

# 國立臺灣戲曲學院學務處諮商輔導組 105 學年度第 2 學期

## 心理衛生推廣活動-「心光電影院」成果報告

### 壹、活動目的：

- 一、探索生命中重大失落對個人與家庭造成的影響，學習重新面對生活、熱愛生命，並能尊重生命的差異，了解生命的意義與重要性。
- 二、探索人生中各層面的關係，包括親情、友情與愛情，學習反思與如何經營關係，討論如何克服個人困擾議題(如：情緒障礙)，提升關係互動的滿意度。
- 三、消除性別歧視、偏見與刻板印象之性別限制，建立平等、多元，重視性別人權的友善校園文化與環境。
- 四、促進學生更加認識與理解自己，整合自我狀態，進而學習自我肯定與表達，思考個人生涯夢想，擴充與落實自我發展。
- 五、透過電影欣賞與小團體互動方式，促進參與學生身心靈的整合發展，營造友善互動的校園氣氛。

### 貳、活動時間：106 年 5 月至 6 月

### 參、活動對象：本校木柵校區學院部學生

### 肆、主辦單位：國立臺灣戲曲學院

承辦單位：學務處諮商輔導組

### 伍、活動內容：

#### 「心光電影院」~電影欣賞暨小團體討論

- 一、活動目的：透過主題式電影欣賞，吸引與提升學生動機。在影像刺激中學習閱讀自己。並在電影欣賞完後，講師輔以小團體互動方式，針對當周電影欣賞主題，如：情緒障礙、生涯探索、生命教育、人際關係及自我探索等議題，啟發參與學生自由討論。藉由小團體互動與藝術創作，協助學生自我覺察與思考，並學習分享及表達想法，增進人際互動技巧及提升自我表達能力。

#### 二、時間：106 年 05 月至 06 月

#### 三、活動地點：藝德樓四樓諮商輔導組團輔室

#### 四、講師：黃瑛樂 諮商心理師

#### 五、人數：共 48 人

六、電影主題與內容規劃

單元與 電影名稱	時間	內容
<p><b>單元一</b> 「情緒障礙」主題： 愛情的完美配方</p>	<p>106 年 5 月 3 日 12:00~15:00</p>	<p><b>情緒障礙，折磨人</b> 巧克力工廠的老闆愛上了前往應徵的員工，兩人要如何找到完美的愛情配方並向對方表達心意？ 尚勒內是巧克力工廠的老闆，具有製作巧克力天賦的安琪莉則是員工，恰巧兩個人都有表達情緒障礙的困擾，然而對巧克力的共同喜好與熱情讓兩人逐漸萌生好感。安琪莉與一群與自己有相同困擾的朋友們，透過團體的聚會模式，利用一種類似告解的方式，訴說與傾聽他人的故事與回饋，得以改善。男主角尚勒內，則找心理醫生來治療自己過度害羞的症狀，也因為心理醫生循序漸進地指派尚勒內任務，意外促成這對情侶。  透過電影觀看兩位主角，如何面對各自極度缺乏自信及無法與陌生人正常溝通的困擾，利用方法告別這惱人的困擾，克服親密關係上的困難。</p>
<p><b>單元二</b> 「生涯探索」主題： 我們是這樣長大的</p>	<p>106 年 5 月 17 日 12:00~15:00</p>	<p><b>有夢最美-築夢踏實</b> 電影描述 1970 年代，三位來自伊朗平凡家庭小孩的梦想奮鬥記，雖然年紀小，卻有著大大的希望和夢想，憑著一心嚮往的梦想心念，和一股不服輸的精神，如何在成長的過程中，腳踏實地一步步擁抱夢想與實踐心願的過程。友情與親情交融，用鏡頭拍出人生的風味，用畫筆描繪出燦爛的前程，用腳踢出一片海闊天空。讓我們跟著影片一同回顧生涯夢想與展望未來！</p>
<p><b>單元三</b> 「失落與哀傷」主題： 心靈時鐘</p>	<p>106 年 5 月 31 日 12:00~15:00</p>	<p><b>來不及說再見</b> 「心靈時鐘」是一個關於思念與失落的故事：關於生命中的重大失落，措手不及的天人永隔，導致無法停止的思念。無論摯親是死於心肌梗塞、自殺，或是任何天災人禍任何意外，那種來不及說再見的痛、天人永隔的苦，那種強烈的思念與憤怒，留給在世者各般情緒。  一起來瞭解這群來不及跟摯親說再見的遺族。這世界上有些我們無力解答的問題，有些我們無法得知的真相，有些歧視或怪罪我們的人們，這都不是我們的責任。當在內疚與痛苦啃噬你的時候，請記得原諒自己；在別人歧視或傷害你的時候，請相信，這個世界上一定還有溫暖的眼神。</p>

單元與 電影名稱	時間	內容
<p><b>單元四</b> 「潛意識與自我」： 吹夢巨人</p>	<p>106 年 6 月 7 日 12:00~15:00</p>	<p><b>夢與自我的關聯</b></p> <p>迪士尼動畫片《吹夢巨人》，透過夢境透視生命的成長必伴隨著喜悅與痛苦。藉由此部影片，一同來聊夢與探討夢境與自我的關係。</p> <p>孤兒院裡的院童蘇菲（Ruby Barnhill）是位充滿好奇心並勇於冒險的女孩，一天晚上她違反了所有被禁止的條例（別下床、別靠近窗邊、別打開窗簾向外看）而看到了老巨人（吹夢巨人-The BFG，馬克·勞倫斯 Mark Rylance），就這麼被老巨人帶回巨人國了。</p> <p>從蘇菲的視角，透過由 BFG 所帶領奇幻旅程，認識到善與惡其實是並存的現實。在眾多壞巨人中，總是有一個與眾不同的好巨人；如同，在許多被教育體制下墨守成規的孩子之中，總有一位不甘於現實的孩子想要突破規則。另外，在導演史蒂芬史匹柏的詮釋之下，也可窺見一位童心未泯的老男孩，希望對年輕一代嘮叨的肺腑之言。</p>

本次活動成果彙整如後，彙整者：黃瑛樂 諮商心理師。

本活動雖然單元一至三參與人數較少，電影觀賞後的小團體討論活動因為人數少，個別成員能分享的時間相對也較多與深入，其中有幾位參與成員為大學生身心適應調查表所篩選出的高關懷學生，透過電影主題式討論，能夠針對個人議題有更多的覺察與了解，藉由團體中與治療師的互動，促進個別參與者情緒管理能力的提升與自信心的提升。透過影片也部分啟發觀者從電影中人物思考與自身的關係和促進自我覺察與反思。

單元一「情緒障礙」主題：

課程名稱	心光電影院(一)：「愛情的完美配方」
<p><b>一、活動概述：</b></p> <p>心光電影院單元一活動，主要透過影片觀賞，了解情緒障礙：1. 針對電影故事、主角人物進行討論，2. 淺談情緒障礙定義與類型，3. 邀請參與學生們分享個人經驗，4 愛之語介紹與討論。</p> <p><b>二、活動剪影（參與人數：5 人）</b></p> <div data-bbox="212 636 746 1364"></div> <div data-bbox="772 577 1417 943"></div> <div data-bbox="762 981 1449 1364"></div> <p><b>三、成員回應描述如下：</b></p> <p>■ 問題：對此活動我覺得印象最深刻的是？</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 很有特色，讚！！</li><li>2. 影片的劇情很吸引我，也很有趣。</li><li>3. 解說和討論片中人物的情況</li><li>4. 介紹影片中的細節有深處，也收穫很多</li><li>5. 男女主角都夠勇敢</li></ol> <p>■ 問題：你覺得此次活動內容對自己的幫助是甚麼？</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 克服自己的不完美</li><li>2. 克服一切，要勇於面對！</li><li>3. 剛好和自己目前的情況類似，讓我能思考並了解一下自己。</li><li>4. 可以管理好自己情緒</li><li>5. 了解他人的難處，反映自己有無雷同</li></ol>	

## ■ 問題：對於諮輔組，你有甚麼想法或具體建議？

1. 超棒！！
2. 沒有
3. 可以多些宣傳
4. 希望可以多舉辦類似這樣的活動

## 四、投影片內容

### 心光電影院小團體活動

## 愛情的完美配方

團體帶領者：黃曉賢 諮商心理師/藝術治療師  
主辦單位：學務處 諮商輔導組

### 電影名稱：愛情的完美配方

#### Romantics Anonymous



Q:愛情真的完美配方嗎?  
面對愛情是否覺得迷惘

- 面對愛情是否覺得迷惘
- 情緒障礙
- 過度缺乏自信 & 緊張害羞

Q:兩位主角如何想辦法面對自己的情緒障礙?  
在劇中他/她做了甚麼努力?

### 故事提要

安琪莉是個巧克力師傅，只是她無法適應被大家關注時的壓力，因此她選擇隱身幕後。其實她是一名情緒管理出了狀況的人，不時地參加情緒管理的團體。

在一個偶然狀況下，她的天賦被「梅西」發現，邀請安琪莉做他新開發的巧克力師傅。安琪莉為了怕成名壓力於是化名為「隱士」替老師傅製作巧克力點心，某日老師傅意外過世，讓她誤打誤撞應徵上一間即將倒閉的巧克力銷售員，為了挽救生意，安琪莉不得不偷偷再度製作巧克力讓工廠免售，卻也愛上了老闆。

而老闆南勒內也是有情緒障礙的人，他不時去看心理醫生，醫生每次都給他一點功課，譬如要對某人講話，握住某人的手，陰錯陽差開啟了他們兩人的巧克力情緣...

### 伊莎貝卡蕾 ISABELLE CARRE



以細膩演技打動人心的法國影后  
伊莎貝卡蕾 (Isabelle Carre)  
1971年生於法國巴黎，14歲即展開演藝生涯，以【羅曼蒂克與寂寞】(Romantic & Juliette) 踏入影壇，初試啼聲驚動影壇，30歲演出【記得我愛你】獲奧斯嘉獎而失傳的少女，細膩又深刻的演出獲得法國影壇一致好評，打破同年八國者萊莉萊華諾許、伊莎貝爾與安妮亞當等多位大牌資深演員，勇奪法國凱撒獎以及盧米埃獎雙料影后。

### 貝諾特·波維德 Benoit Poelvoorde



生於1964年的貝諾特波維德，是比利時的知名喜劇演員，他的父親是卡車司機，母親則經營雜貨店。12歲時父親離世，母親獨力將他扶養長大。

1992年時，仍在就讀布魯塞爾電影學院的他，受到當地著名的脫衣舞娘啟發，在有限的成本下，自編自導自演，拍出了席比利時最賣座的喜劇片【人咬狗】(Man Bites Dog)，觀眾絡繹不絕甚至派出動員警員維持秩序，盛況可謂空前。同年，貝諾特波維德與法國也遇見了他生命中的真命天女薩莉莉(Coralie)。

### 淺談情緒障礙之定義

- 「**情緒障礙**」，常被稱為「**情緒與行為障礙**」或「**行為異常**」。
- 依據「身心障礙及資賦優異學生鑑定標準」第九條(教育部，民95)所稱**嚴重情緒障礙**，指長期情緒或行為反應顯著異常，嚴重影響生活適應者；其障礙並非因智能、感官或健康等因素直接造成之結果。
- 「**嚴重情緒障礙**」係指非因壓力情境造成個人長期在學校中的情緒或行為反應，明顯的異於其年齡或文化，且嚴重影響其學業、社會生活、職業技能、人際關係者。

### 情緒障礙

- 泛指兒童或青少年持續性的表現外向性的攻擊、反抗、衝動、過動等行為，內向性的退縮、畏懼、焦慮、憂鬱等行為，或其他精神疾病等問題，以致造成個人在生活、學業、人際關係和工作等方面的顯著困難，而需提供特殊教育與相關服務者。

### 情緒障礙

包括下列：

- 「精神性疾患、情感性疾患、畏懼性疾患、焦慮性疾患、注意力缺陷過動症、或其他持續性的情緒或行為問題者。」
- 嚴重情緒障礙學生之鑑定，需由標準化測驗、專家觀察、或與教師、家長、學生之晤談結果，顯示學生的困難符合下列特性者：
  - 1、長期性的情緒或行為問題反應。
  - 2、在學業、社會、職業技能或人際關係有顯著困難者。
  - 3、顯著的異於其年齡的發展常態或同文化生活常態。
  - 4、經評估後確定普通教育所提供之輔導無顯著成效者。
  - 5、需要特殊教育及相關服務。

### 情緒障礙之類型

- 情緒障礙涵蓋情緒及行為等多方面的困難問題，分類也只是一種相對性的區分，重要的是仔細探究問題所在及原因，並給予必要的處理或轉介治療，並提供教育相關服務。
- 針對表現的行為特徵，情緒障礙大略可分為：
  - 內向性行為：如害羞、退怯、自卑、焦慮、恐懼、躲避群體(離群索居)、哀傷、憂鬱、冷漠、過度敏感等。
  - 外向性行為：如反抗、攻擊、破壞、過動、暴躁、健忘、侵犯、財物、及違規行為等問題。

### 愛情的完美配方是什麼？

《愛之語》(蓋瑞·巧門 Gary Chapman 著，中國主日學協會出版)這本書曾提到愛有五種語言：1.肯定的言詞 2.精心的時刻 3.接受禮物 4.服務的行動 5.身體的接觸。

你的愛之語是什麼？  
妳覺得愛情的完美配方又是什麼呢？  
祝福大家都能找到屬於自己的幸福配方！



## 單元二「生涯探索」主題：

課程名稱

心光電影院(二)：「我們是這樣長大的」

### 一、活動概述：

透過影片觀賞與討論，引導成員回顧兒時夢想與思考自我狀態與未來。

### 二、活動剪影（參與人數：4 人）



### 三、成員質性回應描述如下：

#### ■ 問題：對此活動我覺得印象最深刻的是？

1. 在分享自己的經歷後老師都能給我正向的回應，讓我能更加自信
2. 全部都很印象深刻
3. (1)小男孩為了賺錢而受傷不讓媽媽知道 (2)小男孩賺到足夠的錢去買紙的時候
4. 從電影與自己做聯結

#### ■ 問題：你覺得此次活動內容對自己的幫助是甚麼？

1. 看完影片後，分享自己的經歷時，更加明白自己要的是甚麼
2. 對自己的夢想要一直堅持
3. 了解自己缺少的那一份勇氣
4. 反思教育架構

#### ■ 問題：對於諮輔組，你有甚麼想法或具體建議？

1. 或許在學生資料建立時，可以加入心理狀況調查，也許可以多讓學校了解學生
2. 無

## 四、投影片內容

### 心光電影院小團體活動

## 我們是這樣長大的

團體帶領者：黃漢興 諮商心理師/藝術治療師  
主辦單位：學務處 諮商輔導組

### 電影名稱：我們是這樣長大的 The rooster trademark paper



3個孩子、3個大夢想，  
獻給全世界的孩童！

一張紙能有多寶貴？

有這夢的人，都會遇到貴人！  
夢想只留給一心想得到它的人。

Q:影片中哪你印象最深刻的是？

### 故事提要

本片獲得【2013芝加哥兒童電影節羅英烏曼和平獎】！

電影描述1970年代，三位伊朗平凡家庭小孩的『夢想奮鬥記』！

他們從小的童年夢想，分別為：電影導演、知名畫家與足球國手。雖然他們年紀小，也沒有顯赫的家庭背景，三個人相互扶持鼓勵打氣，腳踏實地，一步一腳印，用心努力打造夢想的輪廓！

讓我們跟著影片主角，一同回顧生涯夢想與展望未來！

### 主角介紹



阿米爾(左)與他的母親和妹妹一起生活。他努力賣報紙存錢，來減輕家裡開銷負擔。有一天他看到報紙舉辦繪畫比賽，就決定要去試試！

阿里(中)是阿米爾的最好的朋友，在麵包店工作，興趣是踢足球。休息時常到足球場邊看著球員們練習，並在一旁偷偷跟著學習，他夢想成為職業足球運動員！  
瑪芮安(右)是阿米爾的妹妹。很有創意，夢想成為電影導演！

### 瑪芮安(Maryam)

阿米爾的妹妹，看似內向安靜的她，其實是一位很有自己的想法，也充滿創意的小女孩，夢想成為一名電影導演。

雖然本片女導演瑪芮安·梅拉尼(Maryam Milani)在接受媒體採訪時，曾表示取了跟自己同名的小女孩，並不完全是自己童年記憶的翻版。

真實人生的她，生於1966年，在影片故事發生的1971年，剛好5歲，她也是從小跟著爸媽看電影，才對這方面產生興趣，所以跟角色之間多少有些投射與連結。

### 阿米爾(Amir)



Q:描述一下影片中你所看見的『阿米爾』？  
Q:他為所關心的人做了甚麼？  
Q:他如何為自己的夢想努力？

### 馬斯洛(Maslow)的需求層級理論



- 需要有所優先順序
- 低層次的需求要先獲得滿足；此主張這些逐步滿足的需求能建立良好的人生觀，最終成為一個潛能完全發揮、人格協調一致的「自我實現的人」(self-actualized individual)

### 追夢之路...

羅吉斯(Carl Rogers)相信：  
「自我實現的傾向」促使每個人都有能力發展自己的潛能，  
以繼續改善自己的行為。  
這是我們與生俱來就有追求成長的基本需求。

- 為了參加繪畫比賽，你願意花多少錢買一張紙？
- 為了賺一張畫畫的紙，你願意吃多少碗？
- 為了賺一張畫畫的紙，你願意走多少的路？
- 為了得到一個目標，你願意做多少遠達的路途？
- 為了得到獎賞，你是有教養主動爭取？
- 為了完成自己的願望，你是否還願意同時照顧別人的願望？
- 你的願望就這一步，是否還願意暫時擱步，對真正需要幫助的人伸出援手？

夢想沒有白費的工夫，只有想要和不想！  
天下沒有白走的路，這就他人在這就自己！

### 還記得兒時的夢想嗎？



當時的自己是怎樣的？  
天真、無畏，甚麼都不怕？  
天真純淨的努力，沒有負面情緒，  
沒有貴人？自己就是自己的貴人！  
這是伊蘭足球員、畫家、導演的真實故事！三位孩童共同扶持，彼此照顧分享，一起成長的故事！  
回想過去曾有的夢想、經歷的挑戰/困難/挫折/快樂、酸甜苦辣...  
找回兒時勇敢無畏的力量，繼續踏上追夢、追夢的歷程！

## 追求自信、培養自信

### 五個參考步驟：

- 第一，認識自己：先了解自己是什麼，擁有什麼，缺少什麼，想追求什麼？  
有想會留下什麼對自己，像一個「我是誰？」這樣問題，是可以透過觀察與觀察的基礎。
- 第二，立志為自己負責：當我們發現自己是什麼，想追求什麼之後，對這些問題一個負責的態度，因為是「我」，在追求，決意要達成，所以就要以積極的心態，面對自己的責任，這有別人可以幫忙。
- 第三，對周遭一切保持好奇與學習的心態：記得不要害怕失敗、了斷、空虛，讓自己不留後路。當我們一個地方或時間，也讓我們對其他地方或時間保持好奇，去學習，保有對世界的好奇心與學習的勇氣。
- 第四，學習包容、關愛、與分享的能力：包容與關愛是限制自己的自我保護的恐懼中釋放出來，當我們也有不同的立場與角度去看待事情，得到新的啟發，同時，我們也將在開放自我中，體驗到了愛與勇氣。
- 第五，勇於嘗試，富於行動能力，真正起而行：在面對事情，有時會有對困難與挑戰的不熟悉，與其自我設限，不如勇敢面對行動力與勇氣，逐漸累積的勇氣與行動力會幫助我們克服困難。

### 阿里(Ali)



阿里則是阿米爾的最好的朋友，在一家麵包店工作，熱愛踢足球。

休息時總是到足球場邊偷偷跟著學習與練習，不放棄成為職業足球運動員的夢想！

Q:描述一下影片中你所看見的『阿里』？  
Q:他如何為自己的夢想努力？  
Q:說說你曾經為自己的夢想做過甚麼努力？

## 「激發內在動力」

- 兩人如果不工作時，就會到臨近學校操場，隔著足球場的圍籬，一邊看著球員們練習，一邊跟著教練指令練習，因為阿里(Ali)的興趣，就是踢足球，從小不愛讀書的他，總動練球技，希望有朝一日能正式加入學校足球隊，未來能在足球場上發光發熱，成為一位知名的足球明星運動員。

能確立目標的人，才能成為實踐夢想的人。  
追夢的過程也是一段個人成長的歷程。

### 單元三「失落與哀傷」主題：

課程名稱	心光電影院(三)：「心靈時鐘」
<p><b>一、活動概述：</b></p> <p>本單元影片主要探索生命中無預警的失落，與此失落對家庭與當事人造成的影響。透過影片引導成員回顧生命中有過的失落經驗，並針對悲傷議題進行闡述與小團體交流討論。</p> <p><b>二、成員質性回應描述如下：</b></p> <p>■ 問題：對此活動我覺得印象最深刻的是？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一開始大家都覺得父親的過世是自己造成的，到最後終於懂得釋放自己的情緒，珍惜身旁的人，愛留在心中是不變的。</li> <li>2. 影片中的媽媽姐姐弟弟，在卸下心防、願意和他人說話。王爺爺說：「沒有人能審判任何人。」</li> <li>3. 影片裡小孩大哭。</li> <li>4. 討論</li> </ol> <p>■ 問題：你覺得此次活動內容對自己的幫助是甚麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 珍惜，也更注意自己的說話用詞。</li> <li>2. 王爺爺說：「沒有人能審判任何人。」</li> <li>3. 若有類似的事，可知怎麼幫助別人。</li> <li>4. 討論</li> </ol> <p>■ 問題：對於心光電影院的影片，你有甚麼建議或推薦？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 很好</li> <li>2. 覺得很好</li> <li>3. 沒</li> <li>4. 我想念我自己</li> </ol> <p>■ 問題：對於心光電影院的活動，你有甚麼想法或具體建議？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 投影設備的影像轉接器老舊，建議更新設備。</li> <li>2. 很好，希望都有這個活動</li> <li>3. 無，滿新鮮的，很高興能參與這樣的活動</li> </ol> <p><b>三、活動剪影（參與人數：4 人）</b></p>	





## 四、投影片內容



### 電影名稱：心靈時鐘 Packages from Daddy

人的一生中，面對失去親人、永久分離的痛苦，那種刻骨的哀傷，沒有經歷過的人，通常難以體會。

本片描述失親家後的陰影，平凡的一家人在父親驟逝後，落著的人該如何走過傷痛？

從失去至愛的沉默痛苦中，逐漸彼此理解與原諒，學習釋懷過去，活出新的人生！

Q：影片中讓你印象最深刻的是？

### 故事提要

本片由：范文芳、李李仁、謝飛、余若晴、莊凱勛、丁寧領銜主演。  
為蔡導演「心靈系列」第二部曲。

- 描述南台灣原本幸福的一家四口，面對驟失一家主的巨變，如何重拾勇氣，揮別傷痛。
- 故事以自殺遺族角度出發，他們與一般的狀況不同，他們更不敢談論、無法傾訴，有時要花更長的時間才能面對！

### 電影拍攝來由

- ◆ 導演蔡銀娟大學念**社工**，畢業後受過**同理心訓練**，擔任過**生命線義工**。
- ◆ 對情緒、家庭、親情、社會弱勢族群的題材感興趣。
- ◆ 曾經面臨過小姪子的爸爸去世，很突然、很錯愕。親身經歷讓蔡導演想拍一部以**失親兒**為主題的電影。

### 影片的拍攝目的

- 導演希望更多人了解**失親兒的痛苦**。
- 讓觀眾去發現自己沒有注意到的傷害。
- 很多人在經歷失親的時候，因為忙碌沒有去正視自己或是身旁人的感受。

### 導演想傳達的想法

〈關於體罰的陰影〉

- ◆ 導演表示他念的小學環境優美，很像森林小學，但她並不快樂，因為老師打得很兇、體罰、考試等等。
- ◆ 她表示若校園裡是充滿關心跟愛的，即使是擁擠的小空間也沒有關係。她覺得人跟人的關係才是關鍵！

### 導演想傳達的想法

〈校園霸凌的探討〉

◆ 家庭狀況影響學生在校的生活

例如：導演小姪子的父親去世後，他在學校出了不少問題，不清楚的人認為他是問題學生，若有嘗試去了解，就能看到在問題行為背後的原因。

◆ 遺族在校受到排擠、被認為不吉利、感到孤單...

◆ 社會異樣的眼光對他們造成的負面影響...

### 四類悲傷的表現方式

William Worden (沃登, 1982) 提出四類悲傷的表現方式 (Malish, 1985)：

- **生理的**：胸悶、對噪音的過度反應、缺乏氣力等。
- **認知的**：否認、精神不集中、健忘、全神貫注於思念死者和瀕死過程。
- **情緒的**：悲傷、痛苦、憂鬱、罪惡感、憤怒等。
- **行為的**：睡眠失常、恍惚或心不在焉、哭泣、避開死者遺物、從社會人群撤退等。

### 面對失去親人的心路歷程

當遭受突如其來的親人打擊時，一般人會經歷五個階段：

- ◆ **第一階段否認**：有震驚、難以置信的反應，不相信或接受事情會發生，表現不知所措、極度的悲傷、迷惑、失去知覺、麻木等。
- ◆ **第二階段憤怒**：憤怒事情發生在自己身上，抱怨自己或他人未有防止事情發生，對死者或他人產生敵意或生氣的行為。
- ◆ **第三階段討價還價**：願意妥協，希望可扭轉不幸，換來轉機。
- ◆ **第四階段抑鬱**：當不能改變現實時，覺得失望、沮喪、絕望、無奈，這可能是最漫長及痛苦的時期。
- ◆ **第五階段接受**：喪親者逐漸開始接受所愛的人已經死亡的事實，此時能體會到生活仍然有美好的部分，覺得有能力去經驗幸福。

### 沃登 (Worden, 1982) 認為 協助悲傷者渡過悲傷期，需要：

- 一、悲傷者必須接納失落的事實，就是死亡已經事實上發生
- 二、悲傷者必須接納哀傷是痛苦的
- 三、悲傷者需要適應那已無死者存在的環境
- 四、悲傷者需要把過去投入在死者的情感轉移到新的其他關係

### 陪伴哀傷者

陪伴及聆聽勝過一切話語

幫助親者處理哀傷情緒，可以做的事情，包括：

1. 盡快接觸及探望親者：對親者人來說，第一時間的接觸，是他們得到支持的最重要因素。
2. 鼓勵親者表達感受和想法：哭泣其實是一種健康地宣洩情感的途徑，請勿叫哀傷者不要哭。
3. 告訴親者很多情感反應：如哭泣、無助感、呼吸困難、四肢無力、休克等，都是經歷了不尋常事件哀傷歷程的正常反應。
4. 若親者表示不願多講，亦要尊重其意願，不可勉強，安靜地陪伴對方亦是一種支持。

### 陪伴喪親者可以怎麼做

- ◆ 陪伴者可以說：「你一定覺得非常痛苦！」、「我知道你很難過，也十分想念她！」。
- ◆ 利用身體語言（例如：點頭、輕拍肩膀）來表達關心。
- ◆ 說一些消除親者疑慮的話，如「可以做的你已做了！」
- ◆ 盡量在這些特別的節日或紀念日陪伴親者。
- ◆ 另外，研究顯示大約10-20%的喪親者在親人離世後一段時間仍較難適應喪親之痛；亦較易患上高血壓、心臟病等疾病，同時亦較難應付生活壓力，甚至出現自殺危機。
- ◆ 當哀傷反應持續六個月或以上，並嚴重影響情緒和日常生活時，建議尋求專業人士協助。

### 不正常悲傷反應

- (1) **不正常的否認**：拒絕接受死者已逝的事實。
- (2) **麻木、呆滯**：哀傷過度的人常會變得呆滯或受驚過度，但時間太久可能是病態的訊號。
- (3) **無理由的恐懼**：生者對平常的事得了恐懼症，他突然不敢開車、搭電梯等。
- (4) **強迫性思想**：生者會被過去觸摸死者的東西，反覆想著死者死亡的細節，且無法控制自己的思緒。
- (5) **長時間的憂傷**。
- (6) **遲來的悲痛**：親人剛過逝不覺什麼，過一段時間才產生心理和生理反應，生者莫名感到恐懼或偏頭痛等。
- (7) **極端的絕望感**：生者與死者極為親密或依賴時，生者會有自殺的念頭。
- (8) **幻想及幻覺**：經常會感到死者的靈魂存在他身邊，或聽見死者的聲音等。

## 單元四「潛意識與自我」：

課程名稱

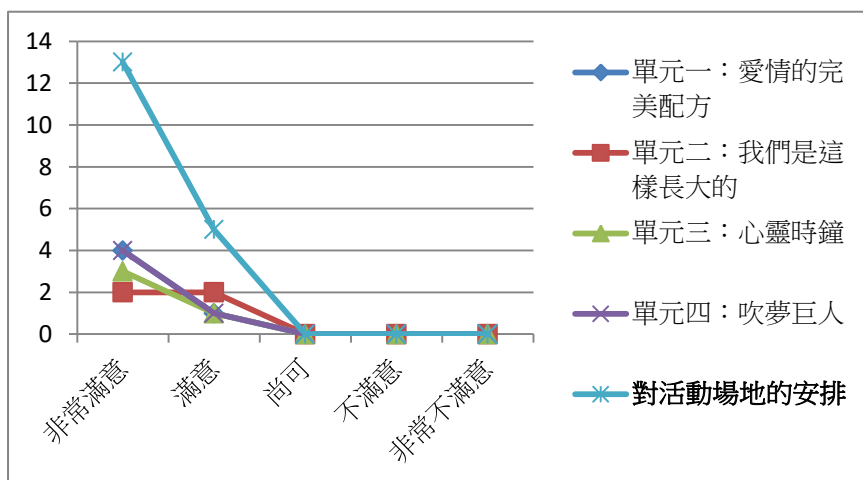
心光電影院(四)：「吹夢巨人」

一、活動概述：作夢是每個人都有經驗，夢可以說是通往潛意識的橋樑，「作夢」讓現實生活中的壓力有了一個出口。透過觀賞「吹夢巨人」，引導成員從電影情節與人物，思考夢與自我的關聯。

二、活動剪影（參與人數：10 人）



本次活動由於原場地更換冷氣，加上參與人數較多，故更換至圖書館視聽室進行。整體來說成員對活動場地滿意度反應不錯。只是圖書館場地無法用餐，學生需要在諮輔組用餐後再觀賞電影，時間上對於影片觀後的討論時間會有些影響。



### 三、成員質性回應描述如下：

#### ■ 問題：對此次活動印象最深刻的是？

1. 小女孩對巨人很有信心及信任
2. 蘇菲最渴望夢，在最後的畫面似乎完成了。
3. 電影中和捕夢的畫面
4. 抓夢
5. 拍攝手法、作者思想
6. 像回到小時候，重拾記憶，找出最初的夢想

#### ■ 問題：你覺得此次活動內容對自己的幫助是甚麼？

1. 想想自己以前的夢
2. 人應該要有夢想
3. 清明夢
4. 可能也會想寫一本夢日記
5. 反思現實、夢想的追尋方法與落差

#### ■ 問題：對於心光電影院的影片，你有甚麼建議或推薦？

1. 明日世界
2. 偷書賊
3. 多辦活動



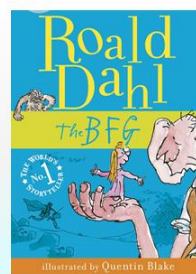
## 四、投影片內容



### 電影名稱：吹夢巨人 The BFG

原著如此單純的劇情能受到全世界小朋友的喜愛，可能原因在於書中對於「吹夢」這件事的想像力，原來吹夢巨人可以將夢「吹」進人們的腦子裡，夢也是可以被捕捉、被騙取的。書中列出了幾個有趣的夢境，電影中選擇了「小男孩成為美國總統的好友在電話中聊天，爸爸只能在旁邊驚訝佩服」這個夢為代表，很有意思。

Q：影片中讓你印象最深刻為何？



### 吹夢巨人

- 是Roald Dahl 1982年推出的小說，曾在1989年推出過動畫電影。
- 兒童文學作者，羅拔·達爾(Roald Dahl)的故事總是充滿了不可思議的幻想，讓小朋友覺得世界充滿了驚奇。故事就發生在一個虛構的國家——達達。
- 最新的Roald Dahl改編電影，是集合了當今的夢境大師，與最會講故事的導演史蒂夫·麥基，聯手推出了Roald Dahl的《吹夢巨人》(The BFG)。



### 導演與主角介紹

新版真人電影，由史蒂夫·麥基導演



Penelope Wilton  
飾演英國女王

### 故事內容



Mark Rylance 飾演巨人BFG

- 故事敘述英國倫敦孤兒院中一個不喜歡看機械師的女孩子蘇菲，在失眠之夜目睹吹夢巨人行蹤後，被巨人帶到遙遠的巨人國中。
- 蘇菲原本懼怕自己曾被巨人吃過，後來明白抓她的巨人原來是個吃素的友善巨人（Big Friendly Giant，BFG），而且這位BFG還因為身材矮小被巨人國中其他九個吃人大巨人的欺壓。
- 蘇菲與BFG因了躲避被吃而成為朋友，共同想辦法解救不被巨人吃過的人類。他們調配了一個逼真的夢境來向英國女王求助，最後有著溫暖且充滿童真的結局。

### 故事提要

編劇瑪莉莎·麥基森將《巧克力冒險工廠》原著作者羅德達爾名篇搬上大銀幕，講述勇敢天真的孤女蘇菲，以及居住在巨人國，為孩童帶來美夢的「吹夢巨人」（原文為「BFG」，又大又友善的巨人），兩者之間奇特的友誼與冒險故事。

麥基森在《吹夢巨人》的劇本裡保留了達爾書中的好奇心、怪奇以及恰到好處的危險性，一段邊訪夢境起源地的旅行，便把豐沛想像力用簡單有效的方式，呈顯於銀幕前的觀眾！



### 故事內容

- 在巨人國裡，一般的巨人都長得很高，有十幾公尺，只有一個巨人顯得矮小，所以其他巨人都叫他「小矮子」。小矮子巨人卻是個不吃人的善良巨人，他只吃雞吃的鳥蛋。
- BFG會製造夢，當別的巨人每天晚上跑到世界各地吃人的時候，他悄悄的來到小朋友的窗前，把好夢用小喇叭吹進孩子的腦海裡。
- 為了保護蘇菲，BFG勇敢的和嗜血巨人鬥志鬥勇。他還帶蘇菲去夢境國捕捉甜美的夢，也把蘇菲緊緊的鎖在罐子裡，以免它們嚇到小朋友。BFG熱情又天真，很聽蘇菲的話，還經常把蘇菲放在他的肩上帶著她飛行。
- 為了阻止其他巨人繼續吃人，他和蘇菲一起為英國女王調製了一個逼真的夢，成功的說服了女王，最後制服了九個吃人的巨人。原來巨人也具有善良、好奇、愛心、和平等人類優良的特質呢。



- 在小女孩Sophie的世界裡，存在著會吃人的巨人，一般的巨人會十幾公尺高，只有善良的「矮子」BFG，他不但吃人，還會把好夢用小喇叭吹進小朋友的腦海裡。
- 你相信有巨人的存在嗎？
- 你如何看待所处的世界？

### 清明夢(lucid dream)

- 清醒夢又稱為清明夢，意思是在夢中可以保持清醒，並且知道自己正在造夢。
- 有些人在造夢時會突然醒覺到自己正在造夢，當他知道自己在造夢時，他便可以控制自己的夢境。這便是清明夢了。
- 在清明夢中，你可以自由地控制自己的行動，也可以任意控制夢境的内容，甚至夢中的其他人也完全由你來控制。

### 夢中造夢

- 清明夢有普通做夢時的生動感受和古怪事件，意識卻完全清醒自主。
- 平常你做夢時，某個腦區通常是休眠的，那個腦區若在睡夢中活躍起來，會把你拉進半睡半醒的混合狀態，這時你就進入「清明夢」的狀態。
- 夢境繼續上演，不過這時你知道自己是誰，身在何處，還知道你眼前所見、耳中所聞都只是幻覺。你不再是躺著享受（或忍受）夢境，還可以控制夢中的情節，就像配備了電腦合成影像技術的電影導演。

### 清明夢相關研究

- 最近的腦部造影研究卻顯示，這種狀況是生理現象造成的。
- 2012年，德國普朗克精神醫學研究中心馬丁·德雷斯勒(Martin Dresler)和雷納特·韋特(Renate Wehrle)領導的研究團隊徵募了經常做清明夢的人，請他們進行功能性磁振造影(fMRI)掃描儀裡面睡覺。參與者進入清明狀態時，他們就用眼睛信號來通知研究人員（我們入睡時，唯一能自由活動的部位是眼睛，即使在睡眠下也會得到眼睛的動作），從而掃描他們腦中參與活動的腦區。結果顯示，中後腦區的電性活動都大幅提高。最明顯的是頂前葉(pre-cuneus)，這處腦區和主體意識(sense of agency)以及自我反思(self-reflection)有關。
  - 有些人能自發體驗清明狀態，不過通常必須經歷漫長的自我訓練，才能隨心所欲達到這點。最近有份研究報告指出使用靈巧的電子裝置就能體驗清明夢，令人感到非常驚奇。烏爾拉·佛斯教授(Ursula Voss)和德國哥廷根大學醫學中心的團隊能利用淺眠者的睡眠腦波，他們平常不會做清明夢。當腦電波(EEG)讀數顯示他們進入快速動眼睡眠(REM sleep)，也就是夢境浮現的階段，研究人員就發出簡短的交流電擊，傳遞他們的腦子。

### 清明夢相關研究

- 佛斯團隊使用的技術稱為跨腦交流電刺激(tACS)，把海線電極片置於頭皮上，發送微弱的交流電（本實驗是用250微安培）穿過頭骨進入腦中。當刺激腦區在先前fMRI研究時「聯動過來」的腦區，能加強刺激頻率從低於1赫茲（每秒一次），到神經元生成鮮明意識達到的40赫茲都有。
- 結果顯示，0.5和1.5赫茲的頻率（25至40赫茲）能導致腦電波出現波動，這似乎會影響某些個案的夢中意識。一名參與者記得自己與一位大牌演員談話，接著就想到：「啊，我在做夢！」
- 心理學家史蒂芬·賴博格(Stephen LaBerge)表示，儘管意識到自己在做夢是清明夢的指標，這樣的靈光乍現卻不代表你的夢會變成清明夢。賴博格是清明夢研究所(Lucidity Institute)的創辦人，過去約三十年來，這家機構發表了為數最多的相關研究。

### 夢想人生

- 夢的來源
- 夢的形成
- 觸碰到夢
- 男孩夢見與總統長聊
- Sophie回到孤兒院
- 你的夢想是甚麼？
- 如何捍衛自己？克服困難，朝理想邁進！



## 柒、回饋單統計（百分比統計）

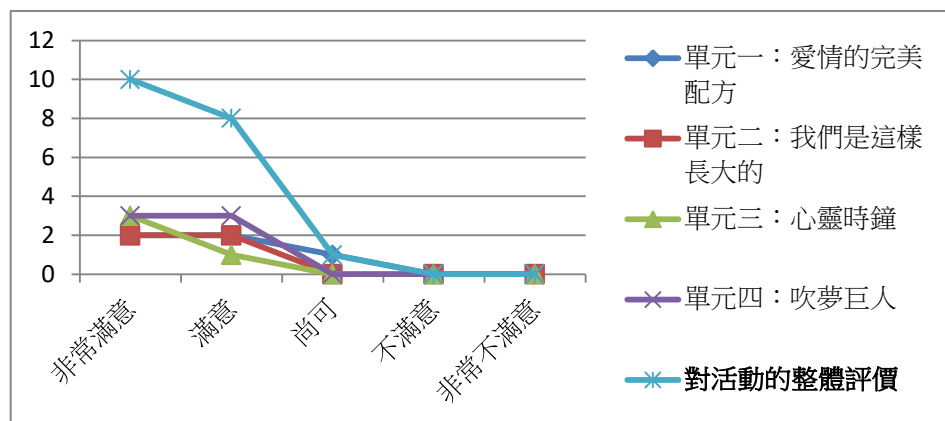
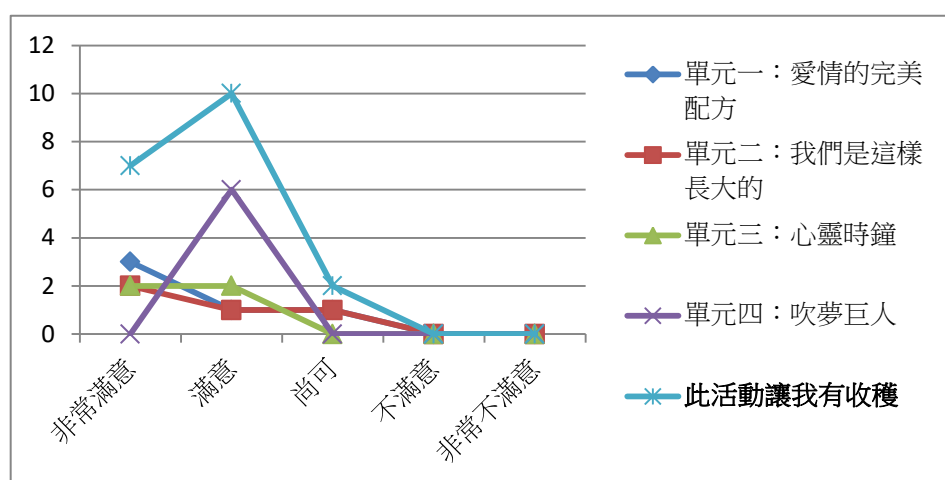
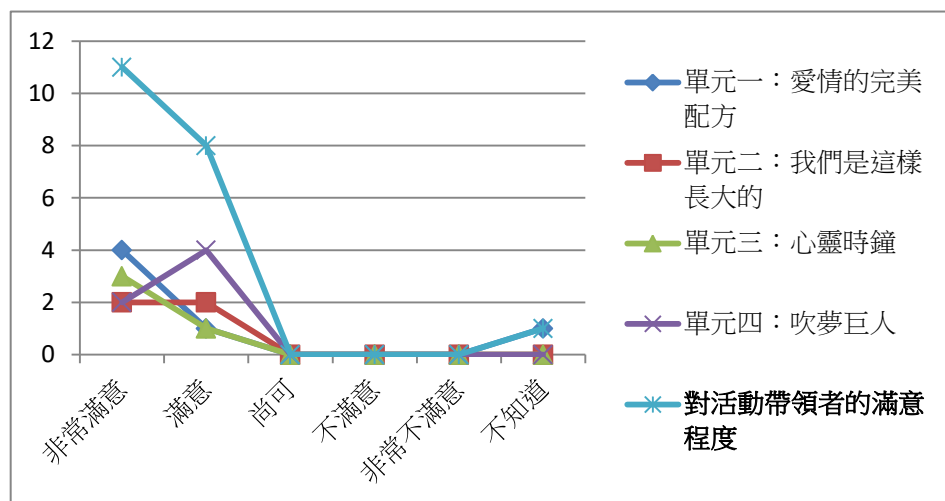
### 1. 圓餅圖

項目	圓餅圖												
<p>1. 對活動時間的安排</p> <p>滿意程度以上 89%</p>	<p><b>對活動時間的安排</b></p> <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>滿意程度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常滿意</td> <td>45%</td> </tr> <tr> <td>滿意</td> <td>44%</td> </tr> <tr> <td>尚可</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>不滿意</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>非常不滿意</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	滿意程度	百分比	非常滿意	45%	滿意	44%	尚可	11%	不滿意	0%	非常不滿意	0%
滿意程度	百分比												
非常滿意	45%												
滿意	44%												
尚可	11%												
不滿意	0%												
非常不滿意	0%												
<p>2. 對活動場地的安排</p> <p>滿意程度以上 100%</p>	<p><b>對活動場地的安排</b></p> <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>滿意程度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常滿意</td> <td>72%</td> </tr> <tr> <td>滿意</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>尚可</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>不滿意</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>非常不滿意</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	滿意程度	百分比	非常滿意	72%	滿意	28%	尚可	0%	不滿意	0%	非常不滿意	0%
滿意程度	百分比												
非常滿意	72%												
滿意	28%												
尚可	0%												
不滿意	0%												
非常不滿意	0%												
<p>3. 對活動帶領者的滿意程度</p> <p>滿意程度以上 95%</p>	<p><b>對活動帶領者的滿意程度</b></p> <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意 ■ 不知道</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>滿意程度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常滿意</td> <td>55%</td> </tr> <tr> <td>滿意</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>不知道</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>不滿意</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>非常不滿意</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	滿意程度	百分比	非常滿意	55%	滿意	40%	不知道	5%	不滿意	0%	非常不滿意	0%
滿意程度	百分比												
非常滿意	55%												
滿意	40%												
不知道	5%												
不滿意	0%												
非常不滿意	0%												

<p>4. 此次活動主題讓我有所收穫</p> <p>滿意程度以上 90%</p>	<p><b>此活動讓我有收穫</b></p> <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>滿意程度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常滿意</td> <td>37%</td> </tr> <tr> <td>滿意</td> <td>53%</td> </tr> <tr> <td>尚可</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table>	滿意程度	百分比	非常滿意	37%	滿意	53%	尚可	10%
滿意程度	百分比								
非常滿意	37%								
滿意	53%								
尚可	10%								
<p>5. 對自己在活動中的表現滿意程度</p> <p>滿意程度以上 72%</p>	<p><b>成員自評參與滿意度表現</b></p> <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>滿意程度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常滿意</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>滿意</td> <td>61%</td> </tr> <tr> <td>尚可</td> <td>28%</td> </tr> </tbody> </table>	滿意程度	百分比	非常滿意	11%	滿意	61%	尚可	28%
滿意程度	百分比								
非常滿意	11%								
滿意	61%								
尚可	28%								
<p>6. 對活動的整體評價</p> <p>滿意程度以上 95%</p>	<p><b>對活動的整體評價</b></p> <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>滿意程度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常滿意</td> <td>53%</td> </tr> <tr> <td>滿意</td> <td>42%</td> </tr> <tr> <td>尚可</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table>	滿意程度	百分比	非常滿意	53%	滿意	42%	尚可	5%
滿意程度	百分比								
非常滿意	53%								
滿意	42%								
尚可	5%								

整體來說：僅成員自評「對自己在活動中的表現滿意程度表現」最弱，達滿意程度以上 72%。乃因成員彼此間不完全認識，加上有的學生僅報名單次活動，有幾位學生報名 2 場以上活動，因此在小團體討論時，造成分享深淺程度上的差異。活動參與成員們對「活動整體評價」達滿意程度以上 95%，對「活動帶領者的滿意程度」達滿意程度以上 95%，對活動「活動場地的安排」達滿意程度以上 100%。

## 2. 折線圖



本學期「心光電影院」的時間是辦在週三 12:00~15:00，有零星幾位同學因為下午有課，需於課程與觀賞電影間做取捨，整體來說週三下午是最合適辦理此活動的時間。有成員提出希望可以多宣傳、多辦此類似的活動，將考慮在不同時段搭配工作坊的辦理，以嘉惠更多有需要的學生。

單元四活動由於臨時原場地更換冷氣，故更換至圖書館視聽室進行。只是學生需要在諮輔組用餐後再觀賞電影，加上有幾位同學需先離席，活動帶領者在帶領小團體分享與交流的時間有限。整體來說成員對活動場地滿意度反應不錯。