

# 香光尼眾佛學院圖書館首辦 「圖資人減壓生活營」

釋見毅

為了讓圖書資訊從業人員舒緩平時工作壓力、學習放鬆，香光尼眾佛學院圖書館於民國 103 年 8 月 31 日及 104 年 5 月 31 日，舉辦二梯次「圖資人減壓生活營」，邀請圖資人前往桃園大溪香光山，藉由好山、好水、好空氣及正念課程，從減壓舒活中，調柔身心、釋放壓力，並培育專注力和情緒穩定力。

活動安排有五個單元課程。

第一單元「山林行香」：大眾靜默不語於山林間緩步慢行。行走移動間，覺知腳步的提起、平移、放下；慢行時，讓心專注，單純地行走。

第二單元「正念進食」：用餐時，由法師引導享用一頓正念慢食。從選擇適量食物，到每一口飯菜的咀嚼，進食吞嚥的當下，覺知自己的動作。從用心吃飯中，學習活在當下。

第三單元「培養專注」：藉由觀察自己的呼吸，培養專注，讓自己有能量面對生活上的所有人與事。並學習「慈心觀」，友善、慈悲的面對自己與他人。

第四單元「親近大地」：學員親自品嚐香光山園中的香草植物、花果。隨手摘下土肉桂、萬

壽菊、甜菊、薄荷……，由花花草草，體驗大自然的奧妙。

第五單元「身體掃描」：如同掃描機檢視身體每一個部分，從頭到腳完全的放鬆、減除壓力。

豐富的課程，單純、全然地與大自然接觸，沒有令人不安的約束，也沒有過多的交談，透過課程讓自己更靠近真實、放鬆的自我。活動結束時，參與學員們皆不約而同的說：親近大自然，就是最好的療癒；藉由課程的安排，達到身心的輕鬆與自在；並相約下次再相見。



▲學員們慢步行走於山林間

【編者按】未來舉辦日期將公布於香光尼眾佛學院圖書館網站，敬請持續關注。

