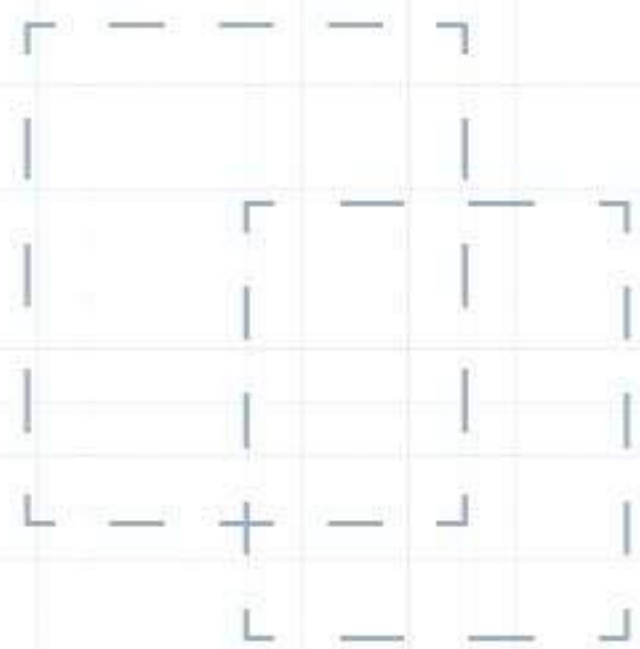
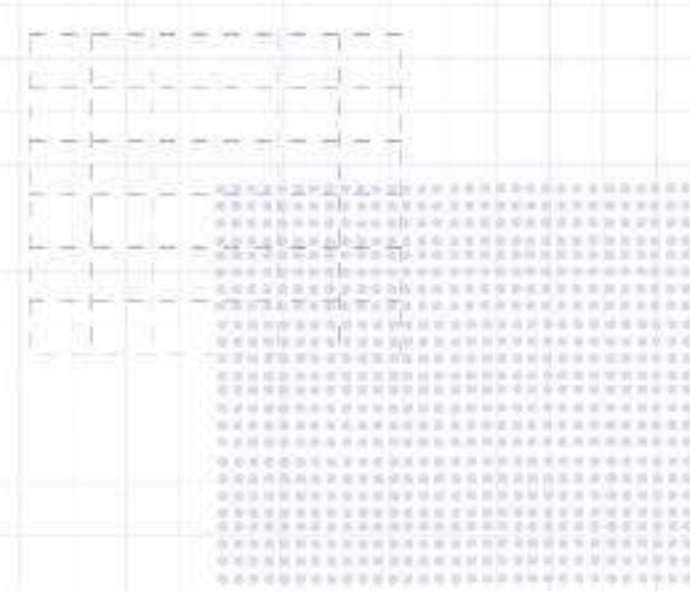
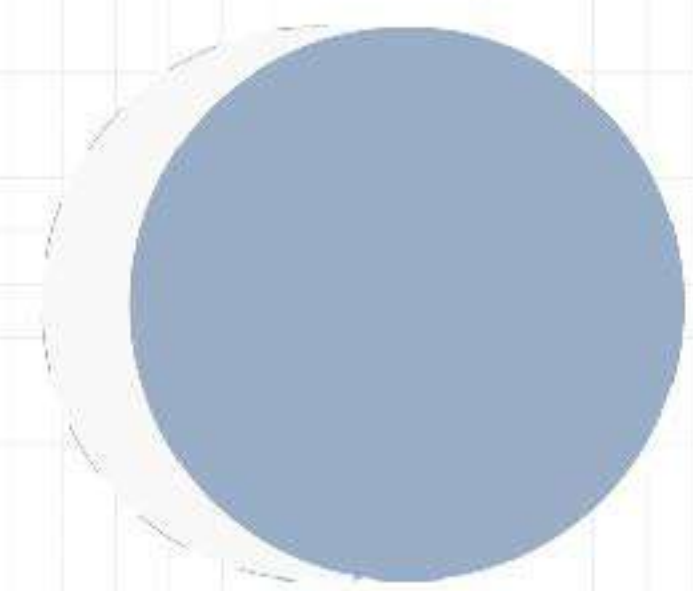


再往前一步



百憂解Studio



## ■ 片名：再往前一步

## ■ 種類 / 片長 / 影片解析度 / 格式 / 目標對象

微電影 / 五分鐘 / 1920\*1080(1080p) / MP4 / 社會大眾

## ■ 提案動機

本片以本次微電影競賽主題「共生」為主軸進行發想，敘述的是一名熱愛大自然的女孩，這位女孩在鏡頭前、社群軟體上總是充滿活力，看似活潑的她私底下卻是一個患有PTSD（Post-traumatic stress disorder）創傷後壓力症候群的患者。故事敘述這名女孩在與大自然相處的過程中，確實是真正能感受快樂的，但她心裡總深藏著一個難以解開的結。

**「有些苦痛是毀滅性的，是向下紮根的毒。」**

本片從陳書涵同學（筆名：溫特）自身的親身經驗與人生體悟做出發，透過女主角與自己相處，不斷地爭吵、和好、溝通的過程，希望傳達出與疾病共生的理念。



## ■ 核心想法 / 取材角度

「心裡的疾病，要多開心才算是康復呢？」

身為一個PTSD患者，我認為令精神疾病患者最擔心的一件事，就是從拿到診斷書的那一刻起，就不知道自己何時才會沒病、何時才算是沒病。這個疾病真的會有好轉的那一天嗎？究竟怎樣的狀態才算是痊癒呢？

唯有與疾病共生，才能不被疾病所限制。



## ■ 運用的素材

無版權音樂素材 / 特效插件 / 引擎、海浪、心跳聲音效

## ■ 方式

攝影使用器材：Sony a6500

鏡頭語言：全景 / 中景 / 近景 / 特寫

剪輯軟體：final cut pro

## ■ 流程

發想題材 - 企劃書攥寫 - 討論劇本 - 繪製分鏡腳本 - 拍攝 - 剪輯 - 音樂&音效

## ■ 三幕劇

### 第一幕 (觸發)

PTSD患者(女主角)在鏡頭前面總是很有活力，但褪下鏡頭後的她卻毫無生氣

### 第二幕 (衝突)

女主角離開家，開著車奔向戶外，在與自己對話的過程中，想起一些難過的回憶，湧上的情緒不斷撕裂毀壞，於是女主角決定逃離這一切悲傷

### 第三幕 (解決)

在女主角失意崩潰時，手機響了起來她接通了電話，發現原來是未來的自己睜開了眼睛，一切原來只是夢境



## ■ 腳本

### S01 房間 / 日

△女主角按相機按下錄影，開始揮手

女：嗨大家好，我是陳溫特，今天呢～我要去一個神祕的地方，來一場一個人的流浪之旅！

△女主角關掉相機，臉色逐漸沈重

開始加入口白：

我是陳溫特。是一個熱愛大自然的野女孩，也是一個PTSD患者。

今年已經是被診斷後的第三年了，我時常在網路上分享自己的野外生活，在社群軟體上有一些喜歡我的粉絲，我努力讓自己看起來很快樂，但.....有些事情我總是很難說個清楚，我想有些苦痛是毀滅性的，是向下紮根的毒，一點一點，慢慢慢慢地，侵蝕著我的.....所有。

△滑了一下自己的IG

△帶到房內一些小物，地圖、貓、筆記本等等

△打開背包，收拾起物品，起身離開房門

## ■ 腳本

### S02 客廳 / 日

母：阿你是要去哪裡？

女：我想去走走，跟你借個車哦

△鐵門關上，轉場

### S03 車上 / 日

△發動車子、調整冷氣、音量、手轉方向盤

△邊開著車，配上詩的第一段

\*拍開車畫面、街景、人

### S04 戶外 / 日

△獨自走路的畫面

\*腳特寫、中景、遠景、大遠景、近景

△走得氣喘吁吁，放下背包

△打開帳篷，開始紮營

△煮了一杯咖啡，在大自然中相處和諧

△穿插自己在錄vlog的畫面，笑著笑著臉色逐漸凝重

△突然獨自往遠方走去，眼神露出無奈及悲傷

## ■ 腳本

### S04 戶外 / 日

△想起難過的回憶，畫面倒轉，崩潰、哭、瘋癲轉圈圈、翻來覆去睡不好、筆記本內的文字、帶到身體刺青、google查詢ptsd病徵的畫面、問siri問題：悲傷何時會終結？等等

△越走越遠，人物越來越小

△手機響了、拿起手機接起電話

我：喂？（發現是未來的自己打的電話）

未來的我：嗨～陳溫特，我是10年後的你

我：蛤？

未來的我：我現在過得很好，有個幸福美滿的家庭，熱愛的工作，

我想告訴妳，或許悲傷沒有終結的那一天，但傷口會漸漸被撫平的，謝謝妳一直以來，都是那麼努力。

我：（沉默）表情疑惑、懷疑

△海浪拍打、山巒、街景畫面湧入



## ■ 腳本

### S05 家中 / 日

△眼睛睜開、發現一切是夢

△拉開窗簾、陽光照落下來

## ■ 詩句內容

### 〈再往前一步〉

我討厭沒有秒數的紅綠燈

討厭毫無頭緒地猜測

還要多久、還要多久我才能往前走

我討厭沒有結局的故事

所以不知何時歸來的旅人

我不會等

我找了好長好長的日子

依然分不清，現實與惡夢

也或許，會不會我就是惡夢本身

有的時候我希望自己是一本小說

悲傷有完結

苦難有盡頭

我總是陷入在生活的難題裡  
例如我是真的想流浪  
還是只是找不到解答  
例如心裡的疾病  
要多開心才算是康復呢

房間的窗戶好久沒開了  
光被隔絕在外  
藏在抽屜裡的文字混亂地隨思緒  
糊成一灘  
已經寫好的信還找不到收件者

有人說時間久了  
從前不習慣的就會習慣的  
所以也許做惡夢久了  
總有一天會沒感覺的  
也許笑容戴久了  
就會變成真的

世界對我很好  
再往前一步  
就不需要誰來拯救  
病會好  
痛會消失

在毫無保留地死去  
之後  
天就亮了

## ■ 團隊分工表

### 演員及工作人員名單

主角演員 - 陳書涵

企劃 - 陳書涵

現代詩創作 - 陳書涵

劇本創作 - 陳書涵 邱炯能

拍攝 - 邱炯能

剪輯 - 陳書涵 邱炯能

音效 - 邱炯能

口白 - 陳書涵

字幕 - 陳書涵 邱炯能

提案構想書 - 陳書涵



# 劇照

