

以館員的角度探討 「正念」學習在圖書館的 運用

蔡瑜洵 嘉義長庚紀念醫院圖書館師、長庚科技大學嘉義分部通識教育
中心兼任教師

【摘要】醫學圖書館屬於醫療組織體系的後端服務，因此，圖書館服務人員需投入大量心力處理專業事務及情緒勞務。本文透過實際常見流通櫃檯事務造成情緒困擾，進一步開啟「自動化導航」，經由兩個簡單正念技巧練習，試圖覺察自我情緒與分辨想法非事實。結果發現，正念運用在日常生活與工作練習，對人員的感受均有滿意顯著影響。

關鍵詞：醫學圖書館館員（Medicial Librarian）；圖書館館員（Librarians）；
正念（Mindfulness）

一、前言

正念的起源，是佛陀所創立的。正念來自佛教，但並不屬於佛教。喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士創立「以正念為基礎之減壓課程（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR，簡稱正念減壓）」，並且替正念下了定義：「時時刻刻非評價的

覺察（Moment-to-moment non-judging awareness）」。正念等於覺察，這樣的覺察不會被評價所控制，而且這樣的覺察是時時刻刻的。陳書梅強調，若無法適時紓解圖書館館員負面工作情緒，勢必對圖書館及館員個人造成嚴重影響，情緒困擾議題在圖書資訊學領域中，值得獲得研究、關注。（註1）圖書館館員每天工作均充滿



各種情緒（註 2、註 3），一般被期待隨時要「和顏悅色」，需控制、掩飾情緒，甚或忍氣吞聲、強顏歡笑地壓抑情緒，以保護自己免於受到敵意批評。因此，圖書館管理者及館員應瞭解並因應處理工作情緒困擾。

二、無言的衝突感

某日準備閉館之時，館員於電腦檢索區鍵盤下方發現一張讀者留言的便條紙，上面圖文並茂的反應了「圖書館鍵盤壞掉，浪費他 10 分鐘」的事情（見圖 1）。當館員發現此張紙條後，心裡瞬間湧起一股疑惑和反思：「流通櫃檯和檢索區不過幾步路的距離，難道不能走過來向館員反應？」、「還是館員平常給讀者的印象很兇，讀者不敢來跟館員講話？」、「讀者討厭館員嗎？」……，各種各樣的念頭開始翻攪，一張便條紙引起流通櫃檯的波瀾。

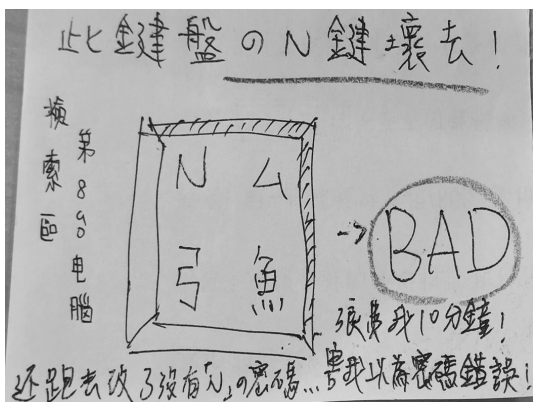


圖 1：讀者的紙條

三、心開啟「自動化導航」

日常生活中，接受到外界的「刺激」時，馬上有「念頭」出現，速度快到一般人覺察不到。由於這個念頭，我們會生出「情緒」，例如高興、生氣；同時，也會反映在生理層面，例如冒汗、臉部僵硬。我們通常很難察覺到自己的念頭，因為它後續引發的效應快到如自動化一般，以至於還不知道那個念頭是什麼時，就已經出現身體感覺和情緒自動變化，直接帶領我們進入行為的「反應（Reaction）」，而不是「回應（Response）」。這一連串連鎖效應，稱為「自動化導航系統」，就像反射動作不經思考一樣。例如上述館員看到讀者的紙條時，立刻就產生許多想法，在這樣的情緒下，可能會感覺生氣、胃痛；這時可以試著去推測這個情緒和身體感覺背後的念頭是什麼。

四、正念呼吸練習——提升正念覺察

正念呼吸法的核心概念非常容易，就是全心全意投入在當下發生的事情，在每一次的深吸吐氣當中，感受到肚皮因此隆起下降、皮膚與空氣流動間的接觸。在這樣的過程當中，幫助我們回到當下，拋掉過多的煩惱與雜念。正念「透過當下，刻意地且不批判地專注於每個片刻顯露的經驗，所產生的一種覺察」。正念不是正向思考，而是刻意活在當下。



正念呼吸練習的方式如下：

1. 安靜挺直地坐著，放鬆、自然、舒服（若願意可以閉上眼睛）。
2. 將注意力集中在呼吸；注意力放在呼吸時，身體感受最明顯的位置，如鼻緣空氣進出、小腹起伏或胸腔起伏。
3. 覺察吸氣和吐氣的過程，中間短暫的停止。
4. 若念頭跑掉了，觀察它跑到哪裡，溫柔的將它帶回呼吸。
5. 念頭跑掉多少次，就帶回呼吸多少次。
6. 練習「接納」：念頭漫遊是心的正常現象，不需要批評或失去耐性。

五、想法非事實

當陷在情緒困境時，我們習慣性地將注意力放在過去發生的不好經驗，而陷入情緒低潮；或者過於擔憂未來可能發生不好的事情，因此造成負向情緒漩渦，影響工作表現與效率。此時，可透過簡短的呼吸練習，將我們從自動化導航的行動模式，轉換到無為的同在模式，回到此時此刻的工作任務。每一次的呼吸練習都可讓人體會到「在」（Being），以及與環境融合成一體。

「三分鐘呼吸空間」，是正念的重要練習，包含覺察、聚焦、擴展三個步驟。

第一個步驟：覺察

用一種「開放、不評價」的方式來充

分地覺察當下的想法、情緒及身體感受，包括允許自己的難過、挫敗、焦慮，或是身體的緊繃。千萬記得，覺察並非表示接受此情境，只是需要讓自己好好的靜下來，進入自己的內在，去覺察當下所有的感受。無論覺察到的是喜歡的或者不喜歡的經驗，就只是確認並且意識到自己當下的經驗即可。不需要抓住它們，也不用試圖改變它們，更不需要分析。

第二個步驟：聚焦

「專注呼吸」一分鐘或一個小片刻，先把自己的心、身安定下來。慢慢地閉上眼睛，在這個片刻中，將呼吸作為穩固、支撐的定錨，將自己帶到此時此刻，最終調整到覺察且平靜的狀態。

第三個步驟：擴展

「全然接受」所有的感覺，再隨著呼吸擴展開來，擴展到全身。跟隨著呼吸，就好像整個身體都在呼吸。所有的感受成為一個整體，進入更廣闊的覺察之中。

最後，準備好的時候，再慢慢睜開眼睛，回到身處的時間與空間，重新開始工作任務。

當感覺到陷入情緒漩渦時，試試「三分鐘呼吸空間」，藉此脫離職場的負向情緒漩渦，重新連結到此時此刻，有助於提升工作表現與工作效率。

利用數息呼吸來調整自己的心緒，「透過呼吸來覺察」是一件簡單又不簡單的事



情，學習在呼與吸之間疼惜自己。正念並不是用頭腦學習的，而是得親身實踐與不斷練習、練習，還是練習。

六、結語

「將正念運用到生活中，持續用練習照顧您的心，讓疼惜自己成為生活的新習慣」，是我在 MBCT 八週課程最後一次課程中，老師給我們的叮嚀。當時心中滿懷感激，也默默決定要將正念練習融入到生活與工作上，抽離自動化導航的生活方式，跳脫自以為是的想法。練習「站在旁邊看自己」是一件相當有趣的事，彷彿我只是一個「他人」，而這一項的練習幫助我不鑽牛角尖、不害怕、不容易生氣。「容許接受自己有負面的想法」，令人如釋重負，不用一直處在對抗當中；更進一步將令自己不悅的人事物卸下。三分鐘呼吸練習，大大降低了我的工作壓力，以及面對讀者的各種態度，即將耗竭的我，原諒自己無法處理，放下當圖書館館員「一定要怎麼樣」的執著，將難度的時光度過去。

【附註】

註 1：陳書梅，〈流通館員情緒勞務與情緒耗竭之調查研究：以大學圖書館之刁難讀者服務為例〉，《教育資料與圖書館學》，50 卷 1 期(2012 年 10 月)，頁 5。

註 2：Kathryn Arbuckle, “Emotional and Knowledge: Partners in Library Service?,” *Feliciter*, 54:5 (2008), pp.219-221.

註 3：Miriam L. Matteson, Shelly S. Miller, “Emotional Labor in Librarianship: A Research Agenda,” *Library & Information Science Research*, 34:3 (July 2012), pp.176-183.

參考來源

彭于萍，〈大學圖書館館員之情緒勞務與工作滿意之構面關係模式探析〉，《國家圖書館館刊》，104 年第 1 期（2015 年 6 月），頁 89。

陳書梅，〈公共圖書館讀者服務館員遭遇問題讀者之情緒勞務研究〉，《圖書資訊學研究》，11 卷 1 期（2016 年 12 月），頁 1-46。

王芊凌，「工作過勞不想上班！『正念呼吸法』不只減壓還能放鬆」，Heho 健康，（2020 年 10 月 19 日），<https://heho.com.tw/archives/143459>。

