

教案名稱：脆弱與惡的距離

壹、設計理念

結構主義創始人李維史陀認為，人類的思考結構是在無意識狀態下，被自己所屬的社會或文化結構所支配。這也導致每當人們嘗試對個人行為加以探討時，一旦無法深入到社會結構層次，便容易深陷既有的行為迴圈，難以掙脫體制操控於個人的牽線。如同傳統性別教育往往只停留在「我們『不應』嘲笑陰柔特質男性」的倡議、卻很少從父權的陽剛資本與權力競逐角度探討「我們『為何』會否定男性的陰柔特質」，反霸凌教育也一樣陷入反覆殫精竭慮道德勸說的僵局，於是各級校園出現詭譎的現象：講台上，為製作精美反霸凌海報學生鼓掌的掌聲不息，講台下，夾雜人性試煉與權力支配的同儕霸凌關係卻未曾止息。

因此本課程希望突破個人行為層次的討論，深入拆解霸凌事件中加害者行為背後的原因脈絡，及社會結構如何影響霸凌事件的運作，並解放既有的「加害者—受害者」二元概念，探討霸凌事件中加害者與受害者角色的多元交織性，使霸凌議題的討論不再停留於扁平的善惡道德討論，另外教師亦可於平日的課堂中帶領同學探討同儕互動間最幽微難辨的「地獄梗」，因比起善惡分明的肥皂劇式人物設定，玩笑與攻擊間模糊的道德界線，才更叫人難以察覺、難以即時止血。而本教案主要著重於具體霸凌行為的探討，故關於地獄梗界限的討論不在本課程活動的規劃內。

活動一「公視桌遊體驗」旨在讓學生透過虛擬校園生活中的事件，思考面對霸凌事件時自身所採取的行動，而除了桌遊預設的規則外，本課程亦新增真心話的規則，邀請學生分享自己在「哪些情況」下會選擇不關注班上的霸凌事件，因比起站在道德制高點譴責這些選擇旁觀的學生，我們更應解決的是那些阻礙了旁觀者介入的因素。透過讓旁觀者說出自身的立場，使霸凌事件的討論不再流於扁平的道德宣示。

活動二「霸凌者的告白」透過青少年熟悉的網紅放火自身經歷分享，讓學生有機會一窺霸凌者內心的獨白，並重新拆解「霸凌者／受害者」的定義與兩者間的流動關係，使學生理解到在以道德言語審判他人之前，要先意識到大家都是脆弱的，人人都有可能因內心的脆弱做出錯誤選擇，並結合活動三「寫出那封信」，使同學坦承面對自己內心的脆弱，並讓自己有機會選擇是否將這些脆弱展示在當年的當事人面前，促成穿越時空的和解。

活動四「不絕對的加害者」，透過電影《無聲》進行四象限的角色扮演，探討不同角色在霸凌事件中面臨的道德掙扎，並反思制度加諸於個人道德選擇上的重量。本活動涉及修復式正義的精神，但並不希望將修復式正義拉到檯面上討論，使學生誤以為所有傷害都得以和解，故課程最終將原諒與否的決定權交到學生手中，若我們終其一生都等不到像樣的道歉，還有什麼方式能將自己從傷痛中解救出來。

貳、教案流程摘要

教學流程	時間	說明
第一節課		
準備活動	10 min	透過木子小姐的〈我的人生〉一文帶入霸凌議題，並透過匿名調查了解同學經驗背景
活動一：公視桌遊體驗	30 min	公視桌遊規則說明＋體驗公視桌遊
活動二：霸凌者的告白	7 min	播放公視《青春發言人 霸凌者的告白》，根據影片內容，探討霸凌事件中「加害者－受害者」身分的多元交織性
綜合活動 活動三：寫出那封信	3min	說明回家作業：「寫下那封信」，寫下過去所經歷的霸凌事件中，想說而沒說出口的話
第二節課		
準備活動	5 min	作業回顧與心得分享
活動四：不絕對的加害者	40 min	播放 Youtube 電影《無聲》影評片段，並探論霸凌者行為背後的原因脈絡，及社會文化體制與霸凌事件的關聯
綜合活動	5 min	小結

參、教學對象及其學習經驗

本課程實施對象為高一學生，在過去的學習階段中已探討過以下內容：

教育階段	主題	項目	條目
國民中學	公民與社會科		
	D.民主社會的理想及現實	a.公平正義	公 Da-IV-2 日常生活中，個人或群體可能面臨哪些不公平處境？
	輔導科		
A.自我成長	a.自我探索與尊重差異	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	

肆、教學設計與流程

領域／科目	<ul style="list-style-type: none"> ● 綜合活動領域／生命教育科 ● 社會領域／公民與社會科 	設計者	許佳蓓
實施年級	高一	教學節次	2 節
單元名稱	脆弱與惡的距離		
設計依據			

學習重點	核心素養	<p>綜 S-U-C1 具備道德思辨與應用的能力，積極關注公共議題。</p> <p>社-U-A2 對人類生活相關議題，具備探索、思考、推理、分析、批判、統整與後設思考的素養。</p>
	學習表現	<p>公 2c-V-1 肯認自我或不同群體的主體性。</p> <p>生 4a-V-1 具備對道德、個人行為及公共議題進行價值思辨的素養。</p>
	學習內容	<p>公 Da【延伸探究】 民主社會如何解決「公平正義」有關的爭議？</p> <p>生 Da-V-2 判斷行為者善惡及行為對錯時應考慮的因素。</p>
議題融入	實質內涵	生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價值，覺察自我與他人在自我認同上的可能差異，尊重每一個人的獨特性。
	融入說明	透過課程活動使學生在對他人言論或行為進行評價前，養成先思考對方言行原因或脈絡的習慣，避免以自身既有的價值觀對他人妄下評斷。
教材來源	<p>【課本】 林安邦等，龍騰版《普通高級中學 公民與社會 2 乙版》，民國 110 年 9 月出版</p> <p>【網路短片】</p> <ol style="list-style-type: none"> 公視短片：《青春發言人 霸凌者的告白》 Youtube 短片：《那些電影教我的事 看到拳頭都硬了的國片：無聲 有雷解析》 	
教學設備／資源	<p>【教學設備】</p> <ol style="list-style-type: none"> 電腦 單槍投影設備（桌遊規則與播放影片） 播音設備（播放影片） <p>【教學資源】 公視人權桌遊</p> <p>【附錄】</p> <ol style="list-style-type: none"> 附件一：(節錄) 木子小姐〈我的人生〉 https://bit.ly/35ZpyZI 附件二：(節錄) 孩子在求救，看見校園霸凌背後的家庭問題 https://bit.ly/3gInYO6 附件三：(節錄) 專訪《寬宥之南》作者 Thordis Elva，性侵發生 16 年後，她與性侵她的人共寫一本書 	

<https://bit.ly/3JmfPev>

學習目標

學生能重新拆解「霸凌者－受害者」的定義，並察覺兩者間可能的流動關係，且於討論霸凌事件時，在以道德語言審判他人之前，能先意識到人都是脆弱的個體，人人都可能因守不住心防而做出錯誤選擇，最終能重新反思「原諒」對於雙方的意義。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式

時間

備註

【第一節課開始】

壹、準備活動

一、課前準備：

- 1.將桌椅分為5人一組
- 2.將各組桌上的桌遊布置完畢
- 3.確認電腦、投影、擴音等硬體設備運作順利
- 4.針對無智慧型手機的同學提供平板設備

二、引起動機

教師由近期21歲網紅「木子小姐」墜樓身亡事件，講述其生前所留文章〈我的人生〉附件一之內容，並帶領同學探討校園霸凌議題。

(一) 匿名投票：透過手機或平板，以 google 表單匿名填寫以下問題

1.你曾在以下哪些階段目睹過、或經歷過霸凌事件？

幼兒園 國小 國中 高中 皆不曾

2.其分別屬於何種類型的霸凌事件？(可複選)

肢體霸凌 言語霸凌 性霸凌

反擊型霸凌 關係霸凌 網路霸凌

3.當時的霸凌事件是否有同儕站出反對？

是 否 不清楚

4.老師是否知情當時的霸凌事件？是否有妥善處理？

老師知情，有妥善處理 老師知情，未妥善處理

老師不知情 不清楚

(二) 討論投票結果：以 google 表單內建功能展示投票結果圓餅圖，使學生瞭解近年校園霸凌事件現況，並提醒學生霸凌事件的發生，很有可能是從

10分鐘

附件一

校園生活中微小事件發展而成。

貳、發展活動

一、活動一：公視桌遊體驗

1. 遊戲規則說明
2. 操作桌遊體驗
3. 教師引導討論

(1) 討論內容：

邀請學生在組內分享自己於「哪些情況」下會選擇不關注，原因為何？

① 針對這些「情況」，其他組員是否有關注與否的不同想法？

② 針對這些「原因」，組員共同發想，有沒有其他替代方案能解決這些困境？

→ 完成以上討論後，各組推派組員上台分享組內最特別或發人深省的觀點。

(2) 教師引導：當一件霸凌事件發生，外界很容易直接以局外人角度解讀出霸凌者與受害者的身分標籤，卻鮮少有機會聆聽霸凌者或旁觀者的立場。

→ 進入活動二，帶出霸凌者心聲的討論

二、活動二：霸凌者的告白

1. 播放公視短片——《青春發言人 | 霸凌者的告白》
2. 組內討論：短片中印象最深刻的內容為何？
3. 匿名發言：為兼顧同學隱私，請教師運用 slido 平台（或教師擅長使用的任何匿名討論平台），讓同學透過手機或平板，在平台上匿名分享以下內容

(1) 如果你是片中的霸凌者、旁觀者或被霸凌者，你是否有勇氣做出與片中角色一樣的選擇？原因為何？

(2) 承上，除了片中各別角色的做法外，你認為還有哪些更好的方式能挽回、彌平或修復傷害？

3. 教師小結

對於犯過錯的人而言，道歉需要很大的勇氣，因為道歉不僅須讓自己處在低於他人的姿態，更是譴責、審判過去的自己，然而每個人的微小言行，都會劇烈影響另個人的一生。因為道歉而示弱的自尊永遠得以透過日後修輔，但得不到道歉而選擇終結痛苦的生命，一旦逝去就無法挽回。

參、綜合活動

30
分
鐘

公
視
桌
遊

7
分
鐘

公
視
短
片

<p>介紹回家作業——「寫出那封信」</p> <p>1.內容說明：回想過去沒被妥善處理的霸凌事件，無論你曾是什麼樣的角色，請嘗試將當時想說卻沒說出口的話寫下，可以是道歉、解釋當時的選擇，或原不原諒對方的原因。</p> <p>2.行動說明：同學可自行決定是否要寄出給當事人，也可自行將信件留存保管，待準備好時再決定這封信件的去處。</p> <p style="text-align: center;">【第一節課結束】</p> <p style="text-align: center;">【第二節課開始】</p>	3 分 鐘
<p><u>壹、準備活動</u></p> <p>一、課前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.確認電腦、投影、擴音等硬體設備運作順利 2.將教室桌椅往兩旁移動，中央淨空並於教室地板中央以有色膠帶貼出代表四象限的大十字 3.依抽籤方式將同學隨機分成四組，作為課堂中活動進行的名單 <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.邀請自願的同學分享書寫上節課回家作業的心情及感想 2.口頭嘉許有寄出信件的同学並邀請其觀察後續發酵效應 	5 分 鐘
<p><u>貳、發展活動</u></p> <p>一、活動四：不絕對的加害者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.播放 Youtube 電影《無聲》影評片段（2:53-9:47） 2.立場討論 <ol style="list-style-type: none"> ①規則說明： <ol style="list-style-type: none"> A.請同學依教師公布之分組名單，分別站在代表片「霸凌者、受害者、旁觀者、學校師長」四個角色的象限上，並嘗試以該角色身分回答【提問一覽】的問題。 B.教師展示【提問一覽】，針對提問有想法的角色即可起立發言。僅有站立者可發言，同時間僅能有一人站立。 C.每個角色回答完單一問題後，另外三種角色最多皆可有一人針對其回答做出回應。 ②【提問一覽】 <ol style="list-style-type: none"> A.學校師長： <ol style="list-style-type: none"> a.根據影片內容，維持特殊學校的經營非常困難，若讓校內醜聞爆發導致學校關閉，將讓更 	40 分 鐘

<p>多特殊學生無處可去，這時你會如何做選擇？</p> <p>b.若施暴學生的家長即為警界高層，並向學校施壓希望事情不要鬧大，面對自身飯碗與內心正義的拉扯，你會如何做選擇？具體作法為何？</p> <p>B.旁觀者：</p> <p>a.對於被害者的處境感到同情，但若站出來為受害者發聲，可能換做自己被霸凌。在這樣的狀況下，你會如何做選擇？</p> <p>b.面對霸凌者開出的條件「只要跟我一起霸凌下個人，我就放過你想幫的這個受害者」，你會如何做選擇？</p> <p>C.霸凌者：(提問前先由教師帶領全班概覽附件二資料，資料內容由教師於投影螢幕上展示)</p> <p>a.根據附件二資料，你認為為什麼曾經受害的人，照理來說最能理解受害者的痛苦，為何會選擇變成霸凌加害者？</p> <p>b.身為曾經的受害者，你認為除了將痛苦轉嫁到他人身上以外，還有什麼方式能緩解自己承受的痛苦？</p> <p>D.受害者：</p> <p>a.(提問前先由教師帶領全班概覽附件三資料，資料內容由教師於投影螢幕上展示)如果霸凌者過去的悲慘經歷被揭露，而有人開始同情霸凌者，進而希望你原諒霸凌者，你是否會願意原諒？原因為何？</p> <p>b.當霸凌者向你道歉時就一定要原諒嗎？除了原諒外還有什麼方式能讓自己從傷痛中走出來？</p>		<p>附件二</p> <p>附件三</p>
<p><u>參、綜合活動</u></p> <p>教師小結：</p> <p>「加害者／受害者」的二元標籤和命名，不只是一組詞彙而已，它形塑了人們觀看與理解事件的方式。當我們單純僅就表面行為進行善惡評價，並直接做出相應的獎勵與懲罰，就會停止對行為本身進行分析，錯失理解行為原因的機會，然而整個社會該思考的是：「究竟是哪些因素促使他做出這樣的行為？這些源頭的因素能否被解決？」僅僅消除單一的人，社會問題並不會被解決。</p> <p style="text-align: center;">【第二節課結束】</p>	<p>5 分 鐘</p>	

試教成果：(非必要項目)

參考資料：(若有請列出)

張亦絢。《寬宥之南》推薦序：雖然被殘酷對待過。《寬宥之南》電子書 p.13

附錄：

共 3 個附件，詳見第 8-11 頁

(節錄) 木子小姐〈我的人生〉

有一天放學後，我和班上一位男同學一邊閒聊一邊走去搭校車的路上，他遇到他的男性朋友。那個人瞥了我一眼，笑著對他說「長這樣你也吃得下」。那時我才意識到，原來我長得很醜。因為母親嚴格禁止我打扮的關係（她說國中幹嘛打扮，專心讀書就好），我總是戴著紫色的橢圓形塑膠眼鏡，綁著馬尾，瀏海隨使用髮夾夾起來，嘴裏一口凌亂的暴牙。那天回家後，我問母親我可不可以剪咩咩頭，她很生氣的對我大吼，「妳是想勾引男人是不是！」被狠狠痛罵一頓後，我也就打消了這個念頭。

國二的時候，我跟班上一個男生約好當天晚上打英雄聯盟要單挑。晚上單挑的時候我輸了，但我從某人口中聽到，他是叫班上一個玩遊戲很厲害的同學幫他代打。隔天早上，我和他說，「我知道昨天你是讓別人幫你打的。」也許是我不夠識相吧。但從那天開始我的國中生活就徹徹底底的變調了。每天早上七點到學校，我的桌椅總是躺在教室後方的垃圾桶旁，物品散落一地。該撕的撕、該破的破。桌上用粉筆寫滿「醜女」、「破麻」、「母豬」…等污辱性詞彙。那整整一年的每天早上，我都默默的把桌子搬回原處，再用抹布沾水把粉筆痕跡擦拭乾淨。班上曾經要好的每個同學都把我當作空氣一般。下課時，他和他的朋友們甚至會大聲咆哮羞辱我。「那個醜女真噁心…」整整一年，我在學校、私底下，從來都沒有哭過。

唯一肯和我說話的是班上的班花。我們很好，下課時我總會去她的位置上講講笑話，她總是笑得很開心。我們很好，我以為。後來才知道，她也是帶頭霸凌我的那群人其中之一。跟我在一起的時候看起來開心的她，背地裡也跟那群男生一起嘲笑我，說我有多噁心。在那之後，我再也不相信所謂的友情。有一天我終於受不了，在聯絡簿上寫了一長串內心獨白，和對那位男同學惡行的告發。被找到導師室後，她說，「他很憨厚老實，妳是不是有哪裡搞錯了。」我簡直不敢相信我耳中聽到的話。憨厚？老實？據說他還辦了一個臉書社團，班上除了我以外的人都在裡面，他在裡面稱呼我為「瘟神」，每日發文攻擊我已成為他的日常便飯。總之，導師完全沒有想要處理這件事的意思。

因為成績很好，所以我分發上了台南女中。數資班的壓力異常沈重，加上過往人生中一連串累積下來、無處宣洩的悲傷，我生病了。我上網做了憂鬱症自我測量表，指數很高。這十幾年來的壓力，就在某一瞬間忽然爆發了。我每天回家在床上大吼痛哭，去學校就到輔導室哭，從五樓廁所的窗戶爬出去坐在頂樓邊緣想跳下去。在家裡時，我也不再乖乖順從母親，整個變了一個人。我離家出走了九次，自殺未遂多次，他們終於帶我去看身心科，診斷是憂鬱症。

考上台大後，我才明白我在這世上根本沒有想追求的事物。我終於發現不喜歡唸書。而這徹底壓垮了我，因為我至此為止的一生中幾乎都在唸書和考試。我沒有興趣、沒有專長，對於功名利祿也不渴望，我什麼都不喜歡。我根本不該活在這世上。我唯一開心的時候是在夢裡。不知何時開始，我學會了做

清醒夢（在夢裡可以知道自己在做夢，並進而控制夢境內容）唯有在世人稱之為虛擬、甚至很多人不當一回事的夢世界，我才感到活在現實的快樂和刺激，這讓我感到很可悲。我對現實的一切都好麻木，我好討厭陰雨綿綿的台北，更討厭有母親所在的台南（當然食物除外）。我無處可去。至少我嘗試過了。我預約了學校的心理輔導諮商系統，但派來的人員很顯然不專業。今年一月六號。實在太冷了。我討厭台北的冬天。我用 booking 訂了西門町的旅館，去學校對面的光南買了兩條童軍繩，準備迎接人生最後的結局。我相信在這之後一切都化為虛無。我在旅館的牆上用壓克力筆寫滿我對世界的怨恨以及對父親的抱歉。在我生病之後，父親越來越疼我，但我實在是承受不住疾病的折磨和這渾渾噩噩的人生了。

凌晨五點，我準備好了，只會痛一下下，然後一切痛苦就可以結束了。我站上床，把繩子套在脖子上，吸一口氣，然後輕輕地跳離開床。一片昏暗，什麼都看不到。我死了嗎？不對，感覺有點不對勁…。大約三十秒後，我恢復視線，踉蹌地爬起來，發現我還在旅館。臉撞到了浴室地板的磁磚，杆子壓在我身上。我不知道該說什麼。我倒在床上痛哭，發現枕頭上有血。啊，上吊的時候咬到舌頭了。舌頭好麻。我去廁所照了一下鏡子，整臉都是血。就這樣，我在台大醫院過了一夜。父親在外面哭，朋友來探望我。後來我暫時不想死了。上吊的那一瞬間真的很恐怖，就連我也是會怕的。

父親讓我在外面租了房子，我終於有了自己的房間。我養了一株多肉盆栽，叫做紫羅蘭，我把她視為我的生命寄託，每天細心照顧她。但室友把貓放出來到公共空間，把紫羅蘭吃掉了。他們不但當下想隱瞞事實，還在網路上誹謗公審我三個月，告我竊盜又告我恐嚇，到現在都沒有道歉。為什麼我一輩子遇到的爛人可以這麼多？是我自己太爛嗎？大概我的生命就是這麼一文不值吧。

（節錄）孩子在求救 看見校園霸凌背後的家庭問題

當我們在討論校園霸凌時，多數人的第一時間反應是指責霸凌者，但鮮少有人去思索霸凌為什麼發生。著有《鋼索上的家庭》、輔導經驗近 20 年的陳鴻彬看過許多孩子，他們霸凌同學的背後其實是幫自己在家裡受的傷找出口，解決根源問題，比批判霸凌者更重要。

孩子若在家裡受到精神虐待、情緒勒索，有兩種方式發現，一是孩子願意來求助，這種都是累積很久、已經到崩潰邊緣才會求助，二是問題行為呈現，在學校霸凌別人。有些孩子把家中的精神虐待帶到學校來找發洩出口，因為在家是弱勢，在學校找比自己弱勢的人來攻擊他，要展現比對方優越。

虐待都是為了貶低對方。所以孩子在家裡地位很低很卑微，生物本能會找到出口，到學校就繼續複製，或是在家取得不到的價值感，在學校找到出口。這些霸凌都是多對一，會串聯其他同學來展現自己的權力，去對另一方產生控制與貶抑。

你會覺得霸凌者怎麼這麼可惡，第一時間會批判他們、說怎麼會霸凌弱勢，當我們說要通知家長時，霸凌別人的人聽到要通知家長都很害怕，「學校怎麼罰我都可以」，甚至跪下來求老師。怎麼這麼害怕家長？發現孩子的背後都是白領家庭孩子，甚至有警官的家庭。

利刃般的冷暴力

有一種暴力是「冷暴力」，冷漠疏離、刻意忽略、無視，是看不見的傷，更重、更令人擔憂。

孩子若沒有讓父母親滿意，或婚姻狀況不好，看到孩子就像看到討厭的老婆或丈夫，孩子就會被疏離。沒達到標準或要求，就不理你、不給你東西，不管孩子做什麼都不會被好好對待與關注，孩子會有無助感，會自暴自棄。精神虐待下長大，孩子沒辦法和別人建立穩定與長期的關係，不敢接觸、自己的情緒，對自己冷漠疏離，無法跟別人深刻交往。

這樣的孩子外表看似穩定，但其實是無感冷漠。長大後變這樣的爸爸媽媽，當然也不會跟孩子好好接觸。男孩容易變成施暴者，女孩容易去找另一個施暴者。要假裝正常不難，尤其這些白領家庭，外表都看不出來有問題，這些是說不得的家醜，試圖掩蓋讓家庭變成了爛燒鍋，情緒找不到出口。

問題行為是孩子的求救

精神暴力受害的不只是孩子，而是反映了爸媽的不睦，父母一天到晚吵架或是家暴，孩子透過自己的問題行為來召喚老師社工來關心家庭，根源是想救自己的家庭。當家長比孩子更焦慮，該看醫生的是家長不是孩子，但家長不會有病識感。

(節錄) 專訪《寬宥之南》作者 Thordis Elva—

性侵發生 16 年後，她與性侵她的人共寫一本書《寬宥之南》

「強暴犯／受害者」的二元標籤和命名，不只是一組詞彙而已，它形塑了人們觀看與理解事件的方式，也對當事人的自我認同產生深遠影響。對於強暴犯，我們可以說這是犯下性侵的人，這樣的說法將重點擺在「強暴行為」本身。當我們指著一個人說「強暴犯」，我們指稱的更近似於一種身份，而非行為。可是那樣的身份，會吞噬掉一個人的全部自我認同，當我們把形容「行為」的詞彙拿來形容一整個人，就會停止對行為本身的分析，錯失理解行為原因的機遇，然而整個社會該思考的是，如何共同解決這個行為。

消除這個人，問題不會解決。「沒有人生下來就是個強暴者，強暴是透過學習產生的行為。」強暴犯是固著的身份，而行為是可以改變的。

「不再受苦」與「看見希望」之間的距離，究竟有多遠

《房思琪的初戀樂園》作者林奕含生前接受女人迷專訪，她說了重話，令人印象極深：「我討厭覺得什麼事情都可以和解，我很討厭原諒，非常。很多事情都不能得到新生，死掉的人就是死掉了。」

「林奕含生前說，她難以接受人們談性侵和解與原諒。而妳的書寫從『原諒』起心動念，妳覺得原諒會幫助性侵創傷癒合嗎？」螢幕那端，Thordis 靜默了一會，不疾不徐地開口，「不，這只是我的方式，原諒不是唯一解方。」

在一般人的想法中，「和解」有時表示「事情沒那麼嚴重」，或者「雙方沒那麼在乎」，因而「和解」有時帶有「河蟹」的嫌疑和汙名，有時也確實與「敷衍塞責的原諒」一般，濫用在「對惡的不求甚解」與跳針反應上。「對我來說，原諒其實不是給加害者的，正好相反，原諒是給自己的。」她緩緩地說，語氣溫柔。「許多人一聽我談原諒，有很大的憤怒和不諒解。我的原諒其實與犯下暴行的人無關。」

原諒，與否認或輕忽痛苦經驗相反，「我的原諒是替傷口畫重點，」原諒自己的情緒，看見自己有多痛與憤怒。憤怒也是療癒的必經之路，「它會幫助你把責任放到加害者身上，減少自我責難。」可是 Thordis 慢慢發現，憤怒也可能吞噬她的所有。「身為一個母親、妻子、創意者，我不想讓憤怒佔據所有情緒空間，我想感受別的，就得放手讓憤怒離開。」她說，原諒，是她給自己的禮物，「是我拿回對人生自主權的嘗試，希望找到心靈上的平靜。」