

# 我可以帮助做些什么？



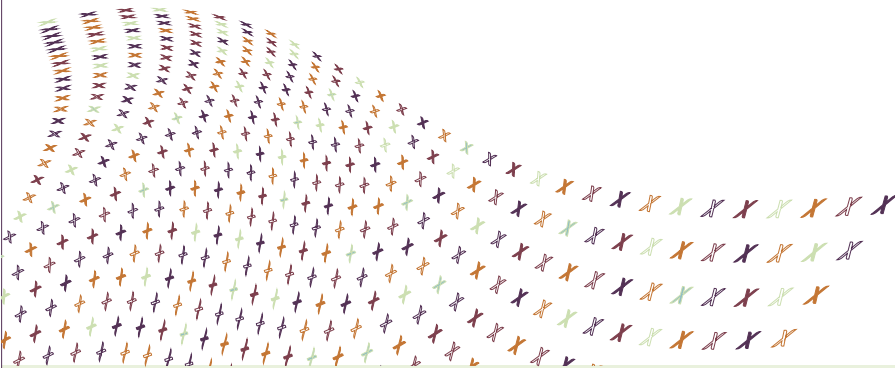
## Social Cohesion Guide for all of us

### 共同归属感

我们所有人都可以在建立Social cohesion方面发挥作用。这包括帮助让人们感到有归属感、被包容、可以做自己并参与社会。大多数人没有意识到就能做到。与邻居交谈、志愿服务或参加社区活动都是创造归属感和参与感的事情。即使在我们的工作场所，我们也可能会通过简单的行为来建立Social cohesion比如与新同事一起喝咖啡或共进午餐。

我们可能是家庭、学校、工作场所、运动队或教会的一员，或者我们正在学习一门新语言或与他人分享爱好。无论我们身处哪个社区，归属感、被包容、做自己并参与一件事都会让我们感觉良好。

我们每个人都不尽相同，但我们希望和平共处、庆祝我们的多样性，并在我们有不同意见时尊重他人。这很重要，因为不是每个人都觉得他们可以做自己，或者相信他们的声音会被听到。



我们是一个有各种不同社区、日渐多元的国家，我们需要找到倾听彼此、相互对话的方法。我们希望致力于了解我们的差异和优势，并致力于使我们团结、更加彼此靠近的事。

# 归属感 ——是什么

在一个人们相处融洽的社会中,我们彼此了解、认识我们的邻居、感到在工作场所中受到包容、我们的孩子感到自己是我们社区的一部分,以及我们知道在需要的时候去哪里寻求协助。我们觉得能够与我们通常不会与之交谈的人交谈,当我们听到人们说歧视性的话时不是默不作声的,能随时分享我们是谁、我们来自哪里,和我们做事的方法。在危机中,我们不让任何一个人掉队——每个人都被包括在内。

## 建立更多的归属感 ——您可以做些什么

那么,我们能做些什么来帮助更多的人有归属感、拥抱多样性、感到联系、参与、信任他人并感到受到尊重?

### 共同归属感

- 识别和解决歧视性的行为、政策和做法。
- 帮助人们和组织变得更好。
  - 与表现出歧视行为的人进行勇敢的对话。人权委员会网站上的资源可能会有所帮助 例如回应种族主义。
- 帮助人们和组织变得更好。
  - 在您的组织、地方议会或通过非政府组织寻求有关解决歧视问题的培训,并与朋友、家人和同事分享您的经验。
- 考虑在哪些方面需要立法、监管和政策变革来支持反歧视。
  - 在公众咨询期间提供有关政策和立法的意见。

### 拥抱多元性、感到受尊重

- 考虑在您的工作场所或组织中,您是否可以使用、提供或申请资金来设计解决歧视问题的计划或服务。

### 感觉与外界紧密相连

- 提供领导力,共同发展和促进包容性社会规范。
  - 您不需要是一名团队的经理才能成为领导者。您可以通过公开重视同事、朋友和

熟人的不同贡献来展示积极的领导力。这可以是口头承认这个人、给其空间和时间说话、倾听他们要说的话。

- 继续创造与不同社区对话的机会。
  - 接触新邻居, 结识来自不同社区的人。您可以在当地活动或在线研讨会和hui(会议)上结识他们。
- 以多元社区的意见共同设计政策。
  - 如果您是政策制定者, 请考虑使用DPMC政策项目网站上的资源来制定可靠的参与计划。
- 促进对其他文化和身份的理解。
  - 在当地设置“邻里日”活动, 例如共享午餐或下午茶。

## 参与

- 参与各种社区活动, 建立牢固、高度信任和持续的关系。
- 参加公共社区活动和庆祝活动, 并获取有关活动和庆祝活动的信息。您可以使用Neighbourly, EventFinda或您当地的报纸找到您所在地区的社区活动。
- 了解新西兰历史和《怀唐伊条约》, 并与毛利人进行更多接触。
- 使用免费的线上应用程式(如Kōrerorero, Kupu与Ako Tahi)学习 Te Reo毛利语, 或通过Te Wānanga o Aotearoa注册课程, 参观当地博物馆的历史展览, 或从当地图书馆借阅有关新西兰历史的书籍。

