

# 歧視 與 精神健康

青年手冊



感謝Annie Yeung、Charlotte Lai我們的義工翻譯員，為我們翻譯這本手冊！

[www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com)

 [@coolminds.hk](https://www.instagram.com/coolminds.hk)

 [@coolmindshongkong](https://www.facebook.com/coolmindshongkong)

九月 2020

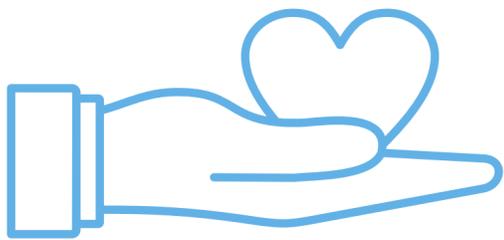
# 簡介

香港是一個擁有多元文化的城市。在過去的十年間，居住在香港的非華裔人口增加了超過70%。

您知道少數族裔佔香港人口的8%嗎？

居於香港的少數族裔人口超過50萬。

十四歲或以下的少數族裔人口超過72.2%，而 51% 十五到二十四歲的少數族裔人士均生於香港。



重要的是，我們需要明白並非每個人都有相同的看法和教養。我們在新聞、電影、社交媒體或書籍中看到的內容可能會以很狹義或單方面的角度來表現不同的文化。然而，文化的多元性可以幫助我們提升團隊工作效率，並豐富我們的創意，因為我們可以互相學習對方的優點。

學習其他文化有助我們了解社區內的不同觀點，並幫助我們理性面對負面的「刻板印象」和個人對其他群組的偏見。我們因此可以增進理解，學會尊重與我們的生活方式有異的人。

可惜的是，並非每個人都能完全理解並支持文化多樣性。歧視、種族主義，和污名化仍然是很嚴重的社會問題。這可能會影響我們的精神健康和身邊人們的福祉。



# 歧視是什麼？



## 歧視

歧視是基於潛在偏見的不利待遇。它也稱為因為個人身份導致的不公平待遇，當中的因素包括：

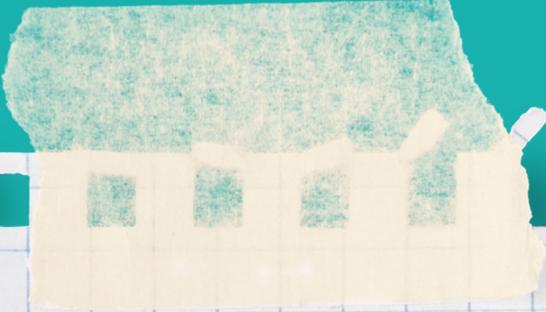
年齡	身體殘疾	國籍
性別	家庭背景	家庭地位
種族	祖宗	社會地位
社會性別	性別認同	公民身份
膚色	政治信仰	語言背景
信仰	原居地	性取向
宗教	精神疾病	金錢狀況
族群	精神殘疾	教育程度

污名是負面的刻板印象，  
而歧視就是由這種負面刻板印象導致的行為。





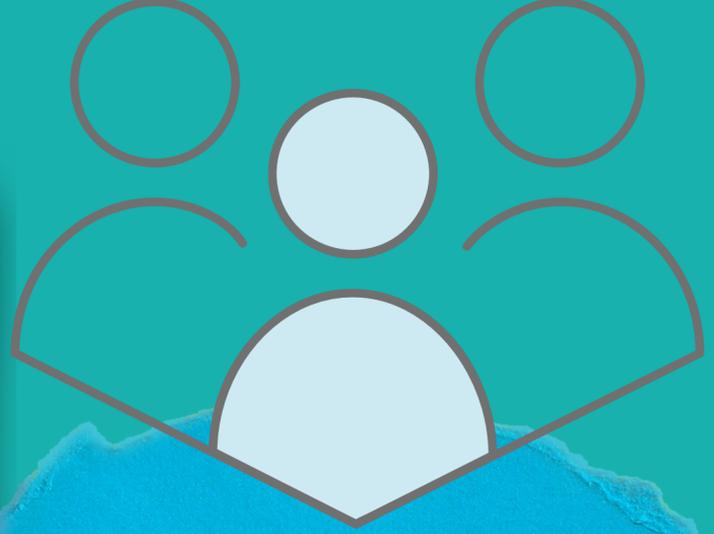
# 歧視如何影響精神健康？



## 歧視如何影響精神健康？

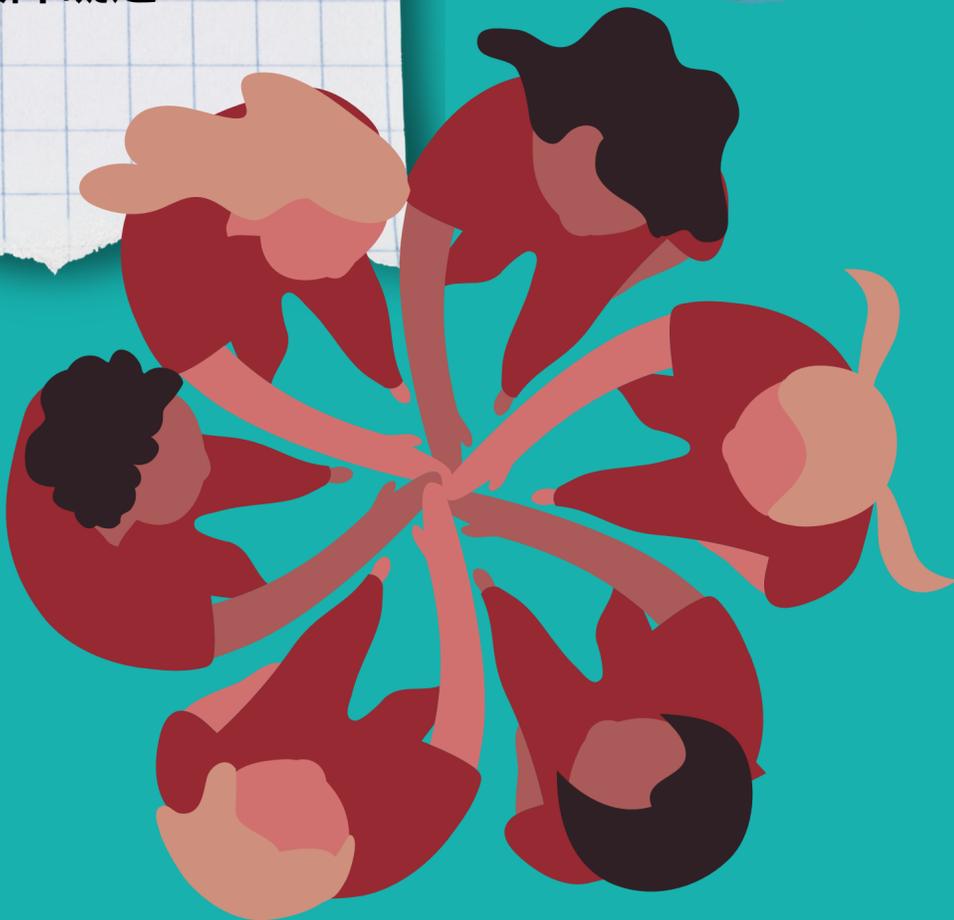
### 負面公眾態度的影響：

- 公眾的誤解和恐懼
- 增加為刻板印象辯解
- 工作、友誼和人際關係上被排擠
- 失去自尊心和自信心
- 感到脆弱
- 壓力增加
- 社會排斥與孤立
- 不願意尋求幫助或不願意與朋友/家人談論問題
- 持續成為得到美滿生活的最大障礙之一



精神疾病患者的生活往往充滿了污名和歧視。

對許多患有精神疾病的人來說，污名是確實存在的。他們都表示，別人對他們的批評變成了他們獲得美滿生活最大的障礙之一。





## 歧視問題在香港存在嗎？

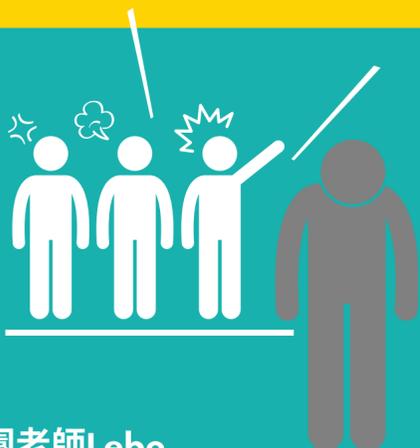


- 根據一份由香港數間大學進行的問卷調查，每10位港人中，有6位相香港人對少數族裔的偏見存在
- 在2013年到2018年間，平等機會委員會一共收到了397宗根據《種族歧視條例》作出的投訴
- 世界價值觀調查學會的一項研究顯示，為數不少的港人不願意與少數族裔為鄰

## 在港少數族裔面對什麼挑戰？

- 語言障礙
- 缺乏就業機會
- 文化差異

A文



在香港生活的南非裔幼稚園老師Lebo Mhlongo表示，他每天都遭到歧視。他提到：

「當我每天打開校門時，我都會看見一些不愉快的面。我猜到有些家長因為我是他們孩子的老師而感到不自在。」

種族定型觀念在香港十分普遍，促成了在執法、租屋、入學申請及求職等各方面的歧視問題。

因為歧視，很多少數族裔青年覺得普遍社會對他們的印象是負面的。這或導致過度種族主義或者「微歧視」行為。

小彬紀念基金會的一項研究發現，因為歧視和對少數族裔的負面看法，很多年輕人會覺得他們在社會中猶如「隱形」。舉例說，在香港的廣告和流行文化中，少數族裔的代表性不足。當有機會現身於媒體上時，他們通常都是在新聞報導等類似平台上出現，並可能被描繪成「罪犯」。

參考資料：

- South China Morning Post, "[Is Hong Kong racist? Prejudice against ethnic minorities, especially Africans, undermines city's claim to be truly international](#)", 21/7/2018
- South China Morning Post, "[Racial discrimination is still an issue in HK](#)", 13/12/2019
- Zubin Foundation, "[The Status of Ethnic Minorities in Hong Kong](#)", 2015





## 在哪裡尋求幫助

### 社區資源列表

#### 政府部門：

少數族裔人士支援服務中心：民政事務總署種族關係組所提供的名單

綜合青少年服務中心：為6到24歲的兒童及青年提供社工介入

精神健康綜合社區中心：為15歲或以上的青少年和其家人或監護人提供社區支援、社區康復服務、臨床評估及治療

#### 政府資助的非牟利機構（NPOs）：

基督教勵行會：為遇到社會、經濟等問題的少數族裔提供自助及互助小組

香港基督教服務處：該處的註冊社工為在港少數族裔人士及所有為少數族裔人士服務的團體提供輔導、指導和轉介服務，已助他們迅速在香港定居

香港社區網絡Link Centre：該中心的註冊社工提供輔導及轉介至相關政府部門或機構的服務，另有經過專門培訓的少數族裔翻譯員提供翻譯服務

香港國際社會服務社：為持有香港身份證的少數族裔人士提供輔導及指導服務

新家園協會HOME Centre：為本港的少數族裔人士提供個人及小組的支援

元朗大會堂少數族裔人士支援服務中心：為9到27歲的香港少數族裔居民提供輔導和轉介服務到相關組織、提供情緒支援，以及提供有關解決問題和壓力管理技巧的課堂



### 小彬紀念基金會 - 少數族裔支援中心 (EMWC)

該中心為少數族裔社區中需要心理輔導的人士提供服務。所有顧問均能夠以英文和印地語/烏爾都語溝通。諮詢服務僅提供予16歲或以上人士。如果未滿18歲，你必須徵求家長或監護人的同意方能接受相關服務。

地址：新界葵涌葵德街15-33號葵德工業中心2座5樓F-J室

聯繫電話：9682 3100（有關少數族裔支援中心及預約事宜的查詢） / 2540 9588（有關小彬紀念基金會的一般查詢）

電郵：info@zubinfoundation.org

### 循道衛理楊震社會服務處 - 油尖旺家庭成長軒

為本港所有少數族裔人士提供互助小組、個人及家庭輔導。

地址：油麻地上海街396號5樓

電話：27812921 / 68219115 / 93104648

電郵：ytmfesc@yang.org.hk

### 基督教勵行會 (吳松街服務中心)

為遇到社會、經濟等問題的少數族裔提供自助及互助小組。

地址：九龍佐敦吳松街115號利廣商業大廈4樓

聯繫電話：3422 3820

電子郵箱：emisce@christian-action.org.hk

### 救世軍油麻地青少年綜合服務

着重成長輔導，集中提高少數族裔對香港的歸屬感，幫助他們適應香港的生活。

地址：九龍油麻地眾坊街3號駿發花園第4座樓

聯繫電話：2770 8933

電郵：ymtisessd.salvation.org.hk

## 緊急支援

如需緊急支援，請聯繫以下熱線：

緊急電話：999

撒瑪利亞人24小時熱線（多國語言）：（852）2896 0000

香港撒瑪利亞防止自殺會24小時熱線（僅廣東話）：（852）2389 2222

預防自殺服務24小時熱線（僅廣東話）：（852）2382 0000

OpenUp 24/7在線情感支持服務（中英文）：www.openup.hk

更多支持服務可以在這裡找到：

<https://www.coolmindshk.com/en/emergency-hotlines/>

可以在這裡找到更多非緊急支持服務：

<https://www.coolmindshk.com/en/communitydirectory/>

如果您遇到嚴重的困擾或痛苦的生活，困擾著您的生活，請記住，您不必獨自面對生活，並且可以獲得幫助。



有關更多青少年心理健康信息和資源，請到訪我們Coolminds的網站。您可以了解有關我們即將為家長，老師和學生舉辦的活動和培訓的更多信息，並閱讀由香港年輕人撰寫的博客文章和故事。

## 資源

[www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com)

IG: @coolminds.hk

FB: @coolmindshongkong



We're a project by:



## 聯繫我們

有問題嗎？

在此處寫信給我們或發送電子郵件

[hello@coolmindshk.com](mailto:hello@coolmindshk.com)

想了解更多？在此處訪問我們的常見問題頁面

