

現代正念運用在圖書館

吳美美 臺灣師範大學圖書資訊學研究所退休兼任教授

大家好！謝謝主辦單位邀請，給我機會與各位分享對正念的理解。我個人很喜歡看巫師的故事，覺得石世明臨床心理師很像是一位巫師；特別是他每次在講正念指導語時，就像巫師在唸咒語般，讓大家都可以很專心的進入指導語的內容，跟隨著學習。因此，先謝謝石臨床心理師不吝惜的分享很棒的資源，也謝謝自衍法師一直提供、推廣這些非常好的正念資源。

一、美國圖資領域實施現代正念

（一）起源

2022 年暑假時，我正好做了一個正念系統化的文獻探討，發現雖然第一篇正念的文章是在 2005 年發表，但是圖書館正念研究報告的主要起源，大部分都是在 2010 年之後，特別是 2012 年。因為圖書館員的日常工作實在是非常的繁瑣，尤其是美國的圖書館員，一年的工作真的是沒完沒了；春天要寫信給在地的所有讀者，呼籲他們寄出圖書館所準備給各地參、眾議員

要求國會通過圖書館經費的遊說信；接著，要規劃夏季暑期閱讀活動、秋季的閱讀活動和冬季的閱讀活動。每年周而復始，疲乏是很正常的事情。因此，圖書館提倡發展正念，用來對治館員工作疲乏、振奮領導力、支援專業服務；如同剛才黃鴻珠教授提到，2018 年 Richard Moniz 與 Martin House 二人在美國圖書館協會（American Library Association, ALA）開辦一個 eCourse 的例子，讓館員可以學習正念，振奮領導力、支援專業服務等方面有更好的表現。之後，又進一步發展到各類型圖書館開辦讀者正念培訓課程，都是近十年來的新發展。

（二）專書

2015 年以後，美國圖書館協會連續出版三、四本專書。到了 2022 年，大概已經有五、六本圖書資訊服務正念的專書，但大部分是學術圖書館員出版的。



（三）研究

有很多的正念研究，特別是 Richard Moniz 與 Martin House 二人在 2015 年寫書之後，就繼續研究正念方法的效果，想了解到底有多少圖書館員知道「正念」這個概念，以及學習正念後，對工作或個人的身心健康等是否有幫助。另外，也有相關的正念研究做館員領導力培養與社群參與力的關係。因為大學圖書館很注重館員可以真正打入研究社群，而相關研究發現，社群的參與力與正念訓練是有關係的。

（四）應用

圖書館有非常多的相關應用，圖書館類型包括學校圖書館、大學圖書館、公共圖書館。如學校圖書館的正念方法教學，主要如同楊美華教授剛才提到的，從歐洲一直到美洲，都有圖書館正念教學。在大學圖書館，則是和資訊素養教育結合，協助學生學習專注力、提供正念修習的空間、迷宮設計等。而在公共圖書館，是現代正念教學，也有可以練習正念的空間。

從上述四個面向大概可以了解，美國圖書資訊學領域實施現代正念已經非常普及，更不用說黃鴻珠教授提到美國圖書館協會用一個專題來教導圖書館員學習正念。

二、學習正念幸福力的經驗

根據卡巴金和石世明臨床心理師的教

導，正念方法的幾個主軸，首先是專注：專注呼吸；其次是覺察：保持一個開放、好奇、不批判、如其所是的覺察；第三是正念覺知三角，有些人稱為「正念覺知 ABC」：覺察身體（的感覺）（Body）、情緒（的感受）（Affective），以及念頭和想法（感知）（Cognitive）。

以我個人學習正念的經驗，除了和夥伴們一起學習之外，自己每天也要不斷的練習。正念練習可以改變行為，以我自己的經驗，從原本呼吸不太好、不愛走路，經過正念呼吸練習，一呼一吸之間，可以馬上專注；也因為練習正念走路，可以走五公里的路而不抱怨，這實在是個人非常不可思議的改變。

三、結語：實踐是正念之道

從讀過的許多文獻中發現，推動現代正念的圖書館員，幾乎全部都是正念方法的實踐者，例如美國第一個圖書館正念組織，發起人就是一位二十幾歲的年輕法律圖書館員，因為在學校時有機會接觸和學習正念，覺得律師和法律圖書館員壓力都很大，她自己學習和練習正念之後，決定邀請二十個州的法律圖書館員，成立一個法律圖書館正念論壇。以美國的案例而言，許多學校圖書館、公共圖書館和大學圖書館、研究所圖書館等推動正念教育的圖書館員，本身都是正念的實踐者，可知



實踐乃是正念之道。謝謝各位聆聽，並祝健康快樂！正念經常相隨。

【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】

天乙和尚尼百歲誕辰紀念暨佛教人物研究發展研討會

法的傳承
天乙和尚尼百歲誕辰紀念暨佛教人物研究發展研討會
樹立生命典範

民國 112 年 10/22
(星期日) 上午 9:00 至下午 5:00
國立臺灣大學圖書館國際會議廳
臺北市羅斯福路四段一號 國立臺灣大學圖書館 R1F

天乙和尚尼百歲誕辰紀念影片發表
劉琬琳導演
策安設計有限公司導演

我所認識的天乙法師
依空法師
佛光山文化院暨傳燈學院院長

師徒緣深義重——憶天乙恩師
紀潔芳教授
新加坡佛光大學教授、海峽兩岸生命教育種子

起點
悟因法師
財團法人伽耶山基金會董事長暨佛光山慈惠學院院長

由白聖長老日記看天乙法師
侯坤宏教授
淡江大學東亞文化學系教授

從天乙法師的講戒看僧格養成
見寂法師
財團法人伽耶山基金會執行秘書

見愨法師
香光尼眾佛學院

善知識的容顏
以天乙法師為例建構當代佛教人物研究方法論之建議
王惠雯教授
慈光大學佛敎藝術學系副教授兼人文教育研究中心主任

臺灣佛教人物口述歷史的發展與願景
梁崇明社長
六甲出版社社長

佛光山開山口述歷史研究
慧喜法師
佛光山禮敬會副團長暨教育培訓組主任

慈濟佛教人文口述歷史之研究
何日生副執行長
佛教慈濟慈善事業基金會副執行長暨慈濟大學副教授

佛敎人物數位資源建置
以李炳南先生教化作品與生活紀錄典藏計畫為例
詹曙華主任
台中中佛敎護社服務部主任

佛敎人物數位資源建置
以法鼓山佛敎法師數位典藏為例
洪振洲教授
法鼓文理學院佛敎學系教授

主辦：財團法人伽耶山基金會 國立臺灣大學圖書館佛學數位圖書館 承辦：香光尼眾佛學院圖書館 報名資訊：<https://reurl.cc/26yYye>
(備註：本研討會可申請公務人員學習時數 6 小時)

