

圖資人正念幸福力工作坊

培育正念覺察力，開啟生命幸福力

研習目的：疫情，改變了我們的生活，也改變了圖書館服務與使用的方式。當不安襲來，圖書館館員如何可以防疫與讀者服務二者兼具？「正念幸福力」，是透過正念訓練，讓心能夠覺察，進而安住在當下，開啟幸福的能量。故本工作坊的召開，期望館員透過學習正念，培養覺察力，將正念的態度與方法，運用到工作場域中，協助提升工作效率，保持和諧的人際關係，維護圖書館的品質，創造優質的閱讀環境。

研習議題：

1. 正念幸福力的理論與發展
2. 培養覺察力
3. 覺察壓力與情緒反應
4. 維持身心平衡運作

主辦單位：財團法人伽耶山基金會

承辦單位：香光尼眾佛學院圖書館

參加對象：凡從事圖書資訊服務之工作者

會議時間：民國 111 年 10 月 15 日（星期六）上午 9:00 至下午 4:40

會議地點：線上會議，採用 Webex 線上會議軟體

費用：免費

備註：公務人員全程參與者，核發學習認證時數 6 小時

會議資訊：http://gaya.tw/library/news_1111015.htm



圖資人正念幸福力工作坊議程

時間	民國 111 年 10 月 15 日 (星期六)	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-9:10	開幕典禮 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)	
9:10-12:00	第一場正念幸福力理論與發展 1. 正念幸福力的理論與發展 2. 拿回心的主控權：呼吸覺察練習 3. 開發五感專注力與覺察力：正念飲食 石世明臨床心理師 (欣明心理成長中心臨床心理師)	黃鴻珠教授 淡江大學資訊與圖書館學系榮譽教授
13:30-16:00	第二場正念幸福力培養覺察力 1. 覺知身體壓力與平衡力：身體掃描 2. 身心同在訓練：正念步行 3. 情緒管理：三步驟呼吸空間 石世明臨床心理師 (欣明心理成長中心臨床心理師)	楊美華教授 政治大學圖書資訊與檔案學研究所 兼任教授
16:00-16:40	圖資人正念幸福力論壇：正念在圖書館的運用 與談人： 黃鴻珠教授 (淡江大學資訊與圖書館學系榮譽教授) 楊美華教授 (政治大學圖書資訊與檔案學研究所兼任教授) 吳美美教授 (臺灣師範大學圖書資訊學系兼任教授) 林雯瑤教授 (淡江大學資訊與圖書館學系教授兼任系主任)	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





人資圖 正念幸福力 工作坊

培育正念
覺察力
開啟生命
幸福力

10/15

(星期六) 上午 9:00 至下午 4:40
線上會議，採用 Webex 線上會議軟體

第一場 正念幸福力理論與發展

主持人

黃鴻珠 教授

(淡江大學資訊與圖書館學系兼任教授)

主講人

石世明 臨床心理師

(欣明心理成長中心臨床心理師)

講題

1. 正念幸福力的理論與發展
2. 拿回心的主控權：呼吸覺察練習
3. 開發五感專注力與覺察力：正念飲食

主辦 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



備註：1. 公務人員全程參與者，核發學習認證時數 6 小時 2. 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

第一場 正念幸福力培養覺察力

主持人

楊美華 教授

(政治大學圖書資訊與檔案學研究所兼任教授)

主講人

石世明 臨床心理師

(欣明心理成長中心臨床心理師)

講題

1. 覺知身體壓力與平衡力：身體掃描
2. 身心同在訓練：正念步行
3. 情緒管理：三步驟呼吸空間

圖資人正念幸福力論壇 正念在圖書館的運用

主持人

自衍 法師

(香光尼眾人文志業部監修香光尼眾佛學院圖書館館長)

與談人

黃鴻珠 教授

(淡江大學資訊與圖書館學系兼任教授)

楊美華 教授

(政治大學圖書資訊與檔案學研究所兼任教授)

吳美美 教授

(臺灣師範大學圖書資訊學系兼任教授)

林雯瑤 教授

(淡江大學資訊與圖書館學系教授兼任系主任)

