

以毒攻毒，

善用有益APP，

進行數碼排毒

這裡有一些關於建立專注力的應用程式，助你觀察自己的使用手機和社交媒體的用量，雖然用手機應用程式控制日常手機用量看似諷刺，但是解決問題從來都是由問題的根源開始！

從今天起，利用以下推薦的應用程式重新奪回時間掌控權，打造高效的學習和工作生產力，提高生活品質。先從最簡單的專注力練習開始改變使用手機的習慣吧！



## Eggzy (IOS)

Eggzy是一款透過養寵物的遊戲形式，訓練專注力及時間管理的免費工具，選擇想要專注的時間來孵化寵物，專注的時間愈多，能解鎖孵化的寵物也就愈多。



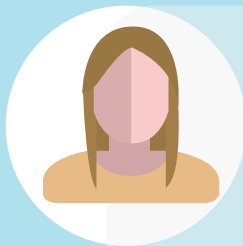
Mary :

有時候，好想利用乘坐交通工具的時間好好看書，但總是忍不住拿起電話查看Whatsapp，生怕錯過朋友的對話。有了Eggzy，我在查看電話前，想到我的寵物可能無法孵化，便立即收起電話了！事實上每10分鐘查看一次電話，與每30分鐘看一次相差不大，只是下意識地滑手機，重複沒有意義的動作，大多數時候都沒有錯過什麼重要時刻。既然決心要斷癮，就從最常用的社交工具開始著手，嘗試用計時工具控制使用頻率。



Jarico: :

碎片化的時間總是讓人難以掌控，一不小心在Facebook看一篇文章或一條影片，便會丟失5-10分鐘時間，真是對自動播放及推薦功能感到又愛又恨！倒數計時器能助我完成繁瑣的工作，那怕只是專注5-10分鐘，能做到的工作可不少，例如是回覆客戶電郵。不過如果只是針對Facebook的話，其實直接從社交網站自訂使用時間會比Eggzy更方便。



Catherine :

我從事市場推廣及銷售行業，俗稱Marketing，每日瀏覽社交平台如Facebook、Instagram已是例行公事，所以完全斷絕社交媒體對我來說是天馬行空。為了善用我的上網時間，我會反過來利用計時工具，將我做資料搜集和獲取靈感的時間分開不同的時間區塊，例如回到公司第一時間調較計時器為一小時，並盡量充分利用該時段查看最新的潮流趨勢。另外每次與客戶溝通後，也會用大概半小時從社交媒體了解客戶提出的參考資料。我發現這個方法能更有效控制過量使用社交媒體的情況，避免自己沉迷在大量的資訊中。



## Flipd (Android/ IOS)

Flipd 是一個解決專注力不足、分心的工具，利用龐大的資源和多種方法助你鍛鍊注意力和提高工作效率，如「全面封鎖模式」阻止社交媒體彈出通知，「語音指導」透過激勵的說話來提高當日的生產力，「Flipd 社群」與擁有共同目標的人互相鼓勵。



Hiulam :

不知道是否很多人跟我一樣，即使正在溫習的時候，瞄到手機應用程式右上角顯示有未讀通知，便會手癢按下應用程式，查看那些看似與我有關的訊息。Flipd的「全面封鎖模式」與IOS系統的「勿擾模式」功能相似，但程式更勝一籌的是，阻止社交媒體傳來通知的時候，只允許來電及SMS/ iMessage傳來通知，更將基本功能以外的應用程式一一隱藏！換句話說，啟用全面封鎖模式後，我再也用不到令人上癮的應用程式，因為我連簡單圖示也看不到，幾乎等於回歸到使用非智能手機的年代，我再也不會手癢按下應用程式了！封鎖的時間長度可以自由選擇，在指定時間過後，應用程式才會默默地重新出現在手機裡，這有助訓練我的專注力。不過設定封鎖模式需時，而且需要多個步驟完成認證，有點繁複。



Johnson :

我看過一些研究指，使用手機是源於自身的不安全感，漫無目的地在社交平台上閱讀資訊，只是為了舒緩焦慮的感覺。所以，我嘗試在我感到不安的時候，試聽Flipd裡的語音導航，裡面有短至3分鐘的激勵說話，也有長達1小時的冥想練習。例如我在面試前，聽“you're awesome”的語音指導來平靜心情，相比胡亂滑動手機，進行短短三分鐘的呼吸練習，更容易獲得安全感和建立信心。



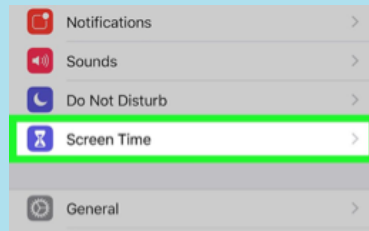
Silver :

一開始加入「Flipd 社群」是頗有趣的，可以與朋友比拼誰的溫習專注時間較長，可是單純是數字上的爭鬥略嫌乏味，而且會將溫習的專注力轉移到查看應用程式上，還要花時間與朋友研究這個應用程式，無助戒掉手機癮。



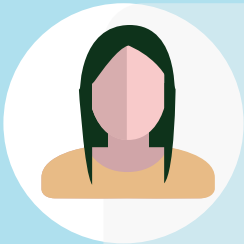
## 螢幕使用時間 Screen Time (IOS)

螢幕使用時間：這是蘋果推出IOS 12 系統時的一個新內建程式，通過程式了解自己使用手機的習慣，有效管理手機螢幕使用時間。



婷婷：

這個程式讓我很驚喜，因為我不是一個經常研究新手機應用程式的人，現在只要一按「螢幕使用時間」就能看到自己使用手機的時數、次數及主要程式，甚至連我首次拿起手機時使用哪個應用程式都記錄了，得知哪些程式吸引我拿起手機查看，也就輕易對症下藥。我發現社交應用程式彈出的通知較多，朋友的「呼喚」也直接驅使我主動拿起手機，有了這個警惕後，我以後會更加注意自己的用量。



Cyndia：

曾聽說過心理學家利用顏色來控制人們對事物的關注度，例如將所有應用程式轉為黑白色，那麼你對這些程式的興趣便會大大減少。「停用時間」功能就是自行設定一段休息時間（日數及時數），勾選一些必須用的程式，如通話、鬧鐘等等。停用後，手機內除了必須用的程式外，其他程式均會被鎖定，顏色也變得灰暗，助我減少自己對手機的興趣和依賴。



Samuel：

我知道我是個很沉迷玩Whatsapp、Line等社交應用程式的人，也很喜歡上討論區「爬文」，我覺得只要與人互動，就會有很多趣事發生，例如與網友一起惡搞改圖等等。只要在我沒事做的時候，我會不自控地查看朋友的最新消息，我要第一時間知道最好笑的帖子，然後分享出去。但一查看「螢幕使用時間」，便發現自己每天最少用4小時在捕捉朋友的動態及趣事，我不得不試用「App限制」功能，制止自己無止境地閱讀所有文章，因為網友發的文章是永遠都看不完的！