

当目睹歧视时 您应该怎么做

请不要责怪自己。现在还是过去，您都不应该受到这种对待。

寻求帮助

向您所在机构或其他组织中的同事或主管等您信任的人寻求帮助。



记载或记录

保存相关电子邮件和文件。写下您能记得的尽可能多的细节。



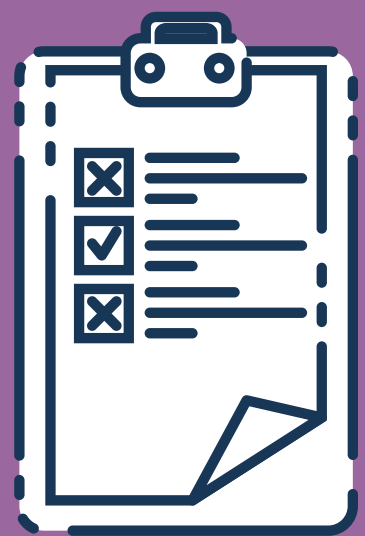
政策与保护

查看您的组织为保护您免受歧视或骚扰而已经制定的政策。



内部举报

您可以将事件向您所在组织中值得信赖的主管上报，或遵循组织内部的投诉程序。



外部举报

您可以将事件向您所在工会或向人权组织上报。



照顾好自己

与朋友或家人交谈，创作艺术或从事精神活动。休息、锻炼并遵循您的需求。



联系

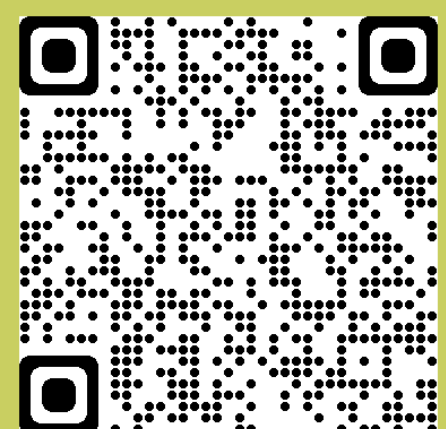
与组织取得联系，以获得法律、辅导或社区支持。您的社区可能会是治愈的宝贵资源。



查找更多信息

如果想要查找危机热线、当地资源、法律定义等，前往至反种族主义与仇恨社区响应协议。

此处为QR码扫描



Greater Victoria
Local Immigration
Partnership



Inter-Cultural
Association
of Greater Victoria

Funded by / Financé par:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Anti-Racism
Network



ResilienceBC