

不只是娛樂 我的電影處方籤！



近年來短影片流行，從TikTok、Reels到YouTube Shorts，我們不需要花太多的專注力就能獲得刺激與快樂，間接影響大眾娛樂型態的改變，習慣了看短影片，再回過頭要看電影、紀錄片這種時長較長，故事劇情內容需要慢慢看才能進入狀況的片感到比較興致缺缺。但你知道其實看電影、紀錄片除了是一種放鬆休閒娛樂外，也有助於心理健康嗎？

當然你也可以純粹享受電影帶來的聲光刺激與單純的只是喜歡看電影這件事，但或許在默默之中，電影也為你帶來以下身心靈益處：

參考資料：

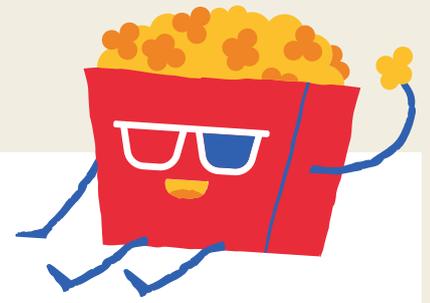
賴建翰 (2022)。聽過電影治療嗎？看電影的 7 大健康好處。<https://helloyishi.com.tw/mental-health/other-mental-health-issues/benefits-of-watching-movies/>

賴以玲 (2023)。心情不好就看部電影吧！看電影的 3 大好處：自我覺察、宣洩情緒和減少孤獨感。<https://heho.com.tw/archives/308931>

Amanda O'Bryan, Ph.D.(2023). What Is Movie and Cinema Therapy & How Does It Work?. <https://positivepsychology.com/movie-cinema-therapy/>



電影能讓我感覺



放鬆減輕焦慮

將注意力集中在電影故事裡，享受當下減少現實的焦慮感，若選擇的是輕鬆有趣的電影，愉悅的故事情節也能影響積極、健康的情緒。

舒壓緩解不開心

搞笑的電影橋段逗人哈哈大笑！大笑對我們的身心健康都有很大的正面幫助，可以緩解壓力、提升免疫力及對抗憂鬱的情緒！

藉機釋放情緒

如果你是不善於表達情緒和悲傷的人來說，在看電影時也許會因為某些場面意外淚流不止，趁著這個好機會，除了釋放情緒，也能藉此意識到自己內心的狀態或在意的議題。

增進人際關係互動

若你是與朋友或家人一起看電影，可以藉此感情，促進彼此的交流和互動，甚至在不同的場合，也能透過最近看的電影和其他人聊聊你的想法。

訓練思辨能力

電影中的角色的各種行爲，都可以刺激我們思考和道德判斷能力。

收穫新的價值觀

電影中會有各種不同於自己的人生故事和價值觀，觀賞後能從中收穫新想法，甚至對當前生活有些感悟，也是不錯得的收穫！例如：有些人在看完關於疾病的電影後，我們會更傾向於珍惜當下和家人好好相處。

找到目標動力

在看完電影後，我們也許會嚮往故事裡的情節或生活方式，對故事內容的某些事物開始產生好奇或興趣，進而刺激我們在現實生活中，找到目標以及前進的動力。

電影的療效是如何產生？

若我們將電影不只視為藝術或娛樂，看電影也是個讓人學習思辨和治療心理的課程。在藝術治療領域中，電影也被當作一種心理治療的媒介，又稱電影治療 (Movie and Cinema Therapy)，以推薦與個案類似經驗的人物與電影情節，心理師可以與個案討論電影內容，透過故事深入了解自己的選擇和想法。根據 2023 年 3 月荷蘭《PositivePsychology》網站文章指出，研究顯示電影治療已被證實可以促進溝通、打破親密關係的障礙；同時也可以幫助我們看見新觀點與減少孤單的感受，同時透過人們聚集在一起，也能從中學習從他人的角度去看待問題。

以下是Dr.Amanda O'Bryan 阿曼達奧布萊恩博士整理電影治療相關研究所撰擬過程經歷的四個主要階段：



Identification 認同

與電影中的角色因為共同的行為和目標產生認同感，並注意到這些角色的感受和情緒。

Catharsis 淨化作用

發現自己可以透過電影角色的經驗來學習。

Insight 自我覺察

內化電影角色的經驗，並由共同經驗建立連結。

Universalization 普遍化

電影角色反映了自己的經驗，不再感到孤獨。

說了這麼多電影的好處以及電影可能會對人產生的療效，但畢竟電影原為非治療目的而製作，電影作為治療仍有他的限制或需注意的地方，例如：過度美化西方英雄文化影響在所處環境中感受衝突、自殺細節過於寫實的影集易讓人模仿……。總之回歸到自己，什麼時候想看電影？電影能夠帶給我什麼？我就想看短影片有何不可？這些都可以依據自身狀況選擇與決定喔！

特教新知

撰寫人：張祥琳 資教輔導員

炎炎夏日，校園又將迎來一波新血～大學新鮮人，對於即將踏入的環境，充滿著好奇與期待，不知道是否有先行瀏覽學校網站，或是去各大社群發文尋親了呢？！今天要來介紹每間學校都會有的神祕小單位—「資源教室」。

不說你還真的不知道！！

「資源教室」不作空瓶回收！也沒有囤積廢五金！更不教垃圾分類，那到底做什麼？存在的意義是什麼呢？

「資源教室」是爲了校園裡特殊教育學生而生的單位，提供各種學習與生活方面的支持與輔導給特殊教育學生申請與使用；亦會辦理多元的輔導活動，邀請特教生參與，幫助特教生大學生活能順利適應。同時也會辦理特教推廣活動，邀請全校師生一同參與，認識身心障礙，一起營造校園無障礙友善環境。

特殊教育分類

依據**身心障礙及資賦優異鑑定辦法**，特教類別可分爲以下：

智能障礙、視覺障礙、聽覺障礙、語言障礙、肢體障礙、腦性麻痺、身體病弱、情緒行爲障礙、學習障礙、多重障礙、自閉症及其他障礙。

若想了解個障礙類別詳細說明，歡迎前來資源教室諮詢。

資源教室支持服務

- **學習輔導**
課後輔導、學習夥伴協助、彈性調整評量方式、教輔具借用
- **生活適應**
重要訊息通知、住宿相關協助、人際互動、自我成長等輔導活動辦理
- **轉銜輔導**
辦理入學、就學、畢業等相關轉銜座談，協助各單位資源整合。

資源教室 在哪裡？

掃我進入網頁



建工校區

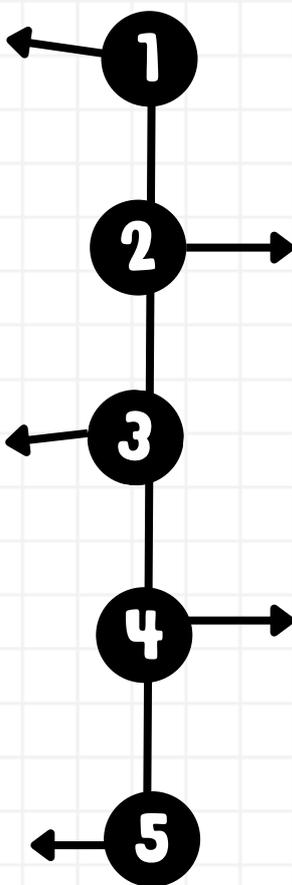
行政大樓6樓
(和諮商輔導組共存~)
#12541

楠梓校區

行政大樓6樓
資源教室
#23996 #23997

第一校區

學生活動中心1樓
資源教室
#31821



燕巢校區

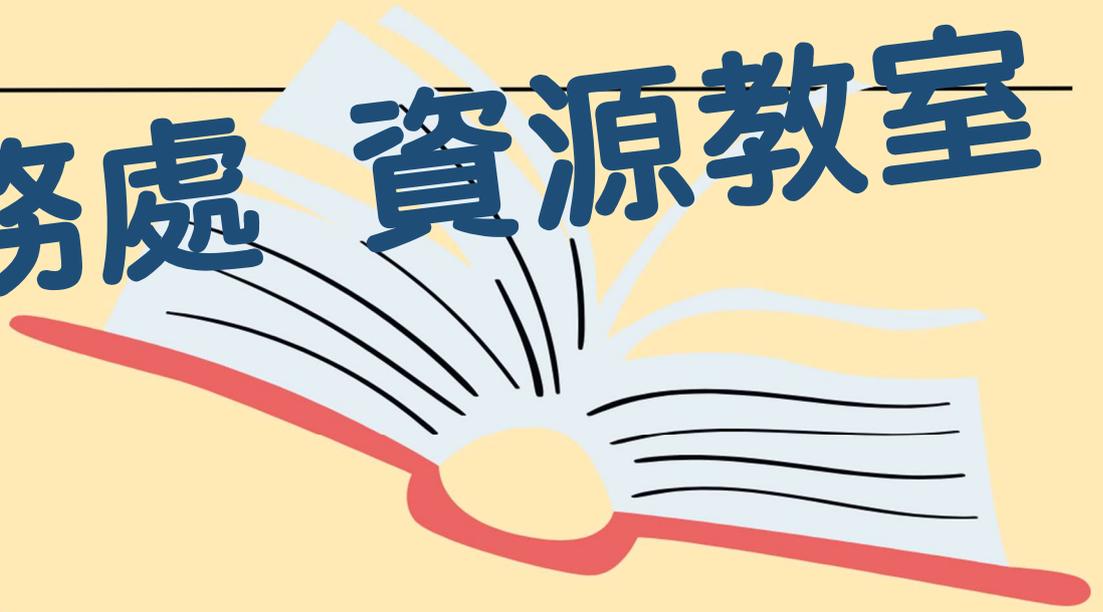
行政大樓2樓
(和諮商輔導組共存~)
18623

旗津校區

海事實習大樓3樓
(和諮商輔導組共存~)
#25092

- 歡迎有特教需求或是想更了解特殊教育的同學們，前往就近校區資源教室尋求協助！
- 我們也有募集課輔小老師~ 也歡迎有意願協助特教生課輔者，先行填寫資料，日後有順利媒合會在聯繫與培訓唷！

學務處 資源教室



課輔儲備小老師 募集~~~

歡迎有興趣者，掃 QR 登記!!

若有媒合成功，會再另行通知唷~



掃我!

