

這份海報是反種族歧視教材系列的一部分，旨在幫助學生瞭解在加國的種族歧視以及如何對付社區中的歧視問題！此教材系列有6份海報和6個視頻。如果可以的話，請嘗試從頭開始按順序閱讀！此海報是該系列的第五份。

## 對抗種族歧視：讓我們來練習一下！

如果你聽到種族歧視的評論或看到某些種族歧視的事件，這裡有5樣事情(或5 D)你可以做：



### 轉移 (Distract)

做一些能讓人聆聽或轉移注意其他事物的事情。



### 委託 (Delegate)

尋求他人的幫助。



### 記錄 (Document)

寫下所發生的事情，例如時間、日期和人名。



### 推延 (Delay)

在種族歧視發生後，問那個人是否還安好。



### 直接 (Direct)

當種族歧視發生時，出聲反對它。

根據所發生的情況，你可以使用5個以上的D。如果你不確定，至少嘗試一種方法。重要的是你正在為此做些事情。

如果種族歧視發生在你身上，你仍然可以嘗試一個或多個5D，但不是所有的都有效。如果附近有你信任的人，向他們尋求5D的幫助。



讓我們來練習5個D！對於每個例子，請細讀發生的情況。然後看每一個D，並決定你想做哪一個。



### 例子1：課堂休息時

你在和兩個朋友玩。其中一個人對另一個人的口音做出了有趣的評論。你可以看得出這個人感覺受到傷害。



**轉移：**  
談談你的愛好或週末計畫。



**推延+委託：**  
帶你的朋友到操場的另一邊或遠離他人的地方。問問他們是否還好，是否需要大人的說明。



**直接：**  
說出來：告訴你的朋友，“這個評論是帶有種族歧視的。”

感受其中：“這個評論讓我們不舒服。這就是為什麼。”

詢問：“為什麼有口音很好笑？”



### 例子2：在教室裡

你正在自己桌子上吃午飯。你聽到一個學生取笑另一個學生，說他們有“中國病毒”。



**轉移：**  
移動你的座位。坐在被取笑的學生旁邊，和他們談論放學後的計畫。



**委託：**  
把評論告訴老師、午餐監督員或其他成年人。



**記錄+委託：**  
在紙上寫下評論和學生的名字。把這張紙條交給老師、午餐監督員或其他成年人。



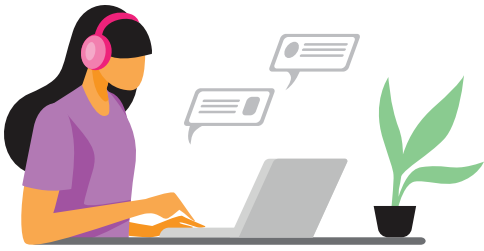
**推延：**  
午餐後，找到被取笑的學生，問他們還好嗎？



**直接：**  
說出來：告訴你的朋友，“這個評論一點都不酷，因為疫情COVID-19並非來自某一群體。”

感受其中：“這個評論不太好。請不要打擾他們。”

詢問：“你說‘中國病毒’是什麼意思？”



### 例子3：網上聊天

當你向一群朋友發送網上資訊時，你也分享了發生在你身上的種族歧視經歷。一位朋友回復說：“我厭倦了人們談論種族。我們需要停止看到顏色，因為我們都是人。”

**轉移：**  
發送一個關於不同主題的有趣表情包。

**委託：**  
在網上聊天時，給另一個朋友發送私人資訊，問他們是否可以談談這件事。

**記錄：**  
對評論進行截圖。與成年人分享，並詢問他們如何與你的朋友交談。

**推延：**  
離開網上聊天以便查看自己的感覺。當你覺得可以再和朋友们聊天時重新加入。

**直接：**  
說出來：告訴你的朋友，“看不到顏色意味著沒有種族歧視，但實際上在世界上很多地方都有種族歧視，包括加拿大。”

感受其中：“這個評論讓我覺得。讓我來解釋一下原因。”

詢問：“這是我對種族的瞭解。你覺得怎麼樣？”



### 例子4：在走廊上

當你和你的朋友一起走的時候，你經過一群黑人學生。然後，你的朋友開了一個關於黑人的種族歧視的玩笑。

**轉移：**  
問問你的朋友午餐吃什麼。聽了他們的笑話後不要笑。

**推延：**  
告訴你的朋友你要去洗手間。然後，找個成年人問問你該如何和你的朋友交談。

**直接：**  
說出來：告訴你的朋友，“這個笑話是對黑人的種族歧視。這不好笑。”

感受其中：“我不喜歡種族歧視的笑話。”

詢問：“你為什麼覺得這個笑話好笑？”



### 例子5：在圖書館

你看到兩個學生笑著翻閱一本關於原住民的書。他們把你叫過去並且指著書上的圖片嘲笑穿著傳統服裝的原住民。

**轉移：**  
給學生看你正在閱讀的書籍。不要和他們一起笑。

**委託：**  
讓圖書管理員或老師知道這兩個學生如何使用這本書。

**記錄+委託：**  
在紙上寫下書名和學生的名。然後把這張紙條交給圖書管理員或老師。

**直接：**  
說出來：告訴學生，“這是對原住民的種族歧視。”

感受其中：你不尊重他們讓我很不舒服。他們的傳統服裝很漂亮，加拿大的原住民是世界上重要的一部分。

詢問：“他們的傳統服裝有什麼可笑的？”

這個學習系列是由老師得到原住民，黑人和華人社區的學生，家長，組織和成員的支援下製作的。

想瞭解更多學生資源，請瀏覽 [ccncsj.ca/further-learning](https://ccncsj.ca/further-learning)。

有關引文，請瀏覽 [ccncsj.ca/infographics](https://ccncsj.ca/infographics)。

想瞭解更多資訊，請瀏覽 [ccncsj.ca](https://ccncsj.ca)。