

### 我们所说的歧视是指什么？

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。歧视可能以多个方式表现出来，其中包括：

- 戏弄、欺凌或骚扰
- 被忽视、排斥或区别对待
- 言语辱骂或侮辱
- 网上的仇恨言论或具有伤害性的讯息
- 不公平的规则、管教或期望

歧视可能是明显的，也可能是隐蔽的；可能是故意的，也可能是无意的。即使有人说他们“并非有意”，其后果仍可能是真实且有伤害性的。



### 我们所说的种族主义是指什么？

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。

### 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。



### 会产生哪些影响？

歧视的影响并非仅限于当下。它会影响你每天的感受、你如何看待自己，以及你在这个世界上的安全感。

你可能会许多不同的感受，这些都是经历歧视的正常反应。你可能会感到孤独、沮丧，甚至对自己失去信心。许多年轻人表示，他们经历过难以应对的压力、焦虑或抑郁。

联系和支持真的很重要，并能帮助你感觉好一些。

### 你可以采取哪些行动?



#### 了解歧视和种族主义

- 对歧视和种族主义进行了解可以帮助你认识它，并明白你正在经历的情况是有害的，是不可接受的。
- 学会识别种族主义如何在你日常生活中发生。
- 针对在加拿大的歧视和人权问题进行坦诚的对话。



#### 建立你的支持圈子

- 加强与朋友、家人、老师、辅导员和其他你信任的人之间的联系。
- 扩展你的活动范围并积极参与社区活动。



#### 和你信任的人谈谈你的经历

- 你无需独自面对这些经历。
- 良好的人际关系虽然不能让歧视行为变得无足轻重，但可以帮助你减少孤独感，并获得更多支持。和你的朋友、家人、老师、辅导员以及其他你信任的人谈谈。
- 请联系BC Racist Incident Helpline (BC种族歧视事件求助热线: 1-833-HLP-LINE / 1-833-457-5463) 或其他咨询辅导资源，例如Foundry North Shore和Family Services North Shore (北岸家庭服务中心)。



#### 考虑你是否要提交正式举报

- 探索举报种族歧视事件的各种途径。
- 查阅STEP UP North Shore上有关进行举报的内容。

### 学习和支持资源



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)

学习如何应对和践行结盟:  
[STEP Up North Shore: Racism Response Protocol](#)  
(种族主义应对方案)

获得支持或举报种族主义事件:  
[BC Racist Incident Helpline](#)  
1-833-457-5463  
(BC种族歧视事件求助热线)

如果你在寻找资源或在进行举报方面需要支持，请联系Impact North Shore的 Settlement Workers in Schools (SWIS) Team (学校安置工作者SWIS团队)，电话：604-988-2931，或电邮：Office@ImpactNorthShore.ca。