尊重從開展對話開始

# 挑戰性別刻板印象和角色

2022年5月

尊重從開展對話開始 1

**尊重從開展對話開始让我們開始交談吧。**

# 我們為什麼必須挑戰過時的性別觀念？

首先，我們所說的過時的性別觀念**是什麼**？這些觀念認為男性和女性因其性別，應有一定的表現、舉止、工作、娛樂和言談方式，而不是把將他們作為個體分別看待。

在我們生活、學習、工作、見朋友的地方，以及在媒體上，都可能充斥這些觀念。當人們對性別抱持這些過時的假設和態度時，就可能讓我們停滯不前，甚至對我們有害，同時束縛著男性和女性。

# 日常生活中對性別的刻板影響有哪些

## 社區

* 認為男性不能從事護理或早教等工作。
* 處事果斷或展現出領導能力的女性被貼上專橫的標籤。
* 男女同工不同酬。
* 機構給予男女員工不同的育兒假，因為他們認為女性才是主要照顧者。

## 家庭和朋友

* 認為男性應當上班賺錢，而女性應該留在家裡帶孩子。
* 諸如“堅強點”、“別哭”以及“不要像個女孩子一樣”這類的話語會給男性和男孩壓力，導致其掩藏自己感受，羞於表達。這些話也貶低女孩和女性。
* 女性因穿著而被論斷。

# 行動起來，作出改變

* 在稱呼群體時請使用包容性語言。例如，請使用“大家”，而不是“兄弟們”或“女士們”。
* 支持並包容各種身份認同。
* 提倡男性員工護理假，設立兼職領導職位。
* 分擔育兒責任和家務。
* 支援您的朋友，在他們需要傾訴時給與陪伴。

# 益處

* 更有意義的人際聯繫
* 更加尊重和平等的關係
* 改善個人精神健康及福祉
* 安全、更包容的社交環境
* 減少暴力、霸凌和性侵犯的發生及嚴重性
* 讓所有人獲得更多平等機會
* 提高所有人的生活品質。

# 如何尋求幫助

如果您認為有人正面臨迫在眉睫的暴力危險，請撥打**三個零（000）**報警。

* **Safe Steps**是維多利亞州家庭暴力支援服務機構，每天24小時、每週7天隨時提供服務，非英語背景的人士可獲得翻譯人員的協助。**請撥打1800 015 188** 或 **瀏覽 Safe Steps 網站**
* **InTouch反家暴多元文化中心（InTouch Multicultural Centre Against Family Violence）**是一間專業的家庭暴力服務機構，為多元文化的女性及其家庭和社區提供服務。**請撥打 1800 755 988** 或**瀏覽 InTouch 網站**。
* **反對暴力（No to Violence） -** 男性轉介服務，以保密方式為面臨家庭暴力風險的男性提供支援， 非英語人士可獲得翻譯人員的協助。 如果您對自己的行為有疑慮，請**撥打 1300 766 491** (每週七天接聽電話，請查閱網站了解具體時間） **或 瀏覽反對暴力（No to Violence）網站。**