

# 正念與圖書館發展研討會

## ■會議緣起與目的

「正念」源自佛教用語，西方學者喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 融合了佛教禪修的概念，自 1979 年發展出「正念減壓療法」課程，廣泛運用在醫療之門診、心理治療、健康照顧等領域。卡巴金對「正念」(Mindfulness) 的定義是「刻意地將注意力放在當下，對當下的經驗不給予評價，所升起的覺察。所以正念就是一種覺察，心在當下。」如今「正念」的發展已去宗教化，擴展至心理學界、企業界、教育界等各層面的運用，不僅幫助各領域人員的減壓、身心覺察、打破想法並非事實的概念，讓人們的心更容易活在當下，提昇專注力，有助身心管理、人際溝通與情緒管理。

本次研討會特將當今「正念」的概念運用到圖書館管理，如讀者服務、技術服務、經營管理等。期盼藉由正念的運用，可以助益圖書館的營運，安住於當下、提高工作效率，締造友善的工作與閱讀環境。

## ■會議議題

1. 認識正念
2. 正念與領導力、情緒管理
3. 正念與圖書館發展之關係
4. 正念運用在圖書館管理

■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、教育界、文化界、佛教界工作者

■會議時間：民國 110 年 10 月 15 日 (星期五) 上午 9:20 至下午 4:10

■會議地點：線上會議，採用 Webex 線上會議軟體

■報名方式：線上報名，網址：[http://gaya.tw/library/news\\_1101015.htm](http://gaya.tw/library/news_1101015.htm)。9 月 15 日起受理線上報名，名額 180 人，額滿為止。主辦單位保有報名決定權，錄取者將於會前寄發錄取通知 (同單位報名者最多錄取 2 名)

■備註：本研討會可以登錄公務人員學習時數 5 小時

## ■ 議程

時間	民國 110 年 10 月 15 日 (星期五)	主持人
9:00-9:20	報到	
9:20-9:30	<b>開幕典禮</b> 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)	
9:30-10:50	<b>專題演講 (一)</b> 正念在職場上的運用 陳德中執行長 (台灣正念工坊執行長)	吳美美教授 臺灣師範大學圖書資訊學研究所教授
10:50-11:00	休息時間	
11:00-12:10	<b>【第一場研討】正念與圖書館對談</b> 圖書館人際生存術：用正念護心也護身 林雯瑤教授 (淡江大學資訊與圖書館學系教授兼任系主任) 郭葉珍副教授 (臺北教育大學幼兒與家庭教育學系副教授暨《和自己，相愛不相礙》作者)	
12:10-13:30	午餐	
13:30-14:30	<b>專題演講 (二)</b> 正念與情緒管理 石世明臨床心理師 (台灣正念照顧協會常務理事)	林雯瑤教授 淡江大學資訊與圖書館學系教授兼任系主任
14:30-14:40	休息時間	
14:40-16:10	<b>【第二場研討】正念書目與圖書館管理</b> 1. 正念書目學習 蘇益賢臨床心理師 (初色心理治療所副所長) 2. 正念與圖書館管理 葉乃靜教授 (世新大學資訊傳播學系教授) 3. 正念於圖書館服務之運用 蔡瑜洵館員 (嘉義長庚紀念醫院圖書館館員)	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
16:10	圓滿·賦歸	