國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程碩士學位論文

指導教授：楊佩榮 博士

追尋自我的旅程：微電影創作歷程中的心理轉化

The Journey of Self-discovery：The Psychological Transformation through Micro Filming

研究生：黃羽彣

中華民國一零八年一月

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

謝誌

終於迎來寫謝誌的時刻，在碩士生涯的第八個學期，淋漓盡致、絲毫不浪費地用完最後一個學年，我，終於要畢業了！

很感謝這趟旅程，要感謝的，好多好多。寫在前頭，真的有好多貴人相助才能完成這本論文。謝謝在過程中所有鼓勵我、幫助我完成的人，在此一併謝過。也謝謝上天賜給我的機緣，謝謝如馨老師出的課堂小作業，讓我寫出這份論文的前身；謝謝楊淑貞老師、黃曬莉老師的回饋與鼓勵，讓這篇從在研討會發表的小論文，有機會發展成沉甸甸的畢業論文，也讓我藉此去透視當初的微電影創作，並細數點點滴滴的收穫。

謝謝當初一手促成微電影「關於我愛你」的琳，沒有妳就沒有這部微電影，也更不會有今天這份論文。妳，是這一切的起點。謝謝這次受訪的夥伴及觀影者，Siri、柴柴、青、琳、Jason、Xian、小吟、Derek、大寧、糖糖、Eric，我如此有幸在人生的旅程擁有你／妳們，你／妳們是我旅途中珍貴的寶藏，也因為有你／妳們的回饋與見證，讓這部論文更有溫度，也擴大了這部論文的視野與內涵。

謝謝所有輔諮碩一起學習的同學們，謝謝大家這四年的相互支持與鼓勵，也謝謝社工所一起團體 meeting 的夥伴，你們的真誠與細膩，都讓我在書寫時學著去更貼近自己，也祝大家都能順利寫出自己喜歡和滿意的論文。

謝謝親愛的爸媽，讓我無後顧之憂、給予我許多自由去探索自己，讓我可以一直做我想做的事情。爸媽我愛你／妳們！也謝謝公公和婆婆的鼓勵，公公一直說不知道什麼時候可以恭喜我，現在，你的媳婦終於寫完論文啦！還有謝謝我的先生 Eric，寫論文這段時間不斷地鼓勵我及當我的第一個讀者，也謝謝你在這段時間 cover 了許多家事（但我也沒少煮晚餐給你吧，哈哈！），讓我有更多充裕的時間好好書寫，因此，這是在你的陪伴與支持下完成的論文。老公，謝謝你！

謝謝助教佳嵐的幫忙，細心幫忙處理行政上許多瑣事。感謝毛毛總是毫不藏私與我分享許多準備口試注意事項，謝謝魚跟 Siri 的校稿，謝謝修竹、詠晨、KK、

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

林蛇幫忙我一起翻譯跟確認英文摘要，也謝謝佩榮老師最後把關，並感謝 Kiki、Siri 和 Eric 的擔任口試時的小天使，有你／妳們的幫忙，讓我在口試時更加順利！

另外也想好好謝謝我的老師們。謝謝輔諮碩的如馨老師、婉真老師、宗芹老師，引領我去認識人心的奧妙之處，也很感謝老師們都給予我個人不管是在專業上或是人生上許多建議，讓我有機會蛻變與成長。

還有，謝謝我的口委們。

謝謝宗芹老師，除了擔任我的口委，也在實習期間擔任我的督導，給我空間成長，並適時給予我專業上指引。很喜歡老師在口試給我的回饋，老師說，這是一篇很陰性的書寫（Écriture féminine）。真的很感謝口委們給我的空間及提點，讓這篇論文可以長成我喜歡、但又不失一篇學術論文該呈現的模樣。

謝謝淑禎老師，從老師擔任我大學的導師到這次擔任我的口委，老師真的是一路見證我的成長，而不變的，是老師一貫的溫暖，總是像太陽一樣和煦。謝謝老師總是給我最熱情的鼓勵與回饋，也謝謝老師的建議讓這篇論文更加豐滿。

最後，最多的感謝，謝謝我的指導教授，謝謝佩榮老師。謝謝老師總是給我空間，讓我自己嘗試，也讓我去摸索自己想探究的主題。老師總是溫和、不帶批判地讓我去思考，在過程中也給予我溫柔的鼓勵及專業的建議，讓我既擁有自在的空間卻又不至於迷失方向，也讓我在一個舒服的狀態去整理與回溯。另外我也很感佩老師寬大的胸襟。在口試時，老師說，自我敘事（self-narrative）作為一個研究方法，其實多少是有爭議的，但老師說她並不會阻止學生進行書寫，因為老師認為，那些最終都會回饋到助人的工作上。我想這是對人群多大的關懷才能說出的見解，真的很感動也很佩服老師！再一次，謝謝佩榮老師指導，妳的溫度是我學習的榜樣；而可以當老師的指導學生，真的非常幸福也非常幸運。謝謝老師！

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

摘要

研究的開始，始於我意識到自己在工作後逐漸迷失自我，讓我的社會角色逐漸取代了自我的本質，也漸漸失去自己真實的聲音。那樣感受，讓我想起了過去，曾經我也有一段迷惘的時刻，但我透過創作，將自己的失落議題寫成劇本並拍攝成微電影，並在整個影像創作的過程中，重新回顧、轉化過往的經驗，也透過創作得到新的能量；那時候的自己，充滿了熱情與希望，也好真實，好有生命力！

為了找回那樣的自己、做回那樣完整的自己，我透過自我敘事輔以訪談的研究方法，在現在與過去之間不斷地來回詮釋，去重新回顧整個微電影創作的歷程，試圖在回首的路上，去了解與拼湊隱藏在過程之中的魔法，是如何幫助我轉化失落經驗，讓我對未來有了盼望與勇氣，並相信自己可以活在想要的故事裡。

而本研究的訪談對象則為當時共同參與創作的劇組人員及曾觀影的觀眾，除了為當時的創作予以見證，也想了解在此集體創作的過程中，共同創作者體會的感受與想法，也想了解觀眾經過與影像的對話，會有什麼所思與所得。

最後透過回顧過往的創作歷程，整合在敘說時所發現的洞察，讓在親密關係中困頓的青年了解度過困境的歷程，也協助現在的自己找到新的方向與力量，並朝向更自在、舒坦的自我前進。

關鍵字：微電影、心理轉化、自我敘事、表達性藝術治療、親密關係

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

Abstract

At the very beginning stage of this thesis, I was at a point in life that I no longer knew who I am. I was losing myself to work and to the societal roles that were required of me. This sense of lost and unease brought me back to a time in the past during which I was suffering from a major loss in life and, in response to it, I had written a screenplay about it and made it into a microfilm. The filming abled me to live the loss once more and, through which, I was transformed. I was full of enthusiasm, hope, genuineness and vitality.

So, I set forth to find myself and to feel complete again. In this study, I used self-narrative research and interview method. I, as a narrator, retold the story of the microfilm making process. Some part of the story was told from the past, and some part in the present where new meaning surfaced. I tried to discover what had magically happened in the process that transformed me, making me brave and hopeful and believing that I might have the ideal life for which I had hope.

Interviewees of this study were the crew who co-created the microfilm and the audience. I aimed to learn the crew's thought and feelings about our collective endeavor. And, I wanted to find out more from the audience about how the film might impact them.

At the end, I hope my story might provide insights to youth who struggle in their intimate relationships. The process of writing this thesis has helped me discover my inner strength and locate new direction in life. I am now more comfortable being my true myself.

Key words: micro film, psychological transformation, self-narrative, expressive art therapy, intimate relationship

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

目次

謝誌 ..... **i**

摘要 ..... **iii**

Abstract ..... **iv**

目次 ..... **v**

表次 ..... **vii**

圖次 ..... **viii**

第一章 寫在開前始之前 **1**

第一節 關於創作 1

第二節 關於創作後再創作 3

第二章 回顧的軌跡 **6**

第一節 再見，再次相見 6

第二節 工欲善其事，必先利其器 6

第三章 前期製作 **24**

第一節 試寫小說體文本 24

第二節 角色塑造 26

第三節 劇本創作 32

第四節 關於片名 37

第四章 開麥拉：action！ **40**

第一節 籌備劇組與定角 40

第二節 我們要拍微電影了！ 46

第三節 閃閃發亮的拍戲時光 51

第五章 影幕之後 **68**

第一節 再次加工的故事 68

第二節 第一位觀影者 74

第六章 特映會 **80**

第一節 角色的啟發 82

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

第二節　友情的世界 89
第三節　愛情的模樣 93
第四節　與影像共舞 95
第七章 映後座談 99
第一節　「愛」與「創造」的魔法 100
第二節　「我」的模樣 103
第三節 在愛裡的我們 110
第四節 走筆後的省思與練習建議 111
第八章 改寫後的人生劇本 114
第一節　從影像回到現實 114
第二節　新的生活 116
參考文獻 117
附錄、微電影「關於我愛你──What is between us?」劇本 121

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

表次

表一 戲劇治療／心理劇與微電影比較表 14
表二 幕後工作人員分配表 44
表三 主要角色演員兩版對照表 45
表四 微電影拍攝日程表 52
表五 最終版影片各幕拍攝紀錄表 53
表六 受訪者相關資料及編碼說明表 81
表七 主題及類別表 82

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

圖次

圖一 微電影創作歷程所涵蓋的創作形式.....11
圖二 微電影創作所涵蓋的表達性藝術元素.....12
圖三 戲劇從準備到演出的過程.....12
圖四 微電影創作涵蓋表達性藝術治療、戲劇治療／心理劇等概念.....14
圖五 表達性治療連續系統示意圖（重繪自 Hinz, 2010）.....18
圖六 敘事治療的八項對話探究歷程流程圖.....19
圖七 敘事取向表達性藝術治療（楊淑貞，2014）.....20
圖八 研究架構圖.....21
圖九 過去的我.....103
圖十 現在的我.....108

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

第一章 寫在開前始之前

第一節 關於創作

當初會有微電影的創作，始於一場意外。大三升大四的暑假，發生了一件事情，我知道我失去一個朋友，也失戀了。我記得事情發生那天，我渾渾噩噩的走進女生宿舍，告訴同學真真我好累，請她借我躺在床上休息一下。

我躺在宿舍裡，我忘記我跟真真講了什麼，只覺得那天心好空。我一整天都沒吃東西，一直等到下午，因為老早跟高中同學 ChaCha 約好在學校附近的餐廳聚餐，於是我像失了魂的一般，前往餐廳跟 ChaCha 會合。

ChaCha 看我臉色很差，問我怎麼了。我沒什麼力氣，也只是大概說早上發生的事情。

而這件事就這樣過了半年。在一次與另外一個朋友，也是促成這部電影的重要推手——琳，我們兩人吃過晚飯一起走在學校操場散步，在那個的美麗夜晚，我與她分享了這個故事。

記得那時候，我與琳都很熱衷電影創作，我們都曾在大學期間參與許多影像製作，在那時的前一個學期，我們也因學校活動合作過一部影片，在拍攝影片的過程中，我們兩個都很享受創作的過程，也為我們的友情建立了基礎。

而在那美麗的夜晚後，過了幾日，我們又走在微風徐徐的操場上，談著電影、談著我們的熱情，我們討論著，最後決定不管有沒有觀眾、有沒有舞台，我們都要在畢業前再來一場電影製作。

在兩人有共識後，我們開始煩惱拍攝的內容。突然，琳靈光一閃，詢問我，是否可以將我當時的故事演出。突然聽到這個邀請，我的心慌張了起來，我不曉得該怎麼回答琳，我下意識地回絕這個提議，但琳很有毅力不斷地想說服我與勸進，她還告訴我如果拍成了，會非常有意義。最後我告訴琳，我會回去認真思考一晚並給她答覆。

回家後，一陣陣強烈的情緒不斷襲上心頭，我感受到強烈的、對於未知的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

不確定感，我心臟跳得好快，一方面很緊張，一方面又有著一股奇異的感受，混合著恐懼及興奮感。我既擔心，但又期待。我左思右想，我沒辦法解釋自己的感受，我也找不到讓自己拒絕這樣做的理由。想了一晚，最後決定答覆琳：「那我們就來拍吧！」。

「來拍吧！」

這樣簡單的三個字，開啟了約半年的創作過程，從一開始的劇本發想，到選角，定角，前置作業大概就快兩個月了，待劇組人員確定後，之後陸續開鏡、拍攝、後製，最終因緣際會下影片也得以上映。不知不覺，一個學期也過去了，我也剛好大學畢業了，我的心，也好像「畢業了」。那令我傷心的故事，當時的失落、挫折、無助、沮喪.....好多、好多負面感受，彷彿離我好遠、好遠，當我專注在拍片過程中，取代的是創作時的熱情與能量、與劇組共創的歡樂時光。

現在回顧這個歷程，當我決定以自己的生命經驗為腳本來進行劇本創作時，也意外為改寫人生劇本鋪路。

而這樣的感受也可以用當時發生一個插曲來說明。

一開始，雖然同意了用自己的故事做為故事的發想，但對於「真的」要把故事完整寫出來，心裡還是很慌張，也很茫然，也不知該從何寫起。就這樣，我卡在茫然無措中，琳左等右等都等不到劇本，於是當時心急的她就先試寫了一段劇本。琳很高興的將劇本給我看，但記得當時一看到琳寫的劇本時，我心裡的產生一股強烈又奇異的感受。那股強烈的感受驅使我向琳表明我的想法。我告訴她，請她把編劇的角色全權給我，我告訴她，我想自己完成劇本。

還好琳很體諒也很接納，表示她願意讓我全權負責，也願意等我。

現在回想，除了很感謝琳的支持，此時也明白了當時的自己為何會有如此強烈的情緒。「我」想自己詮釋，「我」想自己說故事。其實這樣的想法，與敘事治療的觀點是一致的：說故事的人，就有權力決定故事該往哪走，也是這樣的「賦權」，讓人產生能量，進而擁有改變的勇氣。而這樣的嘗試，也是讓當時被困住

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

的自己，有一次找尋方向的機會。

第二節 關於創作後再創作

事隔多年，我為什麼要寫出關於一篇關於「失戀後的影像創作」的故事？論文某一種層面來說也是一種寫作、一種創作，為何我需要「創作再創作」？為何在研讀研究所的時候，想以這個主題做研究？

要回答這些問題，就要回到當初在準備報名研究所時，我的想法。當時雖然身任教職，也很喜歡自己的工作，但對於研究所，我當時有個念頭，就是不想繼續研讀本科系，因為我想藉著研讀研究所的機會建立我的第二專長，也認為若有機會，應多多涉略、探索其他的興趣，而當時我有兩個感興趣的領域，一是電影，另一個就是諮商輔導。

這兩個領域都是我在大學學習的時候，漸漸發展出的興趣。我在大三時選修系上一門「視障工學」，那堂課有一個很重要的作業，就是要練習拍影片。那是我第一次接觸影像製作，而我也從那次愛上影像創作、愛上了電影，甚至在那之後，幾乎有機會（如：課堂報告、系上活動），我每個學期都讓自己盡可能有機會進行影像製作，甚至大三下那學期也報名參加圖傳系在學校舉辦的影片競賽。

另外因為修教程的關係，我也選修了輔導原理、普通心理學，接觸了許多心理輔導相關的知識，我才發現，人的心，竟然是如此的奧妙及有趣，讓我也對心輔領域充滿著好奇，但我心裡其實明白，對心輔的興趣遠不及我對影像創作／電影的熱愛。

畢業之後，我開始實習並接續著教職，我一邊適應著工作，也一邊在思考什麼時間點我要繼續進修及想要往哪個領域做進一步的學習。雖然我心中埋著電影夢，但是到了工作的第三年，我漸漸有感於光是只有教學能力是不夠的，有時往往能讓學生產生學習動機或是產生正向改變的，是我與學生之間的關係，是我對學生的輔導與支持，而這些所需要的正是輔導知能，但我心裡明白，那正是我不

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

足之處，於是因緣際會下我報名參加了政大教師研習中心為現職教師舉辦的第二專長輔導科學分班。

經過一個暑假的學習，我有很大的收穫，也確實發現，我對於心理輔導是喜愛的、也是有熱情的，因此在考量職場上的需求及我個人興趣都能兼顧的情況下，最後我決定選擇輔導諮商相關的研究所，最後也很幸運來到了政大。

在這樣的背景下，我開始我的研究所生涯。回顧這四年在政大的日子，其實也是一趟追逐自我的旅程。一開始思考論文題目時，我迷失在自己的「社會角色」，我以為我來進修，是為了我的學生，課堂討論時，我會一直把工作、學生拉近我的學習裡，我一直用「我是一名教師」來定位自己，我所做的研究，也一定要與學生有關，「我」漸漸不見了，取代的，是一個名叫教師「角色」，不是我自己。類似的感覺，也發生在現在正在實習的我，我在學習當一個「心理師」，我在接案時，會不自覺去想，一個「心理師」是什麼樣子，會怎麼回應個案的話，而不是「我」會怎麼回應個案。

我忘記了，我其實不只是一位「老師」，也不是一位「心理師」而已。我也是有自己思想，有自己的情緒，有自己的感受。我們做很多事情，其實最後還是要回到我們自己。

回頭去看當時進行影像創作的自己，是那樣的真實，即使受傷了，仍那麼努力地想要證明自己；那時候的自己，現在回頭看，充滿著能量，並展現不同的可能，即使對未來茫無所知，但還是勇敢而堅定地前進。

而我想找回那樣完整的自己，做回這樣的自己。

因此從影像創作到現在寫論文，就像是後設再後設地回觀自己。透過那次的微電影創作，也給了自己一個機會，讓自己從困境走出來；而我也想透過這次的論文，把自己的真誠與勇氣領回來。現在回頭，我發現當我可以站在一個客觀的角度重新省視，從過去重構新的意義，我也獲得了新的能量，並得以新生。

也是因為那次的經驗如此特別，美的像魔法一般，因此時間回到此刻，我想

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

「知其然」更要「知其所以然」。我想知道，當時到底發生什麼了？是什麼樣的機轉，讓我改變？我想用我現在的所學，去整合自己，幫助自己看清楚，在創作的過程中，我領悟了什麼？體會了什麼？得到了什麼？那些答案，我相信，也藏在回首的路上。

現在，準備好了嗎？

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

第二章 回顧的軌跡

第一節 再見，再次相見

再見，有兩種意涵。

一是告別，是結束，是跟過去劃下一道界線，從此兩不相欠，不相往來。

二是「再次相見」。這個階段只是一個段落，只是擺上一個逗點，而不是句點。在分離的時刻說上一句「再見」，隱藏著某種暗示，等待時間、等待機緣、等待某個空間，我們終再次相見。

以前，我以為拍完電影，就是一種宣告，像是我與過去再也沒有瓜葛，從此兩清。但此時，我才知道當時的「再見」，其實是預示著「再次相見」，而現在，就是相見的時刻！這樣發現，也讓我體會，人生並不是斷裂的，而是一個連續的旅程，透過不斷的整理與整合，才能更了解自己。

過去，我用電影說一段失落的故事，而現在，我將輔以文字，以我所學，用書寫的形式來說一段屬於我的故事，說一個我拍電影找到力量的故事。

第二節 工欲善其事，必先利其器

在開始講故事之前，我需要準備一些工具，就像電影開拍前，先進行前置作業。

因為要說一個跟拍電影有關的故事，那麼就先來談談電影吧！

電影，與繪畫、雕塑、建築、音樂、文學、舞蹈及戲劇合稱八大藝術。從發展的時間點來看，電影是最晚出現的，可是電影所涉及層面卻是最廣的，幾乎包含了前七項藝術，尤其與音樂、文學、戲劇息息相關。

也因為電影創作涵蓋了許多藝術表達的形式，因此進一步與心理學做結合，我第一個聯想到的是藝術治療。

藝術治療與一般傳統諮商最大的不同，是運用心像（visual images）進行思

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

考，它是藝術、創作與心理治療三者的結合。藝術創作能將人們心中的感受與想法「外化」。透過藝術媒材的協助，將心中的情感與所思，都能透過創作予以表達（吳明富，2013）。

藝術治療的過程本身就是一個探索的歷程。在藝術治療的創作的過程中，使用藝術媒介就如同言語的介入一般，都提供了一個探索與發現的經驗，並在過程中，可以幫助人們去發現及了解自己的想法及感受，甚至最終可以改變其生活（Rubin,1984）。

而在廣義的藝術治療定義裡，使用各種藝術媒介，如：美術、音樂、戲劇、詩、舞蹈等不同形式的藝術創作，將人心中的情感、感受予以表達出來，達到自療（self healing）或治療（therapy）的目的，即為「表達性藝術治療」（李宗芹、宋文里，2009）。

若單就定義來看，表達性藝術治療更開放的指出藝術本身，就具有療癒的作用。與當時的影像創作做對照，在整個拍攝微電影的歷程中，透過創作將深藏在我心中的感受具體的表達及予以外化，並從創作的過程中得到能量，此歷程與表達性藝術治療的過程幾乎一致，因此若要重新解構微電影創作對於當時的我的影響，從藝術治療下手會是一個很好的切入點。

而由於這部微電影是關於失去朋友／失戀的故事，這樣的心情、感受，也屬於一種失落議題，而進一步回顧過去關於藝術治療的文獻，藝術治療是廣泛應用在處理各種失落議題。在此也想先特別註明，大部分文獻在提到接受藝術治療者，大多以個案或成員來定義，但本文想改以「創作者」稱之。

國內應用表達性藝術治療於創傷療癒之相關文獻，最早始於九二一地震。根據賴念華（2003）的研究結果，十二名災區婦女，在參與三天表達性藝術治療團體工作坊中，除了再次經驗 921 地震創傷事件，也從中獲得新的意義。

賴念華（2009）也表示應用表達性藝術治療於失落悲傷團體能協助失落情緒的表達。藝術治療運用象徵性圖像、行動的表達方式讓創作者有個安全距離來面

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

對悲傷失落，在這個安全距離下，創作者能依著自身自在程度表達心中所感及宣洩情緒。藝術因此可作爲一個過渡空間，將自我內、外在世界經驗連結，如先以抽象的繪圖協助創作者表達心中的情感與感受，透過擬人化的扮演畫中的色彩，進一步以心理劇的方式連結某位創作者真實的生命經驗，讓創作者重新經驗失落與悲傷，並藉此處理未盡事宜，其他創作者在過程中也會有所感、所悟及從中學習。如上的活動促進創作者彼此之間相互了解，創作者之間對彼此經驗有普同感，團體的安全與信任也從活動中逐漸形成。藝術治療的另一個特徵在於再次重新創作的機會，重新創作有轉化的功能，當創作者將作品以各式各樣的方式重新組合及創作，在過程中創作者有機會從象徵層次以不同視角或態度重新面對失落事件，從體驗中可能產生新的體悟，而這個體悟由創作者主宰，不若悲傷與失落事件常常是不能操控的，創作者在再創作所促發的轉化過程中能擁有主控感，且創作的作品具體存在，可作為創作者回到現實生活中產生改變的提示物。面對死亡恐懼、了解生命限制，與死者告別完成未竟事務，這些都不是容易的事，透過心理劇、繪畫的方式，協助創作者重新面對親人離去，創作者之間彼此分享接受生命的有限，創作者最後往往表示他們更加珍惜自己及體認到活在當下的重要。

藝術治療不僅能應用在處理與死亡相關的議題團體，也能應用於其他失落的議題。針對華人文化的乳癌婦女團體，賴念華、張祐誠、黃傳永、龔庭湊、林葳婕（2017）訪談了參與表達性藝術治療乳癌病友團體的帶領者及創作者，其研究結果顯示，表達性藝術治療能提供多元表達形式協助創作者中回到當下，並協助創作者開始體驗情緒及重建與身體的連結，進而也開展對身體意象的失落與接納。另外也因提供了多元媒材，創作者可以自由挑選所使用的媒介及決定揭露的多寡，讓創作者在過程中找回控制感及自我能力感。另外透過視覺化的圖像創作過程，也協助創作者以他者的眼光重新意識自我形象，及協助其與「自我」建立不同的關係和自我悅納。而表達性藝術治療也提供了一種隱喻的方式協助創作者以安全的方式進行表達；特別是在華人文化中，表達需要及展現脆弱的一面並不是常見

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

的人際互動方式，特別是面對外人時，展現情感更是不容易，但透過藝術創作的介入，除了減少創作者的防衛，也協助其疏通其負向感受，並透過創作緩衝直接觸碰情緒帶來的衝擊。藝術創作也能越過語言去觸動人的感官經驗與內在感受，讓不同的創作者間產生深刻的情緒共鳴。此外在創作過程中，創作者能不斷「修改、刪減、添增、整併」具體的作品，如此「再建構」的歷程可以協助其重新回顧過去的生命歷程。最後，藝術創作能超越時空的限制，去呈現過去及繪製未來，創作者能不再被困於某個時間點，並能擴展對於自我概念、生命經驗的思考；因此「作品」本身也是屬一療效因子，透過作品的可保存性，除了紀錄創作歷程的經驗，也見證了自我的改變。

將賴念華等（2017）以上的研究結果與微電影創作歷程作對照，幾乎都能與創作過程作呼應，特別是其研究發現放入了文化的脈絡，特別指出在華人文化中，在他人面前展現脆弱是很不容易的，關於這點我特別能理解，因為我也身在其中，也身受其害。在研究中很重要的發現，不管是未婚還是已婚的女人，在我們的文化特質下，女人面對多元角色的束縛時，往往都會選擇犧牲與忍耐，因此自我的概念變得非常模糊，好像說出自己的需要或表達自己的脆弱就變成一件自私的事情，所以很多事情，只能一忍再忍，漸漸地好像也失去自己的聲音。所以在微電影創作的過程中，我可以大量展現我自己的想法，也可以自由決定要加入多少自己想探討或分享的故事，我很自由、也有主導權去決定故事的走向，也在此過程中，重新去回顧、重建過往的經驗，最終也透過微電影將這樣重新建構的故事予以紀錄與保存，也幫助了我去看見自己的轉變。

另外根據陳囿蓉（2016）的針對青少年收容人的個案研究中，其使用了互為主體的精神進行藝術治療及文本分析，其所得的研究成果細膩地放入創作者的經驗脈絡，也看見了藝術治療如何協助創作者在過程中產生階段性的變化。其研究結果顯示，藝術創作者在藝術治療的經驗中，經歷了試探期、自我表達與重構期、生命經驗梳理期，在不同階段也都提供創作者不同的經驗感受。首先是「探索期」，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

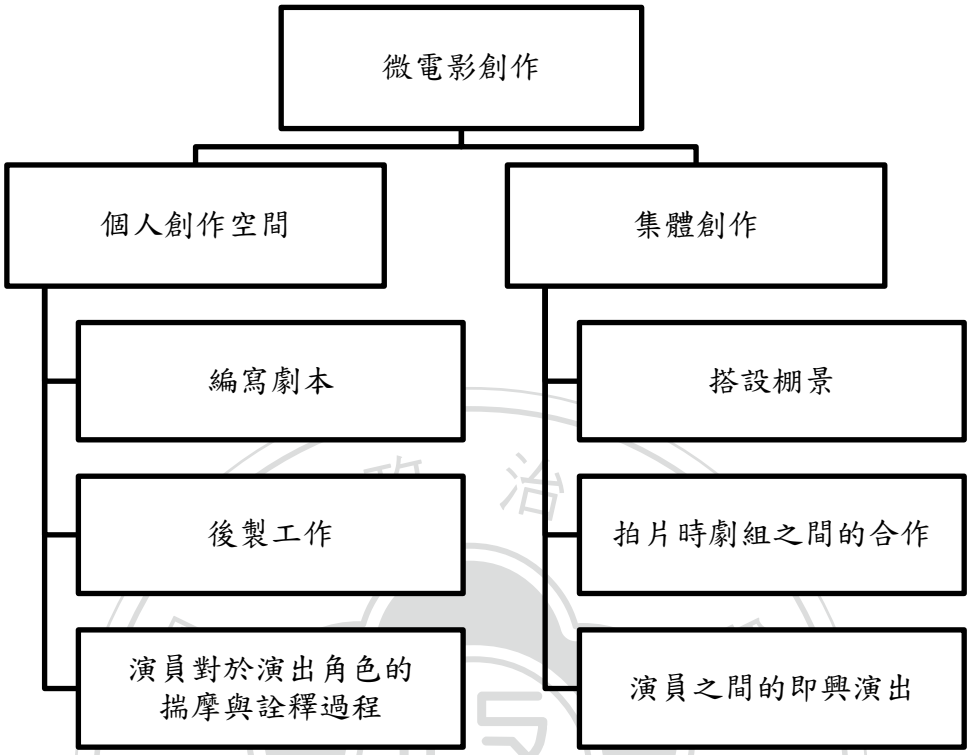
在此階段，心理師以「創傷與療癒」的情感脈絡來理解創作者。心理師讓創作者嘗試流質性媒材及自由的創作，並透過心理師涵容讓創作者在過程中體驗到釋放感與色彩的變化，也讓兩者之間建立關係。再來是「自我表達與重構期」，讓創作者透過作品表達了內心的孤寂與脆弱，也表達出對環境、對命運的不安。但逐漸地，創作者透過藝術治療中三角關係（即創作者－作品－心理師）去經歷重新建構、再建構的過程，去經驗到掌握感與自我賦能，也提供創作者機會去被自己和他者看見與接納，創作者也開始能有能量去回顧過往的傷痛。最後是「生命梳理期」，此階段則協助創作者去整合過去的生命經驗，也進行更深入地探索與重構，並對於過往生命經驗有初步的梳理，因而產生新的力量去探索未來的理想我。另外在研究中也提出「自我韌力探索」的歷程，表示藝術創作者在過程體會到可為自己的困境尋找意義；雖身陷黑暗之處，仍體認到希望如光指引自己，覺得未來指日可待。藝術創作者透過作品轉化其情緒經驗及獲得自我賦能，也能深入自我探索及梳理生命經驗。

因此根據過去研究結果顯示，不管是針對團體或個人，面對不同失落事件或個人生命經驗的回顧與整理，藝術治療能在創作的歷程中，提供安全的創作空間，協助藝術創作者去探索及轉化過去經驗，或從中找到新的意義。

然而過去的研究也有其限制性。過去研究中所使用的藝術媒材雖相當多元，但大多以常見的美術材料進行創作，而電影屬於數位媒體影音藝術，是一種跨領域的表達方式（參見圖一），過程中既有個人的創作空間（如：編寫劇本、後製工作、演員對於演出角色的揣摩與詮釋過程），也有團體的集體創作（如：搭設棚景、拍片時劇組之間的合作、演員之間的即興演出）。而在過程中，運用的媒材、媒介也十分多元，如：文字、攝影、剪輯軟體、戲劇（／演員的肢體）、音樂……等，裡面涵蓋了聽覺、視覺及表演藝術（參見圖二）；然而相關研究甚少，過去研究範疇也大都僅限於傳統的視覺藝術的領域，若要直接推論解釋微電影所提供的效果似乎有其限制性。因此我也進一步思考是否有無其他相關理論能協助

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

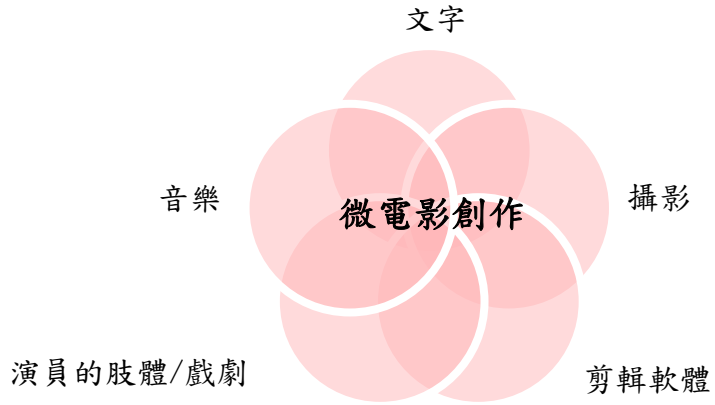
我更完整去回觀微電影的創作歷程。



圖一　微電影創作歷程所涵蓋的創作形式

在那次的微電影創作過程，我擔任了編劇、攝影及後製的工作，而我在所處的位置上，也會讓我於過程中與劇組其他夥伴產生火花；整個微電影不僅僅是我個人對於過往經驗的詮釋，亦是在拍攝過程中，透過我、演員、整個劇組及故事在過程中不斷地來回激盪所完成的產物。也因此，雖然在微電影創作的歷程中涵蓋許多元素，但本研究主要想聚焦在我自身於歷程中所擔任的角色位置的經驗感受及所得，及過程中共同創作者是否也有類似的收穫或其他感觸。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01



圖二　微電影創作所涵蓋的表達性藝術元素

而在思考相關理論時，我聯想到在微電影創作的歷程中，特別明顯的是大量應用到戲劇表演的元素。在表達性藝術治療中，也把戲劇視為一種藝術表達的形式；而根據洪素珍、李麗君（2009）的觀點，戲劇幾乎可以說是各種表達性藝術的整合。從一開始腳本的討論與擬定，到舞台、道具、音樂的使用，以及最後戲劇的演出，在過程中，所有表達性藝術的元素都有可能被運用。

圖三　戲劇從準備到演出的過程

而在心理治療中，戲劇治療及心理劇也同樣應用了演劇的方式進行心理治療，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

因此或許這兩者也能提供另一個視野來了解這次的微電影創作。

在戲劇治療裡，運用許多與戲劇有關的技巧，如：角色扮演、故事重演、即興表演、戲劇遊戲、戲偶、面具、默劇、以及運用劇本等，進行時多以團體進行，通常不是以真實事件改編，而是以即興創作的方式來進行（Emunah, 1994）。所以簡單的來說，運用戲劇（drama）元素為核心的治療，即為戲劇治療（傅雅群，2017）。

而透過戲劇，我們可以將我們心中的經驗感受進行投射，因此在戲劇治療的過程，人們的生活事件有時也會被轉化為重現表象，例如：角色能由現實生活中所遇到的人所轉變。而透過與現實不同的戲劇真實，則可以幫助我們在一個安全的空間，去實驗與改變生活經驗（洪素珍、張潔瑩，2002）。

另外在治療過程中，治療師會協助創作者去檢視與評估自身的人際品質。透過檢視自我與團體中其他創作者的關係，以及藉由看待劇本和個人的關係來覺察自己，或了解自己如何將情緒投射到角色上，來檢視真實生活中的人際互動狀態，最終協助創作者將在團體的體驗與收穫類化至生活中，並產生治療性的功能。而在此過程，觀眾也是重要的療效因子。在戲劇治療中的觀眾與一般劇場的觀眾最大的差異，在戲劇治療中的觀眾是更主動地去參與演員被見證的儀式，而不僅僅是坐在舞台下觀看舞台上所生的一切（林怡璇，2008）。

而心理劇跟戲劇治療一樣都是在治療的過程運用戲劇的元素，而兩者的不同之處就在於心理劇一開始的發展方向是將人的真實故事建構於劇場，並協助人們探索真實及獲得自主性。心理劇的創始人 Moreno 相信主角有能力透過真實的、自發性的互動幫助自己（張貴傑，林瑞華，蔡艾如譯，2004）。其進行方式多以團體方式進行，但心理劇關注的面向較為個人。雖然其他人會以觀眾或是輔角的方式參與，但是由於焦點都在主角身上並重演生命裡的真實事件或是兩難情境，因此過程是極為個人的（Emunah, 1994）。

而比較微電影與這兩者的差異（參見表一），在於微電影是透過影幕與觀眾

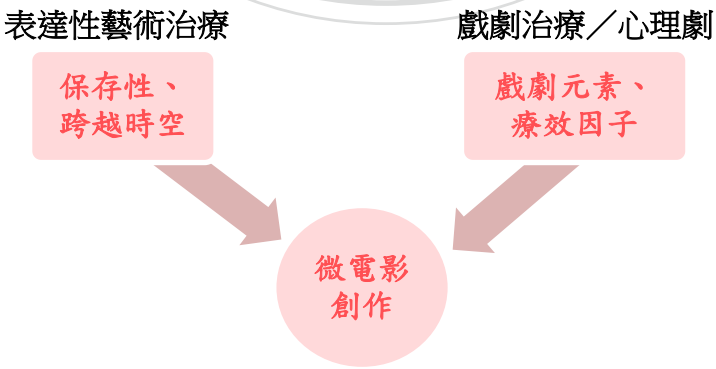
DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

互動、微電影具有保存性及不受時空限制。戲劇治療與心理劇雖然還是有些微的差異，但兩者都使用到劇場式的戲劇演出，演員與觀眾之間是靠近或沒有清楚劃分，從排演到演出雖然有許多調整或修改的空間，但整體來說，通常為一次性的呈現。但微電影卻很不一樣，影片中的悲歡離合與觀眾之間隔著一方屏幕，呈現的是演員透過攝影機預先錄好的內容，在過程中可以有許多次的 NG 重來，最終觀眾只會看到被挑選出來片段所匯集而成的影像。微電影的獨特之處在於其保存性，可隨時在不同時空播放，像現在時隔多年，我與當時的共同創作者及觀眾，都能透過當時的影像紀錄，去回顧當時的經驗。

表一　戲劇治療／心理劇與微電影比較表

	戲劇治療／心理劇	**微電影**
呈現方式	劇場式的一次性演出	事先預先錄好的內容
演員與觀眾之間的距離	非常靠近或沒有清楚劃分	透過影幕與觀眾互動
保存性	無	具保存性且不受時空限制

所以整體來說，微電影不但保有如表達性藝術治療作品的保存性及跨越時空的特性，也有戲劇治療及心理劇中的戲劇元素及療效因子（參見圖四）。因此在後續的章節，我也會應用到這兩者的理論來協助與補充解構的過程。



圖四　微電影創作涵蓋表達性藝術治療、戲劇治療／心理劇等概念

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

此外也因為我在進行微電影創作時，也擔任了編劇的角色，因此我也注意到，在微電影創作中，劇本的撰寫也是重要的一環。現在回頭看，其實在劇本的書寫過程，我就已經走在自療的道路上了，但劇本是以語言符號進行構思，與大部分藝術治療以非語言的方式進行創作有很大的不同。

當然在表達藝術治療中，也有以文字的方式進行媒介創作，像是詩文、日誌，都是以文字應用於表達性藝術治療的方式，但可惜相關研究較少。

根據 Nadera（2000）的定義，以詩作為媒介來能達到療癒的作用，是因詩詞能幫助人們去辨識、定義其心中模糊、曖昧不清的感受，並將感受提升至認知的範疇予以覺察。Mazza（2003）也表示，當人們能以創意的方式創作詩文，也提供了人們以一種較秩序及具體的方式來表達心中的情感。另外詩文中所使用的隱喻式的語言，也可以將人們的思想、情感、行為和信仰以象徵的手法來表達。透過隱喻，可以使人們能夠將內在的感受傳達出來，也協助人們更好地了解自己。此外，詩文的寫作方式充滿了創造性，透過此特性，可以協助人們以多元的書寫方式重寫特定經歷，並依此形成一種類似儀式的書寫經驗，並透過這樣的儀式去協助人們了解自己的生活中發生了什麼事情，並讓人們重新定義過去特定經歷，和此經歷與未來生活的關係。

而 Brillantes-Evangelista（2013）的研究，詩文也可以應用於減緩憂鬱症（depression）的症狀。其研究將有憂鬱症及創傷後壓力症候群（Post-traumatic stress disorder，簡稱 PTSD）的青少年們，將其分為三組，一組以藝術治療介入，另一組則以詩文創作介入，最後一組則為對照組。受試者皆進行 8 次的介入歷程，並進行前後測了解其相關症狀出現情況。從研究結果中，發現不管是藝術還是詩文的介入，都能和緩部分的心理疾病的症狀，但對照組則在後測時，其相關症狀不但未緩解反而還增加。研究結果顯示，在藝術治療介入下，可以有效顯減緩 PTSD 的症狀；而在詩文創作的介入下，則對於憂鬱症的症狀有顯著的減緩症狀之功效。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

另外 Kim（2010）也在其研究中分享了文字也可以在藝術治療的過程中提供輔助的故事。Kim 提到在其所帶領的藝術治療團體中，有一位 72 歲的 H 老太太，原本只願意在團體中分享自己的畫作，對於分享自己的感受及想法十分抗拒。在治療師的鼓勵下，H 老太太在每次的創作背後，開始會寫下對於作品或是創作所來的聯想或所思，每次的創作逐漸像是 H 老太太的日記，紀錄她的喜怒哀愁。最後，H 老太太雖然還是無法直接在團體中直接表露自己的情感，但透過藝術作品及相對應的小短文，將過往的傷痛以藝術的方式予以呈現，並提供了一個表達的機會。

另外根據呂旭亞、洪秀萍、詹美娟、杜佳真（2009）針對臺灣高中生所作的表達性書寫的研究中，則定義了何為表達性的書寫。表達性書寫是一種發展自表達性藝術治療概念下的書寫方法，即透過自由、創意的書寫方式將人們心中最真實的感受予以表達。就好像有些人會書寫日記記錄自己每天的心情與經驗，由內而外將心中的所思、所感透過文字描繪出來，也透過書寫的過程中，宣洩了情感也表達內在的真實。

因此在回顧了相關研究後，文字符號在表達性藝術治療中所發揮的功能，其實就如同其他藝術媒材，都是具有自由度與創造性，且都能協助人們將藏於心中的感受、想望、經驗予以表達，並透過外化的方式協助人們覺察，進而產生療效或是改變的動能。然而，劇本創作能不能也納入其中？回顧過去文獻中幾乎沒有人如此分析過，但或許我們可以比較劇本與詩詞、表達性書寫之間的異同看看是否能得到答案。

而若要將劇本與詩詞、表達性書寫進行比較，其實有非常明顯的差異。詩詞是隱晦的、曖昧的，保留了大量的想像空間；但是劇本的用字遣詞是清晰又直接，具體描述出角色必須表達的情緒與樣態。而劇本也有一定格式與形式，也與表達性書寫的自由有明顯的落差。但若因此直接將劇本創作排除在外，似乎也忽略了整個劇本透過創造出來的角色互動去演示生活中的種種悲歡離合，劇情更可以依

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

照編劇的想像天馬行空的編排，如此「自由又富有創造力的明喻」，是否也能算是一種表達呢？

除此之外，在整個微電影創作的歷程中，我也擔任了攝影及後製的角色，都是運用不同的媒介協助我進行創作，而在這整個複雜的創作過程，有太多值得探索的內涵，都不是過去的文獻曾經完整探討過的，因此我認為，若有一個機會能仔細去看見過程中的每個環節，或許我們就能找到隱藏在其中的神奇魔法。

因此，我想說一個故事，關於當時拍片的故事，來回顧看看當時的創作過程，到底發生了些什麼。為了瞭解當時所發生的一切，我將以自我敘事及訪談兩種研究法，讓自己重新回顧、透視與解構整個電影創作歷程。

而「說一個故事」，為何能幫助我找到其中的魔法？為何我相信這是幫助我找到答案的道路？我想這就跟我們去旅行前，我們會做一些功課，像是去看看以前的人去過的遊記，透過了解前人的寶貴經驗，讓我們不用浪費時間，可以更快到達目的地。而我的前人，又說了什麼呢？

前人說：人因為相信自己的經驗說成故事因而賦予自己的生活和關係意義；並且，因為實行這些故事時與他人互動，積極塑造了自己的生活關係（White & Epston, 1990）。

因此，透過說故事的過程，可以幫助我們看見多元觀點，並給予見證，並且有機會讓人重新去選擇新的自我定義、新的認同、新的價值，也讓人可以帶著這份新的體悟，重新擬定目標並進行新的行動。

踩著前人的發現，我知道這是正確的方向。而在我繼續收集前人的資料中，我發現了一條近似的路徑。

楊淑貞（2014）回顧了關於表達性藝術治療及敘事治療的相關文獻，試圖將表達性治療與敘事治療進行整合。其中提出了將表達性治療中連續系統四個層次與敘事治療的八個對話探究歷程做結合，並嘗試建構敘事取向表達性藝術治療之理論。楊淑貞（2014）結合表達性治療連續系統（expressive therapies continuum,

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

ETC)，和敘事治療歷程，整合出一套運用敘事取向進行表達性藝術治療的過程，以下介紹這三個取向：

一、 表達性藝術治療的表達性治療連續系統

表達性治療連續系統是由 Kagin 和 Lusebrink 在 1978 年提出，後續 Hinz（2010）將其系統加入神經科學的概念重新定義 ETC，詳如圖五。

從圖五中，可見在藝術創作的過程中，會應用到左右腦不同的功能去進行訊息處理或形成圖像。而藝術治療的目標，就是要協助創作者從最初的動覺/知覺層次，不斷向上提升至創造性的階層。從圖中也可見，要能到達創造性的層次，則需左右腦並用，才能展現。

創造性（creative level）

(左腦功能 Left Hemisphere Brain Functions)　(右腦功能 Right Hemisphere Brain Functions)

認知（cognitive level）———— 象徵（symbolic level）

感知（perceptual level）———— 情感（affective level）

動覺（kinesthetic level）———— 知覺（sensory level）

圖五 表達性治療連續系統示意圖（重繪自 Hinz, 2010）

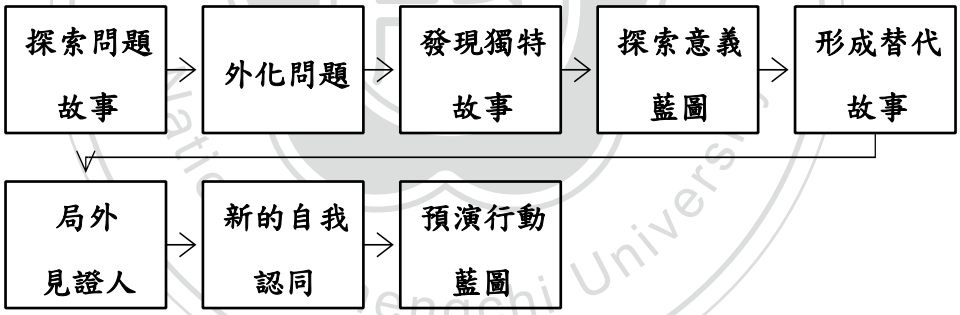
因此表達性治療連續系統顯示藝術治療如何一層一層協助創作者更深入的將內在深層的情感與生命經驗進行探索與轉化，從一開始的動覺／知覺層次提供初步的能量釋放，再來進入到感知／情感層次協助創作者進行情緒宣洩，也漸漸來到第三階段進到了認知／象徵階段，此時創作者對於創作作品會開始進行意義的探究，故而增加口語的使用。就像是前述陳囿蓉（2016）的研究，心理師搭配作品協助創作者以語言說出創作與生命經驗的連結，也透過重新敘說協助創作者再建構自己的故事。而這樣的歷程，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

透過楊淑貞（2014）的整理，就如同 Carlson（1997）所提出的，其實非常類似於敘事治療中透過表達性媒材發現問題並予以外化及對生命故事的意義的追尋與探究，因此也讓楊淑貞提出整合兩者的構想。

二、 敘事治療的八項對話探究歷程

楊淑貞（2014）回顧了敘事治療相關文獻，將敘事治療的歷程整合為八項對話探究歷程（p.35-36）。八項探究歷程內容如下：探索問題故事（透過創作去看見主流故事對創作者的影響）、外化問題（透過創作將問題與創作者分開）、發現獨特故事（透過創作協助創作者看見未被主流故事淹沒的特殊事件）、探索意義藍圖、形成替代故事、局外見證人（運用局外人的觀點重新看待問題，或邀請創作者生命中的重要他人加入探索歷程）、新的自我認同、預演行動藍圖（參見圖六）。



圖六 敘事治療的八項對話探究歷程流程圖

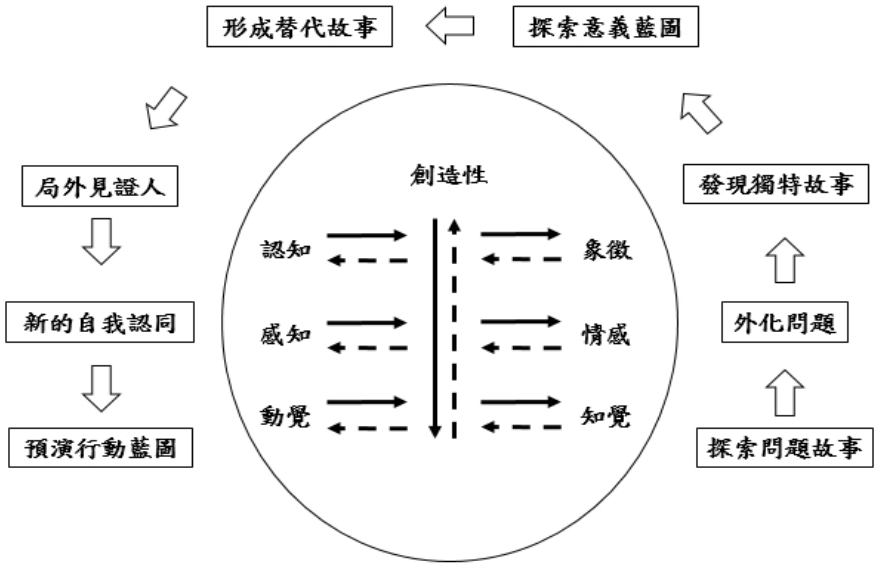
三、 敘事取向表達性藝術治療

楊淑貞（2014）進一步整合以上兩者，提出「敘事取向表達性藝術治療」的可能性（參見圖七）。

根據此理論，表達性治療連續系統整合敘事治療的八個對話探究歷程可能具有以下之效果：透過創作經驗建立合作關係、體驗賦能並強化主體性、多元表達媒材與對話之結合運用並拓展主觀經驗探討之面向、視覺圖像具體外化、多元媒

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

材的運用發現獨特事件、重寫並預演替代故事。



圖七 敘事取向表達性藝術治療（楊淑貞，2014）

從圖七中可見，在創作的歷程中，除了協助創作者從動覺／知覺層次、感知／情感層次、認知／象徵層次，並逐漸提升至創造性層次之外，在此之中也透過敘事治療中細膩的口語介入協助創作者從一開始的探究問題，透過具體可見的作品將問題外化，慢慢從作品創作的歷程中去發現其中的獨特故事及探究作品所代表的象徵意涵，並透過作品的再創造、重構的特性，輔以口語協助創作者去形成替代故事，創作者自身、治療師或在團體中有其他創作者，也能成為見證者，並協助創作者產生新的自我認同及透過作品與演行動藍圖，而產生改變的可能。

不過我認為在創造的過程中，這樣的改變歷程，並非以線性前進，而是在不同的階層與步驟之間來來回回地螺旋前進。這樣的歷程好像繞了一個圓，經歷了一次創作的蛻變，最終我們還是要從創作中回到現實，但我們並非在原地踏步，而是我們將帶回在創作中所得的體悟，在生活中展開新的行動。

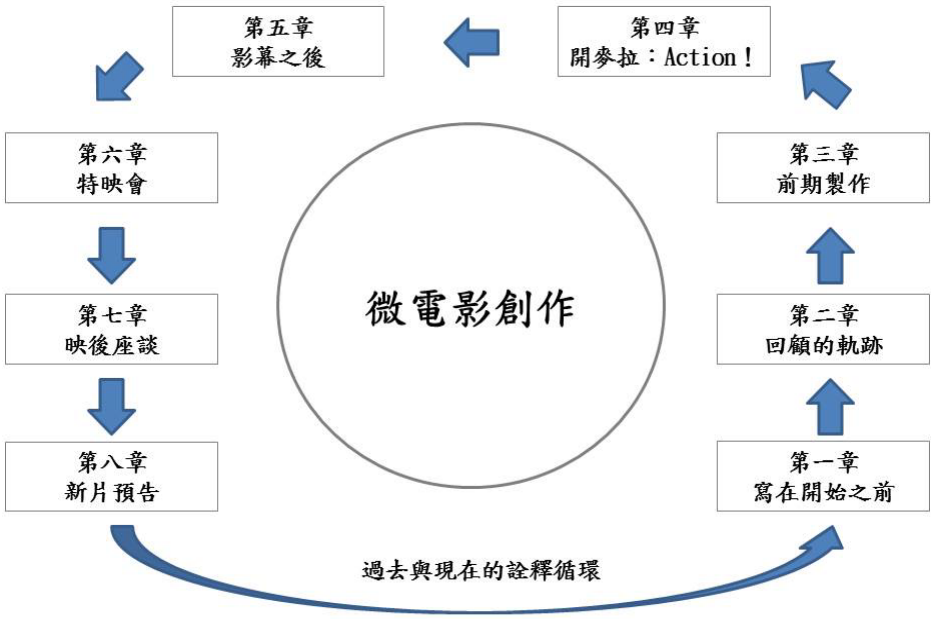
因此在閱讀其所提出的理論的概念及歷程後，我發現，其理論還是圍繞著創作／作品，透過語言系統更細緻去探索在創作歷程中的獨特故事或隱含在其中的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

意涵。看到這，這不就很像我現在想要做的事情嗎？特別是我將過往的創作經驗與理論中所提出的「八項對話探究歷程」做對照，意外也發現，這兩者之間竟然也有種不可思議的呼應。

一開始我就從過去的回憶中挑選印象最深刻的片段來開始敘寫(探索問題故事)，並漸漸發展為劇本，也慢慢將自己與過去的經驗拉開（外化問題)。在撰寫時，我回顧了失戀的這段期間，發現了因為有朋友的支持，才得以度過那段日子（發現獨特故事)；也是在朋友的陪伴與提醒下，漸漸長出新的力量，也有勇氣寫下改變的劇情（探索意義藍圖、形成替代故事)。而撰寫劇本讓我可以站在客觀的位置，與參與的劇組人員以及最後放映時的觀眾，同時成為這段故事的見證者（局外見證人)，我也透過創作有了新的目標、新的方向，也看見自己渴望的故事走向（新的自我認同、預演行動藍圖)。

剛剛僅僅是很粗略的對照，無形中好像有個路徑慢慢清晰。因此我有個構想，在參考了相關文獻後，為了協助自己能更完整、更細緻去看見自己，本論文參考楊淑貞（2014）所整理出的八項對話探究歷程架構來展開我的故事。



圖八 研究架構圖

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

本研究將以圖八為架構，將「微電影創作」視為核心，以自我敘事及訪談兩種研究法去回顧、透視及解構整個微電影創作的歷程，希望藉此能協助現在的我找到隱藏於其中的魔法。

因此在本篇論文的第一章到第五章，我將以自我敘事的方式重新詮釋過去的自己。我在第一章闡述為何在此時想探究當時的為電影創作歷程，在第二章、第三章、第四章、第五章藉著書寫，讓不同時期的自己進行對話，也透過文獻與創作歷程的映照，試圖將「有問題的我」轉為「遇到問題的我」，也進一步去探索這些「問題」對我的意義，或是透過書寫去擴充我的「看見」。

而且不僅僅是我的覺察，在創作電影時，我並不是單打獨鬥的，我有夥伴，我們有一個劇組團隊，每個人在過程中，也都投入了許多時間與心力，我相信在這過程中，每個人或多或少也有體會。這樣的集體創作，若只有我一個人來說我們的故事，豈不是也太可惜了嗎？而且這些夥伴，在我身邊，看著我寫出這樣的故事並投身其中，他們是局外人，也是局內人，這樣特別的緣分，也讓我好奇他們怎麼看當時我們的故事；而在故事之中，他們又是怎麼感受、怎麼行動，這些也都讓我好奇。因此在第六章，我會透過訪談去補充共同創作者的視野，也留下我們同在的痕跡。

另外在第六章除了訪談共同創作者外，還有一群人在這過程中也是重要的存在。電影拍完了，我們很幸運，可以讓我們的作品公開發表，因此它是仔細被聆聽的樂曲，也是細細被閱讀的篇章，更是經過眾人見證的結晶。因此我也很好奇，當時觀眾們在觀看影像時，他們看到什麼？想到什麼？有什麼所思所得？我希望能紀錄觀影者與影像的對話，也希望能將這珍貴的注視予以保留。

最後來到了第七章與第八章，將他人的見證收藏好後，或許我又會有新的洞察、新的體會，當能我將這樣的洞察重新整合，我相信到了第八章時，我可以給現在的自己，繼續前進的勇氣。

而在整個書寫的過程中，過去與現在是不斷進行著詮釋，透過這樣來來回過

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

程，就像我從過去拍著影片，現在我寫著論文，我不斷地整理自我，也不斷更認識自我，在這循環的過程中，幫助我，一點一滴，讓自己更加完整。

現在我希望，能好好陪自己走一段這個路程，在每個步驟，多做停留，好好探察與感受，當中的曲曲折折、彎彎繞繞，仔細回想，當時是怎麼一步一步前進，希望自己能看得更清楚，也能找回這樣的自己！

現在，我已經迫不及待往前邁進了！如果你也跟我一樣正迷失了自己，那麼，就繼續跟我踏上尋找自己的道路吧！Let's go！

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

第三章 前期製作

第一節 試寫小說體文本

時間回到大四上的十二月。

在我接受琳的邀請後，我開始準備構思故事。一開始我充滿了熱情與幹勁，我幾乎沒有花很多時間，就確定要把當時最有感覺的回憶放在故事裡。我將過去記憶中，讓我感受最強烈的回憶，就是關係斷裂那天發生的過程，挑選出來。當時的我還不知道怎麼把這樣的經歷寫成劇本，於是我嘗試先以小說體的形式撰寫，以下即為書寫的內容：

霈熙焦急地衝向路口，是紅燈，她喘著氣，心裡暗自慶幸著，奔跑的步伐慢了下來，慢慢地改以小步伐向前跑著，而前方的駿越忽然轉身，看著逐漸走向他的霈熙，他皺眉，暗耐著怒氣說：「妳來幹嘛？」
「請你…請你聽我解釋！」霈熙一邊喘氣一邊說著。
「不用了！一點都不需要！」駿越態度強硬冷酷地說道。
「你不要這樣！請你聽我解釋好不好….」霈熙焦急地說道。
話還沒說完，他立刻打斷她——
「妳小聲一點好不好？我不想讓別人誤會我們是什麼關係！」
「我們沒有關係！我們只是普通同學！」霈熙聽見自己的聲音迅速有力的回應著，但是同時她發現她早已碎裂的心正一片一片的剝落著…
「那好！就這樣好嗎？！」駿越的防衛並沒有因此鬆懈，事實上更糟的是，他的防衛機轉還不斷升高著…
「請你聽我解釋好不好…」或許是意識到自己剛剛的反應太過激烈，擔心自己太過躁進的霈熙聲音柔軟了許多，但仍不掩語氣中的焦急與徬徨…
「真的不需要了！已經很多人跟我講了，那都是事實，而且，妳不覺得妳今天真的很誇張嗎？」駿越的話近乎爆發似的一連串說了出來，而被炸了一身的霈熙，仿佛不認識眼前這個人了，她覺得好陌生、好陌生。
「你不覺得你昨天晚上更可怕嗎？」她冷冷的吐出這幾個字。駿越的冷酷終於讓她恢復以往偽裝的冷靜與堅強，可是事實上她已經傷痕累累了，但倔強的她絕不能在此時讓他發現她的軟弱，她一向如此。
大概是沒料到霈熙的回應，駿越的神色閃過一絲驚訝——但也僅僅一秒鐘，別忘了，隱藏自我這件事，是駿越最擅長的，霈熙還遠遠落後很多。
「…那好，以後妳就過妳的生活，大家各過各的，不要再彼此打擾了。」駿越倉皇中故作鎮定地回應著。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

「請你聽我解釋…」霈熙近似乞求焦急的語氣又再重述著，但語未落，綠燈亮了，聽也不聽的駿越，頭也不回的走向的馬路對面甩頭就走…

現在回頭來看，我看到的是自己當時還陷在情緒之中，文字的主觀性與情緒張力都非常強，即使事隔多年，現在我在閱讀這些文字時，心中還是有許多感觸。從文本中，在字裡行間較能看見角色中心裡的想法、情緒、感受，因此會非常強烈的引發讀者的感受，這樣的過程會非常貼近角色，但相對主觀意識也會較強。

而在試寫一段小說體的文本後，我開始準備要改寫成劇本。我試圖先將前述的故事改寫成劇本，以下是當時改寫的內容：

霈熙：(一邊喘氣，神色慌張)請你…請你聽我解釋！
駿越：(憤怒樣)不用了！我都聽了一清二楚，我的耳朵會騙我嗎？
霈熙：(著急)你不要這樣！請你聽我解釋好不好？
駿越：拜託妳不要這麼誇張好不好？我不想別人誤會我們是什麼關係！
霈熙：好！我們沒有關係！我們…我們只是普通同學！
駿越：那好！以後妳過你的生活我過我的，不要再彼此打擾了！
霈熙：駿越！我拜託你聽我說好不好？事情真的不是你想的這樣…
駿越：(打斷霈熙的話)你不用再說了！
霈熙：駿越！駿越！駿越…

在以劇本的方式呈現時，看到較多的是角色的外在行為，以及角色之間對話，在文字呈現上也較簡潔。因此從文本到劇本的改寫過程中，其實我心理距離拉遠了，也開始站在一個較客觀的位置來重新觀之。

現在回頭看這樣的歷程，也好像一種心理位移的過程。當我以小說體去敘寫時，雖然我試圖揣摩對方的想法，但我更多的是花了很多篇幅去描述自己的情緒狀態，但就像金樹人（2010）所說的，當停在「我」的位置時，就好像「掉落在不斷向下沉淪的黑色漩渦中，翻騰攪拌，苦無出路」。

而在改寫為劇本時，因為當時只有兩個角色，因此這樣的歷程，也像是心理劇中的角色交換，也像是心理位移中站在了「你」的位置。我在書寫的過程必須

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

成為對方，去感受對方的感覺，站在對方的角度對我自己說話。而後續我慢慢增加了其他角色在劇本中，因此我必須來回穿梭在不同角色之間，我心裡想的是，如果我是這個角色，我會說什麼話？我會做什麼事？我的心情又是如何？我又會如何與其他角色發生什麼樣的互動？這樣的歷程，讓我有機會除了站在「我」的位置之外，也不停地站在「你」和「他」的角度來重新看自己。

第二節 角色塑造

在進行上述的改寫過程後，我繼續思考如何將這樣的片段發展成完整的故事，也來到了我創作的瓶頸。繼續發展劇本之前，我細細回想了過往。我開始思索，既然這是一個改編真人真事的故事，又發生在自己身上，身為編劇的我，就要取捨哪些原本的故事內涵需要被保留，哪些要進行改編，但又不能失去原有的精神。可我左思右想，還是想不出來怎麼做比較好。記得開始決定要拍電影是十二月，可是過了兩個月了，一晃眼也放寒假了，我還是想不出來，心漸漸開始焦躁，而不只是我，琳也漸漸急了，左等右等盼不到我的劇本，琳自己試寫了另一段劇本也寄給我，並說要找時間跟我討論。

而接下來的過程在第一章談過了，因此在此就不再贅述，但想分享（得到琳的同意）在我與琳長談，最後又將編劇交還於我的過程後，琳寄了一封信給我，以下節錄部分內容：

Dear 小彣~

我會一直等妳把劇本寫完，不用趕沒關係。因為我知道這是妳最想、最想參與的一部份。可能就像妳說的一樣，我們的角色必須對調過來；我必須徹底成為霈熙，而妳則需要用旁人的角度去看霈熙的心情還有做一些事的背後用意，就像我們在妳旁邊那樣，用更客觀的角度去解析。就像昨天提到的，如果總是用女主角的心情拍片，那麼我們只會把她塑造成自憐自愛的角色。但如果以第三人的角度去看，把霈熙、駿越甚至是旁人怎麼看待他們的放進去會更棒！

最近有很多想法想跟妳分享，不僅僅是劇本而已，連場景我也稍微想了一下。我想跟妳說我很喜歡也很在意這部片的形成，因為這是我喜歡做且極有挑戰性的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

事。我會努力和妳一起把它完成！

我覺得妳真的很棒！因為總有不同的巧思還有對攝影的熱愛！.....

琳

收到琳的信，讓我有滿滿的感動與能量，因此帶著琳的鼓勵以及我們之間的共識，讓我又有時間好好思索這個故事。其實很重要的精神是，我們並不想讓這個故事成為一個「控訴」、「報復」的工具，只是很如實的想去解析「當時我怎麼了？」、「當時發生什麼事？」，並站在一個客觀的角度，把我擁有的寶藏——「珍貴的友情」的元素加到故事裡。而這樣的設定，也提供了我另一個專注的焦點，無形中也在將我的眼光從「失去」移到「擁有」。

在我又得到編劇的角色——擁有說故事的權力後，時間不知不覺又繼續流逝，寒假也漸漸過完了一半。我離開了台北，在春節前，我拎著筆電回到鄉下，準備過年。在鄉下的步調是緩慢的，提供我一個舒服的環境，讓我自在的呼吸與放鬆身心，並為我的創作提供了極佳的醞釀空間。

在鄉下的日子，一邊構思著，有天我突然靈光一閃——或許我沒辦法很快編排出劇情，但我可以先設定人物角色啊！現在我已經有男主角及女主角了，扣著友情的設定，其實我只要再增加一些角色，並擬定角色的個性，在透過角色之間的互動，這樣，故事不就出來了嗎？想到這，突然充滿許多動力，於是，我根據自己與對方作為原型，先寫出了男主角與女主角設定，在想辦法寫出其他角色。最終，我創造了五個角色。以下為角色描述：

（一）女主角：林霈熙

聰明的她，身體像是住了兩個靈魂，一個是女強人，一個是浪漫少女。

平時待人處事十分細心與理性，對自己要求很高，但也容易鑽牛角尖。當別人逾越她的原則時，會讓她無法忍受，但沒有辦法討厭一個人很久，總是會努力從別人身上找到對方的優點。

她很在乎每一個朋友，但往往會花更多精力在自己心愛的人身上，常

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

常被朋友們說重色輕友。平時看似精明，但一遇到上感情的事情就像完全變個人似的，對感情相當專一，一旦喜歡上一個人，往往不顧一切的就栽下去，因此情緒起伏也往往因為對方的小動作而上上下下。常常表面上看起來風平浪靜，但內心往往暗潮洶湧，遇到難以排解的情緒也只會壓抑自己，因此常搞得自己傷痕累累。

（二）男主角：何駿越

多愁善感，常因小事而心情不好。獨來獨往，但又害怕孤獨。對於新朋友及老朋友的熱情，比對於正在身邊的朋友還多。不擅與人維持長久親密關係，如果有人太過靠近，便會把人趕出他的世界，即使親如家人也是。

因為無法走出過去的陰影，造成他對於太親暱的關係會因為害怕而拒絕及疏遠，但內心卻是渴求的，而且也喜歡別人對他好。他會用自己的方式關心朋友，所以身邊還是有一些朋友，但都不是最親密的，只有跟他保持適當距離的人才能留在他身邊。雖然自我，但本性善良，無法看見有人需要幫助而不去幫忙。很有自己想法，也很要求自己。

（三）女配角：梁夢

總是靜靜的觀察身邊一切的變化，對於別人的情緒改變很敏感，總會偷偷關心周圍的人。有一種令人心安的特質，所以是很多人吐露心事的對象，對於別人的心事，是一個很好的聆聽者，很少給建議，但一旦說出口，都是直探內心的騷動。

（四）女配角：伍曉蝶

懷秋的女朋友，個性活潑外向，心直口快，相當有正義感，雖然無惡意卻也常得罪人。

（五）男配角：懷秋

曉蝶的男朋友，個性沉穩內斂，喜歡打籃球，不擅長說甜言蜜語，但心裡只有女友，很包容曉蝶。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

從角色設定的描述中，我知道當時自己是刻意增加每個角色的特性，增加角色之間的區別性，也讓每個角色可以更加鮮明、立體。現在回頭再看看這些人物設定與自己的連結，也發現是因為「我」，才能創造這些角色。

在這部電影中，圍繞著霈熙（女主角）、梁夢（女配角）、曉蝶（女配角）、駿越（男主角）及懷秋（男配角）五人之間的互動，扣除男主角駿越是根據對方的個性作為原型的設定外，其餘四個角色其實都與我息息相關。

故事中的三位女性角色，其實都像是我身上的一部份。

霈熙，作為這部戲的女主角，像是當時在關係中的自己，不斷壓抑自己的情感與感受，總是把對方放在第一位，順著對方，委屈地著自己，甚至看不見自己。而對面負面情緒時，並不懂得排解，只是一直忍耐與犧牲，但最後還是得不到自己渴求的，並把自己搞得傷痕累累。而霈熙這個名字，意指充沛的雨水，就像極當時的我，心中藏了許多巨大的酸苦，如暴雨一般猛烈；而這個熙字，是祝福與期盼，期盼這些所有負面感受，能像一場大雨暢快地傾瀉，終將迎來日光。

記得當時剛寫完霈熙的角色，我還蠻喜歡的，因為我覺得跟自己很貼近。但是過一陣子，尤其是到拍攝的中期，我漸漸討厭起霈熙這個角色。我覺得霈熙太慘了，太苦了，一點個性都沒有，一點都不「酷」。後來我跟一個朋友青，跟她分享我對霈熙的感覺，告訴她我覺得霈熙好沒有個性，並數落了霈熙一番。但聽完我的話之後，青告訴我，可是她很喜歡霈熙，因為她看到霈熙的辛苦，看到她的韌性與堅強，也為她心疼。當時聽到青這麼說的時候，感受真的是很特別。雖然我們繞著「霈熙」這個角色做討論，可是這個角色其實代表著當時的我，因此她心疼霈熙，也就等於她在心疼我。也因為青的看見，讓我重新去看自己。其實我不是討厭自己，是討厭當時自己的無能為力與委屈求全的心情。青的回饋與霈熙這個角色的出現，讓我意識到，即使在這麼糟的情況下，我還是很努力的支撐著自己，也讓我學著去心疼自己，並客觀地去看見自己的處境以及自己的議題。

而梁夢，名字出自黃粱一夢。對於當時的我來說，感性上我感到痛苦萬分，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

但理性上，其實我知道這些痛苦過程總有一天會過去，會成為過往雲煙，現在我痛得死去活來，但我知道它終將過去。因此我把這樣的「高我」、比較能站在一個更高的位置、更客觀、理性的自己，轉化為梁夢。

記得當時剛寫完劇本時，我自己寫下了一些文字整理了自己對於這段歷程的感想。有別於其他角色，當時我特別花了一點時間寫下我對梁夢這個角色的感覺。以下是擷取當時寫下有關於這個角色的段落：

我應該最喜歡梁夢
她的名
典出黃粱一夢
她冷若水
卻不寒
她並不炙熱
卻是溫暖的
她註解了
極度悲觀的樂觀
小小體悟

因此梁夢是存在我腦中的思想，像是一個有智慧的老人，在旁邊靜靜看著一切，默不作聲不代表不關心，相反地，她看的比誰都還透徹，看的比誰都還清楚。梁夢也像我身邊許多關心我的朋友，總是在我身邊，靜靜地聽我傾訴，聽著我說我的煩惱與痛苦，陪伴著我度過許多難過的時刻。

最後是曉蝶。我很喜歡蝴蝶的意象，蝴蝶是美麗的、靈巧的、飛翔的，扣著梁夢的名字，也有莊周夢蝶的味道。曉蝶與梁夢同時代表我身邊不同樣貌的女孩兒。這群女孩兒，就是我重要的朋友。有的朋友像梁夢一樣靜靜地陪在我身邊，溫柔的陪伴我、傾聽我；有的朋友像曉蝶一樣真性情，聽到我的故事大聲地為我抱不平。這是當初我對曉蝶的角色設定，我一直以為我是從這樣的角度來設計曉蝶的，直到一次與劇組夥伴之間發生的插曲，從大家的回饋中才讓我漸漸發現，曉蝶其實帶著我的影子，只是當時我自己感覺不到。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

記得當時都快殺青時，大家聊起之前在選角的過程，不知道是誰突然提到，覺得當初應該讓我自己去扮演曉蝶，對於這個提議，大家突然很熱烈地你一言、我一語附和著，甚至在開拍第一天時，劇組就一直對我說：「妳是曉蝶吧！」，當時我聽到這樣的論述時，我並沒有收下而是急急否認，因為最一開始在分配角色時，除了本來就講好由琳飾演霈熙之外，而我自己則很想挑戰梁夢，因為當時我太喜歡梁夢了，但沒想到試演幾次我都抓不到梁夢的感覺，加上開拍後我從編劇變成了攝影，因此最後我放棄當演員並專心攝影，而對於飾演曉蝶，我更是想都沒想過，也覺得自己跟曉蝶根本沾不上邊。而對於我的否認，大家反而開始舉證歷歷說起我平常都做了哪些事情，就跟曉蝶一樣調皮、活潑，我才發現其實在劇組的眼中，我的形象其實跟曉蝶最相符的，這也讓我對自己有更不一樣的認識。

現在再看曉蝶這個角色，我覺得越看越可愛，也覺得像曉蝶是幸福的。當時急著拒絕曉蝶的形象往自己身上攬，是因為對於這樣的自己並沒有覺察，也看不到曉蝶的優點，只覺得她任性胡鬧，不曉得這樣有什麼好。可是現在，我知道曉蝶所代表的我是非常真實的，我不需要任何偽裝，我可以很如實地做自己，我想幹嘛就幹嘛，我是很自由、很快樂，也很放鬆。這樣的自己在當時只有好友面前，我才能自在展現，而這樣的「看見」，也讓我重新定義自己。

因此現在重新看這三個角色，對現在的我來說，不同樣貌的我，還是會在生活中不同的情境中顯現，只是或多或少而已。但也是因為有這樣的「外化」過程，更能幫助我覺察自己的不同面向，也能更了解自己。

最後是男配角懷秋。懷秋的出現，在當時於我的意義，只是我創作完前四個角色後，我認為這部戲好像男生太少了，也覺得如果有一對情侶作為對照，應該能讓故事更豐富一些，因此當初只是因為這兩個理由，懷秋就此誕生。但現在看來，懷秋所具備的特質，其實是我理想的伴侶；而懷秋與曉蝶的互動，其實是我理想的親密關係，亦是我當時對感情的期待。

因此從曉蝶與懷秋的關係與互動，我在電影創作的過程也慢慢體會到，現實

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

生活中我身邊的關係其實與我所期待的完全不同，因此無形也一邊暗示著自己，放手的可能。

第三節 劇本創作

塑造好角色後，看著這些鮮活的人物，我像穿針引線般地將虛擬的角色與現實的回憶重新鑲嵌，我很快地寫出了的故事大綱，並試圖依據故事大綱去擴寫成為劇本。以下為故事大綱：

霈熙與駿越一夥兒人一直都是好朋友，其中駿越一直很喜歡霈熙，但霈熙已經有男朋友了，所以駿越只是以朋友的身分待在霈熙身邊。

有一天，霈熙與駿越走在路上準備回學校時，霈熙親眼見到自己的男朋友跟別的女生在路上有說有笑的，傷心之餘的霈熙在馬路上亂跑著，此時駿越追了上去…

在駿越的陪伴下，霈熙逐漸忘記傷痛，但駿越與霈熙之間莫名的情緒也在滋長著，起初霈熙不斷告訴自己兩人只是朋友，但隨著兩人的朝夕相處，霈熙逐漸意識到自己已經喜歡上駿越了…

逐漸變質的感情讓霈熙擔心會使她失去這段友情，但掙扎了許久還是仔細的準備了生日禮物給駿越，但也因為這份生日禮讓駿越發現了霈熙的心意，也讓他想起過去的陰影。駿越害怕重演過去的傷痛，於是雖然自己也難受但他還是決定要開始疏遠霈熙…

比起創作初期的瓶頸，這時的我有源源不絕的創作能量。記得很多個夜晚，我都埋首在書桌前敲打著筆電，現在回想，彷彿還是看到了當時專注進行創作的自己。

進行劇本創作時，我有機會仔細地重新檢視過去。從過往的回憶中，去挑選適當的經驗，進行改編與重新詮釋。而不僅僅是我自己的經驗，琳也將自己過去的感情創傷與我分享，因此在創作的過程中，雖然還是以我的故事為發展基礎，但也希望能將琳的感情經驗融入進來。

另外也因為電影時間有限，因此我從過去漫長的記憶中，揀選最具有記憶點

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

及代表性的獨特片段來進行創作，也以這樣的方式重新梳理過去經驗。

因此在創作過程的初期，我是愉悅的，因為好像讓我再一次經歷我與對方曾經擁有的快樂回憶。但漸漸地，故事來到我們逐漸變質的感情，我的心也好像隨之變得越來越沉重。

在創作過程中，一開始我以為讓我最痛苦的，是關係斷裂的那一天，可是在寫劇本時，我才發現過去最痛苦的經歷，其實是對方莫名其妙不理我，過一陣子又主動與我重修舊好，再莫名其妙不理我，之後又若無其事與我重建關係，但過一些時候又開始故態復萌.....，這樣的過程，不斷地循環，竟然就像重複播放一遍又一遍的爛片，而且最可悲的，是我自己也允許讓這樣的情況不斷重複上演，也讓我更清楚的看見，這樣的劇情有多麼無趣，連自己都看不下去。

這樣的發現，也讓我有了新的洞察。故事有了重新敍述的機會，也提供了一個契機去發現新角度與新視野，進而產生新能量（彭信揚，2009）。也如同敘事的觀點，從過去找出來的獨特結果可以使人在現在開始實行新的意義（White & Epston, 1990）。

因此在編撰劇本時，我就將這段經歷以幾個簡單鏡頭帶過，可殊不知，在現實生活中，我可是花了兩年的時間度過這樣的過程。這樣的發現，也讓我意識到，在電影裡，時序是可以依照編導的設計隨意快轉或任意調動，字幕打上「兩年後」，時間就過去；但是人生是不可能快轉，也更也不可能重來，因此我沒辦法回到過往去改變當時的情況，我也實實在在經歷了那些痛苦的日子。

那些日子有多麼難熬？怎麼我會允許發生這種事？其實在那個過程中，我用現在的自己試著去同理過去自己的處境，我想當時的自己對於破碎的關係是害怕的，所以即使對方對自己做了多少過分的事情，仍是會不斷催眠自己：沒關係，他不是故意的、他之後就會理我了、他就是這樣.....不斷合理化對方的行為，也害怕承認自己眼光有問題，害怕對方真的離開，也害怕面對關係斷裂後，挫敗的自己。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

從現在看過去，我可以更清晰地見自己當時的盲點，可是在當時，我是整個人身陷其中而不自知。這樣的情況，一直到編寫劇本時，我才看見自己的困境，也才開始產生想要改變的動力與決心。

這樣的體會，就如同胡瑞芝（2013）提到的，經驗說故事是一種使經驗「再經驗」的過程。不是一味的無病呻吟、自我指責、自憐自哀，然而是將過去的經驗帶回到此時此刻，使之重新被經驗、被理解。

也因此當劇本漸漸來到結尾，關於過去的回憶的描述似乎也告個段落了，我也有新的看見。但在這個時間點，劇本來到一個「空檔」，我沒有可以依據的材料（回憶）去發展劇情，故事裡主角的茫然，就像當時的我，在生活裡不斷地空轉，像處在十字路口般不知道該何去何從。

但是書寫劇本的過程中，我意識到自己不願意再經歷一樣的歷程，這樣痛苦的生活，我不願再重蹈覆轍。因此雖然當時的自己並不知道自己可以做什麼，也還沒不知道未來的模樣，但我透過劇本，許給自己，一張美麗的藍圖。我在故事結尾裡，替主角創造了新的契機，開啟新的走向，也給當時的自己，對於未來的盼望。

所以我跳過轉折先寫下了結局。但故事的結尾寫好了，但是從斷裂的關係如何走向美好的未來，是當時我在寫作時，感到最煎熬、最困難的，因為在現實生活中，我確實不知道怎麼做。我又遇到了瓶頸！

我求助了琳，與琳一起討論。當時琳問我，與對方關係斷裂後，我做了什麼事情。我告訴琳，當時我為了讓自己更忙碌來忘記傷痛，我幫自己報名了烘焙課程，讓自己每個禮拜去學習新的東西，其他就是如往常般上課、打工與兼家教，並一樣向朋友傾訴我的煩惱。在與琳討論後，我們決定也要讓女主角去學新東西，在這個困難的時候，也要放入朋友的支持。於是找到方向後，我將自我成長與人際支持這兩項元素加進去，幫助我去寫霈熙的成長與變化，也讓我看見自己是怎麼度過關係斷裂的日子。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

然而最難熬的，寫到這裡，故事裡男主角駿越仿佛消失了，就像現實生活中，他從我的生命裡消失。我不太知道他後來過的怎麼樣，所以寫不出他後來怎麼了，也不知道為何我們會走到今天這個局面。

但是我是編劇，因此站在客觀的角度，我知道要給一個「交代」，可是這個「交代」我要怎麼給？

劇本就卡在這裡，可是就差這麼一點，這個故事就寫好了。但，我要用什麼樣的心情，來完成呢？

我又開始原地空轉。我想不到自己要用什麼樣的心情來寫對方。說實話，那時候我連自己對他是什麼感覺都還整理不清。隨著創作的過程，除了讓我有新的見解外，也把我許多壓抑的情感都用力地掀開！這個人讓我這麼痛苦，他讓我好迷惘，我不曉得怎麼定義我們之間的關係。這個人，我好在意他，但是，我也好恨他！我恨他讓我好痛苦，我甚至好後悔認識他！真的好後悔認識他！

我懷著許多強烈又混亂的情緒，讓我沒辦法冷靜的思考，寫作期間的客觀理性，在那時候都離我遠去。我又陷溺在主觀的情緒中，我心中充滿了仇恨，我好想報復他！

就這樣，好幾天我的心都糟到不行，一直到一天晚上我與青及另外一個朋友亞亞共進晚餐時，我與她們分享我遇到的困境。我現在已經想不起來亞亞跟青當時跟我說了什麼，只記得當時她們的態度都好溫柔，說著一些像是提醒我的話，雖然現在我真的完全不記得我們到底說什麼，但是我知道當時她們是理解我的感受，也點醒了我，抱著仇恨是沒辦法進行創作的，我也漸漸地將自己的騷動不安的思緒撫平。

冷靜之後我做了一個決定。我決定在劇中讓霈熙寫一封信給駿越。做了這個決定，我也給了自己出一道難題，因為在劇中，霈熙還可以跟梁夢討論這封信要不要寄出去，但對我來說，這封信的內容會呈現在電影裡，裡面的內涵也代表我想對現實中的駿越說的話。所以我到底要跟他說什麼？我到底想說什麼？我想了

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

好久，搭車出門的時候在想，跟朋友見面的空檔也在想，回到家一個人在房間時也在想，有時候想著想著，眼淚也陪伴我度過許多思考的時光。最後，我還是把信寫出來了，以下是信的內容：

親愛的駿越：
嘿！你好嗎？
這些日子，我想了很多。
謝謝你在我最傷心的時候，陪在我身邊，給我最大的鼓勵與安慰。你讓我學會不逞強，好好面對自己的脆弱。
不過我也知道了，不能永遠靠枴杖走路，休息夠了，就要靠自己的力量站起來，繼續往前走。
我其實很在乎你，你知道嗎？但是我發現，我從來都沒有告訴過你。
我不會再打擾你了，但是下一次又有這些強烈的情感時，我一定會趕快告訴那個我喜歡的人，讓對方明白我的心意。
也許哪一天，等你也真的愛上一個人的時候，或許，你就會明白我的感受的。
祝你幸福，駿越。
再見了！

就像敘事治療裡相信的，故事只是在表現出來的時候，才得以轉化。經由個人詮釋、自我覺察與反思，尋找意義的過程，喚醒自我並轉化個人內在生命的力量（胡瑞芝，2013）。或許在當時，深陷在情緒中的我，要完全做到「放下」，是很煎熬與困難的，但寫出這封信，讓我回顧過去的眼光，少了仇恨與痛苦，取代的是感激與祝福。

我學著去看見，過去不是只有苦，那苦中其實有甜，只是我執著於那點甜而忍受著更多的苦澀，讓自己更加辛苦。當我可以真的把過去拋開，學會放下與感激，苦澀的感覺淡了許多，我可以更純粹去看過往的相遇時的美好，也相信自己值得去追求更美好的生活，而不是停留在原地，杵在那不知如何是好。

因此這封寫在劇本裡的信，放在故事的尾聲，就像一個儀式幫助我回顧與告別過去。在戲劇治療中，有五個階段活動療程：戲劇性遊戲、情境演出、角色扮演、演出高峰、戲劇性儀式。在此次創作，這封告別的信，就如同戲劇治療中「戲

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

劇性的儀式」。在最後的階段，儀式有助於回顧、總結與慶祝治療過程中所獲得的結果（Emunah, 1994）。儀式是一種宣告，宣告著改變，宣告新的階段的來臨。

現在回頭看寫出這封信對我的意義。當時我在練習放下與感謝，也練習表達自己的情感。這些對於當時的我，是困難也是不擅長的，但我仍願意這麼做。

現在的我，看到這些文字，除了心疼自己，也看見自己美麗與勇敢的一面。是啊！要放下這麼深的情感，有多麼困難？過程中的糾結與纏繞，豈是說放下就能放下？而面對曾經這樣傷害自己的人，我要怎麼面對？然而最終，我選擇原諒對方，也寬恕自己，寬恕了自己在過往的所有不得已、所有的無能為力，也釋放了自己！雖然這樣說好像有些奇怪，但是看著這樣的自己，我佩服當時自己所展現的勇敢與智慧，而看著這樣的自己，就好像看著一顆美麗的星辰，閃閃發光！

第四節 關於片名

你眷戀的 都已離去
你問過自己無數次、想放棄的
眼前全在這裡
超脫和追求時常是混在一起

你擁抱的 並不總是也擁抱你
而我想說的 誰也不可惜
去揮霍和珍惜是同一件事情

我所有的何妨 何必
何其榮幸

在必須發現我們終將一無所有前
至少你可以說
我懂 活著的最寂寞
我擁有的都是僥倖啊
我失去的, 都是人生
當你不遺忘也不想曾經
我愛你

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

＜張懸　關於我愛你＞

這部片名是「關於我愛你」，靈感來自張懸的＜關於我愛你＞這首歌，上面即為歌詞。我很喜歡這首歌。有點灰暗，卻又充滿希望。是的，很矛盾的一首歌。好像船過水無痕，什麼都沒有，好像到最後，我們什麼也不能留下。但這確實就是人生，人就是這樣孤孤單單的來到世上，終了，也僅能一人赴約。因此人生是很有限的，擁有的，最後也會失去。

可是一旦認清了，看清楚了，不也就是這樣嗎？既然如此，我們為何不好好保握當下，好好享受我們目前手上所擁有的，在享受中，我們揮霍著，同時也珍惜著。

在寫完這個故事後，我其實一直不知道我該如何為這個故事命名。那時候我又跟往常一樣，把故事先放在一旁，過我的生活。而在我的生活中，很重要的一件事，就是聽歌。

認識我的朋友都知道，其實我的偶像是張惠妹，阿妹是那種魅力四射、熱情卻又親切善良的明星，小時候我幾乎只聽阿妹的歌，我到現在還是非常喜歡她。不過上了國高中，我開始慢慢學著去欣賞不同歌手的音樂。而張懸的音樂，是我上大學才開始接觸的，印象中就是在寫劇本的那陣子無意間聽到張懸的音樂，覺得好有味道也好有個性，特別是＜關於我愛你＞這首歌，我那陣子不管是在家裡或學校，有機會我一定會上 YouTube 點開這首歌的 MV，一邊打報告或上網，一邊聽著這首歌。

某一天我也是一邊不知道做什麼，一邊聽著這首歌，突然靈光一閃——不然這部片就叫「關於我愛你」吧！因為這樣的失落經驗，讓我想到這首歌，也想到這首歌的精神。沒關係，失去就失去吧！就是人生啊！我知道自己要繼續向前走而不是徘徊在過去，因為至少我們曾經擁有過美好的時光，至少曾經我們都那麼快樂地笑著，至少我曾經那麼努力過，這些「至少」我記得，也會留在我心中某個角落。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

在做了這個決定後，我慢慢也發現了，決定這樣命名，我自己知道背後的真正的原因是張懸的這首歌，但字面上，「關於我愛你」也像是強而有力的宣告。

是的！我大大方方承認自己的情感，我自己當時的感覺，就是愛瘋了！這個愛裡面，有好多好多感覺雜其中，有快樂、甜蜜、苦澀、怨懟、委屈、曖昧不明、挫折無力、壓抑憤怒、傷心難過、莫名其妙……，但無論如何，我看見了自己的感情，也試著去釋放自己的所有感受。

但為何片名的英文名字不是「About I love you」，而是「What is between us？」

因為當時我覺得只有「關於我愛你」，並不能完整說明這個故事，因此最後我用英文作為副標，讓這個故事更加完整。

對我來說，雖然在寫作的過程中，我更清楚地去看見及經歷自己在過程中的內在感受，但我也看清楚，在這樣的互動模式裡，我也很難去定義我們兩人之間存在的情感到底是什麼。是友情？愛情？還是習慣？這樣的問句，就像是我心中的疑問，這樣不明不白的關係，讓我痛苦，也讓我茫然，也讓我迷惘。我不知道怎麼跟別人解釋我們之間的關係，我自己也不知道如何跟自己解釋。What is between us？我們之間到底算什麼？這是一個很深沉的質問，我想問問對方，也想問問自己，到底存在我們之間的，是什麼？

所以最終，這部片子的片名「關於我愛你——What is between us？」就此誕生。這是一個大膽的宣告，也是一個沉重的疑問，也把我的所思、所感、所悟都放在這個創作中。這片名揭示了我對人生的態度，也把自己過去的經驗給予定義。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

第四章 開麥拉：action！

第一節 籌備劇組與定角

寫好劇本後，寒假也過完了，也開學了，我跟琳開始討論要怎麼開始組織劇組及準備開拍。兩人都非常興奮，因為準備這麼久，終於我們要「拍電影」了！懷著期待又興奮的心，兩人開始尋找演員，不斷詢問我們身邊的朋友，也在網路上招募，於是第一版的演員群就此誕生。

第一版的演員由琳飾演女主角霈熙，我的朋友 Jason 飾演男主角駿越，Jason 介紹的朋友 Derek 則飾演男配角懷秋，而女配角梁夢則是我自己，另一個女配角曉蝶則是我高中同學松鼠。

確定演員後，我們也找了青擔任場記及在旁紀錄拍攝的點滴，另外也找了 Siri 擔任導演。在確定演員跟幕後工作人員後，我與琳、Jason 以及導演四人在 2 月 27 日先開拍了一天，隔天 2 月 28 日放假就邀請所有主要演員先開一個共識會，讓大家認識彼此，也讓大家先對戲，一種讓大家暖身的感覺，也講好如果是拍攝效果不錯，就可以直接當作正片使用。不過 2 月 28 日當天 Siri 因為有事沒有出席，原本我與琳都以為導演不在應該沒關係，畢竟我們兩人也很清楚劇本的內容，但這兩天拍攝下來，雖然也有歡樂、順利的時候，但同時我們也發現了一些阻礙，也讓我與琳、Siri 不得不認真停下來思考如何解決問題。

首先是我跟 Jason 都遇到了入角的問題。Jason 是一個幽默風趣，性格又爽朗的陽光男孩，相對要演一個跟他性格有極大差異的角色，確實對他來說非常辛苦的。而對我來說也是同樣的情況。在前一章提到梁夢，是一種存在於我的思考樣態，所以梁夢這個角色對我來說是空靈又抽離的，也跟我平常的性格有所出入，因此我也很難掌握梁夢的感覺。

另外還有一個讓我無法入角的原因——我一邊還需要兼職攝影。當時因為只有我比較擅長攝影，所以開拍那天，我除了在鏡頭前演出，鏡頭外我還要攝影，我實在分身乏術，也疲於奔命，而不管試了幾次，我還是無法掌握梁夢的感覺。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

即使 Siri 花了很多力氣建議我要怎麼表現，但覺得我還是抓不到梁夢的味道，又加上對於要拍電影，我的心情是雀躍、興奮的，大家甚至在那天就開始開玩笑地對我說「妳是曉蝶吧！」，雖然表面上我是嘻嘻哈哈跟大家一起玩鬧，可是我心裡是很焦急，也很挫敗，很希望趕快掌握到梁夢的樣子，但不管怎麼試都還是很卡，所以在第一天的拍攝後，就留下又卡又挫敗的自己的心情結束。

而在隔天共識會，更是困難重重。因為 Siri 不在，我跟琳除了要繼續練習入角外，還要身兼導演。原本我們自己的角色都自顧不暇了，還要花力氣告訴別的演員要怎演出比較好，真的讓人壓力很大。而也因為導演不在，在拍攝時，別的演員也會問萬一今天拍的 take 導演不滿意該如何是好，但確實當時都有角色的我們，也只能憑感覺說「應該不會吧」，但其實心裡也是覺得好像不是那麼順利。

當天結束後，我回到琳的宿舍，坐在宿舍我與琳兩人都非常苦惱。我發現我要一邊演戲一邊做攝影太不可能了，而且從這兩天的經驗，也讓我們更認知到一個不可或缺的重要角色——導演！而會有這個「發現」歷程，現在回想也是很有趣。

是啊！怎麼會覺得導演不在沒關係呢？導演是一部電影的重要的靈魂，但為何我們當時會覺得「不要緊」？我仔細回想，也許是之前我跟琳合作的另外一個影片，比較像是簡單的類紀錄片，也沒有劇本只有簡單的大綱與方向，所以當時並沒特別設置導演，完全是憑默契在拍攝；可是這部微電影不一樣，它跟著劇本走，演員有大量的台詞，角色也有鮮明的個性，又恰巧角色與我們的演員性格又不是那麼相像，所以需要一雙客觀的眼睛在旁邊看著，並告訴演員要如何調整。一直到那時候我們才意識到光靠我與琳，是沒有辦法一人進行這麼多工作；而每個工作之間的切換也實屬不易，所以真的很需要有一個完全客觀的人專職當導演來協助影片的拍攝。

在跑出這個想法後，我們開始意識到導演的重要性，我自己也開始思索，是不是該放棄梁夢，好好專職攝影。特別是我覺得要進入梁夢必須要花一些力氣，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

Siri 跟琳看我第一天拍攝的成果，也覺得我要演梁夢還是太勉強了，Siri 也花時間跟我溝通要不要另外找人來演梁夢，要我考慮好好做好攝影的工作。

我記得我當時確實花了一些時間思索，曾經我有想過不如找個攝影師，我就可以專心揣摩梁夢，但當時一方面找不到適合的攝影師，一方面我誠實問問自己，演戲跟攝影，我比較喜歡做什麼？我仔細想想，確實演戲很好玩、也很過癮，可是我自己確實也很喜歡掌鏡的感覺；我喜歡透過鏡頭去看世界，在被框限的視野卻蘊藏著無限可能，透過影像的紀錄與重新組織，一個故事就此誕生，這也是影像創作讓我著迷的原因。而且在寫劇本時，我腦海中是有畫面的，不僅僅是畫面，我連分鏡都有想法，一邊運鏡的同時，不是只是單純紀錄演員的動作，而是完全跟著劇本，試著把文字化為影像，用畫面來說故事。因此後來想想，雖然很掙扎，但最終我還是放棄飾演梁夢了，我決定好好擔任攝影師，做好明確的分工，好好在幕後紀錄，我也好像回到寫劇本時的客觀位置。

安頓好我的工作，我也回想起當初找導演的過程。記得一開始我也和琳討論過是否要另找導演來導戲，還是跟以前一樣自己搞定。討論之後，我跟琳雖然一開始有些掙扎，特別是我作為編劇，另找導演就好像我要交出一部分說故事的權力，好像這個故事不完全是我的故事了，因為導演一定也有自己的想法，可能從她的角度她會有不同的詮釋，所以我也不確定導演能不能如實傳達故事的精神，但為了整部戲的運作，我們最後還是決定要找導演來協助。

也是因為我有以上的擔心，因此選擇導演對我來說也是要格外謹慎。當時我心中浮現一個人選，這個人不但是我的好友，更是我參與過的影像製作活動中，我拍攝的第一部微電影的導演——Siri。雖然當時大家都是第一次拍微電影，但我對 Siri 擔任導演的功力非常信任。那時候 Siri 在我們的第一部微電影中，Siri 自己也有角色要飾演，但是她總能很快地抽離出來並指揮大家，因此我想或許這次一樣我們可以請 Siri 來幫忙。

還記得我那時候很常跟 Siri 一起走到捷運站回家，因此我有很多機會可以詢

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

問 Siri 的意願。在一次我們共同返家的路途上，我問了 Siri 能不能來幫忙我們拍微電影。記得當時 Siri 有些為難，因為比起執導，她更喜歡當演員，她也直接問我有沒有適合她飾演的角色，因為她真的比較想演戲。現在回想真的對 Siri 很不好意思。雖然明知道她的喜好，但一方面當時主要演員都已經先找好了，一方面又很看重她的導演功力，也想不到比她更適合的人選，所以好說歹說，我「誘之以利」告訴 Siri 還有一些臨時的小角色，我也「動之以情」不斷拜託 Siri，最後 Siri 看在我們的友情及我的面子上，答應來幫忙，答應我的要求！寫到這，忽然一股感激之情湧上心頭。是啊！我何其有幸！當我想要完成一件事情，我身邊的朋友們總是用不同的方式支持著我。雖然這部微電影是始於與琳之間的「無心插柳」，但也是因為琳的鼓勵，我慢慢寫出了這個故事，在我需要其他資源與協助時，我也可以找到人，就像老天爺隨時安排了天使在我周圍，只是等我開口罷了！

確實不只是我身邊的朋友，老天也對我很好。記得一開始我跟琳兩人講好不管有沒有觀眾、有沒有舞台，都要完成這部作品，那時的一頭熱，看起來好似無處展現，但在老天的安排下，也讓影片有機會上映！

在大四下的我們，除了忙碌大學生活的最後一段日子，也為大學生活的休止符忙碌著。過去每屆學長姊在畢業時，除了參與學校安排的畢業相關活動，系上每年也都會準備畢展，就像是每一屆的成果發表，細數大家大學四年的成長與收穫；另外也根據每屆畢業生的規劃，一些學長姐也會另外安排其他畢業活動，但此部分就是依每屆的同學的意願決定。也因此，當時班上的同學除了討論畢展要怎麼進行之外，也在討論其他畢業活動要做什麼。也不知道誰先開始的，有人想起了以前大二時幾乎是全班總動員在籌劃系上的晚會，大家好像對於「表演」這件事情是很有興趣的，因此就有人提議來舉辦畢業晚會。雖然當時的提案還有其他選項（不過我已經忘了），但最後大家都有了共識，除了畢展外，還要準備一場畢業晚會！而晚會有許多表演形式，影片當然也納在其中，因此我們的影片，也順理成章地出現在節目單裡；也因納入了畢業晚會的一部份，我們可以動用的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

資源又更多，包括人力、場地及道具，所以也讓我們在籌備時更加順利。

因此雖然同時間我的高中朋友松鼠告知我她這學期課業比較繁重，婉拒了擔任曉蝶一角，出缺的角色除了梁夢（女配角）之外，還多了曉蝶（女配角），但我知道我可以從班上的同學進行招募，不用像之前一樣漫無目的亂找，而且還要一直「出賣」我的人情；另一方面，人力也不用這麼吃緊，大家分工可以更明確，除了青，我們找來細心的柴柴當我們的場記，演員們可以更專注在自己的表演，我可以專心攝影，導演也可以專心導戲，大家各司其職，讓大家在合作時都更輕鬆愉快。

表二 幕後工作人員分配表

幕後工作	工作人員
導演	Siri
編劇	我自己
攝影	我自己
場記	青、柴柴

也因為有系上同學做後援，很快的我們找到了更適合的演員。最後我們找到了個性直爽講話又好玩的小吟飾演曉蝶，也找到了長髮溫婉但私下也很有趣的 Xian 飾演梁夢。這兩人的特質都比原先第一版的演員更接近角色的個性，也讓我們在拍攝時更順利（參見表二和表三幕後工作人員及主要角色演員一覽表）。

折騰了許多，終於找齊了演員，而同時 Siri 也把我的劇本從頭到尾認真閱讀好幾天，並找我討論劇本可以再調整之處。基本上我認為 Siri 還是非常尊重我，她告訴我她真的非常認真地一字一句閱讀，也從劇本裡去感受我想說的故事；她並沒有針對劇本做大幅的修改，主要是針對一些錯字、劇情及台詞比較不通順的地方做一些調整，但整個故事的精神還是被完整的保留下來。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

表三 主要角色演員兩版對照表

主要角色	第一版演員	第二版演員
女主角林霈熙	琳	琳
男主角何駿越	Jason	Jason
女配角梁夢	我自己	Xian
女配角伍曉蝶	松鼠	小吟
男配角懷秋	Derek	Derek

最後因為故事主角們是設定為同社團的朋友，所以最常出現場景就是「電影研究社」的社團辦公室。這是角色們最常活動的地方，因此我們需要一個空間來佈置成主要場景。而很幸運的，我們也順利借到了一個小教室，也與同學、朋友借了許多道具，包括許多電影海報、take 版、電影相關書籍、其他可能會出現在社團辦公室的物品等。

我們找了一個時間，請有空的劇組人員來協助場佈及搭景，大家花了一個下午，每個人都在過程中出一份心力，想著要放置那些物品、怎麼擺放才能把教室用的更像社團辦公室，也一邊思考根據角色特性，他／她可能會擁有什麼物品；也根據這些角色，這間辦公室又會長什麼樣子。在過程中，大家拿著借來的道具們做了許多嘗試與討論，而心情是很輕鬆的，於是在嬉鬧的過程裡，一個溫馨、舒適的社團辦公室就此誕生。

還記得當時佈置好的時候，有參加社團的劇組人員就一直說這個社辦實在太棒了！又大又舒適，一直說好羨慕戲裡的角色們，也說希望現實生活中真正的社辦要是也一樣舒適就太好了。因此這個被創造出來的片場，讓人有一種溫馨、幸福、放鬆的感受，每個人也都好喜歡。這樣的感受，就像是 Winnicott 提出的過渡空間（transitional space），在此空間，現實與想像是如此巧妙共存；它並不是真的，但又是真的。現在回想，這個大家共同創造的舒適的社辦，雖然只是一時

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

的，也都知道這是為了演戲，戲演完了，這個空間最後還是會變回小教室，可是在當下，大家確實在那個空間活動著，也享受著。

而完成場地布置後，幾乎可以說是萬事俱備、整裝待發了！終於，我們要來拍電影了！

第二節 我們要拍微電影了！

終於！我們要拍微電影了！我們真的要拍微電影了！要開拍了！光是看到這個標題，現在我的心，就好像回到當時開拍的時刻！我的心感覺好飛揚、好熱血！好像準備了許久，都是為了這一刻！即使隔了這麼久，我的心還是如此興奮地跳動著，我感受到自己滿腔的熱情，怎麼擋也擋不住！過去種種的前置工作與準備，像是一直蟄伏的日子，等待這麼久，就是靜待此時，往前衝刺！

這就是我當時的心情寫照。確實讓我最興奮、最著迷的，就是拍攝的過程。但雖然我還記得當初的感覺，但是怎麼開始的，從什麼時候開始的，我卻有些想不起來。因為拍攝時，不像寫劇本我是照著故事情節在走，拍戲時我們都是根據演員及工作人員有空的時間來安排戲份；拍戲的時序是跳的，而非依照劇本的進度，因此時間是錯亂的，所以即使我可以回憶起拍戲的記憶，但這些記憶就像散落一地的珍珠，每一顆都那麼美麗，但捧起時，還是會不小心滑落。

為了不錯過每一段拍微電影的時光，我就像是個工匠，想要把這些珍珠串成一條美麗的項鍊。我需要一條線，把這些珍珠串起，而這條線就是時間，但是隔這麼久，我要去哪裡找這條線呢？我左思右想，到底這條線，藏在哪裡？我想呀想、想呀想，終於我想到當時每次拍戲前，細心的場記柴柴都會寄通告給演員及劇組人員，因此只要找出當時的電子信件，就能還原當時的拍攝記錄了！為了把通告找出來，我點開了我的電子信箱，把時間一直往前拉，我像是坐上時光機，從 2018 年、2017 年、2016 年、2015 年……一直拉到 2011 年的春天，終於我找到了柴柴寄來的「拍戲通知」，也在搜尋的過程中，有不一樣的發現。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

在找拍戲通知時，同一時間我也看到同一時期的其他信件。我看到了自己準備家教的學習單、工讀時幫忙處理的工作，也看到因課堂分組報告及作業與教授、同學之間來來回回的信件，另外還有實習、籌備謝師宴、畢業成果展、畢業晚會的通知，最後一個學期我還與青擔任班上康樂股，舉辦了班聚及趣味的票選活動，另外還有其他系上活動相關的通知（如：家聚、送舊、系上卡拉 OK 比賽等），我看到大學生活的最後一個學期，真的「忙、忙、忙」！

看到以前的信，我當時冒出的第一個想法就是「以前也太忙了吧！」，現在想想，我真的很佩服當時的自己，這麼多事情都擠在同一個時間，光是看我都覺得累了，可是當初我可是實實在在度過了那段時光呢！不過從信裡的字裡行間，看起來我挺享受那段日子，因為感覺雖然辛苦，但是過程中是很快樂、很充實。在成堆的信件裡，我發現一封信吸引了我目光，而信裡的附件，也恰好可以說明我當時狀態。

那封信是我寄給上大學時認識的第一個人——大寧。當時大一的我們代表各自的學院參加拜師儀式，短短相處的時光，讓我們留下美好的緣分。那次儀式後，我們在整個大學四年只有一次因為剛好選修到同一門通識課，所以也只當了一個學期的同學。照理說這樣的緣分應該淺淺的，但很幸運的是，每次我們各自有一些活動時，都會互相參與及鼓勵對方。像是大寧舉辦展覽的時候（大寧是美術系的學生），都不會忘記留一份邀請函給我，也大方與我分享她的創作；而我系上有活動時，也會邀請大寧來參加，她也每一次都不吝嗇給予我祝福。而當時我們快要畢業了，大寧有一個畢業製作，邀請我分享我的校園生活，並把我的分享也放進她的創作裡。那時候還有無名小站，大家都很流行寫網誌，我從自己那陣子寫的網誌中，挑了其中三篇文章給她，就放在那封吸引我的信裡，而其中一篇，現在讀起來，就像是我當時對於生活的寫照：

賦予新意義

我喜歡最近的日子

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

雖然開始要忙碌了
但是
在稍微變化後的生活型態
我看到新的意義

最後一個學年
新鮮人又開始練啦啦了
是三年前的自己
每一年我好像都看到相似的風景
但我清楚明白
今年樹梢的那一片葉
跟去年看到的
不一樣
這個校園裡周而復始的循環
一遍又一遍的提醒我
我就要離開了

離開的時候
我希望我可以微笑
因為我並沒有浪費最後的時光
我充分利用這些時間裝備自己
我為我下的每個決定負責
我努力讓自己變成更好的人
朝理想中的自己邁進

我喜歡我身邊的人們
用心交流的感覺很棒
因為這些可愛的人們
增加了彼此生命的深度與廣度
謝謝你們/妳們豐富我的生活

最重要的不是結果
因為追求完美是永無止盡的
我還在摸索
但是我相信在這中間我會收穫很多
而前進的過程
才是最重要的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

「忙，沒有關係；忙，要忙得有意義。」

看完過去自己寫下的文字，我腦海閃過了這一句話。是啊！事情很多、很忙，真的沒有關係，因為這些「忙」，是在幫忙我，幫助我成為更棒的自己；這些「忙」，是我喜歡的、是為未來在準備的，因此在「忙」的當下，我忙得很踏實，我忙得享受，我忙得「很有意義」！

怕就怕，不知道自己在忙什麼，在做什麼，只是在「瞎忙」，或是忙得「無意義」。

其實不只是大四的時候，我印象中我整個大學生活都是很忙碌的。認真想想，一開始感受到忙到不能忙的日子，應該是始於大二。那時很多必修課，還有教程以及通識，當時我也有很多外務，我接了系學會的幹部及大型活動，另外也要籌備營隊，同時間一樣也有家教與工讀。那時候真的很忙，每天也好累，常常一回家我倒頭就睡，隔天又有早八的課需要早起，每天就是很多任務，一個疊一個，還不是一個接一個，常常搞得自己精疲力盡，也很常生病。那時候很忙，可是我忙得並不享受，我覺得好累、好累，也常常問自己，為什麼把自己搞得這麼辛苦。之後的每個學期，我還是很忙，每次開學就像打戰，「乒乒乓乓」、「轟轟烈烈」，我像個不斷作戰的機器人，兵來將擋、水來土掩，雖然任務最後都可以完成，但過程中我只是不間斷地去做，我沒有去享受，也沒有休息，一直到放長假，我才有機會停下來好好休養，但等到新的學期開始，我又繼續重複一樣的生活。

然而在這周而復始的循環中，我從一開始的被動無奈，到大四時可以寫出這樣的體悟，心態上其實有很大的轉變。我特別喜歡當時下的標題——賦予新意義。這樣的概念其實很接近於存在主義。很重要的精神是，對於人，探索意義是重要的，而且最有趣的是，意義是人自己創造的，所以意義不會永遠不變，也不可能永遠不變。我們想要過怎樣的生活，當一個怎麼樣的人，都是我們自己可以決定的。所以面對一成不變的生活，我不需要死守著，我隨時都可以去做我認為「有意義」的事。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

所以雖然一樣很忙，可是我變得有目標、有方向，我更去享受每個當下，因為我知道「現在」是稍縱即逝，是多麼寶貴。我更懂得珍惜，我珍惜我的時間、我珍惜我正在經歷的事、我珍惜我遇到的人，也珍惜我的熱情。

而從現在再看以前大四寫下的文字，我發現我好像很多時候又回到瞎忙的狀態，我並沒有完全享受當下，我也注意到，一直以來自己喜歡追求完美的特質。即使現在，我仍會忍不住想要把事情做到盡善盡美，我會考慮許多面向，會期待事情一切圓滿，所以我總是想要表現到好、表現完美。像是當老師時，我期望自己是我心中的「好老師」；而在諮商實習時，我自己往往也會很迫切想要協助個案、幫助個案，甚至在談話時也會希望自己表現出自己理想中諮商師的樣子，我擔心也害怕自己不夠好，不能真正幫助到個案或學生。

可是完美根本不存在，也沒有什麼是「理想的老師」或「理想的諮商師」。我一直想要自己扮演一個不存在的自己，到最後給自己的壓力只會越來越大，也讓自己感到挫折。這感覺忽然讓我有個聯想——就好像當初自己想要試著扮演梁夢，可是實際上我根本靜不下來，在片場一直想要玩，我的本質就是像曉蝶一般外放，突然要嘻嘻鬧鬧的我刻意去扮演沉靜的梁夢，這過程是很壓抑的，所以到最後，我的表現就像遇到挫折的霈熙卡在中間，不知如何是好。

因此現在對我來說，我不想再繼續追求完美了，我只要「足夠好」，就好了。我也不想去扮演別人，我只想做自己，做一個我喜歡、自在的自己。

所以回頭去看拍微電影這件事，在當時看似是我的任性與浪漫，實則對我意義深重。雖然大四的課業生活一樣如此忙碌，在此之中還安插了一個與學習完全無關的外務，可是現在回想拍片這樣的大工程，我當時一點都不覺得辛苦，反而感覺滿滿能量、也充滿了喜悅，因為我知道我在做喜歡的事情、有意義的事情；而且最棒的，在此過程之中，我身邊還有許多好朋友陪著我，有的與我一起瘋、一起玩耍與探索，有的在身邊為我加油，有的為我喝采，因此我也特別感到幸福與感激。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

這次拍片讓我真真切切讓自己不計後果一回，也徹徹底底讓自己揮霍一回。我覺得很值得，我也覺得那時候的自己，好有生命力、也好美！

第三節 閃閃發亮的拍戲時光

回顧完拍微電影時的熱情，就像看著整串美麗的珍珠項鍊，接下來我想更仔細將每一顆珍珠看清楚。

我將柴柴寄來的拍戲通知重新整理，發現雖然有大部分的拍戲紀錄，但還是有缺漏的部分。想一想，才回想起來，那是 MSN 還在、FB 慢慢崛起的時代，MSN 幾乎就等於我整個大學生活的代名詞，許多訊息的傳遞及情感的交流，都倚靠 MSN 這社交軟體，因此如果不是需要很多演員的戲，通常我們就是簡單用 MSN 聯絡。可惜 MSN 也是時代的眼淚呀！現在已經沒有 MSN 了，或許過個幾年，年輕一點的研究生閱讀起我的論文，說不定根本不知道那是什麼。

也因為 MSN 的對話紀錄已不可考，我煩惱之餘，暫時想不到該如何是好，但一股直覺要我打開當時的影片再次觀看，於是我拿出塵封已久的行動硬碟，準備讀取資料。但不幸的是，大概有七、八年沒有使用的行動硬碟，完全無法使用，讓我陷入愁雲慘霧之中。

正當我已經準備去找技師拯救我硬碟，我忽然靈光一閃，想到拍完微電影那年暑假，Jason 問我能不能讓他把拍攝的影片檔留存，我印象中 Jason 當時還拿著行動硬碟到我家存檔案。我抱著最後一絲希望，打電話詢問 Jason，Jason 在電話中告訴我他那邊應該有檔案，但他也很久沒有點開看了，也不確定自己的行動硬碟有沒有壞掉，但我們在電話中就先約好幾天後到他家存檔。

於是滿懷著希望，幾天之後，我捧著新的行動硬碟到 Jason 家。剛下班的 Jason 拿出好久沒在使用行動硬碟，告訴我本來他也很擔心他的行動硬碟也壞了，但最後很高興發現還是可以打開，而且讓最我驚喜的，Jason 當時不只把最後公播的影片拿走，也把所有毛片、幕後花絮都拿走，也就是他完整地保存拍片的每個時

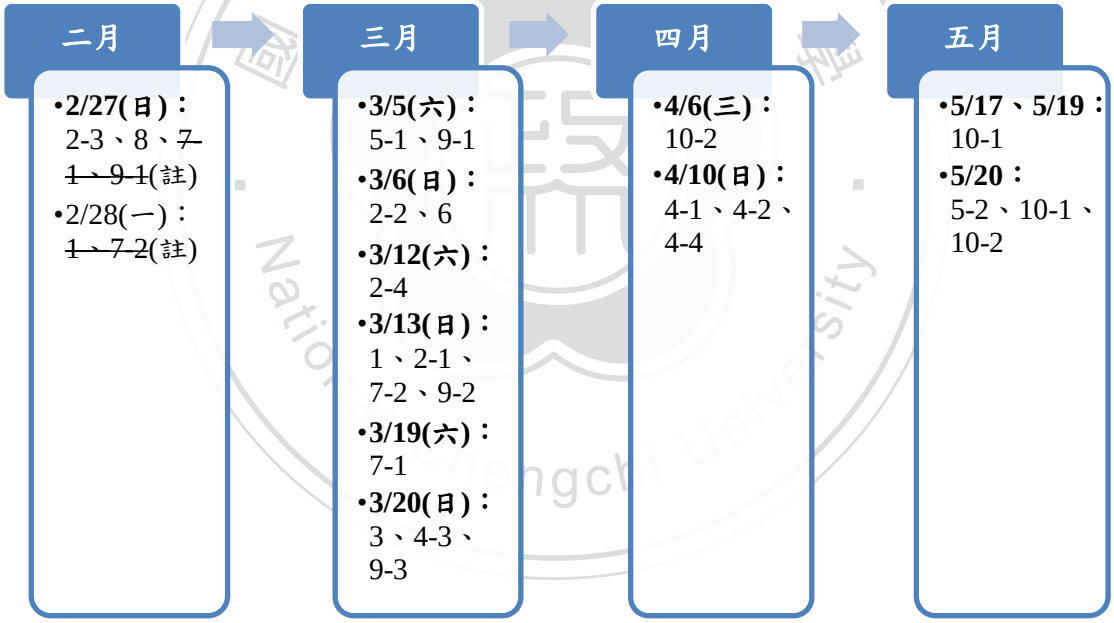
DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

刻！我如獲至寶地不斷感謝 Jason，感謝他的念舊與珍惜，讓這些珍貴的影像得以保留。

也因為 Jason 的幫忙，讓我重新擁有這些寶貴的影像資料。回家後，我將完整版的影片從頭到尾看了兩遍，也把當時拍攝時的毛片、有趣的幕後花絮都看過一次，一邊看著影片，就好像坐上時光機回到那個時候。我的心，像一片鵝黃色的羽毛輕飄飄的，也暖暖的。

沉澱幾天後，我將拍攝過程重新整理為表四及表五，幫助我可以更快喚起當時的回憶。

表四 微電影拍攝日程表



註：刪除戲份含有第一版演員拍攝部分。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

表五 最終版影片各幕拍攝紀錄表

幕次	設定時序	拍攝日期	劇情	地點	角色
1	夏	3/13(日)	討論例會	小教室（社辦）	霈熙、駿越、梁夢、曉蝶、懷秋
2-1		3/13(日)	歡樂約聚餐	小教室（社辦）	霈熙、駿越、梁夢、曉蝶、懷秋
2-2		3/6(日)	遇見前男友	小公園	霈熙、駿越、霈熙前男友、第三者
2-3		2/27(日)	喝酒談心	紅階梯	霈熙、駿越
2-4	冬	3/12(六)	駿越的秘密(回憶)	豪宅側門	駿越、駿越前女友
3	夏	3/20(日)	朋友的安慰	交誼廳	霈熙、駿越、梁夢、曉蝶、臨演
4 (4-3 除外)		4/10(日)	淡水河畔約會	淡水	霈熙、駿越、臨演
4-3		3/20(日)	打氣傳紙條	圖書館	霈熙、駿越
5-1	夏秋	3/5(六)	懷秋提醒駿越	籃球場	駿越、懷秋、曉蝶
5-2		5/20(五)	霈熙確認心意	魚家	霈熙、梁夢
6	秋	3/6(日)	駿越過生日	交誼廳	霈熙、駿越
7-1	秋冬	3/19(六)	閃避的開始	校園	霈熙、駿越
7-2		3/13(日)	五人爭吵	小教室（社辦）	霈熙、駿越、梁夢、曉蝶、懷秋
8		2/27(日)	無法說清的解釋	馬路	霈熙、駿越
9-1	冬	3/5(六)	三人商議	校園	梁夢、曉蝶、懷秋
9-2		3/13(日)	梁夢面質駿越	小教室（社辦）	霈熙、駿越、梁夢
9-3		3/20(日)	朋友的打氣	小教室（社辦）	霈熙、梁夢、曉蝶、懷秋
10-1	春	5/17(三) 5/19(四) 5/20(五)	霈熙的改變	校園	霈熙、梁夢
10-2		4/6(三)	新的開始	大安森林公園	霈熙、邂逅陌生人

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

透過表四及表五呈現，可以很清楚看見拍攝的順序不是依照劇本時序，因此在拍戲通知裡也會看到柴柴提醒大家第幾場要穿短袖或是長袖，也因為劇本的設定就是一整年的循環，在四個月內要走完四季，常常演員也都很辛苦，因為拍攝時正值時節交替，有時候很冷、有時候很熱，室內的戲還可以開空調所以影響不大，但室外的戲如果當天天氣不對，就會看到大熱天演員穿著厚重的大衣，或是路人都還穿的長袖，但我們的演員必須換成短袖的窘境。

而從表四中，也可以看到，在一開始二月我們刪了幾場戲，因為那時候還是第一版演員群的表演。雖然最後影像不能使用，但現在回想也覺得那時是一個機會讓大家先暖暖身，也讓我們意識到必須更明確的分工。因此雖然看似做了白工，好幾幕都需要重拍，但現在回想，那兩天其實是讓我們後續的拍攝打下很好的基礎。而另外從表中也可以看見，我們幾乎都是利用假日進行拍攝，尤其是三月特別辛苦，幾乎每個週末都在拍戲，每個人都犧牲自己的假期，一起來完成這樣的集體任務，大家都付出很多，尤其是 Jason 當時還在台中念書，但還是每週都義氣相挺北上來幫我們拍戲。而四月中到五月中我們剛好正值大四的集中實習，因此中間停擺了一個月，等大家返校上課時，我們才又繼續復工把剩下的幾場戲完成。

也因為完成的日程表，讓我可以更精準地回憶起當時的拍攝歷程，因此接下來我想以月份分階段，挑選當時最有印象的片段回顧，也整理當時的拍攝過程。

（一）二月——開鏡與暖身

還記得第一天開拍時，天氣好熱，但是第一場就要演冬天的戲，當時我還是梁夢，穿著厚厚的外套，一方面要忍著悶熱的不適，一方面馬上要面質駿越，我心裡七上八下，因為梁夢要說的話，就是某一部份我想對現實生活中的駿越說的話。當時的台詞是這樣的：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

梁夢：駿越，你自己這樣也不好過，你為什麼…
駿越：(打斷梁夢)梁夢，你不用多說我都知道，但是我就是做不到。
梁夢：你為什麼做不到？
駿越：(先沉默 3 秒)我也不喜歡這樣，但我就是做不到。我根本我無法改變我自己。
(駿越轉頭就走，梁夢喚住)
梁夢：駿越！(駿越原地停住)你知道嗎？你不是不能改變，是你自己選擇不改變。

要說出這些話，其實我心中是很激動的，其實我好想大喊：「你知道嗎！你不是不能改變！是你自己選擇不改變！」，但梁夢的角色設定是冷靜客觀的，因此我還要設法讓自己的心情平復，讓自己成為梁夢，但實則我渾身不自在。當時我除了需要一邊進行攝影的工作，也要一邊想辦法入角成為梁夢。那天我一下子在幕後調整拍攝角度，一下子又需要出現在鏡頭前成為角色。從幕後走到鏡頭前，我沒有太多準備時間讓自己切換為梁夢，可是在這樣的狀態下，我仍求好心切期望自己能好好表現，但太過刻意地扮演，反而鎖住我的能量，導演一直認為我的聲音太小聲，在旁邊觀看的琳也說我看起來心情悶悶不樂；表演時，我完全不是心如止水的梁夢，而是壓抑偽裝的霈熙。

類似的情況也發生在 Jason 身上。個性陽光的 Jason 也掌握不了相對陰鬱的角色，在與我對戲時，也是困難重重。拍了好幾個 take，導演都不滿意我跟 Jason 的表演，甚至最後也是勉強完成鏡頭，讓我們先休息。記得當時 Jason 也很沮喪，大家一直鼓勵和安慰他，反而意外下戲後 Jason 的反應更接近角色，也因此在後面的戲份，除了導演 Siri 很用心幫助 Jason 進入情境，Jason 自己的狀態也幫助 Jason 更進入角色。

記得結束自己的戲份後，剛好正值中午，讓大家休息一下，充電後我們就繼續拍攝。下午我自己的狀態變得輕鬆，因為我只要專心拍攝男女主角的互動，讓我可以完全享受攝影的樂趣。不同以往早上的抑鬱，演員也

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

相對自在不少，而我隔著鏡頭看著演員在鏡頭前吃螺絲或是因忘詞自己突然爆笑，也讓拍戲的氣氛更加輕鬆。

因此下午的第一場很順利地結束，接著大家移師前往馬路上準備拍攝第 8 幕（無法說清的解釋／馬路），也是整部微電影最接近現實生活的一場戲。在移動的過程，我開始感受到自己的心臟噗通噗通地劇烈跳動，彷彿剛剛的歡樂已離我遠去，取代的是惴惴不安的心情。當時在拍攝時，我還是很努力地做好我的工作，取景、找角度，但這一場戲我在攝影時，我心中是不舒服的。

在拍攝時，我透過鏡頭去觀看也回顧過去的衝突片段。看著演員的表演，這麼如實在我眼前重現，雖然知道不是真的，但是過去那種痛苦、哀傷的感覺還是強烈的襲上心頭。即使我努力讓自己專注在攝影的工作，但看著戲中的霈熙，就好像看到過去的自己，在經過激烈的對話後，對方選擇倉皇離去，而我看見我一人站在車水馬龍之後，聽著嗡嗡作響的引擎聲不斷呼嘯而過，望著對方離去的背影，徒留在原地不知如何是好.....

這天下午，我把自己帶回到過去，不一樣的是，我站在攝影的角度，用一種更客觀的位置重新觀之。這樣的經驗，就如同心理劇中鏡觀（mirror）的技術，幫助我暫時置身事外，用一個較客觀、抽離的方式去重新回顧。在心理劇中，鏡觀（mirror）可以協助故事的主角從角色中抽離，站在一旁以客觀的視角看替身（自己）與輔角的對話、互動情境。鏡觀可以將情境脈絡一起收入眼簾，可以幫助主角帶出較有系統、完整的觀點（賴念華，2008）。

也因此，透過演出，好像把我自己抗拒的失落、挫折、無助、無力的經驗像打翻的水般潑灑出來，對於好強、喜歡裝冷靜的我要去面對與承接，我當然會心有不安，也會擔心與恐懼。

當時的我彷彿如坐針氈，但現在回想，那次也是給我機會去面對自己

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

的挫折與負面感受，讓這些情緒透過戲劇去抒發、去釋放。這樣的過程，就像心理劇中應用亞里斯多德的淨化理論一樣，去協助主角處理痛苦的經驗。在心理劇的概念，相信透過演出，讓主角與觀眾重新經歷事件後，會讓情緒得以淨化（Emunah, 1994）。這樣的淨化，是一種發洩。過去的創傷經驗透過戲劇的形式重演，也讓主角重新經驗，並提供一個機會，釋放了在事件發生的當下為避免強烈情緒衝擊的抑制（repression），也將壓在心中的情感予以宣洩（Kellermann & Hudgins, 2003）。

記得當時看著琳的表演，結束這一場戲之後，我告訴琳剛剛演得很好，看她演戲，看她被留在馬路旁邊，我覺得好可憐。我開始同情起霈熙，同情起過去的自己。不過時間回到現在，我不禁在想，為什麼我非得是那個被留下來的人？其實我也可以轉身就走，這樣感覺也很瀟灑啊！但當自己這樣開始思考後，我提醒自己慢一點，不要這麼快給予評斷。是啊！現在都隔這麼久了，我當然可以很快說出這種話，我似乎完全忘記當時的自己是有多麼糾結、多麼煎熬，多麼難受。

我注意到，一直以來我都太快處理自己的負面情緒，我選擇隔離讓自己避免不舒服的感受，但其實我並沒有真的「處理」它，我只是在壓抑情緒，而不是感受情緒、釋放情緒。我讓自己靜下心，提醒自己停下來再多感受一下，試著再去回想當時的感覺。在過去那種情境下，我完全沒有預期對方是這樣的反應，太突如其來讓我措手不及，我好驚訝也好無助。其實我當時真的只是想找機會跟對方好好溝通，但對方不願意給我機會，對方選擇武裝與逃避，而我在那樣的狀態，終於受不了也開始逃避對方並選擇先照顧自己，我知道我真的已經很努力、也已經盡力了！再重新感受自己的痛苦與掙扎後，我忽然自然地舉起我的左手，輕輕地在左手背上印上一個吻。我跟自己說：「辛苦了！現在已經沒事了，都過去了！」

因此雖然在一開始就下個猛藥逼我面對過去，但也因為這樣的洗禮，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

讓我透過微電影創作的過程持續將自己與過去的經驗拉開，我也越來越能投入在之後的創作過程中。

（二）三月——能量滿滿的創作顛峰

經過二月的暖身及替換演員群後，三月的假日，我們密集的在小教室（微電影中的社辦）、校園及學校周邊進行拍攝。第一週拍攝的部分大部分都是在校園或學校週邊的幾場戲，卡在所有演員不能到齊，所以我們先拍人比較少的那幾幕戲；而第二週、第三週，雖然還是有在校園各個角落繼續拍攝，但更多的時間我們留在搭建的社辦裡，主要五位角色全數到齊，在社辦拍完一場又一場的戲。以下依照時序，將我印象比較深刻的事件分段敘述。

1. 友情客串與面對痛苦

在拍攝 2-2（遇見前男友／小公園）這場戲，我邀請了我與 Jason 的共通朋友小少來飾演霈熙花心的前男友。看到熟悉的朋友出現，我跟 Jason 都很開心，也因為這個角色不是那麼正派，所以那一陣子我們還會用這個角色跟小少開玩笑，也增添朋友之間的小樂趣。

這幕的劇情是男女主角共同撞見霈熙前男友與小三約會，對我而言創作成分居多，我自己實際上並未真的經歷過的經驗，但當時我身邊的朋友或是演員就遇到類似的事情，我看在眼裡也不知不覺把身邊的故事寫進劇本裡了，那樣的過程也讓我試著去想像，如果今天這樣的事情發生在我身上，我會怎麼反應。

雖然現在我對於外遇這件事有不一樣的理解與看法，但當時我對於劈腿或外遇，就是覺得這是一件很可惡、很不值得原諒的事情。那時我特別不能理解，為什麼有人可以把心剖成兩半，送給不同的人。我覺得人心變了就是變了，不愛了就是不愛了，有什麼好原諒、或是

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

好挽回的呢？但是每個人的想法不一樣，所以當時類似的事件發生在我周圍的時候，不管是事主，還是身邊的人，每個人都有自己的看法與做法。這也讓我發現，面對同樣一件事情，不同個性的人就會有不一樣的思考，因此相對的行為反應也會有所不同。

我也想起最初在發想劇本時，很多故事發展都是跟著角色的個性在走，所以在我的設定中，當霈熙發現了前男友劈腿，她不是崩潰大哭，也不是潑婦罵街，好強的霈熙，把禮物丟在前男友身上，轉頭就走。面對如此突如其來的背叛，霈熙選擇假裝沒事，一直說著：「我很好啊！」、「我沒事啊！」，直到駿越約霈熙喝酒談心，才讓霈熙把壓抑在心中情緒發洩出來。

也因為這樣的設定，讓我也再次看到自己很不願意在人前展示脆弱的一面。即使我心中很難過，但我也會選擇躲起來自己舔舐著傷口，也不想讓人發現我其實很受傷。劇情中霈熙喝完酒崩潰大哭，這樣情緒決堤地放聲哭喊，是我比較少經驗到，所以當時在拍攝時，看著琳飾演的霈熙一氣呵成、崩潰著問著「是我不好嗎？」，對我來說不是那麼熟悉，因為我很少在別人面前「失態」，可是我也從琳的表演中，去看見自己缺少的一面，也看見面對痛苦時，可以有不一樣的方式。

2. 角色交換的啟示

而第 2-4 幕（駿越的秘密／豪宅側門）這一場戲，也有一位客串演員，她是班上的 Gaga，飾演造成男主角心靈創傷而裹足不前的前女友。雖然只有一小段，但也是讓我印象深刻。這場兩人分離的戲情緒內斂但又沉重，同時非常多肢體接觸，因此突然要第一次見面的演員馬上透過肢體展現親密都讓兩人非常害羞，所以在正式開拍前，我們還先做了很多練習，但兩人都一直放不開，最後導演 Siri 看不下去，親自示範數次，才讓兩人漸漸放鬆。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

不過這場戲最大的問題還是在 Jason 的入角問題，而這也是 NG 數最多的一場戲。那場戲總共有三個角度的鏡頭，即演員們至少需要表演三次。但那場戲總共加起來共 NG 21 次，其中有一個鏡頭一直到第 11 次才完成。因為要幫助 Jason 進入角色確實不是那麼容易，所以 Siri 花很多時間跟 Jason 溝通要怎麼表演，幫助 Jason 入角。不過當天 Jason 真的太陽光、也太愛耍寶了，隨著拍戲時光的增加，Jason 雖然一開始只認識我，但是後來都跟大家打成一片，所以雖然跟之前一樣出現無法入角的情況，但是 Jason 不像以前沮喪，反而一直在耍寶，後來大家也玩開了，看著一直 NG 也不是辦法，索性就叫兩人角色對調交換演一次。

雖然當時只是好玩，但也讓我想到，其實當我在試著寫出這些角色時，我其實就是試著在練習進入每個角色，去理解、去感受在當時的情境下，不同個性的角色為何會有這樣的行為。也因此雖然這場戲也是憑空想出的故事情節，但確實根基於我對現實生活中的駿越的理解。在寫劇本時，我試著去同理對方因為過去的經驗而影響了後續他與人相處的模式，而當我可以看見對方的樣態時，某一種角度，我其實也比較釋懷了，因為那不是我可以改變的，也不是我的責任，對方選擇過怎樣的生活，那也是他的選擇，即使有些遺憾，但確實這是他選擇的道路，我也只能祝福。

而回到拍戲現場，終於在 NG 了無數次，大家也玩累的情況下，Jason 的表現越來越好，看著 Jason 扮演的駿越頹然地靠在牆上，輕輕嘆了口氣無力的看著遠方，那種感覺就像是我看著琳扮演的霈熙無助地被留在路口。那一刻，我除了佩服於演員們細膩的表演外，並透過兩人的表演，勾連起了我心中那種惆悵、茫然的情感。因為體會到這樣相似的感受，也讓我發現這樣的傷害只是從另一人轉嫁到另一人，但我也

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

清楚看見自己與對方的不同，我不願意、不喜歡過這樣的生活，也不想複製這樣的模式，所以最終我選擇與對方保持距離，重新讓自己找回自己生活的平衡與平靜。

3. 當我們同在一起

時間來到了三月的第二週，終於湊齊了所有演員，我們也把握時間將所有五位角色同時出現的戲一場、一場的拍完。因為要敲到所有劇組人員都有共同空檔的時間真的很不容易，所以所有人幾乎是從早到晚都泡在片場，集中火力把幾場大戲拍完。雖然時間緊湊，但是大家玩得很開心，也覺得很好玩。記得第一場拍攝五位主要角色都到齊的是第一幕。因為整個故事是梁夢用一個旁觀者的眼光在旁觀看，所以在設計開場的橋段時，劇情是演員們在討論例會，但整個畫面會搭配梁夢的獨白，讓梁夢介紹角色出場並帶出故事。也因為這樣的設計，我們先請飾演梁夢的 Xian 錄音，算好每位角色介紹的時間，再請演員們演出。也因為加入了時間的下限，為了達到基本秒數，除了原本提供給演員的腳本外，演員必須多說一些或多做一些，因此也讓演員們多了許多即興發揮的空間。

所以在一開始拍攝時，大家像是在做實驗，也一邊想像這一群人會在這裡做什麼。演員們一直在嘗試，導演也一直在協助演員，我一邊錄影時也會根據畫面給大家回饋，所以整個過程就像是一個集體創作，大家不斷嘗試、不斷調整，去創造屬於角色之間的氛圍，好像這群人真的在一起很久了，也都很了解彼此。

但隨著大家在片場的時間增加，大家確實也越來越熟稔，在休息、換場時，大家在場邊拍許多好玩的幕後花絮。像是第一幕因為要拍梁夢的獨白，我們並沒有另外用錄音筆錄音，而是換到一間隔音比較安靜的空間直接用 DV 錄影收音。也因為如此，大家開始在場邊玩起配音

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

的遊戲，漸漸也會拍其他好玩內容，像是 Xian 跟琳假裝是主播分享拍戲的新聞、Xian 跟小吟假裝跟導演 Siri 要求加戲、Jason 跟 Derek 假裝是記者紀錄大家搶救壞掉的腳架的過程，甚至我跟柴柴在等戲的時候，也會用誇張的方式模仿男主角的戲。這些過程我當時也覺得很好玩，所以就把幾支幕後花絮剪輯後 po 在網路上，所以當時我們身邊的同學及朋友們也知道我們在拍微電影，看著我們的幕後花絮，大家覺得很有趣之外，也很好奇我們到底在拍什麼。

因此拍戲的時光真的特別的快樂，大家好像一邊玩、一邊拍戲，不管是幕前還是幕後，每個人都玩得很開心，確實也讓人覺得拍片是一件很有趣的事。

4. 專注焦點的移轉

當然這不表示我們一直在拍歡樂的戲。其實大部分戲的內容還是有些沉重的，只是演員們都很專業也很認真，除了要記大量的台詞之外，還要把將情感展現出來。我印象比較深刻的是第 7-2 幕（五人爭吵／社辦）那場，因為那一幕情緒張力與戲劇張力都很強，由曉蝶首先對駿越發難，造成五人不歡而散的劇情。因為台詞多情緒也很強烈，在開拍前大家就先就定位練習幾次，像是我就看到是小吟（飾演曉蝶）與 Jason（飾演駿越）做了一些討論，其他演員也是一樣會互相給予回饋讓彼此知道等下怎麼表演比較好。看到演員這麼認真，我自己也是很感動，也會更盡力去把自己攝影的工作做好。

而我不禁也在想，整個微電影的色調並不是那麼明亮，其實是有些灰濛濛的，可是在這灰色的悲傷之中，我好像看到一絲微光，慢慢蓋過晦暗，取代的是鵝黃色的溫暖。就好像拍戲的時候，故事裡那些爭吵、怨懟與悲傷，就是停在鏡頭前，下戲後，與角色背後的演員之間的互動，才是真實的。我想這才真正的人生，人生總是有苦有甜，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

有悲有喜，也許我們不能選擇我們遇到的境遇，但我們可以轉換心境；也許我們不能改變過去，但可以掌握現在，從現在開始改變。

（三）四月——走出戶外邊玩邊拍微電影

密集在三月把大部分的戲拍完之後，四月我們離開校園，到大安森林公園、淡水出外景。原本淡水的戲我們安排在三月底，但是那時候天公一直不作美，又加上三月份的天氣還是有點冷，因此討論之後我們便將時間移到四月，並一直祈禱路人可以改穿短袖。

但到了淡水還是蠻多路人穿薄長袖的，還好導演有規定其他沒事的工作人員及演員可以穿短袖，大家也輪流在不同的場景當臨時演員。特意拉到淡水拍攝，雖然路途遙遠，但是大家基本上都抱持著一種一邊拍片，一邊玩耍的心情，所以大家心情是很輕鬆的。而選在淡水，也對我來說別具意義。

記得以前我也曾跟現實中的駿越到淡水遊玩，也曾到他的家鄉一起旅遊，當時的我們相處時很輕鬆、也很快樂。來到淡水，除了劇情需要之外，對我來說也是讓我回顧過去美好的時光，去看見過去的回憶不是只有痛苦而已。而舊地重遊，我是什麼感覺？景物依在，人事已非，我心中會不會還是有一絲惆悵？我覺得還是會，但當時我心中雖然有些許感慨，可是我身邊有一群夥伴，大家一起拍微電影，我自己很喜歡這種有友有伴、快樂的感覺，因此一邊專注做我喜歡的事情，一邊跟著朋友同樂，在同樣的地方，我正在經歷新的經驗，所以我更多的注意力都投身在當下；我用新的回憶去覆蓋舊的回憶，也透過演員的演出，紀念過去的美好。

另外是某個週三的下午，剛好老天賞臉，給了我們一個大晴天，這天我們要拍蛻變後的霈熙邂逅陌生人，也隱喻新的開始。而這個陌生人，一開始我們也一直沒想好要找誰，但因為這個陌生人會與琳飾演的霈熙有一

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

場浪漫邂逅的對手戲，所以琳再三交代一定要找一名帥哥來飾演。最後，我邀請了我的好友阿愷來客串。會邀請阿愷，也是一個蠻有趣的過程。其實在我的第一個微電影中，我也有邀請阿愷來客串。也是因為之前已經請阿愷幫過忙了，我不太好意思再麻煩他一次，所以思考人選時，阿愷就不在我的候選名單之中。

就在我們一直想不到要找誰時，當時琳突然靈光一閃，她想到了阿愷，問我能不能請阿愷來幫忙。聽到琳提出這個想法讓我很驚訝，因為琳「根本不認識阿愷」。一問之下我才明白，原來當初琳跟我是不同的劇組的，但是琳因為看過了我那一組的影片，所以對阿愷留下很好的印象。在琳跑出「找阿愷」的想法後，琳不斷地告訴我她真的很希望阿愷可以來扮演帥氣的陌生人。最終在琳的「欽點」下，為了讓我們演員開心也讓畫面好看，我硬著頭皮再拜託阿愷一次。好在阿愷很夠意思，二話不說也答應了這次的客串表演。

於是我跟琳、Siri（導演）、柴柴（場記），帶著 DV、腳架還有打光板一行人先到大安森林公園勘景。我們找到了一個小花圃，是一整片的粉色秋海棠，上面還有小白蝶飛舞著，大家都覺得這裡美極了，很快就決定留在這裡拍攝。由於我們提早到，在等阿愷的同時，我們又先在旁邊拍起幕後花絮，自己玩了起來。那天的琳扮演的霈熙就如同身邊的美景一樣賞心悅目，像花兒一樣綻放地如此美麗，所有人心情都很好，我也是。

在寫這一幕時，一切都只是我的想像，但是當以戲劇方式呈現時，我的感受好像更加真實。我想這就是影像跟文字最大的差別。文字作為一種符號，在描述一個故事時，它保留了更多的想像空間，每個人可以用自己的方式去理解或詮釋；而一樣是說故事，戲劇比起文字，它更可以被表現出來，好像更加「真實」。這樣的差異，即所謂的戲劇的真實性（dramatic reality）。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

戲劇把「想像」變成「好像是真的」，就像是一座想像島嶼，真實的出現在生活之中（Pendzik, 2006）。因此當時在寫劇本時，只不過是想讓自己對未來有個盼望，而當這樣的盼望被演出時，仿佛這個盼望不僅僅是空想，而是真的可以「實現」。

這種「可以實現」的感受其實一直留在我心裡，在拍完微電影後的日子，我一直都抱持著這個信念，也真心相信著。我一直相信，我會遇到真正能相知相伴的伴侶，我像是跟宇宙下了一筆訂單，等待時間，讓我與那個「對的人」相遇。也因此我像是在心中埋下了一個希望，等待它發芽、等待它開花、等待它結果。抱著這種微甜的心情，我告訴自己，在遇到我的「右先生（Mr. Right）」之前，要把自己照顧好，也要好好過自己的日子，更要好好享受生活。

（四）五月——殺青

隔了快一個月，在五月的中旬，我們終於把剩下的戲份拍完。隔這麼久是因為我們中間卡一個大四集中實習，大家都分散在不同的實習學校，沒有時間聚在一起，加上剩下的戲份也不多，所以大家暫時休兵一個月，等一晃眼實習結束後，回到學校大家除了一邊緊鑼密鼓籌備畢業展，也繼續把剩下的畫面拍完。

剩下的戲主要剩下霈熙的個人成長畫面及梁夢與霈熙的對手戲。霈熙的個人成長的畫面因為搭配著霈熙寫給駿越的信，因此我們一樣先請琳先錄音，並算好時間去拍畫面。拍這幾場戲時非常輕鬆，因為就很像戲中霈熙的感覺，重新找回自己的生活平衡，也展現一種怡然自得、歲月靜好的感受。其實這樣的心情也很像我當時的生活情況。當時剛結束實習，也回學校為畢業作準備，我心裡知道自己正要往下一個階段邁進，而當時也對未來充滿期待，也很珍惜最後在學校的時光。所以拍戲時心裡很平靜。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

而另外兩場霈熙與梁夢的對手戲，一場是第 10-1 幕（霈熙的改變／校園）在校園拍攝梁夢回饋霈熙的改變，另一場是第 5-2 幕（霈熙確認心意／魚家）我們到魚家拍攝霈熙在梁夢的提醒下，確認自己喜歡上駿越的片段。

第 10-1 幕（霈熙的改變／校園）那場將拍攝場景我們改在校園綠草如茵的長木椅上拍攝（原本劇本設定在交誼廳），希望呈現春天的感覺，也象徵一種新的開始。其實在劇本中，我刻意強調時序，除了提醒演員挑選戲服要注意時節之外，我也很喜歡故事始於夏季，終於春季的感覺。這樣的時序安排，除了透過時節的更迭，去對照劇情的發展外，也象徵一種循環，也象徵一種圓滿。另外我也特別喜歡這一場的最後，梁夢目送霈熙的離開，打開筆電鍵入片名，並與片頭首尾呼應，梁夢像是在旁靜靜看著一切，溫柔地看著霈熙的變化與成長，也為故事畫下句點。

最後一場殺青戲第 5-2 幕（霈熙確認心意／魚家）我們來到魚家，請在我們身旁一直支持我們拍微電影的同學——魚提供場地當作霈熙的房間，讓梁夢與霈熙討論如何準備駿越的生日，也讓霈熙在梁夢的提醒下確認自己的心意。

這場因為是最後一場殺青戲，加上又來到同學家很歡樂，一群女生窩在房間拍戲，就像一群姊妹聚在一起講秘密，不怕被打擾，心情也很放鬆。因為很快就拍完了，提供場地的魚還還提供許多點心，讓大家在家裡吃吃喝喝與聊聊天。現在回想那天，好像拍片只是順帶一提，大家聚在一起談天說地才是主要目的。也因此我們最後一場殺青戲，就結束在輕鬆愉快的下午茶裡，同時也結束了這四個月拍戲的日子。

時間來到 2018 的此刻，終於回顧完四個月的拍片生活，好像自己也重新經歷了一趟這個旅程。走這一遍，我有一種頭重腳輕，越走越自在的感覺。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

回想當初開拍時，我從最一開始的不舒適，不管是無法入角的挫折，還是受到劇情內容的勾連，都讓我學著去面對、經驗自己的負面感受。到後來，我跟劇組的朋友越玩越開心，我更享受這種與夥伴完成任務的感覺，好像壓在我心上的負荷，隨著拍片過程，逐漸地被拋擲出去。我的心越來越輕，就像輕飄飄的羽毛，隨著微風在空中漫舞。

現在再回頭看那段日子，就好像赤腳踩在沙灘上望著大海。我看著陽光灑在海面上變成閃閃的鑽石，一整片壯闊的美麗，我的心好寬廣，也好自在。

謝謝陪我度過那段閃閃發亮的日子的每位夥伴，有那樣的日子，我很幸福！

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

第五章 影幕之後

第一節 再次加工的故事

Proposal 完，又隔了幾個月，我又回到電腦前繼續整理與回顧當初拍影片的生活。要繼續接續回顧當時的故事，又得重新沉澱一會兒。現在的感覺，也好像當時拍完影片，我坐在電腦前，看著電腦裡存放著一個一個的影片檔，想著該如何把一個一個在不同時間拍攝的影像，串聯成一幕戲、串成微電影。

在回想這段經驗的時候，首先襲上心頭的感覺是覺得很「冷」，也讓我感到很有壓力。

後期製作有許多繁雜的工作，像是我必須思考這一幕需要使用哪些畫面、到幾分幾秒要接續另外一個影片檔、如何串聯可以讓觀眾在觀影時比較順暢、轉場時該搭配什麼特效、或是不斷重複撥放某個片段只為了打出正確的逐字稿以利於上字幕、還要考量那些畫面要上配樂……等，我思考的都要如何精準地銜接、精準搭配，即使我在拍攝時、甚至是在寫劇本時，我心中有個大致的輪廓，對於如何運作心中也有底，我也知道我有能力做這件事，也了解這對我來說並不困難只是要花時間而已。不過我對於這種單純偏技術層面的工作內容，做久了真的會讓人疲乏，它對我來說，就是一個「可以幫助我完成影像製作」的工具，而面對累積越來越多的影像資料，我只感到煩躁與龐大如山的壓力，而不是事情快要完成的快樂。

這樣的感受跟在拍片時是很不一樣的。或許在整個影像創作的過程中，在錄影、拍片的當下，是我最喜歡的、也最舒服的狀態。我靜下心回想，為何有如此大的差異？難道我真的不喜歡後製的工作嗎？但剪片對我來說，應該也蠻有趣的吧？仔細思考後，我想抑或是到了剪片的那段期間，其實距離畢業晚會也越來越近，我開始感受到時間帶來的壓迫感，也減輕了我剪片的樂趣。

記得當時完全著手處理影片剪輯影片也幾乎是我大學最後一個學期最為忙碌的時候，記得那時候剛結束一個月的大四實習，返校的我們並不是坐等畢業，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

而且開始準備畢業考、實習報告、課堂作業、畢業展、畢業晚會，畢業前我一樣有家教及工讀，那一段時光，真的非常忙碌。

在前面的章節也提到，整個拍攝最主要都集中在三月，當時也還沒去實習，那時也剛開學沒多久，所以時間相對充裕很多，因此我可以更專注、投入在影像創作的歷程；待所有的拍攝都結束只剩後製的工作時，距離上映就其實也就剩幾個禮拜，在此之前，我必須完成剪接、上字幕、配樂等工作，同時間又有身為學生、畢業生、工讀生及家教老師要完成的工作，當時真的覺得很有壓力也很疲累，找到空檔就是盯著筆電一直剪片，甚至我到現在都還記得，有一次工讀時，我被指派的工作是在系辦的櫃台當「櫃姐」，工作內容就是若臨時有人有問題，可以向我詢問，基本上大部分就是坐在櫃檯上發呆，所以趁此空檔，我就繼續拿著一台筆電瘋狂剪片；而那段時間同學們常常在系上見到我，不管是在系圖或是在交誼廳，也常常看到我焦頭爛額剪片的身影。

好在劇組及班上同學看到我忙碌的樣子，雖然每個人都很忙，但也會很熱心詢問我有沒有需要幫忙的地方，雖然一開始我因為知道大部分的同學都不太會剪片，所以也不知道大家可以幫我什麼忙，因此面對大家的好意我都只說「沒關係」或是「謝謝，我可以」；但是漸漸的，我發現我真的「不可以」！隨著畢晚的日子越來越接近，我自己也意識到自己沒有辦法完成所有的後期製作的工作，心裡除了越來越慌張，也越來越焦急。

但在那時，我真的忘記是哪個天使朋友一直幫我想辦法，試圖幫我減輕我的負擔，她告訴我，或許不是每個人都會剪片，但在整個後製的內容總還是能分出簡單的工作讓大家幫忙。因此後來我也和 Siri 反映了我需要人手的需求，也開始分工作請大家幫忙，因此幾乎所有劇組的人員及班上其他同學，甚至當時遠在韓國交換的右子(也是班上的同學)也熱情參與，有空的人開始跟我拿剪好的片段，陸陸續續幫我打好逐字稿（為了上字幕）及找音樂檔（為了配樂）。雖然還是沒有人可以直接幫我剪片，但也確實幫我分擔了許多負荷。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

這也讓我聯想到，在還沒分出工作的我，就像壓抑的霈熙一樣，自以為自己能處理及掌控所有的情況，然而有時候我們真的不需要過度逞強，需要幫忙就喊一聲，痛就大聲說出來，不需要苦苦忍耐與壓抑，因為真的在乎跟關心妳的人，其實早已發現妳的狀態並不好或發現妳需要協助，其實那些人早就在妳身邊準備好了，就等妳喊出「SOS」。所以我也好感謝我身邊總是充滿了貴人，協助我解決問題與煩惱，也幫助我成長。

而時間回到當時剪片的那段日子。當工作分出去後，我的時間就稍微寬裕，心情也比較放鬆，於是我的注意力總算回到剪片本身，也漸漸在這我認為很「冷」的活動中找到一些樂趣或意義。

在談樂趣及意義之前，我也回想起來，其實在後期製作的流程，還是有一些順序性的，我自己在做這些事情，也是明顯有我個人的喜好，並不是全然都不喜歡或是覺得很生硬，但整體而言，我還是喜歡拍攝的過程勝過後期製作。

因為這不是我第一次進行影像創作，所以根據過往的經驗，我在這一次的影像剪輯的過程我就有一些調整。過去的經驗是因為影像檔很大，所以如果我一次處理太多功能，電腦很容易當機，往往都要重剪很多次；所以我記得我當初是先把一幕一幕的片段先剪接（editing）出來，剪好後，再開始請朋友或自己把各幕的逐字稿打出來，最後再將逐字稿以較有效率的方式上字幕，最後再將所有已經上字幕的所有片段剪接起來，成為初剪（rough cut）。

初剪的版本出來後，我再上片頭、片尾、最後是配樂（idental music），等音樂上去後，影片基本上就大功告成了，也成為最終上映的影片版本（final cut）。

所以仔細思考後，整個後期製作還是有我覺得有意思的地方，就是剪接的過程，因為那是一個「實現」的歷程：把我想像中的畫面，從腦海中，具體的呈現在我眼前；而這也是一個從「文本」變成「影像敘述」的變化過程，也讓我有機會再次去檢視當時拍攝的畫面、拍攝的角度，也透過剪輯的手法，將一個一個不同的影像檔拼湊為一個片段、一個事件、一個完整的故事。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

在剪接時，我的心情是興奮的，因為在剪接時，雖然我需要花時間來來回回觀看影像以協助我找到最適合的呈現方式，但每當完成一個片段（通常都是以幕次來分），就好像完成一個小小的目標、完成一段小小的故事，讓我更想要趕快把其他故事剪出來，因為我知道當所有的小片段完成了，只要再把所有的小故事集合在一起，整部微電影就像能流水一般呈現出來；因此對我來說，影像不再是亂無章法或斷裂的存在，而是像顆顆水珠，漸漸匯集成涓涓細流，最後成為滾滾大海。

另外在剪接時，運用到特效的經驗也讓我印象深刻。印象中當時在處理第 2-4 幕（駿越的回憶）那一場戲時，我就在思考如何在畫面上將時間序做區隔，當時我也為此參考了一些電影及影集了解不同影片是如何呈現。

我發現有些影片會將屬於回憶的片段整個畫面都變為黑白的，有些則是在轉場時會出現閃白光的特效。思考後，我認為駿越的回憶對駿越後續的行為及選擇有深刻的影響力，加上當初在拍攝時，也為了凸顯駿越與前女友分離時刻的憂傷、沉重的情緒，因而時序設定在漫漫冬夜，在昏黃的燈光下整個影像也近乎是在灰階的世界中，因此套上黑白的特效也並無太大的區別性，所以我最後決定選用閃白光的轉場特效，去凸顯這段畫面是在不同的時間軸發生的事件，也透過強烈的閃光，去暗示駿越過往的傷痛對於他後續在處理感情態度的強大影響力。

也因為我在最一開始使用這個特效，所以我在後續遇到回憶的畫面，像是在第 9-2 幕（梁夢面質駿越），駿越回想起霈熙幫忙她過生日的片段、或是霈熙幫他扣釦子的片段，我都使用同一的特效，一邊套用也覺得沒有什麼問題，直到最後一個回憶的畫面。

在這一場戲中，駿越首先想起了收到霈熙送禮物的給他的快樂時光（第一次使用閃白光特效），但過一會兒也馬上想起後續霈熙幫他扣釦子的回憶（第二次使用閃白光特效），同時也引發他回想起更之前的回憶，也就是前女友離去的經驗。在處理這一場「回憶中的回憶」的剪接，我在想，前面已經使用兩次閃白光

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

的特效了，如果又進到前女友的回憶，要在閃一次白光，那這個特效就會變成干擾而不是加分，因此試過幾次後，我在這一次要帶入前女友的回憶時，我就不使用白光特效，改成霈熙與前女友幫駿越扣釦子的畫面不斷來回切換，去呈現因為霈熙這樣的靠近（幫駿越扣釦子）讓駿越想起過往前女友離去的經驗所帶來的痛苦，而且這樣的痛苦讓他擔心，如果之後真的跟霈熙在一起了，是否也要冒著某天會失去霈熙的風險？於是我透過不斷切換的畫面去暗示這樣的強烈的恐懼心理及過往的痛苦感受是不斷相互影響進而參雜在一起，因此最終駿越因為害怕再一次去承受可能失去的痛苦，最後還是選擇自己先離開霈熙。

時間回到七年後的此刻，我一邊回想當時創作的歷程，也不禁有新的體會。在當時，我可能只是在處理一個「技術上」的問題，只是在想過多的特效是否會影響觀眾觀影的節奏與氛圍；但如今看起來，不管從劇本中提出駿越的回憶跟影像剪輯時處理此片段，其實都有其意義。

這裡其實是一個架空的情節，但對於當時的我來說，是處理過去這段關係的一個重要的載體。對於當時兩人關係的生變，與對方互動的變化，我有太多莫名、不解、無助的情緒，而這些情緒龐大到我無法消化，所以只能一直被這些負能量困住著。而此片段，它提供了一個說法，去說明男主角為何有這樣的變化，也可以清楚看見駿越因為擔心陷入與過去一樣的痛苦的無助與恐懼，而最終選擇逃避的結果。看到這會發現，其實駿越也就是一個受傷的人。而受傷的人，我們又能期待他什麼呢？他連保護、照顧自己都來不及了，哪還能恨他什麼、怨他什麼呢？

從當時撰寫劇本時寫出這個片段，到我運用剪接技術幫助我更具體地去體會對方，這些過程都是在幫助我去理解對方，並試著去同理對方的感受與處境，同時也給了自己一個解釋。但這並不表示我認同或合理化對方的行為，但透過這一場戲，讓我好像因為能夠理解，而更能釋然或是放下。

而現在想想，既然這是一個虛構的情節，那何以當初又能呈現呢？我想除了跟我對現實生活中的駿越有一定程度的了解之外，我也想起曾經跟他有過一次對

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

話的經驗。

還記得當初我開始意識到對方開始莫名其妙一下理我，一下不理我，直到有一天我真的對於這樣的狀況再也無法忍受，所以找一天中午約他吃飯，跟他溝通也跟他反應我對於這樣的狀態並不喜歡也感到不舒服，也想了解他到底怎麼了。他當時也沒有跟我道歉，只是告訴我他也沒辦法控制自己，並跟我分享了他對我的感覺，就像是他對他的某一位家人的感覺一樣。我問他那是什麼感覺？他說因為過去教養經驗的關係，所以他對於那位家人的感受是畏懼的，但是隨著那位家人逐漸老去，他也感受到與家人相處的時間有限，應該要把握時間更多地與家人交流或是跟家人更親近一些，但是每當他想跟對方更靠近一點或是感受到對方對他表達的關愛或關心之意時，他說都會有一股噁心的感覺湧上心中，讓他沒辦法繼續跟家人靠近。我當時覺得很莫名其妙，跟他說我又不是他的家人，而且這個感覺為何會很相似？還有這跟他若即若離的態度又有何關係？他沒有辦法回答我，只告訴我，他就是沒有辦法改變自己。

雖然當時我並不能完全理解他所表達的涵意，心中也充滿了困惑與莫名的情緒，但當時我也問不出其他結果，所以也就只好把這當成他自我辯護、作為解釋自身行為的原因，而我自己當時的解讀還是認為他自己個性使然造成結果，所以在創作時，一來我認為這件事情或許對他真的有其影響力，但當時的我還無法完全參透與他後續個性及行為的關連性，因此我是有所保留的；二來在考量實際拍攝時，如果還要找小演員及中年演員重現過去的家庭關係，對當時缺乏人力、物力的我們也是一大困難，但在故事裡，我們還是要提供一個說法去解釋男主角的行為動機，特別是我身為編劇，當我多了一雙客觀的眼睛在看這個故事時，我知道，而對觀眾而言，若無此片段，觀眾會覺得男主角是一個莫名其妙的人，也會不解為何駿越最終離去的行為動機，因此最終，我將這一些我對他的理解轉化成第 2-4 幕的片段，也成為劇中故事轉折的原因。

而現在回想起當時他跟我說的話，他確實也就他所知的真心誠意地與我分享。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

現在對我來說，他就是一個逃避依附（avoidant-attachment）的人。雖然他也會想要與人互動，但對於他來說，與人的關係是需要保持一定距離，他才會自在、放心；他無法跟人太過靠近，所以當時我跟他之間的距離讓他覺得太過接近，因此為了抵抗他心中的害怕、恐懼及不舒適，他也只能把我推開。我想也是透過這部作品，讓我可以更深層地去了解他、認識他，也因為這樣的理解，再加上事過境遷，這件事也可以在我心理逐漸淡去。

而另外在後期製作中，我最不喜歡就是打逐字稿。打逐字稿對我來說，我不需要動腦，我只需要重複聽幾遍，把聽到演員講話的台詞打出來就好。雖然說當時是有劇本的，但是在現場時，有時候我們還是會做一些調整，而且當時在劇組也有共識，只要演員能說出符合劇本走向的內容，台詞稍做更動是沒關係的，但這也讓後期製作多一個工作需要再去校對，而這樣的過程，讓我感覺好機械。

而七年後的現在，最近也因為訪談的關係，我知道自己累積了很多篇逐字稿要打，那種感覺，是非常相似的。訪談的當下就之於拍攝的當下，那是很快樂的，因為你會重新跟過去的合作夥伴產生連結，就像拍攝時的當下，我在現場會跟劇組的朋友產生互動；但是一想到回去打逐字稿，光是用想的，我就覺得好痛苦，因為這不太需要太高階的認知活動，只需要把聽到的打出來就好，這些對我來說真的很枯燥，加上時間有限又必須做這些，就讓人更煩躁，所以這也是我一開始在回想後期製作時，也是充滿了灰濛濛的壓力；但直到我真的開始認真打起逐字稿，我才發現，雖然打逐字稿確實是一個簡單但是蠻累人的工作，但是聽著訪談檔也會回想起當時訪談的快樂甚至拍片時的快樂，也讓我漸漸想起當時後製時，雖然打逐字稿是很枯燥的，但在不斷閱讀影片的過程中，我還是能一遍又一遍去重溫當時拍片時的歷程。

第二節　第一位觀影者

身為攝影師加剪片師，無論是透過攝影機的螢幕，或是轉檔到電腦上，我都

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

是第一手接觸影片的人，也如上一節所提及的，因為剪片的關係，我來來回回觀賞影片多次；甚至當我把不同角度的鏡頭串成一幕戲之後，我還是需要反覆觀看多次，確定沒什麼問題我才繼續其他片段的後製工作。

那時候雖然有需多要務纏身，但我確實投注許多心力在這部作品上。現在腦海中閃過一個畫面，就是我搭著公車準備去捷運站的路途上，記得只是短短十幾分鐘的路程，我都會把握時間從包包拿出攝影機看機器裡的片段，去比較同一個畫面應該要使用哪個 Take，或是同一場戲跟不同角度的鏡頭要怎麼切換，也或者純粹欣賞演員們的演出。我想那段時間，我大概都是這樣度過吧！

而我自己的觀影心得是什麼？老實說雖然每個片段分開看我已經看了很多次，但是真的一口氣把完整影片看完，第一次也是首映會那天，我坐在台下跟所有的觀眾及所有劇組的人員一起欣賞。

我還記得畢業晚會那天下午，我都還在剪片，雖然我已經竭盡所能把能用的空檔都塞滿，但影片到最後一天還差最後的影像輸出，但偏偏這時在後製都很正常運作的高級筆電，在最後關頭一直頻頻當機。

當時在畢業晚會前一天，我把十幕戲都分開剪好也加上了字幕了，我心想說只要明天再加上片頭、片尾及配樂，最後把所有電影片段跟要素都後串在一起，一切就大功告成了！但不幸的是，因為檔案實在大太，電腦開始跑得很慢，甚是到了最後輸出影片的流程，每次一輸出就當機，所以我嘗試幾次後，發現不但浪費時間，還不確定有沒有辦法輸出成影片，當時真的很慌張！這種感覺我想大部分的人或多或少都有這種經驗。辛辛苦苦打的報告、資料或論文，眼看就要完成了，特別是有時侯當人太認真打字時就會忘記存檔，一直埋頭苦幹，但當你準備迎接成功的那一刻，電腦卻突然死當，讓你所有的努力都灰飛煙滅，只能重頭來過。

而當時的我心中的感受也是非常類似的，眼看著一遍又一遍地輸出影片，又一次又一次迎來當機的結果，那種感覺真的只有槁木死灰、生無可戀可以形容！

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

當的我急得跟熱鍋上的螞蟻一樣，心裡非常焦急，畢竟晚上馬上就要晚會了，電腦還一直當機，到底要逼死誰！但當時我沒有時間抱怨，我只能趕快找出辦法解決問題，甚至找時間處理。我記得那天下午我還是要去家教，也還有畢業晚會其他的相關工作，時間窘迫到我依稀記得我把筆電放在空地旁的長椅上，一邊讓電腦做最後輸出影片的程序，我還一邊參加畢業晚會其他表演節目的彩排。

好在皇天不負苦心人，我還是找到解決的辦法。我把所有的影片檔分三個影像檔做輸出，再將三個影像檔做串聯，最後再上配樂，終於在前往畢業晚會的場地前成功輸出影片！

記得當時終於輸出影片檔之後，我的心怦怦地不斷地跳動，雖然不像一開始發現不能輸出影片時這麼緊繃，但好像也無法完全放鬆。一來馬上畢業晚會就要開始了，我知道馬上可以看到來參加晚會的好朋友，也覺得期待已久的一刻終於來臨，心情一直處於一種亢奮的狀態；二來還是很擔心影片會不會發生問題，畢竟沒有再確認一次，就像考試時沒有檢查就直接交卷一樣，即使我知道影片最後還是成功輸出了，但沒有時間將影片重頭到尾看過一次確定成果，心裡還是不太踏實，所以如果要問我的第一次的觀影心得，我只記得坐在觀眾席上的我，心情非常忐忑不安，雖然我的心情還是會隨著劇情所牽動或是感受其他觀眾的反應，但更多的時候我都在擔心在後製是否有出現了問題。

現在回想這個過程，也覺得可惜，因為在觀影的當下，我沒辦法完全享受其中，我的心被擔憂與焦慮影響著，而無法像其他觀眾一樣好好欣賞影片。

不過好在我大部分是屬於那種事情過了就算了的人，就像以前小時候每次考試，考試前可能擔心自己的表現，但只要一考完試，我就把所有的考卷、分數拋在腦後。所以影片播完後，我認為整體影片是很流暢的，即使我確實還是發現一些小瑕疵，但在我心中瑕不掩瑜，畢竟在最後階段我也真的已經盡力了，而且播都播完了，也來不及做什麼了，並且在現場的感受，大家反應也挺好的，我也漸漸放下了心。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

所以我現在也漸漸回想起當時的其他感覺。當我看到「全劇終」這三個字出現在螢幕上，耳朵聽到四周傳來觀眾的掌聲，我的心也終於回到當下，就像不斷在空中盤旋的飛機終於安全著陸，我到那一刻才意識到，哇！終於結束了！當心漸漸踏實後，我也終於看到自己和劇組的夥伴這麼久的努力與心血，終於在這一刻化為成品被放到大螢幕上，心中滿滿的成就感與欣慰，是難以形容的。

而這樣的心情在畢業晚會當天還延續著。那天整個畢晚結束後，我還跟劇組、班上同學及參加晚會的親友們去吃宵夜，此時緊繃、高亢的心情早已銷聲匿跡，取代的是閒適愜意，因為告別忙碌的表演，大家終於有機會可以好好地坐下來休息，也可以靜下來說說話，談談心。那天雖然人很多，但一點都不人多嘴雜，反而感覺特別溫馨。我記得我當時坐在長桌的中間，聽著大家說著觀賞微電影、晚會其他表演的心得，每個人雖然都稍有倦意，但心中都充滿了滿足感，現在回想起來，也覺得特別幸福。

而時間回到七年後的此刻。這次為了寫論文，我也來來回回看了影片多次，每次看也都有不同的感受。一開始是為了幫助我回想起當時拍微電影的歷程，而隔了這麼久要再次點開，七年後第一次看竟有一種近鄉情怯的感覺，好像見到好久不見的朋友一樣，有點生疏，曾經又是那麼熟悉。一邊看著看著，許多記憶慢慢出現在腦海中，也成功喚起許多塵封已久的回憶。

七年後第一次看，也讓我驚訝於當時的自己與劇組的朋友，怎麼有辦法在那樣的年紀拍出這樣的作品。而即使七年後再看，我確實還是很喜歡自己拍攝的幾個鏡頭跟剪輯手法，像是第 9-2 幕（梁夢面質駿越）不管是在拍攝或是剪接都是花最多巧思的，我還記得其中有一幕我們還把攝影機放在櫃子上，因為小教室空間有限，為了不要曝光在鏡頭前，我跟導演 Siri 可以躲的地方非常小，我們兩個幾乎是貼在牆壁上在旁邊看演員的表演，等拍攝結束再回到鏡頭前檢查畫面。雖然當時為了拍攝我常常為了不同角度的畫面而讓身體呈現各種奇怪又有趣的動作，但現在看都覺得非常值得。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

不過除了驚訝與佩服於當時的自己之外，也確實看到可以改進的地方。像我現在再看，就會認為有一些鏡頭很瑣碎，出現在鏡頭前確實會讓人感到突兀，所以如果是現在的我再重拍，或許能更精簡些。

而除了我自己的部分，重看微電影時，雖然還是很難完全脫離創作者的角度，但也讓我能更接近觀眾的心情欣賞電影。重新回顧，我更能把自己與劇中的角色們拉開。我靜靜地坐在一方螢幕前，看著光影之中所有的悲歡離合，好像在看著別人的故事，彷彿這一切跟我無關。但是在觀看劇情時，我又能理解影片想傳達的精神，或是能投射自己過往的經驗在影片中。仔細想想，這種感覺或許更像看著以前自己寫下的日記一樣，看著前塵往事，不管過去是什麼，現在回頭來看都不禁讓人覺得莞爾。

而現在再重新看這些角色，這些角色或許有的是出自於我的想像，有的是則是根據現實中真實的人物原型再進行改編，但透過演員的演出，每個人都演活了每個角色的樣貌，也加入了大家對於每個角色的想像及詮釋，所以也跟我一開始在寫劇本時對角色的描寫有所差異；而現在回想起這些角色，在我心中也都是演員在影片中所呈現的樣貌，每一位都非常真實，好像就是出現在我們身邊的朋友一樣。

現在對我來說，我也很難完全把霈熙、駿越與過去的自己與現實生活中的駿越做連結，他們對我來說就像是一位新的朋友，也讓我重新認識這些角色。

像是 Jason 本身陽光爽朗的特質，讓何駿越這個角色變得更陽光溫暖；而梁夢是當時我怎麼都表現不來的角色，但 Xian 詮釋了梁夢的沉穩安定，像一座湖泊靜靜佇立在山谷中，而不是飄忽不定的山嵐，也讓梁夢這個角色更有溫度；小吟所呈現的曉蝶自在又任意，她的美麗是張狂卻又帶刺的，像是甜美的小辣椒，活得瀟灑又精彩，無羈也無絆；而 Derek 演繹的懷秋，就像梁夢的孿生兄弟，一樣靜靜地看著身邊的故事發生，也像是曉蝶的反照，沉穩的陪伴這些朋友度過許多重要時刻。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

最後是霈熙，我刻意放在最後一個位置。琳在戲中所呈現的霈熙，跟我在現實生活中互動的琳是截然不同的個性，所以我確實知道琳是很努力演出跟她個性極大差異的角色，但她在演戲的時候，我確實知道那就是霈熙而不是琳。也因為如此，我知道琳盡可能地去展現劇本中所設定的霈熙，所以琳所詮釋的霈熙，非常接近劇本裡的設定，也讓我看到一部份的自己。所以當我看著霈熙的時候，我的感受是複雜的，因為好像我，也好不像我。

而這像與不像之間，也或許是我的心理作用。我抗拒承認部分的自己，只因為那就像是白紙上的黑點，讓人看了刺眼，卻忘記紙上更多的白淨如雪。

而現在我眼裡的霈熙，她確實是柔弱的，卻也是堅強的。處理關係時，確實也是小心翼翼又謹慎，遇到愛情則是瘋狂又失去理智的，遇到挫折時，明明心中難過不已卻還不斷逞強，溫溫又憋扭，說實話，我真的很不喜歡這樣的霈熙，也很不喜歡這樣的自己。看著這樣的霈熙，就好像有人拿著放大鏡找出你身上的缺點，確實讓人很難受。

但這樣的霈熙，真的這麼討厭嗎？當我看著影片的最後出現「請記得 永遠都不要失去愛的勇氣」，那一刻，我確實是被鼓舞著！所以看完影片再回頭看霈熙這個角色，確實一開始的霈熙是軟弱的、無助的，但是同時霈熙也擁有一顆勇敢的心，讓她願意不斷嘗試與改變自己。隨著蛻變與成長，霈熙找到自己的方向感，變得更加閃耀，而不變的，是霈熙的溫柔與善良，而我想那也是因為霈熙擁有這些美好的特質，讓她身邊的朋友願意親近與陪伴她，而不僅僅是幸運而已。

所以很感謝這些角色，讓我透過這些角色與自己對話與整理自己；而對於角色背後的演員及幕後的工作人員，我心中也是湧上滿滿的感謝與感恩的心情，因為大家的付出與努力，讓這部作品中得以呈現與保留下來。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

第六章 特映會

第三章到第五章我從自身位置回顧完對於此次微電影創作歷程的經驗後，在此章節會呈現共同創作者以及觀眾（／觀影者）的視野。本章節中將透過半結構的訪談法進行資料蒐集，瞭解共同參與微電影創作的劇組人員在創作過程中的想法及經驗感受，也好奇觀眾在觀影後的所思所想。

呈現訪談結果之前，先說明如何進行訪談。在此處我將以研究者自稱，而共同創作者及觀眾，有時則會以受訪者稱之，但後續的訪談內容呈現，還是會回到以「我」自稱的狀態，受訪者也會改回共同創作者或觀眾（／觀影者）讓讀者較好理解。

在進行訪談前，由於距離微電影創作及上映已隔七年之久，為協助受訪者回憶，本次在與受訪者約訪前，研究者皆請受訪者在訪談前再次觀賞微電影，而演員及幕後工作人員則另外提供劇本、微電影拍攝日程表（表四，第 52 頁）、最終版影片各幕拍攝紀錄表（表五，第 53 頁）。

正式訪談前，我與導演 Siri 先進行一次預訪，並根據預訪內容調整訪談大綱，正式版訪談大綱如下：

(一) 拍攝前

1. 當時收到邀請來擔任的角色／幕後工作時的想法其感受。
2. 對於劇本的想法。
3. 對於劇本中的角色設定的想法與感受。

(二) 拍攝中後

1. 對於自己所擔任的角色／幕後工作的想法及感受。
2. 對於整體拍攝過程的感受及想法。
3. 印象最深刻的一場戲。
4. 對於劇組人員/演員的印象、想法。
5. 看完電影的感受。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

本次訪談對象共十一人，其中三人為幕後工作人員，含一位導演及兩位場記，而其中五人為演員，即分別擔任片中主要五位角色之飾演者，而剩下三位則為畢業晚會當天受邀欣賞之觀眾，這三位研究者也非常熟悉，其中一位是在前面章節提過的美術系同學大寧，另外一位是研究者的國中同班的好友糖糖，最後一位是研究者現在的未婚夫，但當時則是初戀男友及國中隔壁班同學，也是 Jason 的國中同班同學。其中前八人均接受所有大綱題目的訪談，而剩下三位為觀眾，則僅接受拍攝中後的第 3 題至第 5 題的提問。

訪談後，將十一位受訪者之訪談內容騰為逐字稿，並將受訪者予以編號（受訪者編號資料可見表六），再將訪談資料進行編碼。例如：導演 Siri 的編號為 SA，而導演於受訪時的第一則表達內容，其編碼則為 SA1，第二則為 SA2，以此類推。

表六 受訪者相關資料及編碼說明表

受訪對象分類	編號	化名／劇組職稱	受訪者與研究者關係
幕後工作人員	SA	Siri／導演	大學系上同學
	SB	柴柴／場記	大學系上同學
	SC	青／場記	大學系上同學
演員	RA	琳／飾演林霈熙	大學系上同學
	RB	Jason／飾演何駿越	國中隔壁班同學
	RC	Xian／飾演梁夢	大學系上同學
	RD	小吟／飾演伍曉蝶	大學系上同學
	RE	Derek／飾演石懷秋	本次創作才認識 （Derek 為 Jason 高中同學）
觀眾	AA	大寧	大學美術系同學
	AB	糖糖	國中同班同學
	AC	Eric	未婚夫 (初戀男友／國中隔壁班同學)

所有受訪者之訪談內容皆根據受訪者所敘說的內涵，進行資料分析。資料編碼後，透過反覆閱讀及註解訪談稿，透過持續比較對照，最後組成四個主題及其細類別（主題及類別請見表七）。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

因為距演出、觀影有七年之久，故本次訪談內容反映的是每位受訪者所回溯之記憶內容，有可能和七年前剛創作完／觀影完實際的經驗感受不一樣，也因研究者及受訪者幾乎都非常熟悉，因此在訪談時，受訪者也會詢問研究者，好奇研究者的想法，故訪談形式屬於互動式，最後的訪談內容可說是「個人與個人」及「個人與研究者」交會後的新詮釋。

表七　主題及類別表

主題	類別
角色的啟發	對於角色的理解
	角色之間與「現實中的我」的關係
	透過角色認識自己
友情的世界	人際溝通及相處的反思
	義氣相挺
	愉快的合作經驗
愛情的模樣	面對愛情的態度
	親密關係的樣態
與影像共舞	眾志成城的成就感
	梳理自己
	青春的篇章
	與現況的對照

最後，根據表七之主題來呈現本章特映會的發現，共分四節：角色的啟發、友情的世界、愛情的模樣、與影像共舞。當呈現受訪者的想法時，除了以資料編碼呈現外（如 SA1），並會呈現受訪者的化名及劇組角色（如 Siri／導演）。

第一節　角色的啟發

（一）對於角色的理解

1. 林霈熙

首先是林霈熙與「當時的我」的關係。林霈熙身上當然還是有我

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

的影子，故事的情節有一部份也根據真實發生的事情改編，而共同創作者一半以上也都是我的好朋友，所以在看劇本時，多少大家還是會有一些情緒及感受。Siri／導演說：「我當初在看林霈熙這個角色設定的時候，我就是在看這個角色原型的人，在遇到這件事情的過程中所經歷的一切，應該說真人真事的林霈熙所呈現出來的樣子，也就是妳本人……但真的放進劇本裡面的時候，又要跟原本的角色原型有一些區別，所以理解這個角色的設定後，我必須要抽離我對這個角色的感情(SA44)」。而青／場記也有類似的感受：「惶恐、尷尬、期待、害羞、無奈、五味雜陳，原因是我知道這部片改編自妳的親身經歷，其實霈熙就是當時的妳……隱約中，我認為自己在窺視他人隱私，感覺有些難受(SC2)」。

但如果更細的去看角色設定，共同創作者卻認為林霈熙跟她們所認識的我，還是有所差異，這也是我在這次的訪談比較驚訝的發現。琳／霈熙的比較：「我覺得女主角就是一個標準雙子座的女生，那她可能跟妳還是不太一樣，因為妳本身是比較調皮的(RA20)」。柴柴／場記的想法：「林霈熙就是不太像妳，哈！當然還是有妳的影子，但我覺得比較像是妳自己覺得在感情中的狀態，但是並不是平常我們跟妳相處的樣態……在包裝一下，就成為現在這個林霈熙(SB89)」。

但如果從異性的眼光來看，會覺得這樣的人物設定很完整，也會蠻喜歡這樣的女生。Derek／懷秋：「對於這個霈熙的角色設定，我覺得這就是女人。因為其實我很喜歡女生，我很喜歡去欣賞每個女生……霈熙的角色設定對我來說就是很貼近在我心中對於女人的註解與形容(RE43、RE46)」。Jason／駿越：「我覺得她是聰明的女生又蠻貼心的，像是男主角的生日會想要去安排怎麼去幫他慶祝，感覺會很用心的去對待另一半，我覺得非常浪漫，也非常喜歡這樣的女生(RB23)」。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

而在故事的後期，共同創作者也看到霈熙的改變，看見霈熙是一直不斷前進與成長的。Xian／梁夢的觀察：「會覺得她是一個蠻柔軟，也蠻勇敢的一個人，因為整個劇本看起來就是，她這個人是一直在前進的。(RC44)」。琳／霈熙的感受：「我覺得改變那一段還蠻好的，就是她可以從這經驗之中去做一些成長。(RA46)」。

2. 何駿越

關於何駿越的人物設定，其角色特質確實會讓一般人難以理解。Siri／導演是這樣評論：「說直白一點呀，我剛開始看的時候，會覺得何駿越是一個莫名其妙的人(SA57)」。Xian／梁夢也說：「就是停在某一格，不知道為什麼，看人物設定跟看劇本會覺得他是一個很怪的人，會有點搞不清楚他在想什麼。就是不管以前怎樣（發生什麼事情），但是他的做法就是會讓人感覺很牽強，而且就已經大學了，就會覺得：『你就不能好好講嗎？』，他就無緣無故就停在那了(RC46)」。而 Jason／駿越對於自己飾演的角色也是感到困惑：「我覺得他是很特別的人吧！因為他心情很容易不好，而且又很容易寂寞，然後認識老朋友又不能夠太熟，太熟會想要保持距離並把人趕出世界，我其實不是很好懂，所以我覺得他很特別(RB13)」。

但是當劇組人員透過劇本的走向去看見何駿越「無法跟人太過親近」背後的原因，從疑惑到理解的過程，也提供像駿越這樣狀態的人一些建議。Siri／導演的分析：「覺得他就是一個無法放下傷痛、不願意向前走的人，但又要把這一些稜角去衝撞周圍的人，周圍的人就會受傷。我覺得他有點矛盾，就是他內心有柔軟的一面，但又有一個刺(SA57)」。Derek／懷秋的觀察與建議：「我覺得何駿越這個角色，不是他自己想要變成這樣的，他應該是遇到一些挫折才這樣……這樣看下來他的生活很平淡，就是沒有找到自己的興趣，他好像就是被那一段

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

卡住……其實我覺得他這種還蠻需要去心理諮商，因為事初必有因，要找事情的源頭，要把這個結解開，就像犀利人妻裡面那個小三，不是生病嗎？我覺得何駿越也是一樣(RE38、RE42)」。

3. 梁夢

梁夢像個旁白，像個說書人將整個故事娓娓道來。小吟／曉蝶說：「她就是一個比較像旁白的角色，她有一雙透徹的眼睛，可以看清楚大家關係的變化，就是一個聰明的女生(RD23)」。Xian／梁夢也是類似的感受：「覺得這個設定是感覺像是這個影片的說書人的角色，她會一直牽動一些劇情的發展(RC38)」。

而這樣的梁夢，在故事中也確實常常扮演客觀的眼睛，用溫和及引導的方式給予劇中的角色所需要的建議。Xian／梁夢對於自己所飾演的角色的理解：「她就是默默在旁邊觀察，比較像是引導的角色，不會說很多話，但是講出來的話好像都看到了一些東西(RC38)」。Jason／駿越則說：「我覺得她的觀察力實在是太厲害了！也真的是很不好演的角色，因為她必須要演得很機靈、很靈巧，並且總是可以用第三者的眼光去觀察這些朋友之間感情的變化，也會在關鍵的時刻給予重要的意見(RB24)」。

而在故事中，梁夢是沉穩、理性的，在這一群人中，也像是一個溝通的樞紐及橋樑，也會讓人跟其相處時，感到安心及放心。Xian／梁夢的理解：「就是一個很沉靜、然後很安穩人心的角色(RC68)」。Siri／導演的觀察：「在社辦討論的戲或是安慰女主角的戲，在整個劇中的呈現是大家都在鬧，但是她是第一個跳出來說：『別鬧了！』。或是大家在爭論些什麼，她是第一個平息大家的戰火的，所以我覺得她是這齣戲裡的理性中樞(SA38)」。Derek／懷秋對於梁夢的感受：「梁夢的感覺，她比較像是一種溝通的橋梁或是中間的角色，我會比較喜歡這種角色，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

跟她相處覺得是很舒服的(RE37)」。

另外共同創作者身兼我的好友柴柴，也認為梁夢與我之間有特別的關係，而其回饋也讓我對於當初自己為何這麼想飾演梁夢提供一個新的見解，也讓我頓時有種「恍然大悟」的感受。柴柴／場記的回饋：「梁夢這個角色，我就覺得是妳本人啊！就是妳透過這個角色說這個故事及抒發。妳可能想要讓自己變成一個旁觀者，來看待妳們從好朋友到形同陌路的這段關係。妳在做一個整理跟理解，但我覺得妳是透過梁夢這個角色，來協助妳整理(SB6)」。

所以不只是梁夢的特質是我想成為的自己，梁夢「正在做的事情」，或許也是當時的我最想做的事情。

4. 伍曉蝶

曉蝶跟梁夢一樣，都是霈熙身邊重要的人，只是一冷一熱。Xian／梁夢的理解：「我對曉蝶就是沒有太多感受，應該是說像是霈熙感覺看人物設定就是人很好，很可愛的女生，那感覺就是劇本的設定想讓可愛女生旁邊可能會有不一樣特性的人，有人是比較內斂，有可能有人是比較活潑的，我覺得曉蝶存在是讓我有這感受(RC43)」。

曉蝶的形象是非常外放的，活潑美麗但也非常直，哪裡看不順眼就會說出來。小吟／曉蝶對於自己所飾演的角色的認知：「她是比較外向，比較活潑的，講話是比較嗆辣的，她是一個比較有正義感的女生，都很敢講(RD16)」。Siri／導演的對於曉蝶這個角色的理解與要求：「她要是個正妹，然後要有點潑辣，並且帶有一點攻擊性，因為她在裡面跟男主角很多衝突，甚至她會想要帶著（鼓動）旁邊的人，讓旁人的情緒跟著一起起來，雖然她好像都沒有成功過(SA40)」。

曉蝶的形象十分鮮明，也很容易造成人際衝突。Jason／駿越表示：「這樣的一個人，就是不是大好就是大壞，因為她毫不隱瞞，什麼都

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

講，所以可能會有一些志同道合的朋友，但如果沒有共同點的話，對她來說有些人可能連普通朋友都沒辦法當(RB31)」。

5. 石懷秋

關於男配角懷秋的名字的由來，確實我當時心裡認為自己沒有特別喜歡藝人懷秋，但認為他的形象蠻符合我當初撰寫的人物設定，所以就決定直接將男配角的名字命名為懷秋，但是我從來都沒有跟任何人提過，所以當共同創作者反過來以藝人懷秋的形象來理解戲中的懷秋時，也覺得挺有意思的。小吟／曉蝶的回饋：「懷秋他這個名字會讓我想到那個大嘴巴（樂團名稱）的懷秋（藝人），所以會用他這個人的形象去想這個男生，因此我就覺得他應該是一個很高大、很溫和，然後很愛運動的男生(RD24)」。

而大家對於懷秋的理解，多數都認為懷秋個性沉穩，但因為劇本對於懷秋的角色設定不多，所以也另外加了大家對於懷秋的想像在其中。Xian／梁夢將懷秋與梁夢之間做了對照：「他就像男版的梁夢，有一些話也蠻牽引男主角或是周圍的人的一些發展，只是他出場的戲份又沒有太多，但是感覺上他也蠻重要的(RC41)」。Siri／導演則加了她對懷秋的期待：「覺得他是大眾少女的理想情人！因為他就是設定成一個個性沉穩內斂，就是女生都愛的這一款，雖然不擅長甜言蜜語但心裡卻只有女朋友，就覺得：『哇~就是大眾情人啊！」(SA58)」。Xian／梁夢對懷秋的理解：「我覺得懷秋他是感覺個性很內斂、很沉穩的人，就是會是一個好朋友(RC39)」。Jason／駿越對懷秋的觀察：「他就是生命中感覺只有打球跟女朋友，他的世界很單純，不過比較可惜就是敘述稍微少一點，但是這樣的人我在現實生活中應該可以跟他成為好朋友(RB34)」。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

（二）角色之間與「現實中的我」的關係

除了對於個別角色的理解，身兼好友的共同創作者也提出這些角色之間的互動與我的關聯。Siri／導演比較三位女性角色與我的關聯：「因為我會覺得這三個角色都是你。我會覺得梁夢跟曉蝶之間的關係是有一點點像一個人的內在天使跟魔鬼的對話，就是有時候霈熙會有一些掙扎，會有一些情緒感受出來的時候，梁夢會幫助她穩住、冷靜，而曉蝶就是在幫林霈熙發洩……而男主角何駿越我覺得就像是刺激物，他就是用來引發事件的角色，催動事件發展的要素，像是引發林霈熙喜歡上他、引發跟林霈熙有一些衝突、引發兩人關係的崩解，直到結局(SA53)」。柴柴／場記則將劇中情侶角色與我心中理想的關係進行對照：「像懷秋跟曉蝶的關係，我覺得應該是妳當下或是未來希望有的感情上的互動。妳可能期待有這樣互動的關係，所以這兩個人就比較像是妳心中理想情侶的投射(SB5)」。

（三）透過角色認識自己

在這次的訪談中，原本是請演員們分享入角的經驗與感受，但每個人不約而同都提到了自身與自己所詮釋的角色之間的對照。

大部分的角色跟演員本身的個性或特質多少都有一些差異，所以對於角色設定與演員自身個性有所差異時，往往是演員在詮釋時，需要花比較多時間思考的。Jason／駿越表示：「我不太懂就是為何最後他（駿越）都會遠離他的世界，這個是我覺得很難演的，所以我看了劇本包含後面他的故事的發展，我必須說我覺得很不可思議(RB13、RB14)」。Xian／梁夢說：「因為我平常講話就是很直接，但是感覺梁夢不是這樣的人……所以講話就是會帶一點不經意但又要提醒的感覺，所以其實真的在拍攝時，跟每個角色講話都是有一點謹慎的感覺(RC57)」。琳／霈熙也說：「我覺得比較難

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

的是，像有一幕她在家裡跟梁夢聊天，然後要霹靂啪啦、比較焦急的去說怎麼去幫男主角慶祝生日，我覺得那個對我比較難，因為我平常不會這樣(RA40)」。

而當角色設定與演員特質出現比較相似的部分，演員大部分也都反應在詮釋時確實是比較省力，也好像展現某一部份的自己。Jason／駿越說：「我就一直認為這個劇本的前半段其實很像我自己啦！……他對於新朋友的熱情跟老朋友都蠻有熱情的，這方面我覺得跟我是一樣的，所以在這部分的演出，我認為是有忠實的呈現出來(RB35)」。Derek／懷秋也有類似的感受：「就是跟自己很相像，所以演起來比較輕鬆，好像就是自己平常的樣子，沒有什麼特別感覺(RE48)」。

試著揣摩角色時，也讓演員去思考自己在生活中的不同的面向。小吟／曉蝶分享：「我覺得曉蝶的個性跟我在比較熟悉的朋友或家人面前會比較像，但是我平常在外面跟比較不熟悉的人就不是這樣的相處，對於一般的人，我是比較有禮貌，比較客氣，也會跟人保持一點距離(RD17)」。

這部份的發現也是此次訪談的過程我認為比較有趣的，除了藉此看到每個人的個性不同之處，也可以看到演員們透過自己與角色之間的比較，去認識自己或是幫助自己進入角色。

第二節　友情的世界

（一）人際溝通及相處的反思

首先是在劇中有許多人際衝突的場面，也讓觀影者連結在生活中處理衝突的經驗。Eric／觀眾分享：「因為在日常生活中我是屬於比較不喜歡跟別人起衝突的，因為一有衝突時，當下的氣氛會很尷尬，或情緒會變得很緊張，所以如果有一些衝突畫面就會讓我印象深刻。如果是我的話，我會盡量讓這樣的衝突不要發生在自己的身上，就覺得好好地跟別人溝通就

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

好(AC3)」。Jason／駿越表示：「像有些話我會覺得不一定要說，我可能會放心裡，不一定會講，但是比如說是曉蝶的話，她就是會很容易會造成一些對立關係(RB31)」。

另外劇中也呈現了許多溝通互動的情境，可能也是觀影者感覺比較舒服的人際互動模式。大寧／觀眾的觀察：「很喜歡裡面溝通的場面……有的人會生氣地離開，會有人想要去處理這個離開，那可能會有人發一個脾氣，可是她又會馬上的道歉，馬上很快地彼此給一個回饋。其實霈熙講過一句話，她說：『不會啦！妳說的也有道理』，我覺得在這個情境下，她絕對不是為了和平而講這句話，她是真心覺得，她的同學生氣是有道理的……很多真實的溝通在裡面，或是很真實的人跟人相處……反正我就是覺得人跟人相處的品質很好啦！(AA17、AA27)」。

另外針對男主角的離去，觀影者也表達遺憾的心情，也體認到緣分的聚散有時，面對破裂的感情，也應該學著接受不用需要執著。小吟／曉蝶的體會：「我會有一點遺憾的地方是何駿越就完全走出了這一群人的生活，他變成他自己過了什麼樣的人生，我們不知道，但我相信他還是走向一個好的未來啦！因為他丟棄這一段關係的話，我相信他還是會找到自己比較適合的部分……其實我看完這個就覺得破碎的友誼，補不回來就是補不回來，也不需要強求這樣子(RD65)」。

所以整體來說，劇中有許多人際互動的場景，而不同的人在觀影時，也會有不一樣的想法與感懷。

（二）義氣相挺

當初會有這樣的創作，是始於我跟琳之間的發想。最一開始是我與琳因為課程分組及社團的影片製作活動越來越熟悉，除了發現彼此都有共同的興趣，也在互動中累積我們的友誼，所以我們開始彼此分享比較私密的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

故事。在琳聽到了我的分享，聽完我的故事，在那個快要畢業的日子，不管是想要在畢業前的想要「再多做一些什麼、留下些什麼」，或是琳聽著我斷斷續續說著故事，在過程中感受到我「想說些什麼」，並奠基於兩人對於影像創作的濃厚興趣及情誼，都促成了這次的創作。就是這樣一股腦的熱情，才會決定「不管有沒有觀眾、有沒有舞台」都要決定做這件事。琳／霈熙說：「那我覺得這個應該是在畢業之前，妳應該會很想要寫出來的故事…我也想要做類似的事情，所以我才想說，那就一起想啊，或是乾脆就來演了(RA2、RA4)」。琳的回饋跟我當時的感受非常類似。

其他朋友也真的是義氣相挺，即使當時可能大家都非常忙碌，有許多活動，就如同當時的我一般，但接到邀約時，大家也許疲累或有許多要務在身，但也是一口就答應幫忙。小吟／曉蝶說：「我那時候是想說可以友情贊助一下，因為之前也有演戲的經驗，所以雖然有點忙，但就覺得沒有關係，就來幫忙一下(RD1)」。柴柴/場記說：「如果不是妳，誰要撩落去(台語)呀！神經病呀！花很多時間耶！如果是別人我才不要咧！而且那時候我記得很忙，真的很累耶！(SB22)」。

有些朋友甚至在完全未清楚要做哪些事情的情況下，也都衝著彼此的友情就直接答應參與。青／場記說：「邀約的當下其實還不確定實際要做哪些工作，所以我的想法很簡單，就是：受人之託，忠人之事(SC1)」。Derek／懷秋說：「只是大概知道演的角色不會很吃重，所以雖然還沒看過劇本，但想說自己應該是可以勝任，也是基於當時 Jason 的邀約，我上班的時間都能配合，就很榮幸可以參與這個短片這樣(RE1)」。

我也特別感謝 Siri，雖然每個人在過程中都非常重要，但確實導演在過程中真的付出很多，不管是事前的準備到拍攝時的參與，不只是我，連劇組的夥伴也有感受到，特別是在當時，Siri 對於當導演的興趣真的遠遠低於當演員，但她確實願意這麼做。對於自己不是很想做的事情還是願意

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

全心的投入，我想這不是每個人都能做到的事情。Siri／導演說：「當初要拍這部戲，會覺得這是一個大學的收尾、一個青春的 ending 的感覺，但是在這青春的 ending 的這部戲裡，我是完全不會露出臉的一個導演，是創作一部作品沒錯，可是我沒有留下任何痕跡，那個時候又想到我跟邀請我的人的關係，就覺得在她心裡我只能當一個不能露臉的角色，所以老實說第一個感覺就是不爽，不是很想答應這樣子(SA1)」。柴柴／場記也表示：「我就說 Siri 就是刀子嘴豆腐心，她真的很任勞任怨，她那時候也很忙……可是她願意幫忙。其實我知道她很想演戲，她也很常在抱怨這一塊，但是她還是接了（導演的工作）並把它做到最好，也都每場戲都跟妳討論、每場戲也都到，真的不簡單，她真的很想要演戲，卻也真的很任勞任怨當導演的角色……她真的是最願意、最兩肋插刀的人就是她(SB26)」。

（三）愉快的合作經驗

這次也很幸運，共同創作者都是一群很棒的人，在過程中，每個人各司其職，合作的感受很舒服的。琳／霈熙說：「我覺得劇組本身就是一個很舒服的組合，就是大家都可以把自己的事情做好，不會拖累到進度(RA58)」。Xian／梁夢說：「整個過程我覺得都蠻平和的呀！因為大家都還蠻能很快入狀況，拍攝過程不會讓妳覺得很煩燥，而是很好玩，很想看大家演這個戲，會想之後最後是怎麼樣的成果(RC71)」。

除此之外，在過程中大家也會或是互相幫忙，甚至忙裡偷閒找到一些樂趣，讓拍攝的感覺更加輕鬆自在。小吟／曉蝶分享：「其實整個拍攝過程都算蠻有趣的啦！也都會拍一些蠻有趣的幕後花絮，而且整個劇組都蠻團結的，只要有人需要幫忙的，有空的人都會去幫忙，就比如說淡水或是布置社辦，只要說有人有空，就是會去幫忙拿器材或是其他工作，所以我會覺得在拍攝的過程是輕鬆愉快的(RD38)」。Xian／梁夢回憶：「我記得也有拍幕後花絮，蠻好笑的也蠻歡樂的，就是一個很有趣的經驗(RC75)」。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

甚至連一開始心不甘情不願的 Siri，也在整個創作的過程中，感受到當導演的樂趣及重要性。Siri／導演的回饋：「我剛收到邀請的時候其實是很不開心我在這裡只是當導演，可是在整個拍攝的過程裡，跟大家慢慢變熟，跟我開始感受到這個角色的重要，我其實覺得變快樂，也看到自己的價值……(SA67)」。

因此在整個創作過程，人與人之間的互動品質是讓人很舒服、安心、愉悅的，團隊之間的合作也很有默契，彼此間都會相互配合及協助，整體來說，是一次很讓人很舒適的合作經驗。

第三節　愛情的模樣

（一）面對愛情的態度

在微電影裡呈現不同人在面對感情時可能擁有不一樣的態度。在劇中女主角林霈熙，有的人認為她就是一遇到喜歡的人就失去理智，而且也藏不住自己的心意。琳／霈熙說：「當她面對她喜歡的人可能就是橫衝直撞的人，她可能覺得她掩飾得很好，但是其實並沒有，所以就是旁邊人就是看得很明顯，就是知道說，妳就是喜歡他(RA20)」。小吟／曉蝶也有類似的感受：「我覺得她應該是一個一旦陷入愛情，就會完全投入的人(RD20)」。

但男主角何駿越在面對感情時，卻是很不一樣的處理態度跟選擇，共同創作者精闢去形容何駿越面對關係的狀態，就像一隻「流浪貓」一樣。琳／霈熙的精妙形容：「男主角就是一隻流浪貓啊！流浪貓就是牠長得可愛，牠到一個地方人家看牠可愛就會餵牠，牠必須跟這個人保持好的關係，這樣這個人才會繼續給牠食物，但是牠並沒想要被馴養或是豢養，所以當這個人跟牠太靠近的時候，牠就是會離開，可能之後就不會再出現了(RA21)」。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

男女主角面對感情的態度是這麼的截然不同，因此對於男女主角之間的互動，多數的人對於故事的結局大多感到惋惜跟遺憾，也會希望男主角在面對感情時能更勇敢一點，去爭取自己的感情。Jason／駿越的感嘆：「我真的還是會覺得這個是一個蠻奇怪的現象，突然回想到以前，不敢跨越過去的一些情境，導致失去了霈熙這麼好的一個女生，那對女主角來講也是可惜，也很難過，而對男主角來講是非常可憐跟可惜來形容，可憐是他沒有辦法走出來，可惜的是他走不出來，所以沒有新的戀情(RB64)」。糖糖／觀眾的建議：「我覺得男主角可以再更勇敢一些。在面對感情的這一塊，因為他曾經受過傷害，導致他就不敢再去接受下一段感情，因為他害怕失去，所以造成他對於另外一個女生（的態度）有這麼大的轉變。就是如果他願意再勇敢一點的話，他其實是有機會得到更好的感情(AB14)」。

（二）親密關係的樣態

另外在戲中，也呈現了在親密關係中不一樣的樣貌。大寧／觀眾的分享：「就感受上來說，扣扣子那個感受超深的，那因為我在大學都沒沒有交男友，所以那是我在看的時候，會覺得那是一個跟身體接觸很近的一個片刻，就是指尖會碰到衣服這個樣子，就是異性之間，或是那種有情愫的感覺很近(AA4)」。Xian／梁夢的感受：「我覺得蠻妙的，他（懷秋）喜歡的女生（曉蝶）是這麼的直接，但是他又是一個沉穩的人(RC40) 」。大寧／觀眾的反思：「有些人在很親密的關係裡，真的會有很不一樣的選擇。例如說我會看到怎麼去處理駿越的選擇，或任何一個人處理自己的感情觀，或是旁觀者對於有感情者的一些建議……等，看完這部戲會覺得很真實，很有真實感，這並不是一個杜撰、很 fantasy、很懸空的一個場景(AA26)」。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

第四節　與影像共舞

（一）眾志成城的成就感

當拍攝結束，所有劇組的工作人員從共同創作者的位置轉移到觀眾的位置時，在觀影的當下其實是很感動也很激動。Derek／懷秋說：「剛拍完殺青的時候還好，可是當作品一呈現出來，又把它看完，心中會有一種莫名、起雞皮疙瘩的感覺！(RE85)」。Xian／梁夢說：「當下看完的感覺當然是很感動啊！耶！終於完成了！(RC102)」。

而感動的原因之一，在觀影時，其實是可以看見自己在過程中所付出及努力的痕跡。琳／霈熙說：「看完一個完整的電影，會覺得有一種成就感呀，因為那是自己的東西嘛！可能之後再也不會有這樣的作品出現了，所以當然就是一個成就感！(RA97)」。Siri／導演說：「有一些導演對演員的要求會透過影片呈現出來……就是我看影片會回憶起，當時誰誰誰並不是演成這個樣子的，可是就是因為我要求他這麼做，所以才可以拍出我要的這個效果(SA4)」。

另外一個原因，也是因為明白在創作過程中的不易，也理解成果是來自於許多人的付出才能完成的心血結晶。Derek／懷秋說：「台上一分鐘，台下十年功，你要完成一個東西，不管是需要多少的人、 事、物，還是預算什麼的，全力支援所造就出來一個作品，是大家同心協力一起完成的(RE60)」。柴柴／場記感嘆：「就是大家共同完成一件事情，真的很不容易耶！因為大家那時候都好忙，每個人有很多事情……大家一起同心完成這件事情，所以感覺還不錯！(SB14)」。小吟／曉蝶說：「因為我自己就是也是只有參與幾場戲，所以就是看完才懂整個故事的來龍去脈。看完就會覺得很感動，就是大家的作品，整個都呈現出來的時候，真的很感動(RD60)」。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

特別是在當時的時空背景能完成這件事情，對每個人都是莫大的鼓勵，知道自己完成一件不得了的大事。Siri／導演的讚嘆：「剛剛拍完來看到電影剪出來的感覺是，我們這群人真的是太牛、太厲害了……以一個 20 出頭的年紀，我們就拍一部要近 40 分鐘都很困難的戲，表示說，我們從劇本開始就有很深厚的累積，然後中間有這麼多次的 NG 重來，到最後大家都能通過這些考驗跟困難……就是有一種，天呀！終於完成了！就是我們自己的曠世鉅作，好像人生也不會再有第二部了，哈哈！(SA106、SA107) 」。

因此雖然整個創作的過程是辛苦的，每個人都勞心勞力並付出時間，但過程中每個人都是全心全力投身其中。在大家的共同努力下，最後看到成果時，每位共同參與者也都很享受及感受到滿滿的成就感與喜悅。

（二）梳理自己

而受訪的共同參與者也去連結這部微電影對我的意義。對我來說，我是透過這部作品在發聲、表達，並將那些埋藏在心中的混亂的感受整理出來，而共同參與者及觀眾的觀察也是類似的。柴柴／場記說：「有點像藉戲抒情的一個戲，所以妳在裡面是有透過戲在幫妳自己做一些釐清，我覺得也有療癒吧！就是處理妳對這件事情的一些情緒及整理……對妳是更有意義的一件事情在裡面……(SB22) 」。小吟／曉蝶說：「我知道這部影片對於小彣的意義，所以也是幫妳跟過去告別(RD9)」。大寧／觀眾的回饋：「覺得當時可以這樣處理，很厲害。可以讓自己很真實、很厚的情緒，用不同的方式梳理出來，然後變成一種可工作的方式(AA38)」。青／場記說：「人家說：『人生如戲、 戲如人生』，角色的對白與神情讓我有感而發的是，有些是真正發生過的，而有些或許是想這麼說卻未說出口、想這

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

麼做卻未能如願行動的，我覺得這個拍攝過程是解鈴人般的存在(SC10)」。

（三）青春的篇章

時隔多年再看當時的影片，就像是大學生活的重現，也像是青春的縮影，影片也透露著歲月的痕跡。柴柴／場記說：「現在看完的感覺，就是好有年代感，像是字幕，然後手機也很舊，林霈熙的電話號碼也是我的……然後就有一種是大學發生的事情……(SB24)」。小吟／曉蝶感嘆：「我現在看就是覺得在致我們逝去的青春，哈哈！就是真的看起來好年輕，那時候是那麼 young，就覺得求學時期的感情就是友情跟愛情去交織出來的……覺得那一段至少是我們的大學生活嘛，就是有友情、有愛情、有學業、有社團 (RD67)」。Siri／導演也感懷：「因為現在再回頭看這部電影，會覺得當時的我們真的不知道在想什麼，但會有很多很濃烈的情感，呈現在那個影片裡，有很多我們想說的故事把它拍進去。在那短短的 40 分鐘內，我們好像把大部分的青春都投注在裡頭(SA113)」。

而現在再去回想當時所經歷的事件，仿佛也都事過境遷，當時那麼轟轟烈烈，如今看來也只是人生的一小段旅程而已。Xian／梁夢說：「就是年輕的時候會有年輕的煩惱，那時候就真的很可愛，就是生命中的一件事情，現在就是以一個比較緬懷的眼光去看這類的事情(RC111)」。

（四）與現況的對照

也因為時隔多年，當初的觀眾、共同創作者，陸陸續續也都踏入職場，在人生的角色，也有人成為別人的妻子、母親，大家有新的視野及處境，再次觀影也讓每個人有不同的感受。

像是身為人母或是念研究所的朋友，都很感嘆更忙碌的生活狀態。柴

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

柴／場記感嘆：「如果以現在家庭及工作角色，就會有一種，哪來的美國時間拍這部片呀！現在就是以一個媽媽的心情，以前真的超有時間、超自由的耶！說去哪就哪，說要拍片就去拍片，現在是連跟你約訪談都要約很久，因為又有工作、又要照顧小孩……有家累跟沒有家累在完成東西的投入度差很多，現在可能要顧慮的東西太多了(SB25)」。Siri／導演也分享類似的感受：「這真的是年少輕狂才會做的事（拍影片），現在上班都不及了，論文也寫不出來，誰有時間呀！(SA115)」。

另外也有人感嘆長大後，維持的純粹的友誼的不易。小吟／曉蝶說：「覺得那段時間（大學時期）友情很珍貴，大家就是很誠摯地要交朋友，但是長大以後要去找出那樣的友情就是有點難度。感覺出社會之後，就是在失去朋友這樣子……可能大家要的也不一樣，即使我現在因為念研究所又重新成為學生，雖然也是有朋友，但是研究所的同學的身分的來源也比較複雜一點，所以就是比較難找回那種純粹的友誼(RD67、RD68)」。

隨著心境的變化，也有人看待友誼態度也跟過去不一樣。琳／霈熙說：「像曉蝶的個性，就是以前就會覺得，這樣一定會沒有朋友，講話這麼直接，誰會跟她做朋友，可是長大之後發現，我就是需要這樣的人，朋友不用多，沒關係，懂妳就好了(RA34)」。

或是新婚的朋友，也藉此檢視了過去處理感情的狀態。糖糖／觀眾說：「以前看這個故事的時候，感覺就是在學生時期很多人會遇到這樣子的狀況，但因為大家還年輕，面對感情上的衝突可能都會有一種害怕的感覺，也很容易逃避或是不知道怎麼處理；但是現在都已經結婚了，就覺得沒有什麼好不敢說的，遇到什麼困難或是什麼，雙方就是說出來，好好的跟另外一半溝通(AB17)」。

所以整體來說這也是一個很有趣的發現，一樣的影片，但隨著人在不同的心境、角色狀態，我們看到及理解的內容也會很不一樣。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

第七章 映後座談

在開始寫第七章之前，我重新將論文從第一章到第六章，仔細閱讀一次。再看一次，心中滿滿的是暖暖的感覺。2019 年的此刻，才剛過完新年，歲月是嶄新的，論文也來到新的階段。此刻也發現很有趣的巧合，好像在書寫論文的同時，我在書寫的狀態，跟走筆中的回憶，冥冥中，都在呼應著。

回顧寫論文的歷程，在書寫前半段的時候，當時我正在實習，在實習的場域中我也遇到一些挫折及權力不對等所造成的心理壓力，那時的我，是無助的、沮喪的，種種負面的感受，讓我更容易去連結過往類似的情緒經驗，幫助我回憶。

慢慢地，實習來到尾聲，我知道壓抑的實習生活即將結束，而論文的前半段也逐漸快完成，這段時間，雖然還沒真的畢業，但是我還是跟研究所同學一起參加了畢業典禮、舉辦了謝師宴，也進行的論文計畫的口試，種種的儀式與活動，讓那段日子十分熱鬧，就像論文的第四章（回顧拍片的時光）一樣精彩，也讓我的心情飛揚了起來。六月的政大校園，是黃澄澄的阿勃勒盛開的季節，就像大學畢業那一年，在師大的圖書館校區，抬頭一望眼，也是一樣整片茂盛的阿勃勒；就像一串串金黃色的葡萄，象徵這些日子的豐收。那段時間，心裡真的好滿足！

接著實習終於結束了，我讓自己放了暑假，讓自己好好休息，一方面也準備重返職場，並陸陸續續開始與當時合作的劇組夥伴及當時受邀欣賞的觀眾預告，我們即將展開訪談。

另一方面，回到教職的我，心情是雀躍的，我知道自己一樣，也不一樣了！不過這個感受我想留在本章第二節細說，總之，當我花一點時間重新適應工作的生活後，我也開始進行訪談及論文後半段的書寫。

而於此同時，在這段日子，也就像現在論文展開新的篇章，我的人生也將開啟新的一頁，因為「我即將在這個月結婚了」！特別覺得論文在這時候出現，好像也是送給我自己的結婚禮物。在結婚前，即將展開新的生活、進入新的角色之前，幫助自己重新整理，去看見自己所擁有的珍貴寶藏，這是我覺得這次寫論文，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

特別幸福的事。

不過也是因為同時要籌備婚禮、寫論文及工作，我又進入一個忙碌的狀態，就好像在撰寫第五章時，那時準備後製時的兵荒馬亂。寫到這就不禁在想，怎麼我的人生總是在一個很忙的狀態呢？但此刻我知道跟以往不一樣的地方，我知道事情雖然一樣很多，但我開始會去拿捏或取捨，也會提醒自己再慢一些些，讓自己在過程中再多感受一點。所以感覺事情好像還是做不完，也還是會有感到壓力的時候，但比起以前，好像自己又再從容一些。

另外忙碌是比較出來的，尤其是在訪談後，我發現「沒有最忙，只有更忙」，特別是像是幾個劇組的朋友已經當妻子、當媳婦、當媽媽，訪談完我們也聊聊彼此的近況。我發現結婚後，尤其是生了小孩，好像時間不再是自己的，所以回顧那時候拍片的時光，也真的讓人感嘆以前雖然忙，但是現在看起來，那都是大把大把的青春，想做什麼就做什麼，現在回頭看，也只有大學生，才有那樣「小情小愛」的煩惱。現在我很珍惜自己的狀態，比較之後，好像現在的自己，也沒這麼忙，我或許更有機會可以再多感受一些，而不是急急忙忙把事情做完但不知道自己做了什麼。

回顧完撰寫論文及生活上的巧合，而在本章節，我想試著去整理寫論文的這趟旅程的發現，也會將一些我認為很精采但在上一章找不到適合位置呈現的訪談內容，以補充的方式來做呼應，並細數過程中的收穫與點滴。

第一節　「愛」與「創造」的魔法

還記得一開始在第一章的時候，我說那次拍微電影的過程，好特別，就像魔法一般美麗。現在回顧的旅程來到尾聲，我想我已經知道那魔法的秘密是什麼。

這部微電影的名字是「關於我愛你」，現在我知道，這是一部關於「愛的創作」。愛的創作的意思，不只是影片所探討的是在 20 幾歲時，我們嘗試、摸索愛的模樣，更多的是，這是一部用「愛」完成的作品。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

寫到此刻心裡其實是有些激動的，臉龐好像也感受到什麼輕輕滑落。回顧這趟旅程，其實我是特別幸福的，因為我感受到的是滿滿的愛，有這麼多人陪我完成這件事情；而大家在過程中，每個人都是那麼用心及全力參與，彼此之間的互動也是很輕鬆愉快，即使也有辛苦的時候，但大家都非常享受這過程，這感覺真的特別好。

而不只是共同參與創作的劇組夥伴，一起邀請來參與的觀眾也是讓我感受到滿滿的幸福感。這次因為論文的關係讓我有機會藉著訪談的名義與過去的夥伴、朋友多一次互動，大家一起回憶過往的生活，真的特別幸福快樂，這時候也特別可以理解為什麼好像人到了一個年紀，總是會忍不住去回去看以前發生的事情，那感覺就很像是在看看自己累積的「幸福存款」，讓我們在生活中遇到一些不順遂時，能寬慰自己並繼續走下去。

而這樣被愛的經驗，也是因為有這次的創作機會才得以體驗。我事後一直在想，除了當時有此機運展開那次的微電影創作，也在想當時的自己，為何能寫出這樣的故事？

這個問題的答案，直到我訪談了大寧，我終於知道為什麼了。大寧在前面第四章我有介紹過，是我上大學結交的美術系同學，記得那時候大寧非常 nice，常常邀請我欣賞的她的個展及聯展。大寧有一個作品讓我印象非常深刻，我還記得當時的展覽是在師大圖書館一樓的一隅，而那件作品就是那次展覽中的其中一件創作。

那時候她失戀了，她確實也是難受的，但大寧對於處理失戀情緒的態度卻跟大部分的人很不一樣。大寧並沒有一直停留在低落的心情中，相反的，她將這樣的失戀的經驗轉為創作的能量，並提出一個創作計畫，我當時也受邀參與其中。當時的她寫了一整面、一首失戀的歌，並從中挑出一句歌詞，用毛筆寫在紙上，但大寧作品不是到這裡就結束，書寫好的水墨畫，大寧把它放進電腦排版，將字體轉淡變為白色，並以明亮的淺綠色為底，最終輸出於保麗龍板上。當時貼心的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

大寧完成作品後，並不想將這樣的傷心渲染出去，於是邀請身邊的朋友（包括我）提供她快樂時會聽的歌曲，並將這些歌曲匯集成為「快樂歌單」，讓參加展覽的人能帶著這份歌單及好心情離開。

當我看到這幅作品時，印入眼簾的是兩排行書體的墨字，在字裡行間，我還是能感受到騷動不安的情感，可是刷淡的字跡以及淺綠色的背板，就像是大寧一貫給人的溫暖，仿佛失戀的傷感，也淡了許多。我記得當時對於大寧有這樣的智慧與勇氣能用作品來呈現、處理自己的挫折與傷心，心裡真的很震撼也很佩服，也讓我久久不能忘懷。所以我在想，大寧的這個作品，就這樣烙印在我的心上，而這樣的創作及對於人生態度，是我欣賞的，所以在訪談大寧時我突然有個連結，也許在當時的我可能沒有發現，但我想大寧的創作，在那個時間點默默地給了我一個啟發——其實我們遇到挫折的時候，不需要那麼哀傷，我們或許能以藝術來轉化自己。

還記得那時候訪談完，我還開玩笑跟大寧說她是我的「繆思女神」，但我覺得確實就是如此。我們人生難免都會遇到一些挫折與困頓，雖然它會讓你很痛苦，但是挫折也是最棒的老師，因為它會激發你或是讓你成長，這個經驗就會變成一個養分，就像是埋葬腐葉，生成新枝。而這樣的改變，也是來自藝術活動的介入。透過藝術創作，能協助創作者展現自我，並從中獲得情感的昇華和具體的回饋（連芷平，2018）。

除此之外，當時有這樣的機緣進行創作，也讓我在過程中，感受到夥伴的支持，這也是在過程中重要的歷程。這過程就好像是在表達性藝術治療團體中，透過人與人之間的相互合作與回饋，去獲得的同理與支持，也幫助創作者重新找回對人際的信任感（楊淑貞，2010）。

現在回頭看，整個微電影創作的歷程，其實是一個被愛包圍的行動，而這種被愛的感受、創造的經驗，會帶給人力量，讓人有勇氣，展翅前行。

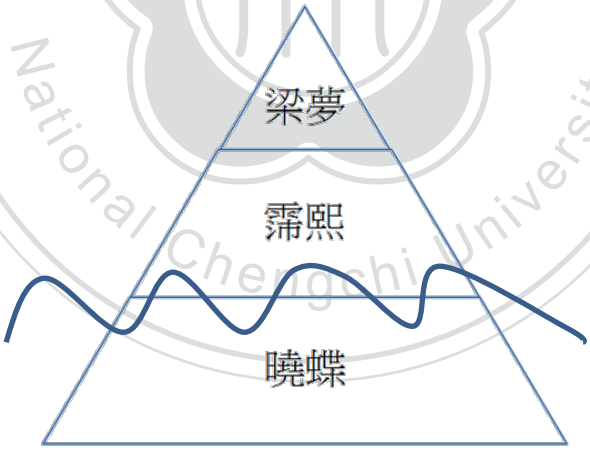
DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

第二節　「我」的模樣

根據榮格（Jung）的觀點，在遭逢生命中的困境，會讓自我（ego）陷入危機之中，但這也往往是促使個人走向整合、啟動個體化的機緣，幫助人們從自我（ego）走向自性（self）的重要歷程（李佩怡，2013）。因此當初進行微電影創作時，我看似在處理自己的失落議題，但其實無形中也協助我在此過程中更認識自己。

而現在重新去看霈熙、梁夢、曉蝶與「過去的我」的關係，我想借用冰山的圖示來說明，可能會更貼近我的感受（見圖九）。

過去的我，就像是這三個女生所組成，本質上我應該是曉蝶的，但是我卻對這樣的自己沒有覺察，甚至拒絕承認這樣的自己，特別在遇到挫折或是困難時，更壓抑了自己曉蝶的特質；只有跟我最親近的朋友面前，我才能自在展現曉蝶的任意與真性情。



圖九 過去的我

而梁夢就是我期待成為的自己，我希望自己是一個客觀、理性、冷靜的人，但當我越是刻意想要成為這樣的人，我反而離梁夢的樣子越來越遠，最終我當不成梁夢，也做不回曉蝶，我卡在中間，成為了壓抑偽裝的霈熙。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

但是經過了這趟旅程，我才發現到，我對於霈熙，似乎太過苛責了。我只注意到霈熙的委曲求全，只看見霈熙無法像梁夢一樣客觀理性，也無法像曉蝶瀟灑任意，我總是拿霈熙跟旁人比較，看著霈熙，眼裡看見的是只有缺點、沒有優點的霈熙。

但在上一章可以清楚看到，在旁人眼中，霈熙具備了更多美好的特質，但是我卻很容易用一種負向的眼光來看霈熙。特別是經過這次的訪談，透過受訪者的回饋，我才發現我一直忽略了霈熙還有許多優點，但我卻拿那一點缺點貶低霈熙，也貶低這樣的自己。

又或者是，過去我會把這三個角色當成三個點，好像我就在這三個點移動，但這三個角色，其實所代表的特質，應該更飽滿，像是梁夢並不是只有客觀理性，她更多的是帶著溫度的沉穩，而曉蝶也不是總是任性胡鬧，她面對喜歡或是在意的朋友，也是用如火的熱情去展現或關心對方。

而現在會有這樣的發現及體悟，也是來自當時的微電影創作的啟發。透過藝術創作，人們能夠挑戰及改變自己的負向信念和認知，也增加自身的能力與控制感，並能協助人們從過去習慣的角色中解放，創造出新的自我（McNiff，1976）。因此不管是透過我所創造出來的角色及創作歷程，都是一個「外化」的過程，讓我能在以一個客觀的位置，並在一個舒服的距離回顧過往、檢視自我，進而改變自己。

而經過了這麼多年，我不可能還停留在過去，在訪談時我也很好奇，在旁人的眼中，這三個女生在我身上，他們感受有沒有改變？或是他們又是怎麼看我與這三位角色的關係。

經過工作的洗禮，原本我以為離我很遙遠的梁夢，透過朋友的回饋，好像不知不覺我也能自在地呈現，不過在我身上的梁夢，好像不是原先我期待成為冷靜理性的人，更多的是一種沉穩的自在、或是聆聽的態度。大學畢業後一直保持聯繫的大寧，給我的回饋是這樣：「我在看梁夢這個角色時，覺得她處理事情好像

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

都可以好好的解釋或溝通，或是她也不會馬上給答案，但是心裡已經有一個譜。當時我在看的時候沒有聯想太多跟羽彣的關係，但我就覺得說，那會不會是當時的妳正在成為的樣子……好比說她會默默地聽，然後聽完會把電腦蓋上，給一些建議，或給一些引導，我不確定是不是跟妳的專業領域有關，但可能就是很像妳在談妳工作或是你面對一些事情的口氣或是口吻的感覺，就是一種，穩穩地，然後有的時候引導、有的時候很歡迎，就是一種很舒服的溝通狀態(AA13、AA15)」。

而從伴侶的角度，對於現在的我與這三個角色的關係，在訪談時我的未婚夫則是給我這樣的回饋：「像妳有時候還是會像曉蝶一樣任性呀！譬如說看到想要的東西，就很想買，或是就想馬上想買下去，只是妳就不會像曉蝶一樣那麼容易表現對一個人的反感或是不喜歡……而有時候例如說朋友有煩惱、聽朋友訴苦時，妳就會站在比較旁觀的角度來看事情，或是像是我心情不好的時候，妳也是會有梁夢的感覺會出現……那妳平常接觸其他朋友，可能就是還是比較常是霈熙的樣子，就是人很好，很會照顧其他人，這樣的個性比較強烈，比如說妳就會很希望大家都快快樂樂的，或是有時候出遊，也會幫大家規劃或是想一些行程，很替大家著想(AC25、AC26、AC27）」。

所以在我的伴侶眼中，他一樣也見到我在關心朋友或是發現他心情不好時，我很自然就會展現梁夢的樣子。不過說實話，當我聽到未婚夫說他感覺我「還是比較常是霈熙的樣子」，我心中是詫異的，而我的詫異，也一樣又回到了我對霈熙的刻板印象。聽完他說的話，我才發現原來他說的「霈熙的樣子」，是指我喜歡照顧大家的特質，而且我的伴侶，也是抱著欣賞的眼光在看待；反而是曉蝶的特質，他則會以一種比較包容的情緒來看，不過我想也是因為他是跟我最親近的人，所以在他面前我更能去展現更原初的自我，在他面前我不需要偽裝，曉蝶的樣子，我想他的感受會是最深刻的，而且我覺得某一種程度，他就像懷秋一樣能穩穩接著曉蝶，也像一座寬大的山谷，讓我這隻小蝴蝶能在其中自在飛翔。

而另外我也把一樣的問題詢問了我的好友糖糖，我想糖糖應該是最了解我的，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

因為我們從 13 歲就認識了，我們幾乎可以說是一起長大，我想由她來回答這個問題，也一定別具意義。但是在訪談的當下，糖糖可能也剛辦完婚禮，對於過去很多事情都遺忘了，所以訪談時，我常常聽到她說：「怎麼辦？我好像都忘記了耶！」，當時我雖然也有些無奈跟可惜，但真的時隔七年，對於這樣的結果，我在訪談前我也有心理準備，倒是訪談完糖糖自己覺得很抱歉，但我還反過來安慰糖糖告訴她沒關係，並開玩笑地告訴她記得現在很幸福就好（因為她剛新婚）。

就當我已經接受這樣的結果，訪談當天的晚上，糖糖回家後寄了一段話給我，不過當晚我有些疲倦，所以直到隔天準備上班前，我才驚喜地發現，我的好友送給我的禮物。

親愛的，很抱歉，我真的是魚！當下完全遺忘了曾經的那段過去。回家後，記憶好似慢慢恢復。

記得今天聊到，有一題妳問我：「身為我的好朋友的妳，是如何看待 20 初歲的我與現在的我？妳覺得有什麼改變嗎？」這題，我想好好的給妳回饋。

站在友情的世界裡，我觀察到的妳，其實一直沒有太大的改變。（OS：因為妳就是我的好閨蜜呀！哪有改變，呵呵！）

妳就像劇中的女主角，一直是個心思細膩的好閨蜜，妳總是有許多生活上的小巧思，妳比誰都希望夥伴們和樂融融，妳喜歡大笑，帶來歡樂。

在朋友群裡，偶爾會出現劇中曉蝶的影子，替人伸張正義、捍衛權利。（題外話，放閃這塊妳也做的挺不錯，哈！）但私底下的妳，其實也有脆弱的一面，像女主角一樣需要被愛與呵護。

倒是「夢」的角色，描述著妳是一個絕佳傾訴對象，能夠客觀理性分析一切，為對方代謝所有負面情緒。

若真要說出這 10 年的改變，在感情的世界裡，我們好像都有了些許轉變，不知妳是否認同？在 20 初歲的我們，懵懂無知，常常抱怨著對方為什麼不能體諒自己，總是繞在一個圈圈裡走不出來，也嘗試著幫對方找理由，希望從中獲得些許心裡的慰藉。

此刻，即將 30 歲的我們，心靈也跟著成長了，我們學會體貼、學會改變，也許偶爾仍帶點小任性、壞脾氣，但，我們更懂得「珍惜彼此（另一半）」。

感想，分享結束。晚安。

看著糖糖一字一句寫下這些年對我的觀察，看到訊息的當下，雖然馬上要去上班，但我的心暖暖的，心裡滿是愉悅與感激。這感覺又回到前一節提到，「愛」

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

與「創造」的魔法，那一刻又讓我覺得，寫這份論文實在太幸福了吧！帶著感動的情緒，其實我很難客觀理性去分析裡面的內容，但仔細去看我的好友給我的回饋，在她眼裡的我，是那樣的美好，即使根據我對糖糖的了解，在現實生活中，對於類似曉蝶講話直接或容易暴衝的人，她其實是不喜歡的，但是當曉蝶的特質跑到我身上後，她反而是會看到在我身上曉蝶的優點，或是用一種比較接納的眼光來看待。

這感覺真的很好，因為不管是在我的伴侶或是我的摯友面前，不管我是什麼樣子，我在他們眼裡，都是他們可以接受的或是喜歡的，所以我可以很自由去展現各種自己。

而現在我又是怎麼看待自己呢？現在的「我」，是什麼樣子？

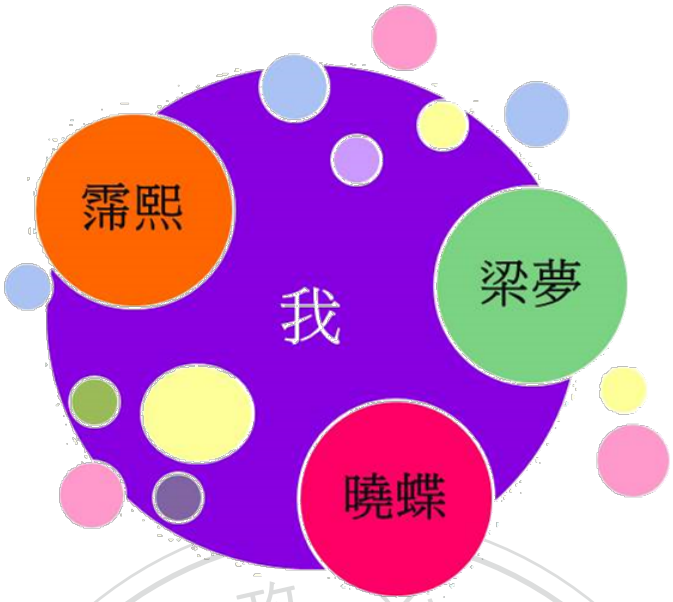
如果說以前我認為我自己就是由霈熙、曉蝶、梁夢所構成，而現在我認為，我身上都有或多或少霈熙、曉蝶及梁夢的特質，但絕對不等同於「我」就等於「這三個女生加起來」的樣子！因為我知道，我一直在成長、改變，我還有其他的模樣，甚至，是未來會成為的樣子！

圖十說明了我現在對於自我的定義。現在的我，認為擁有霈熙、曉蝶、梁夢的我，都是我，我還是跟霈熙一樣善良、喜歡關心別人，遇到困難或是人生的失落事件也是會像一般人感到難過、挫折與沮喪；而當朋友或是學生遇到煩惱時，我也可以像梁夢一樣溫和地陪伴並適時給予一些建議；最後我一樣保有曉蝶的熱情與活潑，特別是在親密的朋友或愛人面前我可以展現更多的真性情，除此之外，還有很多我的模樣，都在生活中慢慢蛻變與成形。

而這些角色、這些特質、這些「我」的樣子，沒有什麼好與不好，因為好與不好，那都是一個主觀上的認定，而不是事實的本身。

就像曉蝶，喜歡她的人就好欣賞她，喜歡她活潑外向、喜歡她的真性情、喜歡她的耿直爽快；不喜歡的人覺得她直接、尖銳、潑辣、不給人面子，但這些喜歡與不喜歡之間，曉蝶的本質是一樣的，不同的是，看待的眼光。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01



圖十 現在的我

所以透過這次的回顧，也讓我發現我自己在看待這三個角色的想法也有變化，也或者在我心中，這三種角色的我，也在改變或互相影響。好比說原先我最期望成為的梁夢，不再是這般「高冷」，而是帶著溫度的沉穩，是否也像是霈熙的溫暖、曉蝶的熱情的滲透？而過去為愛瘋狂的霈熙，能靜下心整理自己的感情或是變得更有方向，是不是也像梁夢一樣，能更理智、客觀地去看待自己的生活？

現在的我，不敢說已經能自在展現各式各樣的自己，我還是會有選擇，在什麼人面前，可能某個樣子的我會多一點，只是跟以前不同的是，以前我會刻意或是本能地讓自己呈現某個樣子，但其實我心裡是不自在的；不過現在的我，倒是可以比較自在地去接受自己有不同的樣子，也會讓自己用比較自在舒服的方式來呈現自己。

好比說現在重返職場，我發現自己在工作場域的心境又有不同的感受。我還記得第一年我剛跑巡迴時，那時候我很快樂，因為我覺得我就是「一邊旅行，一邊工作」。工作第一年，我充滿了幹勁與熱情，我像是曉蝶一般地與孩子互動，也用自己最真實的樣子呈現在孩子面前；但在之後幾年的工作，在工作上的磨練

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

以及職場上對於我所處的社會角色的要求，許多事情對我來說，好像「不能做」或是「應該怎麼做」，我開始懷疑自己在與孩子互動的樣態，一直覺得自己做的不夠好，或是不符合我自己對於「巡迴輔導教師」的想像，而那個我想像的模樣，其實就很接近過去我心中認為「高冷的梁夢」的狀態，所以我一直在工作上試著扮演梁夢，但似乎就跟當時拍戲時，我沒辦法完全做到我的想像。我總是擔心自己說的話對不對，這樣做恰不恰當，有時候明明我覺得學生談論的事情很有趣，但我卻要板著臉嚴肅地回應學生，我甚至漸漸很少與學生開玩笑，或是在與學校老師或是家長互動時，可能我心裡不完全認同對方的想法，但卻還一個勁的附和或閉口不言。我心裡明明有其他感受，但實際表達出來的卻是少之少，小心翼翼的我，於是又成為了壓抑的霈熙。

不過就像在本章的開頭所提到的，現在的我，一樣也不一樣了！我發現當我更自在一點，我不需要刻意去扮演誰，我只要專注去聆聽，去感受學生想與我分享他們的生活，自然有溫度的梁夢就會出現；我也不再小心翼翼，這學期我也試著與學生分享更多我真實的感受，在與學校老師或是家長互動時，也試著將我與對方想法上不同的建議溫和的表達出來。我發現，在工作中，我的心平靜踏實，與學生也更加靠近。我好像回到第一年的自己，真誠地去與人互動，但不一樣的，在這互動的過程中，我是更進退有度，自己也更舒服自在。

現在的我，很喜歡自己的各種樣子，而這樣各式各樣的自己，其實也就代表我是一個自我複雜度高（high self complexity）的人。從 McConnell（2005）等人的觀點，自我複雜性是指一個人的自我概念是由多個自我組合而成的特性。這些自我可以指的是重要且有意義的角色（如：教授）、關係（如：兒子），行為（如：熱愛騎單車）或情境（如：感覺好玩有趣）。當人們發現及意識到更多的自我向度，並將其認為將是自身獨特的特質時，自我複雜性就會增大。而一個自我複雜度越高的人，需要透過自我認識去得到更多的掌控感（self-aspect control），因為這能幫助我們減輕壓力、降低憂鬱的程度，也可以提升生活的適應力及自尊。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

因此不管是過去的微電影創作還是這次論文的書寫，都讓我讓得以好好認識自己；也因為增加了對自我的覺察與認識，讓自己重新找回生活的平衡與平靜。很喜歡這樣的發現的歷程，也好感謝這趟旅程。

第三節 在愛裡的我們

這次的論文，也讓我有個意外的發現。原先我只是想透過回顧當時的微電影創作，去找尋當時突破困境的自己，但我沒想到，「我」的故事，其實是「我們」的故事。

特別是現在可能 30 歲上下的人甚至超過 30 歲的人，看完都會很有感觸。當時我以為只是將自己的一段經歷改編成微電影，感覺好像是我從日記本撕下的其中一頁，寫著過去某年某月發生的事情，好像僅是個人的微小紀錄，又或者只是我的喃喃自語。然而，這個微小的紀錄，卻被放大置於螢光幕上，而更特別的是，它也被「看見」了。

當被看見的時候，就好像去證明了什麼，好像那些隱而未見的情感與經驗，其實都是可以被理解的，不需要去躲躲藏藏；而那些累積及壓抑在心中的感受，也都能從影片中釋放出來。

原來不只是我，其實有好多好多的人，都有類似的經驗與感受，而這部影片，就像是一個出口，讓有類似經歷的人，能投射其中，也能從影片中，得到梳理或是被理解的感受。

而那樣類似的經驗與感受是什麼？

回想當時這部微電影的創作背景是在我大學快要畢業的時候，那時候的我大概是 21 歲、22 歲的年紀。去對照艾瑞克森（Erik Erikson）心理社會發展階段理論，那個年紀的人們正巧落在理論中的成年早期階段，最主要的任務則是發展友愛及親密，而此時我也不禁想起以前大學上課時，某位教授在課堂上問大家來上大學最重要的是什麼？大家很熱烈地發言，你一言，我一語，但最後老師開玩笑

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

地告訴我們答案都不對，正確答案是「求偶」。

當時在課堂上我也只是跟著同學一起哄堂大笑，但現在回頭看，那段時間，除了學習之外，我們花更多時間去跟人連結與互動，不管是友情或愛情，我們都在那段時間去經驗、體會，甚至是練習與嘗試。而過程中，我們會有許多感受，有人可能會在這個過程中跌倒受傷，也有人從中獲得滿足與快樂，或有人為此感到迷惘痛苦，或逐漸清晰自己的輪廓與想望的關係。

現在回頭看那段日子，所有的情感都是那麼珍貴又強烈、真摯又充滿能量，所有與人之間的互動，都是那麼純粹與真實，所以即使在當下，我們可能會感到沮喪或是挫折，但那些都會化為養分，幫助我們成長。

而我想說的是，我們在愛裡的樣子，其實都很美好。我特別想把接下來這段話送給現在正在追求愛的人，不管妳／妳的愛是親情、友情或是愛情，我還是想把影片裡的最後一句話放在這裡——請記得，永遠不要失去愛的勇氣！勇敢地去愛人、勇敢地去表達愛及感受愛，因為那樣的經驗會留在我們心中，並陪伴我們，往人生的下一個階段前進！

第四節 走筆後的省思與練習建議

回顧完這趟旅程的發現，不曉得跟我走到現在的你，心中又是怎麼想的呢？這趟旅程讓我發現，每個人在面對挫折時有不同的處理方式，有的人會大哭一場，就像戲中的霈熙在朋友的陪伴下宣洩自己的無助與無力，有的人則會利用創作去梳理自己的情感，就像是大寧與我一樣，不管是透過水墨畫或微電影，都是用我們所擅長與喜歡的藝術媒介來呈現。

在戲裡面，霈熙原本是一個很壓抑、很愛逞強的人，但霈熙是幸運的，因為她擁有很高的社會支持度，因此讓她在遇到挫折時，身邊總是有人陪伴她度過與多困難的時刻。霈熙也是一個願意學習及成長的人，失戀後決定去學彩妝，從學習新技能去擴展自己的能力，也找回自己的自信。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

對照戲裡的霈熙，現實中的我，利用自己的興趣及專長，去寫劇本、攝影及運用剪輯軟體進行後製。其實從編劇、攝影師到後期製作，每一個創作歷程，都讓我與過去的回憶保持在一段安全的距離，讓我可以不斷地去整理與回顧，並透過創作的過程不斷的去轉化與梳理過往，並透過劇組夥伴集體的創造力，讓微電影變成現在這個樣子。如果說原本的故事是一綑糾纏不清的黑色毛線團，而微電影就是破繭而出的彩色蝴蝶，從蟄伏、繭居的歲月淬鍊出能量，振翅飛翔。

此刻，我知道這些文字也將成為後人所閱讀的遊記之一。然而每趟旅程都是獨特的，因為我們每個人在這世界上也都是特別的存在，即使按圖索驥，從你的眼光與視野，一樣的風景也會是不一樣的風光，這也是自我敘事研究的一個限制，經驗是很難複製的。可因為那次的微電影經驗是那麼的獨特，所以我想給予那些也遇到了生命裡的困頓的人們一些小建議，內容如下：

(一) 從興趣中發揮自己的優勢能力

對我來說，拍攝影片是我的興趣，因此我可以投入許多心力，並從中得到能量與回饋。在整個創作的歷程，提供了我很多機會幫助我去梳理自己。你不一定要跟我一樣拍一部微電影來整理自己，而是可以想想看，在微電影創作的歷程中，有沒有是你比較喜歡、感興趣的藝術創作媒介？雖然不同的媒介乍看之下形式非常不一樣，但其功能跟目的都是一樣的——都提供一個表達方式和壓抑在心中的情感與經驗相處，並透過此「外化」的歷程，讓我們可以更客觀地整理自己與生命經驗。

抑或也可以思考看看，你有沒有其他自己的個人興趣？如：烹飪、彩妝、閱讀、運動、遊戲、旅行.....等，從自己的興趣及優勢下手，專注地投入其中，或許也能幫助你在過程裡有類似的感受與啟發。

（二）以「心理位移」書寫日記

如果你還是想不到有什麼興趣，那麼你或許也可以試試看，寫寫日記抒發自己的心情。如果你願意嘗試，進一步，也可以使用「心理位移」的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

方式來書寫。心理位移的書寫方式，與單純寫日記不太一樣，那樣的歷程也很像是我透過劇本，讓自己站在不同的心理位置重新看見自己。「心理位移」的書寫方式其實不會很複雜，只要在書寫日記時，將同一個事件以「我」、「你」、「他」三個不同的主詞進行替代。而這樣做的目的，能幫助我們站在不同的心理位置，來重新觀照自己及覺察情緒，並協助自己重新梳理自己（李非、金樹人，2016）。

（三）勇於求助

前兩項都是個人就能進行的小練習。如果你願意，身邊有值得信任的親人或朋友，遇到困難時，就勇敢地找人將自己面臨的困境及其中的酸楚說出來吧！若對於找熟識的親友有所顧慮或是真的找不到人時，也可以尋求專業的心理諮商協助。就像戲裡的霈熙，一直苦苦壓抑只是讓自己更辛苦，也無助於解決問題，最重要的是，在「說出來」的過程，也是利用語言協助我們表達與外化，並透過親友或諮商師的陪伴，去獲得同理、接納與社會支持，並讓我們重新找回身心的平衡及自己的智慧去度過難關。因此，勇敢地表達出來吧！

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

第八章 改寫後的人生劇本

第一節　從影像回到現實

當時在微電影的後記（像是現在大部分電影流行的彩蛋），霈熙有了新的開始。回到現實生活中，就像前面第四章提到的，因為這樣畫面真實的出現在我眼前，讓我也確信，我一定會遇見那個「對的人」。在那之後又過了兩年，確實我遇到他了，就是我現在的先生 Eric（註：寫到第七章時，他還只是我的未婚夫），同時也是我的初戀男友。

現在回想先生與這部微電影的關係，想來也十分有趣。當時在創作時，我只是單純發現戲中的男性角色太少了，覺得需要多一點「陽剛」的氛圍，所以創造出懷秋這個角色。當時對於懷秋的設定我們再複習一下：伍曉蝶的男朋友，個性沉穩內斂，喜歡打籃球，不擅長說甜言蜜語，但心裡只有女友，很包容曉蝶。

現在去對照懷秋的設定，我先生真的很喜歡打籃球（我們的蜜月甚至要跑去美國看 NBA），而他也是一個木訥的老實人，相較於我的活潑，他確實是比較沉穩，但又有些木訥的。而對於我的胡鬧任性，他大都也都能接納，所以去比較他跟懷秋的相似度，真的還頗高的。有趣的地方是，或許在當時撰寫劇本的時候，我無意識地將我的初戀男友（也就是現在的先生）的特質放在懷秋身上，但當時我卻沒有發現；而這樣的懷秋，其實在我心裡才是我真正喜歡的類型，但當時我眼裡卻只有現實生活中的駿越。其實現在我回頭看，駿越並不是我喜歡的類型，先不論大學時我與他是怎麼開始的，我發現以前我對一個人的感覺，會從習慣漸漸變成喜歡，而一旦變成喜歡後，所有對方的缺點馬上都視而不見，也不去仔細觀察對方是不是真的適合自己，就像霈熙一樣，喜歡上一個人的時候，就好像失去了理智，在關係中好像只看見對方，沒有了自己。

在微電影創作後，我確實也練習靜下心來，開始為自己著想。我還記得有一次寫日記，我讓自己列下自己未來的伴侶應該具備什麼特質與條件，這是在過去，我從未嘗試過的。不過這樣的練習對我來說很重要，我開始去思考，我是什麼樣

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

的人，我適合、喜歡跟什麼樣的人相處；我除了更認識自己之外，也更了解自己期待的關係。

在微電影拍攝後到我與 Eric 開始交往前的那兩年，其實我現在回想，我還是好喜歡那段日子。那時候我大五實習完，也剛分發至教職工作，當時的我是個快樂的社會新鮮人，經濟獨立、對工作與生活充滿了熱情，也不急著交男朋友，而是讓自己在生活中多感受一些。我花很多時間去做自己喜歡的事情，跟朋友看展覽、吃飯、逛街、唱歌或是到外縣市的朋友所居住的城鎮遊玩，甚至也跟糖糖一起到日本自助旅行，那也是我第一次跟朋友出國，我們自己練習規劃行程與感受異國生活，也開啟了我對旅遊的興趣，現在回想真的特別快樂。

那段時間我也接觸了一些人，也開始學會去仔細觀察與評估，去審慎思考想要讓什麼樣的人成為我的伴侶，抑或是我期待關係應該是什麼樣態，所以我反而不像以前這麼快投入感情，甚至在與 Eric 交往前，即使都已經確認過彼此的心意，但我們也是經過一番討論與深思熟慮，才決定正式交往。

畢竟小時候我們曾經在一起過，那時候還年少無知，不懂得珍惜也不曉得如何經營感情，長大後緣分讓我們有機會再次相遇，對於他，我相較於其他對象我是更熟悉的，但也花最多時間評估觀察他，不過最後，他用他木訥但真誠的追求，雖然有些笨拙，但他還是成功贏走我的心。

但就像上一章糖糖提到的，在感情的世界裡，我們也有一些學習與成長。因為我和 Eric 個性是這麼不一樣，所以我們交往後，我們也花了許多時間磨合，在這過程中，我也常常會與身邊的朋友討論如何經營感情，也意識到，談戀愛也是要學習的，不是你喜歡我，我也喜歡你就好了，而是要學習去付出、同理對方，也練習與伴侶溝通，試著讓伴侶了解自己的想法與需求，也讓兩人在關係裡逐漸找到相處的默契及舒服自在的互動關係。

這次訪談他，當我告訴他其實我發現他非常接近懷秋的樣子，也就是我理想的伴侶時，那時候雖然有點害羞，但是當我看到他臉上的表情好開心，我也覺得

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

很幸福。

所以也好感謝當時有這樣的整理，讓我開始有機會檢視自己並重新調整自己的生活步調，也讓我遇到人生重要的伴侶。

第二節　新的生活

這次寫完論文，我回想起在訪談時，最多人問我的問題，就是，有沒有下一部電影？一開始被問到這一題時，我心裡真的有些複雜，因為一方面知道那是夥伴對於我的肯定，但一方面自己也有些遺憾，因為從那之後，我的確也沒有機會像那樣拍電影了，想想也覺得好可惜。

不過後來我有新的想法。其實我也不需要那麼遺憾，因為之前沒機會，不代表從此之後都沒辦法做；我覺得如果我真的有想說的故事，再把它寫出來、拍出來就好啦！而另外一個想法，下一部，也不一定是電影呀！也許，只是一首歌、一桌菜，或是一趟旅行，其實那都是生活的一部份，我們最終，還是要回到生活裡去感受。

此時此刻，我坐在新家的書房，早晨的陽光正透著窗簾灑落在地板上，我一邊敲打著鍵盤，一邊聽著先生從臥室起床到浴室梳洗的聲音。是的，我正在感受新的生活，也在體驗新的人生。

所以回顧的旅程已經結束了，而前往未來的道路，悄悄地也已經展開。

期望自己將這趟旅程的收穫放在心裡，我希望未來的自己，能繼續探索各種自我，展現自己的各種可能性，並且朝向一個更舒服、自在的狀態前進。

而新的生活，開展中.....

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

參考文獻

中文部分

王行、鄭玉英（1993）。**心靈舞台：心理劇的本土經驗**。臺北市：張老師。

吳光遠（2017）。**讀懂榮格**。海鴿文化出版圖書有限公司。

吳明富（2013）。**藝術園丁：失落與悲傷藝術治療**。臺北市：張老師文化事業股份有限公司。

呂旭亞、洪秀萍、詹美娟、杜佳真（2009）。**表達性書寫用於高中作文課程以發展學生自我概念與寫作能力：以台灣中部某高中爲例**。應用心理研究，44，85－126。

呂旭亞、洪秀萍、詹美娟、杜佳真（2009）。**表達性書寫用於高中作文課程以發展學生自我概念與寫作能力：以台灣中部某高中爲例**。應用心理研究，44，85－126。

李佩怡（2013）。**榮格個體化思想：由負傷到療癒的整合之道**。臺北市：馬文化事業有限公司。

李宗芹、宋文里（2009）。**表達藝術治療：在藝術與心理之間的連結**。應用心理研究，44，21－23。

李非、金樹人（2016）。**心理位移日記書寫詞語結構與內涵之話語分析**。教育心理學報，47（3），305－327。

易之新(譯)(2008)。**關係花園**(原作者:Jock McKeen, M.D., Bennet Wong, M.D.)。臺北市：心靈工坊文化。

林怡璇（2008）。**藝術治療師也是藝術創作者－談戲劇治療師的專業性**。臺藝戲劇學刊，4，17－29。

金樹人（2010）。**心理位移之結構特性及其辯證現象之分析：自我多重面向的敘寫與敘說**。中華輔導與諮商學報。28，187－228。

洪素珍、李麗君（2009）。**從目睹婚姻暴力青少年兒童觀點看戲劇治療的經驗**。應用心理研究，44，53－84。

洪素珍、張潔瑩(2002)。**目睹暴力兒童與戲劇治療**。中華團體心理治療，8(2)，14－21。

胡瑞芝(2013)。**悲傷轉化的力量：論敘事治療與意義治療。**台灣神學論刊，36，150－167。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

紐文英（2017）。**質性研究方法與論文寫作二版**。臺北市：雙葉書廊有限公司。

張貴傑、林瑞華、蔡艾如（譯）（2004）。**心理劇臨床手冊**（原作者：Eva Leveton）。臺北市：心理。

連芷平（2018）。**藝術治療應用於女性親密關係創傷成效之研究**。樹德科技大學人類性學研究所博士論文，高雄市。

郭志南（2013）。**從一位寫不出論文的研究生說起：逆寫社會工作專業帝國**。國立政治大學社會工作研究所碩士論文，臺北市。

陳信昭、李怡慧、洪啟惠（譯）（2003）。**心理劇與創傷：傷痛的行動演出**（原作者：Kellermann, Hudgins）。臺北市：心理出版社有限股份公司。

陳囿蓉（2016）。**藝術治療用於少年收容人之敘說研究**。台灣藝術治療學刊，4（2），14－27。

傅雅群（2017）。**戲劇治療中的意象工作**。國立臺北教育大學心理與諮商學系學位論文，臺北市。

彭信揚（2009）。**以敘事治療在網路諮商中陪伴故事主人重寫生命藍圖**。中華輔導與諮商學報，27，203－237。

彭玲嫻、周萱（譯）（1999）。**男人不壞，女人不愛**（原作者：Carole Lieberman M.D., Lisa Collier Cool）。臺北市：經典傳訊文化股份有限公司。

游麗嘉（1983）。**心理劇入門**。台北市：大洋。

楊淑貞（2010）。**創傷復原與療癒歷程之探索：以表達性藝術治療為例**。台灣藝術治療學刊，2(1)，73－85。

楊淑貞（2014）。**敘事取向表達性藝術治療之理論探究**。台灣藝術治療學刊，3（2）， 31－43+45。

廖世德（譯）（2001）。**故事、知識、權力：敘事治療的力量**（原作者：Michael White, David Epston）。臺北市：心靈工坊文化。

蔡培元（2008）。**我僅僅只是一個胖子—記述一段朝向自在的歷程**。國立陽明大學衛生福利研究所碩士論文，臺北市。

賴念華（2003）。**表達性藝術治療團體對災區婦女創傷之效果研究**。諮商輔導學報－高師輔導所刊，9，81－102。

賴念華（2008）。**Dorothy Satten“四張椅子”之心理劇導劇歷程**。中華團體心理治療，14（2），9－21。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

賴念華（2009）。**表達性藝術治療在失落悲傷團體之效果研究**。台灣藝術治療學刊，1（1）， 15－31。

賴念華（2013）。**臺灣心理劇文獻回顧 1968-2011：看心理劇的發展與轉變**。中華輔導與諮商學報，36，33－65。

賴念華、張祐誠、黃傳永、龔庭溱、林葳婕（2017）。**表達性藝術治療運用於華人文化下乳癌婦女團體方案介入之要素探究**。中華輔導與諮商學報，27，203－237。

賴思仔、黃曬莉（2017）。**無聲勝有聲？！——「不理」在青春期友誼中的意涵與歷程**。中華輔導與諮商學報，36，1－32。

外文部分

Brillantes-Evangelista, G. (2013). An evaluation of visual arts and poetry as therapeutic interventions with abused adolescents. *The Arts in Psychotherapy, 40*, 71–84.

Combs, G., & Freedman, J. (2016). *Narrative Therapy's Relational Understanding of Identity*. Family process.

Emunah, R. (1994). *Acting for real: Drama therapy process, technique, and performance*. Routledge,UK: Psychology Press.

Hinz, L. D. (2009). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge.

Jones, P. (2008). The active self: Drama therapy and philosophy. *The Arts in Psychotherapy, 35(3),* 224-231.

Kim, S. (2010). A story of a healing relationship: The person centered approach in expressive arts therapy. *Journal of Creativity in Mental Health, 5*, 93–98.

Mazza, N. (2003). *Poetry therapy*. New York: Brunner-Routledge.

McConnell, A. R., Renaud, J. M., Dean, K. K., Green, S. P., Lamoreaux, M. J., Hall, C. E., & Rydell, R. J. (2005). Whose self is it anyway? Self-aspect control moderates the relation between self-complexity and well-being. *Journal of Experimental Social Psychology, 41(1),* 1-18.

McNiff, S. (1976). The effects of artistic development on personality. *Art Psychotherapy, 3(2),* 69-75.

Nadera, V. E., Jr. (2000). *Poetreat: The use poetry therapy in mutual support groups*

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

of cancer survivors in Metro Manila. Manila: UST Press.

Pendzik, S. (2006). On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy. *The arts in psychotherapy, 33(4),* 271-280.

Rodríguez, V. B., Bayón, P. C., Palaotarrero, A., & Fernández, L. A. (2013). Mindfulness-based narrative therapy for depression in cancer patients. *Clinical psychology & psychotherapy, 21(5),* 411-419.

Rubin, J. A. (1984). *The art of art therapy. Levittown*, PA: Taylor & Francis.

Wallis, J., Burns, J., & Capdevila, R. (2011). What is narrative therapy and what is it not? The usefulness of Q methodology to explore accounts of White and Epston's (1990) approach to narrative therapy. *Clinical psychology & psychotherapy, 18(6)*, 486-497.

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

附錄、微電影「關於我愛你——What is between us?」劇本

關於 我愛你

What is between us?

一、 角色介紹

(一) 主要角色

1. 林霈熙 (琳飾演):

聰明的她，身體像是住了兩個靈魂，一個是女強人，一個是浪漫少女。平時待人處事十分細心與理性對自己要求很高，但也容易鑽牛角尖。當別人逾越她的原則時，會讓她無法忍受，但沒有辦法討厭一個人很久，總是會努力從別人身上找到對方的優點。

她很在乎每一個朋友，但往往會花更多精力在自己心愛的人身上，常常被朋友們說重色輕友。平時看似精明，但一遇到上感情的事情就像完全變個人似的，對感情相當專一，一旦喜歡上一個人，往往不顧一切的就栽下去，因此情緒起伏也往往因為對方的小動作而上上下下。常常表面上看起來風平浪靜，但內心往往暗潮洶湧，遇到難以排解的情緒也只會壓抑自己，因此常搞得自己傷痕累累。

2. 何駿越(Jason 飾演):

多愁善感，常因小事而心情不好。獨來獨往，但又害怕孤獨。對於新朋友及老朋友的熱情，比對於正在身邊的朋友還多。不擅與人維持長久親密關係，如果有人太過靠近，便會把人趕出他的世界，即使親如家人也是。

因為無法走出過去的陰影，造成他對於太親暱的關係會因為害怕而拒絕疏遠，但內心卻是渴求的，而且也喜歡別人對他好。他會用自己的方式關心朋友，所以身邊還是有一些朋友，但都不是最親密的，只有跟他保持適當距離的人才能留在他身邊。雖然自我，但本性善良，無法看見有人需要幫助而不去幫忙。很有自己想法，也很要求自己。

3. 梁夢(Xian 飾演)：

總是靜靜的觀察身邊一切的變化，對於別人的情緒改變很敏感，總會偷偷關心周圍的人。有一種令人心安的特質，所以是很多人吐露心事的對象，對於別人的心事，是一個很好的聆聽者，很少給建議，但一旦說出口，都是直探內心的騷動。

4. 伍曉蝶(小吟飾演)：

懷秋的女朋友，個性活潑外向，心直口快，相當有正義感，雖然無惡意卻也常得罪人。

5. 石懷秋(Derek 飾演)：

伍曉蝶的男朋友，個性沉穩內斂，喜歡打籃球，不擅長說甜言蜜語，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

但心裡只有女友，很包容曉蝶。

(二) 其他角色

1. 駿越的前女友：

駿越高中的女朋友，因為要出國深造，決定與駿越分手，卻也是造成駿越將來對感情始終裹足不前的原因。

2. 霈熙的前男友：別校的學生，風流倜儻，花心，劈腿時被霈熙發現。

二、 故事大綱

霈熙與駿越一夥兒人一直都是好朋友，其中駿越一直很喜歡霈熙，但霈熙已經有男朋友了，所以駿越只是以朋友的身分待在霈熙身邊。

有一天，霈熙與駿越走在路上準備回學校時，霈熙親眼見到自己的男朋友跟別的女生在路上有說有笑的，傷心之餘的霈熙在馬路上亂跑著，此時駿越追了上去…

在駿越的陪伴下，霈熙逐漸忘記傷痛，但駿越與霈熙之間莫名的情緒也在滋長著，起初霈熙不斷告訴自己兩人只是朋友，但隨著兩人的朝夕相處，霈熙逐漸意識到自己已經喜歡上駿越了…

逐漸變質的感情讓霈熙擔心會使她失去這段友情，但掙扎了許久還是仔細的準備了生日禮物給駿越，但也因為這份生日禮讓駿越發現了霈熙的心意，也讓他想起過去的陰影，於是雖然痛苦但他還是決定要開始疏遠霈熙…

三、 劇情內容

第一幕夏

1. 時間:第四節課空堂

2. 地點:社辦

3. 演員:霈熙 、駿越、梁夢、曉蝶、懷秋，共 5 人

4. 劇情—

(五個人聚在一起討論報告，先拍梁夢)

梁夢：(拍霈熙的手與梁夢的半身，梁夢傾聽狀)

曉蝶：好煩喔！這次討論根本沒什麼進度嘛！

霈熙：我覺得如果把第一次討論想的那個活動當做引起動機，然後我們可以跟大家互動，同學也會聽得比較有興趣，加上我們今天想的介紹，整個活動應該就很完整了，這樣會不會比較順啊？

(眾人歡呼)

眾人：耶！太好了！霈熙你真的好聰明喔！

霈熙：沒有啦！只是剛好想到而已！

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

駿越：(用力把霈熙頭髮用亂)霈熙你真是太棒了！
霈熙：(一邊笑)你不要用我啦！
駿越：好了！既然討論的差不多，那我要先走了！
眾人：欸！你很賤耶！你又要幹嘛啦！
駿越：我今天要家聚啦！先走了，bye！
(曉蝶衝上去要打駿越，被霈熙擋下來)
霈熙：唉呀！沒關係啦！他的部分我幫他用啦！
曉蝶：不是啊！他每次都討論到一半就先走，到底想怎樣啦！
霈熙：好啦、好啦！反正又沒剩很多，我幫他用就好了。
(懷秋也走上前安慰曉蝶)
懷秋：你不要生氣啦！大不了我練球完陪你去逛逛好嗎？
曉蝶：(走到懷秋旁邊勾住他的手)好吧~算了!!親愛的，我就知道你最好了！
霈熙：喔~!看不到了啦！我眼睛快瞎了！
(遠拍霈熙與曉蝶打鬧，接著四人交談，曉蝶和懷秋先收東西離開，接著霈熙，留下梁夢在位子上寫東西)

***梁夢的旁白**

(五個人聚在一起討論報告，鏡頭隨梁夢點名到的人切換，參考 1-1)

梁夢說：

我是梁夢，這是林霈熙，是一個感情豐沛、但平常很愛裝冷靜的人，說穿了，就是愛逞強。不過很會替他人設想，是一個很溫暖的人。

這是何駿越，常常事情討論到一半就有一堆理由落跑，但是每次霈熙都會 cover 他。不過他心思細膩、對朋友很好，有時卻像隔了一道牆般難以瞭解。

這是伍曉蝶，個性活潑外向，很有正義感卻也很任性。

這是石懷秋，曉蝶的男朋友。老是把「曉蝶和籃球是我的全部」這句話掛在嘴邊。

總之，我們這群一點也不像的人，就這樣聚在一起直到現在，不過時間吶，可以永遠停在這一刻嗎？

第二幕夏

2-1

1. 時間:第四節課空堂

2. 地點: 社辦

3. 演員:霈熙 、駿越、梁夢、懷秋、曉蝶，共 5 人

4. 劇情：

(霈熙、梁夢、駿越待在交誼廳，曉蝶與駿越走進來)

曉蝶：(勾著懷秋的手)欸，今天大家有沒有事，我們很久沒一起吃飯了。

駿越：我沒事啊！

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

梁夢：我也 OK！霈熙呢？

霈熙：(為難貌)呃...晚上我不行耶！他今天要來找我。(小聲)

曉蝶：啥！什麼？

霈熙：(害羞)呃...我家凱鈞今天生日啦！

曉蝶：我不管！去跟你家少爺說，叫他改天再生日啦！

霈熙：吼唷！妳不要這樣嘛！你看我禮物都買好了！

曉蝶：妳這個重色輕友的傢伙！(跑過去騷霈熙的癢)

霈熙：(一邊與曉蝶打鬧)對不起嘛！親愛的曉蝶小姐，可不可以改成吃中午？拜託嘛！

曉蝶：當然可以啊！我本來就要約中午的！哈哈！

霈熙：妳很賤耶！幹嘛不早說！

(霈熙與曉蝶打鬧，梁夢制止)

梁夢：好了啦！不要吵了，我們趕快走吧！

2-2

1. 時間:吃完午餐

2. 地點:餐廳門口

3. 演員:霈熙 、駿越霈熙前男友、第三者，共 4 人

4. 劇情：

(眾人在餐廳門口鳥獸散，只剩霈熙與駿越)

霈熙： 駿越！妳陪我去買袋子好不好？我要裝他的禮物！

駿越：好啊！反正等一下才上課，走吧！

(兩人買完之後，在路上走著，忽然霈熙看著對面一對男女，非常親密，愣住了，隨即走上前去)

霈熙：洪凱鈞！

(三人互看，空氣凝結三秒，駿越在遠處驚愕地看著)

霈熙：(把手中的禮物塞給男生)生日快樂，再不見！(走過去)

第三者：鈞~她是誰啊？

前男友：沒有啦！只是一個朋友..

駿越：(走上前)你知道她準備多久嗎？

(鏡頭拍霈熙，前男友及第三者在右後方背對霈熙，駿越從左後方追上來)

駿越：(小跑步，一邊喘氣)霈熙、霈熙！等一下！

霈熙：(轉身前趕緊把眼淚擦掉轉過去)駿越，怎麼了嗎？

駿越：你…

霈熙：唉唷！你不用擔心啦！我很好！你不要管我啦！(說完迅速轉身加速度小碎步競走)

駿越：霈熙！等等我！

2-3

1. 時間:傍晚

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

2. 地點:操場旁

3. 演員:霈熙 、駿越，共 2 人

4. 劇情：

(霈熙坐在看台邊，神色茫然，駿越拿了一袋東西在霈熙身旁坐了下來，遞給霈熙一罐酒)

霈熙：(看著酒，再看著駿越)幹嘛？(艱難露出微笑)我現在很好啊！根本就不需要喝酒！

駿越：(皺眉)你看看你！從剛剛到現在都一直這樣！拜託你不要再逞強了好不好？喝吧！

霈熙：我才不要！我好得很！誰要喝酒啊！我什麼事也沒有...我偏不要！誰說失戀了就一樣要喝酒，我偏不！

駿越：好好好！那你陪我喝好不好？就當作是慶祝快要放暑假了，好嗎？ (硬塞一罐酒給霈熙)唉呀！喝啦、喝啦！

(拉遠景，兩人開始喝酒，霈熙逐漸在酒精的催化下開始胡言亂語)

霈熙：來！駿越我敬你！

駿越：(皺眉)霈熙，妳喝多了！

霈熙：我才沒有！你才不要管我！我就是這麼糟糕，他才不要我，哇！(開始大哭)我到底哪裡不好...(頭輕輕靠在駿越的肩膀上)

駿越：(手輕輕拍著霈熙)妳很好，你真的很好，是他不夠珍惜妳...

霈熙：(大哭轉成啜泣) 嗚嗚...他怎麼可以這樣對我...

駿越：(憐惜看著霈熙)唉...妳好好的哭吧！哭出來就好多了...哭吧！

(鏡頭拍兩人的背影，霈熙逐漸快要睡著)

霈熙：(閉著眼睛，半夢半醒)駿越...我問你喔，你為什麼不交女朋友？

駿越：因為...(陷入了回想*)因為...我害怕失去，也害怕擁有了...不過你千萬別像我一樣，懂嗎？(發現沒人反應，低頭看著霈熙)霈熙、霈熙？

(霈熙睡著了，駿越微笑著，頭漸漸要吻霈熙，眼看霈希的臉越來越近，但最後駿越後停住了，搖搖頭，最後，在霈熙的額頭印上一吻，天漸漸黑去)

2-4 冬

*** 駿越的回憶：(演員—駿越、駿越前女友，共 2 人)**

(女孩拿著行李走向路口，駿越從身後叫住女孩)

駿越：歆蓓！

歆蓓：(吃驚的轉過來）你...(隨即換上一副冷酷的表情)你來幹嘛？

駿越：我...

歆蓓：我不是已經叫你不要來嗎？！你為什麼還要出現在我面前！

駿越：(走上前抱住女孩)不要走，留下來好嗎？

(歆蓓在懷中稍微鬆懈自己的武裝，約三秒再輕輕推開駿越，不抬頭看駿越)

歆蓓：不可以！我們已經說好了，你會忘記我的！

駿越：我...

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

(歆蓓發現駿越扣子扣錯，打斷駿越)

歆蓓：唉呀！你扣錯了啦！(溫柔)都這麼大的人了，扣子還扣錯！

駿越：(無語)

歆蓓：好了！這是我為你...

駿越：(再次抱住歆蓓)不要走。

歆蓓：(用力把駿越推開，看著駿越，低頭冷酷的說)忘了我，我們不會在見面了！

(女孩拉著行李箱越走越遠，留下駿越一人痛苦目送女孩的離去)

第三幕夏

1. 時間:中午

2. 地點:交誼廳

3. 演員:霈熙 、駿越、梁夢、霈熙其他同學兩位，共 6 人

4. 劇情：

(霈熙與其他同學討論報告，駿越在旁邊寫作業。駿越抬頭看著神采奕奕的發表自己看法的霈熙，。正巧霈熙的視線與駿越相交)

霈熙：(用口型問)怎麼了?

駿越：(搖搖頭，用口型說)沒事，圖書館見！

(霈熙對駿越比了 ok 的手勢，繼續和其他同學討論。討論一會兒，曉蝶和梁夢進來找霈熙)

曉蝶：(抱住霈熙)霈熙！對不起...昨天沒有陪在你身邊...

梁夢：(摸摸霈熙的頭髮)霈熙，我們都很擔心妳...現在好一點了嗎？

霈熙：我很好，日子還是要過不是嗎？(苦笑)而且昨天駿越已經陪我聊過了，我已經好很多了。

曉蝶:哼！好吧！這個何駿越,要不是看在他昨天有陪你的份,就不跟他計較了！

霈熙：怎麼了嗎？難不成他昨天本來要跟你開會嗎？

曉蝶：對啊！天曉得我那麼衰，跟他選到同一堂課，而且還兩個人一組！下禮拜就要交了耶！

霈熙：曉蝶對不起啦！都是我的關係，害他沒去開會！

曉蝶：沒差啦！就算不是你，他還是有一堆理由不來開會！

霈熙：曉蝶妳嘴巴真的很壞耶！

梁夢：(握住霈熙的手)霈熙，這幾天會很辛苦，但是再撐幾天都放假了，不要被影響了！

霈熙：嗯！妳放心，也還好是期末，忙一點，我就可以假裝什麼事情都沒發生...

梁夢：熙熙...

霈熙:(故作堅強,把桌上的東西都收拾好)好了啦！別管我了,妳們討論事情吧，我去圖書館跟駿越念書了，拜！

(霈熙離開，梁夢微笑看著霈熙離去的背影，曉蝶把頭轉向梁夢)

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

曉蝶：怎麼辦？霈熙這樣真的很令人擔心...
梁夢：恩...可是我怎麼覺得她應該很快就可以振作起來了！
曉蝶：哦？你怎麼知道？
梁夢：(微笑，用手指敲曉蝶)你會不會管太多啦？開會了！伍曉蝶同學！
曉蝶：噢唷！你一定有發現什麼...快說啦...
梁夢：(微笑，不理曉蝶的吵鬧)開會唷、開會囉！
曉蝶：吼唷！你快說啦！
梁夢的旁白：如果我的直覺沒錯，這個夏天一定有什麼在改變著...

第四幕夏

1. 時間:暑假
2. 地點:淡水
3. 演員:霈熙 、駿越，共 2 人
4. 劇情：

(駿越約霈熙出去玩，但駿越遲到了)
霈熙：喂！哪有人自己約時間還遲到啊？
駿越：對不起嘛！路上塞車了！
霈熙：你有完沒完啊？期末先叫我陪你一起選課，然後一天到晚約我去圖書館看書，現在才暑假的第一天耶！又約我出來，不會嫌一直看到我很煩嗎？
駿越：(微笑)妳廢話真的很多耶！(突然伸出一手牽起霈熙的手拉了就跑)
霈熙：喂！你根本就沒有在聽我說...何駿越...何駿越！
(這裡只有畫面，沒有台詞，總之，兩個人很愉快的去約會了！內含逛老街、自拍*、吃東西、玩遊戲，大概一分鐘)

*自拍前的台詞
駿越：霈熙，妳為什麼總是要帶著眼鏡呀？
霈熙：怎麼了嗎？
駿越：沒有啊~(誠摯)我只是覺得你拿掉眼鏡會很好看！
霈熙：(害羞貌)真的嗎？那我以後都不戴眼鏡了！(說完把眼鏡拿掉)
駿越：對呀！你看這樣不是好多了嗎？來拍張照紀念一下吧！
霈熙：(用力點頭)好呀！
(兩人拿起相機自拍，拍完相視而笑繼續嬉鬧)

(約會完之後，傍晚了，兩人坐在河堤邊)
霈熙：好開心喔！駿越謝謝你！
駿越：哦？現在會說謝謝啦，早上不是有人還在一直碎碎念嗎？

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

霈熙：你很奇怪耶！哼！說到早上，你遲到還沒跟你算帳呢！

駿越：欸！妳真的很愛記仇耶！

霈熙：(揚眉)你說什麼？臭何駿越！去買飲料啦！你遲到的事我就不跟你計較！

駿越：我才不要咧！我也很累啊！

霈熙：(推著駿越)我不管啦！你快去、你快去！

駿越：好啦、好啦！真是的！

(霈熙對著駿越離去背影，露出了微笑，接著拿出皮夾中駿越寫給她的打氣紙條，不禁陷入回憶中*。過一會兒，駿越拿著兩杯飲料走回來)

駿越：呼~好累喔！欸，你在看什麼？(臉朝紙條湊過去)

霈熙：(慌忙把紙條收起來)噢！沒有啦！

駿越：(一邊看著霈熙，一邊把飲料遞給她)給妳！

霈熙：(低頭不敢看駿越)呃...謝謝！

(兩人無語，尷尬一陣子)

駿越：原來妳都留著啊！

霈熙：(故作輕鬆樣)嗯...對啊！看你的字寫多醜！

駿越：拜託！我的字哪裡醜啊！我小時候還參加過書法比賽耶！

霈熙：是喔！這麼多才多藝，我還真是佩服耶！

駿越：你聽起來一點也不誠懇耶！

霈熙：是你沒用心聽！

駿越：是喔！那妳要不要幫我做聽力檢查？(耳朵湊上去)

霈熙：(笑著把駿越推開)你很無聊耶！這裡這麼漂亮，我卻這麼浪費跟一個無聊的人一起來！

駿越：怪我囉！

霈熙：本來就是啊！這裡真的很美耶！你不覺得以後要是帶女朋友來這裡的話，很浪漫嗎？

駿越：我不會交女朋友啊！

霈熙：(疑惑加有點受傷)為什麼啊？跟喜歡的人在一起不是很好嗎？

駿越：就不想交啊！

霈熙：那我問你，假如今天你遇到一個女生，她很喜歡你，你也很喜歡她，你還是不要？

駿越：(思考一下)嗯...因為我會想到之後的事情，所以我寧願現在不要。

霈熙：(有點落寞)喔...

駿越：(看了霈熙一眼)好啦！不要說這個。那換我問妳！如果妳今天中了樂透，你要怎麼用？

霈熙：我會捐一半出去！

駿越：真的？！怎麼可能？我才不信！

霈熙：真的啊！一半我想拿去環遊世界或是做我想做的事，剩下一半捐出去

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

就好啦！駿越：說的也是！我應該也會這樣..

霈熙：對啊！可以幫助其他人不是很好嗎？

駿越：欸！我跟你說喔！我以後每個寒暑假都要出國...

霈熙：(很興奮)真的假的！我也是耶...

(兩人繼續交談，鏡頭拉遠景，拍旁邊的風景)

*兩人一起在圖書館，駿越為了幫霈熙打氣提神的紙條

第五幕夏秋

5-1

1. 時間:開學後

2. 地點:霈熙的房間

3. 演員:霈熙 、梁夢，共 2 人

4. 劇情：

(梁夢坐在床上，霈熙坐在書桌前，手裡拿著和駿越的合照，並一邊煩惱駿越的生日禮物)

霈熙：梁夢，我們這次要怎麼幫駿越慶生啊？跟去年一樣去西堤吃嗎？還有，他的禮物，妳準備好了沒啊？我還沒完全想好...好煩喔！不知道送什麼給他...欸！(轉頭看著梁夢)妳幹嘛都不講話啊？

梁夢：(嘴角噙著笑意)霈熙啊！你有沒有發現...你最近一直提起駿越耶！(從床站起來走進霈熙，在霈熙的耳邊說)妳該不會是喜歡上駿越了吧？

霈熙：(著急樣)我...我才沒有！

梁夢：(微笑)妳不用急著否認。你可以對我不誠實，但是，(指著霈熙的左心口)，不要連對自己都不誠實了！(拍拍霈熙肩膀)，我走了。

(霈熙望著手上兩人的合照愣愣的發呆，鏡頭近拍照片)

霈熙：夢！

梁夢：嗯？

霈熙：我想，我是喜歡上他了！

5-2

1. 時間:開學後

2. 地點:籃球場

3. 演員:駿越 、懷秋、曉蝶，共 3 人

4. 劇情：

(駿越與懷秋打完球，拿著運動飲料在球場邊休息)

駿越：不錯喔！還以為你跟曉蝶度完蜜月時體力會差一點...

懷秋：度你的頭！就跟你說籃球跟曉蝶是我的全部！

駿越：災啦！不要在這邊放閃好不好？我都快瞎了！

懷秋：哈！你也可以啊！

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

駿越：我又沒對象！

懷秋：(露出賊賊的笑容)哦？你確定？那我怎麼會這學期老看你跟霈熙走在一起？該不會一個暑假過完就…

駿越：你少亂想，我們只是剛好選到同樣的課而已。

懷秋：(不懷好意的笑容)剛好…怎麼這麼剛好?你們該不會講好一起選的吧，(壓低聲音)情侶才做這種事。

駿越：(作勢揍懷秋)你少囉嗦。

(懷秋大笑，斜躺的身體坐直了起來，正色面對駿越)

懷秋：駿越，我真的搞不懂你，其實你喜歡霈熙吧！喜歡一個人幹嘛不在一起？

駿越：我覺得現在這樣就不錯啊！

懷秋：(皺眉)你當然不錯啊！可是你這樣對霈熙公平嗎？

駿越：(不發一語)

懷秋：隨便你，不過我要提醒你，你如果沒那個意思，就不要一直跟霈熙搞曖昧，她值得被好好對待！

(忽然曉蝶從懷秋背後跳出來)

曉蝶：懷秋！你累不累？

懷秋：(微笑看著曉蝶)不累！很久沒打球了！

曉蝶：(幫懷秋擦汗)你累的話就回去休息啊！不用特地陪我！

懷秋：沒關係，我們去吃飯吧！

曉蝶：好呀！

懷秋：(牽起曉蝶的手)我先走了，明天見！

駿越：嗯！拜啦！

(遠景，曉蝶與懷秋走遠，留下駿越一個人在球場邊思考著)

第六幕秋

1. 時間:駿越生日的晚上

2. 地點:交誼廳

3. 演員:霈熙 、駿越，共 2 人

4. 劇情：

(霈熙幫駿越過生日，唱完生日快樂歌之後，駿越閉上眼睛許願把蠟燭吹熄)

駿越：霈熙！謝謝妳幫我過生日！

霈熙：(笑咪咪)不客氣！還沒完喔~(從旁邊的包包拿出一個信封跟一個禮物，並故作輕鬆)喏，這個給你，不要太感動哈！

駿越：哇！謝謝妳耶！

霈熙：快開吧！

(駿越把信封打開，將卡片拿出來)

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

駿越：噢！這真的是...我真的太感動了，都快哭了呢！

霈熙：(害羞微笑)你吃錯藥啦！平常也沒看你這麼客氣！快拆禮物吧！

駿越：噢...好！

(駿越把禮物拆開，拿出一件襯衫)

駿越：哇！很好看耶！你怎麼知道我需要一件襯衫？

霈熙：你上次說下個月要去參加研討會啊！穿穿看吧！

(駿越很快的穿起來，但是扣子扣錯了，霈熙見狀走上前)

霈熙:唉呀！你扣錯了啦！(一邊笑著,一邊幫駿越調整衣服)都這麼大的人了，扣子還扣錯！

(駿越聽完這句立刻呆住，他回想起了多年前有個女孩也跟她說過同樣的話*)

霈熙:(把最後一個扣子扣好)好了！這樣好多了！對吧？(發現駿越發愣)駿越，你怎麼了？駿越！

駿越：(回過神)喔...沒事！霈熙，謝謝妳的禮物，我突然想到我還有事，今天不送妳了，我先走喔！

(駿越說完，神色匆匆的離開，留下霈熙一臉不解的留在餐廳)

第七幕秋冬

7-1

1. 時間:上完課

2. 地點:路上

3. 演員:霈熙 、駿越，共 2 人

4. 劇情：

霈熙：(拉住駿越)等一下，駿越！你昨天還好嗎？不舒服嗎？

駿越：(轉頭，語氣軟了下來)霈熙，我很好，我沒事。

霈熙：(著急)你怎麼了？我怎麼覺得你在躲著我？

駿越：(恢復冷酷貌)我哪有躲著妳？你想太多了吧！期中考到了，妳快去準備考試吧！(轉頭就走)

霈熙：駿越...(看著駿越走入玻璃門內，一臉惆悵低頭走掉)

(用畫面：駿越開始躲著霈熙，上完課先走、中午不再找霈熙一起吃飯、五個人聚餐時也故意挑離霈熙最遠的位子，而梁夢都看在眼裡。)

7-2

1. 時間:下午

2. 地點: 社辦

3. 演員:霈熙 、駿越、曉蝶、梁夢、懷秋，共 5 人

4. 劇情：

(五人坐在一起討論報告，大家都很踴躍討論報告，只有駿越一付死樣子)

曉蝶：(皺眉)喂！何駿越！你要嘛不來開會，來開會又一副死樣子！

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

駿越：(低頭不語)

曉蝶：你看看你！你就是這樣！我真的很不喜歡跟你一組耶！

懷秋：好了，曉蝶別說了！

曉蝶：我就是要說！

駿越：夠了沒？我從以前就覺得這樣開會很浪費時間！剩下那個部份我可以自己寫，我寫好再寄給你們看，要修不修隨便你們！(起身離開，卻忘記外套)

曉蝶：(暴怒)懷秋！你看到了沒？他就是這樣！他態度真的很差耶！莫名其妙！

霈熙：(拉著曉蝶)曉蝶~你不要生氣啦！

曉蝶：霈熙！我最不懂的就是妳！ 妳為什麼可以這樣忍受他？我從以前就覺得他這樣根本就不對！

霈熙：(低頭，冷冷說出來)你以為我很喜歡幫他收爛攤子？(講話越來越大聲)誰喜歡啊？！但是報告總是要有人做吧！好，的確是我每次都讓他這樣說走就走，剩下的部分我會做完！很抱歉，他是我寵出來，我會負責！

(駿越原本要近來拿外套，卻在外面聽到這一切，生氣的走了)

曉蝶：(拉了拉霈熙的手)熙熙...你不要這樣啦！我剛剛太激動了，我不是那個意思！我只是覺得他這樣很不應該。

霈熙：沒關係啦！妳說的沒錯，他這樣真的不對，希望他會知道我們的用心。

懷秋：好啦！我看大家也累了！不然今天先這樣好了，我先帶曉蝶回去了，你們也早點回去休息吧！

(懷秋和曉蝶先行去，梁夢走近霈熙)

梁夢：熙熙，妳剛剛怎麼會這樣跟曉蝶說話？這不像妳，還有，妳跟駿越怎麼了？

霈熙：不是呀！我不這麼說，曉蝶會一直很生氣的，而且駿越的態度也不對...說到駿越，他最近真的好奇怪，感覺對我超級冷淡，我也不知道我到裡哪裡惹到他了...

梁夢：(一邊收東西)我也不知道耶...有時候我也覺得他真的很難懂...(拿起駿越的外套)咦？這不是駿越的外套嗎？

霈熙：(轉頭)對耶！(笑)這個笨蛋，我拿去給他好了！

梁夢：妳喔！找到機會去找他就這麼開心！你有打算跟他說嗎？)

霈熙：再看看吧！

(霈熙吐了吐舌頭，跟梁夢互道再見就急急的先走)

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

第八幕秋冬

8-1

1. 時間:霈熙拿外套給駿越

2. 地點: 馬路上

3. 演員:霈熙 、駿越，共 2 人

4. 劇情—

霈熙：(找到了駿越，拿著外套開心給他)原來你在這呢！喏，給你！

駿越：(不發一語的把外套丟在旁邊)

霈熙：(疑惑)嗯?(靠上前去)駿越！你怎麼了嗎？感冒了嗎？(手摸駿越的額頭)

駿越：(把霈熙的手播開)不要碰我！

霈熙：(一臉驚愕、不解的看著駿越)駿越！

駿越：不要這麼關心我好不好！林霈熙！妳真的很誇張耶！妳到底有幾副面具？剛剛還在背後批評我，現在是怎樣？在演哪一齣啊？(駿越轉頭看著外套)下次不用這麼麻煩了！

霈熙：駿越...

(駿越不理霈熙拿了東西就走，留下霈熙一人在原地上發愣)

霈熙：什麼意思？不對，他根本什麼都不知道...他根本就搞不清楚，他一定是誤會了！

(霈熙領悟過來，拔走就跑，只留下外套孤伶伶的留在椅子上)

8-2

1. 時間:駿越罵完霈熙之後

2. 地點: 馬路上

3. 演員:霈熙 、駿越，共 2 人

4. 劇情—

(鏡頭先拍霈熙奔跑的雙腳，接著拍駿越跑到路口的角，再拍兩側的紅燈，拍駿越不悅的表情，駿越略在鏡頭右方，接著霈熙從左後方小跑步逐漸逼近，忽然駿越轉頭)

駿越：(皺眉)你又來幹嘛？

霈熙：(一邊喘氣，神色慌張)請你...請你聽我解釋！

駿越：(憤怒樣)不用了！我都聽了一清二楚，我的耳朵會騙我嗎？

霈熙：(著急)你不要這樣！請你聽我解釋好不好？

駿越：我拜託妳不要這麼誇張好不好？我不想聽！

霈熙：何駿越！我才拜託你不要這樣好不好？你這樣我真的不知道怎麼辦！

駿越：妳不要管我好不好？我已經快要受不了妳了！

霈熙：駿越！我拜託你聽我說好不好？事情真的不是你想的這樣...

駿越：(打斷霈熙的話)你不用再說了！

霈熙：駿越！駿越！駿越....

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

(說完鏡頭拍紅燈轉綠燈，拉遠景，駿越過馬路，霈熙留在原地，近拍霈熙，眼神充滿了無助與無奈，最後低下頭)

第九幕秋冬

9-1

1. 時間:晚上

2. 地點: 餐廳

3. 演員:梁夢 、懷秋、曉蝶，共 3 人

4. 劇情—

(梁夢、懷秋、曉蝶三人一起無語吃飯，沉默一陣子)

曉蝶：(把筷子摔在桌上)我快受不了了啦！

梁夢：曉蝶？

曉蝶：何駿越到底在搞什麼，要不是霈熙可憐兮兮地一直拜託我，不然我早就想揍死他了！

梁夢：曉蝶妳冷靜一點...

曉蝶：(打斷梁夢的話)本來就是！他真的瘋了耶，妳看看！現在只剩三個人！

懷秋：(皺眉但溫和的說)曉蝶妳不要這樣好嗎？他們只是需要溝通一下...

曉蝶：你不要再幫他講話了啦！我不想聽！(說完拎起包包)我先出去透透氣！(轉頭走出去)

梁夢：欸...曉蝶！(轉頭看懷秋)我先跟出去看看好了！(作勢起身)

懷秋：(拉住梁夢)沒關係，先讓她靜一靜吧！

梁夢：喔...也好...

(兩人坐回位子上，低頭看著桌上沉思，梁夢過幾秒抬頭)

梁夢：懷秋？(懷秋抬頭迎上梁夢的視線)你知道嗎？中間是一個很難站的位子。

懷秋：(微微的苦笑)我知道啊...

梁夢&懷秋：(兩人同時說出)一不小心就會失去平衡...嗯？(說完兩人表情略顯驚訝看著對方，接著兩人微笑互視)

懷秋：那妳呢？不也是嗎？

梁夢：是啊！但是你覺不覺得，就算不知道能改變什麼，(傾身往前)我們還是應該要試著做一點事嗎？

懷秋：(也傾身往前)我也是這麼想。那我們去跟曉蝶說吧！

梁夢：好吧！

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

9-2

1. 時間:隔天白天

2. 地點: 社辦

3. 演員:駿越、梁夢、霈熙，共 3 人

4. 劇情—

(梁夢在社辦裡打字，駿越打開門走進社辦準備收拾東西，兩人互相打招呼)

梁夢：(一邊打字一邊抬頭)嗯？怎麼來了？

駿越：(看了梁夢一眼)喔，梁夢喔，我來拿一下東西。

梁夢：嗯。(繼續打字)

(駿越開始收東西，過約數秒鐘，正巧碰到近來找梁夢的霈熙)

霈熙：(打開門)梁夢！我們今天要不要...(駿越抬頭看霈熙，兩人一接觸到對方眼睛，先發愣三秒，隨即轉開。駿越低頭繼續收拾東西，而霈熙繼續發楞，看著駿越的背影約三秒後，語氣急促的說)我晚點再來找妳。

(霈熙把門帶上，梁夢看著霈熙帶上的門，轉頭看著駿越。鏡頭近拍在收拾東西的駿越。駿越低頭收拾東西，不小心從一疊資料掉出一條緞帶*。駿越望著手上的緞帶發愣，回想起很多片段，等到回過神的時候，看著緞帶，又看了霈熙的櫃子，低頭)

駿越：(內心 os)對不起...(說完將緞帶放在霈熙的櫃子裡，起身準備離去)

梁夢：(在駿越經過她的面前抬起頭，喚住駿越的背影)所以你打算就這樣走了？

(駿越停住，並把包包放下，走到梁夢對面坐著。駿越低頭不語，梁夢看駿越的每個舉動)

駿越：不然我還能怎樣？

梁夢：駿越，你自己這樣也不好過，你為什麼...

駿越：(打斷梁夢)梁夢，你不用多說我都知道，但是我就是做不到。

梁夢：你為什麼做不到？

駿越：(先沉默 3 秒)我也不喜歡這樣，但我就是做不到。我根本我無法改變我自己。

(駿越轉頭就走，梁夢喚住)

梁夢：駿越！(駿越原地停住)你知道嗎？你不是不能改變，是你自己選擇不改變。

(梁夢說完就繼續打電腦，駿越在原地愣了三秒，沉重的離去)

*緞帶是綁在霈熙送的生日禮物上

9-3

1. 時間:白天

2. 地點:社辦

3. 演員:霈熙、懷秋、曉蝶、梁夢，共 4 人

4. 劇情—

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

(懷秋坐在社辦裡打報告，霈熙頹廢兩眼無神抱著零食走進來，懷秋抬頭被霈熙嚇到)

懷秋：(吃驚貌)霈...霈熙？

霈熙：(步履蹣跚的停住轉頭看了懷秋一眼)恩？喔...懷秋喔...(繼續無神往前走到櫃子邊)

懷秋：(皺眉，一臉擔心)霈熙...還好吧？

霈熙：(無神空洞)很好啊...(疑惑)咦？曉蝶呢？

懷秋：她去上烘焙課啊，等下才下課！

霈熙：是喔...

懷秋：那妳呢？妳有沒有其他想做的事？

霈熙：(苦思，有點窘迫)我...呃...

懷秋：像曉蝶呀，就一直說以後要開一家咖啡廳，所以她現在才很努力去上烘焙課，妳呢？

霈熙：(低頭苦思約 3 秒) 我...老實說，我真的不知道...現在除了把學校的事情用好之外，剩下的時間就是在想駿越的事情...

懷秋：(語氣溫和)怎麼了嗎？妳跟駿越...？

霈熙：(嘆氣，搖搖頭)我只是希望他可以好好聽我說，可是...現在我一看到他都嚇得想躲起來了，根本就提不起勇氣！

懷秋：霈熙...

霈熙：(抬頭，略為逞強的微笑)沒關係的，懷秋！也許我花太多時間在想這些有的沒有的，謝謝你提醒我，也許我該多為自己想一下！

(此時曉蝶從後方逐漸逼近)

懷秋：(微笑看著從後方偷偷逼近霈熙的曉蝶，在看著霈熙)沒有啦，我什麼事也沒做啊！

(此時曉蝶從後方"哇"了一聲，霈熙嚇了一跳)

霈熙：(輕輕打曉蝶)臭曉蝶，妳不要嚇我好不好！

曉蝶：嘻嘻！等一下妳就不會生我的氣了！(從背後拿出一張大卡片加一個唇蜜)送給妳！

霈熙：哇！這是...這個是...

(霈熙睜大眼睛看著梁夢和曉蝶)

曉蝶：妳又不讓我去揍何駿越那個死傢伙，所以我和梁夢就只能做這個囉！

霈熙：(感動地抬頭)天啊！曉蝶我...

(梁夢從霈熙後方出現)

梁夢：霈熙，妳現在已經不會說話了嗎？(微笑)

霈熙：(奔向梁夢)梁夢！妳什麼時候來的？

梁夢：這節沒課囉！

霈熙：天啊！妳們...謝謝...謝謝妳們！謝謝妳們！

(霈熙抱著卡片一直流淚、點頭，曉蝶和梁夢輕輕安慰霈熙。安慰議會而大家

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

漸漸離開，只留下霈熙，照著鏡子拿掉眼鏡，塗起唇蜜…)

第十幕春

10-1

1. 時間:半年後

2. 地點:交誼廳

3. 演員:霈熙 、梁夢，共 2 人

4. 劇情—

(畫面先出現"半年後"，先出現變漂亮的霈熙變裝過程，接著場景換到交誼廳，梁夢在位子上打筆電，霈熙走過來)

霈熙：(笑咪咪)梁夢！

梁夢：(稍微抬頭看了一下霈熙，繼續打字)嘿，林霈熙同學，最近氣色越來越好了！

霈熙：(微笑)還好吧，你也不錯啊！

(兩人微笑)

梁夢：怎麼樣？這期的美妝課好玩嗎？

霈熙：還不錯啊！我下禮拜要去找丙級執照了！

梁夢：哇！加油囉！

霈熙：嗯~好！(看著梁夢打字一會兒)夢，妳知道嗎？我寫了一封信耶！

梁夢：(近拍打字的手定格的畫面，梁夢抬頭)哦？是嗎？

霈熙：嗯！

(中間會接霈熙這半年的生活，旁白是寫給駿越的信*)

梁夢：(握住霈熙的手)很好啊！我很替妳開心！

霈熙：嗯！我覺得比較好的是，我又再一次整理了這些日子的心情。

梁夢：嗯嗯，這封信妳要怎麼處理？有打算嗎？

霈熙：你覺得呢？

梁夢：看妳囉！這是妳的選擇！

霈熙：(微笑)好啦！不說我了，妳最近在忙什麼？

梁夢：寫劇本啊！這學期又要拍片了！

霈熙：寫的怎麼樣了？

梁夢：還 OK 囉！大概知道要寫什麼故事…拍好妳再來看吧！

霈熙：好啊！那我先去上課了，你繼續忙吧！拜拜！

梁夢：嗯！拜拜囉！

(霈熙拾起包包離開，梁夢打開筆電，在一份已經打了一點東西的文件的開頭上方，一個字一個字的鍵入"關-於-我-愛-妳")

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01

***霈熙寫給駿越的信**

親愛的駿越：

嘿！你好嗎？

這些日子，我想了很多。

謝謝你在我最傷心的時候，陪在我身邊，給我最大的鼓勵與安慰。你讓我學會不逞強，好好面對自己的脆弱。

不過我也知道了，不能永遠靠枴杖走路，休息夠了，就要靠自己的力量站起來，繼續往前走。

我其實很在乎你，你知道嗎？但是我發現，我從來都沒有告訴過你。

我不會再打擾你了，但是下一次又有這些強烈的情感時，我一定會趕快告訴那個我喜歡的人，讓對方明白我的心意。

也許哪一天，等你也真的愛上一個人的時候，或許，你就會明白我的感受的。

祝你幸福，駿越。

再見了！

10-2

【這裡放在最後面，工作人員清單都跑完才出現】

1. 時間:霈熙跟梁夢告別之後

2. 地點: 馬路上

3. 演員:霈熙 、象徵新開始的男同學，共 2 人

4. 劇情—

霈熙手上拿著書走在路上，忽然跟迎面走來的一位男同學撞個正著，東西全部灑落一地，兩人互相說對不起、沒關係，憶起把掉落一地的書收拾起來，但總是會一直收到同一本書，接著兩人相視而笑，互相握手自我介紹，鏡頭近拍交握的雙手，再拍旁邊盛開的花，全劇終!!

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.002.2019.F01