



圖片來源：《瀑布》劇照

撰文教師：丁國翔

聽・起伏人生《瀑布》的聲音

電影萬花筒

「生命的本質在哪裡？就在挫折裡。」——鍾孟宏

電影靈感來自導演鍾孟宏友人的真實故事，描述在新冠疫情爆發期間的母女，探討彼此關係的分裂、修復，以及壓抑與重生。電影以層層暗喻與母女兩人不停撞擊的情節為主軸，如同海報中的草叢圍繞著母女，像是保護她們又像是將她們團團困住；而背後藍色帷幕則象徵未完工且令人期待的未來，藍色的基底又像是層層水幕，大量的水花如瀑布般向下墜落。

生命面面觀

1. 沒事，最好離我遠一點。

突如其來的新冠疫情、母女彼此間的代溝是《瀑布》的關鍵點。女兒王靜因同學感染肺炎被迫在家隔離，母女間的隔閡也開始愈陷愈深。很多事情並沒有絕對的對與錯，而是彼此的不信任與猜忌，片中以房屋的防水拉皮帷幕與臉孔上的口罩，隱喻無形的面具讓人看不見彼此真實的面貌。女兒的點點滴滴都被母親放大檢視與投射，或許只是隨口無心想要保護母親健康的話「沒事，最好離我遠一點」，卻如刀割般地在心頭上撕裂。

2. 你為什麼要說一些讓我聽不懂的話呢？

母親品文罹患思覺失調症，因此失去工作；家裡的經濟財務沒有人能夠處理，王靜被迫長大要打理這些家務；但卻遭受銀行員工礙於法規，要求必須按著流程走，於是王靜對行員說「你為什麼要說一些讓我聽不懂的話呢？」。很多人喜歡用「換位思考」的字句表達要多替他人著想，但這樣的用語並不夠正確，因為從生命的角度來看，我們根本不需要改變自己，更不需要改變自己的位置；真正需要的是「同理」，也唯獨「同理」才能依著自己的身分來協助需要幫助的人，給予最有力的支持。



電子檔



電影預告



主題曲《抉擇》

3.最重要的就是陪伴、理解、關懷。

瀑布是指河流或溪水經過河床縱斷面的顯著陡坡或懸崖處時，成垂直或近乎垂直地傾瀉而下的水流。您生命中是否也有一座瀑布呢？人生沒有絕對的一帆風順；一點一滴的壓力與難題，可能成為我們所必須要面對的課題，當困在這座瀑布中，讓我們看不到前面的方向、聽不到清晰的聲音，選擇「彼此信任」就是跨越出「瀑布」困境的關鍵點。

彩虹常在雨後出現，也容易在充滿水氣的瀑布看到；而愛爾蘭因降雨充沛很容易看到彩虹，當地有諺語說：「A rainbow afternoon, Good weather coming soon.」。身心科的陳醫師告訴小靜「最重要的就是陪伴、理解、關懷」，小靜因此改變自己的態度，陪伴著母親經歷這場人生的瀑布，或許這樣的不堪，但卻可能帶出一道美麗的彩虹。

4.你知道牛奶最重要的是什麼嗎？是溫度。

品文在學習賣場工作的過程中，員工問「你知道牛奶最重要的是什麼嗎？是溫度」，人與人最需要的就是有溫度的對話與接納，我們也無需要承擔一切無謂的壓力，正如小靜質問她的父親「為什麼我要去承受……？」不再隱藏自己，活出自己該有的原貌，需要的就是勇氣；只有真實的活出自己，就能讓自己是一個有溫度的人，不再受到有形無形的口罩或面具所隔閡。

5.每個人都有難堪的過去，只是大小不同而已；而且，未來會怎樣，也沒有人會知道。

賣場的陳主任聽到品文坦誠地說出自己求職的動機與謊言後，言「每個人都有難堪的過去，只是大小不同而已；而且，未來會怎樣，也沒有人會知道」，這也提醒我們「真心接納自己的過去」之重要性。《獅子王》經典臺詞「過去的傷痛固然存在，但你可以選擇逃避或學習」，所以我們應該要好好面對真實的自己而活下去。

6.我終於知道那是什麼聲音了，瀑布的聲音。

片中，母女提及彼此過去共同的傷痛—王奇文（品文的前夫，小靜的父親）。而當時時困擾品文的聲音又出現在她的耳邊時，她選擇不再逃避，仔細聆聽「我終於知道那是什麼聲音了，瀑布的聲音」，對著小靜說「不要再問我：你還好嗎？我會想辦法好起來，好好的跟你一起過下去」。從影片一開始的裂痕到最後的修復，共同面對生命難題，修復彼此間的關係，電影主題曲《抉擇》唱出關鍵的抉擇：「偶而飄來一陣雨，點點灑落了滿地，也許雨一停，我就能再見到你，也許雨該一直下不停……」。

7.Don't sweat it.

整部影片並沒有特定討論到關於生死的議題，但片尾的時候卻留下一個伏筆，王靜暴漲河水時身穿「Don't sweat it.（冷靜點，別擔心）」T恤，希望對於曾經面對生命中「消失」的人們，能用不一樣的心境面對生命中突如其來的事。

心靈悄悄話

1. 「你還好嗎？」或許是一句稀鬆平常的問候語，但人與人之間最需要的是同理與陪伴。想想看，還有什麼更貼切帶有溫度的語句，能夠替代「你還好嗎？」
2. 「瀑布」可以用不同的面向來解釋，那麼您是如何看待自己生命中的「瀑布」？
3. 身心靈安頓指的就是由內而外：「靈要清明、心要慎選、身要配合」。當我們遇到屬於自己人生中的「瀑布」，您會用什麼姿態去面對呢？