

如何和孩子談論 種族主義？

練習多談

家長可能不知如何開始跟子女談論種族主義的話題。先透過跟別人多談論，並加增練習的機會，這樣便更有把握去談論及辨識有關種族主義的事情。如此，更可以把這些知識教導給孩子。

聆聽討論

鼓勵孩子提出有關種族主義的話題和談論他們的日常學校生活、社會正義、種族主義和其他問題。並認真、耐心地與他們討論。

謙虛學習

每人都有不熟悉的事情。若然遇到不明白的事情，可以跟孩子一起去尋找答案。這也是一個很好的共同學習和成長的機會，亦確保我們給孩子的信息是準確無誤的。



若想獲取更多有關
反種族主義的資訊，可瀏覽以下網址

act2endracism.ca

資料來源

<https://rb.gy/mrchfy>

合作伙伴



撥款機構



Canadian
Race Relations
Foundation

Fondation
canadienne des
relations raciales

查詢

Anti-RacismProgram@diversecities.org
403-265-8446

2023-03

參考資料

Cheah, S.L., Wang, C., Ren H., Zong, X., Su Cho, H., & Xue, X. (2020). COVID-19 racism and mental health in Chinese American families. *Pediatrics*, 146 (5) e2020021816.

Fernando, S. (1984). Racism as a cause of depression. *International Journal of Social Psychiatry*, 30(1-2), 41-49.

Hughes, D., Rodriguez, J., Smith, E. P., Johnson, D. J., Stevenson, H. C., & Spicer, P. (2006). Parents' ethnicracial socialization practices: A review of research and directions for future study. *Developmental Psychology*, 42(5), 747-770.

Ngo, H. (2020) Hieu Van Ngo: Addressing racism in our schools. *National Post*.
<https://nationalpost.com/opinion/hieu-van-ngo-addressing-racism-in-our-schools>

怎樣開口？ 跟孩子談種族主義



**HOW TO TALK TO YOUR
CHILDREN ABOUT RACISM**



你的孩子有否聽見過：

你說得一口流利的英語!

請問你是從那裡來的?

你本身的(亞洲)名字是什麼?

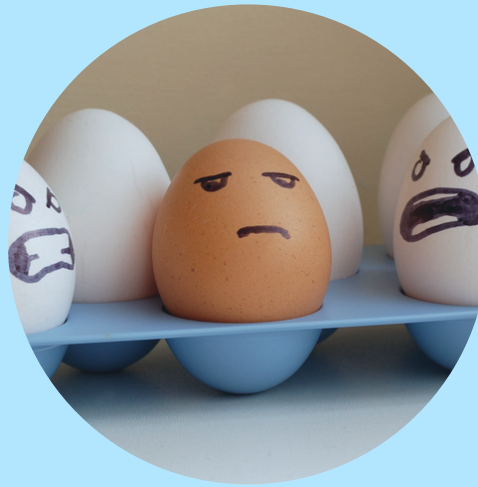
亞洲人的數學成績是十分優異!

以上均是一些帶有種族主義的說話

種族主義

是認為一個種族群體較另一個種族更為優秀的信念。

種族主義有權制定和執行不公正的政策、做法和信念。



種族主義與心理健康的關係

- 種族主義和種族歧視的經歷會對心理健康帶來不良的影響 (Cheah et al., 2020).
- 常見的歧視形式包括種族成見社交排斥或敵對的言行。
- 研究指出種族主義會導致低自尊、失落感、失敗感、無助感等等。嚴重時更會引致抑鬱、自殘和自我厭惡 (Fernando, 1984).

為什麼要和孩子談論種族主義?

- 四分之一的加拿大年輕人屬於可見少數族裔, 當中有一半的學生在校內都經歷了種族主義 (Ngo, 2020).
- 相對於其他種族, 亞洲家庭是很少跟孩子展開有關種族和歧視的對話 (Hughes et al., 2006).
- 可見家長是有必要和孩子談論種族主義的話題。

