

亞洲大學

資訊傳播學系

108 年第十四屆畢業專題企畫書

題目：《已讀不回》

學生：資傳三 A 105024026 鄭詠心
資傳三 B 105024054 莊家欣
資傳三 B 105024056 周羿晴
資傳三 B 105024241 陳姿吟
資傳三 B 105024242 柯詠翔

指導老師：張建人、曾也慎 老師

中 華 民 國 1 0 8 年 3 月

亞洲大學資訊傳播學系

108學年度 畢業專題研究發表 指導老師認可書

專題題目：《已讀不回》

專題成員：資傳三 A 105024026 鄭詠心

資傳三 B 105024054 莊家欣

資傳三 B 105024056 周羿晴

資傳三 B 105024241 陳姿吟

資傳三 B 105024242 柯詠翔

本人認可發表。

此 致

系所主管

指導老師：

曾也瑛

(簽章)

曾也瑛

108年 3月 7日

中文摘要

● 《已讀不回》

現代人生活忙碌，常常加班熬夜，可能因此健康亮起紅燈，繁忙地工作，也讓我們忽略身邊的親人，對於他們的關心也只是敷衍接受，對於生活模式，依然故我。已讀不回，不只是在訊息上的不回應，也是行為上，對於親人的關心，接收卻不進行改變。

專題的發想，希望用一部 20~30 分鐘的影片呈現，我們想傳達珍惜和選擇，我們無法預知人生的下一秒會發生什麼，故事也不一定會像電影中有好結局或轉折，但在我們還能選擇的時候，可以做出一個不讓自己留下遺憾的選擇，甚至在遇到困境時，能選擇用什麼態度與心境去面對，在影片當中會遇到一些病理症狀、人物形象和心理行為，我們會透過收集研究資料的方式去探討專題的內容。

影片的預期結果，希望能將這些議題傳達給觀眾，讓他們產生省思，甚至想想自己有沒有錯過什麼，在有限的人生中，珍惜自己所擁有的一切，不留遺憾。

關鍵字:過勞、愛情、死亡、選擇、遺憾

目錄

中文摘要	3
圖目錄	5
表目錄	6
第一章 動機與理念	7
1-1 動機.....	7
1-2 理念.....	7
1-3 策略.....	8
第二章 故事大綱	8
第三章 相關研究探討	9
第四章 研究方法	26
4-1 專題研究方法	26
4-2 時程規畫.....	27
4-3 分工方式.....	27
4-4 預算表.....	28
第五章 預期結果探討	29
第六章 結論與建議	30
第七章 參考文獻	31

圖目錄

圖 1: 《過勞之島》封面.....	13
圖 2: 鬼怪陰間使者服裝形象〈1〉.....	25
圖 3: 鬼怪陰間使者服裝形象〈2〉.....	25
圖 4: 鬼怪陰間使者服裝形象〈3〉.....	26
圖 5: 江林公子服裝形象.....	25
圖 6: 解怨脈服裝形象.....	25
圖 7: 李德春服裝形象.....	26
圖 8: 甘特圖.....	27

表目錄

表 1: 《過勞之島》中八個案例.....	14
表 2: 對於至親離世後所產生的各種反應.....	20
表 3: 處理哀傷的方法.....	21
表 4: 陰間使者形象.....	23
表 5: 預算表.....	28

第一章 動機與理念

1-1 動機

在新聞案件中我們能看到有人因工作過度而失去性命，當我們在追求更好的生活而拼命工作時，相對的可能犧牲了許多東西，例如健康、與親人的相處時間，我們探討人在工作和陪伴親人之間如何取得一個平衡點，努力地工作或許能讓生活過的寬裕一點，但如果導致過勞而失去生命，就得不償失，我們探討當遇到親人去世後，會有什麼反應和如何處理悲傷的情緒，面對重大的打擊時，每個人對於傷心時的表現行為和負荷程度都有所不同，我們的動機是想提醒埋首於工作的人不要忽略自身的健康和身邊的親人，以及鼓勵失去親人的人走出傷痛。

1-2 理念

現代人生活忙碌，連陪伴親人的時間都沒有，總想說等工作告一段落，再去履行也不遲，但往往現實總是不如預期，人的生命說長不長、說短不短，或許還未等到你的陪伴，親人就離開人世間，而等到這個時候後悔也來不及了。當我們摯愛的人離去，我們不捨、心痛、否定他的離去又或者是後悔曾經沒好好地陪伴他。我們的理念是希望藉由影片提醒大家能夠從工作和陪伴親人之間取得平

衡，不要讓自己後悔，並珍惜身邊的人，也希望大家能關心身邊那些失去摯愛的人，不管是一個擁抱或者是一趟旅行，鼓勵他們放下這份傷痛，勇敢面對生活。

1-3 策略

我們以過勞為探討議題，實踐USR計畫，關心社會上工作過勞的小人物；在劇情裡所呈現的一切物品、場景，我們都會試圖去尋找願意合作或贊助的店家，以這樣的方式，減少影片的拍攝成本。

第二章 故事大綱

李承恩，一名工程師，長期繁忙地工作導致他過勞而猝死，死後的他遇到一位地獄使者要帶他離開人間，承恩懇求地獄使者讓他回去見女友葉芷晴一面，回家後，看到陷入悲傷憔悴的芷晴後，承恩再次懇求地獄使者，以接替地獄使者繁忙的工作為條件，換取時間引領女友走出悲傷，之後，在承恩的各種努力下，成功轉移芷晴悲傷情緒，使她展開一段尋找之旅，來到每一個曾經跟承恩約會的地點，芷晴都會拿到承恩寫的一封信，指引她到下個目的地，芷晴在這個過程中慢慢地調適悲傷的情緒，也好奇承恩要給她什麼驚

喜，最後在地獄使者的幫助下，承恩現身向芷晴深情求婚，在完成心願後與芷晴告別並消失離開。

第三章 相關研究探討

● 工作過勞

過勞死：一種職業性的突然死亡，因工作過度積勞成疾而死。原因為由壓力引起的心臟病發作，或是長期疲倦所導致的中風致死。

容易引發過勞死的工作生活習慣：

1. 上下班單程所耗時間超過兩小時
2. 平均每個月出差超過四次
3. 因為經常長時間加班或經常泡夜店而幾乎每天都在晚上 10 點後回家，或者每星期都有兩三天在午夜 12 點以後回家
4. 平均每星期都有應酬並在應酬時大量飲酒
5. 有較重的菸癮
6. 喜食油炸、煙燻或辛辣的食物
7. 缺少戶外運動，連出門散步都抽不出時間
8. 與多數同事關係不睦

9. 性格敏感易怒，常因細故與他人爭執
10. 遭到上司的責罵或處罰後情緒長時間低落，難以平復

預防過勞死：

1. 法律明定每日、每週、每月之工作時數上限。
2. 鼓勵員工適時休假，取消「不休假獎金」。
3. 資方不要以責任制，成為讓員工無限制加班的藉口。
4. 定期舉辦員工健康檢查。
5. 調整企業文化，從「為公司賣命」，到「創造企業與個人雙贏局面」。
6. 調整主管對於員工的心態：勤勞不是萬靈丹、有時甚至是毒藥，會傷害員工傷害企業。
7. 在不縮減人力及薪水之前提下，採用降低成本，提高效率的自動、半自動化工作系統。
8. 政府單位確實執法，處罰常態性要求員工超時工作的不肖企業，最好以刑事責任對付不肖企業。
9. 改以就業為導向的經濟政策，完全就業可以增加員工對僱主的議價能力，避免過勞現象。

過勞的症狀：

1. 經常感到疲憊、健忘
2. 突然覺得有衰老感
3. 肩部和頸部僵直發麻
4. 因為疲勞和苦悶失眠
5. 為小事煩躁和生氣
6. 經常頭痛和胸悶
7. 高血壓、糖尿病病史、心電圖不正常
8. 體重突然大幅變化
9. 最近幾年運動也不流汗
10. 自我感覺身體良好而不看病
11. 人際關係突然變壞
12. 最近常工作失誤或是發生不和

身體八大信號說明該休息了：

1. 無明確原因的肌無力或關節痛
2. 睡眠質量差
3. 小毛病不斷
4. 注意力不集中，記憶力下降

5. 越來越胖
6. 性能力下降、月經不調
7. 肩膀背部不適、胸部緊縮感
8. 情緒波動大，易怒、煩躁、悲觀，難以控制自己的情緒

做好 4 件事，遠離過勞死：

1. 保持生活規律
2. 堅持每天運動
3. 保持心情舒暢
4. 定期體檢

過勞對生活可能產生的影響：

1. 記憶力減退
2. 情緒管理失控
3. 缺乏創造力
4. 生病機率增加
5. 注意力不集中
6. 被工作壓垮
7. 掉髮



圖 1: 《過勞之島》封面

從台灣的過勞死案例來揭露職場亂象，剖析背後層層制度問題，並且提出具體對策。書中提及八個不同行業的故事，為過勞死傷勞工及其家屬留下了誠實而震撼的第一手紀錄，從現行法令的漏洞盲點、企業營利手法科技工具、傳統文化等多重面向，完整深入地探討台灣竟形成「平均每十天就有一人過勞死」恐怖現象的結構面成因，提出改善制度的六大建言。

表 1: 《過勞之島》中八個案例

職業	工作環境與時數	身體警訊	引起的症狀
工程師	責任制工作，讓加班時數一個月長達 99~139 小時，下班後手機也必須開機隨時待命	喉嚨痛、全身痠痛、頭痛、疲勞、腹瀉、嘔吐	肥厚性心肌病變造成心因性休克導致死亡
保全人員	每天工作超過 12 小時，少有休假	疲勞、全身痠痛	出血性腦中風，經搶救後宣告不治
工地負責人	工作壓力大、業務繁重、一個人做多人份工作，回家後繼續趕工書面報告	疲勞、全身痠痛	心律失常性右心室心肌病變、心因性猝死
醫生	工作超時，過重壓力負荷，每月加班超過 150 小時	頭痛、嘔吐	腦中風導致全身癱瘓

護士	超時工作，三班制的不規律輪班，照顧床數嚴重超量，生病不敢請假	暫時性失憶、生理時鐘打亂、胃潰瘍、膀胱癌	腦幹出血，而昏迷不行
業務	上班通勤時間長，工作繁重，平均每天工作 15 小時，	暈眩、昏迷、暫時性失憶	右側殼腦出血性腦中風導致左側肢體癱瘓
司機駕駛	零碎的工作時間，讓整天都有工作，沒有完整的休息時間，	頸部、肩膀痠痛、生理時間混亂	腦中風導致腳無力、身體性能變差
電影公關	工作責任制，工作超時，一人身兼多職，長時間只有 3~4 小時的睡眠時間	疲憊、睡眠不足、	腦出血引起中樞神經衰竭而死亡

● 徐紹斌猝死案

2010年1月11日清晨徐紹斌因長期超時工作被發現趴在家中電腦桌前，沒有呼吸心跳，送醫仍不治，家屬表示兒子民國95年進入南亞科技，每個月的加班時數都在95小時以上，猝死前一個月加班時數高達111.5小時，台北地檢署相驗指直接死因是心因性休克，家屬向勞保局申請職災死亡認定時，勞保局以心因性休克猝死與加班時數無關，不願認定是職災死亡。

2011年3月14日勞委會職業病鑑定委員會開會檢定南亞科技徐紹斌猝死案，認定為過勞死亡。

● 日本電通高橋茉莉事件

2015年12月的聖誕夜，畢業於東京大學、進入電通公司廣告部門不到一年的高橋茉莉，在員工宿舍跳樓自殺身亡。

電通坦承，高橋茉莉進入公司像是遭受職權騷擾，打卡記錄雖都不超過70小時的公司規定，卻有69.9小時這類的這類數字，實際上加班時間遠多於此，並且經常只睡2個小時，就職不到一年就患有憂鬱症，輕身前一個月加班時數多達105小時，工作經常繼日工作，直到清晨5時才回家。

面對輿論指責，電通社長石井直於 2015 年 12 月 28 號晚間宣布負起全部責任，2017 年 1 月正式辭職。

這件案件之後，電通採取一些過勞死預防措施：將勞資協議中的加班時數上限從原來的 70 小時減為 65 小時，並從 10 月 24 日起晚上 10 點統一熄燈，包括桌上檯燈，員工在晚間 10 點前一律離開公司，禁止晚上 10 點到清晨 5 點加班。

● 對於至親離世後的行為和情緒

1. 正常哀傷期的三個階段：

哀傷期的長短因人而異，跟兩人在生前的關係，去世的原因和過程，和喪親者個人的性格等等有關。一般來說，喪親會帶來約六個月至一年的哀傷期，而當中會經歷三個階段。在親人去世的首數天，情緒未必太激動，反而可能表現麻木，又或者否認至親已經離去的事實。然後隨著身後事的辦理，喪親者的情緒逐漸顯現。這是哀傷期的第二個階段，期間喪親者的情緒低落乃正常反應。除了情緒低落以外，他們還可能會自責、憤怒、焦急、埋怨、感到孤獨和無助、非常思念逝世者，經常回想過往日種種。他們可能會依然拒絕承認親人已離世的事實，甚至出現一些搜尋的行為，重複去做以前和逝世者做的事，去某些地方懷緬，甚至避免執拾逝世者的物件。他們還可能出現一些身

體的症狀，例如疼痛、消化不良和食慾不振。如果期間情緒嚴重失控、長期失眠、食慾不振、體重下降，甚至影響正常社交和工作，嚴重者有可能產生幻覺，或者尋死念頭，此時便超出了正常的哀傷反應，醫學上稱為「複雜性哀傷」，需要認真處理。最後，喪親者接受了親人已經離世的事實，並收拾心情，生活重返正軌。即使偶爾記起已逝世的親人，但依然能坦然面對。

值得一提的是「週年效應」，每逢節日和一些特別的紀念日子，喪親者的情緒會比較波動，即使他們本來已經克服了哀傷期，但在此週年效應下，他們會再次感受哀傷期中的徵狀，此乃正常反應，一般不會持續太久。

2. 怎樣步過哀傷期？

要步過哀傷期，第一步先要接受親人已經離去的事實。這必然是痛苦的過程，於是身邊人的支持尤其重要。喪親者不應過份壓抑情緒，或者否定悲傷的存在。如果情況許可，喪親者參與身後事的辦理，有助渡過哀傷期。如何重新建立沒有了至親的生活也是關鍵，當中牽涉了生活規律的調整、生活習慣的改變、家庭角色的重新分配，甚至社交圈子的重新建立。

3. 何謂複雜性哀傷？

假如喪親者的哀傷延續，甚至出現持續抑鬱、幻覺、過度自責，甚至自殺念頭，嚴重影響正常生活和社交，便出現了醫學上的「複雜性哀傷」。最新的研究顯示，大約百分之四的喪親者會出現「複雜性哀傷」的情況，而當中以女性，和離世者非常親近，或者關係矛盾不清，加上離世者是突然或意外死亡的，就更容易出現這情況。

4. 何時需要及如何尋求專業協助？

大部份喪親者都能步過正常哀傷期，但假如出現了上述的複雜性哀傷的情況，便要尋求專業協助。經過醫生診斷，假如喪親者已經出現抑鬱、焦慮或者幻覺，藥物可有助紓緩症狀。心理治療方面，除了基本的哀傷輔導，認知行為治療更針對一些阻礙克服哀傷期的非理性想法，心理學家會因應個別情況，採取最適當的治療。

● 對於至親離世後所產生的各種反應

表 2: 對於至親離世後所產生的各種反應

情緒		行為	
	1. 悲哀		1. 哭泣
	2. 孤單		2. 失眠
	3. 憤怒		3. 嘆氣
	4. 內疚		4. 食慾不振
	5. 焦慮		5. 坐立不安
	6. 無助		6. 心不在焉
	7. 震驚		7. 夢見逝者
	8. 懷念		8. 呼喚逝者名字
	9. 解脫		9. 逃避人際社交
	10. 麻木		10. 保存攜帶逝者遺物
			11. 避開回憶逝者的人或事

<p>思想</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不相信 2. 困惑 3. 不斷思念著逝者 4. 感到逝者仍然存在 5. 幻覺 	<p>身體</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 胃部不適 2. 胸部壓迫 3. 喉嚨繃緊 4. 聲音敏感 5. 呼吸急促 6. 肌肉乏力 7. 精神不振 8. 口乾
-----------	---	-----------	--

表 3: 處理哀傷的方法

<p>分享經歷及感受</p>	<p>只有坦誠地面對及體會傷痛，才能真正接受和轉化它。跟信任的親友或專業人士談論喪親經驗，有助接受死亡的事實。</p>
<p>抒發哀傷情緒</p>	<p>選擇適合自己的方式去抒發情緒，例如透過哭泣、跟親友傾訴、寫信給逝者、書法、繪畫、跳舞、唱歌等。</p>

回復生活規律	規律的生活可以幫助適應至親離世後的轉變，例如定時的作息時間、均衡飲食、適當的運動及社交活動等。
適應人生新角色	學習新的技能或發掘興趣來適應新的角色，調整自我形象及人生觀。
與逝者保持心靈聯繫	彼此的關係並不會因為逝者的離世而終結，它可以其他的形式延續下去，例如透過翻閱相片、到墳前拜祭、或以逝者的人生觀或價值觀去行事，繼續人生旅程。
珍惜現有及建立新的人際關係	與逝者保持心靈上的聯繫的同時，亦可以將感情投放到其他親友身上，且嘗試開放心扉，認識新的朋友，擴大社交圈子。

● 韓國陰間使者形象參考：

表 4: 陰間使者形象

	《鬼怪》	《與神同行》
角色穿著	全黑正裝、戴黑紳士帽	以黑灰色調為主，男生裝扮以結合傳統與現代的長袍，女生則是連身裙 佩帶的武器劍和槍，則是以古代樣貌
人物設定	<ul style="list-style-type: none"> 1 · 臉蒼白、較無血色 2 · 戴上帽子可隱身，只有亡者能看到 3 · 平時生活在人間，與人作息無太大差異，需吃飯、睡覺 4 · 沒有名字設定 5 · 在生前犯下大罪後，才成為陰間使者 6 · 無前世記憶 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · 以韓國傳統陰間使者認知的三人為組成，級別會比一般靈魂高 2 · 若遇 49 位貴人，便可自行選擇轉世的身分 3 · 在生前犯下大罪後，才成為陰間使者 4 · 無前世記憶

<p>人物個性</p>	<p>一開始以冷漠的形象在完成自身工作，後來和鬼怪與女二關係密切後，開始有了人性</p>	<p>江林公子：擔任似辯護律師一職，角色較嚴肅、正經</p> <p>解怨脈：為搞笑、輕鬆的形象，說話直言不諱，有正義感</p> <p>李德春：個性溫暖和善，富有同情心</p>
<p>工作內容</p>	<p>有人將死就會出現，給亡者喝下可忘記今生的茶，並引渡到陰間</p>	<p>有人死亡便會出現，帶領亡者帶陰間去做七大審判，並幫亡者做辯護工作，並保護亡者在審判期間的安全</p> <p>1. 三人工作：</p> <p>江林公子：領袖，負責辯護工作</p> <p>解怨脈：日值使者，擔任護衛</p> <p>李德春：月值使者，江林的助手</p>

服裝照片



圖 2：鬼怪陰間使者服裝
形象〈1〉



圖 3：鬼怪陰間使者服裝
形象〈2〉



圖 5：江林公子服裝形象



圖 6：解怨脈服裝形象

	 <p>圖 4：鬼怪陰間使者服裝 形象〈3〉</p>	 <p>圖 7：李德春服裝形象</p>
--	---	---

第四章 研究方法

4-1 專題研究方法

- 文獻研究法：針對專題探討之議題，蒐集相關報導、文章及圖片，進行研究
- 劇情片拍攝：針對專題議題和多方研究，製作成 20~30 分鐘的微電影

4-2 時程規畫

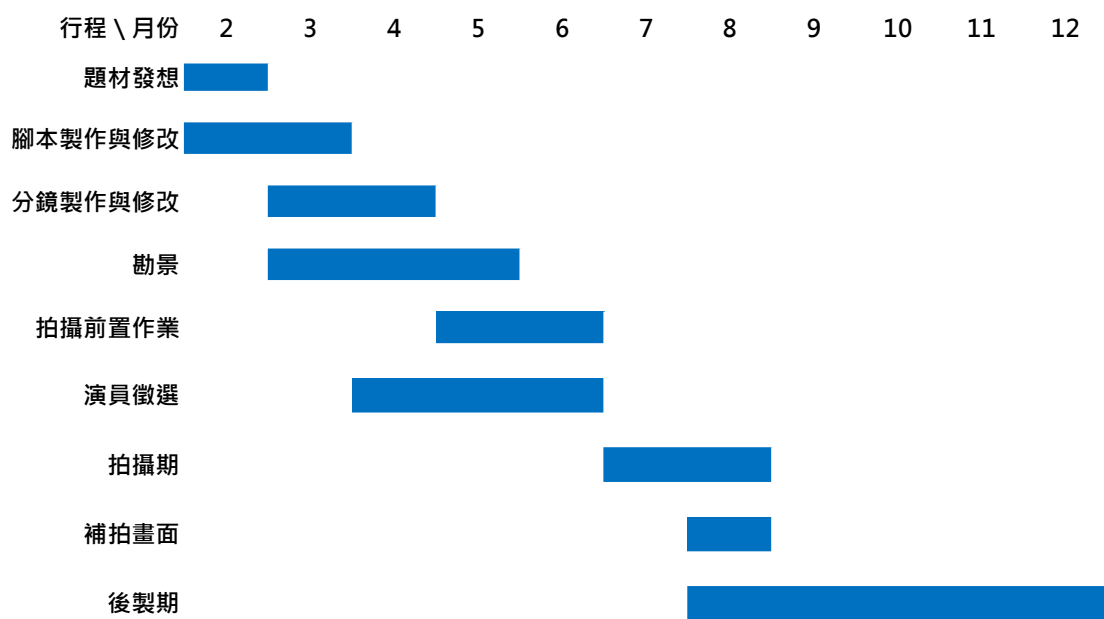


圖 8: 甘特圖

4-3 分工方式

導演：莊家欣

編劇：周羿晴

製片：柯詠翔

攝影師：莊家欣

美術：鄭詠心

收音師：周羿晴

場記：陳姿吟

後製：陳姿吟

4-4 預算表

表 5：預算表

項目名稱	單價(元)	數量	總金額(元)
演員	8000	3	24000.
器材租借費	5000	4	20000
服裝	400	12	4800
道具			3000
場地租借費	2000	4	8000
保險	300	15	4500
交通費	800	4	3200
餐飲費	80	240	19200
影印費			1000
影片配樂費	3000	3	9000
備註:拍攝天數預計為四天			

預估總額約十萬，待劇本完成再調整預算。

第五章 預期結果探討

當我們為了追求更好的生活，而跟現實奮鬥，拼命工作的同時，可能犧牲了很多事情，像是陪伴親人的時間，像是讓自己休息喘息的機會，時間久了，或許能在工作上得到成就，卻失去健康的身體，以及再也無法倒退的時光，這樣真的是我們想得到的結果嗎？沒有人可以預測未來，人生的選擇也沒有標準答案，所以更應該謹慎的面對，希望藉由這部影片，和觀眾一起思考，在工作的壓力中與親人相處的時間如何達到平衡，才不會徒留遺憾的悲傷。

第六章 結論與建議

希望能藉由這部作品，讓大家對於工作成就與家庭陪伴的取捨有所意識，未來我們皆可能面臨到類似的問題，該如何選擇才不會後悔，是必須認真思考的事情。

● 預期困難與解決方案

1. 較多情緒表達的戲碼，可能面臨演員演技挑選上的考驗
2. 與店家合作洽談贊助等，希望提升作品質感
3. 製作上可能會面臨成本的考驗

第七章 參考文獻

- [1]<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%81%8E%E5%8B%9E%E6%AD%B>
B 過勞死 維基百科
- [2]<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5011772>
過勞症狀 天下雜誌
- [3]<https://ek21.com/news/1/65498/> 過勞症狀 尋夢新聞
- [4]<http://www.epochtimes.com/b5/17/5/23/n9171860.htm> 過勞症
狀 大紀元新聞報
- [5]
<https://tw.appledaily.com/headline/daily/20110315/33248412/>
徐紹斌猝死案 新聞蘋果日報
- [6] <https://udn.com/news/story/6951/2172273> 高橋茉莉自殺案
件 聯合新聞報
- [7] [https://theinitium.com/article/20161229-dailynews-
japan-dentsu/](https://theinitium.com/article/20161229-dailynews-japan-dentsu/) 高橋茉莉自殺案件 端傳媒
- [8][https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/bereavement.html)
[health/bereavement.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/bereavement.html) 告別哀傷-香港衛生署長者健康服務網站
- [9][http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_06_chi.asp#](http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_06_chi.asp#1)
[1](http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_06_chi.asp#1) 克服哀傷期 - 青山醫院精神健康學院
- [10]<https://reurl.cc/EoVVk> 電影《與神同行》介紹
- [11]<http://www.epochtimes.com/b5/18/1/9/n10039745.htm> 《與神
同行》發揚東方奇幻元素 大紀元
- [12]<https://www.i-media.tw/news/detail.html?id=10866> 韓劇愛
玩陰間使者，媒體人指出原因 愛傳媒

[13]<https://reurl.cc/94Dbn> 韓劇《孤單又燦爛的神－鬼怪》介紹

痞客邦

照片來源：

[14]<https://news.now.com/home/entertainment/player?newsId=245378>

[15]<https://reurl.cc/M8324>

[16]<https://reurl.cc/RzY2g>