

圖資人正念幸福力工作坊

■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

■報名方式：線上報名，網址：http://gaya.tw/library/news_1111014.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

■備註：本研討會可以登錄公務人員學習時數 6 小時

■講師介紹

石世明臨床心理師

欣明心理成長中心臨床心理師；《抗癌自癒力：正念減壓 8 堂課》作者；《正念幸福力：MBSR 八週正念減壓，活出健康與活力》、《八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》、《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法. 第二版》之譯者

■ 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
12:00-13:30	午餐·休息	
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)	自行法師 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