

## 國立臺北大學114年度 高教深耕計畫 - 執行成果紀錄

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 分項計畫 | 分項計畫 1-2.3：提升閱讀素養與通識跨域敘事力                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 活動名稱 | 【樂齡心靈影展】人生剩利組-電影欣賞暨心得分享                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 活動日期 | 114年5月22日(四)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 活動時間 | 13:30-16:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 活動地點 | 圖書館6F 會議室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 活動內容 | <p>1.帶領人：梁美霞老師(任林教育基金會)</p> <p>2.活動內容：本活動與社科院 USR 計畫、圖書館、耶魯心靈工作坊、高齡與社區研究中心、任林文教基金會、耶魯俱樂部合作辦理，由任林教育基金會梁美霞老師帶領社區長者品讀電影。</p> <p>本年度特別為三峽耶魯社區心靈工作坊的學員們，精心安排第一季「樂齡親情」、第二季「樂活勵志」的主題影片，每月陪伴您從電影笑看人生，與內心對話。</p> <p>14:00-16:00 電影欣賞</p> <p>16:00-17:00 電影品讀與心得分享</p> <p>3.心得反饋：</p> <p>觀影結束後，由美霞老師引導與會者回顧電影情節，省思個人經歷，透過彼此分享交流，從中汲取影片啟發。美霞老師首先談及自己年輕時夢想成為老師，卻因未能考取師大，轉而就讀商科；後來靠著股票獲利，選擇回歸家庭照顧親人，同時投身志工行列，回饋社會，實踐另一種人生價值。</p> <p>從三重由先生陪同參加的林大姐，也深受電影中那句「我們還活著」所感動。她回憶幾年前歷經妹妹及家人、母親輕生等多重打擊，罹患創傷後壓力症候群，甚至一度兩個多月無法開口說話。她說，是兒子那句「媽媽，不管妳變成什麼樣子，妳永遠都是我的媽媽！」喚醒她沉睡的意志，還有先生和好友們的陪伴幫助，她才逐步走出低谷。她強調，健康才是真正的財富，學會放下對完美的執著，才能成為一個「完整」的自己。</p> <p>賴素卿則表示社會應重新定義「成功」，不應侷限於名校、高薪、社會地位等單一標準。她以近日大陸一位九歲圍棋天才因壓力輕生的新聞為例，提醒大家，望子成龍過度的期待與壓力可能導致悲劇。她也指出，布萊德之所以陷入焦慮，是因為他不斷追逐世俗眼光中的「成功」，並與大學同學的表象成就做比較，實則是對自己的折磨。最終，讓他重新看見人生價值的是兒子真摯的愛與理解。事實上，每個人的人生路徑都不相同，與其活在比較中，不如學會欣賞自己、接納自己的選擇，並從中找到成就感與滿足感</p> <p>林芳梅也提及這句「我們還活著」帶給她深刻的震撼，讓她聯想到近期三峽發生的重大車禍事件，提醒大家珍惜生命，即使遭逢困境，也要保持開朗與善意。李蘋則稱讚班·史提勒出色的演技，透過深鎖的眉頭與內心戲，將男主角布萊德的焦慮、</p> |

懷疑與自我對話，詮釋得淋漓盡致。她提到，人有光明與陰暗兩面，我們應學習女主角梅蘭妮的知足、開朗與陽光，活在當下，活出真我。

戴英如指出，人生的苦多半來自無謂的比較。我們應專注經營屬於自己、獨一無二的生活。她提到布萊德雖然陷於焦慮，但其實他擁有賢慧的妻子與貼心的兒子，兒子最後那句「我愛你」點醒了布萊德，也讓觀眾看見他所擁有的幸福。劉碧珠也分享，真正的幸福並非來自與他人的比較，而是在於珍惜當下所擁有的一切；布萊德其實已擁有溫馨的家庭與聰慧的孩子，這些才是人生中最珍貴的財富。

最後，楊子茵教授也為本次活動和討論作出總結。她指出，電影開頭的「Plan B」與片尾的「Brad's Status」(布萊德的處境)形成強烈對比。布萊德因唯一的員工辭職而引發中年危機，陷入自我價值的懷疑；他長期活在對過去的幻想與他人成功的陰影中，直到在觀賞樂團表演時，才在美妙的音樂中，重新感受到生命的美好與愛的流動，並回歸當下。楊教授強調，人生的價值不在於金錢或社會地位，而在於我們與這個世界之間深刻且真實的愛的連結。

即便布萊德在片末覺醒，生命中的種種拉扯與挑戰依舊存在；而真正的價值，需要我們在生活經驗中細細品味，從內在慢慢體會，方能明白與接納，走出屬於自己的人生之路。總之，《人生剩利組》是一部內省意味濃厚的電影，它提醒我們學會欣賞「現在自己所擁有的一切」，人生或許不完美，但只要我們還活著，就有機會過得更好、更真實。

活動成效

共計42人

活動照片

(至少2張並檢  
附說明)



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動文宣 | <p>一.活動海報</p> <div data-bbox="331 203 715 734"> <p><b>2025樂齡心靈影展</b><br/>電影欣賞·心得分享 <b>5月</b></p>  <p>報名表連結</p> <p><b>人生剩利組</b></p> <p>05/22(四) 13:30-16:30</p> <p>臺北大學圖書館8F國際會議室</p> <p>梁美霞 老師 帶領</p> <p>報名方式(擇一)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.掃描上方報名表連結(QR code)</li> <li>2.掃描QR code</li> <li>3.電話 86741111轉67227 林小姐</li> </ol> <p>主辦單位：臺北大學社會工作學系<br/>協辦單位：臺北大學圖書館、社區服務中心、社會服務處、社會服務中心、社會服務處</p> </div> <div data-bbox="719 203 1102 734"> <p><b>2025樂齡心靈影展</b><br/>時間：每月逢星期四下午13:30~4:30<br/>地點：臺北大學圖書館8F國際會議室<br/>報名方式：電話 86741111轉67227 林小姐<br/>或，掃描右側QR code報名表連結</p>  <p>報名表連結</p> <p>● 救救菜英文<br/>01/16(五) 13:30-16:30</p> <p>● 意外<br/>02/20(五) 13:30-16:30</p> <p>● 解憂雜貨店<br/>03/27(五) 13:30-16:30</p> <p>● 幸福綠皮書<br/>04/24(五) 13:30-16:30</p> <p>● 人生剩利組<br/>05/22(四) 13:30-16:30</p> <p>● 飛躍奇蹟<br/>06/26(五) 13:30-16:30</p> <p>臺北大學圖書館<br/>8F國際會議室</p> <p>梁美霞 老師 帶領</p> <p>主辦單位：臺北大學社會工作學系<br/>協辦單位：臺北大學圖書館、社區服務中心、社會服務處、社會服務中心、社會服務處</p> </div> |
| 活動影片 | 無                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

活動紀錄：陳怡蓁 分機：68312

※可自行調整紀錄格式，內容無頁數限制。