

正念方法 在圖書館服務的應用

吳美美 臺灣師範大學圖書資訊學研究所退休兼任教授

【摘要】現代正念的理論基礎，是訓練專注於當下，從訓練專注中，個人得以培養有覺察的發現自我，改善行為。現代正念也在各種社會機構中推廣，例如教育、醫療院所、監獄、運動員訓練等，因為可以幫助個體專注、提高學習品質、改善慣性行為，有助於解決機構特有的困境等。本文藉由系統性文獻回顧，檢索資料庫，爬梳現代正念應用於圖書資訊服務的相關文獻，希望藉由文獻回顧，可以了解正念方法在圖書館資訊服務的發展和應用，並從相關案例中有所學習。

關鍵詞：正念方法；現代正念；圖書館資訊服務

壹、緣起

多年以前曾經陸續讀過正念生活的相關書籍，例如《正念的奇蹟》、《當下，繁花盛開》等，對於喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）、一行禪師（Thich Nhat Hanh, 1926-2022）等致力於推廣現代禪學、找回自我生活自主能力的事蹟，略有所聞。一直到 2021 年秋天，有機會透過財團法人伽耶山基金會舉辦「正念幸福力與教育工作坊」線上課程，先後完成兩日正念基礎課程、八週正念種子師資培訓課程，以及三

天的正念師資培訓密集課程，並有系統地閱讀相關資料，發現這是一個正在安靜發展中的人類性格演進運動。

現代正念的理論基礎是訓練專注於當下，從訓練專注中，個人得以培養有覺察的發現自我，改善行為，例如我個人一直不擅長走路和運動，透過八週正念課程中「正念走路」的練習，現在走路的時候心情平和，沒有以前總是會感覺疲累和厭倦的困難，日常生活中簡單的正念操作，可以改變行為，真是奇蹟。



現代正念也應用於社會中的各種機構，因為可以幫助解決機構特有的困境，例如在學校中提升學生的專注力，不但可以促進學習力，也改善師生的緊張關係、減少教師工作困乏。財團法人伽耶山基金會陸續舉辦幾屆「正念幸福力與教育工作坊」正念課程，當中就有多位教師現身說法，表示確實可以幫助學生心平氣和地學習、促進師生的人際關係，也改善教學工作和生活的壓力等；其他領域的正念應用，例如醫院裡改善醫護承擔生死病痛重責的過大壓力、監獄中協調犯人心陰影和暴力等問題，還有改善和促進運動員的專注力和表現等，應用範圍很廣。

現代社會中有各類型圖書館，都是重要的資訊服務機構；圖書館員每日需要處理大量的館藏、服務眾多不同資訊需求的讀者，還需要保持資訊服務的專業形象，圖書館員的工作壓力一定不小，甚至有一些圖書館員在社群媒體中成立抱怨社群來紓解壓力。那麼，正念方法可以應用在圖書資訊服務嗎？本文進行圖書資訊服務和正念方法的文獻回顧，透過檢索資料庫，爬梳分析現代正念應用於圖書資訊服務相關文獻，希望可以透過相關案例，了解正念方法和圖書館資訊服務的關係，希望從案例中，找到有助於圖書館員和圖書資訊服務專業發展的正念學習方法。

本文在文獻回顧之前，先探討現代正念

的發展背景，提出名詞淺釋，以及現代正念倡導人卡巴金和現代正念的發展源起。

貳、現代正念發展的背景

一、名詞淺釋

為區別佛教經典中的「正念」和由美國分子生物學博士卡巴金所倡導的現代正念（Modern Mindfulness），本文將後者稱為「現代正念」或「正念方法」。

二、認識提出「現代正念」的卡巴金

無為

坐在那裡很難，因為一開始感覺很像你什麼都不做。什麼都不做（doing nothing）和無為（non-doing）有很大的區別。所以，你是正在練習無為，這聽起來很像東方和道家的味道，但實際上任何類型的菁英運動員都理解無為，因為我們很多時候都在做什麼？我們以自己的方式行事，我們的競爭對手不能擊敗我們。沒有真正充分發揮能力，就是自己打敗了自己。所以，無為如同是一塊肌肉，是可以鍛鍊的。（卡巴金）（註1）

卡巴金被稱為現代正念教父（Godfather of Modern Mindfulness），出生於1944年6月5日，獲有美國麻省理工學院（MIT）分子生物學博士學位，是美國麻薩諸塞大學（UMass）醫學院醫學名譽教授，也是該醫學院「減壓」門診（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR，以下稱「基於正念的減壓」，或簡



稱「正念減壓法」、「正念減壓」，也暹稱 MBSR) 和「醫學、醫療保健和社會正念中心」創辦人。

卡巴金年輕時曾經師從佛教禪宗老師 Philip Kapleau (菲利浦·卡普洛，美國禪宗佛教發起人之一) 和 Seung Sahn (崇山行願，韓國佛教曹溪宗僧人) 等人的教導學習瑜伽和禪修；出版第一本書並請益於一行禪師，之後將瑜伽練習和佛學老師教導的教義與醫學科學相結合，主張正念方法可以幫助人們應對壓力、焦慮、疼痛和疾病的痛苦，於 1979 年，35 歲時除了在麻州醫學院設立「基於正念的減壓」門診，也參與成立「劍橋禪修中心」(Cambridge Zen Center)。(註 2)

創辦「基於正念的減壓」門診的十一年後，卡巴金在 1990 年出版 *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*，詳細說明正念療癒的方法。卡巴金第一本書出版四年之後，1994 年再出版 *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*，中文翻譯本是 2008 年心靈工坊出版，由國家圖書館前編輯雷叔雲翻譯，中文書名是《當下，繁花盛開》。《當下，繁花盛開》可以說是卡巴金正念系列引進臺灣的第一本中文著作，該書譯筆優美，有如散文般的閱讀經驗，曾經是許多人的案頭書。

卡巴金於 1990 年首先出版的 *Full Catastrophe Living* 則於 2013 年才有繁體中文版，譯自原書增訂版，書名是《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》，野人文化出版社出版；簡體字版翻譯為《多舛的生命：正念療癒幫你撫平壓力、疼痛和創傷》，機械工業出版社 2018 年出版。

卡巴金前後出版 14 本書，在 1990 年出版 *Full Catastrophe Living*、1994 年出版 *Wherever You Go, There You Are* 兩本暢銷、長銷書之後，其正念修習的方法有如漣漪，擴散到北美普遍流行正念學習，正是因為其書寫及冥想指導課程都是「以普通常識、相關和令人信服的術語描述冥想練習，以至於正念冥想練習成為一種流行的生活方式。」(註 3)。

卡巴金的正念信念和正念減壓課程顯然促成當代全球正念運動，除了對於個別習練者的影響之外，並進入社會主流機構，「如醫學、心理學、醫療保健、神經科學、學校、高等教育、商業、社會正義、刑事司法、監獄、法律、技術、政府和職業體育等，全球七百多家醫院和醫療中心現在提供基於正念的減壓 (MBSR)」(註 4)。卡巴金從 1979 年創辦第一個正念減壓門診、1990 出版第一本著作以來，至今三、四十年有餘，真可謂繁花盛開！



三、正念方法是一種品格和生命紀律的培養

正念冥想成為近代一種流行的生活方式，這現象在西方，特別是年輕族群，是十分顯著的。譬如近幾年美國《紐約時報》暢銷書排行榜中，就有多位作者是出生於千禧世代的禪修者，例如 Ryder Carroll (瑞德·卡洛)《子彈思考整理術：釐清超載思緒，化想法為行動，專注最重要的事，設計你想要的人生》(*The Bullet Journal Method: Track the Past, Order the Present, Design the Future*) (2018) (註 5)、Chris Bailey (克里斯·貝利)《最有生產力的一年》(*The Productivity Project: Accomplishing More by Managing Your Time, Attention, and Energy*) (2016 初版) (註 6)，貝利同時也是亞馬遜有聲書《如何訓練你的心智：探究禪修對生產力的助益》(*Audible Original How to Train Your Mind: Exploring the Productivity Benefits of Meditation*) (2021) (註 7) 的作者，以及印度青年 Jay Shetty (傑·謝帝)《僧人心態：從道場到職場，訓練你的心，過著平靜而有目標的每一天》(*Think Like a Monk: Train Your Mind for Peace and Purpose Every Day*) (2020) (註 8) 等。令人驚異的是，將古老智慧帶入現代生活應用的這幾位暢銷書作者，都是創作於 30 歲左右，在書中不約而同倡導禪修冥想可以促進個人生活

品質和工作效能的改善，這與美國社會中近幾十年來一股流行的內觀、正念運動應該不無關係。

三十多歲的新銳暢銷書作家之中，《最有生產力的一年》及 2021 年出版親自朗誦亞馬遜有聲書《如何訓練你的心智：探究禪修對生產力的助益》的作者克里斯·貝利是一位生於 1989 年的加拿大青年，他在大學畢業的那一年，利用一年時間 (2013 年 5 月 1 日至 2014 年 5 月 1 日) 進行一項研究：如何在工作和生活各方面提升生產力？他將這一年的實驗歷程記錄在自己的部落格「最有生產力的一年」(*A Year of Productivity*)，被 TED 封為「史上最有生產力的人」，引來超過 25 萬人次訪客的熱烈討論，肯定與證實他實驗得出的提升生產力方法。

貝利指出，有效率做事，每天可以完成的事情比別人多，必須要做的有效執行專注、思維、精力和管理時間。《最有生產力的一年》主張關注呼吸、放鬆身體、思考最重要的是什麼、刻意將注意力放在當下，不去加以評判。正念方法主張不轉念、不逃避、不壓抑，情緒要正式發洩，被聽懂、被接納很重要的人際需求。正念學習可以有效傾聽，增強溝通能力。

貝利的研究提出生產力的元素是：效率、意義、掌控、紀律、成長、自由、學習，以及有條不紊，而正念方法正好符合



創造力的條件。貝利說，如果不規劃生活，很有可能人生很多時間，有長達十年在電視機前面度過；如果每天看電視 5 小時，就是人生的五分之一在看電視。人的前額葉皮質掌管邏輯，大腦邊緣系統是情緒和本能。簡單的說，正念方法就是教導個人拿回大腦主控權的方法。換句話說，正念方法是一種紀律訓練，也是一種品格訓練。

四、當代正念的形成

卡巴金在 2022 年已經 78 歲，仍然在各地推廣現代正念教育。他說自己是從 1965 年、21 歲的時候開始，一直持續打坐。他相信佛學的教導，贊成佛陀的教義，但宣稱自己不是佛教徒。他說，「我從禪門進入，但走的路線和佛教無相關」；他認為正念冥想並非佛教徒的專利，「如同地心引力不是英國人的一樣」，「雖然地心引力是英國爵士牛頓發現的，但不能因此就說地心引力就是英國人的」（註 9）。卡巴金認為正念禪修應該是一種獨立於任何宗教團體的修身方法，換言之，「正念」應該是一種普世的人類能力。

1970 年，26 歲的年輕卡巴金曾經因為參與校園反戰示威，被警察毆打。根據英國《衛報》（*The Guardian*）記者的文字，卡巴金「這位曾經『非常有男子氣概』的反戰活動家，對麻省理工學院在核武器研究中的作用大發雷霆，是西方對正念冥想興趣迅速增長的催化劑，他在近四十年前

重新構想了一個世俗時代的佛教冥想實踐。」（註 10）卡巴金認為正念是一種「激進的理智和愛的行為」，卡巴金說：靜坐冥想其實是對生活立場的一種堅持（Taking a seat in meditation is actually taking a stand in this life.），就是實踐理智和愛。（註 11）

所以，……當我坐下進入冥想時，我會告訴自己，這是一種激進的行為，這是一種激進的理智行為，也是一種激進的愛的行為。……你首先認識到的就是一切的相互聯繫和你的自己的歸屬感，它的本質是愛，但它不是以自我為中心的。（註 12）

堅持這樣和當代主流勢力大相逕庭的大膽信念，背後的力量和根源究竟是什麼？原來卡巴金在年輕打坐的時候，曾經有過一個 10 秒鐘的特殊「看見」經歷。卡巴金說，1965 年他還在麻省理工學院學習分子生物學時就開始學習打坐，「當時禪宗佛教徒菲利普·卡普洛的一次演講『讓我眼界大開』」（註 13）；在 1979 年，已婚並在麻薩諸塞大學醫學院工作的卡巴金，「在內觀禪修社（Insight Meditation Society）一次為期兩週的內觀閉關期間……坐禪時，一個『預見』（vision）出現……我在瞬間不僅看到一個可以實施的模型，也看到將發生之事的意涵……」（註 14）。

卡巴金將正念冥想定義為「有意識



地、不加評判地、關注當下而產生的意識」。這個想法是透過專注呼吸，培養對自己身心的關注，因為可以每時每刻的專注，因此有助於緩解身體和情感上的疼痛。透過專注呼吸，幫助患者找到「與疼痛建立不同關係」的方法。而卡巴金的同理心，也呈現在他第一本書的書名中（*Full Catastrophe Living*）。令人十分震撼的是，這和佛陀從磨難冥想中悟到的苦諦，如出一轍。

參、圖書資訊學和正念相關文獻分析

本文進行圖書資訊服務和正念方法的文章回顧，使用 Scopus、ProQuest 和 EBSCOhost 等資料庫，採用「關鍵字」
「librar# AND mindfulness」查詢，得到 46,043 個書目，包括期刊論文、會議論文、專書等；其中語言分布，英文 44,898、德文 110、西班牙文 70、日文 45、中文 22 等；若依全球區域分類，美國 933、英國 283、澳洲 127、加拿大 108、中國 105、德國 72、印度 65、西班牙 56 等。可知正念的源頭雖然在亞洲，但是這一波現代正念方法似乎以英語國家的發表為主，當然也和各資料庫收錄以英文發表為主的範圍有關。

進一步將「librar# AND mindfulness」以「標題」、「題名」限縮查詢，出現 97 個書目；其中，只有 6 篇學術同儕審查的期刊論文，有 5 本書籍，其他大多數是書

評、活動紀錄和報導型的文章。本文剔除書評，再將相關文獻加以爬梳分析，描繪出時間軸的發展與主題的分布，希望了解截至目前，正念方法在圖書資訊學的範疇中，相關議題的發展和應用。以下分別依正念發展主題、正念專書、正念在各類型圖書館的應用、正念相關的文獻回顧，以及相關研究闡述。

一、圖書資訊服務正念發展主題

根據文獻出版的順序來看，圖書資訊服務文獻最早有正念方法的主題是 2010 年之後。在主題分布方面，最早正念方法用於圖書館，始於職場工作倦怠、壓力管理、圖書館領導，還有圖書館員成立法律圖書館正念核心小組等議題。

（一）圖書館領域發展正念始於正念和職場倦怠議題

圖書館領域發展正念始於正念和職場倦怠議題，圖書資訊學領域中找到的第一篇有關正念的論文和職業倦怠有關。從文獻檢索的資料判斷，圖書館界在 2010 年之後，開始注意正念方法在圖書館的應用。最早檢索到的文章是 2012 年，Dorota Bednarczyk（註 15）重視圖書館員的職業倦怠問題，對圖書館員進行工作倦怠調查，發現「圖書館員的倦怠現象已達到驚人的程度，超過一半的受訪者顯示他們經歷過倦怠症狀或在同儕身上觀察到這些症狀」。Bednarczyk 強調預防措施，介紹源



自東方傳統和文化的正念方法。正念方法主要利用放鬆和冥想技巧，可用於治療壓力障礙；根據對這些技術有效性的研究結果，認為可以預防和幫助應對壓力。

（二）正念與壓力管理

Kristen Mastel 與 Genevieve Innes（註 16）提出關於練習正念圖書館管理以管理壓力的見解和實用技巧，認為正念練習在幫助圖書館員管理與工作相關的壓力和提高圖書館服務質量方面具有巨大的潛力。Mastel 獲有印第安納大學布盧明頓分校圖書館學碩士學位，是明尼蘇達大學的外展和教學圖書館員。她曾經完成了由卡巴金開發為期八週的基於正念的減壓計畫，並從那時起保持每天的練習。Innes 在諾克斯維爾田納西大學獲得資訊科學（MLS）碩士學位，是西康涅狄格州立大學露絲哈斯圖書館的公共服務圖書館員，也是美國大學暨研究圖書館協會（ACRL）的成員，屬於教育和行為科學範圍。Innes 透過練習瑜伽、太極和冥想在日常生活中培養正念，在 2011 年英國圖書館與資訊專業人員協會會議上，展示了題為「正念圖書館：使用 LibGuides 滿足當下的資訊需求」的海報。

Mastel 與 Innes 認為圖書館員經過培訓可以有效管理快速變化的資訊和技術環境，並幫助讀者在二十一世紀的知識社會中取得成功；然而迅速的技術變革，加上經濟的不確定性、不斷變化的使用者習慣

和不斷發展的圖書館服務模式，可能會造成專業人員的挫折。不斷增長的需求和不斷的多任務處理會讓館員感到時間緊迫，把精力花在擔心過去和展望未來上，很可能會導致慢性壓力和倦怠，而正念練習可以緩解這種「無意識」狀態，讓工作者回到平衡、健康的狀態。兩位作者強調，透過正念方法練習，可以訓練館員：不加評判地活在當下、在所有事情上都注重簡單、採用並保持「初學者的思維」，以及每天練習慈心。透過呼吸、冥想、瑜伽和太極練習等正念技巧，是圖書館員開始將正念融入日常生活的有力方式，使圖書館員每日能夠以參與、快樂和滿足的精神提供圖書館服務。

（三）預防職場倦怠指南

Darcy Del Bosque 與 Susie Skarl（註 17）整理預防職場倦怠的相關資料，並出版於「美國大學暨研究圖書館協會」的出版品中。職場倦怠被定義為「……對工作中長期情緒和人際壓力的長期反應，由疲憊、憤世嫉俗和效率低下三個維度定義。」職場倦怠一直是工作者的持續問題，尤其是在服務業，圖書館工作項目變化迅速，預算削減導致工作量增加，以及與讀者的頻繁互動，都是導致職場倦怠的原因。該指南除了包括定義、症狀和預防策略之外，提供了以職業倦怠問題為中心的資源，涵蓋員工個人和整個組織的各面向，



可以從多個角度幫助解決職業倦怠問題。

(四) 用正念處理圖書館焦慮和羞恥感

Erin McAfee 是聖飛利浦學院紀念早期學院高中的職業和技術教育講師，曾經擔任萊斯大學讀者服務助理。McAfee (註 18) 關注羞恥感在學習過程中的作用，指出「當圖書館員和使用者都將羞恥感誤認為是適應不良的行為時，就會導致疏離或衝突」。McAfee 認為尷尬、惱火或惱怒，都是感到羞恥的行為表現，他指出當圖書館員能夠認知、覺察和接受羞恥感是正常的人類情感之一，是有助於加強與讀者的關係。

在現代社會中，常將羞恥感解釋為是一種弱點，所以很多人會否認羞恥感的情緒，但是 McAfee 認為感到無能為力是一種正常的羞恥感，例如稱職的教師，學生總是教不會的時候，也會產生負面的自我反省，並對作為教師的社會身分感到羞恥，甚而惱怒。McAfee 提出圖書館服務情境中讀者有三種可能的「羞恥感」，包括(1)「圖書館焦慮」(Library Anxiety)，就是找不到資料或不知道如何下手的失落感；(2)「憤怒」，通常被稱為「難纏的讀者」，憤怒的圖書館讀者經常可能是在經歷完全壓抑的羞恥，特別是當讀者反覆為需要獲得幫助而道歉時，會感到羞恥或尷尬，當其感到愚蠢，或受到不公平對待時，可能會完全繞過這些羞恥感，並只體驗到憤

怒；(3) 被惹惱的，通常是當讀者反覆道歉，或其行為明顯不尊重圖書館或圖書館的角色時，感到惱火。

McAfee 提出，如果感到煩躁或惱火，適當管理羞恥感很有效；方法不是擺脫羞恥感，而是識別，並用自我同情來削弱它，並用它來建立更好、更牢固的關係。McAfee 推薦 Paul Gilbert 和 Choden 的著作 *Mindful Compassion: How the Science of Compassion Can Help You Understand Your Emotions, Live in the Present, and Connect Deeply with Others* (註 19)。McAfee 指出透過正念方法練習，「認識到隱藏的恥辱感，對我來說改變了生活，在工作和個人關係中，責備和衝突迅速減少，同情心一下子變得觸手可及。」

(五) 正念和圖書館領導

Irene M. H. Herold (註 20) 提出正念領導的概念，指出有意識的領導，其行動和產生的結果很顯著。Herold 指出，圖書館徵聘委員會在招聘新的圖書館館長時，通常會注意候選人需要具備圖書資訊學專業知識、視野和技能等品質，但是可能忽略是否具備領導人的智能。Herold 強調領導力發展方法的重要性，提出「有意識的領導者」的特徵，以及正念領導的優點，並為正念領導者的行為建立模型。

Stephanie Beverage 等人接續 Herold 2013 年的關注，提出正念領導的定義，指



出「正念領導」是大腦和領導力之間的聯繫，專注於當下，透過培養深思熟慮和專注的正念智力，達到影響他人的目標（註 21）。Beverage 等特別指出，「正念」mindful 是「深思熟慮」thoughtful 和「專注」attentive 的相加，可以藉由領導者的帶領、培養，達成的一種智能。作者群也從生理學、人際關係、情感、創造力、反思和特性等，提出正念領導理論，並藉以詳述正念方法進行轉型的趨勢和案例。

Jolene M. Miller（註 22）指出，圖書館管理是一種平衡行為，一方面領導和管理圖書館及其員工；另一方面需要呼應機構領導和/或受託人的倡議和要求。因此，情緒自我調節的能力對圖書館員很重要，有意識的反思和正念練習，對於適應性情緒自我調節很有幫助。圖書館員可以使用多種有意識的反思實踐技術來改善情緒自我調節和其他方面的表現。

Vicki Whitmell 是「圖書館領導者學院」加拿大創辦人（Canadian Founder of the Library Leaders Institute—LLI），她認為培訓領導人是非常重要的。Whitmell（註 23）檢視「圖書館領導者學院」三次辦理經驗和參與者回饋，指出以下重點：(1) 專注於個人成長和發展的領導力培訓計畫，是圖書館專業培養優秀領導者的重要組成部分；(2) 選擇「撤退」/「避靜」（Retreat）的環境很重要；(3) 會議空間和食物必須充

足舒適，才能有大量的時間來恢復活力和反思；(4) 帶領者本身必須具有同理心、開放和正念，以及信任的特質；(5) 正確的人員組合很重要；(6) 能夠挑戰人們對自己的理解，並迫使他們深入內心的練習；(7) 後續計畫很重要。Whitmell 也提醒勇氣對於學習正念很重要。

Jason Martin（註 24）認為，正念是一個人「對於在當下所經歷的事情的深思熟慮、非判斷性的意識」。他認為每個人的大腦一直在工作，掃描環境中的危險，會使人持續處於壓力狀態，而正念方法可以打破思維模式並回到當下，從而有助於緩解壓力。正念方法是透過各種練習來培養的，包括深呼吸、正念時刻和冥想。Martin 指出，正念有助於圖書館領導者更加專注，提高自我意識和管理能力，並提供精神補充；有意識的圖書館領導者善於處理壓力，並透過更加專注和有意識的覺察來回應工作上的眾多需求。

（六）成立第一個法律圖書館正念組織

Alexandra Lee Delgado（註 25）是亞利桑納州立大學（University of Arizona）法律圖書館員，她的父母是瑜伽老師和禪修老師，所以自小對於禪修的概念並不陌生。因為曾經參與卡巴金結合神經科學的正念方法會議，之後爭取校方教職員的支持，並獲得「美國法律圖書館協會」（American Association of Law Libraries,



AALL) 來自 19 個州與華盛頓特區的成員支持，於 2013 年成立「法律圖書館正念核心小組」(Mindfulness in Law Librarianship Caucus)，用以支持法律工作的圖書館員、學者和從業人員在研究、教學、學術、法律上練習正念方法，其目的是「認識並進一步提高法律界人士所有人的生活品質」。核心小組成員的任務有三：(1) 彙編和傳播相關的資源和方案，以支持法學教育中的正念和實踐；(2) 提供教育課程中，法學教育中的正念和實踐；(3) 提高圖書館的形象，有助於正念法律教育和實踐。

Filippa Marullo Anzalone (註 26) 進一步闡述正念是什麼，以及正念如何幫助法律圖書館員在他們的職業和個人生活中茁壯成長。法律圖書館員的工作負荷很大，工作職責的不斷變化，往往導致抑鬱和倦怠。Anzalone 主張，正念練習可以為忙碌的法律圖書館員帶來解脫，甚至可能帶來歡樂。

二、正念專書

(一) 正念的圖書館員：將正念的實踐與圖書館員聯繫起來

2015 年，美國圖書資訊學領域出版第一本與圖書館正念有關的專著，是正念方法在圖書資訊學領域的一個新發展。Richard Moniz 等人出版 *The Mindful Librarian: Connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship* (正念的圖書館

員：將正念的實踐與圖書館員聯繫起來)，由美國圖書館協會旗下的 Chandos Publishing 出版。該書探索圖書館員、圖書館員壓力源和正念的相關議題，以協助圖書館員克服在工作中面臨的角色和挑戰。

Moniz 等人在序中寫道：

「對正念的探索是一種個人使命，不僅對我來說，對我的作家同儕也是如此。……它不是靈丹妙藥，也不僅僅是添加到待辦事項列表中的東西，它最終歸結為一種不同的看待世界的方式。是一種視野，可以涵蓋我們所做的一切。……」(註 27)

該書共分八章，包括正念方法的起源、正念在教育中的應用、在大學部學生研究歷程的應用、正念和大學暨研究圖書館協會資訊素養框架的關係(註 28)、正念方法用於參考服務、與教授建立正念關係、正念領導，以及個人圖書館員。五位合著者包括一位心理系教授、兩位大學圖書館諮詢服務主管、一位公共圖書館員，以及一位學校圖書館媒體中心協調員，全書兼具理論與實務，應該很適合作為讀者服務課程的補充教材。

(二) 成為反思型圖書館員和教師：正念策略學術實踐

Michelle Reale 是阿卡迪亞大學 (Arcadia University) 教授，也是「獲取和外展服務」圖書館員。Reale 於 2017 年出版 *Becoming a Reflective Librarian and*



Teacher: Strategies for Mindful Academic Practice (成為反思型圖書館員和教師：正念策略學術實踐)，由美國圖書館協會出版。(註 29) Reale 主張「反思是一種教學法」(Reflection As Pedagogy)，「反思可以幫助我們獲得個人和專業的洞察力」、「……成為更好的人類品質，包括思想、感情和經驗，也是使我們成為更好的圖書館員和老師的關鍵，方法就是透過反思的力量」。

Reale 指出，透過創建和維持反思循環開始，例如製作列表和利用其他建設性反思進行對話的工具，使用日記作為與自己對話的體驗，從而奠定基礎。該書有十章，包括成為反思者、教你所知道的、刻意練習的反思性實踐、做事就是開始、反思的循環、日誌在反思中的作用、反思的積極力、與同儕的反思練習、教室中的反思、專業的自傳式反思。全書每章結尾都有將思想付諸實踐的策略。

(三) 圖書館正念要訣：支持復原力和社區參與

Madeleine Charney, Jenny Colvin 與 Richard Moniz 於 2019 年編輯出版 *Recipes for Mindfulness in Your Library: Supporting Resilience and Community Engagement* (圖書館正念要訣：支持復原力和社區參與)，也是由美國圖書館協會出版。(註 30) 該書指出正念方法不僅可以為圖書館員提供

健康的生活/職業平衡的可能性，而且在社會快速變化和不確定的充滿挑戰的時代，也是一種建立社區復原力的有效方式。

該書共分為圖書館為樞紐、創新服務、個人實踐和教學/研究四個部分，每個部分各包括幾個章節，包括圖書館員在圖書館中經營正念課程的案例，議題涵蓋館藏開發、資訊素養教學、專業發展和將圖書館空間用作社區中使用正念策略等，展示圖書館員將正念融入教學、館藏、服務、課程、空間、合作夥伴關係和專業發展的應用，使用工作日誌練習反思性寫作、領導圖書館團隊的謹慎策略、公共圖書館的瑜伽和冥想小組、圖書館靜坐區幫助學生減壓、提供促進正念的數位資源、圖書館提供正念獎學金，以及用正念的方法克服研究焦慮等。該書提供有許多圖書館實踐正念案例可以參考。

(四) 360 度圖書館員：在工作場所整合正念、情商和批判性反思的框架

Tammi M. Owens 與 Carol A. Daul-Elhindi 於 2019 年出版 *The 360 Librarian: A Framework for Integrating Mindfulness, Emotional Intelligence, and Critical Reflection in the Workplace* (360 度圖書館員：在工作場所整合正念、情商和批判性反思的框架)(註 31) 指出，無論是剛開始職業生涯還是經驗豐富的專業人士，駕馭學術圖書館工作場所都面臨固有



的挑戰，必須了解圖書館的官方和非官方使命，以及所屬組織在不同環境中需要機動與同儕的個性和角色互相協調，並學習做好自己的工作。

Owens 與 Daul-Elhindi 認為書中所提供的工具可以幫助個人了解當下正在發生的事件，並以同理心和同情心做出回應，積極實踐能夠產生變化，達成工作品質。該項工具是指一個透過批判性反思、正念和情商來實踐圖書館工作的框架，有五個步驟：正念練習、情緒覺察、參與溝通、善解人意的同理心反思和行動，以及安心保證。每個步驟都包括針對個人思想、身體和精神的實踐活動，透過增強練習每項技能，可以幫助圖書館員與學生、教職員在日常的互動中，有效的溝通和參與，達到更有效的工作品質。

（五）正念學校圖書館：創建和維持培育空間和計畫

Wendy Stephens 博士是傑克遜維爾州立大學 (Jacksonville State University) 的助理教授和學校圖書館主任。Stephens 注意到瀰漫於校園的焦慮和恐懼氣氛、神經系統異常的診斷和整體敏感性，愈來愈少的年輕人在學校能夠安心學習，於 2021 年出版 *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) (註 32)，主張正念練習可以成

為應對高危險群學生的一種機制，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和控制社交和情緒反應的能力，這些技能可以支持資訊檢索和分析。該書提出利用正念的深思熟慮、安靜和反思，從呼吸練習到冥想。

在書中，Stephens 指出，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類似。出版該書的目的，是在指導圖書館員實踐、提供課堂教師、學校諮詢人員和社區合作夥伴合作的實用建議；透過在教室和圖書館中成功實施正念策略、對空間和服務進行一系列易於實施、無成本或低成本的調整，以使圖書館體驗更具包容性和積極性，促進學生的學習意願和學習的信心。全書有十一章，包括圖書館和壓力、圖書館的感官體驗和自我安慰、真正的可獲取性、積極互動的程序和政策、放慢研究、全校學生倡導、身體健康和福祉、安全和其他學生需求、閱讀療法、與社會服務的聯繫、困難時期的正念。

三、正念在各類型圖書館服務的應用

正念應用的案例中，有正念方法用於學校圖書館，包括圖書館教學、提高注意力、圖書館媒體中心的小學生正念練習、正念方法對學生的幫助；公共圖書館，例如公共圖書館的正念課、公共圖書館中的



正念活動等；學術圖書館有學術圖書館中的步行迷宮，還有一些大學圖書館網頁有提供正念方法的資源等。

（一）大學與學校圖書館

Jill E. Luedke 是賓州天普大學 (Temple University) 參考教學館員，她自己也是一位瑜伽和冥想的練習者，由於親身體驗到這些練習的直接和持久的好處，每當「感到壓力或感到不知所措時，可以在辦公室裡閉上眼睛，呼吸一下，然後『放手』，然後出門上課。」也因為她自己的經驗，在擔任學生研究技能的指導教師時，發現上課前學生的大腦大多思緒紛飛，學生們「還沒有準備好接收資訊，我怎麼能指望他們處理我所說的呢？」所以，就開始設計一系列的正念冥想課程，嘗試用幾分鐘的時間來引導正念冥想。她說：「讓學生在上課開始時打坐的目的，不是讓他們都變成佛教徒，而是為了幫助學生在上課前清理混亂的思維，並減輕他們的研究壓力。」這種正念練習首先需要集中學生的注意力，可以讓學生成為善於接受的學習者。（註 33）

Megan Shulman 是美國的一位中學老師也是學校圖書館員，專長領域是學校圖書館領導，以及基於大腦的學習策略等。Shulman（註 34）認為，正念在圖書館媒體中心能夠產生巨大的環境改變，圖書館媒體專家可以透過多種方式在其圖書館/媒

體中心實施正念方法。Shulman 引用正念教育協會 (Association for Mindfulness in Education) 的說法，認為正念可以簡單定義為「以善意和好奇心關注此時此地」（註 35），提出一種簡單的正念練習法，認為這些練習可用於提高小學和中學學生的注意力。正念影響的自我方面是：對呼吸、感覺和改變情緒的身體感官、意識有所覺察，訓練自我對困難情況的覺察而不加以回應，以及提高對自己的視、嗅、味、聽和觸五覺的整體覺察能力。Shulman 認為正念練習可以改善教師的日常實踐。透過關注學童的需求，幫助學生在身體、思想和健康之間建立聯繫，能夠在此時此地，促進自我學習。

Traci Chun、Ashley Cooksey 與 Lynn Kleinmeyer（註 36）主張在學校圖書館中，找到並準備一個可以讓學生們保持安靜的空間，以便幫助學生「發現自我」，進而學習管理和控制個人情感和社群關係的支持。他們也提供正念練習的例子，包括姿勢練習、提供發揮創造力的機會，以及體驗安靜和反思的地方。

（二）公共圖書館

Ellyn Ruhlmann 是一位自由撰稿人和兼職英文講師，描述威斯康辛州小勒克公共圖書館週一到週五上午 11 點才正式開放，但在星期五上午，讀者在 10 點後就開始湧入，「他們來參加由工作人員科琳·



艾倫主持的每週正念時間！」

「參與者坐在舒適的椅子上圍成一圈，艾倫敲響了一聲低沉的鈴聲開始。頭頂上，陽光透過雙層窗戶照進來，冥想者靜靜地聽著鐘聲和他們自己的吸氣和呼氣。然後，在播放禪宗佛教僧侶一行禪師的冥想錄音時，這群人在接下來的半小時裡練習對當下的平靜覺察。」（註 37）

Ruhlmann 說，艾倫自己在二十年前開始練習冥想，在工作時練習正念呼吸，「我的反應和焦慮更少，並且能夠以清晰和友善的方式做出更好的反應。」在整個工作日中，艾倫依靠正念練習來保持專注和冷靜，「即使在這個安靜的小社區，她內心的平靜每天都會受到一連串干擾的挑戰，比如無人看管的孩子、電腦故障和不耐煩的顧客」。正念練習顯然有助於艾倫管理自己更好的工作品質和人際關係，並帶給讀者喜愛的正面能量。

Linda Johns 是華盛頓圖書中心的聯合經理和西雅圖公共圖書館的圖書館員，她回顧華盛頓圖書館系統，包括惠特曼縣圖書館、自由湖圖書館和國王縣圖書館等實施正念相關課程的案例和正念資源，包括瑜伽和正念課程、書籍、期刊、數位資源和其他類型的正念資源。Johns 提供一系列對圖書館員有用的正念方法書單，並建議圖書館員可以隨時進行短暫的正念呼吸或冥想練習：

「每週 3 次 10 分鐘的課程，似乎是大多數人可以適應他們繁忙日程的最佳時機。那麼，如何在工作休息時間嘗試一下呢？您的圖書館中是否有一個區域可以指定為反思和冥想的『安靜』區域？這不必是一個大的或正式的區域。……只需在門上放一個『正在進行冥想』的標誌……」（註 38）

（三）學術圖書館的冥想迷宮設置

Matt Cook 與 Janet Brennan Croft（註 39）介紹學術圖書館中的步行迷宮。他們在俄克拉荷馬大學諾曼校區比澤爾紀念圖書館（Bizzell Memorial Library on the University of Oklahoma Norman Campus）的樓梯間底部放置一個臨時的攜帶式裝置 Sparq 冥想迷宮（Sparq Meditation Labyrinth），Sparq 是一種使用戲劇聚光燈在地板上投射出的迷宮設計。Sparq 的獨特之處在於使用者選擇，觸摸屏介面允許使用者從各種具有文化意義和美學吸引力的迷宮設計中進行選擇，然後以對當前時刻的正念和非評判意識參與投影模式。參與的形式可能是透過模式散步、瑜伽、舞蹈或只是坐著冥想。Cook 與 Croft 並對使用者進行使用調查，其中大約 65% 使用者表示這種體驗讓他們放鬆，不那麼焦慮。作者們也鼓勵對此研究感興趣的研究人員/正念倡導者/學術機構與他們聯繫，可以幫忙在他們的場所安裝 Sparq 迷宮，以親自了解他們的使用者是否會從這種交互式正念



技術中受益。

此外，有些大學圖書館網頁，例如 UW-Stout 分校，也新增圖書館與正念的資訊，包括呼吸、靜坐、慈心、減壓等。（註 40）

四、正念相關的文獻回顧

Amrita Dhawan（註 41）利用「正念」一詞檢索線上百科全書、圖書館公用目錄和 Google 圖書，希望了解對於新手研究人員而言，哪一種檢索工具最有效。Dhawan 選擇「正念」作為檢索主題，認為該主題有跨學科，並且「正念」是當時社會凸顯的熱門議題。Dhawan 提出一個問題，如果新手有需要了解一個跨學科和熱門的議題，圖書館員應該要如何建議和指導他們利用相關的參考工具呢？

Dhawan 實際操作線上百科全書、圖書館公用目錄、Google 圖書（Google Book）之後，建議 Google 圖書可能是新手研究人員最有效的選擇。因為線上百科全書檢索到的資料頗為紊亂，要找到簡單的答案真不容易。而圖書館公用目錄（Worldcat）檢索到的資料更多，該系統每次只能瀏覽一百筆，花費在資料整理的時間很可觀，並且整理不易。

Dhawan 推薦新手使用 Google 圖書，是因為 Google 圖書可以預覽，可以查看哪些是電子書，哪些是免費的 Google 電子書，其中前十本圖書正好是暢銷書，例如

一行禪師的《正念的奇蹟》和卡巴金的《當下，繁花盛開》等。

Brian Quinn（註 42）透過文獻回顧，希望了解利用正念方法來調節圖書館情緒的可能性。Quinn 指出圖書館是一個充滿情緒壓力的環境，館藏和讀者不斷變化和不確定，與公眾和同儕一起工作會很容易導致情緒緊張和疲憊，而正念為圖書館員提供了一種實現一定程度情緒控制的方法，這樣可以避免被情緒綑綁，從而可以使館員更專注於自己的工作。Quinn 從文獻分析中提出正念方法的功效、正念方法為什麼有效的醫學和心理學根據、正念方法的社會效益、有無正念方法的人際和服務品質區別、同情、助益和包容、壓力管理和每日練習的重要。Quinn 的文獻回顧包括心理學和醫學等相關領域，特別針對正念方法的科學研究及其對工作情緒和人際品質影響的分析。Quinn 指出，心理學領域的正念研究說明正念方法有可能在工作場所和組織環境中有效地管理情緒，正念練習是透過調整和消除情感的過程來幫助個人管理情緒，讓個人可以自由地專注於手頭的任務。心理學發現正念對管理情緒很有用，這些發現對圖書館員的工作和生活品質有潛在的影響。

J. J. Pionke 與 Rebecca Graham（註 43）則因為希望了解圖書館員通常用什麼行為來和不同類型的讀者進行溝通，而能獲得



最有效的人際互動，以幫助圖書館員以更積極的方式與不同人群進行互動。他們進行一個系統性多學科範圍的文獻回顧，主要分析同理心、同情心、正念和情商四種方法的應用情形；文獻分析結果指出，同理心是最常被教授的溝通方法。

五、正念與圖書資訊服務相關研究

(一) 2016 年正念方法與圖書館員

Moniz 等人(註 44)接續 2015 年出版的圖書 *The Mindful Librarian: Connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship* 之後，希望能實際了解圖書館員對於正念方法的了解和應用情形。他們進行一項小型調查研究，以便確定有多少圖書館員接觸過正念的概念或參與過正念練習，希望了解圖書館員的正念練習意識，以及圖書館員的壓力源。該調查不僅限於學術圖書館員，也希望探討學術圖書館員與其他圖書館員相比可能會遇到壓力源的差異。該項問卷調查「總共有 629 位圖書館員至少完成了部分調查」，在「圖書館類型樣本來源方面，38% (218 人) 來自小型學術圖書館、28% (163 人) 來自大型學術圖書館、17% (98 人) 來自公共圖書館、17% (99 人) 來自學校圖書館，樣本來自 44 個不同的州，以及華盛頓特區、加拿大、紐西蘭、愛爾蘭、波多黎各和杜拜」；有關是否進行過正念練習，「有 78% (436 人) 的受訪者表示他們曾經進行過正念練習，26%

(119 人) 的受訪者表示他們每週進行了兩小時或更長時間的正念練習」；另外，有「28% (148 人) 表示他們的機構為員工提供了一些支持或獲得正念活動或資源」；「21% (113 人) 的受訪者表示圖書館有為讀者提供正念方法課程，還有圖書館提供可用於冥想、甚至贊助正念活動的空間」。由於該項調查報告並未交代無效樣本的取捨，每項填答的百分比和樣本數無法反映總樣本數，這是該調查研究報告比較可惜之處。

圖書館員表示壓力主要來源是時間管理、教學壓力、人際關係、遭遇不易溝通的讀者、學術出版和預算等。該文的作者們建議也許未來圖書館的正念方法可以從專注於時間管理等問題來著手，而圖書資訊學教育和繼續教育可以更專注於提高圖書館員的教學技能，並且可以透過正念方法中的慈心觀練習來提高服務效能。該文作者們提出一些簡單的練習建議：專注呼吸、密切關注並接受當下在做的事、注意感官、不要投入過度的時間、花點時間在大自然中、心懷感激、專注當下、好好開始新的一天、承諾傾聽周圍的人。該文的結論說：「請記住，重要的是要對自己友善和耐心。如果不能做到這一點，那麼就很難與當下同在，並關心和服務與你互動的人。」



(二) 2020 年線上學習正念對於青少年的影響

Oskari Lahtinen 與 Christina Salmivalli (註 45) 研究線上學習正念對於青少年的影響，共招募 1,349 位年齡介於 16 歲至 19 歲之間的芬蘭高中生，利用三次線上問卷收集資料，包括前問卷、課程實施後的後問卷，以及課程實施後三個月的追蹤問卷。報名參與的學生由系統隨機分派到八週的數位正念系統 Tita，依照 MBP (Mindfulness-Based Programs) 流程學習，另外一組是等候名單組，在三次線上問卷的過程結束之後，才開始參加數位 MBP 訓練。研究結果指出，相較於對照組，實驗組在焦慮、抑鬱和生活品質方面都有所改善，完成正念課程，其焦慮減少 ($F_{1,681} = 13.71, p < .01, d = .26$)、抑鬱症小幅減少 ($F_{1,686} = 8.54, p < .01, d = .15$)、心理生活品質小幅提高 ($F_{1,708} = 3.94, p = .05, d = .16$)，該研究認為數位正念課程和面對面的正念課程呈現的正面效果相當。

Catherine Woodworth Wong 與 Cynthia Helen Carlson (註 46) 指出，學生正面臨一個日益混亂的世界，部分原因是全球氣候變化和環境退化，導致壓力和焦慮程度不斷上升。由教師圖書館員團隊合作的永續正念發展計畫，可以幫助一年級工程專業的學生建立環境素養和個人適應能力。教師圖書館員團隊使用嵌入式方法在課堂

內、外建立永續發展主題、遊戲、作業和學習活動，包括環境電影之夜、課程鏈接和使用氣候變化方法論等，讓學生有時間在課外以跨學科的方式參與主題學習。其中，正念方法在 2017 年至 2019 年加入課程，包括覺察、呼吸技巧、冥想介紹等。在 2019 年秋季班調查的 58 名學生中，認為極有用有 5 人 (9%)、相當有用 31 人 (55%)、有一點用的 21 人 (34%)、完全沒有用的有 1 人 (2%)。Wong 與 Carlson 認為，向工程專業的大一新生介紹正念技巧和策略，以及永續發展的主題，可以幫助學生應對環境挑戰和早期大學過渡時期的壓力和焦慮，是工程師可以在其餘生中受益的技能。

(三) 2021 年正念和信任程度博士論文

Rebecca Jo Peterson (註 47) 在 Brigham Young University 的博士論文指出，成功的教育系統是在建立、維護和培養於信任的基礎之上，同儕之間的有效溝通是群體高度信任的特徵。因此，採用正念溝通量表四種測量工具，探討學術圖書館人際關係中的信任和溝通議題。研究樣本是美國郊區一所大型私立大學圖書館 116 位非學生圖書館員，採用四種不同的測量工具，包括「社會交際取向量表」、「認知靈活性量表」、「正念溝通量表」，以及「工作場所信任調查表」。透過因素分析驗證檢查，顯示參與者自我報告的溝通反應程度



可以預測對同儕的信任程度 ($p = .02$)、同儕溝通中的正念感知程度可以預測對同儕的信任程度 ($p < .001$)，而主管溝通中的正念感知程度可以預測對上司的信任程度 ($p < .001$)。研究結果建議，正念感知與高等教育環境中的組織信任程度有重要關係。

(四) 2021 年集體正念與學術賦能

Marek Deja 與 Magdalena Wójcik (註 48) 主張發展集體正念方法可以改變圖書館員在學術界的態度和角色，不再僅僅充當資訊資源和科學界之間的中介者，而是透過資訊管理，可以透過創造、創新與積極參與研究計畫的「資訊文化」和「學術賦能」，成為研究計畫的積極成員。

Deja 與 Wójcik 為建構一個集體正念和學術賦能的理論模式，進行一個問卷調查研究，由 48 個封閉式問題組成，包括「資訊文化」(Information Culture)、「心理賦能」(Psychological Empowerment)，以及「結構性賦能」(Structural Empowerment)。根據問卷調查的資料分析，Deja 與 Wójcik 提出一個能夠說明資訊文化影響學術賦能的框架，說明創新成果和新知識的關係，並將創造集體正念的嵌入式圖書館員角色，以及資訊文化對學術賦能的影響結合在同一個概念框架中。

(五) 2022 年正念框架應用於資訊素養教學

Selenay Aytac 與 Diane Mizrachi (註 49) 調查北美和加拿大地區學術圖書館員將正念融入資訊素養課程的教學方法，並據此提出正念教學方法的框架。該框架的理論基礎來自現代正念創始人卡巴金所提出的正念三個基本元素：「專注」、「當下」，以及「不作評價」。Aytac 與 Mizrachi 從文獻中提取這三個基本元素中的特質，例如「專注」元素中的特質，是聚焦、開放和心智清明；「當下」元素的特質，是行動的當下、呼吸，以及正念伸展；「不作評價」的特質，是為學習打下基礎，建立一個不作判斷的區域，並懷著感恩的心連接和接受。Aytac 與 Mizrachi 指出，在其他教學環境中使用正念策略已被證明可以提高學習和記憶力。

Aytac 與 Mizrachi 設計線上問卷，透過美國大學暨研究圖書館協會資訊素養討論群發出，資料收集的時間歷經六週，在 2019 年 2 月至 3 月間完成，共收到 707 個回應，其中 600 個回應是完整的有效問卷。調查結果指出，圖書資訊學教師使用多種教學策略，包括動手做互動式教學、影音輔助工具、蘇格拉底式問答教學法、合作學習、背景知識運用、問題導向學習、實物教學法、程度問題學習法、翻轉教室、文字牆、KWL 圖表、故事演繹教學法等。Aytac 與 Mizrachi 指出，這是第一篇探討圖書館員如何應用熟悉的教學策略，將正念融入資



訊素養教學的研究報告；在結論中提出正念三要素中的九項特質所對應的教學法，並建議資訊素養教學策略可以支持將正念融入資訊素養教學。

(六) 2022 年規劃正念方法的模式

Eric B. Loucks 等人 (註 50) 分析了多個基於正念的計畫 (MBP) 相關研究，解釋如何將 MBP 調整到特定的人群和環境，以支持 MBP 教師、研究人員和創新者，包括為何、何時，以及如何規劃 MBP 正念課程。並為確保 MBP 教學是可接受的、有效的、具有成本效益的、可實施的，並以最佳職業道德規範和實踐為基礎，來支持參與者和更廣泛的領域，提供八個步驟的框架，包括：(1) 確定是否需要這項工作；(2) 說明目的和意圖，以及為什麼 MBP 會對該人群或背景有所幫助的理論基礎；(3) 產生和發展必要的適應的想法；(4) 評估可行性；(5) 步驟(3)和(4)迭代地繼續，直到理論上合理、可接受、可行且潛在安全和有效的適應準備好進行試驗；(6) 實施臨床試驗，使用有意義的對照組，對可接受性、可行性、危害、不良事件、機制和有效性，進行有意義的測量；(7) 遵循研究指南，進行隨機對照試驗，以評估對感興趣的主要結果和相關機制的影響；(8) 如果步驟(7)的效果相當可觀，仔細進行複製、可擴展性、傳播和實施研究。

Loucks 等人鼓勵實施 MBP 者，以謙

遜、好奇心、思想開放、目標明確、接受多樣化和具有挑戰性的聲音、傾聽、測試、迭代、改進和繼續參與個人正念練習等品質；在此過程中，持續進行具體的反思問題，例如課程為什麼需要調整、適應？支持主流 MBP 的理論前提是否延伸到目前正在考慮的人群？提議調整、適應的優點是否超過了原有研究和實施所涉及的時間和成本？是否已經有其他證明有效的方法解決該項問題等？Loucks 等人建議以謹慎的調適方法來確保 MBP 的實施安全性和有效性。

肆、結論：正念是一種成己成人的方法

從文獻爬梳中，發現圖書資訊服務專業的正念發展，是從館員個人的正念學習出發，推廣到讀者的正念培訓與服務，並從實踐到研究；當然，研究的目的也是在回歸更理想的個人、機構和服務的實踐。過去十年來美國圖書館界應用正念方法應對職場倦怠，並作為壓力管理和領導人培訓的方法；進一步在圖書館教導正念方法，幫助讀者和學生克服圖書館焦慮；更在圖書館中經營練習正念的空間和氛圍。從這一系列的發展，可以說，正念方法正是一種成己成人的方法，亦即正念方法可以成就完整和平靜的自己，使有效率，再推介給讀者，也能夠成就讀者，成就社區



民眾。

圖書館經營能夠重視正念方法對館員的工作和生活，以及提升讀者的生活和生命品質有實質的作用。各類型圖書館依照讀者的特性和需求，徵集正念方法相關資料，有計畫推動和培養圖書館員，例如可以從學習正念呼吸開始，循序漸進將正念方法應用到日常服務的項目，持續練習和應用正念方法，不但可以成就完整和平靜的圖書館員自己，使有熱忱、效率的工作，同時能夠推介給讀者，幫助讀者和社區學習正念，成為更好的自己。在學校圖書館方面，提供相關資訊，推動教師和學童學習正念方法；在公共圖書館方面，教導民眾正念呼吸和正念飲食等日常正念方法，甚至提供正念方法空間、或設置正念迷宮來吸引讀者對正念方法學習的興趣；大學圖書館方面，也可以提供正念方法相關網路資源、提供正念方法書目研習、對師生宣傳正念方法的優點和教學等，有助於成就讀者、成就社區民眾，完成圖書館對於社區服務的精緻任務。

現代的正念方法教導個人專注力的養成，隨時與自己同在。用這樣的方法，每個人可以豐富自己和掌控自己的身體、情緒和思維。這樣的生命品質培養起來了，可以進一步服務他人。

文獻中相關醫學和心理學實驗研究，也證明透過專注呼吸練習的正念方法，個

人的大腦皮質結構能產生變化，但是如果只知道正念方法的好處，沒有實踐，改變也不會發生。

在日常生活中實踐

書寫本文稿的時候，正好讀到《雜阿含經》中的「安那般那念」，這是釋迦牟尼佛在數千年前教導弟子們藉由出入息的專注呼吸歷程來進入禪定的方法。現代的一行禪師也是用「呼吸、微笑」來教導大眾，保持專注和平和的心。禪師出生在越南，一生經歷戰亂，從亞洲傳布佛的教導到歐洲，教導時刻關注「呼吸」和「微笑」。

現代正念方法同樣是從學習專注呼吸開始，不排斥已經發生與尚未發生的念頭，只是專注於當下的吸氣和呼氣，然後將這種專注放在日常生活中。現代正念提倡正念飲食、正念走路、正念刷牙等日常實踐，這樣實踐持續一段時間之後，就很可能保持寧靜、平和的心。

佛典中記載佛陀的教學，大部分都是和弟子們的對話，《安那般那念經》是佛陀主動的教導，記載在《雜阿含經》八〇三經中，該經很詳細講解藉由呼吸入定的方法(註 51)；而接著在八〇五經(註 52)，又回到一般的師徒對話，這一段師生對話十分令人喜愛，佛陀探詢學生的學習狀況，並提出加強的建議，強調佛陀提倡正念要在市井、日常生活中實踐的原則。筆者翻譯成白話文，作為本文結尾。



佛當時住在舍衛國祇樹給孤獨園，詢問比丘說：「我之前教的安那般那念，大家有沒有練習呀？」

這時有一位比丘名叫阿梨瑟吒，從座位上起身，整好衣服，向佛敬禮，右膝著地，雙手合掌，說：「老師，您所教導的安那般那念，我已經有修習了。」

佛就接著問：「請你說說你是如何學習的？」

阿梨瑟吒說：「老師！我對於過去的作為沒有念頭，未來也沒有產生喜樂的心，對於現在也沒有執著。對於內五根、外五境，透過出入息的方法，都能好好地、正確地消除。我是這樣學習老師所說的安那般那念。」

佛對阿梨瑟吒說：「你確實有依照我所說方法練習安那般那念。不過，還有比你修習的安那般那念更殊勝的。什麼可以勝過阿梨瑟吒所修習的安那般那念呢？就是比丘到城市、聚落的地方……」，依照前面所說的「完整的過程練習，心念專注於吸氣，好好地修學。阿梨瑟吒呀！這就是勝過阿梨瑟吒安那般那念的方法呀！」

佛講完此經，諸比丘們聽佛所說，都很高興的接受和實踐。

現代正念和古老的佛陀教學相遇，佛陀的安那般那念指導修習者進入寂靜涅槃，是出世間法。而從世間法的觀點來看正念方法，二者同途同歸，都在透過修習專注和覺察來回返心中的平靜，成為更好的自己。更好的自己才能在需要的場域中

更好的服務他人。這是很適合在圖書館中推動的服務。

【附註】

註 1：“Dr. Jon Kabat-Zinn 321: Mindfulness is a Radical Act of Sanity”, <https://findingmastery.com/podcasts/jon-kabat-zinn/>，本文作者中譯。

註 2：喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著；溫宗堃譯，〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》，8 期，(2013 年 4 月 20 日)，頁 187-214。原文來自：Jon Kabat-Zinn, “Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps,” *Contemporary Buddhism*, 12:1 (May 2011), pp.281-306. <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14639947.2011.564844>.

註 3：同註 1。

註 4：同註 1。

註 5：瑞德·卡洛 (Ryder Carroll) 著；吳凱琳譯，《子彈思考整理術：釐清超載思緒，化想法為行動，專注最重要的事，設計你想要的人生》(*The Bullet Journal Method: Track the Past, Order the Present, Design the Future*)，(臺北：天下雜誌，2018)。

註 6：克里斯·貝利 (Chris Bailey) 著；胡琦君譯，《最有生產力的一年》(*The Productivity Project: Accomplishing More by Managing Your Time, Attention, and Energy*)，(二版，臺北：遠見天下文化，2019)。

註 7：Chris Bailey, *How to Train Your Mind: Exploring the Productivity Benefits of Meditation* (Audible Original) (如何訓練你的心智：探究禪修對生產力的助益[有聲書])，(Audible Originals, 2021)。

註 8：傑·謝帝 (Jay Shetty) 著；周家麒譯，《僧人心態：從道場到職場，訓練你的心，過著平靜而有目標的每一天》(*Think Like a Monk: Train Your Mind for Peace and Purpose Every Day*)，(臺北：方智，2020)。

註 9：Robert Booth, “Interview: Master of Mindfulness,



- Jon Kabat-Zinn: 'People Are Losing Their Minds. That Is What We Need to Wake Up to' ", <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/oct/22/mindfulness-jon-kabat-zinn-depression-trump-grenfell>, 本文作者中譯。
- 註 10 : 同上註。
- 註 11 : 同註 1。
- 註 12 : 同註 1。
- 註 13 : 同註 9。
- 註 14 : 同註 2。
- 註 15 : Dorota Bednarczyk, "Od Wypalenia do Wyciszenia, Czyli Techniki Mindfulness w Zapobieganiu Wypaleniu Zawodowemu Bibliotekarzy [From Burnout to Silence, or Mindfulness Techniques in the Prevention of Burnout in Librarians]," *Biuletyn EBIB*, nr 4 (131) (2012). 原文為波蘭文。
- 註 16 : Kristen Mastel and Genevieve Innes, "Insights and Practical Tips on Practicing Mindful Librarianship to Manage Stress," *Library and Information Science Research E-Journal*, 23:1 (March 2013), pp.1-8. <https://doi.org/10.32655/LIBRES.2013.1>.
- 註 17 : Darcy Del Bosque and Susie Skarl, "Keeping Workplace Burnout at Bay: Online Coping and Prevention Resources," *College & Research Libraries News*, 77:7 (July/August 2016), pp. 349-352, 355. <https://crln.acrl.org/index.php/crlnews/article/view/9525/10838>. [https://doi.org/10.5860/crln.77.7.9525]
- 註 18 : Erin McAfee, "The Anxious, the Furious, and the Annoyed: Hidden Shame in the Academic Library," *College & Research Libraries News*, 80:4 (April 2019), pp.230-232. <https://doi.org/10.5860/crln.80.4.230>.
- 註 19 : Paul Gilbert, & Choden, *Mindful Compassion: How the Science of Compassion Can Help You Understand Your Emotions, Live in the Present, and Connect Deeply with Others*, (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2014).
- 註 20 : Irene M. H. Herold, "The Mindful Library Leader," *Library Issues: Briefings for Faculty and Administrators*, 33:6 (2013), pp.1-4.
- 註 21 : Stephanie Beverage, Kathleen DeLong, Irene M. H. Herold, Kenley Neufeld, "Mindful Leadership Defined and Explained," *Advances in Librarianship*, 38 (July 24, 2014), p.23. <https://doi.org/10.1108/S0065-283020140000038000>.
- 註 22 : Jolene M. Miller, "The Role of Intentional Reflective Practice and Mindfulness in Emotional Self-Regulation for Library Administrators," In Samantha Schmehl Hines and Miriam Matteson eds., *Emotion in the Library Workplace, Advances in Library Administration and Organization*, 37 (Emerald, 2017), pp.203-229. <https://doi.org/10.1108/S0732-067120170000037011>.
- 註 23 : Vicki Whitmell, "The Library Leaders Institute: Building Mindful Leaders," *The International Information & Library Review*, 49:1 (Feb 8, 2017), pp.65-70. <https://doi.org/10.1080/10572317.2017.1270693>.
- 註 24 : Jason Martin, "Leading in the Present: Mindfulness for Library Leadership," *Library Leadership & Management*, 33:1 (November 2018). <https://doi.org/10.5860/llm.v33i1.7304>.
- 註 25 : Alexandra Lee Delgado, "The One Percent: A New Definition: Practicing Mindfulness in the Law Library," *AALL Spectrum*, 18:5 (March 2014), pp.27-29.
- 註 26 : Filippa Marullo Anzalone, "Zen and the Art of Multitasking: Mindfulness for Law Librarians," *Law Library Journal*, 107:4 (Fall 2015), pp.561-577.
- 註 27 : Richard Moniz, Joe Eshleman, Jo Henry, Howard Slutzky, Lisa Moniz, *The Mindful Librarian: Connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship*, (Chandos Publishing, 2015), p.xv. <https://doi.org/10.1016/C2014-0-03728-8>.



- 註 28 : Joe Eshleman, & Howard Slutzky, "Chapter 4 - The Association of College and Research Libraries Framework for Information Literacy: Connecting to Mindfulness," In *The Mindful Librarian: Connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship*, (Elsevier Ltd., 2016), pp.77-109. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-100555-2.00004-7>.
- 註 29 : Michelle Reale, *Becoming a Reflective Librarian and Teacher: Strategies for Mindful Academic Practice*, (Chicago: ALA Editions, 2017).
- 註 30 : Madeleine Charney, Jenny Colvin, & Richard Moniz (Eds), *Recipes for Mindfulness in Your Library: Supporting Resilience and Community Engagement*, (Chicago: ALA Editions, 2019).
- 註 31 : Tammi M. Owens, & Carol A. Daul-Elhindi, *The 360 Librarian: A Framework for Integrating Mindfulness, Emotional Intelligence, and Critical Reflection in the Workplace*, (Chicago, Illinois: Association of College & Research Libraries, 2019).
- 註 32 : Wendy Stephens, *Mindful School Libraries: Creating and Sustaining Nurturing Spaces and Programs*, (California, U.S.A.: Libraries Unlimited, 2021).
- 註 33 : Jill E. Luedke, "Focusing the Mind, Practicing Attention in the One-Shot Library Session," *ACRLog*, (November 18, 2013), <https://acrl.org/2013/11/18/focusing-the-mind-practicing-attention-in-the-one-shot-library-session/>.
- 註 34 : Megan Shulman, "Mindfulness in the Library," *Knowledge Quest: Journal of the American Association of School Librarians*, (Sept. 24, 2015), <https://knowledgequest.aasl.org/mindfulness-in-the-library/>.
- 註 35 : "What Is Mindfulness?", <http://www.mindfuleducation.org/what-is-mindfulness/>.
- 註 36 : Traci Chun, Ashley Cooksey, Lynn Kleinmeyer, "Incorporating Mindfulness in the School Library Three Ways," *Knowledge Quest*, 50:1 (Sep/Oct 2021), pp.16-22.
- 註 37 : Ellyn Ruhlmann, "Mindful Librarianship: Awareness of Each Moment Helps Librarians Stay Serene Under Stress," *American Libraries*, 48:6 (June 2017), pp.44-47.
- 註 38 : Linda Johns, "Yoga and Mindfulness in Libraries — and for Library Staff," *Alki: The Washington Library Association Journal*, 35:1 (March 2019), pp.10-12.
- 註 39 : Matt Cook, Janet Brennan Croft, "Interactive Mindfulness Technology: A Walking Labyrinth in an Academic Library," *College & Research Libraries News*, 76:6 (June 2015), pp.318-322. <https://doi.org/10.5860/crln.76.6.9328>. <https://crln.acrl.org/index.php/crlnews/article/view/9328/10444>.
- 註 40 : 例如 <https://library.uwstout.edu/mindfulness>。
- 註 41 : Amrita Dhawan, "Searching Mindfully: Are Libraries Up to the Challenge of Competing with Google Books?," *Library Philosophy and Practice* (e-journal), (2-2013), pp.1-31. <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/907>.
- 註 42 : Brian Quinn, "The Potential of Mindfulness in Managing Emotions in Libraries," In Samantha Schmehl Hines and Miriam Matteson eds., *Emotion in the Library Workplace, Advances in Library Administration and Organization*, 37 (Emerald, 2017), pp.15-33. <https://doi.org/10.1108/S0732-067120170000037002>.
- 註 43 : J. J. Pionke & Rebecca Graham, "A Multidisciplinary Scoping Review of Literature Focused on Compassion, Empathy, Emotional Intelligence, or Mindfulness Behaviors and Working with the Public," *Journal of Library Administration*, 61:2 (Jan 2021), pp.147-184. <https://doi.org/10.1080/01930826.2020.1853469>.
- 註 44 : Richard Moniz, Jo Henry, Joe Eshleman, Lisa Moniz, Howard Slutzky, "Stressors and Librarians: How Mindfulness Can Help,"



College & Research Libraries News, 77:11 (December 2016), pp.534-536. <https://doi.org/10.5860/crln.77.11.9582>.

註 45 : Oskari Lahtinen, Christina Salmivalli, “An Effectiveness Study of a Digital Mindfulness-Based Program for Upper Secondary Education Students,” *Mindfulness*, 11 (August 1, 2020), pp.2494-2505. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01462-y>.

註 46 : Catherine Woodworth Wong, Cynthia Helen Carlson, “Resilience Within and Resilience Without: Mindfulness and Sustainability Programming Using an Embedded Engineering Librarian Approach,” *2020 ASEE Virtual Annual Conference*, (American Society for Engineering Education, June 2020), https://scholarworks.merrimack.edu/cen_facpub/19.

註 47 : Rebecca Jo Peterson, “What Did You Say? Investigating the Relationship of Self-Perceived Communication Competence and Mindfulness in Communication on Levels of Organizational Trust in a Postsecondary Academic Library,” (Theses and Dissertations, Brigham Young University, 2021). <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/9111>.

註 48 : 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://doi.org/10.1016/j.acalib.2020.102276>.

註 49 : Selenay Aytac, & Diane Mizrachi, “The Mindfulness Framework for Implementing Mindfulness into Information Literacy Instruction,” *The Reference Librarian*, 63:1-2 (Feb 2022), pp.43-61. <https://doi.org/10.1080/02763877.2022.2030273>.

註 50 : Eric B. Loucks, Rebecca S. Crane, Menka A. Sanghvi, Jesús Montero-Marin, Jeffrey Proulx,

Judson A. Brewer, and Willem Kuyken, “Mindfulness-Based Programs: Why, When, and How to Adapt?,” *Global Advances in Health and Medicine*, 11 (January-December 2022), pp.11:1-12. <https://doi.org/10.1177/21649561211068805>.

註 51 : <https://buddhaspace.org/agama/sub/803.html>.

註 52 : <https://buddhaspace.org/agama/sub/805.html>.

