

从“午餐盒羞辱”到包容多元文化的成长

本报评论员

在加拿大这个移民国家，每个人的午餐盒都是平等的么？根据很多调查结果显示，华人的孩子，他们的午餐盒——装满了家乡独特风味的食物，往往成为同学们议论、甚至嘲笑的重点。这种情况被称为“午餐盒羞辱”（lunchbox shaming），它反映的不仅仅是孩子们对陌生事物的排斥，更是不同文化在校园中的碰撞。作为家长，我们如何帮助孩子面对这种情况？学校又应如何承担更多责任，推动包容多元文化？本文将对此展开探讨。



每一个午餐盒，装的不仅是食物，更是孩子与父母共同选择的家乡记忆。饺子、红烧肉、麻婆豆腐、烧麦、猪耳朵……这些食物在我们心中有着深厚的情感和文化意义。带去学校不仅为了孩子的健康，也是为了让他们在异国他乡时刻保持与家乡的联系。可是，当这些熟悉的味道在课堂上打开时，随之而来的却是同学们的异样目光，甚至是带有歧视的语言攻击。

当孩子因为家乡食物被嘲笑时，往往会产生自卑和羞辱感。有些孩子甚至会选择放弃自己喜欢的食物，以求不再引起他



人注意。他们可能还会因此对自己的文化产生排斥，觉得自己与他人不同，逐渐疏远自己的文化根源。这种心理创伤不仅影响他们的自尊，也影响他们对自己身份的认同。这些孩子年幼时可能还不完全明白这种情况的背后含义，但长期处在这种环境中，他们会逐渐失去对自己文化的自信。

作为父母，面对“午餐盒羞辱”时，首先需要做的是帮助孩子正确认识这种现象。要捍卫自己的权力，不要害怕，懂得向老师、学校、家长求助。家长要学校沟通，向老师说明这种行为对孩子心理的影响，让学校更重视文化多样性教育。我们可以鼓励学校组织“多文化午餐日”或“世界食物日”活动，让孩子们有机会了解不同的文化习俗，逐渐培养对多元文化的包容性。

在一个多元化的校园中，每个孩子都应该感受到尊重与包容。学校作为教育的主阵地，应该在学生的成长过程中扮演好文化教育者的角色。学校可以通过多元文化日、文化展示活动、开放的食物分享会等方式，让学生们认识到每种文化的独特性与重要性。特别是对于小学阶段的孩子，学校有责任在他们心中种下尊重和包容的种子，帮助他们成长为理解和接纳不同文化的世界公民。

解决“午餐盒羞辱”现象并非一朝一夕之事，但家长与学校的共同努力可以为孩子营造一个包容多元文化的环境。家长可以在家中积极营造多文化的氛围，帮助孩子了解不同国家的风俗习惯和饮食文化。与此同时，学校应积极开展多元文化教育，定期举办多元文化体验活动，使孩子们在实践中培养包容的意识。

加拿大一直有专门针对文化多样性的核心社会规则，通过引导孩子了解并尊重不同文化的习俗和信仰，来减少对他人的饮食、穿着等方面的歧视。这些教育的效果不仅仅是让孩子们了解了不同文化，更重要的是培养了他们的同理心，减少了校园内“午餐盒羞辱”等现象的发生。

“午餐盒羞辱”在一定程度上反映了文化碰撞中的沟通缺失与教育不足。通过家庭和学校的共同努力，逐渐消除孩子对自我文化的自卑，帮助他们从心底接纳并

自豪于自己的文化，是每一位家长和教育者的责任。在孩子心中种下尊重、包容和理解的种子，不仅有助于他们自身的成长，也有助于他们成长为尊重多元文化的世界公民。

让我们每一位家长、老师和教育者一起努力，营造一个让孩子在享用家乡美食时不再害怕被嘲笑、而是自豪地分享家乡味道的环境

分享一个家长对这个事情的态度作为文章结语：

- 1 不想让孩子受到不公平的对待，
- 2、我想让学校知道，我们是很关注孩子在学校的所有的行为和活动
- 3、我想告诉孩子，有什么问题跟爸爸妈妈说，我们都可以帮他去解决，也会无条件的站在他这边。给孩子培养一个以后自己处理问题和矛盾的能力。

更多内容请

扫二维码



By Lin Peng LJI Reporter

嘉華網 全部 活动 景点

装修设计

Map Satellite

Brampton

Mississ

Oakville

响尾蛇公园，英文叫 Rattlesnake Point, Milton 市旁边的一个公园，位于 Niagara 断崖上。是 Halton 自然保护区的一部分，可以野营 (Camping)、烧烤，沿着林间 10 多公里小路，可以欣赏周边美景，森林中的树为能接受足够...

游览景点看《嘉华》
www.cclchinese.com

嘉士利公司



嘉士利公司由 Jasmine Chen 创立。公司提供金融、保险、理财、投资等业务，尤其是创业辅导高端服务。将于 2024 年 11 月为多伦多的客户服务。

Jasmine Chen 的成长轨迹与大多数华裔移民截然不同。她从中国出发，经南美的，最终在加拿大扎根。在阿根廷和智利的多年打拼，她积累了丰富的创业经验和金融经验，磨练了坚韧不拔的性格。

作为一家备受瞩目的网红连锁贝果店 OKO Bagels 的创始人和优秀的保险理财

顾问，Jasmine Chen 将她丰富的金融知识和创业经验，投身到嘉士利的业务，她致力于帮助更多的家庭实现财务健康和稳定。

2024 年 10 月在多伦多开设全新的亲子财商课程，这次特别开设的亲子财商课程，是基于以上几个类型的服务而拓展的附加产品服务，

培养孩子们从小树立正确的金钱观。课程不仅关注短期财务目标，更注重培养长期财务健康的意识和能力。家长和孩子将学会如何制定长期计划。

欢迎关注嘉华时报嘉士利公司的广告，扫描了解更多详细内容。

