

# 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](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	<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)	
9:10-12:00	<b>第一場正念幸福力理論與發展</b> 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	<b>第二場正念幸福力培養覺察力</b> 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	<b>圖資人正念幸福力論壇：正念在圖書館的運用</b> 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誓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)

