



邁向專注之旅

香光尼眾佛學院圖書館館長 | 釋自衍

一、前言

1991年開始「網際網路」出現在臺灣。二十多年後，臺灣的「數位原住民」(註1)宣稱：「沒有『網路』活不下去」，因為「網路」已與人們的生活產生了密不可分的關係，舉凡飲食、購物、搭車購票、搭飛機、上課、閱讀、到與好友的問候等等衣食住行、生老病死的問題，幾乎都與「網路」脫離不了關係。然而，也正是在這樣使用一支智慧型手機就能搞定生活所需的年代，公車、捷運上充滿看手機的「低頭族」，人心已經悄悄地被「網路」和「數位資訊」綁架，而使得「資訊癮」、「網路癮」、「專注力不足」成為當今醫院身心科的熱門診！這種種不可思議的現象，讓人不得不回頭檢視：從過去期待帶來便利，到如今的「使用過度」，「網路」給人類帶來的深遠影響。

「圖書出版」向來是一個時代人心需求與發展的視窗。近年探討兒童「專注力」、「靜心」、「正念」的書籍，如雨後春筍般大量出版，反映的正是這個時代人們不得不正視的「網路」課題。本文以「邁向專注之旅」為題，嘗試從「分心症候群」、「找回專注力」等兩方面來選書，並加以導讀。希望提供數位時代的人們作為參考，重新調整內心頻率，擺脫「網路症候群」的困擾，善用網路資訊工具，培育讓心靈寧靜、專注的「正念閱讀」，最終享有「欣閱讀」與「心閱讀」的喜悅。

二、分心症候群

(一)《數位分心症候群：截斷干擾，找回專注的力量》／橡實文化

本書翻譯自外文，介紹數位時代由於各種載體輕薄短小又便利，如平板、手機、電腦、電子書閱讀器等，讓人誤以為可以多媒介、多機、多工同時操作，如在 YouTube 看影片的同時，也能收閱電子郵件，還能一邊瀏覽網站購物，一邊上臉書或者上網 google 搜尋問題等等。作者認為高資訊、高載量的多工操作，是造成當今「數位分心症候群」的主因。本書內容分為兩大部分，並提出「數位排毒」九步驟用以提升專注力。

第一部分「分心——數位時代的心理現象」：作者歸納出數位的四個惡魔——電子郵件、智慧型手機、社群媒體、網際網路，它們不但綁住我們的心、改變大腦神經迴路，讓我們思維跳躍，無法專注好好說話、好好傾聽，甚至讓我們失去閱讀力、記憶力、創造力。第二部分「專注力——數位時代的競爭力」：作者提出「專注力」是一種專心投入的行為，特別指將腦力運用在某個需要感覺或思考的事物上；並認為唯有建立正確使用資訊的態度與方式，才能找回專注力。本書提出找回專注力的「數位排毒」九個步驟，分別是第四章到第十二章的內容：從「評量你的專心、分心程度」，運用專心／分心量表做成「數位分心日誌」、「網路成癮評量測驗」等等開始；到「改變從今天開始」、「從專家身上學到專注的方法」、「增加意志力」等等；最後到「進行自我管理，養具好能量」、「拿回主動權」。本書也提供檢測每一步驟的思考點，

幫助讀者檢視。

本書最大的特點，是提供多種「數位分心的評量表」，引導讀者覺知、認識自己的專注狀況，再找出原因與對治方法，是一本實用型的書籍。但可惜的是，書中所提供「數位排毒」九步驟的次第，不夠清晰明顯，致使操作模糊，降低實踐性，殊為可惜。

（二）《關掉螢幕，孩子大腦重開機：終結壞脾氣、睡得安穩、開啟專注學習腦，4週「電子禁食」愈早開始愈好！》／橡實文化

本書是由外文翻譯之著作，教導家長如何引導孩子戒斷電子螢幕的實用手冊。本書介紹當代孩子因平板電腦、智慧手機、電視遊樂器等聲光刺激過度、近距離看螢幕，而造成大腦的思考、記憶、情緒控制、社交能力發展等等障礙。本書作者美國兒童精神科權威的鄧可莉醫師，提出為期四週的「電子禁食」計劃，由父母、家長、學校和社區一起幫助小孩，從遠離到斷離電子設備，讓孩子的大腦得到復原、重新設定的機會。

在使用上，本書內容有「理論」與「實踐」兩大部分。在「理論」方面，本書詳細解析「電子螢幕症候群」的本質，令讀者升起堅持實踐的動機與信心；「實踐」的內容則包含了詳細而步驟清晰的「電子禁食計畫」和「行動方案」等兩個部分。以下即就本書的這三項內容作一推介：

1. 「電子螢幕症候群」

主要探討因電子螢幕與孩子生理系統相互作用，而改變大腦的化學狀況、受激程度、荷爾蒙和睡眠等等，最後干擾了孩子的思考、情緒、行為以及社交技能。

2. 「電子禁食計劃」

實施的時間為四週，分成兩期：「準備期」是第一週，重點在向孩子說明和準備「螢幕掃蕩」實施的日程、目標、取代活動與規劃等等，並鼓勵家長多陪伴孩子學習，用以轉移對電子螢幕的依賴。「實施期」是第二至第四週，重點在提供各種心理建設與具體辦法，幫助父母引導孩子戒斷電子螢幕，減輕大腦的慢性壓力，從而達到大腦神經系統重新設定的歷程。

3. 「行動方案」

是在「電子禁食計劃」之外，給家庭、學校和社區的配合實施方案。也就是：創造家庭日常螢幕時間守則與防護措施、友善而堅定與學校溝通降低螢幕教學的觀念與管理等等。最後，作者鼓勵作為孩子家長的讀者，從改變自身，提升電子使用覺知開始，一定能幫孩子最終遠離螢幕成癮的問題。

本書附錄了三篇具知識性與實用價值的短文：〈互動螢幕時間的生理機制和後果〉、〈一個嚴肅的議題：電磁波對健康的影響〉、〈解答父母最常見的問題〉等，讓本書的理論與實踐更加堅實，十分難得和寶貴。

三、找回專注力

什麼是「專注力」？專注力是讓心的注意力持續聚焦在一目標上，對目標全然的融入、全神貫注，清醒、放鬆、自在。而「專注力」向來是學習者成功很重要的因素，因此在教育上常提出專注力的養成需要從兒童開始栽培起，養具孩童有專注力，隨時都能專心，無論讀書或學



習效率則高，故我們常可以於坊間看到「專注力」的學習課程。

近年來出版界開始引介國外運用「靜心」、「覺察力」、「呼吸」、「正念」等方法來幫助孩童學習與開發專注力，並有清楚的操作練習，提供教師與家長使用。因此本文特別介紹以親子與校園為主軸，經由靜心、覺察而找回專注力的三本具有操作性、實用性的好書。

（一）《孩子，我們一起靜心吧：正念才能靜心，靜心才能專注，專注才能有效學習》／橡實文化

這是一本翻譯著作，作者是蘇格蘭愛丁堡整體健康機構的總監，內容主要提供從嬰兒、幼兒、直到 12 歲以上青少年等不同年齡層孩子，學習靜心的技巧與練習方法，以便提升專注力和學習效果。本書也適用於過動、自閉、亞斯伯格等有不同專注障礙症狀的孩童，是一本教學內容與次第清楚、實用的好書。

全書內容共有十六章節與「28 個靜心練習」課程，大致可分為三部分：

1. 「靜心的理論與實作」

包含第一至第八章等八個章節。首先闡述「靜心」即是指將注意力放在「此時此地」，活在當下。因此在概念上，本書之「靜心」雷同於「正念」。靜心的主要功能是可逆轉壓力症狀，從而幫助孩子辨識壓力、卸下「情緒炸彈」，而壓力則是干擾專注的重要因素之一。靜心的其他益處還包括：改善睡眠品質、釋放負面情緒、建立自尊、放鬆身心、恢復能量平衡、增進專注力、用正向觀點感知世界等等。靜心最容易在寧靜、放鬆的環境中生起，也可以經由呼吸技巧而生起。本書提供不同年齡層的孩子，不同的呼吸技巧，如「胸腔呼吸」「腹式呼吸」「數息」等等。除此，本書還介紹許多靜心的方法，包括身體五官感官的運用、想像力的運用、肯定語句的運用等等。

2. 「靜心的課程」

包含第九至第十四章等六個章節與「28 個靜心練習」課程。前者提供教導孩子靜心的共通要訣，包括運用想像力、善用語言技巧、留意說話速度等等。而對於不同年齡層孩子和特殊兒童，帶領靜心方法的著重點也各有不同。例如，嬰兒太小無法教導靜心，因此嬰兒靜心的方法，其實是讓父母或主照顧者，在照顧孩子能夠放鬆的方法。學步兒靜心的方法，可以借助曲調旋律帶動肢體動作。過動兒靜心的方法，可以借助體脈輪能量研判過動兒不平衡的症狀，再設計有助平衡的活動，輔以顏色、水晶等，完成靜心的練習、提升專注力和改善過動問題。自閉兒靜心的方法，首先是保持平靜、自我覺察、承認、處理自己的感覺，亦即「平衡你的能量」等等。而「28 堂靜心練習」課程，則提供運用感官（聽覺、觸覺、味覺）等活在當下、肌肉放鬆靜心練習方法的教學內容與清楚步驟，值得父母與教師仔細閱讀，進而實地帶領孩子練習。

3. 「家長與教師的自我放鬆法」

包含第十五至第十六章等兩個章節，提供父母與教師一些「另類的補充療法」。例如：源自日本的「靈氣」療法，將注意力帶到呼吸，吸氣時，讓「只為今日」充滿胸腔，吐氣時，把「我將不會擔心」呼出。靈氣守則——「就在今天，我不擔憂」、「就在今天，我愛護與尊重一切萬有」、「就在今天，我對一切萬有充滿感激」，透過吸吐思惟這些句子鼓勵自己活在當下。還有「氣功」、「太極拳」、「瑜珈」、「曼陀羅」、「印度式頭部按摩」、「色彩療法」等等。

（二）《老師，帶領我們靜心吧：化解青少年憤怒、憂鬱、焦慮不安，打造正念校園的「L2B 學習呼吸課程」》／橡實文化

本書是提供教育工作者與臨床工作者，針對 11-20 歲青少年的正念減壓實踐課程的詳細教案手冊。本書的作者，師承「正念減壓」創始人卡巴金博士，專攻臨床青少年心理學家，也是美國賓州西徹斯特大學「正念減壓中心」創始召集人。本書內容總共分為三大篇，一篇理論與兩篇實踐。「理論篇」包含了四個章節，介紹「正念」的定義與理論、經由「正念」的專注方式觀察呼吸的「L2B 學習呼吸課程」。其中，「L2B」是英文「Learning to Breathe」（學習呼吸）的簡稱。「實踐篇」即是正念減壓的教案手冊之所在；其中，第二「實踐篇」包含六個章節，介紹六個不同主題，每個主題是 45 分鐘的長課程；而第三「實踐篇」也有六個章節，介紹相同的六個主題，但含有 18 單元，每單元 15 分鐘的短課程。「L2B」的長課程與短課程，廣泛涵蓋的六大主題（B.R.E.A.T.H.）導向一個終極目標（E.）分別是：

- B—身體主題（Body）：傾聽身體正在告訴你什麼。
- R—反思主題（Reflection）：覺察自己的思緒，認出想法只是想法。
- E—情緒主題（Emotion）：學習乘著情緒的波浪。
- A—注意力主題（Attention）：專注在自己的內在和外在世界。
- T—溫柔主題（Tenderness）：對自己仁慈，接納現在的樣子。
- H—習慣主題（Habit）：養成正念和減壓的習慣。
- E—賦能（Empowerment）：拿回自己的力量。

「L2B 課程」將各種正念基礎的技巧加以調整改善，最終目的在促進兒童後期與青少年期的孩子們，運用正念這種特有的專注方法，覺察與認識自己的情緒的本質、思緒或想法的本質、身體感官的覺受，而發展出合理的情緒管理與壓力管理，轉化破壞性情緒為建設性情緒，以減少自傷及傷人的事件發生，提升創造力和幸福感。

本書最後還附有：〈6 單元長式課程學生習作簿〉、〈18 單元短式課程學生習作簿〉、L2B 學習呼吸「隨身卡」與七頁「課堂張貼海報」等等。這些都讓本書稱得上是老師和家長們在教導青少年學習正念專注時的好書、好教材！

（三）《全班都零分：以自我覺察喚醒孩子的學習力》／寶瓶文化

本書是作者在臺北石牌國小，引導孩子開啟本有的心靈寶藏——「覺察力」的教學實驗記錄。其中，既有師生間的精采對話紀錄，更有老師深刻的發現、反思與問題的解決建議等等，真可謂是非常精彩有趣，在會心微笑之餘，又發人深省。而最值得我們注意的是，本書提出了三個極其鮮明可行，而又卓爾不群的主張：1. 教育的進步不在制度的轉變，而在心靈的轉化；心靈轉化的口訣是「慢慢輕鬆看」；2. 老師的終極任務，在幫學生找到他們『內在的老師』，讓內在的老師帶領孩子找到他們內在本有的寶藏；3. 「覺察當下的智商」（PQ, Presence Quotient）是「正念覺察」（mindful），是人內在的、本有的心靈寶藏，也是一種生活方式。它可以讓人不太費力就能很成功、很快樂，更可以提高人的 4Q，亦即：智力智商（IQ）、情緒智商（EQ）、道德智商（MQ）、逆境智商（AQ）等等。

全書內容共有六章，包含了孩子「全方位教育」的六個面向，從學校的學業學習，到人格



品德的建立與情緒管理，再到自我的內省覺察與實踐。六章又可以進一步分為第一至五章和第六章等兩組。第一組的五章各有五小節，其中前四節的內容是與該章主題相關的四個不同面向的實驗教學紀錄整理，最後一節是該章內容的回顧與總整理。第二組的一章則是，從四個面向收集了相關的正念教學的教學法與教材等，如同金庸武俠小說裡的「武功祕笈大全」，十分值得推薦給教師或家長們來閱讀，甚至是進一步努力來「練功」。以下分別概介六章的內容：

第一章，啟發主動的學習力

由當今學生的現況，肩上的書包太沉重、安親補習班的忙碌等種種現象，提出提升學習成就的四個要素：多了解影響孩子學習的生理因素（如過動症等）、善用學習方法與孩子的特長、創造學習的有利環境、幫孩子找回學習動機與熱情等。

第二章，引發內省的品格力

提出導正品格教育的關鍵在「覺察當下」的練習與實踐，讓學習者看到當下的自己，而與其光明本性連結，並透過生活中實踐學習自處，鍛鍊「延遲享樂」與「享受獨處時光」等。

第三章，擁有情緒的調適力

以活潑的方式引導孩子能做自主情緒管理，並透過一些遊戲、笑話、唱歌、影片等，讓孩童實際體驗「當下」，做自我覺察的練習，引導覺察情緒而不壓抑、不放棄。如情緒急救法（CPR）的口訣「停」、「慢」、與「鬆」、自己保管「情緒之鑰」等等。

第四章，突破框架的行動力

從鬆動慣性的活動，如揹書包體驗、面對不敢吃的食物體驗，執著框框的體驗等等，藉由唱歌、看影片、遊戲等，引導跳脫心靈的框架，讓孩童體會破框是一輩子的事，而決定跳脫框架，打開視野、創造屬於自己的人生版本。

第五章，自我覺察的反省力

「相信自己，不盲信權威」、走出集體制約思想的框架、「真理不怕懷疑、怕被懷疑的不是真理」等。提出教學者也要有自我覺察反省力，才能幫小孩、家長、老師。

第六章，正念覺察的實踐力

本章提供各種可運用於覺察的教學活動，如「情緒急救」、「強化五感」、「全面而有創意的」、「學習八大科目」等學習與引導「覺察當下」的口訣與方法，讓孩子藉由觀察呼吸、觀察身體、觀察念頭，強化專注力的學習。如教孩子在上課前、考試前、寫作業前，「靜心三分鐘」，幫助他們遠離煩躁與恐懼，轉而安頓自己。

本書是在本土正規學校體系中，實驗「正念覺察」教育的第一本紀錄書籍，十分的珍貴。書中，還有另一個更珍貴、讓人不忍遺落的寶藏，是附錄中所提供的各種資源，包括「正念覺察」參考書目、「正念覺察」分級表、學生與老師的回饋與分享表、各種（包括作者自製的）影音教材等等，讀者也可經由QRcode上網連結而運用教材。

四、結語

綜合以上，本文分為兩單元來闡述。在「分心症候群」單元中，推介了《數位分心症候群》、《關掉螢幕，孩子大腦重開機》等兩本書，是對現代人專注力不足問題的「心靈診斷」與「心

靈處方箋」。而在「找回專注力」單元中，則推介了《孩子，我們一起靜心吧》、《老師，帶領我們靜心吧》、《全班都零分》等三本書，是給現代專注力不足的孩子們開出的色香味俱全的「心靈營養套餐」。五本書中，所使用的關鍵詞彙或不同，如「靜心」、「覺察力」、「正念」等等，然而它們所指陳的內涵則是相當統一，都指向「正念覺察」與「正念呼吸」。在佛教傳統中，中文「正念」是英文 Mindfulness、巴利語 sati、梵文 smṛti 的翻譯詞彙（注2），主要意思並不是指「正向思考」（Positive Thinking），而是指「以正確的方法來修習『念』」，也就是「沒有批判地專注於當下的呼吸、五感」的修習。

無論是心靈處方箋或營養套餐，讀者們若想鍛鍊「正念閱讀」，並享有「欣閱讀」與「心閱讀」的喜悅，筆者在此鄭重推介由香光尼眾佛學院圖書館主編的《正念閱讀》一書。（注3）這是一本由香光尼僧團法師們，經過多年修習和指導「正念修習」之餘，融合「五感閱讀」與「正念閱讀」所編輯出來的圖文書。閱讀此書，在展卷之餘，讀者可以放下煩惱，輕鬆愉悅地培養「正念閱讀」的覺察力，與心靈對話，進而發現心的奧秘，洋溢心的喜悅！

注釋

1. 指從小就生長在有各式數位產品環境的世代。
2. 香光尼眾佛學院圖書館主編，《正念閱讀》（臺北市：財團法人伽耶山基金會，2016），頁33。
3. 因應「閱讀專注力開發研討會」，香光尼眾佛學院圖書館特別整理論述「閱讀專注力」之研究參考文獻，分為正念、專注力、閱讀三個子題。詳細請上線閱讀：<http://www.gaya.org.tw/library/readers/read.htm>

延伸閱讀

分心症候群

1. 法蘭西絲·布思著；張佳棻譯。《數位分心症候群：截斷干擾，找回專注的力量》（臺北：橡實文化，2015）
ISBN 9789865623210
2. 維多利亞·鄧可莉著，張佳棻譯。《關掉螢幕，孩子大腦重開機：終結壞脾氣、睡得安穩、開啟專注學習腦，4週「電子禁食」愈早開始愈好！》（臺北：橡實文化，2016）ISBN 9789865623739

正念

1. 呂凱文著。《正念療育的實踐與理論：與33個正念練習》（高雄市：臺灣正念學學會，2015）
ISBN 9789869199704
2. 艾琳·史妮爾作，杜子倩譯。《給予空間 保持親近：青少年父母的正念練習》（臺北：張老師，2015）
ISBN 9789576938672
3. 唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃譯。《正念減壓教學者手冊：給臨床工作者與教育家的實務指引》（臺北：法鼓文化，2016）ISBN 9789575987367
4. 馬克·威廉斯、約翰·蒂斯岱、辛德·西格爾著，石世明譯。《八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》（臺北：張老



師，2016）ISBN 9789576938764

專注力

1. 蘿倫·莫瑞著，張佳棻譯。《孩子，我們一起靜心吧：正念才能靜心，靜心才能專注，專注才能有效學習》（臺北：橡實文化，2015）ISBN 9789865623012
2. 派翠西亞·柏德芮克著，黃麟涓、呂孟樺譯。《老師，帶領我們靜心吧：化解青少年憤怒、憂鬱、焦慮不安，打造正念校園的「L2B 學習呼吸課程」》（臺北：橡實文化，2016）ISBN 9789865623517
3. 張世傑著。《全班都零分：以自我覺察喚醒孩子的學習力》（臺北：寶瓶文化，2016）ISBN 9789864060504
4. 西多昌規著，李漢庭譯。《我也不想恍神分心呀！精神科醫生較你集中力：46 個工作不出包，讀書不神遊，做事不拖延的專注技術》（臺北：臉譜，2016）ISBN 9789862355305
5. 西倫·Q·杜蒙著，胡或譯。《專注力的力量：改變人生最神奇的 20 堂課》（臺北：種籽文化，2016）ISBN 9789866546396
6. 佩特拉·索爾布里茲著，楊文麗、葉靜月譯。《專注力：幫助孩子更輕鬆有效的學習》（臺北：親子天下，2016）ISBN 9789869248686
7. 高淑芬著。《找回專注力：成人 ADHD 全方位自助手冊》（臺北：心靈工坊文化，2016）ISBN 9789863570592
8. 森田敏宏著，丁冠宏譯。《東大醫師教你如何提高專注力》（臺北：臺灣東販，2016）ISBN 9789864752560
9. 史翰伯著。《練好孩子專注力，終結漫不經心》（臺北：風向球文化，2016）ISBN 9789869222938

閱讀

1. Sam Wineburg, Daisy Martin, Chauncey Monte-Sano 著，宋家復譯。《像史家一般閱讀：在課堂裡教歷史閱讀素養》（臺北：臺大出版中心，2016）ISBN 9789863501534
2. 宋芳綺等採訪撰寫。《搶不走的競爭力：閱讀的力量.2》（臺北：遠見天下文化，2016）ISBN 9789864791040
3. 香光尼眾佛學院圖書館主編。《正念閱讀》（臺北市：財團法人伽耶山基金會，2016）ISBN 9789868845398
4. 陳德懷編著。《明日閱讀：明日主題學習的基礎》（臺北：天下雜誌，2016）ISBN 9789863982067