# 心園 國立金門農工輔訊 期數49

## 心語

### 巴掌事件　邱涵儒 老師

霸凌在有「人群」的地方，不論教育、職場、抑或是社區，不同場域似乎皆顯而易見。

還記得那是在國二的時候，某天下課，有人把我從教室叫出去，原來是我跟朋友在樓梯間玩水時不小心潑到人，對方說要去廁所談。當時我搞不清楚狀況就獨自一人跟過去，進去廁所後被一群人圍了起來，我被其中兩個人各甩了一個巴掌。從沒想過這事會發生在我身上，因過於震驚與不知如何面對，我不敢讓父母知道而選擇翹課，後來是我姑姑發現我翹課一事不單純，才公開了這件事。

在父母及姑姑的陪同下，到校與對方家長談和解，但也因為這件事傳開，我被同儕取了「一個巴掌1萬元」的綽號，嘲諷與異樣的眼光，隨著綽號跟著我到國中畢業，因此我國中時期十分厭惡學校，直到轉換環境到高職後，才有重獲新生的感覺。

20年過去了，現在已身為教師的我，希望透過這個親身經歷的故事，讓受霸凌者知道你並不孤單，你是可以求助、反抗的，「即便事有對錯，也沒有任何人應該這樣被霸凌對待：也希望讓霸凌者知道，風水輪流轉，或許有天你會對你現在的行為懊悔不已。

絹印活動

熱縮片活動

絹印版畫活動

## 圖書館

學生摸彩頒獎

小論文頒獎

## 輔導室

生涯探索工作坊

自我探索小團體

花藝曼陀羅-穩定就學課程

愛情，讓我們看見自己

親職性平講座

### 刻在我心底的名字　林德君 老師

我也曾經是聚在一起霸凌同學的其中一人。一年級的時候，我隨著父母親搬遷到現在的居所。小學以前，我對於那裡完全不瞭解，我不知道菱角是那裡的特產、我不知道菱角田裡有水雉，我對那裡有太多的不明白。

年級漸長，我也逐漸變成了「他們的一份子」。我和同學一起玩樂、一起學習，也一起取笑著與我們極其不同的存在。

他的模樣我已經記不清。他是高年級時突然出現的轉學生，陰柔氣質的一位男孩子。神奇的是：我到現在一直都還記得他的名字；但諷刺的是，到底對他開過哪些傷人的玩笑與取笑的話語，已經在記憶裡面漫漶。他只待滿一個學期就又從我們班消失了。離開的事實就像石頭一樣壓在我的心底，沉重、窒息。每當回想起來，總令我自責不已。

如果時間可以重來，我多希望自己能鼓起勇氣，勇於站在眾多霸凌者的對立面，為他遮擋一點風雨，儘管只是一點點也好。可惜機會已經錯過，時間已經逝去，永遠也無法從頭來過。

不是沒有過被取笑的經驗，那些針對外貌、聲音、習慣特質等綽號與玩笑，也曾經是我的夢魘與壓力來源。只是因為我的身邊有著暖心的朋友與家人，他們使我不再害怕。也許更是因為這樣，當接獲他轉學的消息時，我才理解自己對他做了多糟糕的事情。

小學期間的交友圈總是瞬息萬變，前一秒大家還歡樂的打鬧，下一秒可能已經因為某些言論而怒目以對、壁壘分明。儘管如此，我還是寧願相信這些衝突都具有意義，使我更瞭解語言背後的意義與影響，也使我更謹慎的面對每一次的發言。

## 學務處

品德教育優勝隊伍與莊舒涵卡姐合影

校運會

中等學校籃球錦標賽縣市預賽男籃冠軍

童軍社帳棚搭建訓練

菸檳防治講座

## 農場

金門高中微課程
新農產實務與經營管理

教育部學習共好計畫
檸檬香茅鹽魚

## 代理校長的話

這陣子看到一則新聞，新聞中訪問一位韓國的基金會董事長，因為基金會的成立宗旨係在預防校園霸凌，主持人好奇的問董事長成立基金會的初衷，董事長惆悵的回答，他在27年前痛失年僅16歲的孩子，孩子因不堪校園霸凌，結束了自己的生命。如果可以再見到孩子，他想對孩子說：「爸爸當初只在乎工作，對不起，我做錯了，我向你道歉，但是在你走了以後，爸爸救了很多孩子，如果你見到我的話，可以對我笑一笑就好了。」看完這段新聞，身為爸爸及爺爺的我，心中感動不已，同時身為本校金門農工的大家長，不禁想要在這裡和同學們說說心裡話。

在學校校園中，每一班都會有各式各樣，不同特質、背景與價值觀的同學，彷彿是個小型社會。所以來到學校，我們不僅可以學習知識，也可以從師長和同學間的相處習得良好互動的方式，從中培養適應未來社會的人際溝通能力。

然而，在同學成長的階段，總是會有人想要藉著嘲弄或欺負其他人來換取別人的注目，甚至獲取在團體中的權威感。面對這樣的難題，我們將會發現，無論身為學生或將來長大成為社會中的一份子，這類的關係都會不斷出現，因此除了我們本身的要求以外，也要學習懂得面對這些事件適當的處理方法，或懂得如何幫助自己。

108 課綱主張素養教育，其中提到一個重要的能力—心理韌性調適能力。「心理韌性」，白話一點，就是在面對各種不同的挑戰或困境時，能覺察與調整自己的心態，並發展因應策略的能力。那心理韌性要如何幫助在霸凌事件中受傷的自己呢?首先，我們可以先專注當下更重要的事情，感受當下，不被負面情緒束縛，並和親人、朋友保持良好關係，學習去愛，產生一種連結感。最重要的是，接受「改變是人生的一部分，處於逆境中的我們才能將注意力聚焦在你可以改變的部分」。依據研究顯示，當心理韌性能力愈強，愈能夠減緩霸凌帶來的創傷。

除了自我要求外，學校提供的支持大家也要知道！我們學校在推動反霸凌的積極作為包括：

1、透過校務會議訂定本校校園霸凌防制準則，建立一個符合本校人力資源特性的預防、處理及輔導機制。
2、於學校首頁上，設立「反霸凌留言板」。
3、提供即時申訴。
4、不定時辦理校園霸凌事件關心方案。
5、加強高風險家庭的關懷與協助，並適時通報尋求社會資源的協助與安置。
6、辦理反霸凌的宣導活動、海報比賽，建立一個友善的校園環境。

代理校長自民國70年踏入農工校園，已在本校服務逾40年，擔任過導師、教學組長、專任教師、總務、實習、學務主任及校長秘書，校園中的一草一木，每張學生笑臉，可以說都是我珍惜的一切。因此，校園霸凌事件是代理校長最不樂見，也擔心是否有學生在看不見的地方，默默的承受這份痛苦。校園零霸凌，是學校追求的目標，仰賴親師協力，共同營造溫馨家庭和友善校園，才是一種治本的作法。每個孩子都是寶，相信大家都不忍心看到學生去欺負同學或被同學欺負，所以防制校園霸凌，應是每一位家長和教育工作者的責任。

今後學校除了堅持原本兢兢業業的各學習領域教學及生活教育外，學校行政亦將積極採取更多的宣導與輔導措施，讓每個農工的孩子遠離傷痕，走向燦爛未來。

## 教務處

優質化（多元選修成果發表）

師生參加全縣語文競賽

北科附工校際交流

新課綱國教署訪視

## 實習處

科大入班宣導

實習工場巡禮

亞東科大校際參訪交流

發行人/林學金　發行單位/國立金門農工輔導室　地址/金門縣金湖鎮復興路1-11號　電話/(082)333274
編輯委員/劉貞妙、蔡依樺、張茵穎、吳慕萱、洪逸珊　信箱/kmvsg@kmvs.km.edu.tw　設計印刷/大山印刷行

GO

網路內容防護機構

電影霸

反霸冥府記

GO TO JAIL

朋友，咱鬥陣（動畫）

朋友，咱鬥陣（樂舞劇）

機會

發生事件時，可以找誰?

朋友，咱鬥陣（FB粉專）

我想聽你說（LINE專線）

IN JAIL

校園霸凌防制準則

我有我的霸冤權

測驗題

Bully 的中文是?

答案詳見

SPIN AGAIN

反霸凌小學堂

農工反霸凌留言板

發聲才是改變的開始

命運

動畫《記得．還有我》

教育部防制校園霸凌專區

## 擁抱傷口　走向燦爛未來

商經二　傅臻慈　【心語】

人們在很多時候總會遇到一些讓自己無法釋懷的狀況，如何拿捏情緒又應該如何去學習放下，這些都是人生旅途中不可避免的，也是人生必學的功課啊!

在這個言論自由的世代，我們總會因為他人的一句話而受傷，那一句句如同劍一樣的批評向我衝來，儘管劍已被拔起，但那些傷口卻依然留在原地，逐漸因為自我懷疑和批評等使得傷口無限延伸，永無止境，就連我也不會知道痛的邊界在哪裡而陷入了悲傷之中。不管是一句無心的話，還是一句為他人好的一句批評，只要傷害到別人，那麼這句話給出來的結果就絕非善意，「我不是故意的」、「我沒有那個意思」、「你不要放在心上」、「我是為了你好」這樣的話讓我時刻開始懷疑自己，是不是自己太玻璃心，又是不是自己真的有那麼糟糕，而一直無法釋懷。面對網路上的言論，眾多人都覺得會被討論，就代表這個人一定需要改進，卻沒有想過他們自認為的好意足以害一個人陷入痛苦的沼澤裡。人們需要的都不是批評而是同理，或是一句中肯良善的建議。

沒有人有辦法知道所有人都在想什麼，我們也沒辦法讓所有人都明白自己的痛苦，也許我在不知不覺的情況下也無意傷害了許多人，的確並不是所有人的言論都可以被原諒，但如果是出自於善意，那也許這樣子的批評也就沒那麼糟糕了，多肯定自己，不需要盲目的自信，只需要真正的去認識自己，多了解自己一點，那這樣子，別人眼中、口中的你，也就不一定會是最真實的自己。如何評斷好的批評以及善意的提醒很重要，不必太在意他人的眼光，好好愛自己，就有辦法遠離痛苦的泥濘。

也許時間有辦法沖淡這一切，也許傷痕會隨著時間變淡變淺，也許偶爾想起仍會隱隱作痛，人生總有一些不如意的事情，在成長過程中，這些也是無法避免的啊!

電機二　董宥良　【心語】

許多人的身上都有傷痕，有些人是跌倒了還能夠爬起，有些人的傷口是來自於人們的言論，而疊在自己的身上，更甚者有些人會因為別人的言論，而步入歧路，其實人生不是往往都是不如意，有些時候挺一挺就過去，我們要是能擁抱自己的傷口，那我們也可以走出陰霾，奔向更美好的未來。

其實國中的時候內心深處有一道疤痕，那個時候我很皮，受到了A同學的討厭，A同學就四處去宣傳我的緋聞，那個時候因為這件事情，對我打擊很大，那幾個禮拜，我鬱悶落寞，後來我驚覺我很笨，一直失落也不是辦法，因此我改變了自己，為了撫平心中的傷痛，我尋找許多自我療癒的方法。

每天觀看課外讀物，讓自己忘記那些不愉快的事，同時也學習到許多知識；另外，我也練習書法，沈澱心情，其實克服並不難，就只怕不願去面對，一直埋藏在心中的深處，久而久之，會讓自己陷入暗無天日的暗黑世界，有些時候學習如何療癒，正視傷痛，才能迎向燦爛的未來，因為人生無法回頭，只能勇敢向前。

人活在世上，哪會沒有傷痛，但是這些都是磨練，我們雖然不能一步登天，但是，能夠一步一腳印的向上爬，我們要學習擁抱自己的傷口，培養自我療癒的能力，在傷痛中成長茁壯。

商經二　張瑀恩　【心語】

小時候總認為，跑跑跳跳後不小心跌出的傷口，是最痛苦，最難忘的痛。長大後明白往往那些最痛苦，最難忘的傷，是我們無法用肉眼所看到、感受的。

小時候總貪玩，不會特別去注意地板是否凹凸不平，而總是騎腳踏車不帶煞車的我，總會因此摔的四腳朝天，膝蓋坑坑窪窪的著實很痛，也因此被爸媽罵了無數多次，最印象深刻的一次是——那天仍騎著腳踏車不注意的我又再次被坑洞絆住，再次摔倒，而與以前不同，這次的我破的地方不再只有一腳，血順著膝流到腳底，當時正收著衣服的阿嬤看得魂都要飛走，趕緊拿著家常用藥塗抹在我的膝蓋，好痛，是當時唯一想到的事。

長大後漸漸經歷很多事也遺憾很多事，而那些事慢慢成為了我心中的那些傷，經過時間磨礪，許多傷口已成為快要好的痂正搖搖欲墜，卻有些傷口至今仍在潰爛無法修復。國中時候的自己脾氣暴躁，對朋友沒有包容心，三天一大吵，一天一小吵，完美復刻了我與朋友之間的相處狀況，我知道這樣的自己是錯的，無數次的掙扎，無數次的想改變，結局最終都以失敗告終。那時我總認為也們是不會離開我的，而事實是我的想法是錯的，畢業前夕我們仍在為了小事吵架，且吵得比以往的都還要狠，最終雖然和好了，但對她來說這件事就像一根刺深深得插入在他心中。有天，她告訴我以前她確實把我當成他最要好的朋友，後來吵著吵著感情被磨平，她不耐煩、厭倦了。我徹底了解自己的種種錯後，極力挽回、道歉，她卻再也沒有回過我訊息，直至今日。

那傷口我至今仍未癒合，與朋友在交往時總是格外小心，相處不自信、拘謹，好像怕太放鬆後就會回到從前的自己。但從現在與新朋友相處下來，我改變了很多，我很可以的控制自己的情緒，且與大家相處越來越有自信，心中那道傷口雖未能癒合，卻一直伴隨我，成為我療癒傷口的朋友，我相信有一天她是會痊癒的。

餐管一　陳羽嫥　【心語】

從何開始，我漸漸的喜歡望著天空，天上的白雲，像我那些封在心底，破碎的記憶和停留的時光，我伸手去摸，我的只有那些淚掉的疤痕，有時回首，望見的卻是無盡的悲涼與無奈，在我那傷痕累累的心門上，留下了許多心痛的回憶，尤其是那些一點一點加深的溝壑，我好想忘記那些事啊!

幼年時，父母的爭吵，父親的喝酒、賭博、抽煙、暴力，與母親的眼淚、痛苦、憤怒、歇斯底里，兒時的我，已經比同齡人懂的更多，我不明白，他們是相愛的嗎？是相愛的話，為什麼像仇人一樣？為什麼我去問別人，爸爸為什麼這樣對媽媽？他們總是說，那是因為你爸爸喝多了？為什麼喝多？為什麼要說離婚？為什麼想去下我？為什麼問為什麼？為什麼我也受傷了！健康的心，美滿幸福家庭，那些東西，我只能在夢中遇到，噯！不對，兒時的我，可能永遠夢不到…。傷口形成了。

長大後，我也明白，有些事，是改變不了的。晚上做夢，我夢到了幼時的我，他抱著我哭著求我留下，但我知道有些時光必須留在原地，我最終沒有停留，大步離開他，我知道夢該醒了，幾乎是瞬間，全身濕透，視線模糊不清，耳邊全是嘩嘩雨聲和雷聲。我頭頂被砸的生疼，卻也比不上心中的疼痛酸澀，最後我還是回頭了，但幼時的我已不像一開始哭泣，而是綻放出笑容，與我揮手道別，那雨水滲進了我的眼睛裡，我依舊堅定的走，毫不停留。

人們都說：「時間能抹平一切，是解藥。」我卻不這麼認為。時間其實並不能抹平一切，只不過是人們把那件事忘記了，所以就會忘記曾經帶來的痛苦。

人們口中所說的時間能撫平一切，只是為了給自己一個理由，讓自己忘記以前發生的種種，以前的傷口。其實生活中的時間只能淡化癒合傷口，如果你想要忘記，那就不要想著逃避，不然它會越來越清晰，我們應該擁抱它，擁抱自己，接受和原諒他，讓我們生活變得更加美好。

## 擁抱傷痕

漁業一　張鈺昇　【心語】

有多少人赤腳的逕直走在滿地的玻璃碎片上，那是黑暗、是不堪、是狼狽、是無助的。這就好比生活中所受的傷，無處尋求幫助，沒有援手、也無法釋然，只能交給時間的腳步去帶走它。

我也曾是這類活在過去悲痛之中，飽受折磨且自我放棄的人。直到近兩三年來，有人發現了這存在黑暗空間中的我，他們透過門縫以縷縷陽光緩緩滲透進來。起初我擔心只是一時的閃耀，就像流星的瞬間易逝。但最終我還是靠自己那不卑不亢的勇敢力量與時間去解開那道枷鎖。後來我發現陽光是多麼美麗，它漸漸給予我養分，滋養了我，讓我願意重新信任外面的世界，重拾對生活的希望。

日復一日、年復一年，我逐漸成長茁壯，心中的小黑屋也變成了充滿朝氣的溫馨小屋。直至現在依舊很感謝那些外來的養分，不敢說沒有傷痕、沒有陰影，但是我已經諒解、也已經放下，並擁有足夠的勇氣面對生活。

我們無法預知傷害的到來，但我們能夠做足準備和修復。有些人用童年治癒一生，而有些人卻花費一生治癒童年。

## 擁抱傷痕，尋找復原力

家政二　李芷岑　【心語】

「為什麼是我……為什麼是我….」她蹲在地上抱著自己縮成一團喃喃自語這句話。站在長長的學校走廊上，看著同學聚集在一起嘻笑聊天的情景，唯獨自己被驅逐在團體外，那瞬間，大腦被強行移除了所有思考能力，短暫的窒息讓她無法思考，只能耽溺於不被合理對待、接納的悲傷之中。

失了魂，拖著一天疲憊的身軀，漫步走回家中，夜深人靜時，再次被內心深處的恐懼所吞噬，靜靜坐在床邊任由淚水宛如傾盆大雨般從眼眶快速的滑落到臉頰，並用著低迷的聲音嘶吼著，那些平日裡壓抑的情緒在一個人的空間裡得到釋放，她不知道為何自己變成這樣，天真的認為這只是個玩笑，但傷口絡繹不絕的重複增加，這次發現這只是自欺欺人的美好畫面。

在那些黑暗得發霉的日子裡，窩進了書中的世界裡，書的世界很安全，也有很多可以解答，對她來說是很快樂的，閱讀培養了獨立思考的能力，了解到外面的世界有多麼的精彩，只有聚焦於考試、人際關係，這些苦悶的日子。「世界上沒有所謂的正常人，只有每一個獨特的個人」從書裡讀到了這句話時，深深的改變了她扭曲的認知，開始重新整理、定義自己的存在，減少了厭世、埋怨、悔恨的情緒，「身體的傷看的見，心裡傷要用心去感受，它會貼心的告訴我們該休息了」讀到這句話時竟是點頭如搗蒜，頻頻的拭淚，並能讀懂長期被忽略、潰爛不堪的傷口，感受到原來自己是值得被重視、接納，都不需要有任何的理由，有了這個良好的契機，她開啓了療癒傷口的旅程。

傷口看似只要找醫師治療就會好了，但事實上，處理傷痕是漫長繁複又消耗精神的過程，總是讓她產生想徹底放棄的念頭，不斷的問自己「還會好嗎？」，但後來體悟到或許這些經歷，給了她改變的契機、獨一無二的學習，決定繼續走下去，經過一段的休養、療癒，終於慢慢復原。

後來有天她發現，她變成了心中那個小女孩最強大的守護者，或許，心中的小女孩還是會受傷、會哭，但她可以低聲告訴小女孩，我們都會好好、安全的，即便在再次受到傷害，也能用最適合的自己方式，幫自己包紮。在未來的日子裡，有了復原力，能夠進內心，找到鑰匙，打開門，走出內心的監牢，讓自己重新活回來，活出屬於自己的精彩。

## 如果有機會，我想對那些曾經受過傷的人說……

園藝二　陳雅雯　【心語】

如果有機會，我想對那些曾經受過傷的人說：你沒有錯，錯的是那些不懂事、傷害你的人。不要因為這些不成熟的評論或行為而感到恐懼、害怕，甚至自責。做好你自己，那些人總會遭受應有的懲罰。加油！

現在回想起來，我還有點害怕。國中時，經常遭到朋友排擠，或者在背後說不好聽的話。當時的我，不明白同學、朋友們為何要避開我，聚在一起談論著我且笑得開心的模樣，也令我感到痛苦不已。事實上，周圍被霸凌的人並不只有我一個人。有些人會被欺負到想不開而做出傷害自己的行為；有些人卻是到現在都還不願意承認自己曾經犯下的錯。那些傷人的話語就像一把利刃，插在每一個人心上。那些傷痕表面上看不見，想要復原需要花費時間與當年受傷的自己不斷對話與和解。我很感謝現階段陪伴在我身邊的朋友和親人們。

長大以後，才瞭解霸凌在這世界上無所不在，新聞報導中也有許多的社會案件多半與其相關；這些年在戲劇、電影作品中也是常見的主題。這些霸凌者往往都把自己的言論和行為當作好玩或有趣，感覺無所謂，不曾站在受傷人的角度觀看。誰知道這些玩笑，一開就是一輩子？誰知道這些傷痛，一遭遇就是無法復原？

餐管一　黃姵霓　【心語】

曾經在國小、國中時常被同學們嘲笑身材，同學的閒言兩語，讓我每天都很不想去學校，因為只要想到每天都要被他們說，而且不只是男生，連女生也說，他們也會故意講得很大聲，我都聽到了，有想過要融入他們，但是我發現根本沒辦法，國小有一段時間很常被老師找去聊天。

很神奇的是，上了國中，我和那些嘲笑、說我的女生們，成了閨蜜，在國中也時常聊到國小的事，也許是因為長大了，他們也告訴我覺得對我感到很抱歉，他們也不知道當初為什麼要那樣，我也慢慢的接受他們。

儘管這樣，我也還是躲不過男生，換成了男生一直說我，而且男生說話也都很直接，後來，八年級我開始減肥，從最重的八十公斤，一路瘦到了五十五公斤，我覺得很成功，而且我也發現我瘦下來之後，同學們會一直說我很厲害，也會問我是怎麼減肥的，後來幾乎沒有聽到同學評論我了。

其實我後來想了想，蠻感謝他們的，如果不是我的同學們，可能我都不會減肥，雖然聽到他人的閒話，會很傷心、難過，但這些閒言碎語竟然成了我減肥的動力，也收穫到了很多的朋友。

其實自己的身材不是我們能決定的，靠的是自己的毅力、堅持來改變，我們每個人都是獨一無二的，做自己當然也很重要，為什麼要去用美、完美身材等等的去定義女生呢？這些真的有這麼重要嗎？但是當被別人嘲笑時，可以把他們的話當成動力，一步一步的去改變成想要的自己，也許會更想去感謝那些人哦！現在和閨蜜還有同班同學們，都相處的很融洽，不會再為了這些事感到不開心，我也漸漸的比較不會去在意這麼多，這一路成長了不少！有付出就有收穫。

## 你的一句話，他的一條命

家政三　黎嬡　【心語】

「欸，他好奇怪不要理他啦」、「你好醜好噁心喔」、「哈哈哈哈哈」，這些字字句句，也許在某些人心裡會認為是玩笑、是場好玩的遊戲，但任誰當下能想到這些字字句句卻會是壓倒被霸凌者的最後一根稻草。

「我沒想到他反彈會那麼大」、「我只是在跟他玩啊」、「很弱欸，才說幾句就這樣」，這是大多霸凌者的自白，也許你們認為這些字句是可以跟好朋友當成玩物玩耍的，也許你會認為我只是在跟他玩、跟他開玩笑，但……你們卻不知道這些種種可能在他的心中，種下一顆暗黑的種子。

總是有一群人，一直在校園的某些角落獨來獨往、私底下抹去委屈的淚水、腦海裡充斥著那些霸凌者刺耳的話，每天眼睛一睜開，想的是：「今天去學校該怎麼辦」、「要是能不去學校就好了」，這些在校園中被霸凌、欺負的日子，在他們的腦海中不斷地迴盪、心中的壓力一天比一天還要大，心中想著要是我離開這個世界，是不是就解脫了？

大家說霸凌者是真正的壞人，我認為倒不是，大多的霸凌事件有幾個角色：旁觀者跟那些跟著附和的人，我卻認為這兩者角色才是真正的壞人，旁觀者也許害怕成為「吹哨者」，怕也深受霸凌其害，附和者也許想著如果跟著他們一起這麼做，我就不會被霸凌了。有許多被霸凌者都在尋找一個漂浮木，假如有個人能夠不害怕一切的去給予被霸凌者一盞光，就算不當吹哨者，就算力量很微小，也會是很多被霸凌者快放棄生命的最後一曙光。

「你所說的某句話，就能奪走一條生命」，千萬不要小看自己不經意的一句話，也許你的一句話會是他的一條命，或是他一輩子的陰影，霸凌事件層出不窮，今天眼見的所有可能都只是冰山一角，也許你眼見過自己身邊有許多霸凌事件正在發生，希望你也能成為這些被霸凌者的一點力量。成為霸凌者的你們，也使你長大成熟後會後悔當時自己不成熟的行為，希望你們能鼓起勇氣向當時因為自己不成熟行為的他們說聲：「對不起」。

霸凌會隨著大家的呼籲而減少嗎？可能會，但還是在發生中，改變霸凌的發生，從自身做起。被霸凌者也需要為自身的權益勇敢地替自己發聲、捍衛自己的聲音。