

對抗霸凌的 5種方式

面對霸凌者是一件很可怕的事，但你有耶穌基督完美的榜樣可以效法，也有祂的力量與你同在。當有人對你或別人不友善，你可以挺身而出，捍衛正義！這裡有五種方式：

1.

叫那個人停止。用堅定的語氣告訴那個人，不要再對你或別人不友善。想想耶穌基督曾多次挺身而出，對抗那些對祂和別人不友善的人（見約翰福音8：3-11）。祂會幫助你也這麼做。

2.

離開。有時候，離開是一個人所能做的最勇敢的事。深吸一口氣，然後離開。如果你看到有人被霸凌，就過去請他們到你旁邊，然後一起離開。

3.

祈禱。祈禱充滿了力量！祈求神賜你勇氣和同情心。這聽起來可能很奇怪，但也要為霸凌者祈禱！尼爾·安德森長老說：「要向你們的天父祈禱。……你們會受到引導，知道該做些什麼。祂會開啓門戶、移走障礙、幫助你克服阻礙。」*

4.

記住你身為神的孩子的價值。任何人對你說了什麼或評論你什麼都不重要——這絕不會改變天父對你的愛。把這項真理牢記在心，你就會覺得更堅強、更勇敢。也要一直把別人視為神的孩子。

5.

要友善。你可以樹立與人為善的榜樣。耶穌基督教導我們，這是應對霸凌的最佳方式。「要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告」（馬太福音5：44）。

