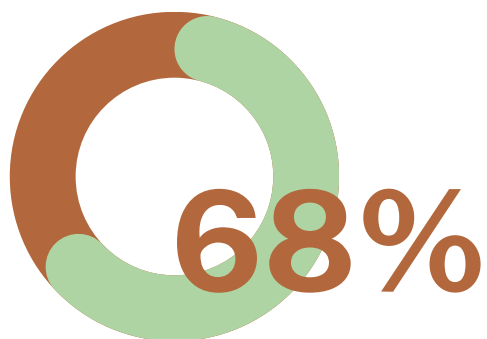


每五名加拿大人，就有一位是屬於種族化的成員
(McKenzie, et al. 2016)



受訪者認為種族主義在加拿大是一個問題
(Morneau Shepell, 2020)

種族主義和種族歧視的經歷，已確定為導致精神健康不佳的原因。
(Cheah et al., 2020)

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

合作夥伴



撥款機構



查詢

✉ Anti-RacismProgram@diversecities.org

☎ (403) 265-8446



2023-04

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

McKenzie, K., et al. (2016). The Case for Diversity: Building the Case to Improve Mental Health Services for Immigrant, Refugee, Ethno-cultural and Racialized Populations.

Morneau Shepell. (2020). *The Mental Health Index Report: Canada*. <https://www.morneaushepell.com/permafiles/92896/mental-health-index-report-canada-july-2020.pdf>

Ontario Human Rights Commission. (2005). Policies and guidelines on racism and racial discrimination. http://www.ohrc.on.ca/sites/default/files/attachments/Policy_and_guidelines_on_racism_and_racial_discrimination.pdf

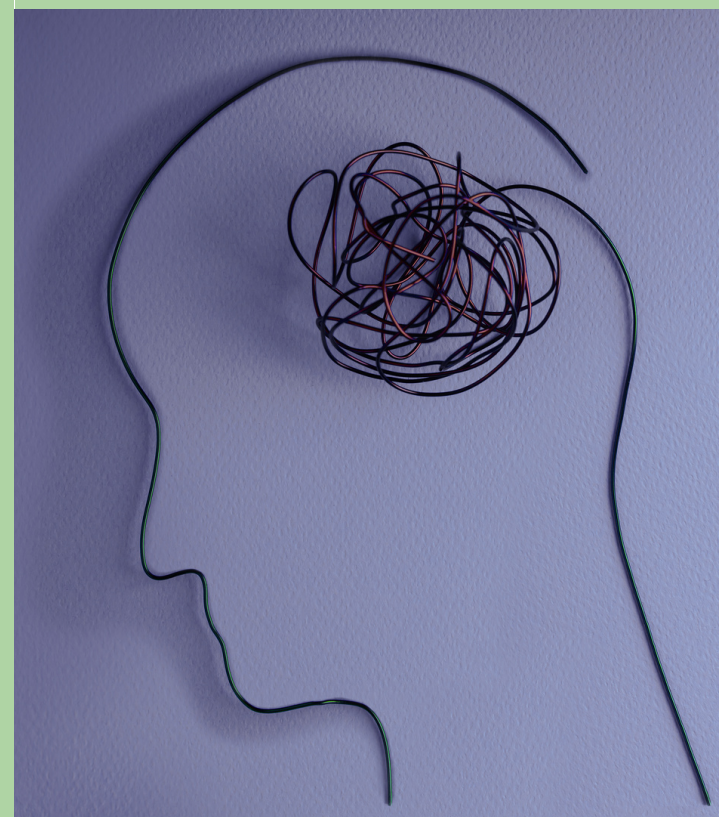
Raising Canada. (2020). *Threats to childhood in Canada and the impact of COVID-19*. https://static1.squarespace.com/static/5669d2da9c9adb69fb2f8d32e/t/5f4d5397b58bce013ea6a5c7/1598903220020/Raising+Canada+Report_Final.pdf

Toronto District School Board. (2016). Ethno-Racial Series: East Asian Students. *Toronto District School Board 2011-12 Student and Parent Census*, 14. https://www.tdsb.on.ca/Portals/research/docs/reports/Portrait_Census2011-12_EastAsian_FINAL_report.pdf

Wu, C., Wilkes, R., Qian, Y., Kennedy, E. (2020). Acute Discrimination and East Asian-White Mental Health Gap during COVID-19 in Canada (Rep.).



種族主義與心理健康



RACISM AND MENTAL HEALTH

根據加拿大一項研究，
因應針對亞裔種族主義增加，
東亞裔加拿大人的心理健康狀況
不理想的情況高得不成比例。

(Wu et al., 2020)

新冠病毒大流行激增了青少年的心理健
康問題。在15至17歲的
受訪者中，有57%表示他們的
心理健康狀況比大流行前
“有點差”或“更差”。

(Raising Canada, 2020)

報告顯示，東亞學生有不成比例的低自
尊心、低自信心和低自我價值的感受。

(Toronto District School Board, 2015)

我們正生活在 種族主義的大流行

美國心理學協會(2020)

種族主義的受害者有可能出現 以下情況：

- 感到悲傷、抑鬱或有自殺的念頭
- 焦慮和過度警覺，以防備再次遭遇歧視
- 種族主義內在化(接受有關有色人種的負面資訊)和自我價值感降低
- 對能改變的可能性不存希望
- 重複性的痛苦和創傷後壓力
- 憤怒
- 欠缺計劃、思考和應對事情的能力
- 增加酗酒和濫用藥物的可能性
- 頭痛或腹痛等症狀
- 睡眠困難或失眠



什麼是種族主義

認為一個群體優勝於其他群體的信
念。它可以是公開的言論，例如種族
笑話或仇恨犯罪，也可以是根深的態度、
價值觀和刻板印象的觀念。
種族主義與統治群體的權力和特權
有關。它可以深入地隱蔽於社會系統內，
以至於其他人也不察覺它們的存在。

安大略省人權委員會(2005)



應對種族主義和種族歧視 創傷的方法：

- ✓ 向一位可信任的人講述你的經歷
- ✓ 肯定自己的情緒及相關的感受
- ✓ 提醒自己適當時停下來可有效地改善健康
- ✓ 聯繫一位理解你的經歷並能提供社交支援給你的人
- ✓ 找出會誘發你負面感受的因素
- ✓ 考慮成為反種族主義倡議份子及參與改善與種族主義相關的問題

