

我的時間怎麼不見了？ 2014/03/02

【聯合報／劉秀枝（國立陽明大學兼任教授、台北榮總特約醫師）】

人類的通訊進展從遠古的飛鴿傳書、驛馬快報、「家書抵萬金」，到現代的信件、電報、傳真、掃描和快遞，已經不可同日而語。後來雖然有了電子郵件，但還是需要在電腦上看，而且很多人的手機（號稱智障型手機）只用來打電話和接電話，但現在進展到了智慧型手機和平板電腦，再加上各種免費通訊軟體 APPS 和社群網站的出現，簡直就是完全沒有時空阻隔，千里如在眼前。

智慧手機如影隨形，一面看手機一面走路或開車非常危險；上課或聽演講時滑手機讓人無法專心吸收；而平時看到手機上的訊息，不管重不重要或緊不緊急，就有股想立刻回覆的衝動和壓力，這通常只是爲了保持在這個社交圈裡有所歸屬而已。然而，時間就在滑指之間被切割得零零碎碎，免不了要問自己，我的時間哪裡去了？我們真的需要時時刻刻都立刻與人分享或接收別人的分享嗎？

時間不夠用，於是不少人同時或交錯著在電腦上寫計畫、看臉書、上網搜尋、回電子郵件，還滑手機看訊息等，一心多用，顯得非常忙碌。其實，這樣不見得節省時間，反而讓大腦無法聚焦，每換一個動作，又要從新開始思維，變來變去，效率反而變差，且多了焦慮，少了從容。

一位朋友說，有次從他的辦公室透過天井的窗戶，可以看到一位同事正在實驗室裡，打電話過去，接電話的助理卻說這位同事不在，原來是這位同事交代早上 8 點到 10 點間不接電話，不管是做實驗、整理資料、閱讀或是沉思都好，就是要有自己的時間。一般人在上班時間無法像這位研究者可以享受理直氣壯的獨處安靜時間，但是下了班卻可以自主，把主權拿回來。

因此春節我許了個願，要做自己時間的主人，手機裡所有的通訊軟體都設爲靜音，等我有空或搭車等零碎時間時再看看或回覆，而且告訴自己，每天只在早、中、晚各看一次電子郵件、回覆或轉寄，當然，有重要事情時則會以行動電話聯絡。如此一來，我不僅會有更完整的時間，專心閱讀、寫作、思考或計畫，而且從容自在，更有成就感。

全文網址：

http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=501534#ixzz2uqwqUrVb

討論題綱：

1. 在生活的過程中，作者發現了什麼？她又做了什麼樣的改變？
2. 請大家思考 3C 產品帶給我們生活的便利之外，是否對我們的生活也有可能造成負面影響？面對這些影響你會如何因應？
3. 在時間管理和自我控制上，你有沒有明知不可爲而爲之的時候（像是電腦上網時間過久、迷戀韓劇而影響生活作息），請大家集思廣益想想，面對類似狀況可以如何處理？