

# 經歷或目睹仇恨時的安全提示

## 親身經歷仇恨時的 5 項考量要點



### 1 | 安全優先

相信直覺並評估周遭情況。如果感到不安全並且可以的話，離開現場。



### 2 | 保持冷靜

深呼吸、避免眼神接觸，保持中性的肢體語言。



### 3 | 大聲說出

(如果安全的話) 用平靜而堅定的聲音建立起身體界限，譴責對方的行為和言論。



### 4 | 尋求立即的支援

向旁觀者尋求支援或干預。



### 5 | 尋求情感支持

在您感到安全之後，花點時間找人談談發生了什麼事。請記住，錯不在您，您不是孤身一人。

## 目睹仇恨時提供協助的 5 種方式

### 1 | 採取行動

接近被鎖定為目標的對象，介紹自己並表達提供支援。

### 2 | 主動傾聽

在採取任何行動之前必先詢問，尊重目標對象的意願。必要時，監視局勢的發展。

### 3 | 忽略攻擊者

運用判斷力，嘗試利用聲音、肢體語言或分散注意力來平息局勢。

### 4 | 陪同

如果局勢加劇，邀請目標對象和您一起離開現場。

### 5 | 提供情感支持

詢問目標對象的感受以提供協助。幫助他們釐清下一步的行動。

訪問 [STOPAAPIHATE.ORG](https://stopaapihate.org) 獲取更多資源或報告仇恨事件。

STOP  
AAPI  
HATE