

閱讀的健康管理研討會 活動剪影

香光尼眾佛學院圖書館 整理

會議緣起與目的

2020 年全世界面對「新冠肺炎」疫情的挑戰，讓人們體會健康的重要，擁有健康的身體才能將人類智慧傳承與傳播。而閱讀是吸收知識重要的橋梁，閱讀者的身維護，如視力、姿勢、環境等管理；心的維護，如大腦保健、專注力等，都是讓人類智慧得以傳續的重要憑藉。故本研討會

的召開，期望提供正確的閱讀保健與管理概念，延展人類的閱讀生命，開拓閱讀的新視野。

會議議題

1. 推廣正確的健康閱讀概念
2. 學習大腦保健與提升閱讀的心能量
3. 認識閱讀的視力、姿勢、環境等健康管理
4. 紙本與數位媒介的健康閱讀



▲開幕致詞：曾淑賢館長



▲開幕致詞：悟因法師



閱讀的健康管理 研討會

友善閱讀，創造優質的閱讀境域

109/10/23

國家圖書館國際會議廳
(星期五) 上午 9:00 至下午 5:00

專題演講

閱讀與大腦保健

鄭先安 醫師

(花蓮慈濟醫院能量醫學中心副主任)

提升閱讀的心能量——專注力管理

許瑞云 醫師

(花蓮慈濟醫院能量醫學中心主任)

圖書館與閱讀的健康管理

療愈閱讀，促進心理健康——兼談圖書館書目療法服務之推展

陳書梅 教授

(國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所兼任教授)

圖書館的友善空間規劃

洪玉貞 館長

(台南市立圖書館總館館長)

防疫期間營造圖書館健康的閱讀環境

姜義臺 先生

(靜宜大學蓋夏圖書館創新學習整合組專員)

閱讀者的健康管理

光與健康——閱讀燈光要如何才夠亮卻不過亮

周卓輝 教授

(清華大學材料科學工程學系教授)

閱讀的健康管理——姿勢篇

簡文仁 物理治療師

(國泰綜合醫院物理治療師)

內服外用抗 3C

陳瑩山 醫師

(中國醫藥大學新竹附設醫院眼科主任)

1. 公務人員全程參與者，核發學習認證時數 7 小時

2. 因應新冠肺炎疫情管控，會議辦理及進場規定，配合中央流行疫情指揮中心及國家圖書館相關防疫措施辦理。

3. 會議相關問題請洽香光尼眾佛學院圖書館 Email: library@gaya.org.tw 電話 05-2542824

主辦：國家圖書館、財團法人伽耶山基金會 承辦：香光尼眾佛學院圖書館



報名資訊



「閱讀的健康管理研討會」由國家圖書館、財團法人伽耶山基金會主辦，香光尼眾佛學院圖書館承辦，於 2020 年 10 月 23 日假國家圖書館國際會議廳舉辦，與會者約有二百人，包括醫界、教育界、佛教界等。

本研討會安排二場專題演講及二場研討，邀請醫界、圖書館及教育界等各領域專家分享實務經驗。

開幕典禮

本次研討會由曾淑賢館長（國家圖書館）、悟因法師（財團法人伽耶山基金會

董事長暨香光尼眾佛學院院長）致詞，揭開序幕。

曾館長特別讚嘆財團法人伽耶山基金會每年規劃的主題都非常有創意、有意義，都是扣緊圖書館的核心延伸出去，在當今是最重要的，也是大家最關心的。本次研討會將閱讀與健康的主题結合，增強身心靈的重視及健康，透過閱讀解決更多事情，相信此一議題能夠引起大家對閱讀的重視。此外，由於新冠肺炎疫情在全球沒有減緩，圖書館因應改變，如提供電子書、資料庫、線上學習、遠距課程等，提供讀者學習資源及場域。



▲主辦單位與主持人、專題演講人、發表人合影

右起：鄭先安醫師、許瑞云醫師、自淳法師、自衍法師、悟因法師、曾淑賢館長、黃鴻珠教授、賴鼎銘監委、姜義臺先生



悟因法師認為閱讀很需要，健康更重要。特別用佛法中的「增上」二字來詮釋研討會主題。現在有疫情，更需要讓健康增上，讓閱讀增上；尤其是讓我們的器官、色身、精神、心靈，可以增上。閱讀更是要增上生命的內容，將視野拉大。我們以現代的科學方法重新看待這個主題，此時要如何照顧個人健康、社會健康，而推廣到全世界。因此，不論是閱讀、健康或是管理，都是佛法存在於世間，一直給世間提供一個共同奮鬥，而且可以讓我們無止境的奮鬥，就是增上。

專題演講

閱讀與大腦保健

主講：鄭先安醫師

花蓮慈濟醫院能量醫學中心副主任

主持：曾淑賢館長

國家圖書館館長

閱讀與眼睛、大腦息息相關，而大腦與身體各部位皆有連結，人所產生的心念、情緒，會影響身體的穩定性，進而發生疾病；但是可以從改善環境、釋放糾結的情緒能量、調整心念著手，讓身體逐漸恢復健康，許多難以痊癒的慢性疾病也可能逆轉痊癒。

提升閱讀的心能量——專注力管理

主講：許瑞云醫師

花蓮慈濟醫院能量醫學中心主任



▲專題演講（一）：鄭先安醫師



▲專題演講（二）：許瑞云醫師

主持：賴鼎銘監委

監察院監察委員

人體是屬於交叉能量，若長期處於平行能量的狀態，會有散漫、健忘、疲倦、溝通無效率、影響閱讀等問題。藉由交叉運動調整能量、找出背後的壓力源，正念活在當下，才是解決之道。而正念是專注力培養重要的因素，以正念走路、帶著覺知飲食，可以恢復能量、快速專注。



第一場研討

圖書館與閱讀的健康管理

主持：黃鴻珠教授

淡江大學資訊與圖書館學系教授

療癒閱讀，促進心理健康

——兼談圖書館書目療法服務之推展

主講：陳書梅教授

國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所
兼任教授

現代人日常壓力沉重，新冠肺炎疫情遍布全球，人心焦慮不安，對人的心理健康產生負面影響，而有紓解壓力與情緒療癒的需求。面對社會大眾情緒療癒的需求，圖書館要推廣「以療癒閱讀促進心理健康」的理念，推展書目療法服務，如閱



▲專題演講：鄭先安醫師（右）、許瑞云醫師（左）



▲許瑞云醫師示範坐姿的手腳交叉運動可增加專注力



▲第一場研討主持人、發表人合影

右起：陳書梅教授、黃鴻珠教授、自衍法師、洪玉貞館長、姜義臺先生



讀式書目療法、互動式書目療法，協助民眾透過閱讀進行情緒療癒，讓圖書館成為讀者的心靈療癒所。

公共圖書館空間的健康管理

主講：洪玉貞館長

臺南市立圖書館館長

公共圖書館是一個公共的、開放的場所，而新冠肺炎疫情的流行，讓公共圖書館空間的健康管理議題更加受到關注。除了因應疫情的防疫措施及其成效外，根據公共圖書館建築設備之國家標準(CNS 13612)，從噪音控制、採光與照明、空調與防潮、家具設備、館舍維護管理計畫五個面向，談圖書館空間的健康管理，以及分享臺南市立圖書館的作為與相關案例。

防疫期間營造圖書館健康的閱讀環境

主講：姜義臺先生

靜宜大學蓋夏圖書館創新學習整合組專員

隨著疫情的蔓延，各國紛紛採行隔離、封城、停班、停課等，圖書館也相繼被迫關閉，經濟和生活受到極大衝擊。圖書館作為讀者閱讀學習和蒐集資訊的公共



▲第一場研討發表者：陳書梅教授



▲第一場研討發表者：洪玉貞館長



▲第一場研討發表者：姜義臺先生



場所，是書刊利用的密集地，也是人群比較集中的場所，館內環境與工作人員、讀者的身體健康有關，也關係到疾病的傳播和擴散。因此，圖書館配合推動各項防疫措施，如進館讀者強制量額溫、採實名制入場、閱覽區採梅花座以維護社交距離、書籍及環境的消毒等。這波疫情帶來危機也是轉機，電子資源雖為圖書館帶來新的複雜性，相對也帶來了新的機會。

第二場研討 閱讀者的健康管理

主持：自衍法師

香光尼僧團人文志業副都監
暨香光尼眾佛學院圖書館館長

光與健康

——兼談閱讀燈光要如何才能夠亮
卻不過亮

主講：周卓輝教授

國立清華大學材料科學工程
學系教授

主要有二個重點，一是認識「看書應該有的亮度」，二是認識「即將啟動照明復興的好光——燭光 OLED」。現代人使用燈光太亮、在錯誤時間用錯光，導致傷眼又傷身。看書所需的亮



▲第二場研討發表者：周卓輝教授



▲第二場研討發表者：簡文仁物理治療師



▲第二場研討發表者：陳瑩山醫師





▲第二場研討：自衍法師（中）、周卓輝教授（右）、簡文仁物理治療師（左）



▲第二場研討：自衍法師（中）、陳瑩山醫師（右）、簡文仁物理治療師（左）

度，因人而異、因年齡而異、因光色而異、因字體大小而異，因此，閱讀燈具與亮度，應該「量身訂做」。另外，講者的研究結果發現，入夜後使用燈光，對身體有害，因為夜間燈光會抑制褪黑激素的分泌；若需使用，也要避免藍光傷害。現有的節能電力照明，取代了耗能的油燈和蠟燭，但過多的藍光，使夜空被汙染，生態被破壞，人開始生病。因此，要有健康美好的人生，要用對光。

閱讀的健康管理——姿勢篇

主講：簡文仁物理治療師

國泰綜合醫院物理治療師

閱讀是時間空間的延伸；閱讀是情感心靈的交流；閱讀是省時省力的挖礦；閱讀是優游自在的休閒；閱讀是氣質內涵的提升。閱讀，是達到身心靈全方位健康的方法之一。要了解人體解剖學、人體工學，以正確挺拔的姿勢，多做變化伸展，養成

練氣提神的習慣，以健康的閱讀獲得健康的身心靈，享受健康的生活。最後提出三動樂活——腦動：閱讀，身動：運動，互動：參與，與大家分享。

內服外用抗 3C

主講：陳瑩山醫師

中國醫藥大學新竹附設醫院眼科主任

3C 已成為現代人生活中不可或缺的工具，加上近來 3D 立體影像的應用、擴增／虛擬實境的大量運用，造成眼睛的負擔，縮短了使用年限。眼睛的黃斑部是人體氧化壓力最高的地方，過度的光線照射，加重了黃斑部的過氧化反應。所以，在挑選對眼睛的保養物質時，要考慮抗氧化化的特性。另外，現代人還要有防藍光的觀念，挑選合格的防藍光眼鏡或設備。



活動圓滿

在研討會最後，由承辦單位香光尼眾佛學院圖書館館長自衍法師作結語：閱讀是傳遞知識、開拓視野的重要工具，這個

議題會持續下去，因為有助於圖書館永續經營，也讓世間更美好。雖然疫情仍然持續，但大家只要具備正確的閱讀觀念，維護身心健康，將所學、所讀貢獻給社會，這就是人類智慧最好的傳承。



▲「閱讀的健康管理研討會」全體志工與國家圖書館出版中心曾堃賢主任合影



▲與會者配合進館量測體溫，以酒精清潔雙手



▲志工協助查報到編號





▲報到簽名領取會議資料



▲會場外展示歷年出版《佛教圖書館館刊》供眾閱覽



▲許瑞云醫師、鄭先安醫師帶領與會者做提升專注力的運動



▲簡文仁物理治療師帶領與會者做伸展運動





- 與會者專注聆聽，並熟絡參與講者教導護眼按摩眼晴穴道，以及做伸展運動改善因閱讀時不正確的姿勢所帶來的痠痛



閱讀的健康管理研討會議程

時間	民國 109 年 10 月 23 日 (星期五)	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-9:15	開幕典禮 曾淑賢館長 致詞 (國家圖書館館長) 悟因法師 致詞 (財團法人伽耶山基金會董事長暨香光尼眾佛學院院長)	
9:15-10:35	專題演講 (一) 閱讀與大腦保健 鄭先安醫師 (花蓮慈濟醫院能量醫學中心副主任)	曾淑賢館長 國家圖書館館長
10:50-12:00	專題演講 (二) 提升閱讀的心能量——專注力管理 許瑞云醫師 (花蓮慈濟醫院能量醫學中心主任)	賴鼎銘監委 監察院監察委員
13:30-15:00	【第一場研討】圖書館與閱讀的健康管理 療癒閱讀，促進心理健康——兼談圖書館書目療法服務之推展 陳書梅教授 (國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所兼任教授) 公共圖書館空間的健康管理 洪玉貞館長 (臺南市立圖書館館長) 防疫期間營造圖書館健康的閱讀環境 姜義臺先生 (靜宜大學蓋夏圖書館創新學習整合組專員)	黃鴻珠教授 淡江大學資訊與圖書館學系教授
15:20-16:50	【第二場研討】閱讀者的健康管理 光與健康——兼談閱讀燈光要如何才夠亮卻不過亮 周卓輝教授 (國立清華大學材料科學工程學系教授) 閱讀的健康管理——姿勢篇 簡文仁物理治療師 (國泰綜合醫院物理治療師) 內服外用抗 3C 陳瑩山醫師 (中國醫藥大學新竹附設醫院眼科主任)	自衍法師 香光尼僧團人文志業副都監暨 香光尼眾佛學院圖書館館長

