



回顾2020:

# 新冠病毒大流行期间关于反亚裔种族主义的跨世代对话

## 社区研究报告

二零二三年三月十四日

Izumi Sakamoto, Kennes Lin, Jessie Tang,  
Hogan Lam, Bernie Yeung, Amy Nhkum,  
Evelyn Cheung, Kedi Zhao, Patricia Quan



Chinese Canadian National Council  
Toronto Chapter



**FACTOR-INWENTASH**  
FACULTY OF SOCIAL WORK  
UNIVERSITY OF TORONTO



Social Sciences and Humanities  
Research Council of Canada

Conseil de recherches en  
sciences humaines du Canada

Canada



## 合作机构

### 全加华人协进会 (平权会) 多伦多分会

416-596-0833 | [info@ccnctoronto.ca](mailto:info@ccnctoronto.ca) | <https://www.ccnctoronto.ca/>

Unit 105-1911 Kennedy Road, Scarborough, ON, Canada, M1P2L9

### Factor-Inwentash 社会工作学院, 多伦多大学

246 Bloor Street West, Toronto, ON M5S 1V4

<https://socialwork.utoronto.ca/>

媒体联系【只限英语】: Dale Duncan , Senior Communication Strategist,

[dale.duncan@utoronto.ca](mailto:dale.duncan@utoronto.ca)

英文版本可在此处观阅 **English version is available here:**

[www.ccnctoronto.ca/post/2020-in-hindsight](http://www.ccnctoronto.ca/post/2020-in-hindsight)

## 本报告可被引用为:

Sakamoto, I., Lin, K., Tang, J., Lam, H., Yeung, B., Nhkum, A., Cheung, E., Zhao, K. & Quan, P. (2023 March). *2020 in Hindsight: Intergenerational conversations on Anti-Asian Racism during the COVID-19 pandemic*. Chinese Canadian National Council Toronto Chapter & Factor-Inwentash Faculty of Social Work, University of Toronto.



## 内容警告:

本报告记录了部份反亚裔种族主义事件的细节和与种族主义有关的仇恨语言。请做好情绪准备后再继续阅读，并在阅读时和阅读后照顾自己情绪及身心灵健康。本报告无意冒犯任何人。

## 目录

致谢及原住民领土确认	3-4
前言	5
执行摘要	6-8
研究介绍	9
研究方法论概要	10-13
参与者与招募程序	
研究活动：数据收集及分析	
研究发现	14-19
演讲者的反亚裔种族主义的分享概要	
主要发现	
研究讨论：反亚裔种族主义和「无奈」	20-23
研究建议	24-26
研究限制	27
总结	28
结语	29
附录 (问题和讨论指引；社区资源；参考文献)	30-34

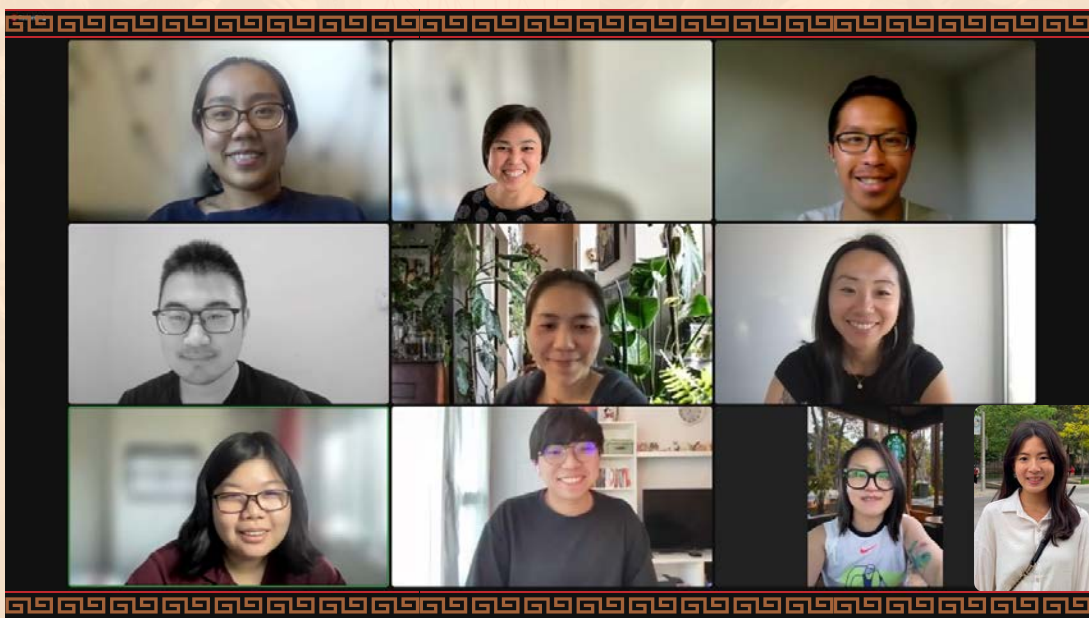


## 致谢

感谢江永聪先生 (Justin Kong, 前 CCNCTO 执行董事) 一同将工作概念化、Nikki Huang (前 CCNCTO 社区组织者) 提供社区支援、研究参与者们愿意为这个项目挺身而出, 以及研究志愿者们 (包括翻译人员、小组组长、和小组讨论纪录者) 为这个研究付出时间和精力 (志愿者们包括 Cecilia Liu, Dong Yao, Jen Yang, 赖建榕, Mindy Jiang, Phyllis Tian, Starus Chan 和其他选择匿名的志愿者们)。

该研究项目由加拿大社会科学和人文研究委员会机构 (The Social Sciences and Humanities Research Council of Canada) 拨款资助, 并通过多伦多大学 Factor-Inwentash 社会工作学院授予第一作者。除了资金之外, 感谢我们优秀的研究团队成员愿意投入额外的时间和精力来完成这个项目!

## 跟我们的研究团队打声招呼吧!



第一列从左到右: Jessie Tang (唐婕), Izumi Sakamoto (坂本泉), Bernie Yeung  
第二列从左到右: Kedi Zhao, Amy Nhkum, Kennes Lin (连靖值)  
第三列从左到右: Patricia Quan, Hogan Lam, Nikki Huang, Evelyn Cheung



## 原住民领土确认

我们承认我们所居住、生活、和聚会的土地是许多国家的传统领土，包括Mississaugas of the Credit、Anishnabeg (ah-nish-naw-bek)、Chippewa (chi-p-wa)、Haudenosaunee (ho-de-sha-nee)、Huron-Wendat (hu-ron-wen-dat)、the Petun First Nation原住民和塞内卡 (Seneca)，而现在则是许多不同原住民、因纽特人 (Inuit) 和梅蒂斯人 (Métis) 的家园。我们还承认多伦多是受与Mississaugas of the credit签署的第 13 号条约保护。

透过更深入了解这个国家的各个社区和种族群体所遭受的不公义的历史创伤和压迫，我们承认这个城市是来自不同文化背景、宗教信仰、种族、性别认同、性取向，但受到不同委屈、虐待、污名化和无视的人的家园。我们承认这座城市是受到寄宿学校、跨代创伤和殖民主义的严重影响的原住民的家园。作为亚裔社区成员的一份子，我们明白这座城市中少数族裔的力量，并以此为荣，我们亦会继续共同努力来确保安全，公义，及他们的故事和经历能被认可。

让这篇土地确认提醒每一个在这里聚集的人，继续承诺去改变和对抗种族主义，包括但不限于反亚裔种族主义、反原住民种族主义、反黑人种族主义、反犹太主义、白人至上主义；承诺去争取公义、和平、互相尊重；承认并拥戴和我们分享他们土地的原住民的传统。





## 前言

新冠病毒大流行期间所极速增长的反亚裔种族主义使全球关注亚裔侨民所面临的暴力行为。

「停止仇恨亚裔」(Stop Asian Hate) 出现在现代标签、商品、新闻文章、商业广告、广告、电影和纪录片中。此标语更前所未见地促使亚裔加拿大社区成员勇于对抗种族主义带来的不公义。

在疫情开始时出现的反亚裔种族主义的讨论中，不同的倡导者、抗争者、和社区组织者觉得有必要重申：「反亚裔种族主义不是新鲜事，它一直都存在。」就像是我們尝试证明和解释道：

「亚裔是真的很可能因为我们的肤色和历史而成为暴力伤害的目标。」这句话经常伴随着下列在加拿大历史当中所发生过的例子：1914年的驹形丸事件、1923年的人头税和排华法、1942年至1949年期间日裔加拿大人所遭受的囚禁、剥夺、分散。

但在2020年春天，当乔治·弗洛伊德 (George Floyd)、布雷娜·泰勒 (Breonna Taylor) 和雷吉斯·科尔钦斯基-帕奎特 (Regis Korchinski-Paquet) 被谋杀时，反对反亚裔种族主义的公共空间和关注突然也因此敲响了「警钟」而暂停.....北美的反黑人种族主义和暴力继续可怕地以隐蔽和公开的方式发生。直到同年十月，我们得知在魁北克一名37岁的原住民妇女乔伊斯·埃查泉 (Joyce Echaquan) 的死讯，她在脸书 (Facebook) 上直播了医院工作人员在她卧病在床时所发表的辱骂言论。这时平权会再次放下手上的工作，我们停下来观察、思考、反思并问自己：我们怎么样才可以建立团结以对抗不同形式的种族主义？当种族不公义在我们居住的世界中是如此根深蒂固和系统化时，不同的社区要如何真正共同努力结束种族不公义呢？

这些问题就是本次研究的开始。在2020年的一个黄昏，平权会前执行董事江永聪先生 (Justin Kong)，平权会前联合主席连靖宜小姐 (Kennes Lin)、和与平权会长期合作的坂本泉博士 (Izumi Sakamoto)，三人在一起反思这种模糊和危险的感觉，也反思了如何回应2020年期间对反对种族不公义的求助呐喊。我们把这个项目名为「回望2020年」—这也是我们的目的，回望2020年并更了解和复杂化「停止亚洲仇恨」的问题，使其焦点再次放到同多元化紧紧相连的生活经历，也是亚裔加拿大社区真正的挣扎和韧性。

此致



江永聪

前执行董事 (2018-2021)  
全加华人协进会 (平权会)  
多伦多分会



连靖宜 MSW, RSW

前联合主席 (2019-2021)  
全加华人协进会 (平权会)  
多伦多分会



坂本泉博士

Factor-Inwentash  
社会工作学院  
多伦多大学



## 执行摘要

二零二零年初开始的全球新冠肺炎大流行引发并加剧了由来已久针对亚裔加拿大人的种族主义和歧视行为。新冠病毒大流行加剧了针对加拿大亚裔社区成员有关种族主义的歧视态度和行为。被认为是「亚洲人」的群体在网上和现实生活中都被种族主义攻击和仇恨犯罪影响 (Chinese Canadian National Council Toronto Chapter & Project 1907, 2022)。尽管反亚裔种族主义的事件不断增长, 但是针对亚裔加拿大人的不安经历及其反抗策略的**社区研究依然有限**。

由于加拿大有大量华人, 由多伦多大学的Factor-Inwentash社会工作学院和全加华人协进会(平权会) 多伦多分会(后称平权会) 所组成的**合作研究团队**开展了这个社区研究项目, 旨在探索不同年代的华裔加拿大人(包括新移民和在加拿大出生的移民后代)<sup>1</sup>在新冠病毒大流行前后如何理解和反亚裔种族主义相关的经历。

此项目举办了一场**2.5小时的线上研究活动**, 让**五位亲身经历过反亚裔种族主义的华裔加拿大演讲者分享他们的故事**, 随后进行了小组讨论以记录26名来自不同年龄层的华裔加拿大参与者的反应和感受。这些故事和讨论内容被转录成原始语言(英语或普通话), 并用英语进行分析内容、确认讨论的主题和建议。

**自新冠病毒大流行开始以来, 大多数参与者都表示有过反亚裔种族主义的亲身经历**。一些参与者谈到了他们在疫情之前所经历的种族主义事件。与此同时, 他们觉得有时候很难界定这些事历为种族主义, 部分原因包括: 总是模棱两可和阴险的微歧视, 缺乏英语能力, 受到不制造麻烦的「模范少数民族」的标签影响而感到压力及, 和/或社会普遍对反亚裔种族主义的认知有限。因此, 面对盛行的反亚裔种族主义时, 很多人都表达了强烈的「无奈」(无助以及绝望)。同时, 部分参与者也表达了对未来的盼望和集体智慧。

另外, 本研究发现参与者**难以在各自的家庭中谈论反亚裔种族主义**。作为一种研究方法, 在**Zoom 上举行代际对话交流**有可能增加以相对匿名的方式促进跨代理解的机会, 同时也促进跨越差异的社区意识。这种以社区参与为基础的新研究方法值得进一步探索。

本报告中展示的经验为了解华裔加拿大人经历的反亚裔种族主义提供重要参考, 以探究其**细微差别和复杂性**。同时需要注意的是, 作为一个以社区参与为基础的研究项目, 研究结果和其发现并不代表所有华裔加拿大人或亚裔加拿大人的经历。本报告亦提供了**研究建议**。

1 - 我们承认「华裔加拿大人」一词有着许多的局限性, 包括它强调殖民地的定居者身份、国籍和公民身份为归属的先决条件。在本报告中, 我们取这词最广泛的含义, 泛指认同自己是在加拿大的华裔侨民的成员之一, 不论历史、移民身份、成长经历和/或与文化、家庭和社区的联系。



## 主要发现概要

- **反亚裔种族主义**的经历在不同年龄组和性别的研究参与者中是**普遍存在的**。
- 参与者并不总是乐于表达他们面对反亚裔种族主义的经历。一些参与者质疑他们的种族主义经历是否是被「正式认可的」。有些参与者表示因为「**模范少数族裔**」的刻板印象感到压力，不想说出他们的反亚裔种族主义经历。有人分享在过往谈及种族主义经历时曾有过负面经历，因此不再为此费心。总而言之，参与者常常在公开谈论种族主义时感到气馁。
- 参与者表示在回应反亚裔种族主义时有各种感受(例如恐惧、愤怒/暴怒、沮丧)，而「**无奈**」(即**绝望/无助的感觉**)的感觉是一众参与者都感受到的强烈情绪。
- **学校和社会普遍缺乏对反亚裔种族主义的认识**可能导致参与者将他们的种族主义经历内化成为他们的错。因此，内化的种族主义有时对他们造成身心伤害。
- 参与者希望**自己和社会**能够在面对歧视时发声，尤其是那些英语水平较高的人。
- **建议有更多的倡议工作**和反亚裔种族主义相关的活动，以创造更多关于种族主义的对话空间和让大家在社区中相互支持。
- 参与者强调了提高意识活动的重要性，以**教育公众**更多有关反亚裔种族主义的历史和当前背景。
- 仅少数人表达了**与其他亚裔加拿大人、黑人、原住民或有色人种社区团结**。这可能与几个因素有关，包括有限的讨论时间，以及在加拿大被歧视而对加拿大有限的归属感；然而，这个主题需要进一步探讨。
- 事实证明透过**使用线上形式**将几代华裔加拿大人(包括新移民)聚集在一起并讨论反亚裔种族主义——这个潜在而困难的话题，是很有帮助，因为参与者可以选择保持匿名，同时仍有机会向其他人的经验学习并在小组讨论中分享意见。

## 建议行动概要\*

\*详细建议请查阅第24至26页

- **政府、资助机构、及公司**
  - 投放资金和支持，在公立和私立机构开展针对亚裔加拿大社区的社会服务和多元共融项目
  - 提升亚裔加拿大人在组织工作中的代表性，包括高级管理层和董事会成员
- **安大略省教育部及校区管理层**
  - 发展更完善的反歧视教育，当中应包含有关反亚裔种族主义的历史和当前背景
  - 在教育机构内进行策略规划以解决系统性种族主义的问题
  - 为从事教育行业的工作人员提供有关反亚裔种族主义的专业培训课程



- **社会工作者及社会服务相关人士**
  - 帮忙提高亚裔加拿大社区应对和预防种族主义的能力
  - 协助亚裔加拿大社区本来的工作以达到团结一致并与其他群体一起争取种族公义
- **亚裔加拿大社区的成员**
  - 与自己的家人就种族主义展开对话
  - 学习自我疗愈和集体疗愈
- **亚裔加拿大社区的盟友**
  - 建立对种族公义的意识并经常留意和反思自己的偏见
  - 到网站 ([www.covidracism.ca](http://www.covidracism.ca)) 及主流媒体 (如 Toronto Star、CBC) 举报种族主义事件 (包括反亚裔种族主义), 使亚裔加拿大人的声音受到关注
  - 在安全时站出来谈论种族主义及干预歧视, 并在其他情况下充当盟友的角色 (如: 成为事件的目击证人/在安全情况下以手机记录事件发生经过; 学会如何在目击种族主义事件时担当盟友——例如, 参考由华裔美国人争取公义 (Asian Americans Advancing Justice <https://www.advancingjustice-aaajc.org/>) 所提供的教学视频《旁观者干涉的五个技巧》(5D's of Bystander Intervention) 【只提供英语】  
<https://youtu.be/ASkX2O9zB24>



多伦多停止仇恨亚裔游行——在二零二一年三月十六日发生的亚特兰大按摩院大型枪击案后, 平权会和其他亚裔加拿大社区组织一齐在三月二十八日于弥敦菲腊广场 (多伦多市政厅) 组织了一场游行, 以提升公众对反亚裔种族主义的认识和关注。过百位支持者和盟友聚在一起为此发声。Kennes Lin (右) 和 Jessie Tang (左) 代表平权会在麦克风前分享。(照片由Izumi Sakamoto提供)



## 研究介绍

在加拿大长远的历史中，亚裔社群早在十八世纪末起便经常地成为被排斥和歧视的目标。针对亚裔加拿大人的种族主义透过多种方式表现出来：从 1885 年至 1923 年间对入境加拿大的华人征收华人人头税，随后便是《排华法案》(1923-1947)；从 1914 年禁止印度移民的驹形丸事件，到第二次世界大战期间和之后对日裔加拿大人的拘禁、剥夺财产及强制迁徙 (Pon, Coloma, Kwak, & Huynh, 2017; Sunahara et al., 2011 Wang, 2006; Zhao, O'Connor, Lenz, & Fang, 2022)。遗憾的是，时至今日，针对亚裔加拿大人的仇恨犯罪仍在继续。亚裔加拿大人面临随着新冠病毒大流行爆发而激增的反亚裔种族主义和仇恨事件 (Chan, 2020; Chinese Canadian National Council Toronto Chapter & Project 1907, 2022)。

虽然有惊人数量的反亚裔事件报道，但是人们甚少知道来自不同世代和社会经济地位的华裔加拿大人面对反亚裔种族主义的经历。因此多伦多大学 Factor-Inwentash 社会工作学院和平权会共同开发了社区研究项目，旨于共同努力地了解华裔加拿大社区和其成员如何应对新冠病毒大流行之前和期间的反亚裔种族主义。我们的目标是特别关注不同世代和不同背景的华裔加拿大人所表达的种族主义和反种族主义经历的细微差别和复杂性。作为在新冠病毒大流行期间进行的研究项目，我们强调一种新的线上社区研究形式——使用Zoom线上平台进行社区分享和叙述故事。有关种族主义的叙事是痛苦的，但同时间，这些故事亦拥有建立社区联结的力量，尤其是当反亚裔种族主义的经历往往没有得到广泛分享的时候。



## 研究方法论概要

通过线上社区聚会活动「回顾2020: 加拿大华人线上对话种族问题」(简称「回顾2020研究项目」), 本研究以社区参与为研究中心和基础, 并使用了反压迫的质性研究方法 (Sakamoto, Ku & Wei, 2009; Sakamoto & Pitner, 2005; Sakamoto, Wei & Truong, 2008)。作为**以社区参与为基础的研究**, 本研究是「与」社区一起进行而不是「针对」社区进行的。通过研究团队与社区成员高度合作和平等的权力分享过程, 本研究旨在通过社区成员积极投入社区互动、共同决策、和文化相关性, 这三大重点产生对社区相关和有用的知识 (Leavy, 2017; Orionzi et al., 2016; Sohng, 2008)。

作为一个大学与社区之间的合作, 来自多伦多大学 Factor-Inwentash 社会工作学院 (FISW; Sakamoto) 的研究员和平权会的两位领袖 (CCNCTO; Justin Kong, 时任执行董事, 和 Kennes Lin, 时任联合主席) 以平等伙伴身份集思广益并撰写了一份研究资助申请计划书 (自 2002 年以来, Sakamoto 一直以志愿者和研究员的身份断断续续地与 CCNCTO 合作, 并有成功的合作经验)。

我们想知道如何创造一个空间, 让来自华裔加拿大社区的参与者 (包括那些可能不会说流利英语的人) 可以在相对安全的环境中畅所欲言, 分享他们的经历、想法和感受环境, 特别在激增的反亚裔种族主义事件和在生活上有各种持续的限制的情况下 (例如, 财务限制、作为「必要工作者」工作、学校和高等教育机构换成线上教学、禁止实体社交聚会、停止营运的公共和康乐设施)。我们三人 (Lin、Kong、Sakamoto) 将我们在**与亚裔加拿大社区进行社区外展、社区组织和社区研究的专业知识聚在一起**, 并设计了这种形式: 一次性能让演讲者和参与者用他们的首选语言进行分享的线上研究活动。由于**平权会自新冠病毒大流行开始以来就已经使用 Zoom 开展社区活动并在这领域富有经验**, 因此计划规划和过程是相对顺利, 尽管它确实需要大量工夫以招募参与者和志愿者、为活动做准备并在其后转录和分析数据。

在通过Factor-Inwentash社会工作学院获得**研究资助**后, 本研究通过了多伦多大学的**研究伦理审查**, 学生和志愿者 (Lam、Yeung、Nhkum、Cheung、Zhao、Quan) 加入了研究团队 (当时, Jessica Tang为平权会的执事董事, 而Kennes Lin则为平权会的反亚裔种族主义顾问)。研究团队从 2021 年 10 月开始准备, 并于 2022 年 2 月 26 日举办了一次性的线上研究活动, 旨在让不同年代的华裔加拿大人 (包括新移民和在加拿大出生的华裔) 就种族主义和新冠病毒大流行进行交流。该活动是在线上会议平台Zoom举办的, 并由社区研究人员和一名学生研究人员共同主持。



## 参与者与招募程序

这次社区活动的研究参与者包括 (1) 五位分享他们有关反亚裔种族主义的经历的演讲者和 (2) 26名社区参与者。研究团队邀请来自华裔加拿大人社区的五名成员在这次活动分享他们自身的经历，他们曾在新冠肺炎大流行期间在反种族主义报告网站上 (Fight COVID-19 Racism: <https://www.covidr Racism.ca>) 报告了种族主义事件，或是某社区特定部分 (例如是年龄、性别、职业) 代表并在疫情期间与平权会合作。

**精通普通话和/或广东话**的研究团队成员与这些有机会成为演讲者的社区成员合作，并帮助他们准备五分钟的演讲稿，在线上研究活动中与来自不同年龄层和背景的30名社区参与者分享。通过电子邮件、中英文电子传单和平权会的人际网络，我们先招募了30名社区参与者。此外，为了使参与者的人口结构多样化，团队也使用了中文社交媒体 (微信) 招募多伦多大学里有兴趣的参与者。有兴趣的人被要求填写在线表格，期望能令讨论更多样化和让参与者能和不同年龄层和其他背景 (例如，职业、移民世代、在加拿大的年份) 交流。在那些有兴趣参与并填写了在线表格的人当中，被邀请的30个人当中有26人确实出席了当天的活动。精通普通话、粤语和英语的研究专员 (Lam) 使用中文社交媒体 (微信) 与大多数参与者沟通，因为相对于电子邮件，大多数参与者更希望能用微信交流。对于一些较老年的社区成员来说，电话是首选的沟通方式。两名研究团队的成员 (Lam、Quan) 与有机会成为演讲者的人合作，协助他们按各自的反亚裔种族主义经历写下演讲笔记。Lam和Quan还提前将演讲笔记翻译成英文或中文，让翻译人员能在活动中翻译得更顺畅。这些笔记提前与研究团队和志愿者分享在共享文档中。所有演讲者和参与者都在活动之前以口头或书面形式同意参加我们的研究项目。参与者的人口统计数据总结如下。





图示 1. 小组参与者分佈

参与者	18岁至29岁	30岁至59岁	60岁及以上	合共
小组1	2 (女)	0	4 (3男 + 1女)	6
小组2	0	2 (女) + 演讲者 5 (女)	3 (2女 + 1男)	6
小组3	2 (2女) + 演讲者 4 (男)	1 (女)	3 (2女 + 1男)	7
小组4	3 (女)	0	2 (女) + 演讲者 1 (女)	6
小组5	1 (女)	1 (「非二次元性别」)	2 (女) + 演讲者 3 (女)	5
小组6*	0	演讲者 4 (男)	0	1
合共	9	6	16	31

说明：女 = 女性；男 = 男性；引号中的性别标识代表参与者使用的词（即「非二元性别」）。

\*研究团队成员和参与者包括在内的小组6是唯一使用英语进行讨论的小组，其他演讲者和参与者都选择用普通话发言。

## 研究活动：数据收集及分析

长达2.5小时的线上研究活动共分为四个部分。其中一名精通英语和普通话 (Quan) 的学生研究人员担任主持人。在欢迎一众参与者来到这次线上研究活动和简单讲述当天的流程 (Tang, Sakamoto) 之后，Lin 介绍了加拿大反亚裔种族主义的历史，包括近年激增的反亚裔种族主义事件的以及平权会为记录和对抗反亚裔种族主义所做的工作。然后，五位演讲者根据他们准备的演讲笔记分享了他们自己的反亚裔种族歧视经历。短暂休息后，26名参与者和 5 名演讲者被分成五组，每组有大概6 名参与者，以回应演讲者的分享并分享他们自己的想法、感受和经历。每个小组由一名志愿者当任小组组长带领讨论，一名志愿者在谷歌 Jamboard 上做笔记，让负责总结讨论的研究团队成员 (Lin、Tang) 可以在线上即时查看这些笔记以准备他们的总结笔记。在活动的最后环节，所有人回到主室，并由各组的笔记员汇报各自小组的讨论情况。最后，CCNCTO 的两位研究负责人(Lin、Tang) 总结了在这次活动中所提到的共同主题并呼吁大家采取行动。

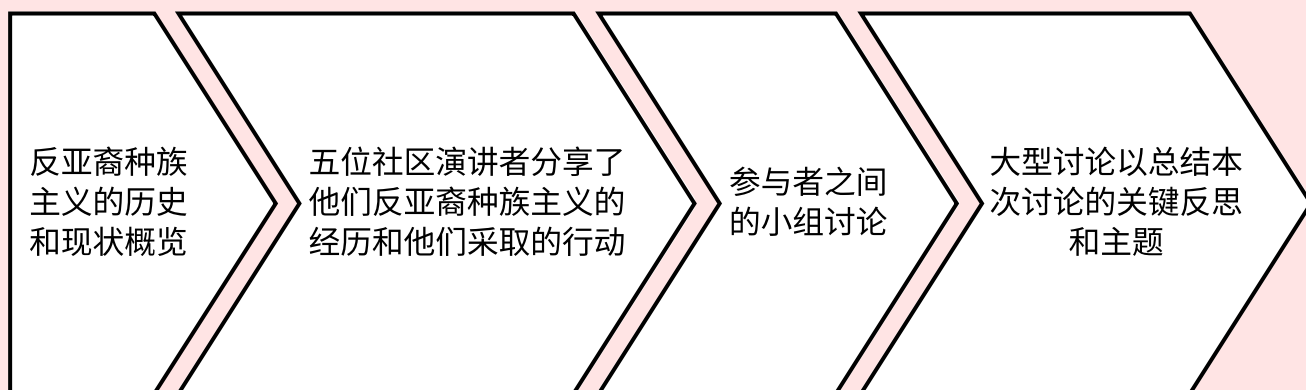
为了配合华裔加拿大社区多元化的语言背景，每位演讲者都被邀请以他们最熟悉的语言（普通话、广东话或英语）发言，并由社区志愿者在整个活动期间为参与者提供即时传译。大多数发言者用普通话分享，而少数人则用英语分享。



由于讨论反亚裔种族主义具有一定的挑战性，研究团体邀请了一名心理咨询师担当志愿者在活动期间随时待命，以防有人需要离开小组讨论并与辅导员交谈。幸运的是，没有人需要使用这项服务。每位参与者都获得了一小笔酬金 (30 加币)，志愿翻译者和演讲者也获得了酬金 (每人 100 加币)。下图进一步展示了这个研究活动的过程。

社区活动被录屏下来，并由研究团队利用所相对语言(5 个普通话组和 1 个英语组) 进行转录，中文转录则在其后翻译成英文。将数据输入质性数据分析软件后，研究团队使用扎根理论技术当中的一些技术 (Charmaz, 2014) 对数据进行编码。下一部分中说明的主题是在对比代码和把它们综合后得出的 (Nowell et al., 2017)。

图示2. 线上研究活动议程



多伦多停止仇恨亚裔游行，二零二一年三月二十八日，站在麦克风前的是Lisa (左边，迁蝶的外展员) 和 Vivian Leung (右边，迁蝶的志愿者) 以及身后一众迁蝶 (亚裔和移居性工作者支援网络) 的社区成员和志愿者。每一个社区组织轮流发言，跟大家分享那些不常被听见的故事和经历。(照片由Izumi Sakamoto 提供)



## 研究发现

### 演讲者的分享概要

每位演讲者在研究团队成员协助下在活动前准备五分钟的演讲稿

1. 演讲者 1 (女, 60岁及以上)
  - 在街上被陌生人挥拳攻击
  - 在食物银行遭受不一样的待遇
  - 在申请低租金房屋时遇到困难
  - 在购买房地产的过程中遭受诈骗和困难
2. 演讲者 2 (男, 18岁至29岁)
  - 因为华人身份而受到同学的言语霸凌和肢体霸凌
  - 在学校保障个人权益时遇到困难(例如: 学校从来没有道歉)
3. 演讲者 3 (女, 60岁及以上)
  - 被按摩牌照局针对和污名化
  - 在街上被指骂为「病毒」和被叫「回去中国」
4. 演讲者 4 (男, 30岁至59岁)
  - 在街上一人行走时被叫「回家」
  - 付现金时被收银员羞辱
  - 因亚裔身份在约会软件上被歧视或忽略
5. 演讲者 5 (女, 30岁至59岁)
  - 在超市中被找麻烦并被叫「回去中国」
  - 在餐厅工作时被西方客人言语霸凌, 老板没有正视问题
  - 在开车时被霸凌





## 主要发现

### 1. 反亚裔种族主义的经历影响

**「我确实遇到了这种事情以后吧，他说你是中国人，滚回中国，那种感觉非常的，非常的愤怒。但是呢，我要用一个字呢，又很害怕，怕，真的很害怕。」**

**演讲者 3, 女, 60岁及以上**

- 反亚裔种族主义事件在地铁、超市、甚至课堂上更频繁地发生
- 参与者不仅遭受到身体上的暴力攻击，还遭受言语辱骂和刻薄对待
- 许多人觉得自己已成为自己国家的陌生人，尤其是那些在加拿大生活多年的人
- 参与者表示在回应反亚裔种族主义时有各种感受，包括恐惧、愤怒(暴怒)、沮丧、混乱、和悲伤
- 这种充满敌意的环境给参与者及其家人带来了一定心理和情感上的负担

### 2. 谈论种族主义和歧视时的不确定性：「是种族主义吗？」

**「特别是疫情开始以后，原来的话，老外看见那些华人后说的话，我觉得好像还是挺友善挺友好的。后来的话，我觉得就像现在可能都不知道是怎么回事，都感觉好像，他面部表情都不是很友善。问他什么事情，好像都有点不太友善的那种情况。」**

**参与者22号、女、60岁及以上**

- 因为语言障碍和在社区里缺乏分辨种族歧视与普通戏弄和霸凌的意识，参与者表示难以分辨出两者的差别
- 缺乏反亚裔种族主义的教育和制度上的支援令亚裔社群认为他们所经历的歧视不是真实的或需要正视的
- 由于系统性歧视和不公平待遇，很难向当权者举报反亚裔种族主义
- 不同的身份背景例如居住地、年纪、就业状况等都会影响所面临的歧视事件的严重性
- 参与者留意到在亚裔社群里有着因由地理位置或社会经济地位差异所产生的歧视问题，因而令社群未能团结一致对抗反亚裔种族主义



### 3. 与家人谈论种族主义的犹豫不决：「很难谈论种族主义」

**「对我来讲很难和长辈或者说所谓的比较有社会经验行事能力的大人讲种族歧视的问题，有一点可能是因为报喜不报忧的这一个习惯，在会比较习惯和真正会关心自己的帮助自己的人反而讲一些不需要帮助的topic (话题)。」**

#### 参与者24号、女、18岁至29岁

- 当参与者被问及他们是否与家人谈论反亚裔种族主义时，讨论明显地缺乏回应，这让小组中的部份参与者感到惊讶
- 参与者希望未来有更多类似的社区论坛和活动以进一步探讨难以与家人讨论反亚裔种族主义和其污名化的原因
- 参与者在活动中分享了建立情感上支持的重要性。缺乏反亚裔种族主义教育和机构的支持，是导致参与者认为他们所经历的歧视是不真实或无效的原因。

### 4. 反亚裔种族主义的影响：「无奈」

**「……一种无力的感觉，你有这个感受，但是你不知道怎么样子来抒发你这个感觉，有没有人知道在什么地方帮助你。」**

#### 参与者14号、女、60岁及以上

**「我们华人之间还是谈过的这些问题，所以我刚才就讲了表示一种很无奈的样子，我们要通过什么力量来改变这种状况，能够阻止这种状况，感到势单力薄。」**

#### 参与者2号、男、60岁及以上

- 参与者强调他们更常感到「无奈」——「无奈」是指活动参与者在面对生活中的困难时感到束手无策
- 参与者指出在疫情期间，挑衅者会责怪亚洲人把病毒带来加拿大、或歧视和羞辱参与者在疫情初期率先采取的防疫措施，如戴口罩，华人被标签，并很快地成为被歧视及污名化的目标



- 感受到无奈的参与者认为他们在面对反亚裔种族主义事件时只能默不作声并继续生活
- 英语水平有限的参与者分享了因为他们无法自在地用英语沟通，所以难以辨认出生活中细微的歧视行为并有效地对抗反亚裔种族主义
- 参与者在「无奈」的历史认知上有着不同的见解：
  - 一名参与者认为在历史中，中华文化主张的中庸之道会让人们倾向把问题怪罪到自己身上；
  - 此等把问题怪罪到自己身上的行为助长人们的内疚感和无助感，并成为导致「无奈」的主要因素之一；
  - 另外有人认为「无奈」的历史根源是来自以歧视行为压迫亚裔的白人至上主义，并通过「模范少数族裔」的迷思体现出来。任何反抗和争取公义的行为都会被系统性歧视和不信任所摧毁。
- 同时间，部分参与者依然继续坚强地工作、上课、或生活，这些行为表现出其极大的韧性

## 5. 代际互动

**「那我觉得这个就是我们要从上一辈的人中，或者是自己的一些……嗯……同龄人中，一些比较忍气吞声的观念中要去改变的一些呃……行为跟想法。」**

### **参与者23号、非二次元性别、30岁至59岁**

- 研究团队事先安排小组讨论名单，确保每一个小组有来自不同背景的参与者，包括年龄、性别、性取向和职业。这安排目的是希望让来自不同背景的参与者在社区活动中就反亚裔种族主义分享不同的看法
- 年轻一辈觉得很难与老一辈谈论反亚裔种族主义，因为他们不想让他们的亲人和长辈担心。年轻的参与者更倾向于认为社区需要更多行动而改变一些传统中华文化，例如忍辱负重
- 年长的参与者倾向于认为年轻一代有更大的责任为亚裔社区挺身而出，因为他们的英语水平要高得多并且有能力对抗不公
- 少数年长的参与者希望年轻一代能从反亚裔种族主义的历史先例中学习，例如早年的华人铁路工人
- 年轻和年长的参与者皆认为，中华文化的教养和其带来的压力在一定程度上导致加拿大华裔社区在面对反亚裔种族主义时主张默不作声



- 这些代际沟通可能是来自当时的小组讨论和参与者的个人意见，而其表达的观点并不代表该年轻层或该亚洲人口的普遍想法

## 6. 想像未来的集体行动

### 赋权行动

**「我觉得我们需要不能直接选择沉默的接受，我觉得是我们应该为我们的平等的权益去就像是老师您在做的，然后还有各位朋友们一直在做的维权，我们需要坚持下去，然后更多的发声。」**

### 参与者21号、女性、18岁至29岁

- 当大部份参与者表达了「无奈」为总体感觉的同时，部分参与者坚持面对歧视和个人权利被侵犯时需要勇于发声
- 英语水平较为有限的参与者希望英语水平较好的人能为有语言障碍的人发声
- 参与者认为自满和继续任由种族主义发生会令更多的歧视发生
- 需要争取社会公义和更多的倡议工作以提高亚裔社区和加拿大广泛社会对反亚裔种族主义的意识
- 参与者也强调了在反亚裔种族主义运动里需要建立包容和多元文化联盟的重要性。通过和不同种族的人们联系而鼓励人们参与对抗种族主义的运动

### 「华裔团结」

**「我今天特别想和大家说，我希望我们华人都要团结起来，不要被别人欺负。至少是华人之间要互相支持」**

### 演讲者5号、女性、30岁至59岁

- 尽管华裔加拿大社区有着不同的散居迁移历史和地缘政治冲突，参与者希望在社区内建立更稳固的联系，在这里命名为「华裔团结」来对抗反亚裔种族主义
- 很多参与者钦佩「黑人的命也是命」(Black Lives Matter) 运动在黑人社群中展示出来的团结，并强调对在当乔治·弗洛伊德被谋杀后的所组织的运动感到共鸣。他们希望这场运动有助影响华人坚决对抗歧视
- 参与者期待举办和参与更多反亚裔种族主义的活动，以提高对歧视的认知和争取公义
- 「华裔团结」让参与者觉得他们反亚裔种族主义的遭遇得到支持、倾听和认可



- 「华裔团结」越是强大，越是意味着人们会根据自己的能力做出贡献并支援那些权力较低的人

### 对未来的盼望和教育意识的必要性

「我有一个建议，其实我们遇到种族歧视的时候，我们除了做一些反抗或者求助之外，其实社区呢可不可以跟这个群体……所谓的重组？…跟整个国家好像从小学中学就应该在学校多传播一些关于种族歧视(的内容)，应该让那些歧视我们的人学到一些东西，以后不会再做出一种歧视的歧视的行为，这样是不是也是一个解决的方法？」

### 参与者9号、女性、30岁至59岁

- 参与者相互劝告不要放弃希望，并要继续为对抗反亚裔种族主义发声
- 参与者指出其他种族的社群也有类似受压迫的经历，他们想向那些勇于对抗不公义的人学习
- 参与者呼吁教育机构和政府实施更多强调反亚裔歧视的反种族主义教育
- 参与者希望亚裔社区内在的改变能为未来作出更有意义的改变，例如在家中无掩饰地讨论种族主义、消除讨论种族主义的污名化、以及正向面对内化的种族主义等

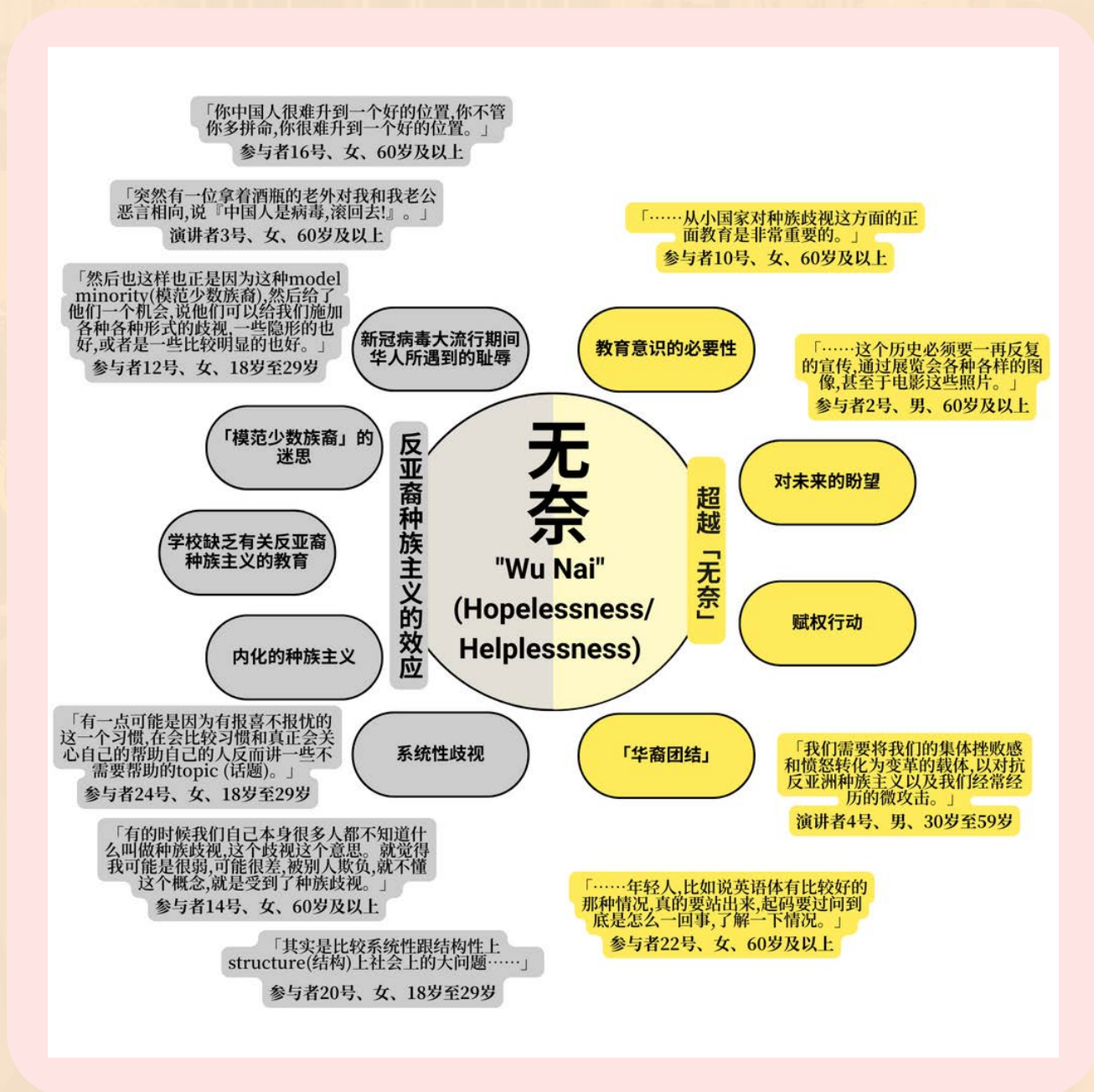
## 7. 研究方法论：使用线上代际对话作为潜在的社区研究工具

- 利用这个合作研究团队的专业知识，本团队设计了一个一次性的线上社区研究活动，以促进社区成员透过多种语言倾听彼此的分享，并分享自己的经历、想法和感受
- 研究团队认为这种形式是成功的，因为这种形式：
  - 1) 允许人们在家中参与，而不必担心感染新冠病毒；
  - 2) 允许参与者通过关闭摄像头并在Zoom软体上更改他们的名字来保持匿名；
  - 3) 让参与者有机会聆听他人的经历，同时也可以选择用所选择的语言分享自身经历。由于害怕成为反亚裔种族主义的目标，社会孤立成为一个需要关注的问题，尤其是对于亚裔长者来说，这可能有助于人们正常化他们的恐惧和焦虑，并获得认可
- 另一方面，这样的线上活动也有局限性和可能会排除一些人的参与；例如，那些没有稳定互联网连接的人，那些可能无法在安静的地方参与的人(例如，没有耳机，和很多人一同居住)，和那些害怕讨论这个严肃话题的人



## 研究讨论：反亚裔种族主义和「无奈」

图示3. 无奈作为反亚裔种族主义的效应和超越「无奈」的概要





## 「无奈」作为反亚裔种族主义的效应

无奈是研究参与者普遍用来表达他们回应反亚裔种族主义的情绪。以上图示 3显示了这项研究中不同的主题和无奈的关系。例如，系统性歧视、学校缺乏有关反亚裔种族主义的教育、新冠病毒大流行期间华人所遇到的耻辱、以及内化的种族主义等主题都带出无奈的感觉。「模范少数族裔」的迷思更进一步加剧了这种经验，因为「亚洲人应该成功」的想法不符合种族主义的经历，此外，也有参与者表示由于不想让父母／亲人担心，从而却步于与父母／家人谈论他们的反亚裔种族歧视的经历——这也成了加剧这种经验的因素之一。对于某些人来说，无奈与身体和/或情绪上的不适有所关联。

## 超越「无奈」

在无奈作为普遍参与者所表达的情绪同时，参与者中也有对未来充满盼望的。有些长者向年轻一辈表达了一些盼望——希望英语更流利的年轻人能为反亚裔种族主义发声。也有一些人表示期盼自己和华裔加拿大社区能为反亚裔种族歧视发声。例如，有人使用「华裔团结」一词，示意团结起来对抗反亚裔种族主义的行动。还有一些人更笼统地谈到希望有更多和更有效的教育机会以讨论反亚裔种族主义，并提高社区和公众对此的意识。值得注意的是，虽然很多参与者都感到无奈，但他们还是选择参加了这个研究活动，来聆听和交流有关反亚裔种族主义的问题。而且特别是当来自不同年代参与者在不一定认识的情况下和彼此交流，这一举动本身也应当算是超越「无奈」的一步，亦是值得庆贺。

### ★ 超越「无奈」：例子

#### 提高对新冠病毒大流行期间的反亚裔种族主义的认识

##### 有关反亚裔种族主义的创意表达

提高对反亚裔种族主义的认识或许充满困难，尤其是当亚洲社区的声音经常被北美主流媒体排除在外。这时候，创造力可以用作增强自我效能和提高对反亚裔种族主义的认识的工具。

- **微纪录片**：飞越12,548公里，Hogan Lam\* [广东话语音、英语字幕]  
(若想观看此影片，请按此链接: <https://youtu.be/3X67xxd5sMk>)

这个视频以一个华裔加拿大社区成员为例，并介绍了如何通过制作视频记录一名年轻亚裔移民在 COVID-19 大流行期间的跨国经历来提高对观众对反亚裔种族的认识。

影片简介：《飞越12,548公里》记录了来自香港的年轻移民David(大卫)，从多伦多飞回香港的过程。影片突出了他作为移民在新冠大流行期间的挣扎，大卫亦分享了他对两个地方体系的防



疫措施的见解。在视频中，他特别谈到了戴口罩的文化差异、加剧反亚裔种族主义的西方宣传，以及香港和安大略省的极为不同的防疫措施。这些因素促成他在加拿大形成「局外人」的身份，也反映了这在很大程度上与他的移民背景和经历有关。

\*Hogan Lam是「回顾2020研究项目」的研究专员。

### • 在教育中提供容纳创造表达的空间

如果你是一名教育工作者，你可以考虑为你的学生建立一个空间，让他们通过创造表达的方法分享他们对反亚裔种族主义的想法。Hogan Lam的上述视频是在Izumi Sakamoto博士(本报告的第一作者)讲授的研究生课程《移民和难民相关的社会工作》所完成的。学生可以选择撰写研究论文或完成表达艺术项目来完成课程。老师和同学们常常对部份同学们所表现出的创造力感到惊讶。可查阅后方网站以了解更多有关《飞越12,548公里》(<https://socialwork.utoronto.ca/news/masking-across-12548-km/>)，以及其他亚裔加拿大学生的课堂作品，这些作品持续为认识反亚裔种族主义带来正面影响。

- 《加拿大漏勺》(The Canadian Sieve) (视频)，Christen Kong & Felix Kwong【内容介绍只提供英语】：<https://socialwork.utoronto.ca/news/the-canadian-sieve-by-christen-kong-felix-kwong-examines-the-chinese-canadian-immigrant-experience/>
- 《午餐盒时刻》(The Lunchbox Moments) (图像)，Jessie Lin【内容介绍只提供英语】：<https://socialwork.utoronto.ca/news/lunchbox-moments-by-jessie-lin-celebrates-the-food-she-brought-to-school-for-lunch-when-growing-up/>

### 有关反亚裔种族主义的创意表达

一些亚裔加拿大社区组织和大学研究人员在新冠病毒大流行前后一直都在关注反亚裔种族主义。例如，本报告中所介绍的研究人员和社区组织者一直在从事对抗反亚裔种族主义的研究和倡导工作。

#### • 「Fight COVID Racism」线上举报工具：<https://www.covidracism.ca/>

平权会是其中一个社区倡导组织，旨在带领社群提高大众对反亚裔种族主义的认识。自2020年起，平权会和温哥华的组织Project1997一直收集反亚裔种族事件的报告和数字，他们发行了两份年度报告详细说明当中所收集到的资料(报告可在此网站查阅：[www.ccnctoronto.ca](http://www.ccnctoronto.ca))。过去三年，平权会一直参与其他反亚裔种族主义有关的倡议、外展、和教育项目里。

#### • 倡导工作：平权会代表Kennes Lin(本研究项目的联合项目负责人)在众议院健康常设委员会中谈及种族主义和新冠病毒的关系：<https://socialwork.utoronto.ca/news/kennes-lin-msw-2019-speaks-to-the-house-of-commons-standing-committee-on-health-about-racism-and-the-coronavirus/>



- **社区研究:** 除了本「回顾2020研究项目」以外, 研究团队的成员也在参与不同的大学社区联合项目。例如「我的稿子我的声音」(My Script My Voice) 一个艺术项目, 旨于展现亚裔青年和他们亲人的反亚裔种族主义经历。本项目是由教授Lin Fang带领, Factor-Inwentash 社会工作学院、康福心理健康协会、和亚裔加拿大实时档案馆 (The Asian Canadian Living Archive) 三方合办: <https://www.myscriptmyvoice.com/>
- **学生领导的研究项目:** 本项目的其中一名研究助理, Patricia Quan, 受自身参与, 由国际留学生们组织的反亚裔种族主义学生运动经验所启发, 正在进行有关反亚裔种族主义的个人硕士论文项目。另外, Kedi Zhao, 亦是另外一份研究论文的第一作者, 推出了一个了解新冠病毒大流行期间反亚裔种族主义的理论框架 (Zhao et al, 2022; 详情请查阅附录 C: 参考文献)。
  - 查阅以下文章了解Patricia Quan的硕士论文项目:  
<https://socialwork.utoronto.ca/news/yiwei-patricia-quans-research-on-the-experiences-of-international-students-receives-a-2022-clara-mayo-grant/>
  - 了解上文所提及的由国际留学生们组织的反亚裔种族主义学生运动:  
<https://thevarsity.ca/2022/02/06/graduate-house-u-of-t-hell-bank-note-lunar-new-year/>
- **合作:** 由于任何形式的压迫都无法由一个人单独消除, 所以我们这些拥有共同目标以对抗反亚裔种族主义的人必需相互合作。这研究团队的成员致力于透过自身的社会位置, 尽可能利用自身的特权和见解 (例如, 作为研究人员、青年、社工、社会运动者) 继续对抗反亚裔种族主义。例如, 请查阅以下文章: <https://socialwork.utoronto.ca/news/with-anti-asian-racism-on-the-rise-social-work-professors-and-community-organizations-are-joining-forces-to-document-experiences-raise-awareness-and-develop-strategies-to-address-the-crisis/>





## 研究建议

除了参与者和我们的研究团队和所提到的建议，以下部份建议参考自平权会和 Project 1907 所发表的报告 (Another year: Anti-Asian Racism across Canada Two Years into the Covid-19 Pandemic)，以强调重大但尚未完成的历史任务：对抗种族主义。

### 致政府、资助机构、及公司：

#### 1. 增加对基层社区的资助，以发展/扩大更符合亚裔文化的公共服务

- a. 提高亚裔社区的能力以发展反亚裔种族主义的政策及方针
- b. 促进社区发展及在社区给予被边缘化的亚裔族群一个空间去连结他人及加强团结
- c. 发展针对华裔加拿大社区的教育方针，提高公众对反亚裔种族主义的关注度

2. 投放资金和其他援助在公共和私人机构去支持平等、多元、包容 (EDI) 计划。这些计划需要有清晰的行动计划，以及恒常地执行

3. 提升不同族裔在组织工作中的代表性，包括高级管理层和董事会成员。在决策过程中包含不同族裔的声音及想法，这包括发展平等，多元，包容 (EDI) 计划的策略，及积极地询问他们的意见

- a. 例如，支持和参与线上全国青年圆桌会议 (National Youth Roundtable)，青年们在会上分享了他们对实现一个没有种族主义的加拿大有关的项目和愿景的想法。这活动由加拿大种族关系基金会等基层组织主办

### 致安大略省教育部及校区管理层：

#### 1. 发展更完善的反歧视教育

- a. 教育部门需要就反歧视教育的实施上制定更清晰的指标及指引
- b. 确保在所有科目及课程中加入反种族主义的概念，这包括反亚裔种族歧视的历史及现今情况，以准确反映亚裔加拿大学生的观点和个人经历

2. 分配更多的政府资源和资金，用于实施和监督教育部和学校董事会就反歧视教育指导方针的实施情况。

3. 通过教育机构内部策略计划去解决系统性种族主义问题。支持同事和管理者，并承认由教师报告的种族歧视的存在；通过建立无偏见的招聘实践来增加亚裔加拿大人在教学人员中的代表性

4. 为学校行政人员和教师提供反亚裔种族主义专业培训课程，营造安全、温馨的学校环境。为教育工作者创造机会，让他们在反亚裔种族主义问题上进行自我反省、提高他们对亚裔种族主义的知识及培养他们的能力。鼓励教师透过在课堂上用适当的语言去创造与学生对话的空间，以及提出报告微歧视的方法



## 致社会工作者及社会服务相关人士：

1. **提高亚裔加拿大社区应对和预防种族主义的能力。** 反亚裔种族主义培训包括提倡旁观者干预培训、提供有关种族主义的教育资源及培训令他们了解自身的权利
2. **动员亚裔加拿大社区团结一致，与其他被边缘化的群体一起争取种族正义。** 提高亚裔加拿大社区对于他们与其他群体共同经历的命运和压迫的认识。通过培养亚裔和黑人社区之间的同理心，它加强了亚裔加拿大人与其他受压迫人群的团结，令他们能实现种族正义
  - a. 例如，种族关系城市联盟 (Urban Alliance on Race Relations <https://www.urbanalliance.ca>) 与平权会、安省黑人学校教育者联盟 (Ontario Alliances of Black School Educators <https://onabse.org/home.html>)、南亚裔服务机构理事会 (Council of Agencies Serving South Asians <https://www.facebook.com/CASSAOnline/>) 及其他组织共同努力，以促进在大多伦多区的教育局的种族正义

## 致亚裔加拿大社区的成员：

1. **鼓励与自己的家人就种族主义展开对话。** 关于种族主义的对话是费力和不舒服的。我们可以学习如何与我们最亲近的人 (例如家人和朋友) 进行这些困难的对话
  - a. 例如，由康福心理健康协会和多伦多大学的Factor-Inwentash社会学工作学院合办的青年大使和数位故事创作计划 (Youth Ambassador and Digital Storytelling Initiative) 旨于教育和培育青年领袖，并由社交媒体、数码科技和计划倡导反亚裔种族主义意识。计划中的青年和Lin Fang教授紧密合作，分享自身经历并鼓励其他社区成员尝试探讨反亚裔种族主义，并将这一困难的话题去污名化
2. **学习自我疗愈和集体疗愈。** 自我疗愈也是集体疗愈，正如我们通过创造一个支持的环境来倾听和分享不同的个人经历，从而在个人层面和集体层面上承认并拥抱集体创伤。在此，本报告末尾提供了自我疗愈的指南

## 致亚裔加拿大社区的盟友：

1. **建立对种族公义的意识。** 通过积极寻找资源来就反亚裔种族主义历史和当前背景下接受教育，建立对种族正义的意识，审视自己对亚裔社区的刻板印象和仔细留意每个亚裔加拿大社区成员的经验的差别，及挑战固有的偏见
2. **在 ([www.covidr racism.ca](http://www.covidr racism.ca)) 等网站上举报种族主义、仇恨和暴力事件 (包括反亚裔种族主义)，并利用主流媒体 (如 Toronto Star、CBC) 和社交媒体的力量，使令公众更能得悉亚裔加拿大人受到的歧视。** 收集更仔细及分类的数据可以更好地反映每个亚裔加拿大人经历的分别，从而迫使当局制定政策，并将资源分配给需要的人。在社交媒体上展示歧视的行为的证据亦能借此挑战「模范少数族裔」的标签



**3. 在安全时站出来谈论种族主义及干预歧视，并在其他情况下充当盟友的角色。** 目击歧视事件发生时在安全的情况下拍摄事件的照片/视频是向群体表示支持的一种方式。以下是与他们结盟的其他方法，附录中亦列出了更多关于克服旁观者效应的培训

- a. 在干预情况之前考虑自身安全。如果不确定是否安全或是否有一个直接干预的计划，请谨慎接近种族歧视的事件。亦可通过分散施暴者注意力并通知第三方的方法去实施间接干预。
- b. 对受害者表现出关心和支支持。尝试提供具体的帮助，例如提供一瓶水、倾听或通过电电话进行后续沟通。
- c. 亦可考虑采取在网站 Right To Be 列出针对种族主义骚扰的干扰方法：  
<https://righttobe.org>

**4. 通过审视及消除自己对他人的偏见，借此提高对歧视和种族主义的认识。** 批判性地反思自己在社会的地位和该种族所拥有的特权。审视自己对他人的负面刻板印象，以及这些刻板印象和特权如何助长种族主义。对具有挑战性的意见持包容及开放态度



多伦多停止仇恨亚裔游行，二零二一年三月二十八日，站在麦克风前的是来自 Nippissing First Nation 的 Elder Catherine Brooks。其他黑人、原住民和有色人种社区组织和盟友也一同参与游行，为对抗种族主义团结一致。(照片由 Izumi Sakamoto 提供)



## 研究限制

虽然研究团队有信心能够通过我们的研究项目捕捉到许多关于反亚裔种族主义的经历和想法的要点，但由于本研究报告基于在安省多伦多举办的一次性线上研究，我们无法在本研究报告中涵盖有可能存在于华裔社群之间不同的意见和经验。此外，华裔社群的经历未可全数代表不同亚裔加拿大社群的经历。在未来的研究中，我们希望进一步探讨亚裔加拿大人之间的许多差异以及其影响，例如语言能力、种族文化群体、社会经济地位、职业、宗教、性取向和性别认同、年龄以及各种交叉身份。



多伦多停止仇恨亚裔游行，二零二一年三月二十八日，Kenneth Lin，平权会的反亚裔种族主义顾问，在游行中发言并倡导系统性变革以对抗反亚裔种族主义。(照片由Izumi Sakamoto提供)



## 总结

反亚裔种族主义的经历和所带来的恐惧在新冠病毒大流行期间影响了亚裔社群的生活。例如，社区成员经历了不同压倒性的负面情绪，例如无奈、愤怒、恐惧、和被局限的感觉等等。这些情绪以不同的方式影响了他们的生活，例如由于害怕受到攻击而无法外出。由于语言和文化差异以及缺乏社会支持等各种障碍，亚裔社区成员只能有限地针对反亚裔种族主义采取相应行动。与此同时，实际上包括华裔加拿大人在内的亚裔社区成员都有采取不同行动，例如公开谈论他们的反亚裔种族主义事件的经历 (例如在这次线上社区活动中分享的演讲者们)、向 Fight COVID Racism ([www.covidr racism.ca](http://www.covidr racism.ca)) 报告反亚裔种族主义事件、向服务组织交谈进行倡议为争取自身，尽管对很多人来说这些行动或许不是显而易见。值得注意的是，研究参与者确实承认他们对与家人谈论反亚裔种族主义感到犹豫，这种情况进一步表明进行代际对话研究和活动以讲述和聆听跨代故事的重要性。报告亦指出了参与者所面临的其他关键问题，包括因缺乏资讯和有限的自我效能感而未能进一步行动。这些问题可以通过多种方式解决。我们亦以一众参与者的意见为基础，为各级政府和社会各界人士提供了建议，以更好地了解并抗抗反亚裔种族主义。

如开头所述，反亚裔种族主义已在加拿大存在已久，不幸的是，它似乎会持续更长一段时间。与此同时，我们深受参与者们对社会变革的期盼所鼓舞。我们这个合作研究团队的热情和协同作用突出了共同合作的重要性，以倡导变革和加强我们的批判性分析。我们希望这份研究报告能够帮助华裔加拿大社区和亚裔加拿大社区以及广大公众了解反亚裔种族主义的实际经历，并成为我们集体对抗种族主义的燃料。





## 结语

经验记录是十分重要的。当黑人、原住民和有色人种社区一再被排除在历史教科书和「加拿大」的叙述里，真实地记录我们的现况就显得尤其重要——这也是一种对抗不公义的手法。然而，在与大量的社区成员工作以及在面对社会问题的复杂性来抗争系统性的社会不公时，例如薪资盗窃、工作安全问题、骚扰、身在他乡而与亲友分离、缺乏资源等问题，草根组织——不仅是平权会——一同在承担和记录这些工作时感到力量不足。

平权会能感受到学术机构真诚和尊重地接近草根组织来寻求合作，社区因而可以在这一过程被赋予力量。这次和多伦多大学的研究团队合作是一件极有意义的事情。研究团队无数小时的奉献和对这次合作的承诺使我们作为社区组织者充满活力，更让我们看到这场对抗反亚裔种族主义运动中的跨领域合作性，提醒我们这路上并不孤单——让我们集合力量打造理想中更美好的未来。

此致

Jessie Tang

唐婕

执行董事

全加华人协进会(平权会)多伦多分会



## 附录A: 线上研究所使用的问题和小组讨论指引

### 演讲者(用作引导分享的问题指引)

1. 请你介绍一下自己
2. 在新冠病毒疫情之前, 你体验到什么样的种族歧视呢?
3. 在新冠病毒疫情开始之后, 你体验到什么样的种族歧视呢?
4. 当你看到有来自不同社区的人(包括来自亚洲社区和其他社区)出来反对种族歧视时, 你有什么想法吗?
5. 为什么你觉得我们有必要讨论种族歧视呢?

### 小组讨论问题指引

前言: 对于本次活动, 我们为演讲者和参与者定义了“体验”一词: 这词表示五种感官: 看、听、闻、味、触觉/感觉。这定义可包含更多的参与者和他们对种族歧视的体验和感受, 尤其是那些目睹并感觉暴力未发生在他们身上的人。

1. 用一个词来描述你现在所体验的感受(例如看到、听到、闻到、尝到、触摸/感觉到), 以回应您刚刚从社区代表听到的演讲内容。
2. 有人想展述他们选择这个词的原因吗?
3. 有人想对刚刚所分享的故事作出回应吗?
4. 作为加拿大华裔/华裔, 种族歧视对你来说是什么? 种族歧视对你有什么影响?
5. 在思考我们今天的讨论时, 你是否会在想到反亚裔种族歧视时更多地思考其他形式的种族歧视或压迫呢? 为什么?
6. 你会觉得谈论种族歧视很困难吗? 你的家人和朋友会否谈论种族歧视呢? 你知道为什么吗?
7. 你对解决种族歧视有什么建议吗? 你会希望在社区中看到哪些的集体行动吗?

参与者完成小组讨论并通回到大组汇报后, 用以下问题开始讨论:

1. 请每个小组分享他们讨论的重点
2. 你今天有什么得着吗? 你有承诺会作出什么的改变吗?



## 附录B: 提供给亚裔加拿大社区的资源

### 了解更多有关反亚裔种族歧视和历史

- 平权会有关于2019 新冠病毒大流行期间在加拿大发生反亚裔种族歧视的报告【只提供英语】
  - A year of Racist Attacks: Anti-Asian Racism across Canada One Year into the COVID-19 Pandemic: <https://drive.google.com/file/d/193CdIC8uq623VRIAzoO3ShfDTEutXQi2/view>
  - Another year: Anti-Asian Racism across Canada Two Years into the Covid-19 Pandemic: <https://drive.google.com/file/d/1U2ki5j-h9y229pAwx-KkqjK0HmAlo9h9/view>
- 虚拟徒步之旅: 以了解1907年温哥华反亚裔骚乱【只提供英语、粤语、日语和旁遮普语】: <https://360riotwalk.ca>
- 文章: 学习反亚裔种族主义历史的重要性【只提供英语】: <https://www.elle.com/culture/career-politics/a35635188/anti-asian-racism-history-violence/>
- 文章: 了解更多关于「模范少数族裔」【只提供英语】: <https://www.thestar.com/opinion/contributors/2021/03/19/why-are-we-so-shocked-by-recent-waves-of-anti-asian-violence.html?rf>
- 电子海报: 学习加拿大的种族歧视和如何应对种族歧视【提供多种语言: 英语、法语、繁体中文、简体中文、日语、越南语、韩语、和他加禄语】: <https://act2endracism.ca/community-resources/>
- 文章: 「模范少数族裔」的标签隐藏着亚裔女性所受到的种族主义和性别主义暴力【只提供英语】: <https://theconversation.com/the-model-minority-myth-hides-the-racist-and-sexist-violence-experienced-by-asian-women-157667>
- 纪录片: 多伦多停止仇恨亚裔游行, Patricia Chong【只提供英语】: [https://youtu.be/jO\\_DthA6wEo](https://youtu.be/jO_DthA6wEo)

### 建立跨种族的同盟关系

- 视频系列: 了解不同社区的种族主义【只提供英语】: [https://www.knowledge.ca/program/british-columbia-untold-history?fbclid=IwAR238Zl5vZ7wAlqgV4EMDkQVgcaSiglbBXzC6a3V-zYWfNChTeoGU\\_QD7lQ&utm\\_campaign=bcuntold&utm\\_content=bc-wide-trailer&utm\\_medium=cpc&utm\\_source=facebook](https://www.knowledge.ca/program/british-columbia-untold-history?fbclid=IwAR238Zl5vZ7wAlqgV4EMDkQVgcaSiglbBXzC6a3V-zYWfNChTeoGU_QD7lQ&utm_campaign=bcuntold&utm_content=bc-wide-trailer&utm_medium=cpc&utm_source=facebook)



- 报警以外的替代方案：应对反亚裔种族主义【只提供英语】：  
[https://docs.google.com/document/d/1Y\\_gDT-Rygpt438EGRCyBInkQ8CLIG-t\\_hUfz1qhDHek/edit](https://docs.google.com/document/d/1Y_gDT-Rygpt438EGRCyBInkQ8CLIG-t_hUfz1qhDHek/edit)
- 资源：由国家真相与和解中心创建的资源，用于了解更多关于寄宿学校系统的历史和【提供英语和法语】：  
<https://nctr.ca/about/history-of-the-trc/trc-website/>
- 亲爱的妈妈、爸爸、长辈们：一封为声援美国和加拿大黑人社群所发起的「黑人的命也是命」维权运动公开信【提供超过19种语言】：  
<https://medium.com/@lettersforblacklivescanada/listing-of-all-canadian-translations-ce5c2fe12cbf#.wsit3zkxo>

## 学习和培训资源

- 播客：学习如何开始有关反亚裔种族主义对话【只提供英语，并附英语摘要】：  
<https://www.npr.org/sections/codeswitch/2021/03/24/980942013/how-to-start-conversations-about-anti-asian-racism-with-your-family>
- 免费网上培训：如何应对反亚裔种族等骚扰并作出改变【只提供英语】：  
<https://righttobe.org>

## 自我疗癒资源及心理健康支援服务

- 网站：找寻亚裔心理咨询师【只提供英语】：  
<https://www.asianmhc.org>
- 紧急危机处理工具箱：应对困难状况【提供多种语言】：  
<https://capacitar.org/capacitar-emergency-kits-to-download/>
- 在黑人、原住民和有色人种社区找寻适合你的心理咨询师【只提供英语】：  
<https://www.altheatherapy.com>；<https://www.healingincolour.com>
- 找寻南亚裔心理咨询师的资料库【只提供英语】：  
<https://southasiantherapists.org>

## 其他资源

- 为散居在外的亚裔提供信息和资源，以了解自身的历史和身份、审视自身的特权和夺回权力【只提供英语】：  
<https://www.project1907.org/resources>
- 全国反亚裔种族主义论坛提供有关反亚裔种族主义的资源【只提供英语】：  
<https://www.torontomu.ca/content/dam/national-forum-on-anti-asian-racism/nfaaar-resources-package.pdf>



## 附录C: 参考文献

Chan, G. (2020, April 13). The Virus of anti-Asian prejudice. *Toronto Star*. Retrieved from <https://www.thestar.com/opinion/contributors/2020/04/13/the-virus-of-anti-asian-prejudice.html>

Charmaz, K. (2014). *Constructing Grounded Theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.

Chinese Canadian National Council Toronto Chapter & Project 1907. (2022) *Another Year: Anti-Asian Racism Across Canada Two Years into The Covid-19 Pandemic* [PDF file]. Retrieved from [https://ccncsj.ca/wp-content/uploads/2022/03/Anti-Asian-Racism-Across-Canada-Two-Years-Into-The-Pandemic\\_March-2022.pdf](https://ccncsj.ca/wp-content/uploads/2022/03/Anti-Asian-Racism-Across-Canada-Two-Years-Into-The-Pandemic_March-2022.pdf)

Coloma, R. S., & Pon, G. (2017). *Asian Canadian studies reader*. Toronto, ON: University of Toronto Press.

Leavy, P. (2017). *Research design: Quantitative, qualitative, mixed methods, arts-based, and community-based participatory research approaches*. New York, NY: The Guilford Press.

Leung, C. (2008). Yellow Peril Revisited: Impact of SARS on the Chinese and Southeast Asian Canadian Communities. *Resources for Feminist Research*, 33(1/2), 135–149.

Leung, J. (2021a). #StopAsianHate Community Rally in San Jose, donate at [gofundme.com/aapi](https://gofundme.com/aapi) [Photograph]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/0VA9k6s9Bk8>

Leung, J. (2021b). #StopAsianHate Community Rally in San Jose, donate at [gofundme.com/aapi](https://gofundme.com/aapi) [Photograph]. Unsplash. [https://unsplash.com/photos/YTdF5oX\\_Hww](https://unsplash.com/photos/YTdF5oX_Hww)

Orionzi, D. E., Mink, P. J., Azzahir, A., Yusuf, A. A., Jernigan, M. J., Dahlem, J. L., Anderson, M. J., Trahan, L., & Rosenberg-Carlson, E. (2016). Implementing a community-driven research partnership: The Backyard Initiative Community Health Survey Methods and Approach. *Progress in community health partnerships: research, education, and action*, 10(4), 493–503. <https://doi.org/10.1353/cpr.2016.0057>

Pon, G., Coloma, R. S., Kwak, L. J. & Huynh, K. (2017). Asian Canadian Studies now: Directions and challenges. In R. S. Coloma & G. Pon. (Eds.). *Asian Canadian studies reader* (pp. 3-28). Toronto, ON: University of Toronto Press.

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E. & Moules, N.J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Research*, 16(1), 1-13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>

Sakamoto, I., Ku, J., & Wei, Y. (2009). The deep plunge: *Luocho* and the experiences of earlier skilled immigrants from Mainland China in Toronto. *Qualitative Social Work*, 8(4), 427–447. <https://doi.org/10.1177/1473325009346518>

Sakamoto, I. & Pitner, R.O. (2005). Use of critical consciousness in anti-oppressive social work practice: Disentangling power dynamics at personal and structural Levels. *The British Journal of Social Work*, 35(4), 435–452. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bch190>



Sakamoto, I., Wei, Y., & Truong, L. (2008). How do Organizations and Social Policies 'Acculturate' to Immigrants? Accommodating Skilled Immigrants in Canada. *American Journal of Community Psychology*, 42(3-4), 343–354. <https://doi.org/10.1007/s10464-008-9197-5>

Sohng, S. (2008). Community-based participatory research. In T. Mizrahi (Eds.), *Encyclopedia of Social Work*. Oxford University Press.

Sunahara, A., Oikawa, M., Yarhi, E., & Cooper, C. (2019, September 27). Japanese Canadians. Retrieved from <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/japanese-canadians>

Wang, J. (2006). *"His Dominion" and the "Yellow Peril": Protestant missions to the Chinese immigrants in Canada, 1859-1967*. Waterloo, ON: Wilfrid Laurier University Press.

Zhao, K., O'Connor, C., Lenz, T., & Fang, L. (2022). Conceptualizing anti-Asian racism in Canada during the COVID-19 pandemic: A call for action to social workers. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*, 31(3-5), 302–312. <https://doi.org/10.1080/15313204.2022.2070892>



## 作者

**Izumi Sakamoto**, 副教授, Factor-Inwentash 社会工作系, 多伦多大学  
(Izumi.sakamoto@utoronto.ca)

联合项目负责人; 项目构思; 项目指导; 调查研究; 资金募集和管理; 发展研究方法论; 数据收集; 数据分析; 报告书写

**Kennes Lin** (MSW, RSW), 反亚裔种族主义顾问, 全加华人协进会(平权会)多伦多分会

联合项目负责人; 项目构思; 资金募集和管理; 调查研究; 研究验证; 发展方法论

**Jessie Tang** (MA), 执行董事, 全加华人协进会(平权会)多伦多分会

联合项目负责人; 项目构思; 调查研究; 研究验证; 发展方法论

**Hogan Lam** (MSW, RSW), 研究专员 (2021-2022)

研究统筹; 项目管理; 调查研究; 数据收集; 数据编码和分析; 报告书写; 翻译

**Bernie Yeung** (RSSW), 研究助理

调查研究; 数据收集; 数据编码和分析; 报告书写

**Amy Nhkum** (MSW, RSW), 研究助理

调查研究; 数据收集; 数据编码和分析; 报告书写

**Evelyn Cheung** (MSW student, FIFSW), 研究专员 (2022-2023)

研究统筹; 项目管理; 调查研究; 数据收集; 数据分析; 报告书写; 翻译

**Kedi Zhao** (MA, Ph.D. Candidate, FIFSW), 研究助理

调查研究; 数据收集; 数据编码和分析; 报告书写; 翻译

**Patricia Quan** (MSW student, FIFSW), 研究助理

调查研究; 数据收集; 数据分析; 报告书写; 翻译