

# 年輕人習慣分心「多工」

## 引致記憶力學習能力下降



現代人花費在飲食的金錢和時間愈來愈多，但飲品食物質素卻愈來愈差。現代人節省時間的科技愈來愈多，空閒卻愈來愈少。現代人閱讀愈來愈多，智慧卻愈來愈少。資訊愈來愈易得，知識和常識卻愈來愈稀薄。究竟人類是進步了，還是退步了？

進步也好，退步也好，現代人有了好使好用的新發明，例如電腦、手機、社交媒體……等等，就離不開這些器具。這些器具，令數碼時代的年輕人習慣「多工」(multitasking)，甚至不可能不「多工」！

### 一邊聽歌一邊做功課

「多工」不自今日始。未有電腦時，學生不早已一邊戴耳筒聽歌，一邊做功課嗎？司機不是一邊開車，一邊收聽電台廣播嗎？嚴格來說，這些都已經是「多工」。現時流行的「多工」，可以分為四類，兩類是分心的「多工」，兩類不是：

(1) 同時做不同的事：例如手彈鋼琴、口在唱歌。學生一邊聽老師講課，一邊寫筆記；有人喜歡一邊吃飯，一邊看報或睇電視！這類「多工」，恐怕無可避免。

(2) 輪流做幾件事：比如一邊看書，眼睛一邊不時窺看手機或電腦，一旦來了信息，便即放下書本，跟人WhatsApp，完了才繼續看書；發現朋友寫來了電郵，即看即覆，之後才看書……這是時下最流行的「多工」。

(3) 不論做什麼事，上課也好，吃飯也好，溫習功課也好，乃至跟朋友聊天、運動，也要趁空檔上網查看臉譜、推特、WhatsApp，並回覆及分享信息。有心理學家說，這不單是「多工」，而且是上網成癮！

(4) 能者多勞。有些人多才多藝，日間教書，放工後和朋友搞音樂創作，回家還做研究寫文章。比如德國大文豪哥德，既寫詩寫小說，又同時研究光學，還寫科學論文意圖推翻牛頓的光學理論——當然是牛頓對，哥德錯了。然而，像哥德如此「多工」，乃是好事而不是壞事也！

第(1)種「多工」沒有問題，第

(2)種其實是「多項工作」，做完一項工作，才做另一項工作。古人所謂「工作時工作，遊戲時遊戲」，做「多項工作」時，也是專心的。第(2)和第(3)種「多工」，則是數碼時代獨有的、令人分心的「多工」。

### 被批學識不及老一輩

心理學家發現，人若習慣了分心的「多工」，做任何事都難以專注。不是他不想專注，而是他做不到。數碼時代的學生，經常被批評學識及不上老一輩，原因之一可能是：他們習慣了分心的「多工」，記憶力和學習能力大大的削弱了。有心理學家甚至說，分心的「多工」引致「記憶力和學習能力」的下降，有甚於抽大麻。

上述的說法不是信口開河，而是有科學基礎的。分心的「多工」時學習到的「知識」，真的會「水過鴨背」，左耳入、右耳出；皆因一邊上網，一邊溫習功課的話，學到的東西，本應儲存在腦袋的海馬區，卻去了「基底神經節」——這個區域，不是用來儲存記憶和資訊的。

中國古人深明此理，遂有管寧割席的故事，教訓學生學習要專注。可惜，令人上癮的電腦、手機、社交媒體……等等，時時刻刻都令年輕人難以專心學習！

撰文：博文

## 同識一國兩制之路

### 香港在國家發展的位置

為總結「一國兩制」在香港實踐的經驗，國務院新聞辦公室於2014年6月發表白皮書，分五部分介紹「一國兩制」在香港取得的成就，包括：香港順利回歸祖國的歷程、特別行政區制度在香港的確立、香港特別行政區各項事業取得全面進步、中央政府全力支持香港特別行政區繁榮發展、全面準確理解和貫徹「一國兩制」方針政策。這是香港回歸以來，國家首次以「一國兩制在香港的實踐」為題發表白皮書，除了中文版，同時以英文、法文、俄文、德文、西班牙文、阿拉伯文及日文七種外語發表；可見，中央政府努力讓國際社會對「一國兩制」在香港實踐有清晰的了解。

為體現中央對香港發展的支持，在「十五計劃」中表述「鞏固和加強香港國際金融、貿易、航運中心的地位，加強港澳與內地的經濟合作及交流」；這是中央首次從國家戰略層面就香港發展和兩地合作提出要求。到「十一五」規劃，涉港內容增加，除明確香港在國家發展的定位外，亦規劃了兩地合作的安排，同時重申保持香港長期繁榮穩定。而仍在執行的「十二五」規劃綱要內，則首次將涉港澳內容單獨成章，進一步明確香港在國家發展中的戰略地位，強調國家支持香港鞏固提升競爭力、支持香港培育新興產業、深化內地與香港經濟合作。

2015年，中共十八屆五中全會提出「深化內地和港澳、大陸和台灣地區合作發展，提升港澳在國家經濟發展和對外開放中的地位和功能，支持港澳發展經濟、改善民生、推進民主、促進和諧」。其後公布的「十三五」規劃建議則提出全面準確貫徹「一國兩制」、「港人治港」、高度自治的方針，提出要支持香港鞏固國際金融、航運、貿易三大中心地位，參與國家雙向開放、「一帶一路」建設；並支持香港強化全球離岸人民幣業務樞紐地位，推動融資、商貿、物流、專業服務等向高端高增值方向發展。

「十三五」規劃亦建議加大內地對港澳開放力度，加快前海、南沙、橫琴等粵港澳合作平台建設，加深內地同港澳在社會、民生、科技、文化、教育、環保等領域交流合作，以及深化泛珠三角等區域合作。可見，中央愈來愈明確香港發展在五年規劃的角色和作用，這使香港發展能配合國家發展的同時，亦加強兩地合作和造福兩地人民。

編者按：一連二十篇的《同識一國兩制之路》，今天告一段落。我們期待大家以此為開端，認識「一國兩制」的來龍去脈，了解基本法，了解國家和香港並有所作為。

## 我教通識

### 從天人合一說到卜筮

一連寫了幾篇講天人合一的文章，其實目的只有一個，希望能更全面地了解傳統文化的一些觀念，不要想當然地用今天的想法，不加驗證地套用到古人身上。天人合一主要是政治上的說理和應用，這才是主流，其他諸如道家養生、風水等包含的天人合一觀，說得難聽點，在古代是屬於末流的，而且與政治上的天人合一不僅沒有衝突，甚至還藉政治的術語和等級思維來套用到本屬養生、風水等非政治的範疇上，此處不再贅述。

曾有朋友不同意上述說法，甚至舉出易經為例，以作駁斥。這就更加哭笑不得了。易經卜卦，豈不是更加證明天人合一是作政治之用？歷代卜卦易經研究，是一大學問，不宜也不可能一一細述，這裏只舉一個易學史乃至卜筮術發展史上的重要例子：晉獻公欲立驪姬。

晉獻公欲以驪姬為夫人，卜之，不吉；筮之，吉。公曰：「從筮。」卜人曰：「筮短龜長，不如從長。且其繇曰：『專之渝，攘公之輪。一薰一蕕，十年尚猶有臭。』必不可。」弗聽，立之。

這是出自《左傳·僖公四年》的歷史記載，個別文言字句不詳解了，大意是：

晉獻公想把驪姬立為夫人，命人用龜甲來占卜，結果不吉利；然後再命人用蓍草占卜，結果吉利。晉獻公說：「照占筮的結果辦。」負責占卜的官員說：「筮占不如龜卜靈驗，不如照靈驗的辦。再說卜筮的兆辭說：『專寵過分會生變亂，會奪去您的所愛。香草和臭草放在一起，過了十年還會有臭味。』一定不能這麼做。」晉獻公不聽占卜官員的話，把驪姬立為夫人。

這裏的「卜」，是指燃燒動物骨頭尤其是龜甲來占卜；而「筮」和「蓍草」一樣，是指依照易經來算卦，先秦時代的算卦，是用正宗的「筮」和「蓍草」來占出哪個卦；不會如後世那樣用銅錢之類。龜甲占卜，簡稱叫「卜」；易經算卦，簡稱作「筮」，是兩種完全不同操作方法和依靠完全不同的文獻依據來進行的占卜。後來「卜」完全失傳了，只有（其中一部分）「筮」或者說易經算卦流傳了下來。

但在先秦時代，這兩類占卜方法是同時並存的，是諸侯決斷大事的重要方法和依據。問題是，如果兩類占卜方法得出來的結論全然相反，那怎麼辦？從上述史例可知，至少在春秋時代，龜甲卜是優於筮卦之占的。後來這件事的發展，也的確如負責占卜官員的說法那樣，晉獻公父子被驪姬搞得骨肉相殘，國內大亂。這個典故不作評論，這裏的重點是：今天被不少國人視之為神聖異常的易經算卦之術，其實在春秋時代，地位還比不上龜甲之卜！

另外，對中國古文獻稍有認識的都會知道，所謂易經算卦，其實原本並不是只有一部《周易》的（周易與易經的分別暫且略去），而是有《連山易》、《歸藏易》和《周易》三部算卦文獻，三種不同的六十四卦排列，三種不同的卦辭爻辭！《周禮·春官》記載：「大卜掌三易之法，一曰連山，二曰歸藏，三曰周易。」只不過今天《連山易》、《歸藏易》已經失傳了，即使連兩部文獻的起源也沒有定論，只剩一部《周易》，久而久之便誤以為它一直是獨步江湖的神奇文獻。上世紀九十年代初，湖北出土了秦代竹簡《歸藏易》，對於學術界來說可謂石破天驚，只是對民間易學興趣者來說，未必得知而已。

說了那麼些，其實只想說明一點，傳統文化我們需要珍惜保留，但不等於將之想當然地神聖化。許多今天對傳統文化的「神聖」看法和論斷，其實是經不起文獻考古的梳理的。或者應該如馬克斯·韋伯（Max Weber）所言那樣，我們需要對傳統文化來一個「解魅」（Disenchantment），還原本來的平實面目，才能不過癮亦不過貶，平常心待之。

將軍澳香島中學校長 鄧飛

### 知識點

#### 資訊氾濫 人腦難處理

加拿大麥基爾大學教授李維亭（Daniel J. Levitin），在《有組織的心智》（The Organized Mind）一書中指出，在現代社會，資訊鋪天蓋地而來：現代人主動開臉譜、推特等，固然看到留言和照片；乘坐地鐵時聽到的廣告、看到的新聞短訊，根本無法躲避。專家計算過，人腦每秒只能處理120位元的資訊，即每天頂多處理34吉位元組（GB）——即34後面有9個0——的資訊。可是，現代城市人（例如：香港人），每天都接觸到300艾位元組（exabytes）——即300後面有18個0——的資訊。人腦根本無法處理如此汗牛充棟的信息，焉能不傾向「多工」？

### 思考點

#### 分心令人帶來快感

上網令人上癮，上癮令人有快感。分心的「多工」，同樣會帶來快感。神經科學家發現：分心的「多工」時，人腦會增加分泌皮質醇、腎上腺素以及多巴胺。前兩者令人雀躍、興奮，多巴胺則令人快樂和興奮，加上大腦前額葉皮質，偏好新奇的東西。互聯網充斥新奇的信息，很易令人「點擊」不釋手。結果，人愈「多工」便愈分心；愈分心便愈不集中便愈開心。是以人要消愁往往借酒，喝到微醉時，思想不集中，便可以忘記痛苦和不愉快的事。難怪數碼時代一時三刻不上網，即如喪家之犬。難怪時下年輕人無法擺脫分心的「多工」矣！

## 佛理助解脫



### 書架

不少港人每天過着「多工」的生活，無時無刻不是兼顧着多項事情。表面看來，我們都像是一班高效能的人，在職場上、生活上，皆應對有序。但這種「多工」的生活模式，可否令我們獲得快樂，是我質疑的問題。《佛學基礎》（新加坡：普覺出版社，2014年），是一部為初學佛者而寫的佛理書籍。在《四聖諦》一章，我看到了「多工」背後的成因，從中亦悟出了一點解脫之道。

人的慾望是永遠不會滿足的。正如一個人在百貨商店裏，看到琳琅滿目的東西，件件都好，樣樣都要，因此他的慾望和貪念便產生了。如果得不到想要的東西，他便會吃不下，睡不着，這就是一種痛苦。即使得到了

這些東西，可能因此而獲得短暫的快樂和滿足，但是煩惱也會跟着來到。對這些東西失去新鮮感，於是他又想去追求其他的東西，痛苦因而又產生了。佛陀說，我們不了解人生的真相，不知道慾望是永遠不能滿足的，還不擇手段地去追求，這也是無知。無知的結果就是痛苦，所以它就是造成痛苦的基本原因。一旦慾望和無知被征服，人們自然大徹大悟，身心都獲得最大的自由。每天一件又一件工作（或事情）纏身的港人，形成了「多工」的生活模式。但這些「工作」是真有需要，還是只是源於慾望？在新一一年開始，讀點佛學，到佛寺走一圈，拜拜佛，自會對當前生活有所反思。

旺角暴亂事件令香港人認識到本土派的亂港暴行，任何有良知的港人都深表不滿，予以譴責。尤其令我痛心的是，參與暴亂的疑犯中，竟有神



學院的學生，他更得到少數神學院師生的支持。我認為，一個有信仰的人，他的一切行為不但是個人的行為，亦是代表信仰的行為。

香港通識教育會 李偉雄

通識頭條

706期



▲數碼時代的學生，經常被批評學識及不上老一輩，原因之一可能是：他們習慣了分心的「多工」 資料圖片

