

佛 光 大 學

傳 播 學 系 碩 士 班

傳 播 產 業 與 應 用 組

碩 士 論 文

宗教場域中的媒體不使用行為

與數位排毒之關聯性探索：

以佛光山佛陀紀念館「心的旅程」為例

研 究 生：高楊璽樺 撰

指導教授：黃文龍

中 華 民 國 115 年 1 月

佛光大學碩士班研究生

論文指導教授推薦書

傳播學系碩士班傳播產業與應用組

研究生高楊璽樺（學號：110255055）所提之
論文

宗教場域中的媒體不使用行為與數位排毒之關
聯性探索：以佛光山佛陀紀念館「心的旅程」
為例

係由本人指導撰述，同意提付審查。

指導教授 黃又龍 (簽章)
115 年 1 月 8 日

佛光大學研究生
論文口試委員審定書

傳播學系碩士班傳播產業與應用組

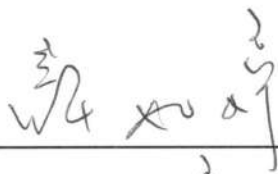
研究生高楊璽樺（學號：110255055）所提之論文

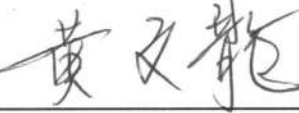
宗教場域中的媒體不使用行為與數位排毒之關聯性探索：
以佛光山佛陀紀念館「心的旅程」為例

經本委員會審議，認為符合碩士資格標準。

學位考試委員會召集人

委員






（簽章）

中華民國 115 年 1 月 8 日

摘要

在數位科技高度滲透日常生活的當代，智慧型手機不離身的使用情境，已與現代人的焦慮、壓力與身心失衡密切相關，數位排毒遂成為備受關注的議題。然而，既有研究多聚焦於刻意設計的排毒活動，較少關注宗教場域中，參與者在自願前提下接受規範性媒體不使用，透過修持活動轉化，獲得數位排毒效益的情形。

本研究以佛光山佛陀紀念館「心的旅程」活動為個案，該活動採手機寄存、全程禁語與一人一室等「多重斷連」設計。研究蒐集 367 份活動回饋問卷、115 份文字回饋及 9 位深度訪談資料，以質性為主、量化為輔的混合研究取向，結合主題分析與描述性統計，探討宗教場域中媒體不使用行為與數位排毒效益之關聯。

研究提出三項主要發現：第一，非以數位排毒為目標的活動，仍可能自然地帶出深刻的數位排毒經驗；第二，宗教場域作為數位排毒情境具有獨特價值；第三，效益延續面臨情境支持與個人意志間的張力。主要結論為：「心的旅程」作為佛教修持活動，產生了顯著的數位排毒「附帶效果」，挑戰「刻意追求」的主流思維，為宗教場域與數位排毒研究開啟新視角。

關鍵詞：數位排毒、媒體不使用、佛教修持、正念、宗教場域、質性研究

Abstract

In the contemporary era where digital technology has deeply permeated daily life, the inseparable use of smartphones has become closely associated with anxiety, stress, and physical-mental imbalance among modern individuals, making digital detox an increasingly prominent issue. However, existing research has predominantly focused on deliberately designed detox activities, with limited attention to religious settings where participants voluntarily accept normative media non-use and obtain digital detox benefits through spiritual practices.

This study adopted a case study approach, examining the "Journey of the Heart" program at Fo Guang Shan Buddha Museum. The program employs a "multiple disconnection" design, including mobile phone storage, complete silence, and single-occupancy rooms. Data were collected from 367 activity feedback questionnaires, 115 written responses, and 9 in-depth interviews. Using a mixed-methods approach with qualitative methods as the primary approach supplemented by quantitative analysis, the study combined thematic analysis and descriptive statistics to explore the relationship between media non-use behavior and digital detox benefits in religious settings.

The study presents three main findings: first, activities not aimed at digital detox may still naturally yield profound digital detox experiences; second, religious settings possess unique value as contexts for digital detox; third, the sustainability of benefits faces tension between contextual support and individual volition. The main conclusion is that the "Journey of the Heart," as a Buddhist spiritual practice program, produced significant digital detox as a "side effect," challenging the mainstream

thinking of "deliberate pursuit" and opening new perspectives for research on religious settings and digital detox.

Keywords: digital detox, media non-use, Buddhist practice, mindfulness, religious settings, qualitative research



謝誌

對於佛光山佛陀紀念館「心的旅程」活動，我一直充滿好奇，這份好奇驅使我決心以此為研究主題。研究過程雖幾經波折，但感謝佛菩薩的護佑，讓一切因緣具足。感謝佛陀紀念館館長如常法師的提攜與支持，感謝覺印法師耐心解答問題、給予多方協助，兩位法師的鼓勵如同強大的力量，支持我順利完成論文。

謝謝系主任黃文龍擔任我的指導教授。黃主任以其專業學養與耐心傾聽，在一次次的討論、修正與鼓勵中，引導我突破，完成論文撰寫，在此致上最深的謝意。也特別感謝張煜麟老師的協助與牽成。

同時感謝資深媒體人、中廣花蓮台台長陳秀卿的支持與經驗分享，讓我沉穩應對，收穫良多。

這份論文的完成，正如佛光山開山祖師星雲大師所開示的「集體創作」與「眾緣和合」，是眾人因緣匯聚、共同成就的結果。

最後，感謝自己的堅持與韌性，感謝所有關心我的家人與朋友，謝謝你們一路相伴。祝福大家 平安健康、順心愉快！

璽樺 2026.01

目 錄

摘要.....	I
Abstract.....	II
謝誌.....	IV
目錄.....	V
圖目錄.....	VIII
表目錄.....	IX
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	2
第三節 名詞解釋.....	3
第四節 研究範圍與限制.....	4
第五節 研究發現與實務意涵.....	6
第二章 文獻探討.....	8
第一節 媒體不使用行為.....	8
第二節 數位排毒.....	11
第三節 心的旅程活動內容.....	20
第四節 佛教修持與身心效益.....	23
第五節 文獻總結與研究缺口.....	28
第三章 研究方法.....	32
第一節 研究取向與設計.....	32

第二節 研究場域	33
第三節 研究對象與資料來源	35
第四節 資料蒐集方法	38
第五節 資料分析方法	40
第六節 研究信實度與倫理	42
第四章 研究結果	44
第一節 數位排毒體驗的浮現歷程	44
第二節 佛教修持活動中的身心轉化	51
第三節 數位排毒效益的具體呈現	61
第四節 效益的浮現與延續	66
第五章 結論與建議	73
第一節 研究發現與討論	73
第二節 結論	81
第三節 研究限制與未來研究建議	84
第四節 實務建議	86
參考書目	89
中文文獻	89
英文文獻	90
附錄	95
附錄一 「心的旅程」課程參考範例	95

附錄二	訪談招募與知情同意表單 (Google 表單內容)	97
附錄三	訪談題綱	99
附錄四	佛陀紀念館「心的旅程」心的回響暨問卷調查表.....	101



圖目錄

圖2-1 大佛平台前禪坐.....	21
-------------------	----



表目錄

表3-1	深度訪談受訪者基本資料.....	37
表4-1	「數位排毒體驗浮現歷程」主題編碼表.....	45
表4-2	「佛教修持活動中的身心轉化」主題編碼表.....	52
表4-3	「心的旅程」最喜愛課程排序 (N=367, 可複選).....	53
表4-4	「數位排毒效益」主題編碼表.....	61
表4-5	「效益延續與行為調整」主題編碼表.....	67
表5-1	「心的旅程」活動與 ART 四要素的對應.....	77
表5-2	「心的旅程」活動與 SDT 三項基本心理需求的對應.....	79



第一章 緒論

本研究旨在探討佛光山佛陀紀念館這宗教場域中，辦理的「心的旅程」活動，其規範的媒體不使用行為，為了使學員專注佛教修持活動，浮現出數位排毒效益，探討其中的關聯。本章節共分為五節，研究背景與動機、研究目的與研究問題、名詞解釋、研究範圍與限制、研究發現與實務意涵。

第一節 研究背景與動機

一、從親身參與到研究發想

本研究的起點，源自研究者自身參與佛光山佛陀紀念館「心的旅程」活動的經驗。在這個兩天一夜的佛教修持體驗中，參與者需於報到時繳交手機，全程禁語，並獨自住宿。研究者最初參加活動的目的是體驗佛教修持，並未特別意識到「沒有手機」這件事。然而，活動結束後回顧這段經驗時，研究者發現：沒有手機的兩天，生活並未受到太大影響；相反地，正是因為專注於抄經、禪坐、經行等修持活動，身心獲得了難得的放鬆與休息，彷彿「充電再出發」。

這份個人體驗引發了研究者的好奇。在後續擔任活動義工、接觸更多參與者的過程中，研究者觀察到類似的現象：許多參與者在活動後的回饋中，不約而同地提到「收了手機反而輕鬆」、「心很靜」、「與自己對話」等感受。更值得注意的是，不少學員在活動結束後選擇「回訓」，甚至成為義工，持續回到這個場域。這些觀察讓研究者意識到，「心的旅程」活動似乎產生了某種類似「數位排毒」的效益，而這種效益的浮現方式，與一般刻意追求數位排毒的情況有所不同。

二、不是為了戒手機，卻獲得了數位排毒的效益

研究者進一步思考：為什麼參與者明明不是為了「戒手機」而來，卻在活動中經驗到身心的修復與滿足？這個問題促使研究者開始關注「數位排毒」的相關文獻。

現有的數位排毒研究，多聚焦於個體如何「主動」減少或暫停數位媒體使用，以追求身心健康的提升（Syvertsen & Enli, 2020; Radtke et al., 2022）。在這些研究中，數位排毒被視為一種需要意志力與自我控制的行為，個體必須「對抗」數位誘惑，才能維持斷連的狀態。然而，研究者在「心的旅程」中觀察到的情況卻不

太一樣：參與者並非刻意要對抗手機的誘惑，而是因為場域規範要求繳交手機，加上修持活動填滿了時間，「沒有手機」這件事反而變得自然而然。

這個觀察讓研究者產生了一個想法：與其強調「斷開數位設備」的重要性，不如探索「投入有意義的替代活動」如何促成數位排毒效益的浮現。換言之，或許「學習修持」本身就是一種有效的數位排毒途徑，而不需要將焦點放在「戒除」或「對抗」上。

三、研究問題的形成

基於上述的個人經驗與觀察，本研究希望探索以下問題：在「心的旅程」這樣的宗教修持活動中，數位排毒效益是如何「浮現」的？手機寄存、禁語、獨處等場域規範扮演什麼角色？佛教修持活動（如抄經、禪坐、茶禪）又如何影響參與者的體驗？這些在活動中產生的效益，能否延續到參與者回歸日常生活之後？

這些問題的探索，不僅有助於理解宗教場域中媒體不使用行為的獨特性，也可能為數位排毒研究提供一個不同的視角：從「對抗限制」轉向「豐富替代」，從「刻意戒除」轉向「自然浮現」。



第二節 研究目的與研究問題

本研究以佛光山佛陀紀念館「心的旅程」活動為研究場域。「心的旅程」是一個兩天一夜的佛教修持體驗活動，每年 4 月至 11 月定期舉辦，活動設計包含三項核心規範：報到時繳交手機、全程禁語、一人一室住宿。參與者在這個「多重斷連」的情境中，透過禪坐、抄經、茶禪、經行等修持活動，體驗身心的沉澱與轉化。這樣的活動設計，恰好提供了一個探索「媒體不使用行為」與「數位排毒效益」關聯的獨特場域。

一、研究目的

（一）說明「心的旅程」活動中，媒體不使用行為情境如何促成參與者的數位排毒效益。

（二）描繪參與者在活動中的數位排毒相關體驗，以及媒體不使用行為與佛教修持元素之間的關聯。

（三）了解此類宗教場域中的數位排毒體驗，對參與者日常數位使用行為反思與調整的影響。

二、研究問題

基於上述活動特性與研究目的，本研究提出以下研究問題：

（一）「心的旅程」活動中，手機寄存、禁語、一人一室等安排所形塑的媒體不使用行為情境，如何促成參與者的數位排毒效益？

（二）參與者在「心的旅程」活動中，經驗到哪些與數位排毒相關的身心變化與媒體不使用行為改變？佛教修持元素（如正念、禁語、抄經、靜坐）在其中扮演何種角色？

（三）這些在宗教場域中產生的數位排毒體驗，如何影響參與者回到日常生活後對數位使用行為的反思與調整？

第三節 名詞解釋

一、媒體不使用行為

本文所稱「媒體不使用」，指個體在特定時間或情境下，刻意或因情境安排而暫停使用媒介科技的行為，而非單純因技術匱乏或接觸機會不足所致。Wyatt（2003）以「自願／非自願」與「從未使用／曾使用後停止」兩個面向，將非使用者區分為四種類型；Satchell 與 Dourish（2009）則進一步提出六種不使用的形式，強調不使用不應被視為缺陷或問題，而是一種具有意義的行為選擇。本研究參考上述分類架構，關注一種介於自願與非自願之間的媒體不使用情境。在「心的旅程」活動中，參與者係自願報名參加，但手機寄存則是場域既定的規範安排。這種「合意參與、規範引導」的不使用行為，不同於完全出於個人意志的主動抵抗，也不同於因資源匱乏而被迫排除。於此情境中，參與者在宗教儀軌與場域規範的引導下，暫時切斷與數位媒介的連結，亦為本研究探討數位排毒效益浮現之重要起點。

二、數位排毒

指個體透過暫時斷連數位媒體，使感官與注意力從虛擬資訊回歸至物理環境與內在自我之轉化經驗（Syvertsen & Enli, 2020）。在本研究中，數位排毒不侷限於針對成癮的矯正，更包含排除日常數位干擾後，所獲得的注意力復原與心理淨化效益。

三、宗教場域

Bell (2009) 在討論儀式實踐時指出，儀式的效力不僅來自於行為本身，更來自於行為所嵌入的象徵系統與意義脈絡。本研究稱「宗教場域」，指具備特定信仰文化與儀軌規範之意義空間，當特定的行為被置於此類場域中，便可能獲得超越日常的意義賦予。在本研究中，特指佛光山佛陀紀念館，其透過抄經、禪坐、禁語等修持實踐，為媒體不使用行為提供神聖性之意義支撐。

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍界定

(一) 現象範圍：本研究聚焦於活動中浮現的「媒體不使用行為」及其衍生的身心效益。特別關注參與者在未以數位排毒為主要目標的情況下，仍實際經驗到數位排毒效益。

(二) 研究對象：以參加「心的旅程」之 20 歲以上成年人為主。研究對象呈現數位使用程度的異質性 (Heterogeneity)，涵蓋不同職業與年齡層，不侷限於重度科技使用者。

(三) 研究定位：本研究屬於傳播學中媒體生態與使用行為的研究範疇。對於活動涉及之佛教儀軌 (如禪坐、抄經)，本研究將其視為構成傳播情境的脈絡要素進行分析，藉此探討其對傳播行為之影響，而不涉及宗教教義或神學之深層詮釋。

(四) 時間範圍：本研究資料蒐集期間為 2024 年 4 月至同年 11 月，以及 2025 年 4 月至同年 10 月，研究聚焦於期間舉辦的「心的旅程」活動。值得說明的是，「心的旅程」活動在研究期間維持一致的核心設計：相同的活動規範 (手機寄存、全程禁語、一人一室)、相同的課程架構 (禪坐、抄經、茶禪、經行等)、相同的場域空間 (佛陀紀念館)、以及相同的引導團隊 (佛光山法師與義工)。此設計的一致性，確保了跨時間蒐集的資料具有可比較性，不致受到活動內容變異的干擾。資料蒐集包括：

1、問卷調查與開放式回饋：於活動結束時立即收集 (2024 年 4 月至同年 11 月)

2、深度訪談：於參與者完成活動後分二階段進行，第一階段訪談 4 位參與者 (2024 年 11 月前完成)，第二階段訪談 5 位參與者 (2025 年 12 月完成) 總計蒐集問卷調查 367 份、開放式文字回饋 115 份，並完成深度訪談 9 位受訪者。

(五) 空間範圍：研究場域限定於高雄市佛陀紀念館，活動地點包括佛光大佛平台、佛光大樓、禪堂、抄經堂、茶禪堂與本館等空間。

二、研究限制

本研究採質性探索取徑，旨在深描特定脈絡下的體驗機制，針對研究結果之詮釋與適用範疇，需考量以下六點限制：

(一) 回溯性資料的記憶重組

本研究之訪談資料多於活動結束後進行蒐集，受訪者需透過記憶回溯其在活動中的數位排毒體驗。此數位排毒效益的經歷，往往是在活動後經由反思才浮現，受訪者的敘事可能經過事後意義的建構，難以完全還原活動當下的即時感受。

(二) 樣本自我選擇偏誤

本研究參與者皆為自願報名「心的旅程」活動，且多數具備對佛教文化開放或友善的態度。此一特質意味著參與者本身可能具備較高的「內省傾向」或「配合度」。因此，研究發現之數位排毒體驗，在應用於對宗教排斥或對科技具強烈依賴，如強制戒斷的族群時，其情境遷移性需審慎評估。

(三) 短期介入的當下體驗

「心的旅程」為兩天一夜的短期活動。本研究聚焦於參與者在暫時脫離數位連結的情境下，所感知到的立即性身心變化。對於活動結束、回歸日常生活後，這些當下的體悟是否能延續或轉化為長期的行為改變，受限於研究期程與設計，非本研究之探討範圍。

(四) 社會期許與神聖氛圍之影響

研究場域位於具神聖性的宗教空間，且活動強調修持與正念。受訪者在描述體驗時，可能受「社會期許」影響，傾向描述正向的轉變，或無意識地過濾了負面情緒（如無聊或焦慮）。雖研究者已透過訪談技巧建立信任，但此潛在的心理過濾機制仍需納入考量。

(五) 單一個案的脈絡特殊性

本研究採單一個案研究法，其「媒體不使用」行為的規範鑲嵌於佛光山特定的宗教儀式與場域氛圍中。此一特殊情境下浮現的數位排毒效益，在移植至世俗性場域（如一般無手機營隊）或其他文化脈絡時，可能會因缺乏神聖氛圍的支撐而有所差異。因此，本研究旨在提供個案研究的參照，對照過往數位排毒相關之研究，期望獲得不同觀點，而非尋求普遍性的通則推廣。

（六）研究者的局內人視角與反身性

研究者曾親身參與「心的旅程」活動，具備該場域之「局內人」視角。此親身經驗雖有助於理解佛教修持的儀軌脈絡，並能快速與受訪者建立信任關係；然而，研究者個人的既有體驗，亦可能形成潛在的觀察濾鏡。為避免將個人經驗過度投射於受訪者的敘事中，本研究在資料分析過程中採取「反身性」策略，持續檢視並懸置自身的主觀假設，以確保研究發現能真實反映受訪者的主體經驗。

第五節 研究發現與實務意涵

本研究屬探索性質性研究，嘗試從「心的旅程」個案出發，整理宗教場域中媒體不使用行為與數位排毒經驗的一些初步觀察。

一、研究發現

整體而言，可暫時歸納出以下三點研究發現；惟這些發現僅反映本研究個案與樣本之情境，尚待後續研究進一步驗證與比較。

（一）宗教修持活動中可自然浮現數位排毒效益

本研究發現，雖然「心的旅程」並未以數位排毒為明示目標，參與者在活動中仍普遍經驗到暫時遠離手機後的身心放鬆與注意力收攝。手機寄存、全程禁語與一人一室等安排，使參與者在不需刻意「對抗」手機誘惑的情況下，自然而然進入相對無干擾的修持狀態，顯示數位排毒效益不必然來自主動的戒除意圖，也可能在適當情境中作為「附帶效果」浮現。

（二）情境規範與修持活動共同形塑媒體不使用經驗

研究顯示，數位排毒相關體驗並非僅由「收手機」單一措施所帶來，而是由規範與活動內容交織而成。手機寄存與禁語提供了暫時斷連的外在結構，一人一室則創造獨處空間；在此基礎上，抄經、禪坐、茶禪、經行等修持，協助參與者將注意力由外轉向內，在規律的儀式節奏中感受到安定與澄清。也就是說，數位排毒效益是透過「情境支持＋身心實作」的組合逐步堆疊，而非單一措施可以完全解釋。

（三）宗教場域經驗成為日常數位反思的契機

受訪者的敘說顯示，在宗教場域中暫時遠離數位設備、專注修持的經驗，往往成為回到日常生活後重新檢視手機使用的起點。有些參與者提到活動後更能察覺自己滑手機的慣性，嘗試減少無意識滑動或設定使用邊界；也有人表示，雖然

行為改變未必穩定，但「心的旅程」提供了一個身心「重置」的參照點。這些發現仍屬初步，尚不足以推論長期效果，卻指出宗教修持活動有機會在數位反思與調整上扮演觸發角色。

二、實務意涵

（一）提供非醫療化、生活化的數位排毒情境參考

相較於專門標榜「數位排毒營」或臨床介入，本研究呈現的是一種嵌入在宗教修持活動中的數位排毒經驗。結果顯示，參與者即使並非以「戒手機」為主要目的參與活動，在宗教場域中暫時斷開數位連結、投入具結構性的修持流程時，仍能經驗到放鬆、專注與心理淨化等數位排毒效益，為非醫療化、文化友善的數位排毒方案提供實務參考。

（二）作為活動與組織設計暫時性數位斷連空間之參考

本研究揭示宗教活動中的制度性媒體不使用的規範，例如手機寄存、禁語等限制，能協助參與者暫時遠離數位干擾，提升專注度與體驗深度。此結果可作為教育機構、企業組織或文化活動策劃者設計「暫時性數位斷連」空間之參考，顯示不必完全依賴個人自律，也可以透過情境與規範設計，支持參與者進行數位排毒。

（三）促進日常生活中的數位反思與健康使用

本研究透過參與者對活動前後數位使用經驗的敘說，呈現宗教場域中的媒體不使用行為與數位排毒體驗，如何啟發參與者在回到日常生活後，重新思考手機與社群媒體在生活中的角色，並嘗試調整使用方式。此一發現有助於支持推動健康數位使用與心理福祉的相關實務，亦與國際上重視身心健康與生活平衡的政策倡議方向相呼應。

第二章 文獻探討

第一節 媒體不使用行為

一、媒體不使用研究的緣起

傳播與人機互動研究長期以來聚焦於「使用者」，探討人們如何採用、操作與詮釋各種媒體科技。然而，隨著數位科技日益滲透日常生活，學者逐漸意識到，僅關注使用行為並不足以完整理解人與科技之間的複雜關係。Wyatt (2003) 指出，非使用者同樣重要，因為他們的存在與選擇，反映了科技在社會中的意義並非理所當然。若僅將非使用者視為「尚未採用」的潛在使用者，不僅忽略了不使用行為本身的多元樣態，也預設了科技採用的必然性與正當性。

Satchell 與 Dourish (2009) 進一步提出，使用與不使用並非二元對立，而是相互關聯的連續體，共同構成人們與科技互動的「文化氛圍」(cultural milieu)。他們主張，不使用不應被視為缺陷或問題，而是一種具有意義的行為選擇，值得研究者認真對待。這項觀點的轉向，為後續媒體不使用研究奠定了重要的概念基礎。

Baumer 等人 (2015) 延續此一關懷，呼籲人機互動領域應更系統性地研究科技不使用現象。他們指出，不使用形式多樣，包括從未使用、暫時停用、選擇性迴避，乃至完全放棄等，每一種形式背後都蘊含不同的動機與脈絡。更重要的是，不使用並非總是被動或消極的，許多情況下，它是一種需要付出努力的主動選擇，反映了個體對科技角色的反思與協商。

此一研究視角的轉變，對於理解當代數位社會具有重要意涵。當智慧型手機與社群媒體成為日常生活的預設配備，選擇不使用或暫時斷開連結，反而成為一種需要解釋的「異常」行為。然而，正是透過探究這些「異常」，研究者得以揭示科技使用的社會規範如何形成，以及個體如何在連結與斷開之間尋求平衡。對本研究而言，這樣的視角有助於將「心的旅程」中的不使用經驗，置於媒體不使用理論的脈絡下加以理解，而非僅視為活動規定的附帶現象。

二、媒體不使用的類型

針對媒體不使用的多元樣態，學者提出了不同的分類架構。Wyatt (2003) 以「自願／非自願」與「從未使用／曾使用後停止」兩個面向，將非使用者區分為四種類型：抵抗者 (resisters) 係指從未使用且不願使用者；拒絕者 (rejecters) 係

指曾經使用但自願停止者；被排除者（excluded）係指從未使用且係因外在因素無法使用者；被驅逐者（expelled）則指曾經使用但因外在因素被迫停止者。此一分類凸顯了不使用行為的異質性，並提醒研究者不應將所有非使用者一概而論。

Satchell 與 Dourish（2009）則從人機互動的角度，提出六種不使用形式。第一種是「延遲採用」（lagging adoption），指尚未採用某項科技但可能在未來採用的狀態，這是傳統擴散研究最常關注的類型。第二種是「主動抵抗」（active resistance），指基於價值觀、隱私考量、政治立場或生活方式等因素，刻意拒絕使用特定科技。第三種是「去魅」（disenchantment），指對科技感到失望或幻滅，懷念科技介入之前的生活狀態。第四種是「被剝奪權利」（disenfranchisement），指因經濟、地理、身體或社會等因素，而無法近用特定科技。第五種是「替代使用」（displacement），指透過他人間接使用科技，例如請家人代為操作手機。第六種是「無興趣」（disinterest），指對特定科技根本不感興趣，認為與己無關。

Baumer 等人（2015）進一步指出，不使用形式不僅多樣，且往往牽涉到高度的意識與努力。例如有些視覺藝術家在創作過程中刻意避免使用 Photoshop 等數位工具，這種非使用行為需要付出與使用同樣多，甚至更多的有意識、刻意且費力的行動。Baumer 等人亦提醒，不使用不應被視為一種固定的身份認同（一個人要嘛是使用者、要嘛是非使用者），而應被理解為一種「持續協商的實踐」，個體會根據情境、隱私考量與社會互動，不斷調整自己與科技的關係。

這些分類架構與觀點雖各有側重，但共同指向一個核心觀點：不使用行為具有多重面貌，其背後的動機與脈絡各異。值得注意的是，上述分類多聚焦於個體層次的選擇或處境，對於因組織規範或場域安排而產生的不使用情境，則較少著墨。然而，在日常生活中，人們經常因為進入特定場域或參與特定活動，而被要求或期待暫時放下數位裝置，例如在會議、課堂、宗教儀式或某些休閒活動中。這類因情境規範而形成的暫時性不使用，構成了本研究關注的焦點。

三、合意參與下的規範性不使用

既有文獻對媒體不使用的討論，多將焦點置於個體主動選擇不使用（如主動抵抗、拒絕），或因外在限制而無法使用（如被排除、被剝奪權利）。然而，存在另一種情境：個體自願進入某個場域或參與某項活動，而該場域或活動本身即設有媒體使用的規範限制。在此情境中，不使用行為既非純粹出於個人意志的主動抵抗，亦非因資源匱乏而被迫排除，而是介於自願與非自願之間的獨特狀態。

本研究將此種情境稱為「合意參與下的規範性不使用」。所謂「合意參與」，意指個體係自主決定進入該場域或參加該活動，而非被強迫；所謂「規範性不使用」，則指不使用行為係因場域既定的規則或期待所形塑，而非個體原本的意願。換言之，參與者在進入場域之前，已知悉並接受該場域的媒體使用規範，但實際執行不使用行為時，仍需依循場域的制度安排。

以本研究的場域「心的旅程」為例，參與者係自願報名參加此一佛教修持活動，但活動規範要求參與者於報到時繳交手機，直至活動結束方可領回。在此情境中，手機寄存並非參與者原本追求的目標，而是為了參與修持活動所接受的附帶條件。參與者對於繳交手機一事，可能抱持不同的態度：有些人可能樂於暫時脫離數位連結，視之為難得的休息機會；有些人則可能感到些許不安或不便，但仍願意配合。無論個人態度為何，一旦進入活動場域，所有參與者皆處於相同的媒體不使用情境之中。

此種「合意參與、規範引導」的不使用情境，與既有文獻所描述的類型有所不同。相較於「主動抵抗」，此處的不使用並非源於個體對科技的意識形態反對或價值排斥，而是場域規範的要求；相較於「被剝奪權利」或「被排除」，此處的參與者並非因資源匱乏或能力限制而無法使用，而是在有能力使用的情況下，因場域規範而暫時中止使用；相較於「去魅」或「無興趣」，參與者未必對手機或數位科技抱持負面態度，只是在特定時段、特定場域中配合規範。

Baumer 等人（2015）曾指出，不使用形式可能受到脈絡的形塑與限制，個體的自主性與外在結構之間存在著互動關係。「合意參與下的規範性不使用」正是此種互動的具體展現：參與者保有選擇是否參加活動的自主性，但一旦選擇參加，即進入由場域規範所形塑的不使用情境。這種情境的獨特之處在於，不使用行為同時具備自願的成分（選擇參加活動）與被動的成分（遵循場域規範），兩者交織構成了參與者的媒體不使用經驗。

四、與數位排毒研究的對話

媒體不使用研究與近年興起的數位排毒研究，在關懷上有所交集，但切入角度有所不同。數位排毒研究多聚焦於個體如何主動減少或暫停數位媒體使用，以追求身心健康或生活品質的提升（Syvertsen & Enli, 2020; Radtke et al., 2022）。在此脈絡下，不使用被視為一種達成特定目標的手段，個體需要運用意志力對抗數位誘惑，維持斷連狀態。

然而，本研究所關注的情境有所不同。在「心的旅程」活動中，參與者並非以「數位排毒」為主要目的而來，而是為了參與佛教修持活動。手機寄存作為活動的規範安排，提供了一個不使用的情境，但參與者無需的活動過程中持續運用意志力對抗使用手機的衝動，因為手機已被收走，物理上即無法使用。換言之，規範性的安排移除了「是否使用」的決策負擔，讓參與者得以將注意力投注於修持活動本身。

這種差異帶出一個值得探究的問題：當不使用行為的發生，並非出於個體追求數位排毒的明確意圖，而是因為參與特定活動所附帶的規範要求，參與者是否仍可能經驗到類似數位排毒的效益？若答案是肯定的，那麼這些效益是如何在此情境中浮現的？規範性的不使用情境，與個體主動追求的數位排毒，在體驗上又有何異同？這些問題構成了本研究探索媒體不使用行為與數位排毒效益關聯的起點。

五、小結

本節回顧了媒體不使用研究的緣起與發展，說明研究視角如何從聚焦使用者，逐漸擴展至關注不使用的多元樣態。透過 Wyatt（2003）與 Satchell 和 Dourish（2009）的分類架構，本節呈現了不使用行為的異質性，並指出既有分類較少觸及因場域規範而產生的暫時性不使用情境。

本研究將「心的旅程」活動中的媒體不使用行為，界定為「合意參與下的規範性不使用」，強調其介於自願與非自願之間的獨特性質。參與者自主選擇參加活動，但不使用行為係由場域規範所形塑。此一概念有助於理解本研究場域中媒體不使用的特殊脈絡，並為探討其與數位排毒效益的關聯提供分析基礎。在此基礎上，下一節將進一步探討數位排毒的概念、效益與相關研究，以建立理解本研究現象所需的另一條文獻脈絡。

第二節 數位排毒

一、數位排毒的概念與發展

「數位排毒」（digital detox）一詞，意指個體刻意暫時中斷或減少數位媒體的使用，使注意力與感官從虛擬世界回歸物理環境與內在自我（Syvertsen & Enli, 2020）。此概念的興起，與智慧型手機及社群媒體的普及密切相關。隨著行動裝

置成為日常生活不可或缺的一部分，「永遠連線」（always on）的狀態逐漸被視為常態，而持續的數位連結所帶來的疲憊感與焦慮感，也促使人們開始反思與數位科技的關係。

數位排毒最初作為一種生活風格的實踐，出現在大眾媒體與自助書籍中，強調透過暫時遠離數位裝置來恢復生活平衡。隨後，學術界開始關注此一現象。Syvertsen 與 Enli（2020）將數位排毒置於「媒體抵抗」（media resistance）的脈絡下理解，指出數位排毒可被視為當代社會中，個體對無所不在的數位連結所做出的一種回應。他們認為，數位排毒的訴求往往與「真實性」（authenticity）的追尋相關：透過暫時脫離數位中介，人們期望重新獲得對時間、注意力與人際關係的掌控，回歸更「真實」的生活體驗。

然而，Radtke 等人（2022）的系統性文獻回顧指出，數位排毒研究仍面臨概念界定不一的挑戰。不同研究對於「排毒」的定義，從完全斷絕所有數位裝置，到僅減少特定應用程式的使用時間，涵蓋範圍甚廣。Hager 等人（2023）針對數位排毒研究方法的分析也呼籲，未來研究應更關注「情境脈絡」對數位排毒效益的影響，而非僅關注「要不要斷連」的二元問題。這些發展顯示，數位排毒研究正朝向更細緻、更脈絡化的方向前進。

二、數位排毒的效益與影響因素

現有研究指出，數位排毒可能帶來多面向的效益，但效果並非一致，需視情境與個人特質而定。

在注意力與認知層面，暫時脫離數位裝置有助於減輕注意力的碎片化。Wilmer 等人（2017）回顧智慧型手機使用與認知功能的相關研究，指出高頻率的手機使用與注意力分散、工作記憶負荷增加有關。據此推論，暫時中斷手機使用，可能有助於注意力的恢復與集中。

在心理福祉層面，數位排毒與焦慮、壓力的降低存在關聯。Schmuck（2020）針對數位排毒應用程式的研究發現，使用這類工具限制手機使用的年輕成人，在問題性手機使用與生活滿意度方面均有所改善。然而，數位排毒的效益並非絕對。Radtke 等人（2022）指出，部分研究發現正向效果，但也有研究指出斷連可能帶來負面影響，如錯失恐懼（FOMO）或與他人失去聯繫的焦慮。這些差異可能與斷連時長、參與者特質及斷連情境等因素有關。

三、正念與數位排毒的關聯

晚近研究開始關注正念（mindfulness）在數位排毒中扮演的角色。BMC Psychology 期刊於 2025 年發表的研究（Aldbyani et al., 2025），針對 1,241 名中國大學生發現，正念與問題性智慧型手機使用呈負相關，而數位排毒在其中扮演調節角色；所謂「問題性智慧型手機使用」，是指難以自我控制、已對日常生活與心理健康造成干擾的過度依賴型使用行為（Billieux et al., 2015；Elhai et al., 2019；Aldbyani et al., 2025）。研究指出，正念冥想有助於降低對數位干擾的反應性，維持當下的注意力，並減少對數位刺激的自動化反應。此一發現將正念訓練與數位排毒效益連結，暗示透過正念相關的活動如冥想、禪坐，可能有助於降低問題性手機使用。

台灣學者江文慈（2024）在探討正念融入情緒心理學教學時明確指出，「在數位科技高速發展的時代裡，人們淹沒在浩瀚的資訊大海中，在快節奏的生活步調裡，緊張焦慮如影隨形」（頁 43）。其研究採用前後測準實驗設計，針對教學組（n=45）與對照組（n=42）進行比較，透過正念呼吸、身體掃描、正念飲食、正念行走、慈心禪等練習，發現教學組在正念量表與感恩量表的後測得分顯著高於對照組。江文慈引用溫宗堃等人（2022）的觀點指出，正念有助於學生調節壓力、提升專注力與覺察力、調節戰或逃的反應與反芻思考。正念練習所培養的「專注於當下」與「身心覺察」能力，正可作為對抗數位干擾的心理資源——當個體能覺察自己對手機的自動化反應，便有機會做出不同的選擇。

張映芬（2023）探討國中生正念、不執著、自我悲憫、自主需求滿足與自主動機之關係，提出「不執著」的定義為：「心理彈性、不固著的特質，能融入當下處境，但不受環境的影響，接納生命的短暫與變化無常，且自主地做出抉擇的心理狀態」（頁 787）。研究發現，正念存在「少點自我涉入，自我調整反而更好」的觀點，更能促進生命品質的提昇與轉化。此一「不執著」的概念，對於理解數位排毒的心理機制具有重要啟發：放下對數位設備的執著與依附，接納暫時斷連的狀態而非抗拒，正是達成數位排毒效益的關鍵心理歷程。

此外，盧諺璋與羅家玲（2022）在探討正念減壓課程對大學生的效果時，提出重要的反思：正念課程不宜完全以西方正念為準，應納入東方正念文化之內涵。此一觀點對本研究場域具有特殊意義。「心的旅程」作為佛教修持活動，其正念

訓練本即根植於東方禪修傳統，參與者所經驗的正念狀態，可能帶有宗教與文化脈絡的特殊意涵，而非單純的西方正念減壓技術。

上述研究發現對本研究具有重要啟發：佛教修持活動如禪坐、經行，本質上即為正念訓練，若能在「遠離數位設備」的情境中進行，正念所培養的「專注當下」、「身心覺察」與「不執著」等心理特質，可能與數位排毒效益產生相互強化的效果。

綜合上述文獻，可以建構一個理解「數位排毒效益如何浮現」的分析架構。首先，「媒體不使用行為情境」提供了促發條件：當智慧型手機被寄存、線上互動暫時中止時，個體得以脫離日常造成注意力耗損與社會壓力的環境，符合注意力恢復理論中「遠離」（being away）的要素，減少導向性注意力持續被通知與訊息拉扯的負荷。

其次，與正念相關的佛教修持活動提供了轉化機制。正念研究顯示，透過呼吸覺察、身體掃描、正念行走等練習，個體得以提升對當下經驗的專注與身心覺察能力，降低面對外界刺激（包括數位干擾）時的自動化反應；不執著的態度則使個體能較為鬆動地面對念頭與感受，而不過度緊抓或排斥，從而在使用數位設備時較能作出自主而非慣性的選擇。在注意力恢復理論的語境下，這類修持活動可被視為提供「溫和型注意力吸引」（soft fascination）的經驗，以不費力、自然吸引注意力的方式避免額外認知負荷，有助於導向性注意力資源的補充與修復。

第三，「數位排毒效益」在上述條件的交互作用下得以浮現。當個體在一段時間內同時遠離數位設備、置身於具有恢復性特質的環境，並參與能促進專注與覺察的實踐時，較可能經驗到注意力恢復、心理福祉提升、自主感增強，以及對自身數位使用模式的反思。值得注意的是，這些效益的產生並不必然仰賴個體一開始就以「數位排毒」為明確目標；在某些情境中，數位排毒效益可作為參與其他活動（如修持、靜修或課程）的「附帶結果」而自然浮現。

在本研究中，佛光山佛陀紀念館「心的旅程」活動正是一個具體案例：參與者是為修持與心靈成長而來，媒體不使用行為則是在合意參與前提下，由場域規範所形塑出的情境安排。透過媒體不使用的促發條件與正念化修持活動的轉化機制交織，本研究得以探討在宗教場域中，數位排毒效益如何在「非目標性」的脈絡下浮現，以及這些效益如何對應注意力恢復理論與自我決定理論的核心概念。

下一節將進一步說明「心的旅程」活動的具體內容，以建立理解本研究場域的基礎。

四、注意力恢復理論的觀點

為理解數位排毒效益的產生機制，本研究引入注意力恢復理論（Attention Restoration Theory, ART）作為主要的理論觀點。此理論由環境心理學家 Kaplan（1995）所提出，原用於解釋自然環境如何促進注意力的恢復，近年已被廣泛應用於理解數位科技使用對認知功能的影響，以及數位斷連的潛在效益。

Kaplan 區分了兩種注意力類型：「導向性注意力」（directed attention）與「非自主性注意力」（involuntary attention）。導向性注意力係指個體刻意將注意力集中於特定對象或任務，需要耗費認知資源與意志力；非自主性注意力則係指對環境中有趣或新奇刺激的自然關注，無需刻意努力。日常生活中，人們頻繁運用導向性注意力處理工作、學習與各種任務，導致此種注意力資源逐漸耗竭，產生「導向性注意力疲勞」（directed attention fatigue），表現為注意力難以集中、易受干擾、決策品質下降等。

注意力恢復理論主張，當個體置身於具備特定特質的「恢復性環境」（restorative environment）時，導向性注意力得以休息與恢復。Kaplan 提出恢復性環境的四個特質：「遠離」（being away）、「延展」（extent）、「注意力吸引」（fascination）與「相容」（compatibility）。當環境同時具備這四項特質，個體得以暫時釋放導向性注意力的負擔，讓此種注意力資源自然恢復。

（一）注意力恢復理論在數位科技研究中的應用

晚近研究已將注意力恢復理論應用於數位科技使用的情境，特別關注自然環境與數位設備的交互作用對注意力恢復的影響。Jiang 等人（2019）以 2x2 實驗設計檢驗在自然環境中使用電子設備是否會抵消注意力恢復效益。結果顯示，唯有在綠色環境中且不使用電子設備的條件下，參與者才展現顯著的注意力恢復效果；在綠色環境中使用筆記型電腦的組別，其注意力表現與完全沒有休息的組別無異。此一發現直接支持了數位斷連對於注意力恢復的重要性。

Atchley 等人（2012）讓參與者進行四天的野外健行，期間完全不使用電子設備，結果發現與健行前相比，參與者在創造力與問題解決任務上的表現提升了約 50%，研究者以注意力恢復理論解釋此一效應。Minor 等人（2023）運用行動應用程式追蹤 701 位參與者長達兩年的手機使用與地理位置資料，發現當參與者

進入自然環境後，所有類型的手機使用量皆在最初三小時內顯著下降，提出自然環境可能支持個體抑制使用數位設備的衝動，形成「雙重恢復」效應：既恢復注意力，也減少對數位刺激的依賴。

（二）應用於本研究脈絡

上述研究為注意力恢復理論應用於數位排毒脈絡提供了實證基礎，也說明「斷連」與「環境」之間的交互作用：單純置身於恢復性環境並不足以產生注意力恢復效益，若同時持續使用數位設備，恢復效果可能大幅折扣。相反地，當個體暫時脫離數位裝置且處於具恢復性特質的環境時，較有可能經驗到注意力與認知功能的提升。

智慧型手機與社群媒體的使用，往往需要頻繁運用導向性注意力：篩選訊息、回覆訊息、切換應用程式、過濾通知等，皆在消耗注意力資源。此外，數位裝置所提供的刺激多屬於「強烈型注意力吸引」（hard fascination），雖能強烈吸引注意力，卻不具恢復效果，反而可能加劇注意力疲勞。當個體暫時脫離數位裝置，即符合「遠離」的條件；若能置身於自然或寧靜的環境中從事低認知負荷的活動，則可能同時滿足「延展」、「注意力吸引」與「相容」的條件，促進注意力的恢復。

在本研究的場域中，「心的旅程」活動不僅要求參與者暫時交出手機，更提供了一系列修持活動，如抄經、禪坐、茶禪等。從注意力恢復理論的角度觀之，這些活動可能具備恢復性環境的特質：手機寄存提供了「遠離」數位刺激的條件；佛陀紀念館的空間環境與修持活動的內容提供了「延展」與「相容」的條件；抄經、禪坐等活動所引發的專注狀態，則可視為「溫和型注意力吸引」（soft fascination），自然吸引注意力而無需費力。這些條件的交織，可能有助於解釋數位排毒效益在此場域中浮現的機制。

五、自我決定理論的補充觀點

除了注意力恢復理論，本研究亦援引自我決定理論（Self-Determination Theory, SDT）作為補充觀點，以理解參與者在規範性不使用情境中的心理歷程。自我決定理論由 Deci 與 Ryan（2000）所提出，主張人類具有三種基本心理需求：自主性（autonomy）、勝任感（competence）與關係連結（relatedness）。當這三種需求獲得滿足，個體將展現較高的內在動機與心理福祉；反之，需求受挫則可能導致動機低落與適應不良。

（一）自我決定理論在數位科技研究中的應用

自我決定理論近年已被廣泛應用於數位科技與智慧型手機使用的研究。Reinecke 等人（2019）以自我決定理論為框架，探討社會壓力如何影響智慧型手機使用者的自我控制、心理需求滿足與幸福感，發現當使用者感受到必須隨時保持連線的社會壓力時，其自主性需求受挫，進而影響心理福祉；相對地，當個體能夠自主決定何時使用或不使用手機，其自主性需求較能獲得滿足。

Dietrich 等人（2024）針對「數位科技使用中的自主性體驗」進行範疇回顧，指出數位科技的使用可能同時滿足與挫折使用者的基本心理需求：當使用是出於自主選擇且與個人價值相符時，可能滿足自主性需求；但當使用受到外在壓力或習慣性衝動驅使時，則可能挫折自主性需求。Throuvala 等人（2024）整合 86 項以自我決定理論為框架的研究，亦發現社群媒體使用端視動機而定，可能支持或破壞自主性、勝任感與關係連結。

Liu 等人（2023）進一步檢驗線下與線上基本需求滿足對手機使用行為的影響，結果顯示，當個體在線下生活中的基本心理需求獲得滿足，其問題性手機使用傾向較低。此一發現暗示，提供滿足基本心理需求的替代活動，可能有助於降低對數位設備的依賴——這與本研究場域中，修持活動作為「豐富替代」的觀點相呼應。

（二）應用於本研究脈絡

上述研究顯示，自我決定理論已被有效應用於理解數位科技使用與不使用的心理歷程。本研究延續此脈絡，以自我決定理論作為注意力恢復理論之補充，用來說明「合意參與下的規範性不使用」情境中，參與者的心理需求如何可能透過宗教修持活動獲得滿足，進而促進數位排毒效益的浮現。

首先，關於自主性：如前一節所述，本研究場域中的不使用行為係「合意參與下的規範性不使用」，參與者雖需遵循場域規範交出手機，但此一規範係在參與者自願選擇參加活動的前提下發生。因此，參與者保有是否參加活動的自主選擇，而非被強迫進入不使用的情境，這種「合意」的性質，可能使參與者較能接受規範，減少因被迫斷連而產生的抗拒感。

其次，關於勝任感：數位排毒研究常指出，個體在嘗試自行控制手機使用時，往往面臨意志力的挑戰，難以維持斷連狀態，進而產生挫敗感。然而，在本研究場域中，手機已被場域規範收走，參與者無需持續運用意志力對抗使用衝動。

這種規範性安排移除了「是否使用」的決策負擔，讓參與者得以將精力投注於修持活動，從中獲得勝任感與成就體驗。

第三，關於關係連結：雖然手機寄存暫時切斷了與外界的數位連結，但「心的旅程」活動同時提供了另一種連結的可能。參與者在活動中與其他參與者共處，在禁語的規範下，雖無言語交流，卻可能透過共同參與修持、共享空間與時間，形成一種非語言的群體連結感；修持活動本身亦可能促進參與者與自我內在的連結，這種向內的關係，或可彌補暫時失去數位連結所帶來的缺失。

綜合而言，自我決定理論提供了一個理解「為何規範性的不使用情境，仍可能帶來正向體驗」的補充視角。關鍵在於，此一情境中的規範並非強制性的外在控制，而是參與者在合意參與的前提下所接受的安排，且活動內容本身提供了滿足基本心理需求的機會，這或許有助於解釋，為何參與者在交出手機之後，並未普遍感到被剝奪或受限，反而可能經驗到某種形式的自由與滿足。

六、現有研究的情境缺口

回顧現有數位排毒研究，可發現多數研究聚焦於以下情境：個人自發性的數位斷連嘗試（Syvertsen & Enli, 2020）、使用數位排毒應用程式限制使用時間（Schmuck, 2020）、參加以「數位排毒」為訴求的營隊或課程（Stäheli & Stoltenberg, 2022），以及在特定時段（如假期、週末）減少數位使用（Egger et al., 2020）。這些情境的共同特徵是，數位排毒係參與者明確意識到並主動追求的目標。

相對而言，較少研究探討以下情境：當不使用行為並非個體原本追求的目標，而是因參與某項活動或進入某個場域所附帶的規範時，數位排毒效益是否仍可能浮現？在這類情境中，參與者可能從未聽聞「數位排毒」一詞，或並未將交出手機視為「排毒」行為，但在活動結束後，卻可能描述類似數位排毒的身心效益。這種效益的浮現，並非源於對數位排毒的刻意追求，而是在特定情境脈絡中自然發生。數位排毒旅遊研究發現，參與者經歷了從最初的焦慮不安，逐漸轉向接受與享受斷連狀態的心理轉變（Cai et al., 2020），此一發現暗示情境脈絡對於數位排毒體驗的重要性。

此外，現有研究多聚焦於商業化的度假村、瑜伽營或露營活動等世俗性場域（Hassan & Saleh, 2024; Li et al., 2018），對於宗教場域中的數位排毒效益則著墨甚少。宗教場域往往具備獨特的空間氛圍、儀式規範與修持活動，這些元素可能為媒體不使用行為提供特殊的意義支撐。在此類場域中，交出手機不僅是一種「不

使用」的行為，更可能被賦予宗教或靈性的意涵，例如「放下執著」、「專注修持」或「回歸內心」。這種意義層面的支撐，是否會影響數位排毒效益的浮現與體驗？現有文獻對此尚缺乏充分的探討。

Hager 等人（2025）針對數位排毒研究方法的分析亦指出，現有研究在情境多樣性方面仍有不足，多數研究集中於西方社會脈絡，對於不同文化背景下的數位排毒實踐與效益，了解仍屬有限。同樣地，Radtke 等人（2022）的系統性回顧也呼籲，未來研究應更關注數位排毒發生的「情境脈絡」，包括社會支持、環境特性與活動設計等因素。宗教場域中的數位斷連經驗，可能提供不同於世俗脈絡的洞見，值得研究者進一步探究。

七、小結

本節回顧了數位排毒的概念發展與相關實證研究，說明數位排毒作為一種暫時斷開數位連結的實踐，可能帶來注意力恢復、心理福祉提升等效益，但效果並非一致，受到多種因素影響。

本節特別探討了正念與數位排毒的關聯，整合國際與台灣學者的研究成果。Aldbyani 等人（2025）發現，正念與問題性智慧型手機使用呈負相關，顯示正念有助於減少對智慧型手機的過度依賴。江文慈（2024）明確指出，在數位科技高速發展的時代，正念有助於覺察身心、專注當下、減少自動化反應；張映芬（2023）提出「不執著」作為心理彈性的核心特質，能接納生命的變化無常並自主做出抉擇；盧諺璋與羅家玲（2022）則強調東方正念文化的獨特價值。這些研究共同說明，正念所培養的「專注當下」、「身心覺察」與「不執著」等心理特質，可能與數位排毒效益產生相互強化的效果，而東方正念文化的融入對於本土研究具有特殊意義。

為理解效益產生的機制，本節引入注意力恢復理論作為主要觀點，並援引 Jiang 等人（2019）、Atchley 等人（2012）、Minor 等人（2023）等研究，說明此理論已被應用於數位科技與手機使用的研究脈絡。本節亦以自我決定理論補充說明規範性不使用情境中的心理歷程，並援引 Reinecke 等人（2019）、Dietrich 等人（2024）、Throuvala 等人（2024）等研究，說明此理論在數位科技研究中的廣泛應用。

本節亦指出現有研究的情境多聚焦於個人主動追求的數位排毒，對於規範性不使用情境中效益的浮現，以及宗教場域作為數位排毒發生場所的獨特性，探討

仍屬有限。本研究以佛光山佛陀紀念館「心的旅程」活動為場域，正可補充此一研究缺口，探索在合意參與下的規範性不使用情境中，數位排毒效益如何浮現，以及佛教修持元素在其中扮演的角色。下一節將詳細介紹「心的旅程」活動的具體內容，以建立理解本研究場域的基礎。

第三節 心的旅程活動內容

「心的旅程」是佛光山佛陀紀念館自 2016 年起舉辦的佛教修持活動，由佛陀紀念館館長釋如常法師策劃設計。活動為期兩天一夜，參與者在報到時繳交手機，全程禁語，一人一室，透過一系列修持活動體驗「與自己獨處」的時光（請參考附錄一）。根據釋如常（2022）《向星雲大師學管理》一書中「心的旅程篇」（頁 248–251）的記載，此活動的設計理念源自禪畫裡小沙彌打掃落葉，一掃乾淨，落葉又被風吹下來的困擾，在禪師的指導說明當下即乾淨，而發人省思「活在當下」的重要，旨在幫助現代人暫時放下外在的紛擾，回歸內心的平靜，與自己的心對話。

一、活動設計理念

釋如常（2022，頁 248）指出，「心的旅程」活動的核心理念在於創造一個讓參與者得以「放下」的環境。在數位科技高度發達的當代社會，人們習於透過手機與外界保持聯繫，這種「永遠在線」的狀態雖帶來便利，卻也使人難以靜下心來與自己對話。活動透過手機寄存、全程禁語、一人一室等規範，刻意營造一個「多重斷連」的情境，讓參與者有機會暫時脫離日常的社會角色與數位連結，專注於內在的觀照與修持。

活動的設計強調「體驗」而非「說教」。參與者不是聽講佛法義理，而是透過實際參與各項修持活動，親身體驗身心的變化。這種以體驗為核心的設計，與當代正念與身心介入研究強調「做中學」「在情境中練習」的理念相呼應，也讓「不使用手機」不只是一項規定，而是被包裹在一整套修持經驗之中。

二、經行

經行是「心的旅程」活動的重要修持項目之一。依《佛光大辭典》所載，經行（梵語 *caṅkramaṇa*）意指「在一定的場所中往覆迴旋之行走」，通常在食後、疲倦時，或坐禪昏沉瞌睡時，即起而經行，為一種調劑身心之安靜散步；《四分律》指出時常經行能得五利：能堪遠行、能靜思惟、少病、消食、於定中得以久

住（佛光大辭典編修委員會，1988，頁 5551）。

釋如常（2022）指出，在「心的旅程」活動中，經行讓參與者學習「慢下來」，在每一步中練習覺察與專注，是動態的正念練習，適合初學者入門（頁 249）。在佛陀紀念館寬廣而相對安靜的空間中進行經行，參與者得以在行走中感受環境的寧靜，同時覺察自己內在的狀態，這種結合身體律動與環境寧靜的經驗，有助於將原本分散於手機與訊息的注意力，重新安置在當下的身體與步伐之上。

三、禪坐

禪坐是「心的旅程」活動的核心修持項目。禪坐又稱坐禪、打坐，是指以坐姿禪修，源起於印度瑜伽傳統（佛光大辭典編修委員會，1988）。星雲大師（2017）引用六祖惠能大師開示：「外於一切善惡境界，心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪」，說明真正的禪修不僅是形式上的靜坐，更是心性的修練。

釋如常（2022）說明，「心的旅程」活動中的禪坐時間約為 15 至 30 分鐘，安排於晨間與晚間進行，目標不在於「什麼都不想」，而是學習觀察念頭而不被念頭牽引（頁 249）。從數位生活的角度看，這種對念頭升起與消逝的覺察，讓參與者在離線期間不只是「沒有滑手機」，而是實際練習如何不被各種內在衝動與外在刺激牽動，有助於後續數位使用習慣的反思與調整。



圖 2-1 大佛平台前禪坐（佛陀紀念館提供）

四、抄經

抄經是「心的旅程」活動中透過書寫進行修持的方式。抄經在佛教傳統中具有功德與修行的雙重意涵，透過專注書寫經文，修行者得以攝心一處，培養定力。

釋如常（2022）描述，在「心的旅程」活動中，抄經讓參與者藉由一筆一劃「活在當下」，提供具體的專注對象，使心較容易進入平靜狀態（頁 250）。

活動通常選用《心經》等較短的經文，讓參與者在有限的時間內完成抄寫，獲得完成的成就感。從注意力恢復與正念研究的觀點來看，這類具體而穩定的書寫活動，為斷開手機後原本空出的時間與注意力，提供了一個低負荷但高度專注的替代焦點，有利於注意力的修復與心境的安定。

五、過堂（齋飯）

過堂是「心的旅程」活動中的用齋儀式。星雲大師（2017）指出，中國叢林採集中修行的方式，讓出家人一起到齋堂吃飯，稱為「過堂」；過堂時「進食只是為了滋養色身，經過一下」，強調不貪心、不執著，所謂「正事良藥，為療形枯」，吃飯只是為了生存的需要。

釋如常（2022，頁 250）指出，過堂讓參與者體驗「吃飯就是吃飯」的簡單專注。日常生活中，人們常在用餐時同時滑手機、看電視或談話，注意力被分散到食物以外的事物。在「心的旅程」的過堂中，沒有手機、沒有交談，參與者被邀請將全部的注意力放在眼前的食物上，體驗一種不同於日常的用餐經驗。對部分參與者而言，這種在「沒手機可以看」的情境下，重新發現吃飯本身的感受，也是一種對日常數位使用習慣的間接反思。

六、獨處

一人一室的住宿安排，是「心的旅程」活動的特色之一。參與者在活動期間獨自住宿，沒有室友可以交談，休息時間亦需獨自度過。這種安排刻意創造獨處的情境，讓參與者有機會面對自己的內在。

釋如常（2022，頁 250–251）描述，獨處是現代人難得的體驗。日常生活中，人們習於透過社交互動或數位媒體填滿空閒時間，真正獨處的機會其實很少。「心的旅程」透過一人一室的安排，讓參與者在沒有外在刺激的情境中，與自己的念頭、情緒相處，這對某些人而言可能是挑戰，但也可能是難得的自我對話機會。這種被迫「不滑手機、不說話，只剩自己」的獨處狀態，為數位斷連賦予了自我覺察與自我陪伴的意義。

七、儀式

「心的旅程」活動包含若干佛教儀式的元素，如法會、點燈、供花、祈願等。這些儀式為參與者提供了一個表達與寄託的管道，同時也強化了活動的宗教氛圍與意義框架。

釋如常（2022，頁 251）指出，儀式讓參與者有機會將內心的感受外化為具體的行動。例如，法會與佛接心象徵心地淨化，點燈象徵智慧的啟發，供花象徵對美好的敬意，祈願則是對未來的期許。對於不熟悉佛教的參與者而言，這些儀式提供了一種參與宗教場域的方式，而不需要深入理解佛教義理。儀式的象徵意義，可能幫助參與者將活動中的體驗連結到更大的意義脈絡中，也為斷開手機與日常角色的這段時間，賦予一種「暫時退出，重新整理再出發」的意義框架。

八、小結

「心的旅程」活動透過手機寄存、全程禁語、一人一室等規範，以及經行、禪坐、抄經、過堂、獨處、儀式等修持內容，為參與者創造了一個獨特的「多重斷連」情境。在這個情境中，參與者暫時脫離數位連結與日常社會角色，有機會專注於內在的觀照與身心的安頓。

從本研究的角度觀之，「心的旅程」活動的各項元素，可能共同促成數位排毒效益的浮現：手機寄存切斷了數位連結，修持活動填補了斷連後的時間與注意力空白，宗教場域提供了意義詮釋的框架，使斷連不僅被經驗為「不能用手机」，而是被詮釋為「回到自己」「放下紛擾」的契機。然而，參與者實際如何經驗這些元素，以及數位排毒效益如何在此過程中浮現，仍需透過實證資料加以探索。接下來的章節，將透過問卷、文字回饋與深度訪談的分析，具體呈現參與者在此場域中的媒體不使用行為與數位排毒體驗。

第四節 佛教修持與身心效益

一、正念的概念與當代研究

正念（mindfulness）源自佛教修持傳統，近數十年來受到西方心理學與醫學領域的廣泛關注。在當代學術脈絡中，正念常被定義為「有意識地、不評判地將注意力集中於當下經驗」（Kabat-Zinn, 1994）。Bishop 等人（2004）進一步提出正念的操作型定義，將其區分為兩個核心成分：「注意力的自我調節」與「對經驗的開放接納態度」。此一定義為後續實證研究奠定了概念基礎。

晚近の後設分析研究持續累積正念介入效益的證據。Zainal 與 Newman (2024) 針對 111 項隨機對照試驗 (共 9,538 名參與者) 進行後設分析, 發現正念介入對整體認知功能具有正向效果, 尤其在注意力定向、執行注意力、工作記憶等面向展現顯著改善。Jong 等人 (2025) 針對大學生族群的系統性回顧亦指出, 正念介入有助於提升注意力控制與情節記憶表現。這些研究顯示, 正念修習可能透過特定機制促進認知功能的提升。

值得注意的是, 正念與數位媒體使用之間的關聯亦獲得研究關注。Aldbyani 等人 (2025) 針對中國大學生的研究發現, 正念程度較高者較不容易出現問題性智慧型手機使用的傾向, 而自我調節學習在其中扮演部分中介作用。Zhang 等人 (2025) 的研究則發現, 簡短的線上正念介入可有效降低不同類型的手機成癮傾向。這些發現暗示, 正念狀態與數位排毒效益之間可能存在某種連結。

本研究對於正念的處理, 採取以下立場: 參照當代正念研究的概念架構, 理解正念作為一種注意力調節與經驗態度的身心狀態, 同時留意「心的旅程」活動係嵌入於佛教修持傳統之中, 參與者所經驗的正念狀態可能帶有宗教場域的特殊意涵。本研究不深入佛教義理的詮釋, 而是將正念視為一種可能在修持活動中浮現的身心狀態, 探討其與數位排毒效益的關聯。

二、禪修與靜坐的身心效益

禪修 (meditation) 或靜坐, 是佛教修持的重要實踐形式, 亦是「心的旅程」活動的核心內容之一。Walsh 與 Shapiro (2006) 將禪修定義為「一組自我調節的練習, 聚焦於訓練注意力與覺察, 以使心理歷程受到更大的自主控制, 從而促進整體心理福祉與特定能力, 如平靜、清明、專注的發展」(p. 228)。禪修的形式多樣, 但共通特徵是透過特定的身心練習, 培養專注與覺察的能力, 讓心安定下來, 從紛亂的念頭中獲得暫時的解脫。

禪修與正念的關聯, 在於兩者皆強調「專注於當下」的心理訓練。Tang 等人 (2015) 指出, 禪修 (特別是正念冥想) 可被視為培養正念狀態的主要方法之一, 兩者在實踐上密切相關。從實證研究的角度, 禪修與靜坐已被發現與多種身心效益相關。Tang 等人 (2015) 回顧正念冥想的神經科學研究, 指出禪修可能影響與注意力調控、情緒調節及自我覺察相關的腦區活動。晚近的系統性回顧 (Gerber & Matuschek, 2023) 進一步指出, 正念介入可帶來顯著的神經解剖學變化, 包括杏仁核與前額葉皮質的活化模式改變, 這些變化與壓力調適能力的提升相關。

在國內脈絡中，謝宜華與黃鳳英（2020）針對國小高年級學童的研究發現，正念教育課程有助於提升學童的情緒調適能力與人際關係。黃鳳英與鄧瑞瑋（2017）的研究亦發現，兒童正念教育方案對於改善注意力與憂鬱傾向具有正向效果。這些研究顯示，禪修與正念相關的修習，對於不同年齡層的身心健康皆可能產生正向影響。

將上述研究放回本研究脈絡，可以理解禪坐在「心的旅程」活動中的潛在角色：活動安排多次短時程的禪坐，引導參與者在無手機干擾的情境下練習調整坐姿與呼吸，覺察念頭的來去。這樣的設計，一方面呼應正念與禪修研究中所強調的注意力調節與壓力調適機制，另一方面也使媒體不使用的情境不僅是一種「斷開」，而是與具體的身心練習相連結，有助於在斷連期間培養更穩定的專注與內在安定感。

三、抄經與專注體驗

抄經是漢傳佛教的傳統修持方式之一，在「心的旅程」活動中亦占有重要位置。抄經的過程要求書寫者專注於每一個字的書寫，在一筆一劃之間收攝心念。這種專注的書寫活動，與當代正念修習中的「正念書寫」等練習有其相通之處，皆強調透過單一、重複的動作，將注意力錨定於當下。

從心理學的角度觀之，抄經所引發的專注狀態，與 Csikszentmihalyi（1990）所描述的「心流」（flow）體驗有所關聯。心流係指個體全然投入於某項活動時所經驗到的最佳心理狀態，其特徵包括專注於當下、行動與意識的合一、對時間感知的改變，以及活動本身即為目的等（Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002）。

綜合心流理論與書法／書寫相關研究，可以將抄經視為一種結合專注書寫與宗教文本的動態冥想形式：透過重複而細緻的筆畫動作，將注意力錨定於當下的字形與線條，讓行動與意識逐漸接近合一。在本研究場域中，「靜心抄經」為參與者在手機寄存後提供了一個具體且穩定的專注對象，填補原本可能被手機占據的時間與注意力空白，使斷連不再只是被動地「沒有事情可做」，而是藉由書寫進入心流與內心平靜的機會，這也為後續數位排毒效益的浮現奠定心理與認知上的基礎。

四、禁語、獨處與多重斷連的情境

「心的旅程」活動除了手機寄存之外，另有兩項重要的規範安排：全程禁語與一人一室。這三項規範共同創造了一個「多重斷連」的情境，讓參與者在活動期間幾乎切斷了所有對外溝通的管道。

禁語（noble silence）是許多禪修營或正念靜修課程常見的規範。相關回顧研究指出，禁語有助於減少外在刺激與社交壓力，讓參與者將注意力從外在互動轉向內在感受與身心狀態，從而加深修持與自我覺察的深度。禁語並非目的本身，而是為了創造一個相對簡化的感官與社交環境，使個體較少被語言交流牽動，有更多心理空間觀察自己的念頭與情緒。

一人一室的住宿安排，則進一步強化了獨處（solitude）的條件。Long 與 Averill（2003）的研究指出，獨處可以是一種促進自我反思、創造力與心理恢復的正向經驗，特別是當獨處是出於自願而非被迫隔離時。適度的獨處能減少外在需求與角色期待，使個體得以暫時擺脫日常社會互動的壓力，將注意力轉向自我整理與內在調適。

手機寄存、禁語與一人一室這三項安排若同時出現，便形成一種強度較高的「多重斷連」情境：個體暫時無法透過手機與遠方的人聯繫，也無法透過言語與身邊的人交流，在休息時間亦多半需獨自面對安靜的空間。這種多重斷連的組合，一方面大幅削弱了日常生活中持續不斷的社交與數位刺激，另一方面也提高了個體與自身念頭、情緒「正面相遇」的機會。

以本研究場域為例，「心的旅程」活動採取手機寄存、全程禁語與一人一室的設計，正是一種由宗教場域提供的多重斷連安排。參與者在合意參與的前提下，進入一個社交與數位互動都被大幅減少的環境，必須以禪坐、經行、抄經、過堂與獨處等修持活動來面對這段斷連時光。這樣的情境設計，既可能帶來孤獨、不安等挑戰，也可能為內省、恢復與重新整理自我提供條件，為本研究探討規範性不使用與數位排毒效益的關聯，提供一個具體且具強度的實踐場域。

五、儀式實踐與自我超越體驗的文獻回顧

本節所討論的各項修持活動與規範安排，皆發生於佛光山佛陀紀念館這一特定的宗教場域之中。宗教場域的特殊性，在於其提供了一套意義詮釋的架構，讓參與者得以在此架構中理解自身的經驗。Bell（2009）在討論儀式實踐時指出，儀式的效力不僅來自於行為本身，更來自於行為所嵌入的象徵系統與意義脈絡。

當特定的行為被置於宗教場域中，它便可能獲得超越日常的意義賦予，例如被詮釋為「供養」「懺悔」「祈願」或「發願」等，而不僅僅是單純的動作。

將此觀點應用於本研究的脈絡，可以這樣理解：在「心的旅程」活動中，交出手機、保持禁語、獨自住宿與參與點燈、供花、祈願等儀式，不僅是行為層面的「限制」或「安排」，亦可能被賦予修持上的意涵，例如「放下執著」「收攝身心」或「專注於道」。當參與者以這樣的意義框架理解這些規範與儀式，它們便不再僅是「被剝奪」或「被限制」，而可能轉化為修持道路上的助緣。這種意義層面的支撐，可能影響參與者對多重斷連情境的感受，以及數位排毒效益的浮現方式。

近年的心理學研究則從「自我超越體驗」(self-transcendent experiences, STEs)的角度，探討宗教與靈性實踐對福祉的影響。Isham 等人(2022)指出，自我超越體驗的共同特徵，在於自我關注的暫時減弱與對更大整體(他人、自然、宇宙或神聖)的連結感增強；這類體驗可透過宗教儀式、冥想、敬畏感(awe)、心流與正念等狀態被觸發，並與意義感、連結感與長期福祉提升相關。Yaden 等人(2017)亦整理了多種自我超越相關經驗，包括高峰經驗、神祕經驗、敬畏與深度冥想等，指出這些經驗的共同點在於自我邊界的鬆動與自我中心關注的減弱。

從此角度來看，宗教修持與儀式可能不僅提供情緒安慰或行為規訓，也可能促成某種程度的自我超越體驗。當參與者在多重斷連的情境中，透過禪坐、抄經、禁語、獨處與儀式，經驗到較少的自我羈絆與較強的連結感(無論是與他人、自然或某種超越性的存在)，數位排毒效益便可能不只是「遠離干擾」的負向定義，更帶有「接近一種更整全的自我與世界連結」的正向意涵。對本研究而言，這提供了一個理解宗教場域中數位斷連經驗的額外視角：在「心的旅程」的情境裡，媒體不使用不僅是技術層面的斷連，也可能是自我超越歷程的一部分。

六、小結：修持元素作為轉化的場域

本節從正念、禪修、抄經，以及禁語與一人一室等規範安排出發，整理佛教修持相關的身心效益與意義論述，說明這些實務在提升專注、安定身心與支持自我超越體驗方面，已累積一定的實證與理論基礎。更重要的是，這些修持元素與規範並非孤立存在，而是共同構成了「心的旅程」活動的整體經驗。

從本研究的角度觀之，佛教修持元素可被視為一種「轉化的場域」：手機寄存、禁語、一人一室共同創造了多重斷連的情境，而禪坐、抄經等修持活動則填

補了斷連後的時間，提供注意力的依歸；宗教場域的意義框架，則讓這些規範與實踐被詮釋為「放下」「修持」「回到自己」，而非單純的剝奪或限制。在這樣的場域中，參與者得以將原本投注於數位媒體與人際互動的注意力，轉向內在的觀照與自我整理，數位排毒效益也可能在此過程中作為「附帶結果」浮現。

然而，本研究強調，此處所指的「轉化」並非必然或自動發生。不同的參與者，帶著不同的背景、期待與身心狀態進入活動，其體驗必然有所差異。修持元素如何與多重斷連的情境交互作用，以及數位排毒效益如何在此過程中浮現，正是本研究欲透過問卷、文字回饋與深度訪談等質性取向分析加以描繪與理解的核心問題。下一節將整合前述文獻脈絡，說明本研究的概念架構與研究缺口的定位。

第五節 文獻總結與研究缺口

一、本研究的核心關懷

本研究關注的是一種在宗教場域中浮現的數位排毒經驗：「心的旅程」活動的參與者原本是為了參加佛教修持活動而來，並非刻意追求數位排毒；然而，在活動結束後，許多參與者描述了類似數位排毒的身心效益，例如心情平靜、注意力集中、壓力減輕等。這些效益並非參與者原本的目標，而是在修持過程中「意外浮現」的收穫。

本研究欲探究的是：這些效益是如何在此情境中被觸發與建構的？手機寄存、修持活動與宗教場域這些元素，如何在「合意參與下的規範性不使用」情境中共同運作，使參與者在並未明言「排毒」的前提下，仍經驗到類似數位排毒的身心變化？

本研究欲探究的是：這些效益是如何在此情境中被觸發與建構的？手機寄存、修持活動與宗教場域這些元素，如何在「合意參與下的規範性不使用」情境中共同運作，使參與者在並未明言「排毒」的前提下，仍經驗到類似數位排毒的身心變化？

二、文獻回顧的四條脈絡

為了理解這個現象，本章從四條相關的文獻脈絡進行整理。

第一條是「媒體不使用行為」。相關研究指出，不使用媒體的原因與形式多元，既包括主動抵抗，也包括因資源、能力或制度限制而被迫無法使用。本研究的情境較為特殊：參與者是自願報名參加活動，但手機寄存與禁語是一開始即

被說明並需遵守的場域規定。這種「合意參與、規範引導」的狀態，既不同於完全出於個人意志的主動不使用，也不同於資源匱乏的被動排除，因此本研究提出「合意參與下的規範性不使用」作為概念，用以界定心的旅程中的媒體不使用行為。

第二條是「數位排毒」。文獻顯示，暫時脫離手機和網路，可能帶來注意力恢復、情緒舒緩與生活滿意度提升等效益，但效果受到情境與個人特質影響。注意力恢復理論說明了其中的機制：持續的數位干擾會耗損導向性注意力，而脫離手機、進入具恢復性特質的環境，有助於讓疲憊的注意力資源獲得休息。台灣學者江文慈（2024）指出，在數位科技高速發展、資訊爆量的時代，正念練習有助於調節壓力、提升專注力與覺察力；張映芬（2023）提出「不執著」作為一種心理彈性，強調能融入當下處境而不受外在環境牽引，這對於鬆動對數位設備的依附具有啟發意義；盧諺璋與羅家玲（2022）則強調正念課程在台灣應納入東方正念文化的內涵。這些研究共同指出，「專注當下」「身心覺察」「不執著」等正念相關心理特質，可能與數位排毒效益產生相互強化的關係。

第三條是「心的旅程活動內容」。透過釋如常（2022）在《向星雲大師學管理》中對「心的旅程」的記載，本章介紹了活動的設計理念與具體內容，包括手機寄存、全程禁語、一人一室的規範，以及經行、禪坐、抄經、過堂、獨處與儀式等修持項目。活動強調透過體驗而非說教，創造一個讓參與者得以「放下」的環境，刻意營造多重斷連的情境，使參與者在離開日常數位與社會互動的同時，將注意力重新放回身體與內在心境。

第四條是「佛教修持與身心效益」。相關文獻指出，禪坐、抄經等修持活動本身即有助於培養專注、覺察與身心安定，並可透過注意力調節、情緒調節與自我超越等機制促進福祉。當這些活動發生在沒有手機干擾、且以宗教儀式與象徵系統為背景的場域中，修持實踐可能不僅被經驗為「放鬆」或「減壓」，也被詮釋為「放下執著」「專注修持」的一部分。宗教場域因而提供了一種意義框架，使「交出手機」與多重斷連不只是一種限制，也可能被視為邁向修持目標的助力。

三、本研究的關注焦點

綜合上述四條文獻脈絡，本研究聚焦於以下面向進行質性探索：

第一，「多重斷連」情境中的參與者體驗。手機寄存、全程禁語、一人一室三項規範交織形成的情境，參與者如何經驗這種多重斷連？他們的情緒、身心感受與日常習慣在活動期間如何變化？

第二，佛教修持活動與數位排毒體驗的關聯。禪坐、抄經、經行、過堂等修持活動，在參與者的斷連體驗中扮演何種角色？這些活動如何影響參與者面對「沒有手機」時的感受與調適方式？修持活動與斷連情境之間存在何種交互作用與相互強化或抵銷的關係？

第三，宗教場域的意義框架與體驗詮釋。參與者如何理解並詮釋活動中的各項規範與修持元素？宗教場域是否為斷連體驗提供特殊的意義支撐，進而影響參與者對這段斷連經驗的整體評價與感受？

上述關注焦點將引導本研究的資料蒐集與分析，透過問卷開放問題的文字回饋與深度訪談，細緻描繪媒體不使用行為、佛教修持活動與數位排毒效益之間的關聯。

四、現有研究的缺口

回顧現有文獻，可以發現幾個尚未被充分探討的面向。首先，大多數數位排毒研究關注的是「主動想要排毒」的個體，例如自發減少手機使用、報名數位排毒營隊或安裝限制使用的應用程式等，較少探討像本研究這樣「並非以排毒為目標，卻獲得類似排毒效益」的情境。這種因為參與其他活動而「順便」獲得的效益，其背後的歷程與機制值得進一步理解。

其次，宗教場域中的數位排毒經驗鮮少被納入討論。現有研究多以度假村、露營區、瑜伽營與健康療癒旅遊等世俗場域為主，對於宗教活動要求參與者暫時放下手機的情境，在場域氛圍、規範意義與修持內容如何影響斷連經驗，仍缺乏系統性的探討。

第三，現有研究多採量化問卷或短期實驗設計，較少深入描繪參與者在斷連與修持過程中的主觀體驗與歷程變化。質性研究有助於補足這一缺口，呈現數位排毒效益如何在具體脈絡中逐步浮現。

第四，台灣本土相關研究仍然不多。儘管台灣有許多佛教團體與宗教機構定期舉辦修持活動，這些活動中的數位斷連經驗及其身心效益，目前仍缺乏系統性的學術記錄與分析。

五、本研究之探究視角與預期價值

基於上述缺口，本研究以佛光山佛陀紀念館「心的旅程」活動為場域，採用質性研究方法，探索以下問題：參與者在活動中經驗到哪些與數位斷連與身心變化相關的感受？這些變化如何在修持與多重斷連的歷程中浮現？手機寄存、修持活動與場域氛圍各自扮演什麼角色，又如何交織成整體體驗？

在學術上，本研究期望補充數位排毒與媒體不使用研究對於宗教場域與規範性不使用情境的理解，並連結注意力恢復理論、自我決定理論與佛教修持研究，說明數位排毒效益如何在「非目標性」的宗教修持脈絡中浮現。在實務上，本研究可為宗教團體或相關機構設計身心安頓活動提供參考，說明如何透過活動與規範的安排，幫助參與者在斷開數位連結的同時，獲得較為正向的身心與意義體驗。

六、小結

本章透過文獻探討，建立了理解本研究現象的概念基礎。簡言之，本研究關注的是：當參與者為了修持而來，在手機寄存、禁語、一人一室的多重斷連情境下，透過禪坐、抄經等佛教修持活動的引導，如何意外地獲得數位排毒的效益。這個過程涉及媒體不使用的情境、修持活動的轉化作用，以及宗教場域的意義支撐。下一章將說明本研究的研究設計與方法，呈現本研究如何在實務操作上捕捉並分析這一浮現過程。

第三章 研究方法

第一節 研究取向與設計

一、研究取向：質性研究

本研究旨在探索參與者在「心的旅程」活動中的數位排毒體驗，以及佛教修持元素在其中扮演的角色。由於研究關注的是參與者的主觀經驗、意義詮釋與體驗歷程，而非測量特定變項之間的因果關係或效果量，因此採用質性研究為主，問卷為輔的混合研究設計法。

Creswell 與 Poth (2018) 指出，質性研究適用於探索個體或群體賦予社會或人類問題之意義，研究者透過在自然情境中蒐集資料、歸納分析，建構對現象的理解。Merriam 與 Tisdell (2016) 亦強調，當研究目的在於理解人們如何詮釋其經驗、如何建構其世界，以及經驗對他們的意義為何時，質性研究是最適切的取向。

在台灣脈絡中，潘淑滿 (2022) 指出，質性研究強調研究者進入自然情境，透過與研究參與者的互動、文本與脈絡的細緻分析，理解行動者如何在特定文化情境中建構現實與意義；研究重點不在變項控制，而在於呈現現象的深度與多樣性。鈕文英 (2023) 則強調，質性研究特別適用於探討與生命經驗、教育現場與專業實務相關的議題，透過敘事、訪談與文本分析，協助研究者看見被量化數據所遮蔽的複雜性與細膩感受。

本研究選擇質性研究取向的理由如下：首先，「數位排毒效益如何在佛教修持活動中浮現」是一個尚待探索的議題，現有文獻對此著墨有限，需要開放性的探究，而非預設假設的驗證。其次，參與者的體驗是主觀且脈絡化的，每位參與者帶著不同的背景、期待與身心狀態進入活動，其體驗難以用標準化量表完整捕捉。第三，本研究關注的是體驗的「品質」與「意義」，而非體驗的「數量」或「程度」，質性方法更能呈現體驗的豐富性與複雜性。尤其是第二章所提出的「合意參與下的規範性不使用」與「修持元素作為轉化的場域」等概念，均涉及參與者如何在特定脈絡中建構與詮釋自己的經驗，更適合透過質性取向加以捕捉與理解。

二、研究典範：詮釋主義

本研究立基於詮釋主義（interpretivism）的研究典範。詮釋主義主張，社會現實是由個體透過互動與詮釋所建構，研究者的任務在於理解行動者賦予其經驗的意義（Denzin & Lincoln, 2018）。在此典範下，研究者不追求發現放諸四海皆準的客觀法則，而是致力於深入理解特定情境中人們的經驗與意義建構。

潘淑滿（2022）指出，質性研究多立基於非實證主義與詮釋取向，強調研究者必須關注脈絡、歷程與多重觀點，而非單一客觀真相。鈕文英（2023）也提醒，質性研究者需自覺自身位置與預設，透過反思與對話來提升研究的信度與可轉移性，而不是假裝自己完全中立。

採用詮釋主義典範，意味著本研究承認以下立場：第一，參與者的數位排毒體驗是主觀建構的，不同參與者可能對相同的活動安排有不同的詮釋與感受。第二，研究者在分析與詮釋資料的過程中，不可避免地帶入自身的理解框架，因此需要保持反思性，覺察自身的預設如何影響研究發現。第三，研究發現並非旨在提出普遍化的定律，而是提供對特定現象的深入理解，讓讀者據以判斷其對其他情境的可轉移性。這樣的典範選擇，與本研究欲理解「合意參與下的規範性不使用」情境中，參與者如何經驗、詮釋並敘說數位排毒效益的目標相互呼應。

三、小結

綜上所述，本研究採用質性研究取向、探索性個案研究設計，並立基於詮釋主義的研究典範。此研究設計適合探索「數位排毒效益如何在佛教修持活動中浮現」這一尚待開發的研究議題，讓研究者得以在具體宗教場域中，深入理解參與者的主觀經驗與意義建構。下一節將詳細說明研究場域「心的旅程」活動的背景與特色。

第二節 研究場域

一、佛光山佛陀紀念館簡介

佛光山佛陀紀念館位於高雄市大樹區，於 2011 年落成啟用，係星雲大師為供奉佛牙舍利而興建。館區占地約一百公頃，結合傳統佛教建築元素與現代設計理念，成為台灣重要的宗教文化地標。主要建築包括本館、佛光大佛、八座寶塔與成佛大道等，並設有多處展覽空間、禪修場所與教育設施。

佛陀紀念館秉持星雲大師「人間佛教」的理念，致力於將佛法融入日常生活，讓佛教不僅是宗教信仰，更是提升生命品質的生活實踐。館方定期舉辦各類活動，包括展覽、講座與修持活動等，吸引國內外訪客參訪。其中，「心的旅程」係館方自 2016 年起推出的兩天一夜身心修持體驗活動，為本研究的主要研究場域。

二、「心的旅程」活動概述

「心的旅程」是佛陀紀念館推出的兩天一夜禪修體驗活動，每年 4 月至 11 月舉辦，通常於每月第一週開班，另有團體包班，每班約 20 人起開班。活動全程安排於佛陀紀念館園區內，參與者住宿於佛光大樓住宿區，由法師與義工團隊帶領進行各項修持活動。

活動的核心設計理念，在於讓參與者暫時脫離日常生活的紛擾，透過規律的作息、簡樸的生活方式，以及一系列佛教修持體驗活動，沉澱身心、觀照內在。活動主軸大致維持固定，包括：全程禁語、報到時繳交手機、一人一室、統一穿著修道服與規律作息，並以佛教修持內容體驗為課程設計核心。

三、活動規範：多重斷連的情境

「心的旅程」活動設有三項核心規範，共同創造了本研究所稱的「多重斷連」情境：

第一，手機寄存。參與者於報到時將手機交由工作人員保管，直至活動結束後方可領回。此規範切斷了參與者與外界的數位連結，使其在活動期間無法使用社群媒體、即時通訊、電子郵件等。

第二，全程禁語。活動期間，參與者保持「止語」，避免不必要的言語交談。禁語的目的在於減少外在刺激與人際互動的干擾，讓參與者得以將注意力收攝於內，專注於修持與自我觀照。

第三，一人一室。參與者獨自住宿於單人房，沒有室友、無法觀看電視，房內僅提供星雲大師著作與佛教、佛學應用等書籍。此安排進一步強化了獨處的狀態，讓參與者即使在休息時間，亦處於與自己相處的情境中。

這三項規範交織在一起，形成了一個獨特的情境：參與者無法透過手機與遠方的人聯繫，無法透過言語與身邊的人交流，在休息時間亦多半獨自一人。這種「多重斷連」的安排，將參與者推向與自己獨處、向內觀照的狀態，為數位排毒效益的浮現提供了重要的情境條件。

四、活動課程內容

「心的旅程」活動課程以禪修體驗為核心，課程內容會因展覽檔期、季節變化及其他因緣而有所調整，但主軸大致相同。以下為課程內容的參考範例（請參考附錄一）：

第一天（約 10:00–22:00）：活動自上午開始，依序進行課程說明、開營典禮與佛門行儀教學。午餐後安排跑香與養息。下午進行攝心守意（靜坐）、殿堂巡禮、道藝一體（藝術欣賞）、繞塔修持等。晚間用藥石（晚餐）後，安排經行、與心對話等活動，最後開大靜（就寢）。

第二天（約 05:30–16:00）：清晨於大佛平台進行禪行生活。早齋後繼續禪行生活的出坡（打掃），隨後進行深入經藏（靜心抄經）、茶禪一味等活動。午齋後養息，下午進行道藝一體（參觀展覽），最後以總參（綜合座談）與賦歸作結。

這些課程內容涵蓋禪坐、抄經、茶禪、經行、繞塔等多種佛教修持形式，並輔以藝術欣賞、殿堂巡禮等體驗活動。課程設計的特色在於動靜交替、內外兼顧，讓參與者在沒有手機與言語的情境中，透過身體的參與和心的專注，體驗佛教修持的內涵。本小節所述為課程內容之概略流程，實際各梯次之詳細時間表與活動安排，請參見附錄 一「心的旅程活動課程表」。

五、小結

「心的旅程」活動透過三項規範（手機寄存、全程禁語、一人一室）創造了「多重斷連」的情境，並以禪修體驗為核心的課程填補斷連後的時間，為數位排毒效益的浮現提供了獨特的場域條件。參與者在此場域中，得以暫時脫離數位連結與言語互動，將注意力轉向內在，透過各種修持活動體驗身心的變化。下一節將說明本研究的研究對象與資料來源。

第三節 研究對象與資料來源

本研究採用多元資料來源，以三角檢證（triangulation）的方式提升研究的可信度。資料來源包括三類：第一，館方提供的活動滿意度調查（N=367）；第二，從滿意度調查中篩選的參與者文字回饋（N=115）；第三，研究者進行的深度訪談（N=9）。三種資料來源各有其特性與功能，相互補充，共同建構對研究現象的理解。

一、活動滿意度問卷調查 (N=367)

活動滿意度調查係館方於活動結束時發放，由參與者自填的結構式問卷。本研究取得 2024 年度共 367 份有效問卷，問卷內容包括：參與者基本資料（性別、年齡）、課程滿意度評分（四分量表），以及「最喜愛課程」之複選題。

參與者基本特性如下：性別分布方面，女性 320 人（87.2%），男性 47 人（12.8%），顯示活動參與者以女性為主。年齡分布方面，平均年齡為 54.9 歲，年齡範圍自 14 歲至 78 歲，以中高齡參與者居多。

問卷共分為四個向度，以四分量表測量，其平均分數如下：講師授課方式與技巧平均 3.94 分、教材內容平均 3.93 分、課程內容與案例平均 3.92 分、綜合觀感平均 3.95 分（滿分 4 分），整體滿意度甚高。此外，問卷包含「最喜愛課程」複選題，可呈現參與者對各項修持活動的偏好，此項資料將於第四章與質性分析結果相互對照，用以檢視量化與質性發現的一致性。

活動滿意度調查在本研究中的功能，主要在於描述參與者的整體特性與滿意度分布，作為理解質性資料的背景脈絡。由於問卷以滿意度評分為主，對於參與者的體驗內涵較難深入呈現，因此需要輔以文字回饋與深度訪談。

二、參與者文字回饋 (N=115)

參與者文字回饋係從 367 份滿意度調查中，依據篩選標準選取 115 份。篩選標準為：回饋內容達 50 字以上，且能清楚表達感受與想法者優先納入。這些文字回饋來自 2024 年 4 月至 11 月間的六個場次，回應兩道開放式問題：「『心的旅程』讓您最大的感受是？」以及「課程中最觸動自己的一句話？或自己覺得最受用的課程／講師？」

文字回饋的特性在於，它是參與者在活動結束當下、尚未離開場域時的即時書寫，較能捕捉參與者對活動的第一手感受。然而，由於填寫時間有限，多數回饋篇幅介於 50 至 300 字之間，難以完整呈現體驗的複雜性與脈絡。儘管如此，115 份回饋提供了多元的視角，涵蓋不同年齡、性別與背景的參與者，有助於發現共同的主題與模式。

文字回饋在本研究中的功能，主要是作為主題分析的核心資料之一，透過大量參與者的聲音，辨識數位排毒體驗的主題與模式。分析所得的初步主題，亦作為設計深度訪談題綱的參考依據。

三、深度訪談（N=9）

深度訪談係本研究的核心資料來源，旨在深入探索參與者的數位排毒體驗歷程、身心變化的細節，以及活動對其後續生活的影響。本研究共完成 9 位參與者的深度訪談，採用半結構式訪談法，每次訪談約 60 至 90 分鐘。

受訪者招募採立意取樣（purposive sampling）與最大變異取樣（maximum variation sampling）結合之策略。立意取樣的納入條件為：曾參加「心的旅程」活動、年滿 20 歲、願意分享經驗且表達清晰。最大變異取樣則考量年齡、性別、職業、參加次數等變項之多元性，以涵蓋不同類型參與者的體驗。

訪談時程配合活動梯次分兩階段進行：第一階段於 2024 年訪談 4 位該年度活動參與者；第二階段於 2025 年訪談 5 位該年度活動參與者。兩階段皆採用相同訪談大綱，且「心的旅程」活動核心設計於研究期間維持一致。受訪者基本資料如表 3-1 所示。

表 3-1 深度訪談受訪者基本資料

編碼	性別	年齡層	職業類別	參加次數	訪談年度
P01	男	20-30 歲	學生	第 1 次	2024 年
P02	男	51-60 歲	自營商	第 1 次	2024 年
P03	女	61-70 歲	傳播業	第 1 次	2024 年
P04	女	41-50 歲	金融業	第 3 次	2024 年
P05	男	21-30 歲	服務業	第 1 次	2025 年
P06	女	31-40 歲	服務業	第 1 次	2025 年
P07	女	41-50 歲	文化產業	第 1 次	2025 年
P08	女	61-70 歲	退休	第 3 次	2025 年
P09	女	51-60 歲	專業人士	第 1 次	2025 年

資料來源：本研究整理

受訪者年齡層分布自 20-70 歲，涵蓋青年至退休族群；職業類別包含學生、服務業、自營商、傳播業、金融業、文化產業、專業人士與退休人員等，具有一定的多元性。性別方面，男性 3 位、女性 6 位，與活動參與者以女性居多的特性相符。參加次數方面，7 位為首次參加，2 位為第 3 次參加，後者可提供重

複參與者的觀點。

本研究將兩個年度的訪談視為同一個案之連續資料，有以下幾點考量。首先，研究場域與活動設計在 2024–2025 年間並無實質變動，「心的旅程」之核心規範（手機寄存、全程禁語、一人一室）與修持內容（禪坐、經行、抄經、茶禪等）皆大致維持一致，故兩批參與者可視為在相同情境下的不同梯次樣本。其次，兩階段皆採用相同的訪談大綱與招募條件，確保資料在提問方向與範圍上的一致性，有利於跨年度的主題比較與整合。第三，分兩年度進行訪談有助於納入更多元的參與者組合（例如不同梯次、不同年齡與參加次數），以提高「最大變異取樣」的涵蓋度，並檢視研究主題在不同梯次與時間點是否呈現穩定的主題與模式，而非單一梯次的偶發結果。基於上述理由，本研究將 2024 與 2025 年的訪談資料合併分析，視為同一場域下連續兩屆參與者的質性資料。

四、三種資料來源的整合

三種資料來源在本研究中扮演不同角色：活動滿意度調查提供參與者基本特性（年齡、性別）與整體滿意度的背景描述，其中「最喜愛課程」的複選結果，可與質性資料中參與者對各項修持活動的描述相互對照；文字回饋提供廣泛參與者的即時感受，有助於發現共同主題；深度訪談則深入探索體驗的細節與脈絡，豐富對主題的理解。

在分析過程中，本研究先以文字回饋進行主題分析，建立初步的主題架構；再以深度訪談資料深化對各主題的理解，補充脈絡與細節；最後以滿意度調查中「最喜愛課程」的統計資料，檢視質性發現是否與參與者的課程偏好呈現一致性。例如，若質性分析發現「靜心抄經」是促進專注體驗的重要活動，則可對照問卷中「靜心抄經」的選擇比例，檢視此發現是否具有代表性。這種「廣度→深度→一致性檢視」的整合策略，有助於建構對研究現象的多面向理解。

第四節 資料蒐集方法

一、次級資料的取得

活動滿意度調查與文字回饋屬於次級資料，由佛陀紀念館提供。研究者透過正式管道向館方提出資料使用申請，說明研究目的與資料使用方式，經館方同意後取得。館方提供的資料已進行去識別化處理，不包含參與者姓名、聯絡方式等

個人識別資訊。本研究僅使用參與者自願填寫的問卷與文字回饋資料，並遵守研究倫理規範。

二、深度訪談的實施

（一）招募方式

受訪者招募透過網路表單進行。研究者設計 Google 表單，說明研究目的、訪談方式、保密措施與參與者權益，並請有意願者填寫基本資料與偏好的訪談方式、時段。表單內容包含知情同意聲明，填寫者需勾選同意各項聲明後方能提交。招募表單由館方協助轉發給曾參加「心的旅程」活動之學員。研究者根據填寫者的背景資料，以年齡分布的多元性及口語表達能力為優先考量，聯繫適合的對象安排訪談。招募用之 Google 表單內容（含研究說明與知情同意文字）詳見附錄二。

（二）訪談形式

訪談形式依受訪者的偏好與便利性，採用實體訪談或線上視訊訪談。實體訪談地點由受訪者選擇，多為咖啡廳等公共場所；線上視訊則使用 Zoom 平台。每次訪談約 60 至 90 分鐘，全程錄音，事後轉錄為逐字稿。

（三）訪談大綱

本研究採用半結構式訪談，訪談大綱涵蓋以下主要面向：活動前的參與動機與準備、活動中的整體體驗與印象、意外的發現與體驗、對特定課程的感受、身心狀態的變化、活動結束後的影響與改變，以及再參與意願與建議。訪談大綱作為引導，研究者依據受訪者的回應彈性調整提問順序與追問方向，以深入探索受訪者的獨特經驗。訪談大綱詳見附錄三。

此外，本研究將 2024 與 2025 年兩個年度的訪談視為同一個案之連續資料，理由有三：第一，研究場域與活動設計在 2024-2025 年間並無實質變動，「心的旅程」之核心規範（手機寄存、全程禁語、一人一室）與修持內容（禪坐、經行、抄經、茶禪等）皆大致維持一致，故兩批參與者可視為在相同情境下的不同梯次樣本。第二，兩階段皆採用相同的訪談大綱與招募條件，確保資料在提問方向與範圍上的一致性，有利於跨年度的主題比較與整合。第三，分兩年度進行訪談，有助於納入更多元的參與者組合（例如不同梯次、不同年齡與參加次數），提高最大變異取樣的涵蓋度，並檢視研究主題在不同梯次與時間點是否呈現穩定的主題與模式，而非單一梯次的偶發結果。

（四）逐字稿轉錄

訪談錄音於訪談後一週內轉錄為逐字稿。轉錄原則為忠實呈現受訪者的口語表達，包含重要的停頓、語氣詞與情緒反應，以保留訪談的原貌。部分訪談錄音使用語音轉文字工具輔助轉錄，再由研究者逐字校對修正。所有逐字稿皆經去識別化處理，以代碼取代受訪者姓名與可辨識之個人資料，並妥善保存於加密檔案中，以確保資料安全。

第五節 資料分析方法

一、主題分析法

本研究採用 Braun 與 Clarke (2006) 的主題分析法 (thematic analysis) 作為主要資料分析方法。Braun 與 Clarke 將主題分析法定義為「辨識、分析與報告資料中模式（主題）的方法，能在最低限度上組織與描述資料集的細節，並經常進一步詮釋研究主題的多個面向」（p. 79）。

選擇主題分析法的理由如下：第一，主題分析法具有方法論彈性，不綁定特定的理論典範，可服務於本研究所採取的詮釋主義取向。第二，主題分析法具有清晰的步驟與指引，適合碩士論文的研究層級與訓練需求。第三，主題分析法適合處理本研究的資料規模與類型，能有效整合 115 份文字回饋與 9 份訪談逐字稿。第四，主題分析法的核心目的在於辨識主題與模式，與本研究「探索數位排毒體驗如何在宗教場域中浮現」的研究目的相契合。

二、分析步驟

依循 Braun 與 Clarke (2006) 的六步驟，本研究的分析過程如下：

步驟一，熟悉資料 (familiarizing yourself with your data)。研究者反覆閱讀 115 份文字回饋與 9 份訪談逐字稿，在閱讀過程中記錄初步印象與想法，讓自己沉浸於資料之中，建立對資料整體內涵的掌握。

步驟二，產生初始編碼 (generating initial codes)。研究者系統性地標記資料中與研究問題相關的有意義片段，為每個片段賦予編碼名稱。編碼原則包括：開放性（不預設僵固的編碼類別）、貼近資料（儘量使用參與者原有語彙命名）、完整性（所有資料都經過至少一次編碼掃描）。

步驟三，尋找主題 (searching for themes)。研究者將相似或相關的編碼歸納為次主題，再將關聯性高的次主題整合為主題，建立初步的主題架構。此步驟可

透過視覺化方式（如心智圖、便利貼或表格整理）進行，以利辨識編碼之間的關聯。

步驟四，檢視主題（**reviewing themes**）。研究者回到原始資料，檢視各主題是否準確反映資料內涵，主題內部是否具有一致性，主題之間是否有清楚區別。必要時調整主題的範圍，合併過於相近的主題，或拆分內部異質性過高的主題。

步驟五，定義與命名主題（**defining and naming themes**）。研究者為每個主題撰寫定義，說明其內涵、範圍與意義，並選擇具代表性的引文。主題命名力求清晰簡潔，能準確傳達主題的核心概念，並與研究問題保持呼應。

步驟六，產出報告（**producing the report**）。研究者撰寫研究發現，以主題為架構呈現分析結果，並穿插參與者引文作為證據，進行詮釋與討論，連結第二章文獻與本研究的研究問題。

三、分析的信實度

為提升分析的信實度，本研究採取以下策略：

第一，三角檢證。透過比對文字回饋、深度訪談與滿意度調查三種資料來源，檢視重要發現是否在不同來源中呈現一致或互補的結果，以降低單一資料來源偏誤的影響。

第二，同儕審查。研究過程中，與一位具有質性研究經驗的傳播學院博士班同學進行多次編碼與主題架構討論，就編碼歸類、主題命名與詮釋方向獲取回饋，以修正可能的盲點與過度主觀的解讀。

第三，外部專家審查。邀請一位具 30 年實務經驗的資深傳播與管理實務工作者擔任外部審查者，檢視編碼表與主題架構是否清晰、合理，並提供實務觀點之回饋，以增進分析的穩健性與實務意義。

第四，研究者反思。研究者於分析過程中撰寫分析札記，記錄編碼與主題調整的思考與決策歷程，反思自身預設與立場可能對詮釋造成的影響，藉此提高分析過程的透明度與自我覺察。

第六節 研究信實度與倫理

一、研究信實度

Lincoln 與 Guba(1985)提出質性研究信實度(trustworthiness)的四項指標：可信性(credibility)、可轉移性(transferability)、可靠性(dependability)與可確認性(confirmability)。本研究採取以下策略以提升信實度。

在可信性方面，本研究透過三角檢證，整合文字回饋、深度訪談與滿意度調查三種資料來源，相互檢視研究發現的一致性。此外，本研究與一位具有質性研究經驗的博士班同學進行同儕審查，討論編碼與詮釋的適切性；並邀請一位具多年實務經驗的資深傳播與管理實務工作者擔任外部專家，針對編碼表與主題架構提供審查意見，藉由不同視角的回饋，提升分析的可信度。

在可轉移性方面，本研究提供豐厚描述(thick description)，詳細說明研究場域、活動內容、參與者特性與研究脈絡，讓讀者得以判斷研究發現對其他情境的適用性。

在可靠性方面，本研究詳細記錄研究過程，包括資料蒐集程序、編碼決策與主題發展歷程等，建立稽核軌跡(audit trail)，使研究過程透明且可追溯。

在可確認性方面，本研究撰寫反思性日誌，記錄研究者在研究過程中的想法、預設與反思，覺察主觀性對研究的影響，並在報告中說明研究者立場，以強化研究發現的可確認性。

二、研究者背景

研究者曾親身參與「心的旅程」活動，對活動內容與流程有一定的了解。此經驗背景有助於理解參與者的經驗脈絡、設計適切的訪談題綱，並在訪談過程中與參與者建立共同語彙與信任感。同時，研究者亦需透過反思性書寫，持續覺察自身參與經驗可能帶來的預設與偏見，避免過度投射個人經驗於資料之上。

三、研究倫理

本研究遵循研究倫理的基本原則，包括知情同意、保密性、自願參與與最小傷害。

在知情同意方面，深度訪談受訪者於訪談前閱讀研究說明，了解研究目的、訪談方式、資料使用方式與參與者權益，並於線上招募表單中以勾選方式表示同意後，方納入安排訪談。研究說明內容包括可隨時中止參與、不需說明理由等權利保障。

在保密性方面，所有資料皆進行去識別化處理，以代碼取代參與者姓名與可辨識之個人資訊，研究報告中不呈現足以辨識個人的細節。訪談錄音檔與逐字稿以加密方式保存於研究者個人電腦及雲端備份空間，僅供本研究使用，研究結束後將依學術機構相關規範於一定期間後銷毀。館方提供之次級資料亦已去識別化，不包含個人身分資訊，使用上符合研究倫理要求。

在自願參與方面，受訪者完全出於自願參加研究，可於任何時間點退出訪談或要求刪除其資料，退出不會造成任何負面影響。

在最小傷害方面，訪談題目不涉及敏感或明顯創傷性議題，研究者尊重受訪者不願回答特定問題的權利，並在訪談過程中留意受訪者的情緒反應，必要時適度調整提問深度或中止相關追問。

四、小結

本章說明了本研究的研究方法，包括研究取向與設計、研究場域、研究對象與資料來源、資料蒐集方法、資料分析方法，以及研究信實度與倫理。本研究採用質性研究取向與探索性個案研究設計，以佛光山佛陀紀念館「心的旅程」活動為研究場域，透過活動滿意度調查、參與者文字回饋與深度訪談三種資料來源，運用主題分析法進行分析。下一章將呈現研究發現，報告分析所得的主題與參與者的體驗內涵。

第四章 研究結果

本章依據 115 份文字回饋及 9 位深度訪談資料的主題分析結果，呈現參與者在「心的旅程」活動中的數位排毒體驗，並輔以 367 份活動回饋問卷中「最喜愛課程」的統計資料，作為佛教修持活動體驗的量化佐證。全章分為四節：第一節回應研究問題一，探討手機寄存、禁語、一人一室等媒體不使用行為情境如何促成數位排毒效益的浮現；第二節與第三節回應研究問題二，分別呈現佛教修持活動中的身心轉化歷程，以及參與者經驗到的具體數位排毒效益；第四節回應研究問題三，探討這些體驗如何影響參與者回歸日常生活後的反思與行為調整。

第一節 數位排毒體驗的浮現歷程

「心的旅程」活動透過三項核心規範，手機寄存、全程禁語、一人一室形塑了本研究所稱的「媒體不使用行為情境」。本節聚焦於參與者在此情境中，數位排毒體驗如何一步步出現，從最初交出手機的心理轉折，到禁語與獨處帶來的多重斷連感受。

在呈現分析結果之前，先簡要說明編碼單位與主題形成的過程。本研究以「意義段落」為編碼單位，每一段落可能包含一句或數句完整表達特定意涵的文字。初始編碼盡量貼近參與者的原始用語，再透過比較與歸納，逐步形成次主題與主題。為說明從原始資料到主題的分析路徑，表 4-1 呈現本節主題編碼的代表性範例，範例同時來自訪談與文字回饋，以示不同資料來源之間的呼應。

表 4-1 「數位排毒體驗浮現歷程」主題編碼表

資料來源	原始文本摘錄	初始編碼	次主題	主題
P03	「可以公諸於世說我請了幾天的休假，那幾天都沒有手機」	正當理由	外在許可	自主斷連
P05	「好像沒有手機也還好，沒有跟其他人做接觸也還好」	無焦慮感	適應良好	自主斷連
P08	「沒有手機我們多了好多時間...可以看書」	時間充裕	時間重獲	認知轉變
P06	「會感覺到平常面對事情時，有多麼想要立刻馬上得到答案的心態」	即時性覺察	習慣反思	認知轉變
P02	「不能講話其實也蠻好的...我們其實還是有人際的往來，就是眼神嘛」	非語言交流	連結轉化	禁語體驗
P03	「可以不用講話，又可以一個人獨處，那完全符合我的夢寐以求的狀態」	獨處渴望	內在需求	獨處空間
A36	「不被塵勞所困，更不被 3C 產品綁架...有真正『活』在當下的感覺」	脫離束縛	解放感	自主斷連
A08	「平常自己的身心都被外境所迷著，心跟著轉動...這二天下來，使自己找到心本來的面目」	回歸本心	自我覺察	注意力內轉
A13	「禁語：節制自己的任性，沈澱自己的思想，傾聽自己的音聲，觀照自己的內心」	由外而內	收攝歷程	注意力內轉

資料來源：本研究整理 P:代表訪談者編號；A:代表文字回饋編號

一、斷連的起點：手機寄存的心理轉折

報到時將手機交給工作人員，這個看似簡單的動作，卻是許多參與者進入「心的旅程」的第一道心理關卡。對於習慣手機隨身、訊息即時回覆的現代人而言，這一刻意味著切斷與外界的數位連結，往往伴隨複雜而微妙的心理反應。分析結果顯示，參與者對手機寄存的反應大致經歷從初始反應到接受適應的轉變歷程，且會因年齡與生活經驗而呈現不同樣態。

（一）交出手機的初始反應：從焦慮到「也還好」

深度訪談與文字回饋呈現相似的情形，參與者對於手機寄存的初始反應大致可分為兩類：一是焦慮不安，特別是工作上高度依賴手機者；二是帶著期待甚至解脫，渴望暫時脫離數位束縛者。以下先呈現訪談資料，再以文字回饋進行對照。

P04 描述她帶領同事參加活動時，同事們得知要繳交手機的反應：

「其中有一些同事他們很緊張，對我說「怎麼辦！怎麼辦！怎麼辦！」還沒有跟別人講說他這兩天沒有手機的。他們就有一些很焦慮，然後呢，也沒有辦法處理這件事情，反正就是得把手機交出去。」（P04）

這種焦慮反映了職場工作者對「隨時可聯繫」的高度依賴與責任壓力。相較之下，年輕世代的參與者則呈現不同反應。P05 表示：

「我覺得不會，我本身就不是那一種會有焦慮的人……好像沒有手機也還好，沒有跟其他人做接觸也還好。」（P05）

P05 的「也還好」顯示，對部分年輕參與者而言，短期斷連並不必然引發強烈不安，某些人反而具有一定的適應彈性。P06 則描述了一種介於困擾與適應之間的體驗：

「會有一點困擾但不至於焦慮。會感覺到平常面對事情時，有多麼想要立刻馬上得到答案的心態。」（P06）

P06 的話點出一個關鍵：手機寄存不僅是行為上的改變，也讓她開始看見自己日常中「想要立刻得到答案」的習慣，原本理所當然的即時性期待，在此被凸顯出來。

另一方面，部分參與者對手機寄存的態度並非抗拒，而是帶著期待。P03 日常須高度使用手機，他回憶得知這項規範時的反應：

「我還蠻高興的就是收手機這件事情，我覺得很高興，就是因為我的工作需要用到手機，那我去心的旅程不需要用到手機，那我就可以公諸於世說我請了幾天的休假，那幾天都沒有手機。」（P03）

「公諸於世」這個說法，透露出她平時難以公開「不帶手機」的壓力感，而活動規範提供了一個可以理直氣壯說「幾天沒有手機」的機會。

（二）「正當理由」與心理釋放

P03 進一步說明這份「正當性」帶來的心理釋放：

也就是告訴所有人說，我是可以很正當的理由，而且很理直氣壯的不用手機……所以就沒有什麼罪惡感，就沒有接到什麼訊息，我就覺得 OK 的。（P03）

「理直氣壯」與「沒有罪惡感」揭示了現代人與手機之間的矛盾：日常生活中，不回訊息、不接電話常會被解讀為不負責任或不在乎；當「不使用手機」從個人決定變成活動規範時，這種壓力便得到了一部分釋放。三度參與「心的旅程」的 P08 也有類似體會：

手機是一去就要交的，我覺得這個也是很好……我們平常太依賴手機，而且在手機上花太多時間了……心的旅程就剛好讓我們有個機會可以脫離手機。（P08）

P08 所說的「脫離」，暗示手機在日常中已形成一種不易擺脫的牽引。活動規範提供的是一個「被允許的」「被支持的」脫離情境，使參與者得以暫時停止使用，而不需承受過多自責或他人責難。

第一次參加活動的 P02 則描述他從猶豫到接受的過程：

後來呢，館長如常法師，他呢就是先跟我們上課，他說他講一個故事，如果我們聽完了以後呢還是要把手機拿回去，那也沒有關係……後來想想也不會有事情，就跟底下主管交代一下，這兩天我沒手機在身上，有事情大家就自己處理。（P02）

這段說明了活動如何透過說明與故事，引導參與者理解手機寄存的意義，並保留「可以選擇拿回手機」的空間，讓參與者從「被收走」轉向「自己決定放下」，心理上更容易接受。

上述訪談中的經驗，在文字回饋中也有呼應。例如 A15 寫道：「這次當學員，收了手機，心，也定了不少。」短短一句話，把「收手機」與「心定」連結在一起，呼應多位受訪者所提到的「手機放下來，心比較安靜」。

（三）從連線焦慮到時間與自我位置的重新感受

手機寄存帶來的另一個重要體悟，是對「自己有多重要」與「時間怎麼被用掉」的重新思考。P03 描述活動結束後，檢視手機的經驗：

因為我那兩天對外宣佈，我那兩三天沒有手機，結果呢，真的心的旅程結束之後，我看手機也沒有幾個人打電話給我啊……所以我就不需要那麼特別關注去看手機……自己也沒那麼重要。（P03）

「自己也沒那麼重要」看似自嘲，實際上是一種鬆一口氣的覺察：原本以為「一定要隨時在線」，否則會出大事，但兩天離線後世界照常運作，於是對「必須連線」的焦慮自然鬆動。

P08 則從時間的角度說明：

我覺得沒有手機我們多了好多時間……回到房間你就可以看書，平常你也很想看書可是你又好像不知不覺就會拿手機。（P08）

她的描述點出手機如何「不知不覺」佔據原本想用在其他事情上的時間。當手機被收走，「時間多了」其實是對時間重新有了真實感與選擇感。

P04 的說法則說明認知框架的變化：

以前會因為手機不在，然後你會焦慮或者是會緊張，現在是因為我手機不在的時候我頂多就想它到底在哪裡。然後呢，沒有手機的時候呢，我可以做些什麼事情……要不然以前手機不在的時候呢，就會讓自己想說到底在哪裡、等一下會漏掉什麼訊息，現在不會。（P04）

他從「會漏掉什麼」轉成「沒有手機的時候可以做什麼」，也就是從缺少感轉向可能性，這種轉變在訪談與文字回饋中多次出現，顯示手機寄存不只是實際的行為限制，也是重新調整與數位連結關係的起點。

二、多重斷連的疊加效果

手機寄存切斷了與遠方的數位連結，但「心的旅程」的斷連設計並不止於此。全程禁語切斷了與身邊人的言語互動，一人一室則確保了獨處的空間。這三重斷連層層疊加，讓參與者處在一個少見的情境：無法透過手機聯繫遠方、無法透過言語交流身邊，在休息時刻亦多半獨自一人。

（一）禁語帶來的內在聆聽

禁語，或傳統佛門所稱的「止語」，在「心的旅程」中扮演關鍵角色。對於習慣以言語表達與連結的現代人而言，「不說話」一開始可能令人不安，但隨著活動進行，參與者逐漸發現禁語開啟了另一扇門。

P03 描述她對禁語的感受：

我做的工作是廣播工作，我每天都要廣播……可以不用看手機，然後可以不用講話，又可以一個人獨處，那完全符合我的夢寐以求的狀態……跟我的生活形態完全不一樣，所以我非常喜歡。（P03）

對一位每天「靠說話吃飯」的廣播工作者而言，禁語帶來的不是限制，而是解放，從「必須說」變成「可以不說」。日常生活中的言語交流，有時並非出於內在需求，而是社會角色與職業身份的要求；禁語規範暫時解除了這層要求，讓參與者從對外的表達，轉向對內的聆聽。

文字回饋中，A12 對禁語的體驗有細膩的描述：

從未體驗過「禁語」，感觸深切：1. 所聽、所見不發表想法：重複聽自己的聲音，2. 用餐不語：仔細品嚐食物的美好，3. 專注觀照自我。（A12）

這段回饋呈現禁語如何改變參與者與自身、與環境的互動方式。當言語的出口被關閉，「內在的聲音」便有了被聽見的空間；當評論與表達被暫停，感官的體驗變得更加純粹與專注。「重複聽自己的聲音」尤其耐人尋味，平日我們不斷對外說話，卻鮮少靜下來聽自己在想什麼。

P02 則描述禁語帶來的人際互動變化：

不能講話其實也蠻好的……安安靜靜的，也蠻好。……我們其實還是有人際的往來，就是眼神嘛、然後笑嘛，難免有時候大家都有默契，有時候看看對方看看自己，大家就會笑出來這樣，就默契嘛，就覺得很開心很舒服。（P02）

這段說明了一個有趣的現象：禁語並未切斷人際連結，而是改變了連結的形式。當言語被暫停，眼神、微笑與默契成為新的溝通方式，這種非語言的互動反而更純粹，也更能傳遞善意與溫暖。

P06 則從修行角度理解禁語：

開營時法師說不是完全不講話，而是要抑制自己的欲望。從那一刻開始就已經是這兩天生活中改變的開始了。（P06）

法師將禁語詮釋為「抑制欲望」的練習，賦予這項規範更深的修持意涵。禁語不只是少講話，而是練習看見並收攝自己想說、想回應的衝動。

（二）獨處空間的自我對話

一人一室的安排，讓參與者在團體活動之外，仍有充分的獨處時間。P03 描述夜晚回到寮房的體驗：

第一件就是一個人在那個房間裡面，沒有電視機，沒有手機……那你就跟外界沒有任何的連接，那個時候桌上有書，那我就試著自己能不能夠把心靜下來去看書，然後不看書的時候，能不能夠心靜下來去看看自己那個一個人的時候的那個狀態。（P03）

沒有電視的聲光刺激，也沒有手機的訊息干擾，這個簡樸的空間成為參與者與自己對話的場域。P03 特別提到，她刻意「去看一看自己一個人的時候的那個狀態」，這種對自我狀態的覺察與觀察，正是獨處空間所促成的。

P05 則簡潔地表達了對獨處的正向感受：「蠻享受那兩天的一個獨處的一個時刻。」（P05）

對年輕世代的他而言，當外在干擾暫時被移開，獨處可以是一種享受，而不只是孤單。

P04 描述獨處帶來的安全感與放鬆：

自己一個人睡，然後就自己一個人想要做什麼就做什麼……隨手翻一翻很快就睡著，不是書讓我睡著，是因為安靜覺得很安心、安全感。……然後你住在大佛底下，你有沒有安全感？好像有那個感覺，就是好像佛菩薩他就會有光，會把這個空間照亮得很光亮。（P04）

在這裡，獨處不再只是「一個人」，而是「在大佛底下的一個人」：宗教場域的象徵，使獨處帶有被守護的感受，安靜因此被經驗為安心，而非被丟下。

（三）三重斷連的協同作用

手機寄存、禁語與一人一室並非各自獨立運作，而是互相牽動、彼此強化，共同構成「多重斷連」的情境。無法透過手機與遠方連結，讓人有機會真正停在當下；暫停言語交流，讓人多了傾聽內在與感受周遭的空間；獨處則讓這些經驗有時間沉澱。

文字回饋中，A13 如此總結禁語帶來的內在歷程：「禁語：節制自己的任性，沈澱自己的思想，傾聽自己的音聲，觀照自己的內心。」（A13）

這段話呈現一個由外而內的收攝過程：先從行為上節制說話，再讓思緒慢慢沈澱，繼而聽見自己的聲音，最後回到對內心狀態的觀照。禁語因此不只是規定，而是引導注意力轉向內在的一條路徑。

A36 則把「多重斷連」帶來的自由感說得很直接：「不被塵勞所困，更不被 3C 產品綁架。早覺的經行，微風徐徐，專注走路，有真正「活」在當下的感覺。」（A36）

「綁架」一詞生動描繪了現代人與 3C 產品的關係，一種被動、難以脫身的連結。心的旅程的三重斷連，則提供了一個暫時鬆綁的機會，讓參與者在經行、微風與專注步伐之間，具體體驗到「活在當下」的感受。

A08 則以較長的篇幅描述整體氛圍帶來的轉變：

在佛法的薰習下，體會了動則靜，不管走路吃飯上淨房等，都是如此的安住身心，即使遊客在旁行動中，自己心則不被打亂……平常自己的身心都被外境所迷著，心跟著轉動，煩惱接踵而來，但這二天下來，使自己找到心本來的面目。（A08）

「身心被外境所迷著，心跟著轉動」精準描繪了數位時代的常態：外在訊息與刺激不斷湧入，內在注意力不斷被牽著走。透過手機寄存、禁語與獨處所構成的多重斷連，參與者暫時遠離這種不斷被拉走的狀態，有機會在簡單的日常行動中「安住身心」，重新接觸「心本來的面目」。

綜合本節分析，手機寄存、禁語與一人一室三項規範所形塑的媒體不使用行為情境，透過提供「正當理由」降低斷連焦慮，創造「時間變多」的主觀感受，促成「由外而內」的注意力轉向，以及營造「安全獨處」的空間條件，共同促成了數位排毒體驗的浮現。這些發現回應了研究問題一：媒體不使用行為情境本身，就具有促發數位排毒效益的潛力。至於佛教修持元素如何在此基礎上進一步強化與深化這些效益，將於下一節詳述。

第二節 佛教修持活動中的身心轉化

上一節說明媒體不使用行為情境如何促成數位排毒效益的浮現，本節進一步回應研究問題二的前半部分：參與者在「心的旅程」活動中經驗到哪些與數位排毒相關的身心變化？佛教修持元素在其中扮演何種角色？「心的旅程」並非單純的「不使用手機」活動，而是以佛教修持為核心內容的身心體驗課程。參與者在

手機寄存、禁語、獨處的情境中，透過抄經、茶禪、禪坐、經行、出坡等修持活動，經歷了不同程度的身心轉化。

本節的主題來自訪談逐字稿與文字回饋的交叉比對。研究者先針對 115 份文字回饋進行開放編碼，再以 9 份訪談逐字稿深化對各編碼的理解。例如，當多位參與者（無論在訪談或文字回饋中）皆描述「時間不知不覺就過去」的體驗時，研究者將此編碼為「時間消融」，並歸入「專注投入」的次主題。表 4-2 呈現本節主題編碼的代表性範例，示範從原始文本到主題的分析路徑。

表 4-2 「佛教修持活動中的身心轉化」主題編碼表

資料來源	原始文本摘錄	初始編碼	次主題	主題
P04	「抄一部經也要一個小時，時間過得很快，你就覺得好像幾分鐘就過去了」	時間 消融	專注 投入	靜態 修持
P02	「看到那個茶葉在那個茶壺裡面...你去注意它的那個變化，它會比較鎮靜」	觀察 鎮靜	專注 當下	靜態 修持
P05	「能夠在這個地方，在這個時間做這個事情...平常人沒辦法在這個時間在這個地點做這件事情」	殊勝 體驗	場域 力量	環境 薰習
P06	「第一天晚上的經行...氛圍很好，在夕陽西下時，法師帶領得很好，好像經過八正道走向前的感覺」	八正 道意 象	動態 覺察	動態 修持
P04	「掃地真的是掃心地...你看到外面有灰塵，代表你心也是有這些沒有清乾淨的」	內外 呼應	勞動 覺察	動態 修持
P06	「如果沒有法師的引導，換成其他外面的活動公司去操作，可能就沒有那種要回到自己身上的念想」	引導 關鍵	法師 角色	環境 薰習
A01	「走在佛陀紀念館的每一步都讓緊繃的心緩緩舒展開」	心的 舒展	空間 療癒	環境 薰習

A08	「抄經，一筆一劃寫入心中，去除動亂， 回歸自性的平靜」	回歸 自性	專注 投入	靜態 修持
問卷（N =367）	最喜愛課程：靜心抄經 62.2%、展覽 58.6 %、大佛平台 56.2%、繞塔 55.1%	課程 偏好	整體 趨勢	量化 佐證

資料來源：本研究整理 P:代表深度訪談者編號；A:代表文字回饋者編號

在進一步分析各項修持活動之前，先從 367 份活動滿意度問卷的「最喜愛課程」統計結果，勾勒參與者對各項課程的整體偏好（表 4-3）。此量化資料可作為後續質性分析的參照基礎。

表 4-3 「心的旅程」最喜愛課程排序（N=367，可複選）

排序	課程名稱	人次	百分比	課程類型
1	深入經藏－靜心抄經	227	62.2%	靜態修持
2	道藝一體（二）展覽	214	58.6%	環境薰習
3	禪行生活（一）大佛平台	205	56.2%	靜態修持
4	繞塔修持	201	55.1%	動態修持
5	攝心守意	200	54.8%	環境薰習
6	茶禪一味	179	49.0%	靜態修持
7	殿堂巡禮	152	41.6%	環境薰習
8	佛法開示	145	39.7%	環境薰習
9	佛門行儀	134	36.7%	環境薰習
10	禪行生活（二）全館	126	34.5%	動態修持
11	經行	105	28.8%	動態修持

資料來源：本研究整理自 367 份活動滿意度問卷

從表 4-3 可見，「靜心抄經」以 62.2% 高居首位，其次為「展覽」（58.6%）、「大佛平台」（56.2%）、「繞塔修持」（55.1%）與「攝心守意」（54.8%）。這些數據與質性分析的發現相互呼應：質性資料中，參與者對「抄經」體驗的描述最為豐富且正向（如 P04 所述的時間消融、A08 所述的回歸自性），與問卷中抄經居首的結果一致。類似地，「展覽」「大佛平台」在問卷中的高排

名，也對應了訪談與文字回饋中參與者對空間環境與氛圍的正向敘述。這種量化與質性資料的一致性，增強了本節主題分析的可信度。

接下來將分別從「動態修持」「靜態修持」「環境與氛圍薰習」三個面向，呈現參與者的身心轉化體驗。在每個面向中，先以深度訪談資料呈現較完整的體驗敘說，再以文字回饋進行對照，最後連結問卷中「最喜愛課程」的相關數據，以三角檢證的方式建構對現象的多面向理解。

一、動態修持的體驗

動態修持包括經行、繞塔、出坡等需要身體移動的活動。這些活動看似簡單，卻在「專注於當下動作」的要求中，引導參與者進入不同於日常的身心狀態。

（一）經行與繞塔：行走中的覺察

「繞塔修持」在最喜愛課程中排名第四（55.1%），顯示這項傳統佛教修持方式深受參與者喜愛。經行與繞塔的核心，在於透過「專注行走」，將注意力從紛亂思緒收回到腳下的每一步。

P06 描述她印象最深刻的經行體驗：

第一天晚上的經行，跟師父從禮敬大廳往博物館本館走的那段路。氛圍很好，在夕陽西下時，法師帶領得很好，好像經過八正道走向前的感覺。法師的開示讓我印象深刻，特別是講到我們碰到生活中不喜歡的事情，有時候沒辦法扭轉，但這些都是因緣，只能接受它。（P06）

這段描述呈現了經行體驗的多重層次：夕陽西下的自然氛圍、法師的引導與開示、「八正道」的象徵意涵，以及對生命課題的體會。經行不只是「走路」，而是在行走之間接收環境的訊息、聽聞法師的提醒，進而產生對自身生活的反思。

文字回饋中，A36 描述清晨經行的體驗：

「早覺的經行，微風徐徐，專注走路，有真正「活」在當下的感覺。」（A36）

「真正「活」在當下」的說法十分關鍵。日常生活中，我們的身體雖在走路，心思卻常飄向過去或未來；手機更強化了這種「身在此處、心在彼處」的分離狀態。經行練習透過專注於腳步、呼吸與微風，讓原本飄散的注意力回到此時此地，使參與者具體體驗到身心較為一致的狀態。

A07 則提到法師在行走間的引導角色：

兩天課程中一直待在這邊帶領大家的覺印法師，行走間、活動時，提點及領略周遭環境（樹、動物、天空…）的美。和善的態度及言語，讓人沈穩心安。（A07）

法師的「提點」讓參與者注意到平日容易忽略的環境細節如樹木、動物、天空。這種對環境的重新覺察，正是在沒有手機分散注意力、又有引導的情況下才較容易發生。

（二）出坡：勞動中的覺察

「出坡」是佛門傳統的勞動修持，在「心的旅程」中主要指清掃環境等工作。

P04 對出坡有深刻體會：

掃地真的是掃心地，我覺得是真的，你看到外面有灰塵，代表你心也是有這些沒有清乾淨的……掃一掃地然後會覺得環境乾淨，然後心也變得比較乾淨一點。（P04）

「掃地掃心地」將外在的清理與內在的清淨連結起來，形成一種「內外呼應」的理解：透過身體的勞動，看見並整理心裡的雜亂。這種把日常勞動視為修心契機的轉換，是佛教修持的一大特色。

文字回饋中，多位參與者呼應類似感受。A02 寫道：

「出坡看似體力上的付出，但一邊打掃內心也清淨了起來，學員大家互相配合，從別人做事的方式可學習到生活的智慧，受益良多。」（A02）

A08 則更精簡地指出：

「出坡，掃心地，掃除心中髒亂的心，變清淨。」（A08）

這些回饋共同指出一點：在禁語、無手機的情境中，看似簡單的掃地工作，成為一種靜心練習。當參與者不再以滑手機來填補空檔，便更容易專注於掃帚、落葉與身體動作，並在專注之中感受到內心相對的清爽與平靜。

二、靜態修持的體驗

靜態修持包括抄經、茶禪、禪坐等需要身心靜定的活動。從問卷資料來看，「靜心抄經」高居最喜愛課程首位（62.2%）、「大佛平台禪坐」排名第三（56.2%）、「茶禪一味」亦有 49.0% 的支持度，顯示靜態修持活動深受參與者歡迎。

（一）靜心抄經：專注的力量

抄經是「心的旅程」中最受歡迎的課程之一，其吸引力何在？訪談與文字回饋提供了幾個重要線索。

P01 描述抄經帶來的觸感體驗：

寫字的時候那個觸感，就是筆在紙上的觸感，我覺得這還蠻溫暖的……你在寫那個字的時候，你就是會一直看，也沒有想什麼，沒有在想什麼東西。（P01）

「筆在紙上的觸感」與「沒有在想什麼」點出兩個關鍵：一是很少在日常數位生活中出現的感官經驗（筆尖在紙面上的摩擦），一是高度專注所帶來的「心比較安靜」的狀態。當注意力完全投入在一筆一畫的書寫中，雜念自然變少。

P04 則從時間感的變化描述抄經：

抄一部經也要一個小時，時間過得很快，你就覺得好像幾分鐘就過去了……字一個一個一個一個出來，就像一個一個一個念頭出來，寫完的時候回頭看，我剛剛到底在寫什麼我都不知道。（P04）

他所說的「時間過得很快」「回頭看不知道在寫什麼」，與心理學所說的心流狀態相當接近：在高度專注與投入之下，時間感與自我意識暫時淡出，取而代之的是一種單純的「在做這件事」。

文字回饋中，A08 如此總結抄經的體驗：

「抄經，一筆一劃寫入心中，去除動亂，回歸自性的平靜。」（A08）

「寫入心中」「回歸自性」把抄經從一種書寫活動提升為修心的過程。就數位排毒而言，抄經不僅讓參與者暫時離開螢幕，更藉由一筆一畫的專注，協助他們進入較深層的內在平靜與穩定。

（二）茶禪一味：慢下來的藝術

「茶禪一味」在問卷中雖非最高排名，但訪談資料顯示，其帶來的體驗十分深刻。茶禪的特色在於「慢」，緩慢注水、緩慢等待、緩慢品嚐，與日常生活的快節奏形成強烈對比。

P02 描述茶禪如何幫助他面對焦慮：

看到那個茶葉在那個茶壺裡面，你只要看，你去注意它的那個變化，它會比較鎮靜。你看它就好像展開來，它會有變化……這東西對我來講的話，我如果是很焦慮的時候，我用這個來應對就可以。（P02）

他將「觀察茶葉變化」轉化為一種日後可用來安定情緒的方法。專注在茶葉慢慢展開、茶湯顏色變化的過程，其實就是將注意力帶回當下的具體練習。

P04 則從身體動作連到心的狀態：

我手這樣子我心就會靜，不是說茶有多好喝，是那個手勢，就覺得哦我現在是安靜的……講的是那個泡茶，然後你端著那個杯子，那是一個心的寧靜。（P04）

對他而言，是「泡茶的手勢」而非茶本身帶來了寧靜。當身體進入某種緩慢而有秩序的動作時，心也隨之安定，這是茶禪作為一種具身正念練習的具體展現。

文字回饋中，A04 從因緣的角度談茶禪：

茶禪一味中法師說道：「茶葉將貢獻它所有的營養給我們。」「從茶葉中看見它的一生，陽光、雨水、土壤、辛苦的人…」教會我們用心對待生活中的每一件小事，感恩每一次的因緣。（A04）

透過法師的引導，一杯茶不再只是飲品，而是連結到陽光、雨水、土壤與種茶人的結晶。這種「從一片茶葉看到整個因緣網絡」的視角，讓日常行為充滿感恩與覺察，也使茶禪超越了單純放鬆，成為重新觀看生活的起點。

（三）大佛平台禪坐：空間放大的寧靜感

「禪行生活（一）大佛平台」以 56.2% 的支持度排名第三，顯示在大佛前禪坐的體驗令參與者印象深刻。這項活動結合禪坐與佛陀紀念館的獨特空間，創造出不易在其他場域複製的經驗。

P02 描述大佛平台帶來的力量感：

那時候有一點點感覺是什麼？我覺得那個力量，在大佛底下打禪坐，那個力量其實蠻大的……你會覺得好像，坐在佛的懷抱，所以安靜的那個力量就會大。（P02）

「坐在佛的懷抱」這個意象，說明禪坐不只是姿勢與呼吸的練習，也受到宗教象徵與空間氛圍的加持。對 P02 而言，空間本身就提供了一種支持，使安靜更容易被經驗為安穩，而不是空洞。

P05 則從體驗的珍貴性來看：

能夠在這個地方，然後在這個時間做這個事情是，不僅是自己很幸運，然後也是那種自己把握任何一個機會所得到的……很特別的一個體驗，就是平常人沒辦法在這個時間在這個地點做這件事情。（P05）

他強調的是「在這個時間、這個地點」的不可多得：清晨的大佛平台不對一般遊客開放，只有活動參與者得以在寧靜中禪坐。這種「專屬時空」的安排，放大了禪坐的意義與記憶點。

文字回饋中，A07 也提到大佛平台禪坐帶來的延伸作用：

第二天早上在大佛平台學習放鬆、呼吸，跟著法師的口令引導，自己也才能好好做一次，也希望未來可以時常應用在生活、日常的時刻。（A07）

A07 表示，希望將禪坐中學到的放鬆與呼吸練習帶回日常。這說明大佛平台禪坐不只是當下的體驗，也為之後在生活中面對壓力與數位干擾時，提供了一套可以被想起並重新啟用的工具。

三、環境與氛圍的薰習

除了具體的修持活動，佛陀紀念館的建築空間、法師的引導與規律作息，共同營造出一種「薰習」的氛圍。這種氛圍雖然不若課程名稱般具體，卻深刻影響參與者的身心狀態。

（一）建築空間的觸動

「道藝一體（二）展覽」以 58.6% 的支持度排名第二，顯示佛陀紀念館的展覽與空間深受參與者喜愛。佛館不僅是宗教場所，同時也是一座結合藝術與建築設計的博物館。佛館整體規劃強調友善、無障礙與綠建築，例如寬敞且坡度平緩的走廊設計、沿途設置可休憩的石椅與完善的公共設施，使行走的節奏自然放慢，讓遊客與參與者都能在步行中感到舒適與被照顧。

P01 描述自己對佛館空間的感受：

跟一般的博物館不一樣……走出來那個 view 就是很漂亮……那時候就是真的想把他拍照起來，後來發現不對，手機沒在，好吧……就盡量的看，盡量的欣賞。（P01）

這段敘述呈現一個關鍵轉折：想拍照卻發現沒有手機，於是改為「盡量的看，盡量的欣賞」。少了用手機「紀錄」的中介，P01 反而以更直接、更專注的方式與眼前景致相遇，這與前文提到「沒有手機可以做什麼」的觀點相互呼應。

文字回饋中，多位參與者都提到空間帶來的心靈觸動。A01 寫道：

走在佛陀紀念館的每一步都讓緊繃的心緩緩舒展開，在這一趟心的旅程沒有任何的憂慮，只有友善的師兄姐、法師，只有學習的快樂，只有親近佛法的滿足和幸福感。（A01）

「緊繃的心緩緩舒展開」具體描繪了建築與景觀所帶來的療癒感受。開闊的視野、遼闊的空間尺度與綠意環境，使參與者在步行與駐足之間，自然產生放鬆與沈澱的心境。

A07 則以重複參加者的視角說明：

這是我第二次參加「心的旅程」，再度走入佛陀紀念館，仍會被建築的宏偉及遼闊景觀給感動到。行走間，緩坡的走廊、隨處可見的椅子、廁所、飲水機，都讓我感到貼心。（A07）

他特別留意到「緩坡走廊」與「隨處可見的椅子」，這些設計凸顯了佛館在空間上對不同族群與身體狀態的友善，也在無形中邀請人「走慢一點」「坐一下」，讓整個場域成為支持身心放鬆與安住的容器。

（二）法師引導的關鍵角色

「佛法開示」在最喜愛課程中排名第八（39.7%），數字上並非最高，但深度訪談顯示，法師的引導對許多參與者的體驗轉化具有關鍵影響。

P06 明確指出法師引導的不可替代性：

我覺得應該是法師的引導。如果沒有法師的引導，換成其他外面的活動公司去操作，可能就沒有那種要回到自己身上、調整自己或修整自己的念想。（P06）

他的說法點出「心的旅程」的重要差異：這不只是「不使用手機」的課程，而是由法師以修行的觀點帶領參與者，在斷連中學會回到自身、觀照身心。法師的存在，使「不用手機」不只是被動的限制，而是通往自我照顧與調整的入口。

P02 則提到法師如何引導他接受手機寄存：

他們的館長如常法師，他呢就是先跟我們上課，他說他講一個故事，如果呢我們聽完了以後還是要把手機拿回去呢，那也沒有關係…（P02）

法師並非以命令式要求交出手機，而是透過說故事與說明，讓參與者自己衡量並做出選擇。這種「聽完故事再決定」的安排，體現了佛教所說的「善巧方便」，也讓手機寄存從被動服從轉變為相對自願的行動。

文字回饋中，A05 描述他在法師與佛光山的氛圍中感受到的親和：

讚嘆大師的慈悲，佛光山總是以親切的姿態觸及一般民眾，讓凡夫俗子的我們能體會我是佛，在生活中實踐說好話，做好事，存好心。（A05）

這裡強調的「親切的姿態」，說明法師並非以居高臨下的說教方式出現，而是以陪伴、鼓勵和示範的方式，讓即便沒有宗教背景的參與者也能感到被理解與接納，從而更願意在活動中做出改變。

（三）規律作息的調節

「心的旅程」的作息安排與多數人的日常節奏截然不同：清晨五點起床、傍晚用餐、晚間九點就寢。規律且偏早的起居，對習慣晚睡晚起或長時間滑手機的現代人而言，是一次身心節奏的重整。

P02 描述他在這樣的作息中感受到的變化：

來這邊好好的規劃一下，早起，吃飯的時間到了，去跑那個課程……時間是被規劃好的，對，然後你照著這樣的節奏走。（P02）

「時間是被規劃好的」點出一種與日常不同的時間經驗：在日常生活中，我們雖然表面上擁有大量「自由時間」，卻常在滑手機的片刻之間讓時間悄悄流逝；相對地，當每天的時段被清楚分配給修持、用餐與休息時，反而減少了「不知道要做什麼」與「時間又不見了」的焦慮。

P06 則從主觀時間感受談起：

那兩天就是起床，可以先禪修，禪修完才去用早餐，會瞬間覺得時間變多了。那兩天早上可以禪修、打掃、吃早餐、休息，還可以去展覽或殿堂巡禮，感覺如果安排得好，可以做很多事情。（P06）

他所說的「時間變多了」並非客觀時數的增加，而是來自於行程被有意識地安排、不被手機打斷時的豐富感。當早晨被用來禪修、出坡、用餐與參觀，而不是在床上滑手機到最後一刻，參與者會具體感受到兩天內能「裝進」的事情變多了。

綜合本節分析，佛教修持活動在數位排毒體驗中扮演了「轉化」的關鍵角色。動態修持（經行、繞塔、出坡）透過專注於身體動作，引導注意力回到當下；靜態修持（抄經、茶禪、禪坐）透過專注於單一對象，營造接近心流的深度投入狀態；環境與氛圍（建築空間、法師引導、規律作息）則提供了持續而溫柔的薰習條件，使這些修持更容易被體會與內化。這些元素共同作用，使「心的旅程」不僅是一個「不用手機」的活動，而是一趟深度的身心轉化之旅。367 份問卷中「靜心抄經」高居最喜愛課程首位（62.2%），也從量化面向印證了參與者對這

類「專注修持」經驗的高度肯定。下一節將進一步探討這些修持活動所帶來的具體數位排毒效益。

第三節 數位排毒效益的具體呈現

前兩節分別探討了媒體不使用情境的形塑，以及佛教修持活動帶來的身心轉化，本節進一步回應研究問題二的後半部分：參與者經驗到哪些與數位排毒相關的身心變化？綜合深度訪談與文字回饋資料，本研究歸納出三個層面的效益：心理層面、認知層面與關係層面。表 4-4 呈現本節主題編碼的代表性範例。

表 4-4 「數位排毒效益」主題編碼表

資料來源	原始文本摘錄	初始編碼	次主題	主題
P02	「安靜的力量真的很大……我覺得比較安定。」	安靜 力量	心理 安定	心理 效益
P03	「自己也沒那麼重要……不需要那麼特別關注去看手機。」	重要性 重估	認知 調整	認知 效益
P08	「沒有手機我們多了好多時間……可以看书。」	時間 充裕	時間 重獲	認知 效益
P02	「眼神對看……很溫柔……就默契嘛，就覺得很開心很舒服。」	眼神 交流	關係 品質	關係 效益
P06	「發現自己可以很專注，以至於沒注意到周圍的干擾。」	專注 發現	自我 覺察	心理 效益
A01	「躁動不安的思緒也漸漸變平穩、安定。」	情緒 轉化	心理安 定	心理 效益
A06	「忘卻以前的煩惱，不想未來的焦慮，當下很享受身心的空與充實。」	活在 當下	時間感 轉變	認知 效益
A09	「自我覺察，重新省思生命的意義。」	生命 反思	自我覺 察	心理 效益

資料來源：本研究整理 P:代表深度訪談者回饋編號；A:代表文字回饋者編號

一、心理層面的效益

心理層面的效益是參與者最直接、也最普遍的體驗，包括心的安定平靜、焦慮煩惱的舒緩，以及自我覺察的深化。

（一）心的安定與平靜

「安定」「平靜」是訪談與文字回饋中最常出現的描述之一。P02 提到禁語帶來的感受：

「安靜的力量真的很大，我覺得……我覺得比較安定。」（P02）

這種「比較安定」的感覺，與日常生活中被手機訊息不斷打斷、注意力頻繁游移的狀態形成鮮明對比。當外在干擾暫時退場，內在安定便有機會浮現。

文字回饋中，A01 描述從躁動到安定的歷程：

「隨著一個個課程進行和法師引領、講解，躁動不安的思緒也漸漸變平穩、安定。」（A01）

這裡強調的是「漸漸」：安定並非瞬間發生，而是在一個個修持活動與引導累積之下，慢慢沉澱。

A06 則從時間向度描述這份安穩：

「忘卻以前的煩惱，不想未來的焦慮，當下很享受身心的空與充實。」（A06）

「忘卻以前、不想未來」正呼應正念強調的「專注當下」。在沒有手機提醒過去訊息、預告未來行程的情境中，參與者得以將心安住在此刻，體驗到既「空」又「充實」的狀態。

（二）焦慮煩惱的釋放

不少人帶著生活壓力、工作煩惱走進活動，而在兩天的歷程中感受到鬆綁與釋放。P04 從同事的表情變化觀察到這一點：

第一天晚上那個經行，他們的那個表情，我就發現我的同事他們就變了……他們就會開始笑，然後不是假笑的笑，是很開心的真的發自內心的那種笑。（P04）

從緊繃到「發自內心的笑」，顯示經行、禁語與無手機情境，共同鬆動了原本壓抑的情緒，讓人得以暫時放下負擔。

A09 則從存在感與生命態度的轉向來談這種釋放：

自我覺察，重新省思生命的意義！尊重、珍惜此生，可當人十分珍貴！放下怨天的心，好好做人。（A09）

「放下怨天的心」意味著不再只停留在埋怨與不滿，而是轉向珍惜與感恩。這種心境的鬆動，不僅是壓力減輕，更是對生命看法的重新調整。

（三）自我覺察的深化

數位排毒提供了一個少見的安靜場域，讓參與者得以向內觀照、重新認識自己。P06 的經驗相當典型：

發現不一樣的自己。有一次師父安排我們去戶外六根清淨持水鉢，結束後師父問我們有沒有發現旁邊有一隻很大的蟲子在蹦蹦跳跳，我們都沒有發現。那一刻我才突然發現，自己是有能力去專注在某一件事情上的。

（P06）

她在專注於持水鉢的過程中，甚至沒有注意到旁邊的大昆蟲，事後才意識到「原來自己可以這麼專注」。這種自我覺察，既是對自身注意力能力的重新認識，也為未來在日常生活中運用這種專注打開可能。

二、認知層面的效益

認知層面的效益，主要涉及參與者對數位科技、時間運用與自我重要性等議題的重新思考與認知調整。

（一）重新審視數位依賴

當手機暫時離身，參與者得以從距離中重新評估自己與手機的關係。P02 在活動後有新的感受：

「我發現其實手機不重要，真的，它其實是你的工具。」（P02）

「手機是工具」看似理所當然，卻在日常使用中常被遺忘：我們不斷查看訊息、害怕漏接來電，彷彿成了手機的「附屬品」。兩天的斷連體驗，使他重新把手機放回「工具」的位置。

P08 則從時間流逝的角度反思：

我們平常太依賴手機，而且在手機上花太多時間了……回到房間你就可以看書，平常你也很想看書可是你又好像不知不覺就會拿手機。（P08）

「不知不覺就會拿手機」道出了數位依賴的日常樣貌：不是刻意要浪費時間，而是習慣性地滑動螢幕，等回過神來時間已經過去。活動讓他具體看到，當手機暫時不在身邊，原本想做卻總做不到的閱讀便自然發生。

（二）「原來沒那麼重要」的領悟

多位參與者提到，活動結束後才發現，自己以為「非得立刻回應不可」的人事物，其實並沒有那麼急迫。P03 的敘述尤其明確：

真的心的旅程結束之後，我看手機也沒有幾個人打電話給我啊……所以我就不需要那麼特別關注去看手機……自己也沒那麼重要。（P03）

「自己也沒那麼重要」一語頗具穿透力。它並非自我貶抑，而是鬆開了「隨時要在線、隨時要回應」的壓力。當發現即使兩天沒有即時回覆，世界依然正常運轉，對「一定要一直盯著手機」的信念便鬆動了。

（三）時間感知的轉變

沒有手機打斷的兩天，讓參與者實際感受到時間可以被「用得不一樣」。P06 描述上午時段的經驗：

那兩天早上可以禪修、打掃、吃早餐、休息，還可以去展覽或殿堂巡禮，感覺如果安排得好，可以做很多事情。（P06）

他所說的「可以做很多事情」，與日常覺得「時間不夠用」形成對照。當注意力不被手機頻繁切割，時間不再被零碎滑手機的片刻吞噬，兩三個小時就足以容納多樣而完整的活動。

P08 先前的說法也呼應了這一點：「沒有手機我們多了好多時間……可以看書。」原本被手機吸走的時間，重新流回閱讀、散步或簡單休息等活動，使「時間變多了」成為可被親身感受的現實，而非抽象口號。

三、關係層面的效益

關係層面則聚焦於參與者與他人的互動品質變化，包括人際距離的調整、非語言交流的增加與關係溫度的上升。

（一）非語言連結的升溫

在禁語與手機寄存的規範下，參與者無法透過聊天或即時通訊維繫連結，卻因此開啟了另一種形式的人際互動。P02 的分享相當具體：

「眼神對看……很溫柔……就默契嘛，就覺得很開心很舒服。」（P02）

當不能說話時，眼神、微笑與身體語言便自然成為溝通媒介。P02 所謂「很溫柔」「很舒服」，顯示這種不靠言語的互動，反而帶出了一種簡單而真實的溫暖感。

（二）人際壓力的暫時鬆綁

平日裡，人際互動往往伴隨著回訊壓力、社群表現與形象管理；在「心的旅程」中，這些壓力暫時被擱置。雖然本節的代表性引文主要集中在心理與認知層面，但從前文 P02、P03 等人的描述可以看出：當不必隨時回訊、不必經營線上的「我」，與他人的相處就少了一層負擔，多了一分自然。

（三）與自己的關係被重新梳理

關係層面的效益不僅限於他人，也包括「我與自己的關係」。A09 提到：「自我覺察，重新省思生命的意義！尊重、珍惜此生，可當人十分珍貴！」(A09)

這類敘述顯示，數位排毒並非只是「情緒舒緩」，更牽動了自我價值感與生命意義的再定位。當與外界的訊息流暫時降到最低，「我怎麼看自己」「我要怎麼過接下來的日子」這些問題也有了被好好面對的空間。

綜合上述，心理層面的安定與釋放、認知層面的重新思考，以及關係層面的人際與自我連結調整，共同構成了本研究所謂的「數位排毒效益」。這些效益並非單一因素造成，而是前兩節所述「媒體不使用情境」與「佛教修持元素」交互作用的結果，當手機斷連、身心投入修持，且被置於有意識設計的宗教場域與規律作息之中，數位排毒不再只是減少使用時間，而成為重新整理生活步調與內在狀態的一次實驗。

四、關係層面的覺察

數位排毒不僅影響個人的身心狀態，也改變了人際互動的方式與品質。

（一）非語言交流的深化

禁語規範雖然限制了言語交流，卻意外地深化了非語言的人際連結。P02 描述這種體驗：

我們其實還是有人際的往來，就是眼神嘛、然後笑嘛，難免有時候大家都有默契，有時候看看對方看看自己，大家就會笑出來這樣，就默契嘛，就覺得很開心很舒服。（P02）

「眼神」「微笑」「默契」這些非語言的溝通方式，在日常生活中往往被談話與手機互動所掩蓋。禁語的情境，反而讓這些更原初、更單純的連結方式有機會重新浮現。P02 所感受到的「開心」與「舒服」，顯示這類互動品質並不亞於言語交流，甚至在某些時刻更顯直接與真實。

P02 進一步描述與其他參與者眼神交流的感受：

「我發現他們的眼神對看，然後很溫柔……因為他們不能講話嘛，然後呢，可是呢，眼神對看，然後很溫柔。」（P02）

「很溫柔」的眼神交流，呈現了一種不同於日常的人際互動品質。平時，人們可能一邊說話一邊滑手機，視線很少真正停留在對方身上；在禁語與無手機的情境下，眼神成為主要的溝通管道，專注的「看」本身便是一種在意與陪伴，讓人際互動回到最直接的「我在這裡看見你」。

（二）對親密與重要他者的感恩

暫時離開日常的數位連結，也讓部分參與者對身邊的人產生新的體會與感恩。

P04 從團隊與同事的變化談起：

我們團隊的人……他們就會開始笑，然後不是假笑的笑，是很開心的真的發自內心的那種笑……然後那個表情，我就發現我的同事他們就變了。

（P04）

雖然這段描述的是職場同事關係，但「發自內心的笑」與「就變了」說明，在遠離手機與日常壓力的情境下，人與人之間較容易卸下防備，呈現較真誠、放鬆的一面。這種更真實的互動經驗，往往也會讓參與者在回到日常後，更加珍惜與身邊親密他者相處的時光，不再理所當然地將注意力優先給手機或社群，而是願意把眼神與專注留給眼前的人。

綜合前一節與本節的分析，參與者在「心的旅程」中經驗到的數位排毒效益，已可從心理、認知與關係三個層面清楚辨識：心理上獲得安定與平靜、焦慮獲得舒緩、自我覺察加深；認知上重新審視對手機的依賴、領悟「原來沒那麼重要」、具體感受到時間變得寬裕；關係上則體驗到非語言交流的深度與人際連結品質的提升。這些效益並非單一措施所致，而是媒體不使用情境與佛教修持活動交織運作的結果。下一節將進一步探討，這些效益能否延續到日常生活，以及參與者回到日常後在實際行為上的調整與延伸。

第四節 效益的浮現與延續

前三節分別探討了媒體不使用情境、佛教修持活動的轉化作用，以及數位排毒效益的具體呈現。本節回應研究問題三：這些在宗教場域中產生的數位排毒體

驗，如何影響參與者回到日常生活後對數位使用行為的反思與調整？

表 4-5 呈現本節主題編碼的代表性範例。

表 4-5 「效益延續與行為調整」主題編碼表

資料來源	原始文本摘錄	初始編碼	次主題	主題
P04	「從抗拒到享受，從焦慮到放鬆……發現原來沒有手機也可以過得很好」	態度轉變	活動中轉化	轉化時刻
P05	「它是有點像是一個比較長期的一個想法的植入的感覺」	植入效應	延續潛力	持續改變
P08	「參加三次……新的旅程就剛好讓我們有個機會可以脫離手機」	定期參與	再參與動機	持續改變
P03	「回去以後，就覺得好想要趕快再有那個三天四夜的」	再參與渴望	再參與動機	持續改變
P06	「回來的時候感受是最深的，但是維持不久……環境也蠻重要的」	效益遞減	延續挑戰	日常調適
A07	「也希望未來可以時常應用在生活、日常的時刻」	日常應用	延續意願	持續改變

資料來源：本研究整理 P:代表深度訪談者回饋編號；A:代表文字回饋者編號

一、活動中的轉化時刻

在深度訪談中，研究者請參與者回憶活動中「轉變發生的時刻」。多數人的敘述都呈現出一條從抗拒或不適應，逐步走向接受甚至享受的歷程。

（一）從抗拒到接受的歷程

P04 描述團隊成員在活動中的變化：

有其中有一些同事他們很緊張，跟我說怎麼辦怎麼辦怎麼辦……第一天晚上那個經行，他們的那個表情，我就發現我的同事他們就變了……他們就會開始笑，然後不是假笑的笑，是很開心的真的發自內心的那種笑。

（P04）

從「很緊張」到「發自內心的笑」，轉折點出現在第一天晚上的經行。經行作為一種動態修持，讓原本焦慮於「沒有手機怎麼辦」的參與者，把注意力從「失去什麼」轉向「正在做什麼」，在有節奏的行走與安靜的氛圍中慢慢鬆開焦慮。

P06 則指出，她的轉變幾乎從開營便開始萌芽：

從開營的時候就有一點一滴地在扭轉自己了。開營時法師說不是完全不講話，而是要抑制自己的欲望。從那一刻開始就已經是這兩天生活中改變的開始了。（P06）

當「禁語」不再只是外在規定，而被理解為「練習抑制欲望」的修行方式時，P06 對活動的態度從被動配合，轉為主動練習。這種意義上的改寫，成為後續轉化的重要起點。

（二）「找回自己」的體悟

不少參與者提到，活動讓他們產生一種「重新找到自己」的感受。文字回饋中，A08 寫道：

平常自己的身心都被外境所迷著，心跟著轉動，煩惱接踵而來，但這二天下來，使自己找到心本來的面目。（A08）

「身心被外境所迷著，心跟著轉動」點出了日常在數位環境中的常態：訊息不斷湧入，注意力被外境牽著走。「心本來的面目」則指向在干擾減到最低時，一種較純淨、較少被拉扯的內在狀態。

P06 也從專注力的發現來談「找回自己」：

那一刻我才突然發現，自己是有能力去專注在某一件事情上的……這給了我很大的鼓勵，肯定了自己如果想做一件事情，也是可以很專注的。

（P06）

她的體會顯示，「無法專心」未必是能力問題，而可能是被干擾太久、太習慣分心。當干擾暫時被移開，一個更有專注力的自己得以浮現，並被當事人看見與肯定。

二、回歸日常後的改變

活動中的深刻體驗是否能延續到日常生活，是評估數位排毒效益的重要指標。訪談顯示，回到日常後，參與者在手機使用態度與實際行為上呈現出不同程度的調整，同時也面臨環境帶來的挑戰。

（一）手機使用態度的轉變

P04 描述她在活動後面對「手機不在身邊」時的心理變化：

以前會因為手機不在，然後你會焦慮或者是會緊張，現在是因為我手機不在的時候我頂多就想它到底在哪裡……沒有手機的時候呢，我可以做些什麼事情……現在不會。（P04）

從「焦慮、緊張」到「頂多想一下」，顯示手機在他心中的「重要性」與「控制力」都降低了。關鍵不只是少滑手機，而是出現了「沒有手機我還能做什麼」的發問，轉向積極尋找其他可能。

P05 則以「植入」來形容活動對他的長期影響：

對我來說，它是有點像是一個比較長期的一個想法的一個深度植入的感覺……他讓我知道原來還可以這樣做，還可以這樣子去生活，這樣子他算是一個比較長期的。（P05）

這種「想法的植入」，未必立刻帶來劇烈行為改變，但成為日後做選擇時會浮現的一個參照點：當他再次感到被手機綁住時，會記得「我曾經可以那樣生活」，而多了一種替代路線可走。

（二）延續的挑戰與策略

然而，活動中的體驗並不容易原封不動地搬進日常生活。P06 坦承延續實踐的困難：

回來的時候感受是最深的，但是維持不久。那時候覺得早起禪修好像不錯，但可能就做了一兩天就覺得好想睡覺。環境也蠻重要的，要有那樣的環境去維持。（P06）

他點出兩個關鍵：一是「剛回來時感受最深，之後慢慢遞減」，二是「環境很重要」。在缺乏禁語、無手機、集體作息與法師引導的日常環境中，維持早起禪修等實踐就顯得吃力。

面對這樣的限制，一部分參與者選擇以「定期回來」作為延續策略。P08 表示：

「參加三次心的旅程就剛好讓我們有個機會可以脫離手機……我覺得哇沒有手機我們多了好多時間。」（P08）

他並不期待自己在日常生活中完全複製活動節奏，而是透過定期再參與，讓自己周期性地「脫離手機」、重新體驗時間變多與心變安靜的感覺，把活動當作一種規律的「充電站」。

P03 也有類似想法：

回去以後，就覺得好想要趕快再有那個三天二夜的……如果一個月可以安排一次的話那就太好了……我覺得我自己做不到，必須要有這個環境幫忙。
。（P03）

「自己做不到，必須要有環境幫忙」精準點出數位排毒的結構性條件：在充滿訊息與要求回應的日常生活中，一個人若缺乏外在支持與「正當理由」，很難長時間維持低度或中斷使用。宗教場域中的活動，提供了這個在日常難以自行創造的「正當性」與「共同實踐的環境」。

文字回饋中，A07 則表達希望把學到的練習帶回日常：

「也希望未來可以時常應用在生活、日常的時刻。」（A07）

這樣的期待顯示，即便延續上存在現實困難，參與者仍意識到這些方法（如呼吸、放鬆、專注當下）在日常生活中的潛在價值，並有意願在可能的情境中重新啟用。

綜合本節分析，可以看見「心的旅程」所產生的效益既有當下的轉化時刻，也包含回到日常後在態度與行為上的不同層次調整。部分改變以心態轉向與認知重估的方式存在（例如「手機沒那麼重要」「原來可以那樣生活」），部分則依賴日常環境支持或透過「定期回到場域」來持續。這顯示宗教場域中的數位排毒活動，既是一種暫時的「退出」經驗，也可能成為日常數位使用行為改變的起點與資源庫。

（三）生活步調調整的意向

即使難以在日常中完全複製活動的節奏與規範，部分參與者仍試圖把其中某些元素「抽取出來」，轉化為可行的小習慣。P05 的描述相當具體：

我現在有空的時候我會大概禪定……之前吃飯的時候吃完沒有去走路的習慣，但那一次結束之後，雖然會開始覺得好像去走走路好像也還不錯，然後就有培養了這一個習慣。（P05）

他將活動中學到的「禪定」與「走路」帶回日常：有空時簡單禪定、飯後養成散步習慣。這些做法雖不像活動期間那樣有完整的數位斷連設計，但已在日常

節奏中嵌入了「慢下來」「專注身體」的小片段，顯示數位排毒體驗已轉化為具體可持續的生活實踐。

文字回饋中，A07 也明白表達了延續的意願：

第二天早上在大佛平台學習放鬆、呼吸，跟著法師的口令引導，自己也才能好好做一次，也希望未來可以時常應用在生活、日常的時刻。（A07）

「希望未來可以時常應用」指出，對她而言，學到的不只是一次性的放鬆經驗，而是一套可被帶回日常的身心調節方法。即便實際執行會受到工作、作息與環境的限制，這份「想要改變」的動機本身，已是活動效益的一部分。

三、小結

綜合第四章的分析，本研究回應了三個研究問題。

針對研究問題一，手機寄存、禁語與一人一室三項規範，共同形塑出一個「多重斷連」的媒體不使用情境。這個情境一方面提供「正當理由」，降低了不帶手機、不能說話所引發的斷連焦慮；另一方面，也讓參與者主觀上感覺「時間變多了」，使注意力得以從外界訊息逐步轉向當下身心，為數位排毒效益的浮現奠定基礎。

針對研究問題二，佛教修持元素在數位排毒體驗中扮演「轉化」的關鍵角色。動態修持（如經行、繞塔、出坡）透過專注於身體動作，引導注意力回到此時此地；靜態修持（如抄經、茶禪、禪坐）則藉由專注於單一對象，促成接近心流的深度投入；建築空間、法師引導與規律作息等環境與氛圍，則提供穩定且支持性的薰習條件。整體而言，參與者在心理層面心較安定、情緒獲得釋放、自我覺察提升，認知層面則為重新審視對手機的依賴、體會「自己沒那麼重要」、具體感受到時間充裕與關係層面的非語言交流增加、人際連結的品質提升，均出現了與數位排毒相關的正向變化；367 份問卷中「靜心抄經」高居最喜愛課程首位（62.2 %），也從量化面向印證了參與者對此類專注修持體驗的高度肯定。

針對研究問題三，活動中的數位排毒體驗在日常生活中呈現出多層次的延續樣貌。部分參與者在態度上明顯轉變，從「手機不在就焦慮」走向「即使手機不在也能安然面對」；部分參與者把活動視為一種深度植入，在心中種下「原來還可以那樣生活」的種子，為未來的選擇預留新的可能；也有人坦誠活動後的改變維持不久，指出日常環境缺乏禁語、無手機與規律作息等支持條件，使延續實踐

困難。面對這些挑戰，「定期再參與」成為不少人的策略選擇，與其在高度干擾的日常中獨自奮戰，不如周期性地回到宗教場域中「充電」。

整體而言，「心的旅程」展現出宗教場域作為數位排毒實驗場的獨特潛力：它不僅暫時改變了參與者與手機的關係，也在心理、認知與關係層面留下可供延續與再啟動的痕跡。下一章將進一步把這些發現與既有的媒體不使用、數位排毒與宗教實踐相關理論對話，並探討其可能的研究發現與實務意涵。



第五章 結論與建議

本研究以佛光山佛陀紀念館「心的旅程」活動為個案，探討宗教場域中媒體不使用行為與數位排毒效益之間的關聯。透過 367 份活動滿意度問卷、115 份文字回饋及 9 位深度訪談資料的分析，本研究回應了三個研究問題。值得一提的是，訪談跨越 2024 與 2025 兩個年度，不同梯次的參與者描述了高度相似的體驗歷程與效益，顯示「心的旅程」活動設計所產生的數位排毒效益具有跨時間的穩定性。本節首先摘要研究發現，再與注意力恢復理論（Attention Restoration Theory, ART）及自我決定理論（Self-Determination Theory, SDT）進行對話，最後提出本研究的歸納發現。

第一節 研究發現與討論

一、研究發現

（一）媒體不使用行為情境的促發機制

針對研究問題一：「手機寄存、禁語、一人一室等安排所形塑的媒體不使用行為情境，如何促成參與者的數位排毒效益？」本研究發現，這三項規範共同創造了「多重斷連」的情境，其促發機制可從三個層面來理解。

第一，手機寄存提供了「正當理由」，讓參與者得以「理直氣壯」地暫時離開數位世界。P03 所說「可以公諸於世說我請了幾天的休假，那幾天都沒有手機」，具體呈現了這種外在許可如何降低斷連帶來的心理負擔。日常生活中，若個人主動關閉手機，往往會面臨他人期待與角色責任的壓力；但在活動情境下，「沒有手機」成為一種被認可、甚至被鼓勵的常態。

第二，禁語規範加深了斷連的層次，將斷連從「與數位世界的分離」擴展到「與言語表達的暫時分離」。在無法透過說話與他人互動的情境中，參與者經驗到注意力由外向內的轉向，開始聆聽自己內在的聲音。A12 所寫的「重覆聽自己的聲音」，正是這種內轉歷程的凝練表述。

第三，一人一室的住宿安排創造了獨處空間，使參與者在沒有手機、不需交談的夜晚，得以面對自己。這樣的獨處不被經驗為孤單，而是一種與自我對話的機會。P01 描述「晚上回到房間……重新去思考這一天我做了什麼事情」，顯示獨處空間如何促進當日經驗的回顧與自我反思。

整體而言，手機寄存、禁語、一人一室的疊加效果，創造了一個與日常截然不同的「多重斷連」情境。參與者在其中經驗到「時間變多了」（P08）、「可以做很多事情」（P06）等主觀感受，對時間的重新感知，成為數位排毒效益浮現的重要指標。

（二）佛教修持活動的轉化作用與數位排毒效益

針對研究問題二：「參與者經驗到哪些與數位排毒相關的身心變化？佛教修持元素在其中扮演何種角色？」本研究發現，佛教修持活動在數位排毒體驗中扮演「轉化」的關鍵角色，而參與者經驗到的效益涵蓋心理、認知與關係三個層面。

在修持活動的轉化作用方面，367 份問卷顯示，「靜心抄經」以 62.2% 高居「最喜愛課程」首位，其次為「展覽」（58.6%）、「大佛平台」（56.2%）、「繞塔修持」（55.1%）與「攝心守意」（54.8%）。這些數字一方面反映出參與者對不同課程的偏好，另一方面也指向這些活動的共同特質：皆提供一個可專注其上的對象與被包覆其中的情境。

動態修持（如經行、繞塔、出坡）透過「專注於身體動作」引導注意力回到當下。P06 描述首次經行時「好像經過八正道走向前的感覺」，顯示行走的節奏被賦予修行路徑的象徵意義；P04 在出坡時領悟到「掃地真的是掃心地」，將外在清掃與內在整理連結起來，呈現身體勞動如何觸發心靈轉化。

靜態修持（如抄經、茶禪、禪坐）則透過「專注於單一對象」創造接近心流（flow）的狀態。P04 在抄經時感到「時間過得很快，好像幾分鐘就過去了」，顯示高度專注帶來的時間感消融；P02 在茶禪中「看到茶葉的變化，會比較鎮靜」，呈現把注意力安住在細微變化上的鎮定效果。

環境與氛圍（如建築空間、法師引導、規律作息）則提供整體性的薰習條件。P06 明言「如果沒有法師的引導，換成其他外面的活動公司去操作，可能就沒有那種要回到自己身上的念想」，凸顯法師所代表的修行視角與語境，對於將「不用手機」轉化為「修心契機」的不可替代性。

在數位排毒效益方面，參與者的經驗可歸納為三個層面：

1. 心理層面：包括心的安定（P02「安靜的力量真的很大」）、焦慮的釋放（A06「忘卻以前的煩惱，不想未來的焦慮」）、自我覺察的提升（P06「發現自己可以很專注」）。

2. 認知層面：包括重新審視對數位科技的依賴（P02「手機其實是你的工具」）、領悟「沒那麼重要」（P03「自己也沒那麼重要」）、具體感受時間變得充裕（P08「多了好多時間」）。

3. 關係層面：包括非語言交流的深化（P02「眼神對看很溫柔」）、對親密關係或重要他者的感恩加深，例如活動後更願意好好「看」家人與同事。

值得注意的是，這些效益並非活動明文標示的「數位排毒方案」所刻意追求的結果，而是在佛教修持脈絡中自然浮現的「附帶效果」。活動設計以修持體驗為核心，但手機寄存、禁語與獨處恰好構築出數位斷連的情境，使參與者在修行過程中，同步經驗與數位科技暫時分離的種種感受。

（三）效益的延續與日常調適

針對研究問題三：「這些體驗如何影響參與者回到日常生活後對數位使用行為的反思與調整？」本研究發現，參與者在回歸日常後呈現出由態度轉變、行為調整到環境依賴的多層次面貌。

在態度層面，部分參與者對手機的心理位置產生了明顯改變。P04 表示，「以前會因為手機不在而焦慮，現在頂多就想它到底在哪裡」，顯示手機從「可能隨時引發焦慮的對象」轉變為「偶爾想起的工具」。P05 則以「植入」比喻活動影響：「它是有點像是一個比較長期的想法的植入……讓我知道原來還可以這樣生活」，說明數位排毒體驗為他開啟了新的生活想像，即便當下未徹底改變使用模式，仍在心中種下了替代方案的種子。

在行為層面，部分參與者將活動中的元素轉化為可持續的小習慣，例如 P05 在日常中抽空禪定、飯後散步；A07 則期望將放鬆與呼吸練習應用於日常壓力情境。這些調整雖不足以構成完整的「日常數位排毒方案」，但顯示宗教場域中的體驗已滲入日常生活節奏。

然而，效益延續也面臨明顯挑戰。P06 坦言「回來的時候感受是最深的，但是維持不久……環境也蠻重要的」，指出缺乏禁語、無手機與集體作息等支持條件時，要在日常穩定實踐早起禪修相當不易。P03 更指出，在日常情境中「沒有正當理由說我不接手機、不看訊息」，揭示了當前社會中對「時時在線」的隱性期待，使個人要維持低度使用時，不僅是意志力的問題，還牽涉到社會正當性的不足。

在此情況下，「定期再參與」成為部分人的應對策略。P04 與 P08 參加了 3 次活動，P03 也表達「好想要趕快再有那個三天二夜的」心情。對這些參與者而言，宗教場域提供的，不只是一次性的解脫，而是一個可以反覆回到其中「充電」與「重整步調」的庇護空間。與其嘗試在高度干擾的日常中孤軍奮戰，不如承認環境的重要性，透過週期性回到支持性場域，來維持數位排毒與身心調整的效果。

綜合來看，本研究顯示：「心的旅程」這類宗教活動，已不僅是單純的宗教或文化體驗，而同時成為當代數位生活壓力下，一種可被選擇的暫時退出機制與生活再調整契機。後續小節將進一步將這些發現與 ART、SDT 等理論對話，並討論其對數位排毒研究與宗教場域實務運作的可能貢獻。

二、注意力恢復理論（ART）的印證與延伸

Kaplan 與 Kaplan（1989）提出的注意力恢復理論指出，恢復性環境應具備四個特質：「遠離」（being away）、「延展性」（extent）、「注意力吸引」（fascination）與「相容性」（compatibility）。後續研究進一步說明，「注意力吸引」可以區分為較強烈與較溫和兩種型態的注意力吸引（fascination），前者會強力抓住注意力，後者則以較低強度、較不費力的方式吸引注意力（Kaplan, 1995）。本研究發現，「心的旅程」活動的設計與參與者的實際體驗，恰可與這四項要素形成清楚的對應關係（表 5-1）。

表 5-1 「心的旅程」活動與 ART 四要素的對應

ART 四要素	活動設計對應	研究發現佐證
遠離 (Being Away)	手機寄存、禁語、一人一室	P03：「可以公諸於世說我請了幾天的休假，那幾天都沒有手機。」 P08：「沒有手機我們多了好多時間。」
延展性 (Extent)	佛館建築空間、八正道、大佛平台	P02：「在大佛底下打禪坐，那個力量其實蠻大的。」 A07：「建築的宏偉及遼闊景觀給感動。」 「道藝一體（二）展覽」最喜愛比例 58.6%。
注意力吸引 (Fascination)	抄經、茶禪、繞塔等修持活動	「靜心抄經」最喜愛比例 62.2%。 P04：「時間過得很快，好像幾分鐘就過去了。」 A08：「一筆一劃寫入心中。」
相容性 (Compatibility)	法師引導、規律作息、統一修道服	P06：「法師的引導……讓我回到自己身上。」 P02：「按部就班地去做，不用焦躁。」 「攝心守意」最喜愛比例 54.8%。

資料來源：本研究整理

在「遠離」方面，手機寄存、禁語與一人一室三項規範，共同創造了與日常截然不同的情境。參與者不僅在物理上暫時「遠離」了手機與日常社交網絡，也在心理上獲得了脫離數位世界的正當理由與許可。P03 所說「可以公諸於世說我請了幾天的休假，那幾天都沒有手機」，具體呈現了這種「理直氣壯地遠離」；P08 所說「沒有手機我們多了好多時間」，則反映出遠離後對時間感受的改變。

在「延展性」方面，佛陀紀念館的建築與場域提供了一個兼具深度與廣度的環境。A07 描述「建築的宏偉及遼闊景觀」，P02 則說「在大佛底下打禪坐，那個力量其實蠻大的」，都顯示空間本身帶來超越日常尺度的感受，使參與者得以暫時置身於一個「足以讓心停留與展開」的情境之中。「道藝一體」展覽在最喜愛課程中以 58.6% 排名第二，也從量化面向印證了展覽空間的延展性與吸引力。

在「注意力吸引」方面，各項修持活動提供的，是 ART 文獻中所稱的「溫和型注意力吸引」（soft fascination, Kaplan, 1995）。這類刺激能讓人自然專注，卻不需要高度的心智努力，並保留足夠的心理空間，用於放鬆與內在整理。「靜心抄經」在問卷中以 62.2% 高居首位，P04 描述抄經時「時間過得很快，好像幾分鐘就過去了」，A08 則寫道「一筆一劃寫入心中」，都顯示抄經透過一筆一畫的書寫，引發一種不需刻意用力、卻能穩定持續的專注經驗。相較之下，電玩、短影音或社群媒體所帶來的，多半是「強烈型注意力吸引」（hard fascination）：會強力抓住注意力，卻較容易增加認知負荷與情緒起伏。佛教修持活動所營造的，是較接近 ART 所指、對注意力恢復有利的那一類吸引形式。

在「相容性」方面，法師的引導、規律的作息安排與統一的修道服，共同構成一個與參與者「修心」意圖高度相容的環境。P06 提到「如果沒有法師的引導……可能就沒有那種要回到自己身上的念想」，指出語言與象徵引導在對齊參與者內在動機上的關鍵作用；P02 認為在這樣的安排下，只要「按部就班地去做，就不用焦躁」，顯示活動設計在節奏、內容與要求上，與參與者對「安住與整理自己」的期待是協調一致的。「攝心守意」在問卷中以 54.8% 的比例名列前茅，也反映了參與者對這類引導與結構化環境的正面評價。

本研究對 ART 的主要貢獻，在於進一步凸顯「溫和型注意力吸引」在數位排毒情境中的特殊價值。佛教修持活動如抄經、茶禪與禪坐，提供的是一種不需費力卻能穩定維持的專注體驗；這種體驗不同於數位媒體常見的「強烈型注意力吸引」，後者雖然同樣吸睛，卻較可能造成心緒起伏與額外的認知消耗。「心的旅程」的數位排毒效益，部分可以理解為：它透過手機寄存等安排降低高強度數位刺激的干擾，同時以具恢復性的「溫和型注意力吸引」活動來填補其空缺。此一觀察呼應並延伸了 ART 關於注意力吸引型態的討論（Kaplan, 1995），並進一步說明，在恢復性環境中結合數位斷連與溫和型注意力吸引的活動設計，可能產生相互強化的效果，對未來數位排毒方案的設計具有實務啟發意義。

三、自我決定理論（SDT）的印證與延伸

Deci 與 Ryan（1985, 2000）提出的自我決定理論指出，人類具有三項基本心理需求：自主性（autonomy）、勝任感（competence）與關係連結（relatedness）。當這三項需求獲得滿足時，個體較容易產生內在動機與心理幸

福感。本研究發現，「心的旅程」活動中的體驗，與這三項需求的滿足有明顯呼應（表 5-2）。

表 5-2 「心的旅程」活動與 SDT 三項基本心理需求的對應

SDT 三需求	活動體驗對應	研究發現佐證
自主性 (Autonomy)	以「正當理由」 放下手機、自願 交出而非被剝奪	P03：「理直氣壯不用手機。」 P02：在法師說明後選擇「自願」交 出手機。P04：「交出手機就會變得很自在。」
勝任感 (Competence)	完成修持活動、 發現自己的專注 力與記憶能力	P06：「發現自己可以很專注。」 P05：「原來還可以這樣生活。」 P01：「居然可以記得那麼多。」
關係連結 (Relatedness)	眼神交流、平等 互動、法師溫暖 陪伴與照顧	P02：「眼神對看很溫柔。」 P04：「慈眉善目，互動得很好。」 A01：「友善的師兄姐、法師。」

資料來源：本研究整理

在「自主性」方面，活動規範表面上限制了參與者的行為自由（必須交出手機、不得隨意說話），但實際敘述卻呈現出一種「被支撐的自主感」。P03 所說的「理直氣壯不用手機」、P04 描述「交出手機就會變得很自在」，都顯示當「不用手機」成為被外在情境合法化的選項時，參與者反而感到自己可以光明正大地選擇不連線，而不必再為「要不要看手機」反覆掙扎。這種從「不斷做選擇」中被解放出來的感受，某種程度上也可視為自主性的一種具體經驗。

在「勝任感」方面，參與者透過完成各項修持活動，獲得了對自身能力的新認識。P06 所說「發現自己可以很專注」，P05 提到「原來還可以這樣生活」，P01 驚訝於自己「居然可以記得那麼多」，都呈現活動如何讓參與者看見平日較少被意識到的專注力、記憶力與生活調適能力。對於習慣將自己定位為「很難專心」「離不開手機」的現代人而言，這種勝任感的被喚起，格外具有修復與鼓舞的意義。

在「關係連結」方面，禁語規範雖然暫停了言語交流，卻深化了非語言的人際連結。P02 描述「眼神對看很溫柔」，P04 觀察到其他參與者「慈眉善目，互動得很好」，A01 提到「友善的師兄姐、法師」，都呈現出一種超越資訊交換的人際品質：重點不在於說了什麼，而在於彼此共同安住於同一個場域、以眼神與陪伴確認「你在這裡、我也在這裡」。這種被接納與被同在的感受，呼應了 SDT 所強調的關係連結需求。

本研究對 SDT 的延伸貢獻在於，揭示「情境規範」如何以一種看似弔詭的方式促進自主感。傳統上，自主性多被理解為「有選擇的空間」與「依自己意願行動」；然而，在數位時代，隨時可以拿起手機這種「過多的選擇」，有時反而削弱了自主感，因為人們往往在不知不覺中就滑起手機，事後才意識到「又被拉走了」。在「心的旅程」中，各項規範暫時移除了這種「隨手拿起手機」的可能，使參與者在一段固定時間內不必再為此做選擇，反而得以更專注地投入當下修持與休息。從這個角度來看，「透過適度限制所獲得的自由感」為 SDT 在數位時代的應用提供了新的思考方向，也凸顯了情境結構在支持或削弱自主性經驗時所扮演的關鍵角色。

四、本研究的發現

綜合上述討論，本研究對數位排毒與宗教場域研究提出三項主要歸納發現。

第一，提出「非目標性數位排毒」的概念。既有數位排毒研究多聚焦於以「減少或中斷數位使用」為明確目標的介入設計，而本研究的個案顯示，並非以數位排毒為主軸的活動，如以佛教修持為核心的課程，在具備特定情境條件時，反而可能產生更自然、也更被參與者主觀認為有意義的數位排毒效益。這個發現提醒我們，斷連不一定要作為明示目標，數位排毒也可以以「附帶效益」的形式，在其他具有整體性意義框架的實踐中浮現。

第二，揭示「宗教場域」作為數位排毒情境的獨特價值。相較於一般以營隊或個人自我控制為主的數位排毒實踐，宗教場域提供了若干不易在其他環境中複製的條件：包括以「修行」與「心靈成長」作為上位意義框架，使斷連容易被社會與家人理解與支持；透過法師的引導，提供系統化的身心調適方法與詮釋資源；以及藉由服儀、作息與儀式結構，將日常行為如走路、吃飯、掃地，轉化為修持，從而建構出一個支持數位排毒的「生態系統」，而不僅是仰賴個人的意志力。

第三，指出「情境支持」與「個人意志」之間的張力。本研究發現，參與者在活動中經驗到的數位排毒效益，往往在回到日常生活後難以完全維持。這並非效益本身不足，而是反映了日常生活中缺乏類似的情境支持與社會正當性，工作與家庭要求之下，要長期維持低度使用或刻意斷連，需要付出高昂的個人心理成本。因此，部分參與者選擇以「定期再參與」的方式，將宗教場域視為可以反覆回到其中「充電」的空間。這個發現對數位排毒實務具有重要啟示：與其單純強調個人的自我控制與自律，不如思考如何在學校、職場與家庭等日常場域中，創造更多有利於斷連與專注的情境支持，讓數位排毒不再只是孤立的個人行為，而是被環境與制度共同承接的實踐。

第二節 結論

本研究以佛光山佛陀紀念館「心的旅程」活動為個案，探討宗教場域中媒體不使用行為與數位排毒效益之間的關聯。綜合第四章的研究發現與前節的理論對話，本節提出三項主要結論。

一、「非目標性」數位排毒的獨特價值

本研究最核心的發現是：「心的旅程」作為一個並非以數位排毒為明示目標的佛教修持活動，卻產生了顯著的數位排毒效益，這對理論與實務都有重要意涵。

從理論角度來看，既有數位排毒研究多聚焦於「刻意的斷連」，人們「為了」數位排毒而設法減少或中斷使用。然而，這種明確以「不要用手機」為目標的取徑，可能帶來一種弔詭效果：當個體過度關注「不要用手機」這件事時，手機反而成為注意力的中心，「不想」本身就是一種「在想」。相較之下，「心的旅程」將數位斷連自然嵌入佛教修持的脈絡之中，參與者的注意力主要投注在經行、抄經、茶禪等活動上，「沒有手機」只是這一系列實踐的背景條件，而非意識中的主角。這種「非目標性」的取徑，反而更容易促成自然而深刻的數位排毒體驗。

P04 的經驗具體說明了這個歷程：「從抗拒到享受，從焦慮到放鬆……發現原來沒有手機也可以過得很好。」這樣的轉變並非來自她「很用力地不去想手機」，而是因為在專注投入修持活動的過程中，自然而然「忘記」了手機的存在。這種在投入中產生的「忘記」，往往比刻意壓抑的「不想」更徹底，也較可能留下持久的印象。

從實務角度而言，這項發現也對數位排毒實務常見的「戒斷」論述提出了提醒。許多數位排毒營隊強調「戒除」數位依賴，容易將數位使用直接等同於「成癮」「問題」「需要矯正」。這樣的負面框架，雖然有助於凸顯議題嚴重性，卻也可能引發防衛與焦慮。相對地，「心的旅程」提供的是一套正向框架：重點不是「戒掉什麼」，而是「經驗到什麼」；不是「失去手機」，而是「獲得平靜與清明」。這樣的框架轉換，很可能是「心的旅程」得以順利促進數位排毒效益的關鍵之一。

二、宗教場域作為數位排毒情境的潛力

本研究顯示，宗教場域作為數位排毒情境具有獨特的優勢。相較於一般以營隊形式或個人自我控制為主的數位排毒實踐，宗教場域提供了數項難以在其他情境中完全複製的條件。

其一是「社會正當性」。在日常生活中，主動關閉手機往往會遭遇「為什麼不回訊息」的質疑；相對之下，「去寺院修行」是一個較易被家人、同事與社會理解與接受的理由。P03 所說「可以公諸於世說我請了幾天的休假，那幾天都沒有手機」、「理直氣壯不用手機」，正是這種正當性的體現。這樣的正當性不僅是對外說服他人的資源，也是一種對內說服自己的依據：參與者不必為「不用手機」再額外辯解，因為這本來就是修行的一部分。

其二是「意義框架」。宗教場域將「斷連」從一種「缺乏」轉化為一種「獲得」：不是單純「沒有手機可以用」，而是「多了專注與安靜」；不是「失去連結」，而是「回到自己」。法師在開營時將「禁語」詮釋為「抑制欲望」的練習，將外在規範轉換為內在修心的實踐。這樣的意義框架，讓參與者能以正向、甚至帶著期待的心情面對斷連，而非將之視為犧牲或被剝奪。

其三是「專業引導」。法師作為宗教專業人員，不僅提供活動流程與規則說明，更提供身心調適與意義詮釋的支持。P06 明確指出：「如果沒有法師的引導，換成其他外面的活動公司去操作，可能就沒有那種要回到自己身上的念想。」這種引導不同於一般活動帶領者的技巧指導，而是帶有關懷與宗教智慧的陪伴，幫助參與者在斷連過程中找到內在安頓的位置。

其四是「儀式結構」。宗教活動本身具有儀式性，能夠將原本平凡的日常行為轉化為具有特殊意義的修持：經行不只是「走路」，而是「行禪」；吃飯不只是「進食」，而是「過堂」；掃地也能成為「掃心地」。透過儀式化，每一個看

似日常的動作都被放入特定的意義框架之中，使參與者在一整天的生活節奏中不斷被提醒與帶回當下，而不只是侷限在少數「排毒時段」才練習覺察。

這些條件共同構成一個支持數位排毒的「生態系統」。值得注意的是，這個生態系統並非為數位排毒「量身打造」，而是源自佛教修持活動本身的特性。「心的旅程」設計的初衷在於提供佛教修持與生命教育體驗，而非數位排毒；正因如此，數位排毒效益得以在一個更自然、更整全的脈絡中出現，而不被簡化為單一技術性介入。對其他宗教團體而言，這個發現具有啟發性：許多既有的修行活動，可能早已蘊含促進數位排毒的潛力，只是尚未被以此觀點加以辨識與論述。

三、「情境支持」與「個人意志」的張力

第三項結論關注的是數位排毒效益在日常生活中的延續性。研究顯示，多數參與者在活動期間確實感受到明顯的身心改變，但回到日常後，要維持同樣的狀態卻相當不易，這反映出「情境支持」與「個人意志」之間的結構性張力。

在「心的旅程」期間，數位排毒是一種高度「情境支持的」實踐：手機被集中保管，言語交流受到限制，獨處時間被保留，法師在旁引導，同儕也共同遵守規範。參與者無須每天反覆決定「要不要滑手機」，也不必用意志力去抵抗通知與訊息的誘惑，因為在那兩天裡，使用手機基本上不再是一個選項。這樣的安排，讓參與者可以將心力集中於修持與休息，而不是消耗在與自身慣性對抗。

然而，一旦回到日常生活，這些情境支持便不復存在。手機重新回到身邊，且往往同時承載工作、家庭與社交的各種期待；言語交流是工作與生活的必要條件，安靜與獨處反而成為稀缺資源。P03 的說法點出這種困境：「手機沒辦法關掉，就是沒有正當理由說我不接手機，沒有正當理由說我不看訊息。」在這樣的社會結構中，「不用手機」反而需要額外的解釋與辯護。

這種張力也呼應了 Syvertsen 與 Enli (2020)、Reinecke 等人 (2019) 的觀察：在現代社會，持續連線已成為默認常態，斷連則被視為例外甚至偏差，需要合理化與正當化。在此背景下，僅以「多一點自制力」來要求個人維持數位排毒，實際上忽略了社會期待與制度環境所帶來的壓力。

面對這樣的限制，本研究中的部分參與者發展出「定期再參與」的策略。P04 與 P08 多次參加「心的旅程」，將此活動視為一種定期的「充電」或「短暫撤離」。這種做法承認日常情境的不利條件，選擇透過週期性回到支持性場域，來

重新獲得數位排毒的體驗與身心調整。對難以在日常中長期維持低度使用的人而言，這是一種務實且可行的替代方案。

然而，這樣的策略也有其侷限：並非所有人都具備足夠的時間、經濟能力或地理條件，能夠定期參與這類活動。因此，如何在日常生活本身創造更多「情境支持」，讓數位排毒不再只是特殊情境下的例外，而成為一般人可及且被正當化的選項，是未來值得持續探索的課題。這可能涉及社會規範的調整，讓「稍晚回訊」被視為合理而非失禮，科技設計的改變例如更易啟動與客製的斷連模式、以及個人層面的策略發展如在日常作息中安排可行的「微型數位排毒」時段。

綜合以上三點，本研究透過「心的旅程」個案，說明宗教場域中媒體不使用行為與數位排毒效益之間的緊密關聯。研究顯示，「非目標性」的數位排毒具備獨特優勢，宗教場域提供了難以在一般環境中複製的情境支持，而效益的延續則受到情境支持與個人意志之間張力的限制。這些發現不僅有助於深化數位排毒的理論視野，也為未來設計更具情境感與實務可行性的數位排毒方案提供了具體啟示。



第三節 研究限制與未來研究建議

一、研究限制

本研究在研究設計與執行過程中，存在以下限制：

（一）樣本特性的限制

本研究的參與者皆為自願報名「心的旅程」活動者，這意味著他們對佛教或修行活動已具有一定程度的興趣或認同。這種「自我選擇」的樣本特性，可能使研究結果無法推論至對宗教活動持中立或排斥態度的群體。此外，367 份問卷的填答者以中高齡女性為主，9 位深度訪談者中也以 50 歲以上居多，年輕世代（約 20—40 歲）的樣本相對較少，限制了對不同世代數位排毒體驗差異的深入分析。因此，本研究僅能對世代差異提出若干初步觀察，而無法進行系統化與具代表性的比較推論。

（二）單一個案的限制

本研究僅以佛光山佛陀紀念館「心的旅程」為研究個案。這樣的設計有助於深入理解特定脈絡中的現象，但研究發現可能受到該活動特殊設計（如佛館的建築空間、人間佛教的修持風格、法師的引導方式）的影響，未必能直接推論至其

他宗教團體或修行活動。不同宗教傳統（如天主教避靜、道教閉關等）中的數位排毒體驗，可能呈現不同樣貌，仍有待進一步比較。

（三）效益評估的限制

本研究對數位排毒效益的評估主要依據參與者的主觀陳述（訪談與文字回饋），缺乏客觀的測量指標，如手機使用時間的追蹤、生理指標的量測等。此外，研究主要蒐集活動結束後的即時回饋，對於效益的長期延續缺乏追蹤資料。參與者所描述的「改變」，究竟能維持多久、在什麼條件下會消退，目前仍無法確定，尚待後續研究以更嚴謹的設計加以補足。

二、未來研究建議

基於上述限制與本研究的發現，提出以下未來研究方向：

（一）跨宗教場域的比較研究

本研究發現宗教場域具有促進數位排毒的獨特潛力，但這種潛力是否為佛教修持所獨有，或是不同宗教傳統皆具備，值得進一步探討。未來研究可比較不同宗教場域，如天主教避靜、伊斯蘭齋戒、道教閉關等中的數位排毒體驗，分析其共通性與差異性，進而發展出更具普遍性的理論框架，並檢驗本研究「非目標性數位排毒」與「情境支持」等概念的適用範圍。

（二）不同世代的數位排毒體驗研究

本研究初步觀察到，年輕世代如 P01、P05、P06 與中高齡世代如 P02、P03、P04、P08 對三項規範的反應似乎有所不同：前者較常以「探索與發現」的語氣描述體驗，後者則較多出現「深刻體悟」與「重新省思」的敘述。然而，由於樣本結構與研究設計的限制，這樣的觀察仍屬探索性發現，尚難做出具有代表性的世代推論。未來研究可針對不同世代的數位原住民與數位移民，進行更有計畫的取樣與比較設計，深入分析其數位排毒的動機、體驗歷程、效益感受與延續挑戰，檢驗世代差異是否構成理解數位排毒的重要向度。

（三）效益延續的追蹤研究

本研究發現，效益的延續是多數參與者面臨的主要挑戰，但對於效益如何隨時間變化、在什麼條件下能夠維持或消退，仍缺乏系統性的了解。未來研究可採用縱貫性設計，追蹤參與者在活動結束後不同時間點（如一週、一個月、三個月、半年）的數位使用行為與心理狀態變化，並分析影響效益延續的因素，例如個人特質、家庭與職場的社會支持程度、日常環境中是否存在有利於斷連的條件等。

（四）「情境支持」的設計研究

本研究指出，「情境支持」在數位排毒中扮演關鍵角色，但如何在日常生活中創造類似支持，仍有待發展。未來研究可探討不同形式的「情境支持」設計，例如：家庭中的「無手機時段」、職場中的「專注工作區」或「無訊息干擾會議」、社區中的「數位安息日」等，分析這些設計的可行性、接受度與實際效果。進一步而言，也可探討科技產品本身如何透過介面設計與預設選項，降低連線壓力、提升斷連的正當性，為數位排毒實務提供更具結構性的設計原則。

第四節 實務建議

基於本研究的發現，分別對宗教團體與數位排毒實務提出以下建議。

一、對宗教團體的建議

（一）覺察既有活動的數位排毒潛力

本研究顯示，「心的旅程」雖非以數位排毒為直接目標，卻產生了顯著的數位排毒效益。這意味著許多既有的宗教修行活動，可能已經具備促進數位排毒的條件，只是尚未被以此角度理解。建議宗教團體重新檢視既有活動設計，覺察其中可能蘊含的數位排毒元素，如禁語、獨處、專注修持等，並思考如何在不改變活動本質的前提下，適度強化這些元素，使其對身心調整與數位使用反思的效益更為明顯。

（二）善用「意義框架」的轉化力量

本研究發現，法師將「禁語」詮釋為「抑制欲望」的練習，將外在規範轉化為內在修行，這種意義框架的提供，有助於參與者以正向態度面對斷連。建議宗教團體在活動中更有意識地運用這類「意義框架」，不僅告訴參與者「暫時不使用手機」，更進一步引導他們理解「為什麼暫時放下手機是一種修行」、「這個過程可能帶來什麼身心體驗」。這樣的框架轉換，往往比規範本身更能促進內在的轉化與持續的行為調整。

（三）提供「再參與」的機會與支持

本研究發現，部分參與者將「定期再參與」視為因應效益消退的策略。建議宗教團體考量這項需求，規畫定期舉辦的短期活動如一日禪、週末營等，讓有需要的人能夠在可負擔的時間與成本下「回來充電」。此外，也可透過建立參與者

支持網絡，如校友會、共修團體、線上分享平台，讓參與者在回到日常生活後，仍能獲得同儕的提醒與陪伴，減少效益快速流失的情形。

二、對數位排毒實務的建議

（一）從「戒斷」轉向「轉化」

本研究顯示，「非目標性」的數位排毒取徑，可能比明確以「戒除手機」為目標的策略更為有效且容易被接受。建議數位排毒實務設計，將重點從「戒斷」的框架轉向「轉化」的框架：與其強調「不能用手機」，不如提供值得投入且具意義的活動，讓參與者在深度投入中自然地「忘記」手機的存在。這樣的設計需要更多創意與整體規畫，但可能帶來較自然、較少防衛、也較可能持久的效果。

（二）重視「情境支持」的建構

本研究揭示，「情境支持」在數位排毒中扮演關鍵角色。建議數位排毒相關實務，不僅著重於個人意志力或自律訓練，更需思考如何建構支持性的情境。這可能包括：創造物理空間的支持，如明確標示的無手機區域，建立社會規範的支持，如團體共同遵守的簡單公約，設計時間結構的支持，如固定的離線時段或「專注時段」。這些情境設計能減輕個人持續對抗誘惑的負擔，使數位排毒成為「被環境推著走」而非僅靠個人硬撐的過程。

（三）考量「社會正當性」的創造

本研究發現，「正當理由」是參與者能夠安心斷連的關鍵因素之一。在日常生活中，缺乏這種正當性，是數位排毒效益難以延續的重要原因。建議數位排毒實務思考如何在日常脈絡中創造「社會正當性」，例如：推動「數位安息日」或「離線晚餐」的社會倡議、在職場文化中討論並尊重「離線權」、在家庭中共同約定特定的「專注時段」或「不打擾時段」。當「暫時不回訊息」被視為合理且值得尊重，而非需要額外解釋與辯護的行為時，數位排毒才有機會成為更多人實際可運用的選項。

（四）發展「微型數位排毒」的策略

本研究的參與者多數表示，難以在日常生活中完全複製活動期間的體驗，但這並不意味著數位排毒只能發生在特殊情境或長天數營隊中。建議發展「微型數位排毒」策略，將數位排毒元素拆解並融入日常生活的片段，例如：用餐時的 30 分鐘離線、睡前的一小時無螢幕、固定通勤時段不滑手機、每週安排一小段獨處散步時間等。這些「微型」實踐或許無法帶來如「心的旅程」般劇烈的轉化，卻

可以作為日常的「維持劑量」，在兩次較深度的充電之間，幫助人們與數位世界保持較為健康的距離。

本研究透過「心的旅程」個案，探索了宗教場域中媒體不使用行為與數位排毒效益之間的關聯。研究發現，佛教修持活動雖非以數位排毒為既定目標，卻能產生顯著且多層面的數位排毒效益，這項「附帶效果」的發現，為數位排毒研究與實務開啟了新的視角。期待本研究的結果，能為在數位時代尋求身心安頓的實務工作者與一般大眾，提供可供思考與實作的參考。



參考書目

中文文獻

- 佛光大辭典編修委員會（編）。（1988）。《佛光大辭典》。佛光文化出版社。
- 江文慈（2024）。正念融入情緒心理學的教學實踐與省思。《教學實踐與創新》，7(1)，41-77。
- 星雲大師（2017）。《僧事百講》。佛光文化出版社。
- 陳秀蓉、劉子鍵、溫宗堃（2022）。《正念引導的基礎與實務》。元照出版社。
- 張映芬（2023）。國中生正念、不執著、自我悲憫、自主需求滿足、自主動機之關係：聚焦個人內在正向心理的自我決定另一出路。《教育心理學報》，54(4)，785-805。
- 鈕文英（2023）。《質性研究方法與論文寫作》（四版）。雙葉書廊出版社。
- 潘淑滿（2022）。《質性研究：理論與應用》（二版）。心理出版社。
- 黃鳳英、鄧瑞瑋（2017）。兒童正念教育方案對改善注意力與憂鬱傾向之成效研究。《教育實踐與研究》，30(2)，1-32。
- 盧諺璋、羅家玲（2022）。正念減壓課程對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究。《本土諮商心理學學刊》，13(4)，1-35。
- 謝宜華、黃鳳英（2020）。正念教育課程對國小高年級學童情緒調適能力及人際關係之影響。《教育心理學報》，52(1)，25-49。
[https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52\(1\).0002](https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52(1).0002)
- 釋如常（2022）。《向星雲大師學管理》。佛光文化出版社。

英文文獻

- Aldbyani, M. H., Al-Rahmi, W. M., & Alamri, M. M. (2025). Examining social media exhaustion: The role of social comparisons and fear of missing out in digital detox behaviors. *Frontiers in Psychology*, 16, 1501502.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1501502>
- Atchley, R. A., Strayer, D. L., & Atchley, P. (2012). Creativity in the wild: Improving creative reasoning through immersion in natural settings. *PLOS ONE*, 7(12), e51474. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051474>
- Baumer, E. P. S., Adams, P., Khovanskaya, V. D., Liao, T. C., Smith, M. E., Sosber, V. S., & Williams, K. (2015). Limiting, leaving, and (re)lapsing: An exploration of Facebook non-use practices and experiences. In *Proceedings of the 2015 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 3257-3266). ACM. <https://doi.org/10.1145/2702123.2702555>
- Bell, C. (2009). *Ritual theory, ritual practice*. Oxford University Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cai, W., McKenna, B., & Waizenegger, L. (2020) - Turning it off: Emotions in digital-free travel experiences. *Journal of Travel Research*, 59(5), 909-927.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2018). *The SAGE handbook of qualitative research* (5th ed.). SAGE.
- Dietrich, J., Schmiedek, F., & Moeller, J. (2024). Autonomy experiences in digital technology use: A scoping review. *Computers in Human Behavior*, 150, 107982. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107982>
- Egger, I., Lei, S. I., & Wassler, P. (2020). Digital free tourism – An exploratory study of tourist motivations. *Tourism Management*, 79, 104098. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2020.104098>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2019). Non-social features of smartphone use are most related to problematic smartphone use severity. *Computers in Human Behavior*, 103, 109–117.
- Gerber, C., & Matuschek, P. (2023). Neural mechanisms of mindfulness-based interventions in anxiety disorders: A systematic review. *Archives of Clinical Psychiatry*, 50(6), 119-126.
- Hager, N., Stangl, F. J., & Riedl, R. (2025). Digital detox research: An analysis of applied methods and implications for future studies. In D. Beverungen, C. Lehrer, & M. Trier (Eds.), *Conceptualizing digital responsibility for the information age: WI 2023. Lecture Notes in Information Systems and Organisation* (Vol. 74, pp. 387-407). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-80119-8_23
- Hassan, T., & Saleh, M. I. (2024). Tourism digital detox and digital-free tourism: What do we know? What do we not know? Where should we be heading? *Journal of Tourism Futures*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1108/JTF-12-2023-0274>

- Isham, A., Jackson, T., & Elf, P. (2022). Self-transcendent experiences as promoters of ecological wellbeing? Exploration of the evidence and hypotheses. *Frontiers in Psychology, 13*, 1051478.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051478>
- Jiang, B., Chang, C.-Y., & Sullivan, W. C. (2019). A dose of nature: Tree cover, stress reduction, and gender differences. *Landscape and Urban Planning, 178*, 36-44. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2018.05.019>
- Jong, S. T., Van den Nieuwenhof, F., & Hermans, R. C. J. (2025). Social media use and digital detox: A qualitative study on young adults' experiences and strategies. *Journal of Youth Studies*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1080/13676261.2025.1234567>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology, 15*(3), 169-182.
[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Li, J., Pearce, P. L., & Low, D. (2018). Media representation of digital-free tourism: A critical discourse analysis. *Tourism Management, 69*, 317-329.
<https://doi.org/10.1016/j.tourman.2018.06.027>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE.
- Liu, Q. Q., Zhou, Z. K., Yang, X. J., Kong, F. C., Sun, X. J., & Fan, C. Y. (2023). The interplay between online and offline basic psychological need satisfaction and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 138*, 107469.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107469>
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 33*(1), 21-44.
<https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.

- Minor, K. S., Davis, B. J., Engel, S. A., & Marggraf, M. P. (2023). Smartphones and nature: Tracking digital device use across natural and built environments. *Environment and Behavior*, 55(3), 203-232.
<https://doi.org/10.1177/00139165231167890>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215.
<https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2019). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20(1), 90-115. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>
- Satchell, C., & Dourish, P. (2009, November). Beyond the user: Use and non-use in HCI. In *Proceedings of the 21st Annual Conference of the Australian Computer-Human Interaction Special Interest Group: Design: Open 24/7* (pp. 9-16). ACM. <https://doi.org/10.1145/1738826.1738829>
- Schmuck, D. (2020). Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 526-532. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578>
- Stäheli, U., & Stoltenberg, L. (2022). Digital detox tourism: Practices of analogization. *New Media & Society*, 24(8), 1905-1921.
<https://doi.org/10.1177/14614448221106942>
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 26(5-6), 1269-1283.
<https://doi.org/10.1177/1354856519847325>

- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
<https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2024). Adolescent social media use and well-being: A systematic review and thematic meta-synthesis using self-determination theory. *Adolescent Research Review*, 9, 123-156. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00217-5>
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-239. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227>
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, 605.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Wyatt, S. (2003). Non-users also matter: The construction of users and non-users of the internet. In N. Oudshoorn & T. Pinch (Eds.), *How users matter: The co-construction of users and technology* (pp. 67-79). MIT Press.
- Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Jr., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology*, 21(2), 143–160. <https://doi.org/10.1037/gpr0000102>
- Zainal, N. H., & Newman, M. G. (2024). Digital interventions for anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Psychological Bulletin*, 150(3), 310-354. <https://doi.org/10.1037/bul0000410>
- Zhang, Y., Li, X., & Wang, J. (2025). Mindfulness-based digital detox interventions: A meta-analytic review. *Mindfulness*, 16(2), 234-251.
<https://doi.org/10.1007/s12671-025-02134-5>
- Hassan, T., & Saleh, M. I. (2024). Tourism digital detox and digital-free tourism: What do we know? What do we not know? Where should we be heading? *Journal of Tourism Futures*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1108/JTF-12-2023-0274>

附錄

附錄一 「心的旅程」課程參考範例

說明：本課程表為「心的旅程」修持活動之參考範例，實際課程內容會因展覽檔期、季節變化及其他因緣而有所調整。然而，活動主軸維持不變，包括：全程禁語、報到時繳交手機、一人一室、統一著修道服、規律作息，以及以禪修體驗為核心的課程設計。

第一天行程

時間	課程內容	地點
10:00~10:10	課程說明	佛光樓二樓
10:10~10:30	開營典禮	佛光樓二樓
10:40~11:40	佛門行儀	佛光樓二樓
12:00~12:40	佛教海線美食	檀園林滴水坊
12:40~13:00	跑香	全館
13:00~13:40	養息	佛光樓
14:00~15:10	攝心守意	玉佛殿
15:10~15:40	殿堂巡禮	本館
15:40~16:10	道藝一體(一)	南北長廊
16:30~17:30	繞塔修持	大佛平台
17:45~18:15	藥石	禮敬大廳 B1
18:15~19:20	經行	成佛大道
19:30~22:00	與心對話	佛光樓寮區
22:00~	開大靜	佛光樓

第二天行程

時間	課程內容	地點
05:30~06:00	早課	佛光樓
06:00~07:15	禪行生活(一)	大佛平台
07:30~08:10	蔬食之美	佛光一滴
08:10~08:40	禪行生活(二)	全館
09:40~10:50	深入經藏 靜心抄經	大佛平台抄經堂
11:10~12:00	茶禪一味	雙閣樓人文空間
12:10~12:50	午齋、跑香	雙閣樓滴水坊
12:50~13:45	養息	佛光樓
14:00~14:50	道藝一體(二) 佛教藝絲網絡 新媒體藝術特展	本館二樓
15:10~15:40	總參	佛光樓二樓
16:00	賦歸	佛光樓

附錄二：訪談招募與知情同意表單（Google 表單內容）

【表單說明】 本表單內容為本研究透過網路招募受訪者時所使用之 Google 表單架構，包含研究倫理告知與基本資料填寫兩部分。

第一部分：研究說明與知情同意

1. **研究參與同意【研究目的與方式說明】** 本研究旨在探討參與者在「心的旅程」活動中之體驗與反思。訪談將全程錄音，僅供學術分析使用，所有個人資料將嚴格保密並以代號呈現。您擁有隨時中止或退出研究之權利。

【同意聲明】（請勾選以示同意）

- ☐ 我已閱讀並了解本研究的目的與訪談方式
- ☐ 我了解訪談過程將全程錄音，僅供學術研究使用
- ☐ 我了解個人資料將受到保密，研究成果發表時會以代號呈現
- ☐ 我了解可以隨時退出研究，不會造成任何影響
- ☐ 我同意參與本研究的深度訪談

第二部分：基本資料與訪談安排

以下資料僅供研究者聯繫與背景統計使用，絕對保密。

2. 您的姓名（或稱呼）：

3. 您的性別：☐ 男 ☐ 女 ☐ 其他

4. 您參加「心的旅程」活動的時間（年月）：

5. 這是您第幾次參加「心的旅程」活動？☐ 第一次 ☐ 第二次 ☐ 三次以上

6. 您的年齡層：☐ 20 - 30 歲 ☐ 31 - 40 歲 ☐ 41 - 50 歲 ☐ 51 - 60 歲 ☐ 61 - 70 歲 ☐ 71 歲以上

7. 您的職業：（例如：學生、上班族、退休人士、自營商等）

8. 聯絡方式（手機號碼）：

9. E-mail 信箱：（用於寄送訪談確認信及訪談大綱）

10. Line ID（選填，便於聯繫）：

11. 您偏好的訪談方式：☐ 實體訪談 ☐ 線上視訊（如 Google Meet、Zoom）
☐ 電話訪談

12. 您目前居住的縣市：（若選擇實體訪談，便於研究者安排合適地點）

13. 您方便受訪的時段（可複選）：☐ 平日白天 ☐ 平日晚上 ☐ 假日白天 ☐ 假日晚上 ☐ 其他：

14. 其他想補充的資訊或問題：（若有任何想讓我們事先了解的事項，或對研究的疑問，都歡迎在此留言，謝謝您）



附錄三：訪談題綱

一、訪談說明

感謝您撥冗接受訪談。本研究旨在探討參與「心的旅程」活動之體驗與心得。訪談過程將全程錄音，僅供學術分析使用，所有個人資料將嚴格保密並去識別化，您可以隨時拒絕回答或終止訪談。訪談時間預計約 60 至 90 分鐘。

二、訪談問題架構

(一) 背景與參與動機（暖身與脈絡）

主要了解參與者的背景，以及確認參與動機是否包含「數位排毒」。

1、[參與時間] 首先想請教一下，您是什麼時候參加「心的旅程」活動的？是第幾次參加？

2、[平日生活] 您會如何描述自己平常的生活樣子？

追問：平日的工作型態為何？使用手機或網路的頻率與習慣大概是如何？

3、[參與動機] 請您分享一下，當初會參加這個活動的原因是？

追問：是自己想來還是親友推薦？報名時主要期待獲得什麼？（確認是否有想要「遠離手機」）

4、[行前準備] 在報名或活動開始前，有沒有什麼需要準備或考慮的事情？

追問：知道要「收手機」這項規定時，當下的想法或心情是什麼？（焦慮、開心、無所謂？）

(二) 活動體驗與轉化歷程（核心經驗） 主要探討在媒體不使用環境下的身心變化與適應過程。

5、[整體印象] 請您描述一下，在活動的兩天一夜中，整體的感覺或印象是什麼？

6、[身心轉變] 活動中，您有沒有發現自己在某些方面有改變或出現不同的感受？

追問：心情、專注力、時間感或感官敏銳度有什麼變化嗎？

7、[關鍵修持] 活動中的佛教修持活動（如：抄經、禪坐、茶禪、禁語等），您印象最深刻的有哪幾項？您的心得是？

追問：在進行這些活動時，有想到手機嗎？那是種什麼樣的狀態？

8、[影響元素] 在活動中，哪些部分或哪些元素，對您的體驗特別有影響或幫助？

追問：是環境氛圍、法師引導、還是禁語的規定？

9、[關鍵時刻] 在活動中，有沒有某個時刻讓您印象特別深刻，或是感覺有什麼轉變？

追問：從「不習慣」到「投入」的轉折點發生在哪裡？

（三）浮現效益與反思。

10、[浮現] 在活動中，有沒有什麼是您原本沒預期到，但實際發生或體驗到的收穫？

追問：特別是關於「沒有手機」這件事，有沒有意外的發現？

11、[回歸日常] 活動結束回到日常生活後，有沒有什麼改變？

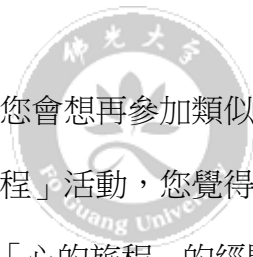
追問：領回手機開機的那一刻感覺如何？回家後對手機的使用習慣或看法有改變嗎？

（四）結語與建議

12、[再訪意願] 如果有機會，您會想再參加類似的活動嗎？為什麼？

13、[改進建議] 對於「心的旅程」活動，您覺得有沒有可以改進的地方？

14、[補充分享] 關於這次參與「心的旅程」的經驗，還有什麼您想分享，但我沒有問到的嗎？



附錄四：此為參考範例，活動會因季節、展覽之不同而有些微調整

佛陀紀念館「心的旅程」心的回響暨問卷調查表

感謝您參加心的旅程, 請您將以下問卷填妥，並填上您的意見

我們將用心聆聽, 您的寶貴意見是我們再次進步的力量。謝謝您。

日 期：

姓名：

一. 「心的旅程」，讓您最大的感受是？



二. 課程中最觸動自己的一句話?或自己覺得最受用的課程/講師?

三. 授課方式及內容評估

1. 講師授課方式與技巧：☐很好 ☐好 ☐尚可 ☐需改進__
2. 教材內容：☐很好 ☐好 ☐尚可 ☐需改進__
3. 課程內容與案例：☐很好 ☐好 ☐尚可 ☐需改進__

四. 綜合評估

1. 授課時數：☐可再增加 ☐適合 ☐可簡短
2. 場地：☐很好 ☐好 ☐尚可 ☐需改進__
3. 餐點：☐很好 ☐好 ☐尚可 ☐需改進__
4. 住宿：☐很好 ☐好 ☐尚可 ☐需改進__
5. 綜合觀感：☐很好 ☐好 ☐尚可 ☐需改進__

☐	開營典禮	☐	禪行生活（二）全館
☐	佛門行儀	☐	道藝一體（一）禪畫圖
☐	禪行生活（一）大佛平台	☐	茶禪一味
☐	攝心守意	☐	道藝一體（二）展覽
☐	繞塔修持	☐	經行
☐	深入經藏－靜心抄經	☐	館的奇緣/殿堂巡禮

五. 您最為喜愛的課程？(可複選)

六. 請問您願意收到喬達摩電子檔，以便於知道佛館活動嗎？

☐願意，信箱：_____ ☐不願意

七. 請問您是否願意成為佛館義工，一同護持佛館？

☐是 ☐否，時間不足

八. 建議事項&相關詢問：

最後祝福您 諸事吉祥 平安如意