

尊重談話袖珍指南



Australian Government

VIOLENCE AGAINST WOMEN
LET'S STOP IT
AT THE START

尊重談話袖珍指南

並非所有對女性的不尊重行為都會以暴力告終，但所有針對女性的暴力行為都始於不尊重。

「防微杜漸」宣傳運動旨在結束針對女性的暴力行為。家庭暴力和性暴力的受害者大多數是女性，而針對女性的施暴者絕大多數是男性。

這本袖珍指南旨在支持成年人與年輕人展開關於尊重和尊重關係的對話。

透過思考你的信念、你可能說的話以及如何進行積極的對話，你可以充份利用每個機會。

準備好盡早並經常對話

當你看到或聽到一些讓你感到不舒服的事情、當你的孩子提出問題或當他們想聊天，應隨時準備好與他們對話。

試著利用日常生活中出現的機會，讓「困難」的對話變成閒話家常。

透過解釋為何不恰當以及其對他人的影響，快速、冷靜地解決不尊重行為。

考慮使用例子

你可能會發現，使用電視、網絡或共同經驗中的例子，談論有關男性傷害女性歸咎於女性的錯誤觀點，或談論性別角色會很有幫助。

以身作則

作為父母或照顧者，你是你生活中的年輕人重要的老師。沒有人期望你是完美的。在討論如何不作出反應時，保持誠實和一致並使用個人例子很重要。

保持聯繫

年輕人參與廣泛的線上活動。

你不需要成為最新技術的專家，但瞭解他們正在訪問哪些平台很重要。詢問社交媒體上正在流行些甚麼以及他們正在與誰互動。

何時介入

討論年輕人可以如何自行處理狀況。詢問是否有其他值得信賴的成年人可以交談。即使他們不希望你介入，但如果你仍覺得需要干預，應該與他們談談原因。

信心十足地打開話題有時可能是最困難的一步。

語言

對年輕人使用並鼓勵使用包容和尊重他人的語言。語言可能會冒犯、恐嚇、貶低、排斥和強化有害的刻板印象。包容性語言可以讓人們感到受到包容、受到重視和獲得賦予權力。

建議的主題

考慮年輕人自己的經驗、現有知識和需求。對話開始時，根據他們的年齡、成熟程度和能力建立話題。

解釋尊重

- 尊重的意思及其重要性
- 家人與朋友之間的尊重
- 自尊
- 運動和工作場所中的尊重
- 不同性別的人之間互相尊重的關係

性別規範

- 甚麼是性別刻板印象
- 成為男孩或男人、女孩或女人、性別多元或性別流動的意義是甚麼
- 性別平等的涵義及其重要性
- 媒體如何描繪不同性別

認識不尊重和侵略行為

- 霸凌、戲弄和謾罵
- 在操場上打架或在運動中出現不尊重行為
- 網絡暴力和騷擾
- 恐嚇及公開騷擾
- 肢體暴力
- 不斷糾纏或煩擾某人
- 操控或嫉妒行為

個人隱私

- 你有隱私權
- 拍攝和分享照片、被拍照
- 與他人分享私人對話和線上聊天記錄
- 線上提供個人資訊
- 在線上設定界限
- 不斷以簡訊或電話騷擾

相互尊重的關係

- 選擇和獨立的自由
- 你越界時承認並道歉
- 溝通和傾聽
- 如何判斷一段關係是否不健康或不平等

我們經歷或看到不尊重言行時可以做甚麼

- 如何挑戰不尊重言行
- 辨識網絡紅人的不尊重言行
- 以身作則
- 暢所欲言並尋求協助

打開話題和開場白建議

準備好一起探討話題。明確表示你是來幫助他們的。如果你覺得時機合適，試試不同的開場白：

- 我很高興你來找我，你不會有麻煩的，我想幫你。
- 你可能不想告訴我所有事情，那也沒關係。我保證只會聆聽，不作評判。
- 你可能認為我不明白，但我真的很想嘗試瞭解。你不如告訴我發生了甚麼事？

應對障礙或兒童的負面反應

有些年輕人不願意談論困難的問題。你可以利用一些方法來增加坦誠對話的機會。

- 傾聽提示並準備好回應。
- 承認找出正確的做法可能並不容易。
- 談論成功的例子，回憶一次他們表現出尊重或對某種情況作出積極反應的經驗。
- 讓他們知道他們可以隨時來找你傾談。

如果你正在與年輕人談論他們經歷過或曾經表現過的不尊重言行，須明確表示這是不可接受的。討論他們將來遇上此類情況時可以怎樣以不同的方式應對。

透過練習，這些對話會變得更容易。

以積極的方式挑戰行為和態度並樹立良好的榜樣，我們可以預防針對性別的暴力發生。

瞭解詳情

請瀏覽 respect.gov.au/translated 取得更多中文資訊或資源。