



Neighbours, Friends & Families

Immigrant & Refugee Communities



健康的恋爱关系 要素清单

对于留学生而言，在加拿大的学院和大学完成高等教育的学习可能既令人兴奋又充满挑战。除了学习之外，学生们面临新的社会和文化准则，尤其在恋爱和亲密关系方面。



来自被边缘化的人群的留学生在恋爱过程中会面临更多的挑战，例如经历源于种族主义或者恐同症的偏见。

当伴侣来自不同的文化或信仰，适应不同的恋爱做法会尤其困难。具有不同信仰或文化的伴侣双方在他们各自的社群获得接受和支持方面会面临挑战。

以下是具体解决这些差异的一些问题清单以便有助于建立一个健康的恋爱关系。

理解文化差异

☐ 你的伴侣是否尊重并且愿意不加评判地了解你的文化背景？

☐ 你是否感到安全、被重视以及被接受而没有被强求做出任何改变？

沟通彼此的期望

☐ 你们对于恋爱的做法是否曾坦率地讨论彼此的期望和意愿？

☐ 你在表达自己的需要和界限时是否感到舒服？

☐ 你的伴侣是否即使在双方意见有分歧时都友善周到地对待你？

☐ 你是否易受伤害并能分享你的想法和感受而不会感到被对方评判？

独立与选择

☐ 你是否感到可以不用担心文化和社群期望而自由做出自己的决定和选择？

☐ 你是否对你恋爱关系感到舒服，而不会感到被迫向朋友或家人隐瞒？

同意和界限

- ☐ 关于同意以及双方的关系意愿彼此是否有明确和持续的沟通？
- ☐ 你在与对方亲密时是否感到安全和受到尊重？
- ☐ 你的伴侣在你对于某个行为或者期望表达不舒服时是否愿意调整他们的行为？
- ☐ 你的伴侣是否尊重你的界限、意见、以及独立自主？
- ☐ 在独立身体亲密方面是否存在互相的、热情的、以及持续的同意和舒服？
- ☐ 你是否尊重你的伴侣的选择？

灵活与妥协

- ☐ 你与你的伴侣在沟通时是否坦率、真诚、并且互相尊重？
- ☐ 你们双方对于恋爱中涉及到的文化差异是否都愿意灵活处理并且找到共同点？
- ☐ 你们双方是否都是积极的聆听者，并且你是否在表达自己想法和感受的时候很舒服而不怕被评判？

同辈和家庭压力

- ☐ 你和你的伴侣对于处理你们因文化、信仰、或者社会理念的差异而承受的外来压力方面是否有坦率和不妄加评判的对话？
- ☐ 你的伴侣在其家庭或朋友对你或者你的社群妄加评判或者怀有成见的时候是否为你辩护或者支持你。

健康的关系应该是建立在互相理解、坦率沟通、以及愿意互相了解和学习对方的背景的基础上的。如果你发现文化差异导致你们的关系出现重大困难，你应该考虑找你们校园内的教育顾问寻求帮助，他们可以提供指导并能帮你处理这些复杂的情况。

遭受性暴力后寻求帮助

所有的学生对于举报在校园内发生的性暴力会有所顾虑，而留学生在这方面的顾虑会更多。语言障碍、羞耻感、成见、以及文化上的顾虑使得举报性暴力和寻求帮助服务变得更加困难。有些学生也许还怕举报犯罪可能影响他们将来的移民计划或者甚至导致他们被驱逐出境。

如果你或者你认识的人遭受性暴力，请联系专门为遭受这种创伤的人士提供协助的机构，寻求帮助和支持。

你也许会考虑寻求你所就读的院校提供的帮助或资源，或者你可以拨打：

- 1-866-925-5454 联系Good2Talk或者向686868发送短信联系 GOOD2TALKON。该帮助热线向安大略省的大专院校学生提供免费、保密的帮助服务。
- Assaulted Women's Helpline (受侵犯妇女帮助热线) 的电话1-877-949-6051 或 1.833.286.9865 (文字电话) 寻求以200多种语言每周7天每天24小时提供的帮助。
- FEM' AIDE的电话1-877-336-2433 或 1-866-860-7082 (ATS) 寻求以法语提供的服务。

如想了解更多信息，请访问: www.immigrantandrefugeenff.ca

COSTI Immigrant Services would like to thank Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, and Vietnamese Association of Toronto.

This project is funded by
the Government of Ontario.

