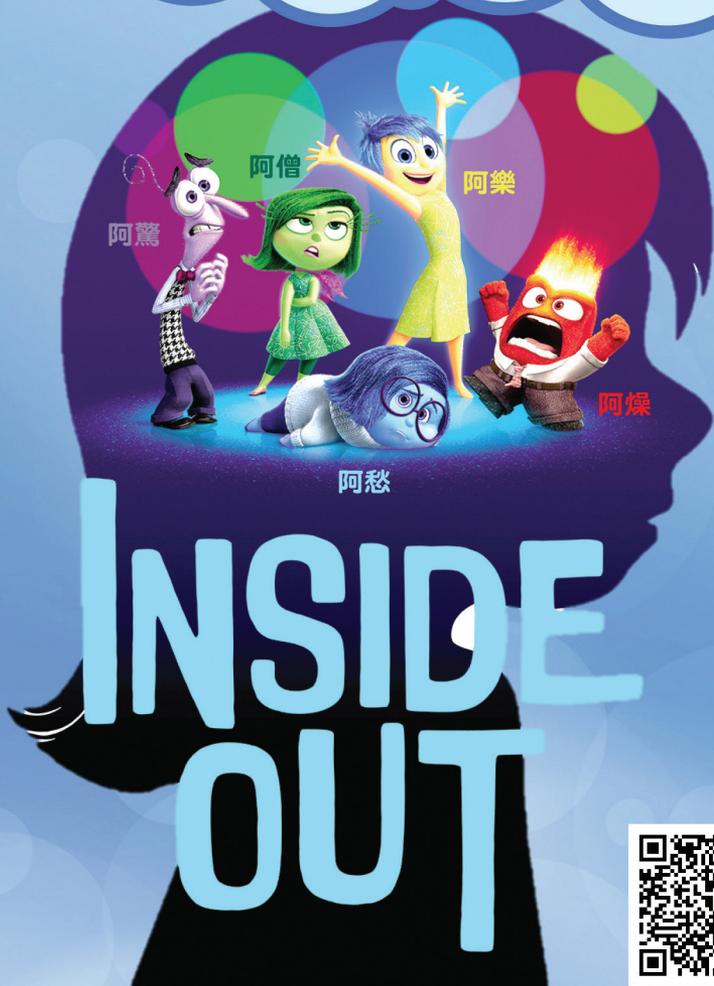


親子電影欣賞：《INSIDE OUT》玩轉腦朋友

文：梁怡安

“少年不識愁滋味”的女孩韋莉（Riley），在她的大腦控制中心裡面住了五位“腦朋友”：阿樂、阿愁、阿驚、阿憎和阿燥，分別代表了五種情緒：快樂、哀愁、驚恐、憎恨和憤怒。韋莉會和這些腦朋友，經歷一段怎樣的旅程？



《INSIDE OUT》玩轉腦朋友——學會與情緒做朋友



劇情透露



總指揮阿樂確保韋莉時刻充滿正能量又開開心心，其他各人都為韋莉的情緒和記憶負上責任，可是卻沒有人知道總是帶來傷心記憶的阿愁有甚麼用？



▲ 一向作為主導的阿樂，對阿愁的存在感到疑惑



▲ 作為韋莉的兒時幻想玩伴，乒乓的出現與消失為旅程更添夢幻色彩

後來，韋莉舉家從寒冷的明尼蘇達搬到舊金山，過起新的生活，五位腦朋友努力幫助韋莉適應新環境。有一次，總指揮阿樂和投閒置散的阿愁意外地飄流到腦海的偏遠地方，展開一場大腦冒險之旅，迷失於長期記憶區、幻想樂園、發夢製作公司、潛意識流域、抽象思考分解室、思維列車等地。



總部只剩下阿驚、阿燥和阿憎當值，引發出一連串災難性事件。阿樂必須及時在腦海世界裡勇闖難關，拯救性情大變的韋莉。



▲ 阿驚、阿憎和阿燥，什麼樣的計劃

影像背後



PIXER 動畫公司一向都為大人和小孩製作動畫，他們的作品經常講述勇氣與關懷、冒險和追尋、成長和失去等主題，這部電影也不例外。



▲ 電影充滿笑點和淚點，真誠啟發人心。究竟，是外在的環境改變，還是內在的心境改變，影響韋莉的情緒？

這部充滿創意的電影不但適合小朋友欣賞，家長們可也以從中引導小朋友如何面對成長中的不愉快，並用有趣和形象化的方式揭示了我們每個人大腦的運作模式，天馬行空的動畫同時又有心理學和腦神經科學的基礎，用妙不可言的方式告訴大家情感、人格、記憶、認知、思維和意識等等難解的概念，絕對是一本大腦的簡易說明書。



電影亦對當下社會氾濫的“正能量”文化和失控的“正向”思考，提出了值得深思的回應。電影提醒我們，要認識你自己，只有敢於接受和擁抱記憶中的悲傷和哀愁，才能更有勇氣地面對成長中的挫敗。



▲ 成長的殘酷不全在於外在衝突，也在於內在的不安和消亡。

成長從來就不只是一個 Joy Story，動畫裡總是被排斥的 Sadness，卻和另外四位成為一生中不能割捨的腦朋友，這讓我們明白情緒平衡和合理宣洩的重要性。

阿愁染藍了那些記憶球，都是為更珍惜那些將會被遺忘的記憶片段。

人生，往往就是在記憶和遺忘的“捨”與“得”之中，成就了每一個當下的你。



▲ 記憶隨著我們的成長和老去，被冷落、褪色，甚至消失在大腦最深最黑暗之處。

親子觀影 討論問題



1. 電影中，韋莉和爸爸媽媽的大腦控制中心及腦朋友總指揮有甚麼區別？各有哪些不同？後來韋莉的大腦控制中心升級了，而片尾遇到各色各樣的人的大腦朋友，我們又發現了甚麼？

（建議思考方向：大腦從誕生到死亡都在不停改變的。不同的成長階段或會由不同的情緒專員當領袖，不同人的大腦控制中心 可由不同的情緒專員主導，同時亦因應外界和自身的情況而發展；大腦也決定了我們每個人是獨一無二的個體。）

2. 幻想樂園的乒乓在遺忘谷裡為甚麼要成全阿樂回到大腦總部？阿樂又為甚麼要找回阿愁回去控制中心？



（建議思考方向：代表創意想像的“乒乓”隨著長大而被遺忘，在這個現實的社會，你的想像力還在嗎？阿愁比你想像中重要許多，也是一生中必不可少的情緒，她能幫助我們明白別人的感受，抒發心情，讓你獲得安慰和支持。世界經常討論如何活得快樂，但很少談及如何與憂愁共處。）

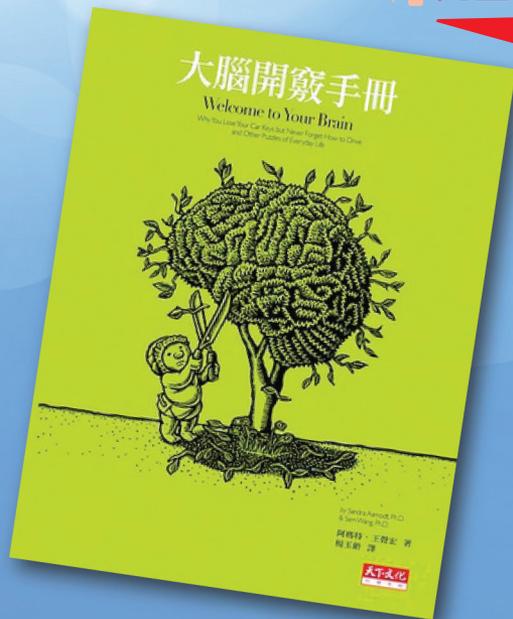
3. 韋莉的記憶球最後為甚麼從黃色總成黃藍色了？最後匯總成了一個甚麼樣的性格島？你知道你的性格島是甚麼嗎？



（建議思考方向：人愈大，愈成熟，愈複雜。成長的經歷會衝擊你的情緒、動搖你的價值觀，改變你的核心記憶球，甚至令性格小島崩塌。但隨着情緒回復平衡，小島會重新建立，甚至更大、更豐盛，記憶球的顏色也愈豐富。）



閱讀 延伸



書名：《大腦開竅手冊》
 作者：珊卓·阿瑪特 (Sandra Aamodt)、
 黃聲宏 (Sam Wang)
 年份：2008
 出版社：天下文化
 ISBN：9789862161029



網站：“哇呢星樂園”：青春期大腦知多少
<http://www.walei.tw/action/1369>
 圖片來源：轉載網站圖片

為何我總是突然間悶悶不樂？為何我總是與爸媽意見相左而吵架？青春期的大腦有何特別之處，足以影響你的未來。這個網站透過互動遊戲和專題短片，讓我們認識這個青春期的腦袋裡總在想些什麼。

你總聽過我們只用了10%的腦力，還有90%的腦力未開發？放古典音樂給寶寶聽，可以增進他們的智力？腦袋越大越聰明？左撇子比較聰明？這些似是而非的講法，大腦專家可以告訴你：大錯特錯！只有對腦袋瞭解越多、誤解越少，用科學知識補腦，才能讓你的頭腦運作得更好。兩位作者是著名的腦神經科學家，亦曾寫了一本《兒童大腦開竅手冊》。

（作者：教育暨青年局 德育中心主任）