**＊103學年度第二學期高二國文寫作測驗 特優作品**

**專注 20108 林婕馨**

因為科技的發達，形形色色的資訊若過江之鯽將我們團團包圍，心神也隨之游移，有時也使人焦慮不已，而在如此攘擾得城市中，要找個清幽的環境使自己專注並非易事，但倘若能不受外界干擾使自己踩動得心平靜下來，那麼何處不清靜？

慢跑是個能培養專注的運動，無需繁雜的配備措施，隨時隨地都可啟程，以往我並不喜歡慢跑，總覺得十分浪費時間，又耗費精力，每每跑到上氣不接下氣之時，便作罷停下腳步，但近日又重新嘗試，將速度放得更慢，我這才發覺，專注於呼吸的節奏是需要全神貫注的，要是一分神，呼吸變開始紊亂。然而，當我專注於此時，雖然全身都在不停搖擺，但思緒如無波水面紋風不動，即便所有的肌肉細胞都在叫囂抗議著，在吸器與吐氣間，我感受到微風的溫柔，感受到自己的雙腳踏實的踩在充滿顆粒的跑道上，感受到每一步的微微酸疼，感受到心臟充滿活力地躍動著，雙眼所見的世界都隨著呼吸的節奏，那一刻，我不再覺得時間那麼難以掌握，總是一溜煙就不見蹤影，令人心慌，反倒覺得我擁有了更多，真切的感受到每分每秒活在世界的充實感，那心靈的滿足是難以言喻的。

有時我們總以為求快求新求變就是好事，好似不這麼做就會落餘人後，但往往在達到目標前，便失去了耐性，靈活思考試有益的，可若不能專注，反倒功虧一簣。

有了慢跑的習慣，讓我體會到一心一意做一件事，將精神投注在喜愛的事物上，所得到的快樂是從未想過的。如金專注於我而言，不再需要掙扎煎熬讓自己不分心，只要深呼吸數次，便能像慢跑那般緩緩潛進自我專注的世界。

**＊103學年度第二學期高二國文寫作測驗 特優作品**

**專注 21320 鄭晴文**

身處在這喧擾迷惑的塵世中，心靈日復一日的灰暗封閉；思考常常隨著混亂的資訊迷亂奔波，在這焦慮不安下，使人身心俱疲。唯一能帶來寧靜安詳的唯有，專注二字。外界的紛擾瞬間清滅，留下的只有專注時那滿足而愉悅的心境，當然在這時代中，此一境界實在是得來不易。

望著房間角落、佈滿灰粒的琴盒，究竟有長的歲月沒好好靜下心來拉奏呢？當在讀書讀累、帶著一身疲倦回家時，多少次想著等一下要拉個小提琴休息，但，幾乎沒有一次做到。隔天的考試作業甚至是數不清的報告讓我焦頭爛額，在這忙碌中我無法喘息，腦中總有無盡的跑馬燈催問著我什麼還尚未完成？每天我總是神經緊張，沒有任何力氣去專注於任何事，像之魚般拼命仰著頭攫取稀薄的空氣，灰頭土面、行屍走肉般，心靈永遠奔馳不停。心中那一珠僅剩的降珠小草塊要被龐大無形擾人的壓力壓垮，太陽被遮住一般，我的世界一片黑暗。

終於忍不住，我一把拿起封存已久的小提琴，即使拉奏他已是多年前的事，但當地一聲響起，我感到一陣鼻酸，感動中帶著安心，隨著樂聲的節奏，我漸漸恢復平穩，內心從來沒如此安靜過。彷彿任何瑣碎的小事、任何紛擾都礙不到我似的，我專注於眼前的譜文，就像身楚於明亮的密閉空間內，徜徉在自己的呼吸中，享受片刻的美好。除了小提琴聲外，我只聽到自己安寧幸福的心跳聲。有別於以往，我得到的不是爆炸的資訊，而是得到心中的那份單純的快樂；我面對的不是貪婪邪惡，而是平凡的清靜滿足；我聽到的不是自己狼狽不堪的喘息，而是在拉小提琴的專注中，自己安穩而有序的呼吸聲。原來只要靜下心來專注，所有黑暗喧擾都被拋到九霄雲外，專注於小提琴世界中，我感到安穩。

在這擾塵中，偶爾靜心專注於自己喜愛的事上，日常中所有疲備皆會遠去，太陽又出來了。在他灑下的溫暖金黃中，去細品藝術安靜的美好，吸是動力，再往夢想出發，我也能譜出動人的人生樂章。

**＊103學年度第二學期高二國文寫作測驗 特優作品**

**專注 21433 谷俊杰**

豔陽高掛，辛勤的農人專注的呵護著農田，得而收穫一地的廣袤；雨淋日曬，嬌弱的花朵專注地吸取養分，得而綻放一季的豔麗。我們也因為寶有專注的能力，得而開創自己的天堂。

薰風吹拂，赭紅的太陽散發她的熱情，燥悶的天氣卻絲毫不減我對此時的大業的獨鍾。輕撫細柔紙宣、拿出玄黑硯台，我的心當如那沉靜的默黑一般恬靜。古色古香的墨條細心磨礪出一湖靜謐，我的情正如那平靜湖面，一湖春水恬無皺痕。毛筆輕沾半毫，看似單調的黑卻能在宣紙上肆意揮灑。當此時心情如壯志凌雲，我能大筆揮毫，壯闊的長瀑飛流而下；當心靈楚於平靜，我能輕掠紙宣，讓寧靜的心情如娟娟細流，輕拂而過卻恣意暢快。

外投或許燥熱不堪，但每當我的毛筆暢遊於淨白的宣紙上，卻能專注的凝鍊出一個個飽滿而精神的暢快。窗外灑進的點點日光被無比的專注所容納，揉碎的陽光化為氣勢豪闊的大字。專注的心情如薰香物氣氤氳又而身處專注之靜的我正品嘗那絕美茶香。輕啜之又卻餘韻無窮。

如今又在每個恬靜的午後，不論是南風薰人的豔夏，抑或是寒風冷冽的襲人冬日，我仍舊能拋開煩擾惱人的繁瑣事物，自在醞釀純美甘醇而甘甜的涅黑墨香，帶著一絲無比的專注。

**＊103學年度第二學期高二國文寫作測驗 優等作品**

**專注 21020 蔡朋伶**

不同於籃球或排球這類注重團體合作的運動，短跑─是一項只屬於自己的旅程；尤如人生雖看死短暫卻足以承載許多記憶和感受，在一步步或輕盈或喘息的步伐中，慢跑讓我感覺生命真實的存在，除訓練心肺能力之外，也能挑戰自我，讓意志力更加堅定，是一項有益身心，有趣、卻也孤獨的運動。

孤獨當中必然有些在嘈雜世界感受不到的，在操場和都市巷弄中慢跑，也有不同的滋味；在學校體育課的跑，難免專注於與他人之比較，眼角瞥見後面的人，步子也緊張的跨大，眼看和前面的人越來越近，忍下喉嚨的不適和腿部的酸疼，奮力地向前追！在學校裡的慢跑，使人專注在彼此的間隔，可以看見自己的不足而努力，也因大家都有同樣的目標而充滿幹勁，是驅使自己進步的一大方針。

在都市中慢跑就不同了，除了要留意路況之外，孑然一身在多少陌生的都市慢跑，勇氣和事前的規劃必然少不了，甚至無關路人的一個眼神，都令人尷尬的地不知如何應對，但當我突破了心理障礙，整個城市變成為一方小世界，任我自由探索……在心跳深刻地脈搏中可以沉澱自己的思緒和情緒，在都市中慢跑，讓我完全專注在自我，調節每一個吸吐即步伐，感受豔陽，微風，小雨甚至不討喜的廢氣，感受自己踏過的每一塊土地，讓被生活束縛的心靈專注在最真誠、樸實的一塊；而弱勢有了「結廬在人境，而無車馬喧。」更是難得，當下除了心跳和呼吸聲之外一片寂靜，彷彿宇宙靜止，而我能踏實存在。

龍應台目送曾有這樣一句話：「有些路啊，只能一個人走。」慢跑尤如人生，看似短暫的旅程每一瞬間卻都能用專注營造出無限永恆，僅管世界喧囂得讓我有時也忘記自己，但藉著慢跑中的專注，我就是宇宙！

**＊103學年度第二學期高二國文寫作測驗 優等作品**

**專注 21115 曾琳**

陽光熱烈的撲打著大地，我慢步在校園涼爽的樹下，享受著夏日午後時光，竟然，我發現一隻蟬，熱情的歌唱著盛夏光年，在他身後，一隻螳螂靜悄悄得蟄伏著，他的雙眼如同太陽花伴著太陽旋轉似的緊緊盯著蟬，而我，等帶著。

已說不出吸引我的，究竟是蟬的放肆還是螳螂的輕巧，但是他們正專注的享受著當下，而我不禁回想，何時曾如此？打開了塵封的回憶，翻捲著快樂的底片，回到小時候。還記得那年，我和媽媽一起學捏陶，我坐在那看著陶土，頭腦中不斷建構著圖案，慢慢的，我的心臟彷彿靜止了，在呼吸之間，我的手飛快的動了起來，那時，我聽見了時間的腳步聲，滴答，滴答，只知道在停不下來的思緒中滾著，我的眼神堅定，嘴角掛著微笑，和天地融為一體。

長大後，彷彿很難和頭腦達到完美的平衡點，越想靜下來，腦中東西越多、越難。如浪般把我淹沒，我想起一篇故事，有個人問一位大師，要如何成為一位完人，大師回答：「吃飯的時候吃飯，睡覺的時候睡覺。」那人好奇的問：「每個人都是如此生活的？」大師回答：「不，他們吃飯的時候不只吃飯，睡覺的時候不只吃飯。」若連生活都無法專注，又要如何成為完人？

靜靜的，夕陽西下，涼涼的夜風襲來，我努力向前一抓，捕捉最後一點溫暖，那一刻，蟬螳向前撲，而我，轉身離去。或許在這個炎熱的下午，我再次找回失落已久的─專注。

**＊103學年度第二學期高二國文寫作測驗 優等作品**

**專注 21202 江宜臻**

專注是一股寧靜的力量，它悄然無聲，卻毫不沉悶；它是重新開啟感官的鑰匙，它是帶領我們探索世界的不二法門。

五色令人目盲，五音令人耳聾，花花世界中有太多事吸引我們，以致於人們總是難以體會到專注的美好。生物科的寒假作業要觀察野生動物，這讓我真正用心、投入於觀察周遭的環境。我到大安森林公園觀察夜鷺，以前到那裡只是走馬看花，或是和家人、朋友在說笑、歡鬧中度過，幾乎不曾坐在長椅上對著一片池子、一群鳥類停留這麼久，這次是因為有任務在身。我原先只想草草了事，拍幾張照、寫幾句話簡單描述就好，沒想到越觀察越起勁，接著放下滑到發熱的手機和香脆可口的零食，拿著望遠鏡就這麼觀察一個多小時，甚至還看到他們在築巢和打架！離開時真是意猶未盡，原來觀察鳥類可以這麼有趣。

我想正是「專注」所帶給我新的知絕體驗。專注的當下我可以感受到陽光的變化，雲朵的隱現和風的行蹤，更令我耳目一新的是群鳥的唱和，我似乎也融入在這個多聲部的大合唱團中，時而慷慨激昂，時而幽怨婉轉，一陣靜謐後是洶湧澎湃的浪濤，真是豐富動人！我感覺我已化成夜鷺和其他水鳥的成員，加入這個生態池的大家庭，一起感受冬陽的溫暖和空氣中濕潤土壤的味道。我似乎有種「唯有敬亭山，相看兩不厭」的感受，只有放下自我後的專注才能體會到的境界，與大自然交融的美好。

專注是如此的美好、如此的唯妙，不是死氣沉沉的呆坐著，而是靈感的湧現；開啟感官敞開心胸後對周遭的人事物有一番新的見解，對世界又有更深一層的感觸與體驗。