



劇名：今天暫時停止 (Groundhog Day)
導演：哈洛雷米斯 (Harold Ramis)
主演：比爾莫瑞



荒謬困境中的醒覺 喜劇寓生命教育

▲大傳系系主任楊明昱

▲大傳系副教授唐大崙

劇情大綱：

氣象播報員菲爾，有著一般人不敢領教的壞脾氣，在一次前往某小鎮採訪土撥鼠日時，因為大雪而被迫停留一天，沒想到隔天醒來，菲爾發現他依然身處在2月2日當天。他嘗試用許多方法脫離這個窘境，但隔天醒來仍重複同樣的場景。在日復一日中，他漸漸從內在改變自己，找到了生命的價值，觀眾也能從該部的劇情中，領悟人生的道理。

楊明昱 vs. 唐大崙

喜劇寓真理 傳播生命教育

楊：《今天暫時停止》透露出一些對生命的看法，每天過一樣的生活其實毫無目的，劇情表達的生命意義就是真心去幫助別人，並且不求任何回報，雖然老生常談，但這部電影用浪漫愛情及喜劇的元素，讓觀眾能深刻體會這個道理，是部對生命教育很有幫助的傳播作品。

唐：從心理學家的觀點看，會喜歡《今天暫時停止》劇情的人，應該都會對「時間有何意義？」等生命問題有所思考，並想要了解這些答案；在看完這部片後，因而激發出許多想法。而對「時間停止」這類奇特現象好奇的人，也會對這類劇情感興趣，但要引起多數人的共鳴，還存有一些限制。

躬身反省 從庸碌生活中找出錯誤

記者：對電影中哪一幕印象最深刻，為什麼？

楊：菲爾發現自己怎麼都無法脫離當天，鬱悶地去喝酒，恰巧碰到兩個工人，就與他們訴說自己一直重複過同一天的困境，但工人卻回答他：「我們也都是啊！」雖然菲爾反覆過一天是件奇遇，但旁人聽起來一點也不奇怪，每個人都庸庸碌碌，不斷地過一樣的生活；看似充實的每一天，事實上卻不一定如此。我們有時候對某些場景會出現「deja vu」（似曾相識）的感覺，但卻不會反思做錯的事，《今天暫時停止》藉由菲爾的遭遇，達到寓言的效果。

唐：我注意到了電影裡也有deja vu的情況，在心理學中，

deja vu其實是某些大腦受損的病人會出現的病狀。腦傷或精神分裂症病人所出現的deja vu，不只是眼前的人、事、物似曾相似，甚至對接下來會發生的事情有預感；但這只是主觀感覺，真正發生的可能性很低。菲爾發現了這個心理症狀，還去做大腦斷層掃描，也找心理醫師約談。要在現實生活中表現deja vu的狀況不太可能，因為這是發生在大腦中的感覺，這個橋段中導演將deja vu的概念，以喜劇的元素呈現出來。

助人利他 快樂由心而發

記者：菲爾從一開始不友善的待人態度，到最後慢慢懂得體恤他人，這其中改變他最大的因素是什麼？

楊：許多好萊塢電影，描述主角從一個性格不好的人，到最後變成好人的轉變劇情，可能是親情、愛情甚至是神的力量讓他改變。根據電影的邏輯，會希望主角轉變成一個更好的人，類似的電影像是1946年的風雲人物 (It's a Wonderful Life)、2000年的扭轉奇蹟 (The Family Man) 與2006年的命運好好玩 (Click) 等。而根據西方關於守護天使的傳說，上述影片中的主角都有一個守護天使，因為不忍心看到主角自私自利或忽略家人，所以化身另一個人，改造周遭環境，讓主角省悟；但《今天暫時停止》卻沒有出現守護天使，而是靠主角自己慢慢發現問題。菲爾被困在重複的一天中，每一天的記憶都沒有消失，一點一滴的累積讓他注意到很多生活中的細節，讓他明白在生活中有許多需要幫助的人，只是我們沒注意到。所以菲爾開始給予那些需要幫助的人一臂之力，讓原本從物質生活中獲得快樂的他，轉變成從助人自內心散發出快樂。

唐：任何人都會覺得自己最了解自己，但其實每個人對自己的認識都會有「矛盾性」，而理想沒辦法吻合現實時，就會產生差距。菲爾對播報土撥鼠節其實非常不以為意，這就是他的理想跟現實產生差距。劇情中菲爾嘗試不同的死法，試圖終結重複過的一天，但最後發現死不了，就只好想辦法解決；終於他發現了「助人」的重要，這點也相當符合心理學探討的利他行為。從人類長期演化的過程來看，助人不是選擇，而是定律，如果人類行為不是架構在利他助人的

基礎上，不會存活數萬年，所以人類的基因中就有幫助人的概念存在，《今天暫時停止》融合了這個觀念，是部很好的心理劇。

鏡頭說故事 隱喻無私奉獻獲真愛

記者：請談談電影中的隱喻與拍攝手法。

楊：菲爾開始去救人其實不是為了跳脫反覆過的那一天，而是真心地想幫助他們，因為這種無私不求回報的奉獻，才得讓他得到女主角莉塔的愛，我認為這是這部電影中很重要的概念。而導演為了要讓這個嚴肅的議題被大眾接受，選擇浪漫愛情喜劇的商業電影題材，和一般這類議題的電影，手法相對較不同，就算不能體會其中蘊含的生命意義，看完後也會覺得是部輕鬆有趣的愛情喜劇片。

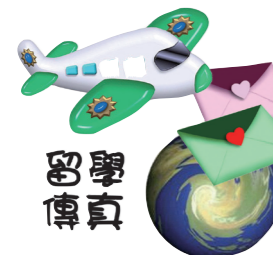
唐：剪輯方面，我認為導演用了一些不錯的技巧，例如：心理學家研究，聽速度感較快的音樂，會感覺時間過得比較快；同理可證，如果畫面步調比較慢，觀眾的時間感也會跟著變慢。導演為了呈現日復一日的時間性，採取重複的畫面，但如果都從一樣的東西切入，觀眾對這部電影的時間性會拉長，最後會厭煩。所以重複一天開始的畫面，隨著出現的頻率越多，畫面停留的時間越來越短，並且換不同的特寫鏡頭，以免重複性太高。

關注自我心理 學習快樂的真諦

記者：本片可以帶給觀眾什麼啟悟？

楊：看完這部電影後可以思考一下，如果你也像菲爾一樣重複過一天，那是利己快樂的快樂比較持久？還是幫助別人的快樂才會延續下去？或者你會去尋找，哪種快樂讓你自己能真正能發自內心開心。

唐：《今天暫時停止》是一部很好的正向心理學教材，很多人唸心理學是為了知道別人為何有這樣的行為，卻很少人關注為什麼這個人會這麼快樂又無憂無慮。所以這部電影讓我們看到別人是怎麼樣獲得快樂，進而讓自己也從中學到快樂的真諦。



留學生活收穫豐 融入西班牙文化 體驗狂high奔牛節

文/楊涵羽 (西語四)

的咖啡館，因為海明威常到此與友人聊天，店裡常常人聲鼎沸，白天和晚上各有不同的風味。晚上到酒吧喝點小酒認識朋友，在西班牙也是很普遍的社交活動；學校也會不時地替外籍學生舉辦活動，好讓我們認識彼此，我透過這些活動認識

了不少各個國籍的朋友。在歐洲求學的一大好處，就是花少少的機票錢，一次短短的旅程就可以成行，所以，長假時我和幾個朋友到法國、德國、義大利、英國、葡萄牙、摩納哥等歐洲國家旅行，雖然是克難的背包行程，但卻可深刻體會不同國家的風俗民情。而7月6日開始，我平日所居住的寧靜城市，便開始陷入奔牛節的瘋狂氣氛，約百萬遊客湧入這個城市，白衣白褲白鞋披上紅色領巾和腰帶是基本配備。從7月6日中午12點，市長在市政府廣場的陽台點燃冲天炮那一刻起，所有的節慶活動便宣布



西語四楊涵羽 (右三) 大三出國留學時，與同學在西班牙奔牛節穿著傳統服裝。(圖/楊涵羽提供)
西語四楊涵羽 (前排右四) 留學西班牙拿瓦拉大學，與台灣學生期末後在校園討論假期規畫，這張相片被刊於該大學網頁。(圖/楊涵羽提供)

開始，每天早上8點的奔牛活動最受世人關注；鬥牛場每日有鬥牛活動，人群在廣場和街道飲酒狂歡。我們幸運地遇到世界賽，西班牙稱冠的那一場比賽，在廣場看實況轉播的西人一看到勝利立刻陷入瘋狂，歡樂的氣氛直到7月14日晚間12點，大家在市政府廣場把領巾折下，合唱pobre de mí (可憐的我)才結束。

在西班牙留學一年，由於平時必須和寄宿家庭及朋友溝通，所以口說和聽力大大的進步，也比較敢表達自己的想法。這一年的生活讓我擁有許多體驗，除了課堂上的知識，更可貴的是各種體會當地文化的機會。



全民英檢秘笈

一、重要單字

- 1. 手機 cell phone
2. 充電 recharge
3. 雜音 static
4. 插撥 call waiting
5. 高畫質 high definition (HD)
6. 遙控器 remote control
7. 傳真機 fax machine
8. GPS (global positioning system)
9. 電漿電視 plasma TV
10. 液晶電視 LCD TV

二、請將以下譯為英文

- 1. 你手機幾號?
What's your _____ number?
2. 我的手機需要充電。
My cell phone needs to _____.
3. 我的手機有雜音。
There is _____ on my cell phone.
4. 對不起，我有插撥！
Sorry, I've got _____.
5. 這個電視是高畫質！
This TV has _____.
6. 遙控器呢？

Where's the _____?

- 7. 我等一下傳真給你。
I'll send it _____.
8. 我不敢相信GPS。
I can't _____ GPS.
9. 我們要買電漿電視還是液晶電視？
Are we going to buy a _____ TV or an _____ TV?
10. 這是一面ROC的國旗。
This is _____ ROC flag.

三、答案

- 1. cell phone
2. be recharged
3. static
4. call waiting
5. high definition
6. remote control
7. by fax
8. trust
9. plasma, LCD (LCD是字母L開頭，發音是[sɛl])，即母音開頭，所以前面用"an"代"a")
10. an (ROC是R開頭，發音是[ɑr]，即母音開頭)

郭岱宗 (英文系副教授)

提升形象有一套 生活禮儀報你知

文/謝孟席整理

經濟系於上月24日舉行「職場禮儀知多少」演講，邀請台北市立教育大學教授林子玄，分享得宜的禮儀在生活及社會職場的重要性，本刊摘錄其精華以饗讀者。

一般人提到禮儀，大都認為只在外交場合才用得到，實際上，所謂禮儀是人與人之間約定俗成的禮節，必須誠於內而形於外。因應不同場合表現出來的得體舉止、儀態，除能讓人印象深刻，也會提升自我形象。目前多採用西式禮儀，介紹如下：
一、禮儀的原則

在社交場合中，要注意社交人格的高低及身分的判別。社交人格中，通常以職位高低、年齡大小、男女性別及主客之分來做區別；身分判別則以右者為尊、中者為大、前者為尊、以內為尊、以靠近主人為尊和以安全舒適位置為尊等為判斷原則。與人交談時，基於尊重他人的隱私權，要維持「五不問」原則：不問住處、收入、婚姻、年齡及去向。
二、衣著禮儀

衣著的普遍性原則，需要配合季節、場合，穿著合適的服飾，如：端莊、專業及自我風格的展現，正確的服裝搭配及儀態可使整體表現更加分。會議等工作正式場合大多以西服為主，不論男女，西服須遵守「三色原則」及「三一原則」。「三色原則」是指，全身上下(含配件)不超過三種顏色；而「三一原則」是指，皮鞋、皮帶及公事包的色彩應統一協調，差異不宜過大，並且應穿著深色鞋襪，通常黑色是最安全的顏色。注意西裝口袋僅為裝飾用，不宜裝東西；任何時候最下扣均不扣上，其餘扣子坐下時解開，起立時扣上。
三、應對禮儀

(一) 介紹：自我介紹應清晰簡短，完整說明姓名、職稱及單位後，搭配適當的問候語及親切的肢體語言，以3分鐘左右為宜。介紹他人時，應依角色位階尊卑先後介紹。若對象為客戶，應先向客戶介紹上司、同事，再向上司、同事介紹客戶。

(二) 交談：除了平常多閱讀書報累積話題外，要保持微笑、點頭、語調等適時的肢體語言，讓交談內容豐富有趣；同時也要當個好聽眾，耐心聽講，並適度提問，舉止行為要「輕、穩、正」。在商務場合中不適合談論政治、隱私、八卦或批評嘲笑，須維持堅定、有禮的態度，但避免過於謙虛的「低姿態」。談話時，保持適當的身體距離，避免給對方壓迫感。

(三) 電話禮儀：使用電話時，除注意撥打時間，接通後應主動報上名號，並問好。要注意聲音應清晰、愉快、親切，音量宜適中，及基本禮貌，且不可於通話中與身旁人士交談，或同時進行飲食。若打錯電話應及時道歉。電話中若遇斷線，應立即回撥，並說明為收訊不良，以免對方誤會為惡意掛斷。

(四) 會議禮儀：服裝儀容需整齊，避免噴灑過濃的香水，準時赴會，並於會前與其他與會人士輕鬆交談。發言前先舉手，嚴禁打斷他人發言；提出疑問或意見應於告一段落後再提出；不可刻意攻擊或言詞尖酸、刻薄。即使會議沈悶也不可打呵欠、閉目休息、頻頻看錶或扭動身體。

四、餐飲禮儀：
召喚服務人員時，應以招手禮或眼神示意，勿大呼小叫；魚骨可用拇指與食指自口中取出，果核應吐在空握的拳頭內，然後放在盤子裡，勿直接吐在餐盤或桌上。

(一) 食用西式自助餐時，依照冷、熱食及甜點、水果之順序酌量使用，並沿餐檯以順時針方向取用。使用刀叉時，若需在用餐途中休息，須將刀叉擺放盤上呈八字形；用畢則握把向右橫放盤子上，叉齒向上，刀口向自己。

(二) 食用中餐不可以筷子攪動或傳遞菜餚、指著他人說話或懸在空中不知如何下箸。轉動餐盤應以順時鐘方向移動，其他賓客正在旋轉時，不可將轉盤立即停止。

淡江大事 你知知?

- 1. () 李雙澤紀念碑上，碑文「唱自己的歌」5個大字是誰所題?
(A)蔣勳(B)蔣中正(C)蔣經國
2. () 書卷廣場其造型為四片環繞之「竹」卷，既象徵古代的簡冊，所以稱之為「書卷」，如果從上俯視，它又像馬達中的轉軸，生生不息，四片竹卷也代表什麼精神?
(A)撲實剛毅(B)克勤克儉(C)無欲則剛

答案：1. (A) 2. (A)

(資料來源：淡校青年團)

編者按：本報開放教職員工來函反映意見；另與學生會合作，學生若有任何疑問可向學生會 (SG203、校內分機2131、或e-mail: rightfighting@hotmail.com) 表達，學生會將轉交課外組，並由相關單位提供解決方案與解答，本報亦將刊登相關諮詢，促進學校和學生之間溝通。