

今天暫停停止 荒謬困境中的醒覺 喜劇寓生命教育

一流讀書人

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

記者／梁凱芹 攝影／鄭雅文

劇情大綱：

氣象播報員菲爾，有著一般人不敢領教的壞脾氣，在一次前往某個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，但隔天醒來仍重覆同樣的場景。在日復一日中，他漸漸從內在改變自己，找到了生命的價值，觀眾也能從詼諧的劇情中，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，就和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。菲爾被困在重覆的一天中，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，讓他明白在生命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，轉變成從幫助人自內心散發出的快樂。

唐：任何人都會覺得自己最了解自己，但其實每個人對自我的認識都會有「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。劇情中菲爾嘗試過不同的死法，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，才得以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體悟？

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，進而讓自己也能從中學習到快樂的真諦。



