

萬般皆修行： 正念在圖書館的運用

楊美華 政治大學圖書資訊與檔案學研究所退休教授

【摘要】正念是目前在歐美相當盛行的減壓及心理治療方式。正念是一種專注於當下，以開放接納的心去覺察自我的身心與環境，並保持客觀、不評判的態度。本文首先由相關文獻追溯歐美圖書館推動正念的軌跡，發現自 2013 年起已有圖書館慢慢進行，至 2017 年達到高峰，涵蓋各類型圖書館。其次，列舉正念在圖書館運用的可能方式，包括相關書刊的館藏徵集及數位策展，和相關單位合作舉辦書展、專題講座、工作坊，定期舉辦正念時段，提供空間，讓全校師生、社區成員冥想靜坐等。最後呼籲：圖書館從業人員應以全方位館員自我期許，從自身的修為做起，養成身心健康的好習慣，將正念落實在日常工作，啟動正念自我關懷；培育工作熱忱，以嵌入式館員的行為模式投入工作，在為讀者服務中，找到幸福的源泉。

關鍵詞：正念；圖書館管理；嵌入式館員

壹、前言

“Mindfulness”一詞，香港通常譯作「靜觀」，在其他華文的國家，如臺灣、中國等，則較多譯作「正念」。正念是目前在歐美相當盛行的減壓及心理治療方式。簡單的說，正念就是專注於當下身心的覺知，以開放的態度覺察身體、情緒及念頭的狀態。透過靜坐冥想練習正念，可使人放慢思緒、找到平靜，幫助舒緩壓力。藉

由正念可以達到正向的改變、苦惱的止息、心理彈性的增進，促進幸福感。賈伯斯(Steven Jobs)在自傳中曾提到其在印度學習禪修，保持內心不受外界干擾、保持內心寧靜，可以獲取高度的創造力。Google 公司內部每年舉辦正念課程，幫助員工拓展思維空間，激發創意和靈感，目前在全球已發展出 38 個 gPause(暫停而保持專注)和 SIY(搜尋內在自我的正念練習)團體，



全球每十名員工就有一人參與；此外，如臉書、高盛、麥肯錫等企業，亦紛紛引進正念培訓課程。（註 1）

貳、文獻探討

一、相關文獻回顧

如果我們以「正念」和「圖書館」作為關鍵字查檢中文期刊篇章，會發現大都來自《佛教圖書館館刊》。而以“mindfulness”和“libraries”查檢 EBSCO 資料庫，則有 188 篇（不過有很多是書評及重複）；其中有一篇是圖書館學期刊篇章的計量分析。“A Bibliometric Study of LIS Literature Trends of Mindfulness Within Libraries”文中提到，2010 年至 2020 年間共有 18 篇文章是有關「正念在圖書館的運用」，最高峰落在 2017 年。（註 2）值得注意的是，美國大學暨研究圖書館協會（ACRL）有關重要議題的新知介紹，也是在 2017 年出現“mindfulness”這個詞。（註 3）

在歐美地區，已有不少的圖書館將「正念」運用在圖書館經營管理、參考服務、書目療法、館員的壓力管理、閱讀等領域，更有一些專書的出版。從相關文獻上，可以發現，2005 年 3 月在 LIScareer.com 網頁上一篇“Mindfulness for Librarians”文章中提到了圖書館員與正念（Mindfulness）的關係，參考館員 Devin Zimmerman 以讀者服務的例子說明正念可以幫助館員在協助讀者時，集中精神或注意力；同時，他建

議平常在辦公室可以利用幾分鐘時間坐著並重複做幾次深呼吸，如此就可以讓我們的身心得到休息。（註 4）

美國加州大學的 Fullerton College 在 2103 年就舉辦了「星期一在圖書館正念」（Meditate in the Library on Mindful Mondays）活動，2022 年更以 ZOOM 的方式在星期一中午 12:00-12:30 舉辦“Mindful Mondays”、星期四下午 5:00-5:30 舉辦“Thoughtful Thursdays”活動，並且於春秋學期開設工作坊給學生。此外，美國一些公共圖書館也舉辦「正念星期一」的活動，如紐約公共圖書館等。（註 5）

2016 年，Richard Moniz 等人發表“Stressors and Librarians: How Mindfulness Can Help”（壓力源和圖書館員）一文，文中提到一項相關調查研究：在 629 位館員（包括大學、公共、學校圖書館類型，涵蓋美國 44 州及其他國家）中，有 78% 的圖書館員回答曾參與正念活動，有 26% 的圖書館員一週進行超過 2 個小時的正念練習；且有 21% 的圖書館為讀者提供正念課程。此外，許多圖書館亦開始提供場地，讓讀者體驗正念活動。（註 6）

在國際圖書館協會和機構聯合會（IFLA）網頁上看到，學校圖書館委員會也針對兒童等提供相關活動導引。位於西班牙塞維利亞的國際學士學位（IB）雙語



學校 Colegio Internacional de Sevilla San Francisco de Paula 的學校圖書館(學校涵蓋 3 歲至 18 歲的學生)在過去的兩年裡,當小學一年級至四年級的孩子進入圖書館時,會向他們介紹簡短的正念冥想,鍛鍊以專注、放鬆和了解情緒。(註 7)美國圖書館協會(ALA)於 2021 年表彰了具有前瞻性思維的五間國際創新圖書館,其中的加拿大溫尼伯紅河學院圖書館在熱身週就有瑜珈課程及正念講習等活動。(註 8)

二、正念在圖書館的運用情形

(一) 國內方面

1. 舉辦相關的專題講演：
 - (1) 國立公共資訊圖書館 2020 年 8 月 30 日邀請石世明臨床心理師演講：「正念舒眠好生活－找回入睡本能」。
 - (2) 法鼓文理學院圖書資訊館 2020 年圖書館週的主題是「正念樂活」,邀請溫宗堃老師演講：「正念：只是這樣,擁抱多舛的生命」。
 - (3) 立法院圖書館員參加立法院「111 年職員教育訓練：健康生活班－正念正知運用於生活中」。
2. 大仁科技大學圖書資訊館成立「正念長廊」、「幸福禪坊」。

(二) 國外方面

歸納而言,正念在國外圖書館的運用方式如下：

1. 相關書刊的館藏徵集：和社區成員合

作,提供相關資源。

2. 舉辦書展、海報展：宣導正念的功效。
3. 舉辦專題講座：配合圖書館週等相關活動。
4. 舉辦工作坊,培育正念館員、有興趣的讀者。
5. 在圖書館定期舉辦正念時段。
6. 在舉辦推廣活動之前、之後帶讀者做呼吸練習。
7. 提供空間,讓全校師生冥想靜坐。
8. 加入部落格、臉書等相關社群媒體、訂閱 YouTube 等方式更新相關資訊。
9. 以數位策展的方式整理相關網路資源。
10. 在資訊素養教育推廣活動時,融入正念的概念。

參、建議事項

香光尼眾佛學院圖書館自衍法師近幾年帶領舉辦了好幾場的正念課程、工作坊,鼓勵圖書館員將正念的理念運用在圖書館的經營管理,希望藉由正念的運用,讓館員安住於當下,提高工作效率,締造友善的工作環境。以下謹就個人經驗與閱讀心得,提出淺見,就教於方家。

一、覺知的覺醒

正念可被視為一種注意力投入的方式,將注意力聚焦在當下所發生內在與外在的經驗,並以該種方式指引個體發展其注意力。「我們起初造成習慣,然後習慣



造就我們」。初學者宜從呼吸的基本功做起，呼吸要輕、柔、緩、慢。正念應當像運動一樣，養成一種生活習慣：保持清明寧靜之心、保持耐心，全然活在當下。基本練習包含：調整身心呼吸甚至容顏表情、正念步行等。在日常生活的練習包含了：從早上醒來的甦醒禪；出門工作的通勤禪；開始工作前的預備禪；在工作場域檢視當下身心的意識禪；休息時間的飲水禪；下班後的反思禪等。健康需要鍛鍊，心態需要修練。（註 9）

簡單的說，正念在圖書館的運用，就是專注、覺察和傾聽。讓自己專注於當下，保持正念的覺知，努力讓當下的時間發揮最大的價值。聽覺（Hear）是一種生理反應；聆聽（Listen）是一種心理反應。《搜尋你內心的關鍵字》一書中的正念對話方法，包含傾聽、接軌與內省三步驟：1. 傾聽時，把注意力送給說話者，不帶評價的聽；2. 接軌是用正念談話進行反饋，代表確實聽懂對方意思，來接通雙方迴路；3. 內省是保留一些注意力，留意自己聽聞後的身心感受。（註 10）當我們內心寧靜時，就能聽到更加細微的聲音，能夠更加清晰地看待事物。

二、從嵌入式館員到全方位館員

最近興起的「社區資訊學」（Community Informatics），是運用資訊科技幫助改善社區與居民的生活。David

Lankes 的「新圖書館學」（New Librarianship）概念，強調圖書館的使命是通過促進社區的知識創造來改善社會，因此，圖書館要積極融入社區。「自利利他，能以自己的專長、專業，服務別人，是有福報者，更是自利、利他的表現」。幸福來自工作的熱忱和學習的快樂。圖書館服務一向強調以使用者為中心、貼近讀者的想法。「嵌入式館員服務（Embedded Librarianship）」常被視為是參考館員應用專業，重新定位其角色的有效方法，亦是彰顯圖書館和館員價值的一項策略。（註 11）嵌入式館員的核心理念，在於圖書館館員以深度連結的方式融入使用者需求，是一個以積極主動為導向的服務。所以，其相關詞是：「整合式館員」（Integrated Librarians）。就大學圖書館而言，嵌入式館員的職責主要在讀者資訊素養訓練、教學研究、遠距和線上學習等方面。嵌入學術場域的方式包含：在線上課程中協助教學、駐點在學術單位提供一對一研究服務、參與教學課程等面向。許多公共圖書館員則將參與社區，作為他們在圖書館工作的一部分，目標是成為社區的一部分。Marek Deja 和 Magdalena Wójcik 特別提出「集體正念」（Collective Mindfulness）的策略，達成嵌入式館員的理念。（註 12）

安藤忠雄先生有言：「我認為一個人真正的幸福並不是待在光明中。從遠處凝



望光明，朝它奮力奔去，就在那拚命忘我的時間裡，人生才有真正的充實。」

The Mindful Librarian: Connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship（正念圖書館員：將正念練習與圖書館工作聯繫起來）一書的作者認為，透過正念可以改善圖書館員和圖書館學系所學生的生活品質，在工作中體驗到快樂。更高的目標是創造一個新的視角來看待圖書館事業，對讀者產生變革性的影響，並在行業內開啟新的對話。（註 13）

亞里斯多德主張：「人生的目的是求善求福。最高的善是『至善』，真正的幸福是理性的『精神幸福』」。幸福感的概念包括：正向情緒、沉浸經驗（心流）和有意義的生活。2019 年，美國圖書館協會出版了 *The 360 Librarian: A Framework for Integrating Mindfulness, Emotional Intelligence, and Critical Reflection in the Workplace*（360 度全方位館員：在工作場域結合正念、情商與批判性思維的架構）專書，強調正念練習、情緒的覺知、有效的溝通、善解人意的反思和行動以及確認的重要性。（註 14）全方位館員從工作認同到工作投入，以嵌入式館員的行為模式投入工作，想方設法，深入了解讀者的需求，提供最到位、最驚豔的服務。

三、從生活學問到生命態度

正念是對自己的善意和寬容，幫助我

們重新認識自己、善待一生。正念提供了一條通向健康的道路，也提供了幫助我們應對生活中無法避免的苦難工具。正念是一種自癒力，是一種練習，滴水穿石、水到渠成；無法急救章，一蹴而成。正念需要練習，如果能夠結合禪修，當有加乘的效果。正念，讓我們每一分每一秒都活在當下。正念要成為一種自覺的生活之道，需要持續的學習。

正念是一種心性（Disposition）、心境的涵養，到頭來，萬般皆修行。正念是一種信仰，我們希望對自己好，希望自己能更好；喜歡與人為善，對事感恩，對人祝福。正念由自我對話開始認識自己，啟動內在療癒力；真心接納自己、培養健全的自尊；進而從自尊到自憐，善待自己。希望作為圖書館從業人員的我們，能經由正念的實踐，做到：1. 身與心的連結：自我疼惜；2. 人與人的連結：人際關係的圓融；到 3. 人與大自然的連結：讓萬物各安其位，友善環境的共生共榮、永續經營。正念是一種思維方式，正念是一種生活學問，正念更是一種生命態度！

肆、結語

Mindful School Libraries: Creating and Sustaining Nurturing Spaces and Programs（正念學校圖書館：創建和維持培育空間和計畫）一書指出，從呼吸練習到冥想，



正念練習可以成為高危險學生的一種應對機制，圖書館員可以創造一個遠離教室的環境，讓學生可以探索他們調節情緒反應的能力，這些技能可以支持資訊檢索和分析。學校圖書館在二十一世紀促進正念的作用，可能與十九世紀後期公共圖書館運動對智力刺激和自我提升的追求相提並論。（註 15）我們何其有幸，躬逢其時，共同書寫明天的歷史。

圖書館學是一門持續變動的學科，要隨時與時俱進。在疫情之下、疫情之中、疫情之後，圖書館作為樞紐，一直是人們心靈的避風港、庇護所，在關鍵時刻扮演關鍵角色。圖書館員的角色扮演，也從參考館員、讀者顧問、知識工程師到心理諮商師。圖書館的工作一向繁雜、壓力很大，惟有館員自動自發，體認到自己工作的重要性，努力調適，才能持續成長，永保快樂心。重要性的認知和重視性的程度要等同。期許我們都能面對最真實的自我，藉由正念，重新調整自己的心態、工作、日常與人生。有道是：「學道非難，守道多艱」，知道正念的好處、冥想靜坐的重要性，只是一個起步，如何落實到日常生活中，才是根本之道。期許大家能將正念拓展到生活中，用更積極的態度來面對未來的所有可能。

「如果有一天，你不再尋找愛情，只是去愛；你不再渴望成功，只是去做；你

不再追求所謂空泛的成長，只是修養自己的性情；那麼，你人生的一切，才真正開始。」——紀伯倫

【附註】

- 註 1：荻野淳也，木藏シャフェ君子，吉田典生著；張婷婷譯，《Google 最受歡迎的正念課：每次開課數百人爭取，臉書、高盛、麥肯錫紛紛引進，他們這樣培養未來需要的人才》，（臺北：大是文化，2016）。
- 註 2：Afton Fawn Ussery, “A Bibliometric Study of LIS Literature Trends of Mindfulness Within Libraries,” *The Journal of the New Members Round Table*, 10:1 (2021), pp.3-12. <https://journals.ala.org/index.php/endnotes/article/view/657/10613>.
- 註 3：ACRL, “Keeping Up With...”, ‘*Keeping Up With... is an online current awareness publication....*’, https://www.ala.org/acrl/publications/keeping_up_with.
- 註 4：引自「禪與圖書館員」，Library Views 圖書館觀點，<https://libraryview.me/2005/04/23/44/>。
- 註 5：Fullerton College, “Mindful Growth: Mindfulness at Fullerton College”, <https://mindfulgrowth.fullcoll.edu/mindfulness/practice-groups/>.
- 註 6：Richard Moniz, et al, “Stressors and Librarians: How Mindfulness Can Help,” *College & Research Libraries News*, 77:11 (December 2016), p.534.
- 註 7：IFLA, “Mindfulness Meditation in a School Library”, <https://www.ifla.org/g/libraries-for-children-and-ya/mindfulness-meditation-in-a-school-library/>.
- 註 8：Phil Morehart, “2021 International Innovators: ALA Presidential Citations Honor Forward-Thinking Global Libraries,” *American Libraries*, 52:7/8 (July / August 2021), pp.18-21. <https://americanlibrariesmagazine.org/2021/07/08/2021-international-innovators/>.



註 9：江秉翰，〈《Google 最受歡迎的正念課》導讀〉，
《全國新書資訊月刊》，219 期（民 106 年 3
月），頁 42。 [https://isbn.ncl.edu.tw/NEW_](https://isbn.ncl.edu.tw/NEW_ISBNNet/C00_index.php?&Pfile=3650&KeepThis=true&TB_iframe=true&width=900&height=650)
[ISBNNet/C00_index.php?&Pfile=3650&KeepTh](https://isbn.ncl.edu.tw/NEW_ISBNNet/C00_index.php?&Pfile=3650&KeepThis=true&TB_iframe=true&width=900&height=650)
[is=true&TB_iframe=true&width=900&height=6](https://isbn.ncl.edu.tw/NEW_ISBNNet/C00_index.php?&Pfile=3650&KeepThis=true&TB_iframe=true&width=900&height=650)
[50](https://isbn.ncl.edu.tw/NEW_ISBNNet/C00_index.php?&Pfile=3650&KeepThis=true&TB_iframe=true&width=900&height=650)。

註 10：同上註，頁 43。

註 11：引自 Jake Carlson & Ruth Kneale, “Embedded Librarianship in the Research Context: Navigating New Waters,” *College & Research Libraries News*, 72:3 (March 2011), pp.167-170. doi:10.5860/crln.72.3.8530.

註 12：Marek Deja & Magdalena Wójcik, “Information Culture and Academic Empowerment: Developing a Collective Mindfulness Strategy for Embedded Librarianship,” *The Journal of Academic Librarianship*, 47:2 (March 2021), Article 102276. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0099133320301671#!>.

註 13：Richard Moniz, et al., *The Mindful Librarian: Connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship*, (Amsterdam: Chandos Information Professional Series, 2015).

註 14：Tammi M. Owens & Carol A. Daul-Elhindi, *The 360 Librarian: A Framework for Integrating Mindfulness, Emotional Intelligence, and Critical Reflection in the Workplace*, (Chicago, U.S.A.: ACRL, 2019). <https://alastore.ala.org/content/360-librarian-framework-integrating-mindfulness-emotional-intelligence-and-critical>.

註 15：Wendy Stephens, *Mindful School Libraries: Creating and Sustaining Nurturing Spaces and Programs*, (California, U.S.A.: Libraries Unlimited, 2021). <https://www.amazon.com/Mindful-School-Libraries-Sustaining-Nurturing/dp/1440875278>.

