

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：

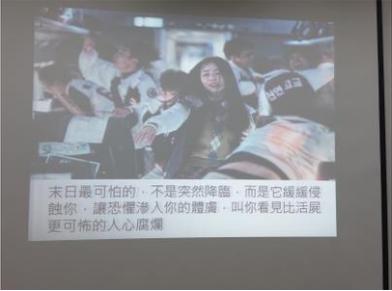
「心光電影院」~電影欣賞暨討論小團體

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！

陸、活動參與討論內容

課程名稱	照片
心光電影院 「屍速列車」	  
	內容



關於愛

- 孩子需要照顧者的關心與愛
- 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。
- 懂得照顧他人與分享

一輛屍速列車，讓他跟女兒秀安度過最長的時間，逃離殭屍的漫長一天，他慢慢才懂得怎麼靠近女兒。

- 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。

- 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。

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？

- 活屍真為我們內在邪惡的一部份之象徵
- 這種潛意識為人類破壞性趨力的表現
- 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
- 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。」

活屍心理學

- 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
- 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。

- 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
- 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。
- 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。

- 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。

課程名稱	照片
心光電影院「薩利機長」	<p>內容</p>



真實事件

- 改編自2009年1月15日全美航空1549號班機的空難事件
- 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。



- 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。

英雄的辛酸

- 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。
- 持續的訪問和聽證，也令他心力俱疲。
- 因航空公司縮減成本，薪水遭削，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。



對夥伴的信任

- 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。

全民都是英雄

- 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。
- 降落河上後以上各方只花了約 20 分鐘即到達救人。
- 示範何謂文明、秩序、效率與善心。要找英雄，則人人都是英雄。



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，父親傷心寄離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，照鏡子時悄然落淚）？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 三葉因為瀧習得該替自己說話



因為遇見你，我更完整了

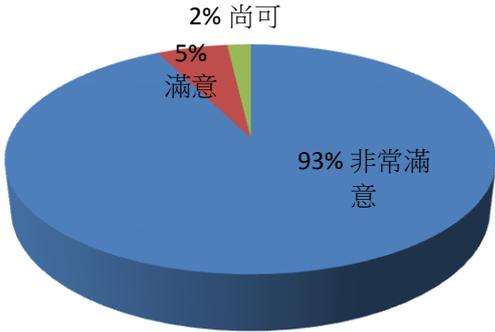
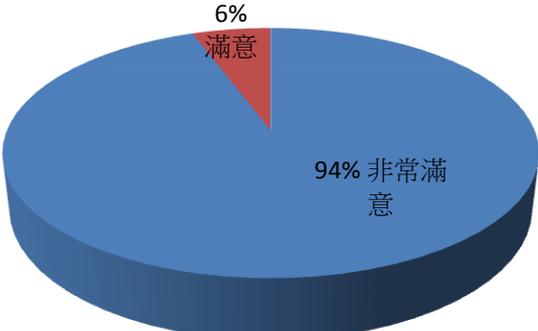


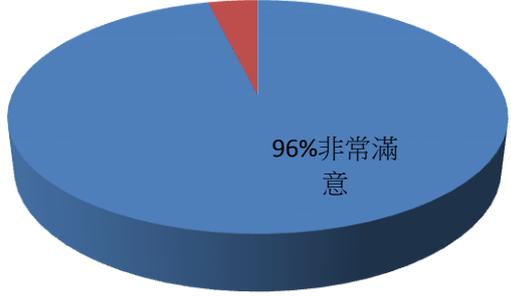
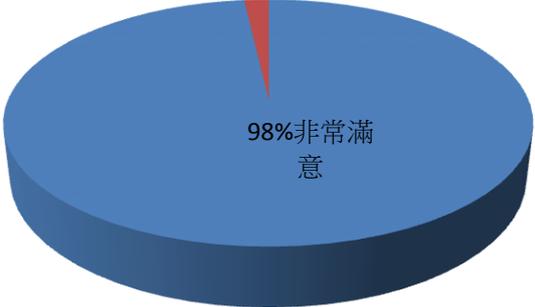
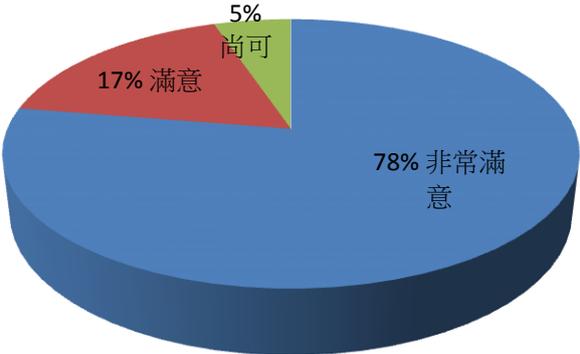
新海誠曾說，希望動畫對觀眾而言是像OK繃一般的存在；受傷時可以用它加速傷口癒合，復原後便撕下它，無需留戀。

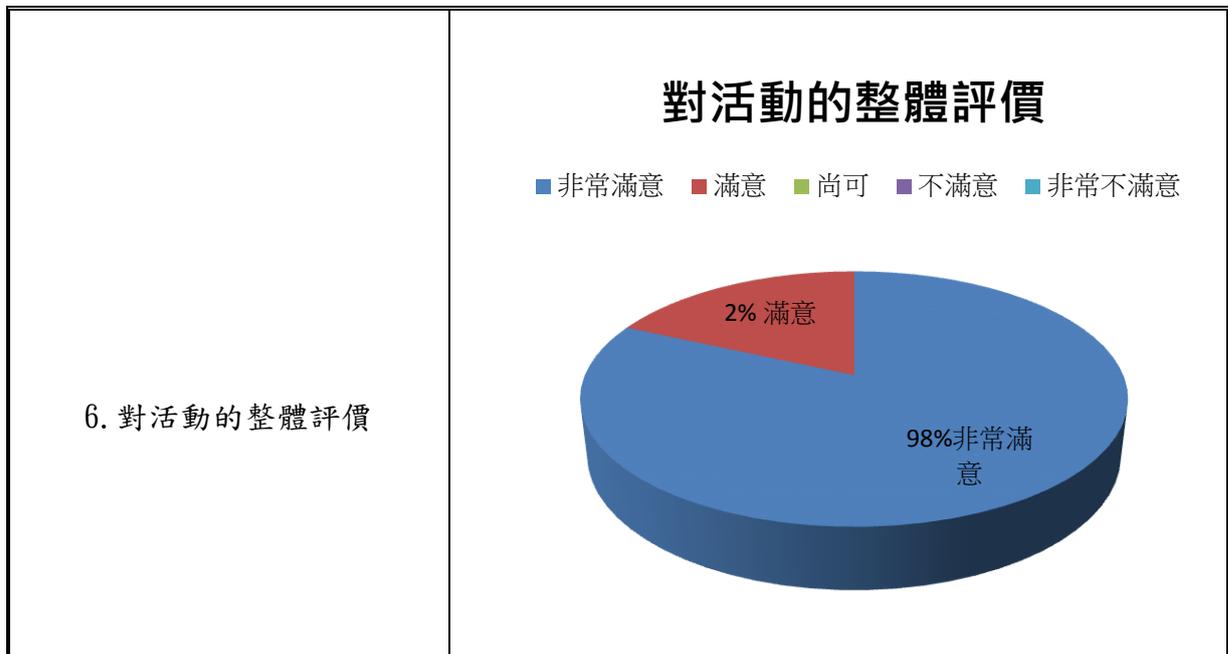


柒、回饋單統計（百分比統計）

1. 圓餅圖

項目	圓餅圖												
1. 對活動時間的安排	<p data-bbox="869 427 1257 479">對活動時間的安排</p> <p data-bbox="746 521 1390 551">■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>  <table border="1" data-bbox="815 577 1310 909"><thead><tr><th>滿意程度</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>	滿意程度	百分比	非常滿意	93%	滿意	5%	尚可	2%	不滿意	0%	非常不滿意	0%
滿意程度	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 data-bbox="890 1037 1278 1088">對活動場地的安排</p> <p data-bbox="762 1131 1414 1160">■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>  <table border="1" data-bbox="815 1205 1353 1536"><thead><tr><th>滿意程度</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>	滿意程度	百分比	非常滿意	94%	滿意	6%	尚可	0%	不滿意	0%	非常不滿意	0%
滿意程度	百分比												
非常滿意	94%												
滿意	6%												
尚可	0%												
不滿意	0%												
非常不滿意	0%												

<p>3. 對講師的滿意程度</p>	<h3 style="text-align: center;">對講師的滿意程度</h3> <p style="text-align: center;"> ■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意 </p>  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>滿意程度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常滿意</td> <td>96%</td> </tr> <tr> <td>滿意</td> <td>4%</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	96%	滿意	4%	尚可	0%	不滿意	0%	非常不滿意	0%
滿意程度	百分比												
非常滿意	96%												
滿意	4%												
尚可	0%												
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>	<h3 style="text-align: center;">此活動讓我有收穫</h3> <p style="text-align: center;"> ■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意 </p>  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>滿意程度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常滿意</td> <td>98%</td> </tr> <tr> <td>滿意</td> <td>2%</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	98%	滿意	2%	尚可	0%	不滿意	0%	非常不滿意	0%
滿意程度	百分比												
非常滿意	98%												
滿意	2%												
尚可	0%												
不滿意	0%												
非常不滿意	0%												
<p>5. 對自己在活動中的表現滿意程度</p>	<h3 style="text-align: center;">對自己在活動中的表現滿意程度</h3> <p style="text-align: center;"> ■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意 </p>  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>滿意程度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常滿意</td> <td>78%</td> </tr> <tr> <td>滿意</td> <td>17%</td> </tr> <tr> <td>尚可</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	78%	滿意	17%	尚可	5%	不滿意	0%	非常不滿意	0%
滿意程度	百分比												
非常滿意	78%												
滿意	17%												
尚可	5%												
不滿意	0%												
非常不滿意	0%												



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。