

# 問：如果我成為偏見事件中的受害對象目標該怎麼辦？

- **安全第一**：相信自己的直覺並評估周遭環境。如果您感到不安全且您有能力離開，則請離開現場。
- **保持冷靜**：深呼吸，盡量不要與對方有眼神接觸並保持自然的肢體語言。
- **表明意見**（如果您可以在安全的情況下這麼做）：以冷靜且肯定的聲調設立身體界線，並譴責對方的行為和批評。
- **尋求立即支援**：向旁觀者尋求支援或介入。
- **尋求情緒支援**：在您感到較安全之後，花時間復原並找人聊聊事發經過。請記得，這不是您的錯且您並不孤單。

資料來源：A3PCON 的 #StopAAPIHate 宣導活動

想要知道民權主管單位的最新消息嗎？請追蹤我們的社交媒體！ 