

博物館中的正念實踐—— 美國保羅·蓋蒂博物館及魯賓美術館的正念教育計畫

■ 吳偉蘋

近年來為滿足日益變化的社會需求，許多博物館紛紛開始探索並利用正念（Mindfulness）方法，策畫教育推廣活動，尤以藝術類博物館為數最多。透過結合正念與藝術的專業技巧與設計，博物館提供一種嶄新的視角，使人們能夠以更加內省的方式接觸和理解藝術，豐富文化體驗的層次；進而鼓勵民眾將正念意識帶入日常生活，增進身心健康及整體幸福感。本文將以美國東西兩岸的兩間博物館——洛杉磯的保羅·蓋蒂博物館（J. Paul Getty Museum，簡稱蓋蒂，圖1）及紐約的魯賓美術館（Rubin Museum of Art，簡稱魯賓）為例，一窺藝術博物館內正念計畫的執行理念與概況。

博物館的正念實踐

這幾十年來，積極自我照護的觀念已深植人心，除了傳統的醫療領域，更擴展到博物館等文化機構也加入維護民眾身心靈健康的行列。在眾多促進身心健康的策略中，正念是一種能夠幫助人們安定情緒、釋放壓力，進而找回內心平靜的方法，被視為提升健康和幸福指數的秘訣之一。近十幾年來正念越來越受到推崇，相關書籍、講座、課程及推廣活動日益普及。博物館作為社會支援系統的一環，也呼應社會脈動開始積極參與此一趨勢。

現今眾多歐美藝術類博物館，開始運用正念覺察的概念與方法設計教育推廣計畫及展覽。¹舉凡紐約現代藝術博物館（Museum of Modern Art）、美國國家亞洲藝術博物館（National Museum of Asian Art）、費城藝術博物館（Philadelphia Museum of Art）、英國曼徹斯特美術館（Manchester Art Gallery）、荷蘭

梵谷博物館（Van Gogh Museum）、愛爾蘭國家美術館（National Gallery of Ireland）……等，都將正念帶入博物館中。在這些正念相關活動中，有些是在 COVID-19 新冠肺炎疫情之前就開始了，有些則是在疫情期間啟動的。博物館在進行這些計畫時，經常與冥想教師、瑜珈教師、藝術教育者、神經心理學家、醫學中心、正念研究中心等專業人士及機構合作進行。有些利用博物館室內或戶外空間進行靜默冥想、瑜珈練習；有些則更富創意地結合館藏品設計獨特的推廣活動，像是採用「正念觀看」（Mindful looking）或「慢看」（Slow looking）的技巧引導參與者認識藝術品。這些博物館各自以不同的方式與規模將正念與藝術結合起來，幫助人們在接觸藝術的同時，也能夠找回內心的平靜。

正念——保持臨在與覺察

然而，「正念」到底是什麼呢？「正念」本質上是一種專注於當下的覺知。這一概念最早起源於佛教修行的核心思想，即保持臨在與覺察，無評判地集中注意力於當下的體驗上。當今西方社會最重要的正念權威之一喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士，是麻薩諸塞大學醫學院（University of Massachusetts Medical School）的正念醫學保健中心（Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society）及正念減壓療法（Mindfulness-Based Stress Reduction，簡稱MBSR）的創始人，他將正念定義為一種透過意識且不帶評判地，對於當下的身體感覺、感知、情緒狀態、思緒、心境或環境，經由專注所產生的一種覺察。

雖然正念覺察起源自佛教，但實際應用的範疇早已超越宗教成為一種普遍的實踐。卡巴金博士強調，正念是人類固有的一種能力，現今已然發展成一門正式的學科。²在正念實踐中，經常以專注於呼吸作為起始點，逐步擴展至對當下所有身心活動的關注，如身體感受、

思想、情感和記憶等。這種實踐有助於增強個人的敏感度、自我覺察和同理心，同時提升心靈的平靜與內在穩定。科學研究已證實，定期練習正念能明顯減輕壓力，對於提高專注力、生產力和決策能力等效果也有積極影響。正因為正念在促進身心健康與整體幸福感上有著諸多益處，如今已被廣泛應用於壓力管理、心理治療、創傷復原、藝術治療、教育及企業培訓等多樣專業領域之中。

保羅·蓋蒂博物館案例

保羅·蓋蒂博物館是由商人兼藝術收藏家保羅·蓋蒂（J. Paul Getty, 1892-1976）於1974年成立，1997年遷移至現址。這座位於美國加州洛杉磯的博物館分為兩大展館區：一是座落於布倫特伍德（Brentwood）區的蓋蒂中心（The Getty Center），另一則是位於聖塔莫尼卡（Santa Monica）北部海岸的蓋蒂別墅（The Getty Villa Museum）。蓋蒂中心展示歐洲各類藝術作品，包括繪畫、素描、雕塑、裝飾藝術等，而蓋蒂別墅則主要陳列古希臘羅馬時期的藝術品。



圖1 保羅·蓋蒂博物館：（左）蓋蒂中心、（右）蓋蒂別墅 左圖取自 Wikimedia：https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Aerial_Getty_Museum.jpg（Public Domain）；右圖取自 Wikipedia：https://en.wikipedia.org/wiki/J._Paul_Getty_Museum#/media/File:060807-002-GettyVilla001.jpg（CC-BY-3.0），檢索日期：2024年4月22日。

蓋蒂博物館教育推廣部門自 2016 年起，開始著手將正念方法融入教育活動中，例如針對一般大眾推出的「正念與傑作」（Mindfulness with a Masterpiece）及「博物館的正念時刻」（Mindful Moments in the Museum）活動。這兩項活動主要由博物館的專業人員帶領，透過冥想引導讓參觀者進行「正念觀看」，深度探索並鑑賞精選出的館藏品。此外，2022 年 8 月，蓋蒂更舉辦了一場「博物館的正念匯聚」座談會（Mindfulness in the Museum Convening），邀請具正念計畫實務經驗的博物館教育人員、正念冥想教師及神經科學博士進行分享，吸引了不少對正念實踐與藝術結合感興趣的教育工作者，參與交流與學習。³

一、「藝術影響力」計畫

2022 年，蓋蒂推出了一項為青少年設計，具實驗性質的藝術教育計畫，稱為「藝術影響力」（Art Impact Program）。這個計畫與洛杉磯非營利組織 artworxLA⁴ 合作，邀請該組織的 12 位實習生參與活動，於週六上午舉行 8 次半日的連續課程，第一次與最後一次課程在線上進行，其餘

皆於博物館進行。課程內容包括教授正念冥想的觀念與基礎、帶領學員運用正念覺察技巧認識藝術品、透過藝術品進行沉思體驗，並進而鼓勵將正念練習融入日常生活和藝術創作。⁵

每次課程是從 5 至 10 分鐘的靜心冥想開始，博物館教育者引導學員閉上雙眼，將身體放鬆，專注於呼吸，漸漸讓心靈沉澱下來。若意識被念頭帶走了，則用呼吸作為錨點，將意識重新引回當下。這段時間特別安排在博物館上午開館前，在不受干擾的展廳環境下進行。

冥想結束後，則邀請學員安靜地觀看帶領者挑選的一件藝術作品，像是館藏品梵谷（Vincent van Gogh, 1853-1890）的〈鳶尾花〉（Irises, 1889，圖 2）和孟克（Edvard Munch, 1863-1944）的〈星夜〉（Starry Night, 1893，圖 3）。參與者被引導觀察作品的顏色、氛圍等，接著調整自身感受，想像自己融入繪畫之中，或作為畫中的一部分（如：一株鳶尾花）時可能會出現的感覺（圖 4）。再者，透過米勒（Jean-Francois Millet, 1814-1875）的作品〈鋤地者〉（Man with a Hoe, 1860-1862，圖 5）介紹慈愛和善的冥想，同時加



圖 2 梵谷畫作〈鳶尾花〉 蓋蒂博物館藏 取自該館官網：<https://www.getty.edu/art/collection/object/103JNH>（Public Domain），檢索日期：2024 年 4 月 22 日。



圖 3 孟克畫作〈星夜〉 蓋蒂博物館藏 取自該館官網：<https://www.getty.edu/art/collection/object/103RGH>（Public Domain），檢索日期：2024 年 4 月 22 日。



圖4 「藝術影響力」計畫中，博物館教育專家引導學員以正念方法欣賞梵谷畫作〈鳶尾花〉及孟克畫作〈星夜〉。 Lilit Sadoyan 提供
Image courtesy of J. Paul Getty Museum

深情感技能如：感知與同理心的培養（圖 6）。此外，也帶領學員以不同的角度觀看作品，去思考、感受藝術品或藝術家欲傳達的意涵，並鼓勵學員自在地分享他們的體驗和感受（圖 7）。

在較靜態的正念觀看課程期間，也穿插安排需要身體活動的項目。像是在蓋蒂最大的館藏品

《中央花園》（Robert Irwin, Central Garden, 1997）中教導正念行走（圖 8），或是與大型戶外雕塑互動體驗等，希望藉由感知、感受和身體的移動，來引導思想和身體一同專注於藝術品。

計畫結束後，蓋蒂博物館聘請了非營利教育機構 WestEd 進行外部評估。評估結果顯示，



圖 5 米勒畫作〈鋤地者〉 蓋蒂博物館藏 取自該館官網：<https://www.getty.edu/art/collection/object/103RGZ> (Public Domain)，檢索日期：2024 年 4 月 22 日。



圖 7 「藝術影響力」計畫鼓勵學員自在分享正念觀看的感受與體驗
Lilit Sadoyan 提供 Image courtesy of J. Paul Getty Museum



圖 6 「藝術影響力」計畫透過米勒畫作〈鋤地者〉，帶領學員進行慈愛和善的冥想。 Lilit Sadoyan 提供 Image courtesy of J. Paul Getty Museum



圖8 「藝術影響力」於蓋蒂中央花園介紹正念行走 Lilil Sadoyan 提供
Image courtesy of J. Paul Getty Museum

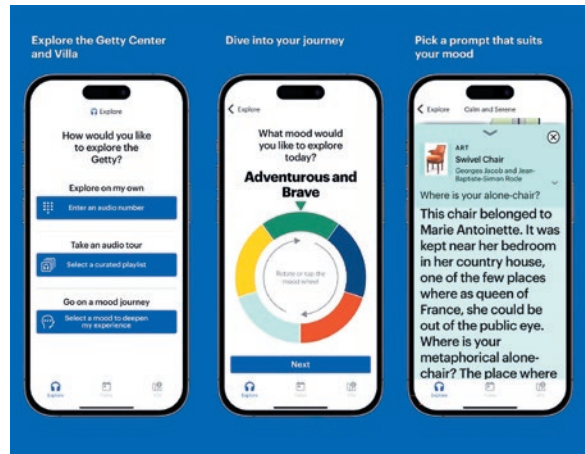


圖9 蓋蒂自助導覽應用程式 GettyGuide App「情緒之旅」系列介面 取自該館官網：<https://www.getty.edu/news/exploring-getty-while-exploring-your-feelings/> (Image courtesy of J. Paul Getty Museum)，檢索日期：2024年4月22日。

「藝術影響力」計畫對於提升青少年的藝術鑑賞能力、正念知識、以及情感福祉方面有顯著的正面影響。參與者報告了對藝術的深入理解、對正念實踐的應用，以及在個人和社交層面的成長。該計畫不僅提升了他們對藝術作品的興趣和欣賞能力，也加深了對自我和周遭環境的意識，並能夠在處理壓力時應用所學的正念技巧。評估結果強烈支持該計畫持續和擴展，將此模式應用於更廣泛的受眾與脈絡。⁶

二、GettyGuide App「情緒之旅」系列導覽

蓋蒂也將正念概念融入館內自助導覽應用程式 GettyGuide 中，在 2023 年下半年推出了「情緒之旅」（Mood Journey）系列導覽的創新功能（圖9）。這項新功能讓參觀者能夠根據自身當下的情緒狀態，定制一個個人化的博物館探索之旅。透過 5 種不同的情緒主題——「平靜與安詳」、「連結與愛」、「創意與啟發」、「冒險與勇敢」及「憂鬱與感傷」，參觀者可以選擇與心境相符的導覽路徑。例如，在「平靜與安詳」的路徑中，導覽提示參觀者「停下

來，躺在草地上，仰望雲彩……花點時間深呼吸……」、「當抵達中央花園時，脫掉鞋子」、「如果你願意，注意一下你的思緒隨著時間的流逝而改變，就像雲一樣。」

這種導覽方式與蓋蒂現有的正念活動相輔相成，鼓勵參觀者不僅觀賞藝術，更進一步思考藝術品與個人經歷及情感之間的聯繫。為了打造這些導覽路徑，工作團隊深入研究了蓋蒂的藏品，挑選出既符合主題又能代表藝術多樣性的作品，精心規畫能夠引領觀眾探索的展廳與關鍵區域。與一般博物館自助導覽的差異是，每個停靠點的解說不採用傳統藝術史的觀點與敘述，而是引導參觀者關注藝術品或所在地點的細節，以及反映出的身體意識，並邀請觀眾回顧與主題或作品相關的個人經歷，從而將藝術的詮釋權交給觀眾。

三、「博物館中的正念」Podcast

蓋蒂博物館在其官方 podcast「Art + Ideas」推出了名為「博物館中的正念」（Mindfulness in the Museum）的系列對談。此系列共 3 集，

由蓋蒂的教育工作者兼藝術史學家莉莉特·薩多揚（Lilit Sadoyan）主持並訪談正念專家，每集約 40 分鐘。

例如：在第一集中，邀請了經驗豐富的冥想教師崔西·科赫倫（Tracy Cochran）作為來賓。她在魯賓美術館、紐約內省冥想中心以及眾多學校、圖書館和企業中教授正念冥想和正念寫作。此集分享她對正念的理解，探討正念在藝術空間中的應用，以及在博物館中實踐正念的技巧。談論到在博物館中透過正念觀察來感受藝術品、以初心者或未知心態接觸藝術品，以及如何在藝術品中尋找與自身感受和經驗相關的聯繫……等。此外，還討論了在博物館中透過身體運動，與藝術品產生互動聯繫的可能性，以及利用正念實踐來增強這種互動的方法。

其餘兩集的主題為「透過正念進行療癒：在博物館內外利用正念與他人深入交流」，與「藝術如何擴展心靈並促進心理健康」。邀請了舊金山大學（University of San Francisco）法律系教授兼冥想導師朗達·瑪吉（Rhonda Magee），以及加州大學洛杉磯分校醫學院（UCLA School of Medicine）臨床精神病學教授，同時也是該校正念意識研究中心（Mindful Awareness Research Center）創始人兼暢銷書作家丹尼爾·席格（Daniel Siegel）進行訪談。

魯賓美術館案例

位於紐約市曼哈頓雀爾喜（Chelsea）區的魯賓美術館（圖 10），自 1999 年由唐納德·魯賓夫婦（Donald and Shelley Rubin）創立，並於 2004 年 10 月向公眾開放，是西方社會致力於收藏及推廣喜馬拉雅與藏傳佛教藝術的卓越博物館之一。該博物館擁有超過 2,000 件來自喜馬拉雅地區及其周邊包括印度北部、西藏、尼泊爾、



圖 10 魯賓美術館外觀 林姿吟攝



圖 11 魯賓美術館以推廣及典藏藏傳佛教藝術聞名 Photo by Filip Wolak, courtesy of the Rubin Museum of Art



圖 12 魯賓美術館「正念冥想」計畫 Image courtesy of the Rubin Museum of Art

蒙古和不丹等地的文物。館藏主要聚焦於佛教藝術，亦涵括了印度教相關的文物（圖 11）。

作為藏傳佛教藝術的博物館，魯賓美術館將正念等佛教概念置於其教育推廣的核心。魯賓美術館的教育團隊經常引導參觀者「深入觀察、深入思考、深入感受」，鼓勵更深層次的藝術體驗。由於魯賓館藏品的背景與正念有著直接的關聯，因此儘管對許多博物館而言，維持正念的世俗定義有其必要性，該館則認為不特意抹去正念與佛教間的聯繫至關重要。這不僅體現了對亞洲歷史和文化的尊重，也認識到亞洲人及亞裔美國人，在將這些內涵深遠的概念引薦至美國社會中所扮演的重要角色。然而，魯賓作為藝術博物館而非宗教機構，在推廣與正念相關活動時，仍不應被認為是在宣揚任何特定宗教。

魯賓美術館曾舉辦過多樣化與正念相關的活動，例如：正念冥想、正念觀看、瑜珈、正念寫作、正念繪畫等課程，也曾舉辦相關的教師培訓。⁷此外，還有為失智症患者及其照護者設計的課程、成人夜宿博物館的藝術與夢境體驗，包括館內自助語音導覽也納入正念觀看的

引導。雖然這些活動不見得都會使用正念一詞，但內容實則涵括相關概念。

一、「正念冥想」計畫

自 2015 年 8 月起，魯賓美術館開始了「正念冥想」（Mindfulness Meditation）計畫（圖 12），將藝術品、冥想練習、音樂及藝術觀賞結合，迄今已執行將近 9 年的時間。這項活動為付費活動（博物館會員免費），每週舉行一次。在新冠肺炎疫情時期，則是透過 Zoom 平臺，線上進行每週或每天十分鐘的視訊冥想。為了提供多元化的觀點與背景，館方特別邀請各類身分的正念專家來帶領冥想，包括：正念冥想教師、正念減壓療法教師、靈性書籍作家、佛法教師、藏傳佛教出家法師、預防囚犯自殺和減少再犯計畫主持人等。⁸

每場正念冥想活動都圍繞著一個特定主題進行，例如：「慈悲」、「療癒」、「愛」、「寬恕」、「嶄新的開始」……。博物館教育人員和冥想老師根據主題，選定相關的館藏品。活動細節、教師及作品的介紹都提前在官網公布，鼓勵民衆參與。現場流程大致如下：民衆在進入講堂

時，首先會看到藝術品影像投射在大螢幕上。活動由博物館人員開場，介紹主題、冥想導師及藝術品，並帶領參與者對作品進行引導式觀看。隨後，冥想導師就主題發表約 10 分鐘的演講，並帶領一段約 20 分鐘的冥想。冥想結束後進行簡短的綜合討論（圖 13）。

舉例來說，在某次課程中探討了慈悲的概念，冥想老師莎朗·薩茨貝格（Sharon Salzberg）與博物館人員，共同選擇了一件綠度母雕塑作為相呼應的作品。她分享了慈悲在她生活中的意義，以及如何讓她想起了另一座珍視的雕塑——自由女神像。對她而言，那是象徵慈悲與歸屬感的燈塔。由於該次課程剛好發生在美國實施移民禁令的時期，這段分享確實觸動了參與者的情感核心。冥想老師更邀請參與者回憶一個代表慈悲或歸屬感的人、物品或寵物，並進行了一場充滿愛的交流。⁹

事實上，在這項計畫啟動之前，博物館本身有一些顧慮。因為魯賓美術館成立時間不長，試圖定位成一間藝術博物館，館方擔心若實施這項活動可能會與佛法中心混淆，或是觀眾會對於在博物館進行正念冥想感到不自在。然而，在舉辦第一場活動時便意外地吸引了超過 150 名民眾報名參與，超出了博物館預設的人數，而這樣的盛況持續了好幾年。博物館人員因此意識到，民眾不僅想要練習正念冥想，而且還希望在藝術背景及博物館空間中進行，這種獨特的方式是其他機構無法提供的。

此外，自「正念冥想」計畫開始之時，就同步推出「正念冥想」podcast。將活動現場錄製的音訊於隔週 podcast 播出，並在博物館的官方 YouTube 頻道上公開。現場音訊再配合連結官網的文物圖片和說明，使得這一獨特的冥想體驗得以超越時間與空間的限制，觸及更廣泛



圖 13 「正念冥想」活動引導參與者靜心冥想 Photo by Filip Wolak, courtesy of the Rubin Museum of Art

的民眾。2023 年間，該 podcast 共吸引了超過 100 萬次的收聽數，遠超過實際前往博物館參觀的人數，更突顯出該計畫受歡迎的程度。

二、「記憶連結」計畫

「記憶連結」（Memory Connections）計畫，往昔的名稱為「正念連結」（Mindful Connections），是每月舉辦一次的免費活動，專為失智症患者及其照護人員而設計，促進參與者與喜馬拉雅地區的藝術與文化間的互動。以往在博物館進行，目前則是透過 Zoom 線上進行，每次歷時 1 小時。

這個活動從仔細觀察、討論和解讀傳統和當代喜馬拉雅藝術品開始。經過專業培訓的教學藝術家，將館藏品以有趣且互動的方式呈現，鼓勵參與者相互對話，培養社群感。館方還邀請不同的表演者及專家，引導參與者進行有益身體、心理或情緒健康的活動，包括：正念冥想、瑜珈、詩歌創作、聲樂表演和藝術治療等。

三、曼荼羅實驗室

2021 年 10 月，正值美國經歷反移民政策和新冠肺炎大流行期間，魯賓美術館將三樓展廳改造為曼荼羅實驗室（The Mandala Lab）的特展正式開幕。曼荼羅實驗室引用曼荼羅東西南



圖 14 曼荼羅實驗室的「銅鑼樂團」(Gong Orchestra)，由音樂家比利·科本(Billy Cobham)等人設計。透過敲擊銅鑼釋放憤怒，並看著情緒在水池中消失。 Photo by Liz Ligon, courtesy of the Rubin Museum of Art

北四象限概念，並借鑒了佛教教義和神經科學，設計了5個發人深省、饒有趣味的裝置，包括伴隨著香氣的影片、邀請共同呼吸的雕塑，以及浸泡在水中的打擊樂器(圖14)。透過展覽

互動，民衆可以經由觀看、嗅聞、觸碰、感受，甚至是呼吸，進行一場自我覺察及關注他人意識的內在旅程。展覽的目的在協助觀眾更深入地了解自己與他人，激發連結和共情，進而幫助克服驕傲、執著、嫉妒、憤怒和無明等煩惱。

例如：位於特展的核心與空氣元素相關的象限，人們被邀請坐在紐約藝術家帕爾登·魏因雷布(Palden Weinreb)的創作雕塑〈無題(聚合)〉(Untitled [Coalescence])前(圖15)。嵌套球體的中心散發出閃爍的白光，明暗交替，呼應了我們的呼吸模式。當光線增強時開始吸氣，當光線變暗時呼氣。一個週期大約持續11秒，約5秒吸入和6秒呼出，鼓勵觀眾更深層、更緩慢的呼吸。光芒以連續循環的作用將觀眾帶入沉思中，使他們與周圍環境隔離。脈動的光



圖 15 曼荼羅實驗室與空氣元素相關的北象限中，設置了藝術家帕爾登·魏因雷布的雕塑作品〈無題(聚合)〉。 Photo by Rafael Gamo, courtesy of the Rubin Museum of Art



圖 16 觀眾隨著〈無題（聚合）〉的光芒脈動調整呼吸，進行沉思冥想。 Photo by Filip Wolak, courtesy of the Rubin Museum of Art

芒如同曼荼羅一樣，可被視為冥想的工具，邀請參與者進行一次正念冥想體驗（圖 16）。

四、慢藝術

魯賓美術館除了本身發起的正念計畫外，還參與每年一度的國際「慢藝術節」（Slow Art Day）——一個鼓勵人們以緩慢的速度，深度探索藝術作品的全球活動，通常定在四月第二個星期六。¹⁰ 在快速消費的現代生活中，慢藝術節挑戰觀眾與單件藝術品共處 10 分鐘，以實現對作品更深入的理解。每年的慢藝術節，魯賓美術館特別推出一系列導覽和活動，邀請所有對慢藝術感興趣的人士，以悠閒的步調探索博物館。魯賓美術館認為，慢藝術節鼓勵的深度觀察，不僅是一項終身技能，亦能為參與者在未來的博物館之旅中，帶來更加豐富的體驗。此

外，慢藝術也被視為是一種冥想體驗。導覽員解釋，慢藝術鼓勵我們放慢腳步，單純地觀察，而非追求刺激或固守成見。這同時也意味著與自己共度時光，完全沉浸在藝術品中，與藝術家進行一場有意義的心靈對話。¹¹

結語

藝術博物館是一個特別適合介紹及融入正念的場域，因為這個空間原本就是讓參觀者刻意放慢腳步、與藝術品和自己相處的地方。它不僅提供了休息和放鬆的機會，也是讓想像力馳騁的場所。當觀眾在這裏停下腳步，真正觀察一件藝術品時，日常生活的煩憂與干擾似乎就消失了，讓人能夠專注於觀看的對象，並進行深入的反思。

因此，正念在藝術博物館中的實踐，不僅是一種邀請觀眾專注於當下的靜心旅程，更是一種喚醒與內在自我的聯繫，從而實現對藝術全面體驗的途徑。這樣的正念活動提供了一個獨特的視角和沉浸式體驗，讓觀眾不僅能欣賞藝術的外在美，更能通過藝術作品探索和感知內在的情感和靈性。在另一方面，由於正念作為博物館的實踐和教育方法尚屬相對初始階段，仍待更多學理基礎的研究與支持。實務經驗上，考慮到各博物館

的宗旨、背景及典藏差異，開展正念計畫前，應先釐清館方自身的定位並思考如何詮釋及實踐正念，以設計出符合館方特色和公眾需求的教育推廣方案。期盼在不久的將來，有更多的博物館能夠利用正念，提供深入、富有意義及自我覺察的藝術體驗，在豐富人們文化生活的同時，也成為現代人獨特的心靈療癒方式，進而提升生活品質及整體幸福感。

作者任職於本院登錄保存處

註釋：

1. 根據 MuseumNext 2022 年 Tim Deakin 報導指出，光是在英國就有六百多家博物館運用正念概念設計展覽與教育活動，January 27, 2022, accessed April 22, 2024, <https://www.museumnext.com/article/museum-visits-tool-for-mindfulness/>
 2. Jon Kabat-Zinn, "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future," *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, no. 2 (2003): 145-46.
 3. 研討會內容詳蓋蒂博物館官方 Youtube 頻道，accessed April 22, 2024, https://www.youtube.com/watch?v=_uzwRISNyeQ&t=4186s
 4. artworxLA 自 1992 年以來，致力於提供藝術教育課程給替代高中生和少年觀護所中的學生，鼓勵他們繼續升學或就業，並為低收入家庭的青少年提供符合就業標準的教育資源，包括工作坊和課後項目。
 5. 關於「藝術影響力」計畫，蓋蒂做了一支精簡的介紹影片：Getty website, accessed April 22, 2024, <https://app.frame.io/presentations/0a1b4eba-0920-4bb4-9890-516ed892d909>
 6. "Art Impact Mindfulness Internship Program 2022 Evaluation Brief," Getty website, accessed April 22, 2024, <https://www.getty.edu/education/images/ArtImpactEvaluation.pdf>
 7. 例如：「教師專業發展工作坊」（Professional Development Workshop for Teachers），是免費提供給美國國、高中（6～12 年級）教師一日的專業學習課程。The Rubin website, accessed April 22, 2024, <https://rubinmuseum.org/events/event/professional-development-workshop-for-teachers-01-29-2024/>
 8. 曾邀請的冥想教師有：Jon Aaron, Michel Pascal, Kimberly Brown, Tracy Cochran, Elaine Retholtz, Rebecca Li, Lama Aria Drolma, Lavina Shamdasani, Sharon Salzberg...
 9. 內容摘自「博物館中的正念」座談會中魯賓美術館顧問 Dawn Eshelman 的分享。
 10. 據《紐約時報》報導，人們在博物館觀賞一件藝術品的時間平均僅有 15 至 30 秒。「慢藝術節」的創辦人 Phil Terry 於 2008 年發起了一項實驗，發現長時間專注於觀賞少數幾件藝術品的深度觀賞，可帶來啟發人心的結果。該實驗最終於 2010 年演變成每年舉辦的「慢藝術節」，目前已有超過 1,500 間博物館和藝廊參與。
 11. "Slow Art Day — Gallery Activities and Tours," The Rubin website, accessed April 22, 2024, <https://rubinmuseum.org/events/event/slow-art-day-04-06-2019/>
-