

從「心」出發：找回閱讀專注力

「專注力」是影響學習的重要關鍵，而閱讀則是培養專注力的好方法，但是近年來網路、電腦及手機等 3C 產品主導了人們日常生活，不但改變了大眾的閱讀行為，3C 產品的聲光效果吸引包括兒童及成人的注意力，讓如何加強「閱讀專注力」成為各年齡層的共同議題。

國家圖書館在 2016 年 10 月 15 日與「財團法人伽耶山基金會」共同主辦了「閱讀專注力開發研討會」，由香光尼眾佛學院圖書館承辦，邀請了國內精神醫學、神經科學、正念學、教育學、資訊閱讀等各領域的專家學者，就「專注力的理論與實踐」、「專注力的學習與開發」、「閱讀與專注力的關係」等三項主題，共同探討「閱讀專注力」的開發。研討會得到廣大的迴響，本期月刊以「閱讀專注力」為主題，因此，特別請《佛教圖書館館刊》編輯釋自正將該次研討會各場次的內容整理於〈開啟正念閱讀：「閱讀專注力開發研討會」紀實〉一文，與本刊讀者分享。

「論述」欄目還有輔英科技大學應用外語系中文副教授兼共同教育中心主任鄭富春的〈滑世代學生「閱讀專注力開發」的快煮與慢燉：從閱讀興味出發，革新閱讀教材與書目舉隅〉，以一個教育工作者的觀察與反思出發，分享其近 20 年來推動閱讀計畫的實務與經驗，並介紹國內優良的閱讀教材案例，也呼籲有識之士持續推動中文課程革新，營造書香社會。中國醫藥大學附設醫院豐原分院兼任主治醫師廖建智，有感於正念、冥想活動對人類身心帶來的好處，在〈當·繁花盛開～正念風潮：從閱讀中了解正念〉文中，除闡述了正念的義涵及發展外，並引介多本國內的的相關好書。2016 年 12 月國圖與臺灣商務印書館、趨勢教育基金會合辦「大師的學徒：關於閱讀的技藝與學習」系列講座，挑選了 4 本好書：《波赫士的魔幻圖書館》、《自己的國文課：略讀與精讀的秘訣》、《如何閱讀一本書》及《閱讀地圖：人類為書痴狂的歷史》，分別邀請楊照、辛意雲、郝明義、傅月庵 4 位大師，帶領讀者走進不同的「閱讀」世界，在國家圖書館圖書館事業發展組專員吳美琦的〈跟著名家向大師學習「閱讀」這門既新穎又古老的技藝〉有精彩報導。

「閱讀選粹」欄目也就「專注力」主題，邀請香光尼眾佛學院圖書館館長釋自衍撰寫〈邁向專注之旅〉，嘗試從「分心症候群」、「找回專注力」等兩方面來選書及導讀，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。而威斯康辛大學亞洲語言文化系博士釋日安的〈大師開講專注力的訣竅〉，則評介包括日本、美國和本土大師級學者專家所撰述的 4 本有關「專注力」的圖書，書籍的內容都偏向以實務的操作為主，介紹立即可行的專注力技巧與訣竅，文末也希望臺灣地區能有更多的、更優良的本土著作產出，才能有助於普遍推廣專注力課題。另外，在「讀書人語」欄目由中小企業數位行銷顧問講師江秉翰為讀者導讀《Google 最受歡迎的正念課》。

4 月是歡慶閱讀盛會的季節，本館為迎接 2017 世界書香日，於館內外規劃一系列的活動：「有溫度的書」邀請大家一起來送一本書給所愛的人，以好書傳達對所愛的人關懷，拉近彼此間閱讀的距離，4 月 23 日前線上登錄就有機會中獎。4 月 22 日（六）下午 2 點至 5 點，「讓我們陪你閱讀：為愛說故事」活動，在臺北市大安森林公園籃球場旁草坪，由大專院校的大哥哥、大姐姐們為小朋友說故事。還有「愛在一起：愛閱快閃」活動，將於 4 月 23 日（日）在臺北車站、新竹地區、臺南文化中心等地，為大家帶來驚喜，由快閃團隊，透過歌曲演唱，來傳達文字藝術之美，讓民眾徜徉在經典文學（詩詞、散文）創作之優美情境，引發閱讀興趣與擴展閱讀視角，以發揮「世界書香日」精神。詳細活動內容請見網址 <http://106read.ncl.edu.tw/423/>。（鄭秀梅）