？**
      - 是 → 支持受影响的人，承认歧视存在，挑战其它歧视性做法，最终推动性别平等。
      - 否 → **您是受害者吗？**
      - 是 → 寻求支持，在合适的情况下可以报告问题或与朋友/同龄人/社群沟通，寻求支持和下一步建议。
  - 否 → **这是一种微歧视吗？即，这种歧视是间接的、隐晦的或无意的歧视性言论、行为或事件吗？**
    - 是 → **您是加害者吗？**
      - 是 → 道歉，反思自己持有这些信念的原因，并在下次产生类似偏见时挑战自己。
      - 否 → **您是旁观者吗？**
      - 是 → 肯定微歧视的存在，并支持受影响的人。思考如何在未来处理类似情况，并让其他人了解性别歧视的影响。
      - 否 → **您是受害者吗？**
      - 是 → 如果感到不适，寻求支持者的帮助以教育他人。思考未来如何（在支持者的帮助下）面对微歧视。
    - 否 → **这种歧视是公开的/带有肢体接触吗？即，它是否在公众场合出现，是否以直接接触身体的方式表现出来？**
      - 是 → **您是加害者吗？**
        - 是 → 在保证个人安全的前提下进行干预，并思考如何提高大家对性别歧视影响的认识。
        - 否 → **您是旁观者吗？**
        - 是 → 肯定微歧视的存在，并支持受影响的人。思考如何在未来处理类似情况，并让其他人了解性别歧视的影响。
        - 否 → **您是受害者吗？**
        - 是 → 如果感到不适，寻求支持者的帮助以教育他人。思考未来如何（在支持者的帮助下）面对微歧视。
      - 否 → **您所经历的歧视事件是系统性的吗？即，这种歧视是否源自影响您和您的社群的制度、法律或政策？**
        - 是 → **您是加害者吗？**
        - 是 → 反思你的偏见，思考如何创造包容不同年龄的环境与制度。
        - 否 → **您是旁观者吗？**
        - 是 → 支持受影响的人，挑战年龄歧视行为（例：询问如何增强包容性）。
        - 否 → **您是受害者吗？**
        - 是 → 分享你的经历，联系倡导年龄平等的社会团体。
        - 否 → **这是一种微歧视吗？即，这种歧视是间接的、隐晦的或无意的歧视性言论、行为或事件吗？**
          - 是 → **您是加害者吗？**
            - 是 → 主动寻求帮助，了解并审视自己的行为。道歉并承诺弥补受害者。
            - 否 → **您是旁观者吗？**
            - 是 → 在保证个人安全的前提下进行干预，向受害者提供支持。必要时，可以在征得受害者同意后报告事件。
            - 否 → **您是受害者吗？**
            - 是 → 保护自己，寻求帮助，如果觉得合适，可以报告事件并记录经历。
          - 否 → **这种歧视是公开的/带有肢体接触吗？即，它是否在公众场合出现，是否以直接接触身体的方式表现出来？**
            - 是 → **您是加害者吗？**
              - 是 → 自我教育，积极改变体制性的有害行为（例：改变工作场所的政策，挑战学校的文化）。
              - 否 → **您是旁观者吗？**
              - 是 → 支持受影响的人，质疑歧视行为和制度。
              - 否 → **您是受害者吗？**
              - 是 → 记录经历，寻求支持（优先考虑自我照顾），思考如何倡导变革。
            - 否 → **您是旁观者吗？**
              - 是 → 寻求支持者，并思考未来如何应对微歧视（可以得到支持者帮助）。
              - 否 → **您是受害者吗？**
              - 是 → **您是加害者吗？**
                - 是 → 认识到自己造成了伤害，向受害者道歉，并努力改变自己的行为（反思自己为何这样做）。
                - 否 → **您是旁观者吗？**
                - 是 → 肯定微歧视的存在，并支持受影响的人（微歧视通常不明显，承认问题能帮助受害者感到受关注），并思考将来如何针对此类议题发声。