

正在经历或目睹仇恨行为的人士可采纳的安全建议

在经历仇恨行为时要考虑的 5 件事



1 | 安全优先

用自己的直觉判断周围的环境是否安全. 如果感到不安全, 并且能够离开事发地, 请立即离开.



2 | 保持冷静

深呼吸, 减少眼神接触, 保持中立的肢体动作.



3 | 坦率地表达

(如果能够安全地这样做) 用冷静且坚决的语气与滋事者建立身体界限, 并谴责滋事者的行为和言论.



4 | 立即寻求支持

请旁观者给予支持或干预.



5 | 寻求情感支持

一旦回到安全的环境, 务必抽时间找人聊一聊发生的事情. 请记住, 这不是你的错, 你也不孤单.

如果你正在目睹仇恨行为, 可提供帮助的 5 种方式

1 | 采取行动

走近被针对的人士, 自我介绍, 并提供支持

2 | 主动倾听

在采取任何行动之前询问原委, 并尊重被针对的人士的意愿. 如有必要, 请关注事态变化.

3 | 不理睬袭击者

谨慎地尝试通过声音、肢体动作或分散注意力的方式平息事态.

4 | 陪同

如果事态升级, 请让被针对的人士与你一同离开现场.

5 | 给予情感支持

通过询问被针对的人士作何感受, 帮助他们缓和情绪. 协助他们决定接下来要做什么.

访问 [STOPAAPIHATE.ORG](https://stopaapihate.org) 获取更多资源或报告仇恨事件.

STOP
AAPI
HATE