

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

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/>

