

# 正念與圖書館

黃鴻珠 淡江大學資訊與圖書館學系兼任教授

非常高興與榮幸應主辦單位的邀請參加這次「圖資人正念幸福力工作坊」的論壇引言者之一。我是正念的初學者，要談正念與圖書館這麼重要的議題實在不敢當，只能從文獻下手，略作分享。

正念的重要性，在國際上已引起廣泛的重視，甚至有美國議員認為應該在全國進行全面性的推廣；而正念的效用，在各方積極推廣下，很多人都已經體驗到了。

正念在教育上的應用，除了卡巴金（Jon Kabat-Zinn）在麻薩諸塞大學創辦的醫學院覺察中心及其附屬醫院減壓門診之外，在美國各大學也紛紛設立正念的輔導中心或研究中心，例如美國加州大學洛杉磯分校的正念覺察研究中心（UCLA MARC, The Mindful Awareness Research Center, <https://www.uclahealth.org/programs/marc/about-us>），此中心的簡稱 MARC，正好與圖書館界重要、熟悉的主題 MARC（MAchine Readable Cataloging）一樣，因之，引起我極大的興趣；除外，加州大學

聖地亞哥分校設立正念中心（UCSD CFM, Center for Mindfulness, <https://cih.ucsd.edu/mindfulness/about>）。美國各大學對正念的重視，由此可見一斑。

正念不僅在各大學受到重視，圖書館界也十分關注，無論是圖書館學會、圖書資訊學系、圖書館等相繼舉辦研討會、設立專區、出版論著等加以推廣。以下僅略舉近幾年圖書館界推廣情況與各位分享。

## 一、舉辦正念與圖書館的研討會與數位課程

2017年6月12日 Richard Moniz 與 Martin House 曾於 South Central Regional Library Council 舉辦一場以圖書館員的正念發展為題的網路研討會，其詳細資料請詳下列網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=eblrltay3s0&t=2552s>

2018年ALA（American Library Association，美國圖書館協會）為圖書館員



舉辦一個為期四週的正念線上課程 Mindfulness for Librarians: Handling Stress and Thriving Under Pressure eCourse，同樣由 Richard Moniz 與 Martin House 擔任講師。

Richard Moniz 擔任圖書館館長多年，對館員的壓力非常清楚；而 Martin House 因工作上的壓力，曾想要結束自己的生命，是正念把他帶回正途。二位講者對正念均有深入的理解與體驗。

2018 年 ALA 的正念線上課程，共計四週：第一週的內容是從圖書館員的耗盡感（Burnout），也就是在工作上受到的壓力；第二週介紹正念；第三週是正念如何運用；第四週是反思。

這二位學者於 2017 年研討會發表他們於 2016 年針對圖書館員壓力源的調查資料顯示，38% 的壓力來自工作量和時間管理，14% 的壓力來自同事，9% 的壓力來自指導讀者的工作，8% 的壓力是來自讀者，而來自主管及工作上的期限各有 7% 的壓力。以上這些壓力都會帶給工作人員耗盡感。另外，這二位學者也引用 2014 年蓋洛普（Gallup）的研究，約有三分之二的人在工作上會有耗盡感，50% 以上的主管人員和圖書館員同樣都有耗盡感；而這些壓力耗盡社會的種種成本，數目非常龐大。因此，我們的生活並不是這麼的美好；基於此，我們需要一些解決的方案。

所謂的耗盡感，是指身、心、靈受到

非常大的疲憊，它會消耗大量的社會成本。如果身、心、靈不健康，人會容易生病，就需要請假、看醫生，導致生產力下降，生活會不快樂，更嚴重的可能會威脅到生命。因此，這種生活不快樂、不幸福的壓力成本是非常高的，圖書館界應該要重視這個問題。

其實，正念可以應用在圖書館的方方面面。二位學者在 2017 年研討會也指出正念可以應用在圖書館的各種工作上，以參考服務為例，如果館員學習正念，可以比較有親和感、工作會變得有趣、會願意去傾聽讀者的問題、去找尋比較好的資料、會願意再去做一些回饋等；其他如編目、上架、教學、領導等方面，也都可以應用正念協助處理。

## 二、ACRL 建立正念專屬網頁 Keeping Up with... Mindfulness

[https://www.ala.org/acrl/publications/keeping\\_up\\_with/mindfulness](https://www.ala.org/acrl/publications/keeping_up_with/mindfulness)

除了 ALA 外，ACRL（The Association of College and Research Libraries，美國大學暨研究圖書館協會）也設置專屬網頁，名為 Keeping Up with... Mindfulness，以倡導正念，提出圖書館員如能學習正念，可以讓心情更平靜，與他人會有更好的接觸和相處，易與讀者建立合作的關係。如果願意接受正念，並且每天花一些時間練習，生活會比較平靜，遇到任何困難都會比較



容易解決。

### 三、多倫多大學資訊學院設立正念資源中心，名為 iRelax

<https://ischool.utoronto.ca/irelax>

加拿大多倫多大學資訊學院設立 iRelax: Mindfulness Resource Area 正念資源中心，其目標是幫助使用者復原力、個人發展、減壓和提升專注力等，提供正念練習所需要的空間、設備給所有人使用。正念練習已被經驗證明是減輕壓力和提升專注力的有效方法。

### 四、圖書館設立正念練習專區

各類型圖書館設立正念練習專區也是一種風潮，如加拿大 Vaughan Public Libraries 於 2018 年、多倫多大學 Scarborough 分校圖書館於 2019 年分別設立正念專區，為讀者提供正念練習的服務。

### 五、出版正念在圖書館應用的論著

*The Mindful Librarian: Connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship* 一書，由 Richard Moniz 與多位著者共同創作，書中顯示著者對圖書館員知之甚詳。

全書分成十部分：

首先，是導論；其後為：

第一章介紹正念的基本觀念；

第二章是正念在教育上的應用；

第三章正念在大學生研究歷程的應用；

第四章正念與 ACRL 資訊素養架構；

第五章正念在參考服務的應用；

第六章圖書館員與教員如何建立正念關係；

第七章正念與領導方面的問題；

第八章正念與一人圖書館；

最後是結論。

從此書的章節可以看到，正念在圖書館可以發揮的功能是全面性的。

除專書外，正念與圖書館相關的文章不勝枚舉，如 Filippa Marullo Anzalone “Zen and the Art of Multitasking: Mindfulness for Law Librarians”一文提到，一位法律圖書館館員如何用正念化解所受到的壓力。

正念確實是一個寶，其基本觀念是要有初心，也就是要有同理心、活在當下，它會對大腦產生影響，可以修正行為、思考的迴路也會改變等等，好處多。至於如何做正念的練習，在前述 South Central Regional Library Council 的研討會中提到數息、坐禪、行禪、瑜伽、正念飲食、視覺化冥想、太極等諸多方法；其中太極一項令我感動。太極是東方人的東西，比較少人將它和正念連結。

### 結語

綜上所述，我對於正念與圖書館的看法，就如同曾經聽到有人對佛法講過的一句話，「佛法這麼好，為什麼知道的人這麼少」，正念在圖書館的應用也是如此。



楊美華教授提到「路過、經過，請各位不要錯過」。正念可以讓我們安心工作、自在生活，我們要好好的學習它，以改善自己。

【編者按】本文為 2022 年 10 月 15 日「圖資人正念幸福力工作坊」論壇與談之錄音騰稿，經編輯組彙整，講者審閱後刊載。

### 【訊息】

## 113 年桃園市正念專注力教師研習營

指導單位：桃園市政府教育局

主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學  
財團法人伽耶山基金會  
桃園市正念專注力籌備處

協辦單位：香光山寺

承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

研習地點：桃園市中壢區元生國民小學

### 【第一梯次】正念情緒與溝通管理

時間：113 年 8 月 12 日

對象：桃園市各級公私立學校（校長）

### 【第二梯次】正念基礎課程

時間：113 年 8 月 13 日至 8 月 14 日

對象：桃園市各級公私立學校（行政、老師）

### 【第三梯次】正念在教學的應用

時間：113 年 8 月 15 日至 8 月 16 日

對象：桃園市各級公私立學校（行政、老師）

報名日期：113 年 6 月 1 日至 7 月 31 日止，名額 200 人

會議資訊：<https://libsteacher.gaya.org.tw/1130812-16/>

