

# ฉันจะทำอะไรได้บ้าง เพื่อช่วยชุมชนของฉัน



## Social Cohesion Guide for Communities

### การเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

เราสร้างชุมชนขึ้นมาเพื่อเหตุผลที่หลากหลาย เราอาจเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน กีฬา หรือโบสถ์ หรือบางทีเราอาจกำลังเรียนภาษาใหม่หรือมีงานอดิเรกร่วมกับผู้อื่น ไม่ว่าเราจะอยู่ในชุมชนใด การที่ได้เป็นส่วนหนึ่ง ไม่ถูกแบ่งแยก สามารถเป็นตัวของตัวเอง และเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งทำให้รู้สึกดี

เราทุกคนแตกต่างกัน แต่เราต้องการอยู่ร่วมกันให้ได้ สามารถมองความหลากหลาย และเคารพผู้อื่นเมื่อมีความเห็นขัดแย้งกัน ประเด็นนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะไม่ใช่ทุกคนที่จะรู้สึกได้ว่าเป็นตัวของตัวเองหรือเชื่อมั่นว่าจะมีใครฟังเสียงของตน

เราเป็นประเทศที่มีความหลากหลายมากขึ้นด้วยชุมชนที่แตกต่างกัน และเราต้องหาวิธีที่จะรับฟังและฟังเสียงของกันและกัน เรามุ่งมั่นที่จะเข้าใจถึงความแตกต่างและจุดแข็งของเรา และร่วมมือกันทำในสิ่งที่รวมเราให้เป็นหนึ่งและสิ่งที่ทำให้เราใกล้ชิดกันมากขึ้น

### การเป็นส่วนหนึ่ง – มีลักษณะอย่างไร

ในสังคมที่ผู้คนเข้ากันได้ดี เราจะรู้จักกัน รู้จักเพื่อนบ้าน ไม่รู้สึกว่าถูกแบ่งแยกในสถานที่ทำงาน และทราบว่าต้องไปที่ไหนเมื่อต้องการความช่วยเหลือ เราารู้สึกว่าจะสามารถพูดคุยกับคนที่ปกติแล้วเราอาจไม่ได้คุยด้วย กล้าคัดค้านเมื่อเราได้ยินคนพูดในลักษณะเลือกปฏิบัติ และไม่ต้องเกรงใจที่จะบอกให้คนอื่นทราบว่าเราเป็นใครมาจากไหน และมีวิธีการทำสิ่งต่างๆ อย่างไร ในภาวะวิกฤตเราไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง ทุกคนโอบรับกันและกัน

# สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งให้มากขึ้น – คุณทำอะไรได้บ้าง

ดังนั้นเราจะทำอะไรในชุมชนได้บ้างเพื่อช่วยให้คนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งมากขึ้น  
โอบรับความแตกต่างหลากหลาย รู้สึกเชื่อมโยงกัน มีส่วนร่วม ใ้วางใจผู้อื่นและรู้สึกว่า  
เคารพกันและกัน

## รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง เชื่อใจผู้อื่น

พูดคุยกับคนที่แตกต่างจากคุณ พยายามหลีกเลี่ยงชื่อของอีกฝ่ายให้ถูกต้อง ค้นหาสิ่งที่  
ทำให้พวกเขาประพฤติในลักษณะนี้ที่ดี เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีที่พวกเขามองโลก

ขอให้พวกเขาเข้าร่วมทีมกีฬาของคุณ เชิญให้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทำร่วมกัน แนะนำให้  
รู้จักกับเพื่อน ๆ ช่วยพวกเขาเรื่องภาษาอังกฤษ ภาษา Te Reo Māori หรือภาษามือของ  
นิวซีแลนด์ หากพวกเขาต้องการ และขอให้พวกเขาสอนคุณเพิ่มเกี่ยวกับภาษาที่พวกเขา  
จะใช้

โอบรับความแตกต่างหลากหลาย รู้สึกว่าผู้คนให้การเคารพ

สร้างหรือสนับสนุนเครือข่ายพนักงานในที่ทำงานของคุณ ที่ที่ผู้คนสามารถช่วยเหลือ  
ซึ่งกันและกัน และร่วมกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เช่น การเลือกปฏิบัติตามเชื้อชาติ เพศ  
รสนิยมทางเพศ และความแตกต่างอื่น ๆ ขอให้สถานที่ทำงานของคุณให้สัญญาว่าจะจัด  
ตัวแทนที่สะท้อนถึงความหลากหลายในทุกระดับ

เป็นแรงสนับสนุนแบบ Whānau สำหรับเพื่อนร่วมงานที่เผชิญหน้ากับการเลือกปฏิบัติใน  
แรงงานหรือชุมชนอื่น ๆ

หากการฝึกอบรมผ่านที่ทำงาน สภา หรือกลุ่มชุมชนของคุณเกี่ยวกับการแก้ปัญหา  
การเลือกปฏิบัติ

เขียนจดหมายถึงสมาชิกสภาท้องถิ่นหรือสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร หรือยื่นเรื่องต่อฝ่าย  
รับฟังความคิดเห็นของรัฐเพื่อแจ้งให้ทราบถึงปัญหาการเลือกปฏิบัติ

## รู้สึกเชื่อมโยงต่อกัน

จัดงานชุมชนหรือวันเพื่อนบ้าน (Neighbour's day) และเชิญตัวแทนจากทุกส่วนของ  
ชุมชนมาร่วมงาน รวมทั้งเด็ก ๆ ด้วย

เข้าร่วมและแสดงการสนับสนุนสำหรับงานกิจกรรมชุมชนที่จัดโดยผู้คนที่แตกต่างจาก  
คุณ

เสนอตัวเป็นเจ้าภาพจัดคลินิกจิตเวช ชน ศาลาประชาคม สถานที่สักการะ หรือสถานที่  
อื่น ๆ ในช่วงการระบาดใหญ่

เป็นเจ้าภาพจัดงานโต้วาทีสำหรับการเลือกตั้งระดับท้องถิ่นหรือระดับชาติ ระหว่าง  
ผู้สมัครเป็นสมาชิกสภาท้องถิ่นหรือสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร

ติดต่อชุมชนที่คล้ายกันและดูว่าคุณสามารถช่วยอะไรได้บ้างเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่  
ทั้งสองฝ่ายมีส่วนร่วม

เปิด marae ของคุณ สถานที่สักการบูชา มัสยิด โบสถ์ ห้องสโมสกร ให้แก่ชุมชนและ  
บอกให้พวกเขาทราบว่าคุณเป็นใครเพื่อให้พวกเขามาทำความรู้จักกับคุณได้

## การมีส่วนร่วม

ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Te Reo Māori ประวัติศาสตร์ของ Aotearoa นิวซีแลนด์  
Te Tiriti o Waitangi โดยใช้แอปออนไลน์ฟรี เช่น Kōrerorero, Kupu และ Ako Tahi  
หรือลงทะเบียนเรียนหลักสูตรผ่าน Te Wānanga o Aotearoa เยี่ยมชมนิทรรศการ  
ประวัติศาสตร์ที่พิพิธภัณฑ์ท้องถิ่นของคุณ หรือยืมหนังสือเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ของ  
นิวซีแลนด์จากห้องสมุดท้องถิ่นของคุณ

กล้าที่จะสนทนากับผู้ที่เลือกปฏิบัติต่อผู้อื่น โดยใช้แหล่งข้อมูลบนเว็บไซต์ของ  
คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนอย่าง การตอบสนองต่อการเหยียดเชื้อชาติ (Responding  
to Racism)

พูดคุยกับที่ปรึกษาประจำชุมชนเกี่ยวกับแนวคิดของคุณ เพื่อนำความรู้สึกของการเป็น  
ส่วนหนึ่งมาสู่ชุมชนของคุณให้มากขึ้น

สมัครขอรับเงินทุนจากหน่วยงานของรัฐเพื่อสนับสนุนโครงการในชุมชนของคุณ  
เริ่มด้วยแหล่งเงินทุน เช่น COGS หรือลอตเตอรี่ ผ่านระบบการจัดการเงินช่วยเหลือ หรือ  
ผ่านโครงการพัฒนาที่เน้นชุมชนเป็นหลัก นอกจากนี้ยังมีเงินทุนอื่น ๆ ด้วย – ให้สอบถาม  
ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวเลือกที่มี

