



感恩視角下的光影

那些教我們珍惜生活的電影

文 | 國際智家

在快節奏的生活中，我們常常忽略身邊早已存在的幸福。每天通勤、工作、社交，讓我們忙碌得無暇停下腳步，直到某個瞬間被電影觸動，才恍然察覺平凡中的珍貴。電影不只是休閒娛樂，也像一面映照心靈的鏡子，透過角色的悲喜離合與情感流動，讓我們重新凝視自己的生活。當故事在光影裡緩緩展開，電影成了一種溫柔的提醒，教我們感恩、珍惜，以更柔軟的眼光去擁抱當下，也引領我們在日常裡看見生活的美好。

圖 | <https://reurl.cc/ZlWdea>

珍惜當下的每一刻

《我想念我自己》（Still Alice）

2014

《我想念我自己》以最細膩的筆觸，描繪語言學教授 Alice 在早發性阿茲海默症的陰影下，與時間賽跑、與自我和解的故事。疾病逐漸侵蝕她的記憶，也讓原本熟悉的生活變得陌生而脆弱。她常常忘記學生的名字，無法回想前一天的對話，甚至熟悉的路線也會迷失，每一次遺失的片刻都像是在提醒她與家人，當下的每一秒都值得珍惜，也讓她深刻體會時間的有限與珍貴。

電影中，Alice 努力維持生活的自主與尊嚴。她在家貼滿提醒字條，用錄音和日記記錄重要事件，微笑著面對生活的挑戰。丈夫時常在理智與心疼間搖擺，既想保護她，又無法完全掌控局面；成年子女則在情感與責任的拉扯中掙扎，從疏離到理解，他們慢慢學會用耐心和包容陪伴 Alice。

電影最動人的地方，不只是呈現病痛的殘酷，而是在脆弱中映照出堅強與愛。透過日常細節與陪伴，我們看到幸福常藏在平凡之中，那些願意伸出手、願意等待、願意理解的人，使生活在脆弱中仍能閃爍溫暖光芒。正是在這些細微而真實的瞬間，我們看見病痛之外的力量，也更懂得珍惜每一次平凡的日子。

圖 | <https://reurl.cc/R9z7ve>圖 | <https://reurl.cc/3bxA7M>

平凡裡的溫暖幸福

《小太陽的願望》（Little Miss Sunshine）

2006

如果說大事件能改變我們的生命方向，那麼日常小事，則是滋養幸福的土壤。《小太陽的願望》是一部用笑中帶淚的方式，溫柔描繪家庭與成長的電影。故事中的 Hoover 一家，各自背負著生活的難題：父親執著於成功學卻屢屢受挫，母親努力維繫家庭的平衡，哥哥發願沉默直到成為飛行員，叔叔剛從自殺未遂的陰影中走出，而年邁的爺爺則叛逆又真性情。小女孩 Olive 抱持夢想，希望參加「小太陽選美比賽」，成為舞台上最閃亮的那顆星。

圖 | <https://reurl.cc/R9z7ve>

一家人為了成全 Olive 的夢想，踏上一段橫跨美國的公路旅程。那台老舊的黃色廂型車承載著他們的希望，也承載著衝突與挫折。途中車子故障、兄妹爭吵、爺爺的突發事件，旅程看似混亂，卻在一次次崩潰中教會他們重新依靠彼此。當 Olive 上台比賽時，家人毫不猶豫地上台陪伴，無視外界的目光，那份齊心協力的力量，讓舞台和觀眾的心同時閃亮。

《小太陽的願望》用最幽默卻真誠的故事告訴我們，幸福存在於平凡日子裡，那份願意彼此選擇、陪伴、包容的溫暖。帶領我們重新看見感恩，感恩家人的陪伴，感恩那些讓我們在跌跌撞撞中，依然能笑著前行的時光。

圖 | <https://reurl.cc/k8Xbax>

理解讓心更柔軟

《奇蹟男孩》（Wonder）

2017

《奇蹟男孩》改編自同名小說，是一部關於勇氣與接納的電影。故事的主角 Auggie，自出生便患有罕見的崔契爾－柯林斯症候群（TCS），經歷多次手術後仍留下明顯的臉部特徵。當他第一次踏入普通學校時，面對的是同儕的注視、疏離與嘲笑。雖然外表讓他成為眾人關注的焦點，但 Auggie 的內心，卻只是個渴望交朋友、被喜歡、想要過「普通生活」的孩子。電影以溫暖的敘事節奏，巧妙地從不同角色的視角展開，不僅有 Auggie 的心境，也有姊姊、同學、甚至曾經霸凌過他的學生的故事。這樣的多重觀點，讓觀眾在理解 Auggie 的同時，也看見每個人心中的孤單與掙扎。姊姊在家中學會體諒父母的重心，卻也渴望被關心；朋友在友情與群體壓力間搖擺，最終選擇勇敢面對真實的情感。這些角色的轉變，讓故事更具層次，也讓「理解」成為貫穿全片的核心。

最令人動容的，是 Auggie 最終以真誠與善良，融化了他人的偏見，並以勇氣贏得全校的尊重。電影引導我們去思考，每

個人都有脆弱的一面，都渴望被理解與接納。當我們願意换位思考，就能在他人的故事裡，看見被理解的幸福，也更懂得感謝生命賜予的一切。

電影裡的提醒，日常中的感恩

電影的迷人之處，在於它能在約短短兩小時的時間裡，帶著我們體驗一場心的旅程。透過光影與故事的交織，我們被提醒著，無論是面對失去、體驗平凡、直視生命的有限，或是學會理解他人，都需要用一顆更柔軟的心去感受生活。

當我們慢下腳步，以感恩的眼光重新審視日常，那些看似尋常的時刻，也會悄悄閃爍出光芒。或許下一次走出電影院時，我們會更懂得對身邊的人心存感謝，也學會對自己溫柔以待。

因為感恩，本身就是讓生活發光的方式。 *love*