

什么是歧视？

歧视是指基于种族、民族、语言、宗教、性别、性取向、来自何地或其他个人特征而对某人进行的不公平对待。对青少年而言，歧视可能以多种方式表现出来，其中包括：

- 戏弄、欺凌或骚扰
- 被忽视、排斥或受到不良对待
- 言语辱骂或仇恨言论
- 网络攻击或社交媒体定向攻击

歧视会影响到年轻人的安全感和归属感。



什么是种族主义？

种族主义是一种基于种族、肤色、民族、语言、口音或出生地的歧视。种族主义可能发生在个人之间，也可能根植于学校、媒体或机构等系统之中。种族主义是有害的，并且违反了加拿大的人权标准。

在青少年群体中歧视和种族主义有多普遍？

在Impact North Shore的2025年青少年调查（2025 Youth Survey）中，许多年轻人表示歧视是他们日常生活的一部分：**10名**参加调查的年轻人中就有**7人**表示，他们在过去的一年中经历过某种形式的歧视。

在曾经历过歧视的青少年中，许多人表示歧视是基于他们的种族、肤色或民族（31%）、出生地（23%）以及语言或口音（20%）。

他们还表示，他们在多个地方经历过种族主义，包括在学校里、网络上和公交车上，而且这些经历每个月都会发生好几次。



这个问题为什么很重要？

遭受歧视会影响青少年的**心理和情绪健康**。Impact North Shore的一项调查发现，经历过歧视的青少年更容易出现压力、难以应对的焦虑、孤独感和心理健康问题。

这些经历可能会产生**长期影响**，进而影响他们成年后的身心健康。

您能如何支持您的孩子？



识别迹象

- 孩子在情绪和行为上的变化
- 疏远朋友或退出活动
- 不愿上学或离开家



谈谈种族主义

- 帮助孩子理解种族主义和歧视是有害的，是不可接受的
- 鼓励针对在加拿大的歧视和人权问题进行坦诚的对话



建立强大的支持系统

- 加强家庭联系
- 培养友谊和促进社区参与
- 确保您的孩子知道，他们有人可以依靠并能获得支持



营造更安全的空间

- 问问您的孩子，他们需要什么才能在家里、学校和社区中感到身心安全
- 与其他家长、老师和值得信赖的成年人谈谈如何为青少年创造更加安全的空间



赋能青少年

- 与孩子一起探讨如何安全及坚定地应对种族主义，例如一起查阅相关资源。
- 支持您的孩子举报种族歧视事件或与可信赖的成年人交谈；请查看STEP UP North Shore Protocol 上有关进行举报的内容。

研究表明，拥有信任关系、社区联系和强烈归属感的青少年更能抵御歧视带来的负面影响。

面向家长和青少年的资源



更多地了解种族主义及其影响:

[Impact North Shore: Anti-Racism E-Learning Course](#)
(反对种族主义在线学习课程)

学习如何践行结盟:

[STEP Up North Shore: Racism Response Protocol](#)
(种族主义应对方案)

获取针对种族主义事件的支持:

[BC Racist Incident Helpline](#)
1-833-457-5463
(BC种族歧视事件求助热线)

如果您在寻找资源或在进行举报方面需要帮助，请联系Impact North Shore，电话：604-988-2931，或电邮：Office@ImpactNorthShore.ca。

请记住：在孩子遭受歧视时给予支持，能让他们感到被关注、被倾听和被重视。小小的举动、坦诚的对话和牢固的家庭关系，都可能对他们的心理健康和整体福祉产生巨大的影响。