

# 國立臺灣戲曲學院學務處諮商輔導組 105 學年度第 1 學期

## 心理衛生推廣之心光電影院成果報告

### 壹、活動目的：

- 一、探索生命價值，熱愛並發展每個人獨特的生命，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，並學習反思與如何經營關係，提升關係的滿意度。
- 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、協助學生理解自己的性格與特質，整合自我狀態，進而學習自我肯定，擴充自我發展。
- 五、促進師生間關懷他人之同理心，增進同儕與師生互動，營造友善校園氣氛。

### 貳、活動時間：105 年 11 月至 12 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」~電影欣賞暨討論小團體

1. 活動目的：透過討論度高的電影題材，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，講師以心理學、性別教育、生命教育、人際關係及自我肯定等議題，融入討論。而小團體的互動，能協助學生整理思考脈絡，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，達寓教於樂功效。
2. 時間：105 年 11 月至 12 月
3. 活動地點：藝德樓四樓諮商輔導組團輔室
4. 講師：陳莉芹諮商心理師
5. 人數：共 50 人

## 6. 電影主題與內容規劃

課程名稱	時間	內容
屍速列車	105 年 11 月 25 日 (五) 10:00~13:00	活屍在後，家人、陌生人在旁，生命面臨威脅，你會怎麼選擇！從首爾到釜山 442 公里的單純旅程，在極速飛馳的高速鐵路之上，絕望的人們是否能夠重拾希望，曾經迷失的單親爸爸碩宇是否能夠找到心的方向，守護愛女活命抵達安全的地方？這是一部親情、友情與愛情的動人影片，也讓人重新思考生命中最重要順序！
薩利機長	105 年 12 月 5 日 (一) 12:00~15:00	改編自 2009 年美國全美航空 1549 號班機的真实事故，後來的報導常以 哈德遜河上的奇蹟等用詞來形容這起事故。故事除揭露主角於事故後遭遇的不合理對待外，更對人性有精闢的解析和詮釋；在電影中我們可以看到面對同一事件，不同立場和不同的讀解角度，竟可以讓人變得如此荒謬，為達目的不擇手段。反映現在的社會現象，也看見如何薩利機長如何面對這困境！
你的名字	105 年 12 月 12 日 (一) 10:00~13:00	最青澀浪漫的戀愛奇遇！驚醒的兩人跳起床後發現又回到了自己的身體裡，但只要睡覺或半夢半醒之際，他們兩個人就會互換身份。青澀、校園、戀愛、奇遇，跟著緣分，是需要自己把握的。愛情、緣分，重點已經不是追尋，而是勇敢的跨出那一步吧。跟著這部賣座的動畫了解愛情裡的各種滋味吧！

課程名稱	照片
心光電影院 「屍速列車」	  
	內容

	<div data-bbox="405 159 742 405">  <p>★心光電影院★ <b>屍速列車</b> 陳莉芹 2016/11/25</p> </div> <div data-bbox="759 159 1096 405">  <p>屍速列車的親子時光：不是地表最強老爸，而是高淑鎮的老爸。</p> </div> <div data-bbox="1114 159 1450 405">  <p>末日最可怕的，不是突然降臨，而是它緩緩侵蝕你，讓恐懼滲入你的體膚，叫你看見比活屍更可怕的人心腐爛。</p> </div> <div data-bbox="405 468 742 719"> <p>關於愛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>孩子需要照顧者的關心與愛</li> <li>爸爸連他的生日都送成重複的禮物，也不知道他喜歡什麼、想要什麼，在他小小的心靈中，得不到最初原生父母的關照，這反而讓他格外成熟。</li> <li>懂得照顧他人與分享</li> </ul> </div> <div data-bbox="759 468 1096 719">  <p>一輛屍速列車，讓他跟女兒秀安度過最長的時光，逃離殭屍的漫長一天，他慢慢才懂得怎麼靠近女兒。</p> </div> <div data-bbox="1114 468 1450 719"> <ul style="list-style-type: none"> <li>當秀安發現爸爸只顧自己活命，不顧他人死活，她對他哭喊：「爸爸，就是因為你都只想到自己，媽媽才會離開你。」她不想看見自己的爸爸比殭屍更可怕。</li> </ul> </div> <div data-bbox="405 781 742 1032"> <ul style="list-style-type: none"> <li>這樣一個老爸在活屍面前眼都不眨，在女兒面前卻可以是脆弱的，他自知心裡有愧，他並不願意成為這樣的大人。他讓我看見父愛，重點從來不在保護，而在能低頭承認錯誤。</li> </ul> </div> <div data-bbox="759 781 1096 1032">  <p>人類跟殭屍隔著車廂窗戶遙遙相望，更多時候，怕的是自己，逐漸跟殭屍分不清面目，如果失去了人性，那還算是活著嗎？那跟殭屍還有分別嗎？</p> </div> <div data-bbox="1114 781 1450 1032"> <ul style="list-style-type: none"> <li>活屍真為我們內在邪惡的一部份之象徵</li> <li>這種潛意識為人類破壞性趨力的表現</li> <li>一個人成為活屍後，我們看見一個人似乎只剩下最原始的生物性本能，沒有原因能使它重新擁有意識或動機</li> <li>專攻認知神經科學的精神科醫師 Erik Goodwyn 即說道：「我發現某些精神病患者會與自我疏遠、感覺麻木，或者經常夢到死靈、頭蓋骨、人骨或喪屍。」</li> </ul> </div> <div data-bbox="405 1095 742 1346"> <p>活屍心理學</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>如果榮格的「個體化」指的是一個人能夠照見陰影，「為了讓存活的個體完全體現自己，在經驗世界的時空當中變成真實的自己的正向轉化</li> <li>那麼活屍也許就是被內在陰影完全征服自我意識、掩蓋自我真實經驗能力的逆向轉化。</li> </ul> </div> <div data-bbox="759 1095 1096 1346"> <ul style="list-style-type: none"> <li>人類的心智狀態中，行為就像是軀體在內心繞著意識球面旋轉，這描繪了活屍為何是活屍</li> <li>由於自我意識的消失，繞著中心點旋轉的只剩下生物性、或說病毒性的本能，它操控著一具心靈陷入休眠的空殼。</li> <li>像是電影中看到，一聽到聲音或看到活人就整群狂追狂奔，前仆後繼地想要拉住火車的驚悚畫面。</li> </ul> </div> <div data-bbox="1114 1095 1450 1346"> <ul style="list-style-type: none"> <li>可惜，我們總是命在旦夕的那刻，才領悟到最該珍惜的、最該擁護的是什麼。</li> </ul> </div>
課程名稱	照片
心光電影院「薩利機長」	<div data-bbox="405 1677 778 1955">  </div> <div data-bbox="796 1538 1109 1955">  </div> <div data-bbox="1126 1538 1439 1955">  </div> <p>內容</p>

	<div data-bbox="406 156 742 407"> </div> <div data-bbox="762 156 1098 407"> <h3>真實事件</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>改編自2009年1月15日全美航空1549號班機的空難事件</li> <li>此架飛機在飛行途中突遭鳥群的襲擊，導致左右翼的兩個引擎嚴重損毀而熄火，身為機長的薩利在短短的208秒的時間，根據其42年的飛行經驗，勇敢果決的迫降在哈德遜河上，驚險的讓飛機上共155員的乘客及機組人員生還。</li> </ul> </div> <div data-bbox="1114 156 1452 407"> </div> <div data-bbox="406 465 742 721"> <h3>正確的判斷</h3> </div> <div data-bbox="762 465 1098 721"> <ul style="list-style-type: none"> <li>奇蹟發生之後，他一直不認為自己是什麼偉人，甚至曾自我質疑當時決定是否最佳選擇。</li> </ul> </div> <div data-bbox="1114 465 1452 721"> <h3>英雄的辛酸</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>發生後數星期，他患上創傷後心理壓力緊張症候群，出現失眠和幻覺等徵狀。</li> <li>持續的訪問和聽證，也令他心力俱疲。</li> <li>因航空公司縮減成本，薪水遭刪，家庭經濟面臨困難。事件發生後，又久久未能回家，壓力如山，雖然得到家人支持，在此狀態，也難自以為英雄。</li> </ul> </div> <div data-bbox="406 779 742 1034"> <h3>角色與責任</h3> </div> <div data-bbox="762 779 1098 1034"> <h3>對夥伴的信任</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>畢生貢獻於航空事業的他，一直強調這奇蹟不是他的個人英雄行為，而是副機師、機艙職員、全體乘客、機場支援等同心合力的結果。</li> </ul> </div> <div data-bbox="1114 779 1452 1034"> <h3>全民都是英雄</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>也有報警方、消防、醫護專業協作，以及當前在河上立即前往救援的渡輪。</li> <li>降落河上後以上各方只花了約 20 分鐘即到達救人。</li> <li>示範何謂文明、秩序、效率與善心。要找英雄，則人人都是英雄。</li> </ul> </div> <div data-bbox="406 1093 742 1348"> <h3>過程重於結果</h3> <p>你覺得自己盡力、負責了嗎？</p> </div> <div data-bbox="762 1093 1098 1348"> <h3>面對被誤會、冤枉</h3> </div> <div data-bbox="1114 1093 1452 1348"> <h3>人性、情感與機器</h3> </div> <div data-bbox="406 1406 742 1662"> <h3>為自己發聲</h3> </div> <div data-bbox="762 1406 1098 1662"> <h3>充實專業</h3> </div> <div data-bbox="1114 1406 1452 1662"> <h3>生而為人的意義</h3> <p>不總以自己的利益為優先，能為他人而活</p> </div>
課程名稱	照片

心光電影院  
「你的名字」



內容





如果這交換是一種命中註定，那「為什麼」需要這個交換？



- 「三葉、四葉阿，以後就剩下奶奶和你們一起生活了阿！」
- 三葉自幼母親病逝，父親傷心離開神社的傳統去選議員，三葉從小就和妹妹倚靠著奶奶生活。
- 在缺乏男性角色中長大的三葉，其實相當渴望一個堅強、穩固、又可以包容她的男性（陽性）角色，變得對自己沒自信、走路不敢抬頭挺胸、怕被同學看笑話的女孩
- 這點在很多父親缺席的家庭中可以看到，但也因為這樣，她擁有一般人不會有的敏感、纖細、依賴與溫柔。

- 相反地，自幼和父親生活的瀧，被訓練成獨立自主、會打抱不平（在扮演三葉時，踢桌子表達生氣）、賺錢打工，但卻對感情和追求戀愛一竅不通，他所缺憾的正是人際關係的柔軟。
- 兩人彼此渴望，又彼此互補，於是他們的交換，就是一個找到自己「相反性情結」的過程——在過程中，瀧是三葉的阿尼瑪斯（Animus，女性所渴望的男性特質），三葉瀧的阿尼瑪（Anima，男性所渴望的女性特質）

#### 三葉和瀧：內在的第二人格

- 「巫女似乎都會有一種能力，在生命某個時間和一個人交換身體」



#### 每個英雄，原先都是孤兒

- 孤兒，是許多電影的原型。如果你仔細回想，你就會發現除了三葉和瀧之外，很多英雄的出身不是孤兒，就是失親。從寄住在麻瓜家庭的哈利波特、繼承家中巫女的職業的三葉，幾乎每個故事的英雄，都有孤兒的影子。
- 為什麼這些孤兒都會（有意識或無意識地）變成英雄？Gibson提供一個可能的解釋是：因為家庭缺了一角的他們，正努力地扛起自己，扛起母親（或父親），甚至，扛起整個家。

- 內求型的孩子小時候會扮演起救世者的角色，覺得自己有責任幫助他人、甚至不惜犧牲。
- 他們的癡癡幻想不外乎『捨我其誰』的劇本，完全不明白自己在挑戰不可能的任務，改變不想改變的人。」

#### 結：連結



- 「結（むすび）」跟榮格的「共時性」現象有關，人跟人的相遇也是互相編織的歷程，從我們相遇的那一刻起，就開始編入彼此的生命裡。
- 你有沒有不知道為什麼，突然很想哭的經驗（像是瀧和三葉一樣，照鏡子時潸然落淚）？或是走到一個地方，突然起雞皮疙瘩？或者，第一次到某個地方，卻覺得好像曾經來過，在做某件事情的時候，驚覺這個場景曾見過的既視感？科學上的解釋是大腦不正常放電，或是記憶儲存混亂，但有沒有別的解釋的可能？或許，這些也都是某種共時性的顯現。

似曾相識  
你有勇氣去相認嗎？



#### 平行時空的我們



#### 關於我們的隱性特質



靈魂互換，瀧因為三葉變得善解柔軟  
三葉因為瀧變得該替自己說話



因為遇見你，我更完整了



新海誠曾說，希望動畫對觀眾而言是像OK繃一般的存在；受傷時可以用它加速傷口癒合，復原後便撕下它、無需留戀。



柒、回饋單統計（百分比統計）

1. 圓餅圖

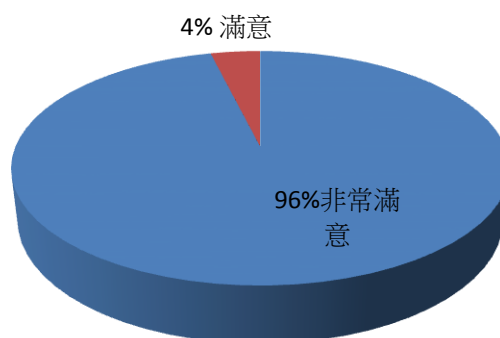
項目	圓餅圖												
1. 對活動時間的安排	<p><b>對活動時間的安排</b></p> <p>■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>滿意度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常滿意</td> <td>93%</td> </tr> <tr> <td>滿意</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>尚可</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>不滿意</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>非常不滿意</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	滿意度	百分比	非常滿意	93%	滿意	5%	尚可	2%	不滿意	0%	非常不滿意	0%
滿意度	百分比												
非常滿意	93%												
滿意	5%												
尚可	2%												
不滿意	0%												
非常不滿意	0%												
2. 對活動場地的安排	<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>滿意度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常滿意</td> <td>94%</td> </tr> <tr> <td>滿意</td> <td>6%</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>	滿意度	百分比	非常滿意	94%	滿意	6%	尚可	0%	不滿意	0%	非常不滿意	0%
滿意度	百分比												
非常滿意	94%												
滿意	6%												
尚可	0%												
不滿意	0%												
非常不滿意	0%												



3. 對講師的滿意程度

### 對講師的滿意程度

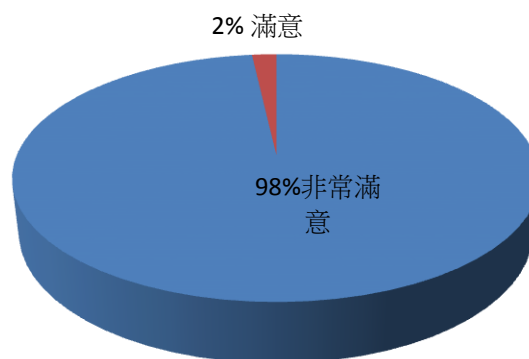
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意



4. 此次活動主題讓我有所收穫

### 此活動讓我有收穫

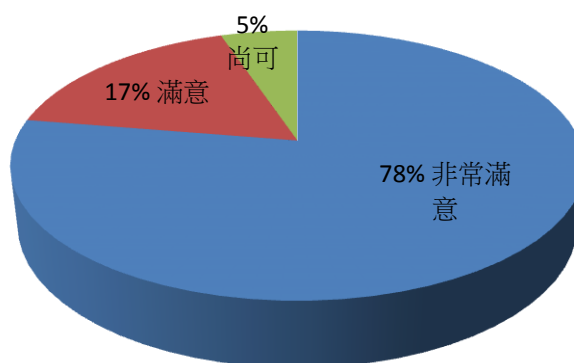
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

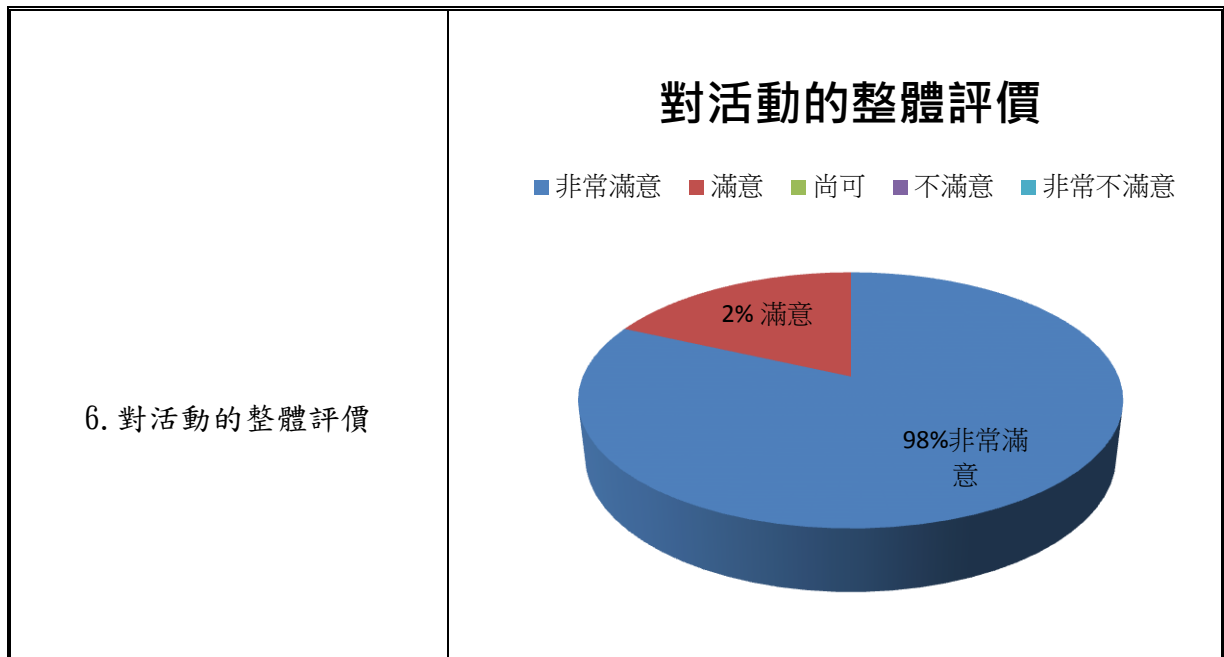


5. 對自己在活動中的表現  
滿意程度

### 對自己在活動中的表現滿意程度

■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意





## 2. 參加活動的感想與建議

### Q1：您覺得此次活動印象最深刻的是什麼？

1. 珍惜生命，活著不容易，愛要及時。
2. 爸爸的轉變，因為小孩的天真，所以開始幫助別人。
3. 拳擊選手都在幫助別人，最後犧牲自己的生命。
4. 人性很可怕，但也很珍貴。
5. 思考對自己最重要的是什麼？
6. 機長很盡責，值得學習。
7. 面對事情的時候很冷靜。
8. 每個人的想法都不同，互相吸收彼此的意見很棒。
9. 在面臨危險對自己職位的盡責以及情緒管理。
10. 每個人都有失敗的事，而你要怎麼從中學習。過程比結果重要。
11. 盡責的機長面對任何事情冷靜的態度，以及大家同心協力的救人。
12. 機長的冷靜、謙虛與情緒管理。對夥伴的信任，乘客的配合。
13. 大家對於電影的不同看法。
14. 大家都很熱烈。
15. 因為男女主角的堅持，所以救了很多，也讓他們最後相遇。
16. 不要輕易錯過任何緣分，要主動出擊。
17. 電影中看似簡單的劇情，但在講解後卻讓人很震撼。
18. 老師說的話：「不管是什麼關係，人際、伴侶都是互補的」、「認真過生活」。我深刻的有感觸，讓我用更不一樣的眼光看待人、朋友。

### Q2：您覺得此次活動內容對自己的幫助是什麼？

1. 珍惜身邊的大家。
2. 友情親情很珍貴，應該要多珍惜。
3. 很多人的自私比活屍還可怕。
4. 很感動，為了大家的生命很負責。
5. 看到很多自己的不足。

6. 發生任何事都應該冷靜思考不逃避。
7. 面對危險和困難時情緒管理很重要。
8. 會更努力不讓自己在失敗中渡過。
9. 時常對家人說愛你。
10. 每個人都有自己的責任要角色，要怎麼去做！
11. 思考、忍耐、謙虛，人人都是英雄。
12. 看完電影，心情變好了！
13. 每次自己受委屈和被誤解時都急著反駁，要珍惜每個時刻，隨時感謝每件事，無論好壞，因為都是學習。
14. 提醒自己情緒管理。
15. 懂得在危機中冷靜與情緒管理。
16. 堅持最每一件事。
17. 讓人覺得人生和命運就像繩子一樣縱橫交錯的。
18. 有很多心理學的議題，讓人有思考的空間。
19. 解開最近的心結。
20. 每個人看到的想法與注意的細節不同，能跟著別人不同的角度思考。
21. 懂得在看完之後思考，不是看完就忘了。

**Q3：對於諮商組，您有什麼想法或具體建議？**

1. 希望這種活動可以多辦。
2. 謝謝老師！
3. 活動很棒，希望以後還會舉辦，一定參加。
4. 多舉辦像這樣的活動，可以聽到不同的想法。
5. 老師的講解常會讓人對電影有更多的認識。
6. 電影加上討論使自己深思電影背後的意義，而非單純欣賞，增加新的想法。
7. 可以常舉辦這樣的活動，對於學習和表達非常有幫助。
8. 可以多一點這樣的活動！很有教育意義。
9. 我覺得很好，用時下好看有意義的電影，上了一堂課，每個話題都很切入要點。
10. 希望以後能多一點這樣的活動，老師也很棒，講得超好。