

自主學習之專注系列（二）：再注意的能力

優質學校改進計劃 戚本盛

我的工作包括到學校觀課，主要是為了觀察某種教學設計施教時學生的反應，以便按實況作出檢討。在這過程中，必然會旁及其他學生上課的情況，例如該班學生的學習常規，好像遇有學生遲至上課途中才進入課室時，教師會如何處理，以及其他學生的反應等等。

以我所見來說，學生在上課途中才進入課室，正在講課的教師十有八九都會停下來詢問原因，我關心的倒是這樣的處理，會給學生塑造怎樣的專注力，這問題是全班學生的，而不只是那位遲到學生的。遲到的原因當然也重要，但我常想，學生既然已回來，如沒異樣，盡快坐好上課便是，在座學生也應繼續上課，查問原因，似沒有即時的需要。

這中間有兩重意義。一是以身教告訴學生，上課學習是最重要的；二是協助學生建立他們的專注力，不受次要的事干擾，也就是說，雖然「察覺」(aware)到有同學進入課室，但很快便「忽略」(ignore)這次要的事，而「再注意」(re-attend)老師的講課。不理會次要的訊息，也就是說，對較重要的「再安排」(re-allocate)，也可說是「選擇」(select)的一種，是專注能力所不能缺少的。

我也有教學，對象主要是師資培訓班的學生，職前的，包括學士課程的學生或學位後文憑課程的；在職的，則全是已有學士甚至更高學歷的。這些課堂中，沒有學生遲到的，可謂絕無僅有。學生遲到，進入課室時，在座的學生和作為教師的我，當然都察覺到，遲到的同學既不是隱者，我也不會「目中無人」至此，但我做為講師，已在講課途中，多會近乎完全忽略遲到的學生而繼續講課，可是我面前在座的學生，無論原來是否專心聽課的，則泰半都會把注意力轉到遲到的同學那裡，職前班和在職班幾沒有差別。

首要檢討的當然是我的教學。看電影途中，也有觀眾遲入場的情況，但在座觀眾把注意力轉向遲入場者的情況，相信極為稀有，除非遲入場者是巨星如周潤發給「野生捕獲」之類。觀眾專注於銀幕畫面，和進場動機、電影光影的魅力大有關係，區區的一堂講課，可謂望塵莫及，高攀不了。

課室設計也大有關係，例如講台、屏幕或黑板位近課室入口，則遲到者會較易讓人分心，但按我的經驗，除非我們要求上課的授受雙方都要有上電影院的級數，否則，主要還是學生專注能力的問題，因為，即時「察覺」了，仍然可以「忽略」及「重新注意」。能夠作出如此「選擇」的專注的能力，應該是一種重要的學習能力，近年在中小學（甚麼幼稚園）提倡的「自主學習」，不能忽視這種能力的培養。

敏於覺察周遭環境，應該是人類（甚至是動物）的生存本能之一。比方說，聽到警鐘大鳴，任何重要的課堂也理應稍停下來，看箇究竟，這其實也是一種選擇。若有關乎生死存亡的訊息，例如忽爾嗅到燒焦的味道，看到濃煙等等，便立即警覺起來，那叫直覺，其實是腦部訊息處理的不經多番思考的一條捷徑。學習上講求專注，當然不是要關閉這條捷徑，而是在非關緊急的覺察路徑上，多設一條「選擇」的支路，而在年復年的學習上，讓這條支路發展成為幹道。學生容易分心，就是少了這條幹道。

對部份有天賦的學生來說，對部份學生極感興趣的課題來說，這條支路是自然而然的，但對大部份學生和大部份情境，刻意為之的學習便尤其重要。以培養這種能力為務的課程並不少，例如美國影星高蒂韓成立的 *Hawn Foundation*，便有一套 MindUP™ 的課程，以培養一種 Mindful Awareness 為目標，以我有限的認識計，我以為是一種「有意的覺察」，既可說是一種元認知的能力，也和冥想的某種修煉暗合。

有了基礎的能力後，便需要養成長期的習慣，這中間是工作記憶至短期記憶至長期記憶的旅程，需要的是耳濡目染，也要長期的、大量的應用，所謂「培養能力」，其實就是構建腦袋中的訊息路徑。「選擇專注」是理應納入課室常規中間的，遇有學生因故遲入課室，便是一種這樣的應用機會，教師不必要地停下來查問因由，是錯過了這樣的一個培育全班學生「選擇專注」的教學機會的。

【自主學習之專注（2）】