



我與電影的共鳴：自我對話的旅程

臺大醫學院藥學系 程吉安助理教授

在我們家，從我有印象以來，就一直有著「週末家庭劇院」的傳統（這個傳統在其他家庭中是否也有類似的呢？）。不論我們三個人（爸爸、媽媽以及我）忙碌到何種程度，包括工作或學業的疲憊，我們總會努力擠出時間，一起窩在沙發上當 couch potato。如果有人不跟上這個傳統，那個人就可能會被另外兩個人小碎念攻擊一番。

從小時候的錄影帶、VCD 到 DVD，過去的百視達、亞藝影音再到現在的 MOD 及 Netflix，看電影的方式雖然已經變得更加方便，只需要動動手指頭就可以隨心所欲地看電影，但是我還是最懷念跟爸爸媽媽一起去百視達挑選 DVD 的那個年代。當時的百視達裡的每一個分區就像一個藝文寶庫，等待著我們去挖掘這個禮拜的「movie of the week」（適合我們這些經歷了一週工作或學業洗禮的人們觀賞的電影）。舉個例子，如果那週沒有遇到太多具有挑戰性的事情，我們通常會挑懸疑驚悚、推理類型的片；相反地，如果那週整體而言事情很多到令人爆炸，那麼恐怖片通常就會成為最受歡迎的選擇。我們挑選電影的過程通常會歷經一番情感濃烈的討論，三方都各抒己見，並且在黃金時機拉票，最後經過民主投票，採用多數決。不得不說，在我們家，所有的人都是平等的，「聲音都一樣大」，民主的真諦就這樣以平實日常的姿態在我們家每週末的這個小小傳統中被完美地實現了。

「週末家庭劇院」也是我每週最迫不及待的時光！天倫之樂，莫過於此。

即使在我前往美國洛杉磯唸博士班和波士頓做博士後的期間，這個家庭傳統依然維持著它的優雅風格，但可惜的是，時差問題讓這個活動變得有些不便。直到去年七月回到台灣，加入台大藥學系的行列後，作為一名新進老師，我才深刻體會到「沒有時間」的感受，只能勉強地向親愛的爸爸媽媽商量，可能需要先暫停「週末家庭劇院」。第一學期我一路忙碌著……經過萬聖節、聖誕節，最後到了過年，終於有時間可以一口氣複習好幾部電影。爸爸媽媽大概是因為心疼女兒吧，這次的片單由我全權決定

（耶！）。我挑了幾部看過卻因懵懂而無法深刻體會導演想要表達的情感的電影，以至於電影結束跑字幕時，我感到十分困惑。

「人長大了，總該要有點體悟了吧？」

我的過年電影清單包括：

樂來樂愛你（La La Land）

戀愛齡距離（Home Again）

手札情緣（The Notebook）

辣媽辣妹（Freaky Friday）

隔離島（Shutter Island）

真愛每一天（About Time）

這六部電影中，有三部是愛情片，另一部是喜劇，一部是推理懸疑，而最後一部則是看似愛情片實際上卻是一部必看的人生遺片。除此之外，二月份我抽空去了兩次電影院，分別觀賞了〈灌籃高手〉和〈關於我和鬼變成家人的故事〉。這兩部電影都讓我感動到用掉了好幾張衛生紙，下次有機會再與大家分享！然而，由於篇幅有限，這次我只能分享在〈樂來樂愛你〉及〈真愛每一天〉這兩部電影中，我忽然與主角產生極大共鳴的經驗。

〈樂來樂愛你〉是一部寫給洛杉磯的情書電影，在 2016 年聖誕節前幾週上映，一上映就好評如潮。當時我正在洛杉磯 UCLA 博士班就讀，於 12/31 跨年那天第一次走進電影院觀賞這部電影。我仍清楚地記得，雖然看完當下眼眶泛淚，但對於電影為何結束在這個時刻以及男女主角最後所做出的選擇，實在感到不解。

這次再度回顧這個作品，我很訝異自己竟然理解了其中的情感。女主角蜜亞（Mia）是一個夢想成為演員的女孩，為了追逐夢想，她放棄了原本的學業，到好萊塢片場的咖啡廳打工，期待有機會被發掘。在追夢的路上，她看到了許多和她一樣甚至更出色的人，這些都讓她開始懷疑自己。男主角賽巴斯汀（Sebastian）是一個爵士鋼琴家，他的夢想是開設一個以自己的名字命名的爵士俱樂部，但現實卻是他只能在餐廳當鋼琴師。他是一位才華洋溢的音樂家，擁有獨具特色的音樂品味。他認為音樂是用來表達情感並撫慰人們的心靈，他不想為了取悅大眾而追求市場上的主流音樂。然而現實很殘酷，如果創作者只考慮自己的感受而忽略觀眾的需求，最終會被市場淘汰。這部電影很寫實地描繪了主角在追求夢想與愛情之間的掙扎。導演使用想像的手法在結尾中呈現主角在想像世界中的美好生活，可能是為了讓觀眾得到一些慰藉。然而實際上，

「主角之間的愛情是放手」，讓對方去完成自己的夢想。

這種做法是基於對彼此的相知相惜，知道夢想對彼此有多大的重量。即使這樣做可能會有一些遺憾，但人生就是如此，需要經歷不同的選擇和挑戰。真正的愛情就是放手，讓真正愛的人去做自己想做的事。

〈真愛每一天〉是一部讓我深深感受到生命的多面向的電影，它超越了愛情片的框架，能夠更深刻地觸動人心。從英文片名 About Time，我們知道它是一部關於「時間」的電影，但直到這次的重溫，我才恍然大悟，原來中文片名〈真愛每一天〉中的真「愛」是動詞，更加強調了對生活的積極態度。

主角提姆（Tim）雖然是一個普通人，但他的家族男人有能力穿越時空。提姆曾想要利用這個能力去追求愛情，但他發現無法強迫別人愛他。後來，他遇到了真正適合的對象瑪麗，兩人結婚生子。提姆與父親的關係是這部電影中我最喜歡的部分，提姆的父親總是看透一切，卻不說破，而主角提姆的笑容始終有一種真誠與童稚。整部電影的轉折點是提姆父親的離世。提姆選擇再次穿越時空跟父親道別，回到父子兩人過去偷偷到海灘玩的時光，那時候的初衷多麼的簡單、多麼的單純。父親告訴他幸福的秘訣是：

把每一天都活兩次，第一次可能會因為緊張而錯過生活中美好的瞬間，第二次就可以帶著歡樂的心再次體驗生活中的點滴。最後，提姆學會了如何把每一天都當成第二次過，只要努力過好每一天，就好像已經重溫這一天。

這部電影讓我著迷的一個原因是，它不過於著墨在穿越時空的科幻面，而是強調生命中的平淡無奇卻又值得細細品味的部分。然而，忙碌的生活紛擾常常讓我們失去了感受和珍惜這些寶貴瞬間的機會。我們並非像提姆一樣能夠穿越時空，既然生命只有一次，我們為何不以愉快的心情和積極的態度面對生活，珍惜每一個從身邊流逝的分秒，每一刻都值得被珍惜。雖然生活中有許多不滿足的狀態，但只要有一瞬間得到喜悅，就會覺得所有的付出都是值得的。例如，雖然備課很辛苦（尤其是第一年），但只要看到學生的疑惑被解決時所展露出的笑容與神情，我的心裡就會被滿滿的成就感充填。再例如，有些人與家人相處時或許比較容易吵架，但到了要分離時，卻又已經開始期待下次的重逢。〈真愛每一天〉可以讓人細細品味，久久拿出來重溫也很有味道。它或許有些平淡、有些煩雜、有些囉嗦，卻也有些期待、有些懷念、有些溫馨、有些啟發，更有些人味。

對我而言，看電影不僅是與家人享受親密的時光，更是展開一場與自己對話的心靈旅程。從電影中，我能夠深刻感受到情感的流動和意義的轉換。特別是當電影講述關於親情或義氣的劇情時，我總是能夠深深地被感動。這讓我意識到，我可能具有與眾不同的共感特質。共感特質意味著我可能擁有比一般人更活躍的神經系統，能夠更準確地感知自己的直覺和第六感，也更容易接收和吸收他人的能量。因此，我們特別容易產生預感、與動物溝通，甚至能夠在夢中獲得許多訊息。起初，我對自己這種異於常人的共感特質感到有些困擾，但隨著成長，我漸漸開始欣賞這種特質。我理解它其實是一種天賦，透過練習，我已經能夠隨心所欲地控制何時、何地以及針對何人開啟共感開關。這使我可以更好地理解他人的感受和情感，有助於與人建立更深層次的心靈連結。

我珍惜這種特質，也希望能運用它來更好地幫助身邊的人，包括家人、朋友、學生和同事。我期許自己成為一位具同理心的老師和同事，並透過分享我的經驗和方法，幫助更多人發現和擴大自己的共感特質，讓我們更好地與自己和他人相處。