

# 关于正念的多元文化资源： 常见问题解答



## 关于正念的多元文化资源是什么？

关于正念的多元文化资源是为来自多样化文化和语言背景的人提供的、适合其文化的精神保健资源的多种语言版本。这些资源的目的是，通过一套包含6个正念练习的音频或视频文件来帮助人们增进精神保健、减少精神方面的困扰，大家可以随时随地独立使用。

## 什么是正念？

正念是一种练习，目的是帮助我们注意当下的情况，并且跟我们自己和我们周围的环境相联系而不作任何判断。正念通常通过冥想练习来教授，并用来帮助人们更好地管理他们的思想和情感，特别是减少压力。

## 是否有证据表明正念练习对精神保健是有效的？

研究表明，以正念为基础的项目能够有效地减少抑郁、焦虑和压力，并改善整体的一般健康状况。多文化正念资源是根据正念项目改编的，这些项目经过正式评估，发现能够明显改善参与者的精神保健，减少了心理上的痛苦。

### 参考文献：

- Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & Comino, E. (2019). Evaluation of the acceptability and clinical utility of an Arabic-language mindfulness CD in an Australian community setting. *Transcultural Psychiatry*, 56(3), 552–568. <https://doi.org/10.1177/1363461519825880>
- Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & O’Callaghan, C. (2021). Cultivating mindfulness: evaluation of a community-based mindfulness program for Arabic-speaking women in Australia. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02146-z>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijter, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees’ mental health: A systematic review. *PLOS ONE*, 13(1), e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>

## 关于正念的多元文化资源是为什么人准备的？

这些资源适合于想要减少压力和焦虑、调节情绪和改善总体健康状况的任何人。这些练习不需要医务人员或临床医生的介绍或转介，所有的人都能够免费获得这些资源，而且不需要登记。

## 关于正念的多元文化资源是由谁编写或制作的？

关于正念的多元文化资源是由 South Eastern Sydney Local Health District 领导的。音频资源是在社区合作伙伴的支持下制作的，是更广泛的文化和语言多样性（CALD）社区正念干预计划的一部分，那个计划是由 Central Sydney Primary Health Network 和 Eastern Sydney Primary Health Network 共同拨款的。

## 关于正念的多元文化资源有哪些语言版本？

关于正念的多元文化资源目前有英语、阿拉伯语、孟加拉语、普通话（中文）、尼泊尔语、希腊语和西班牙语版本。South Eastern Sydney Local Health District 正在继续确定这些资源在今后将改编成的语种。

## 正念练习跟我的宗教信仰是否相容？

无论文化或精神信仰如何，任何信仰的人都可以练习正念。研究发现，正念与伊斯兰教、基督教和犹太教的教义和信仰都是相容的，而它最初起源于佛教的冥想实践。

参考资料：

- Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & O'Callaghan, C. (2021). Cultivating mindfulness: evaluation of a community-based mindfulness program for Arabic-speaking women in Australia. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02146-z>

## 来自不同文化和语言背景的人在使用关于正念的多元文化资源之后，可以在哪里获得精神保健方面的支持？

如果您在使用关于正念的多元文化资源之后需要精神保健方面的支持，我们建议您可以按下列方式联系：

- **全科医生**：全科医生是很好的第一联络点，能够跟您讨论您的担忧，并提供有关进一步支持服务的信息
- **NSW Mental Health Line**（电话：1800 011 511，每周7天、每天24小时开通）：由精神保健专科医生接听电话，为您或您所关心的人——包括孩子、青少年、成年人和老年人——解答精神保健方面的问题。
- **TIS**（翻译口译服务处）（电话：131 450）：为您提供口译，帮助您用您的语言与服务机构联系。
- **Head to Health** ([www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au))：在这个网站上，您可以找到信得过的医疗保健机构提供的精神保健服务以及诸如智能手机应用程序、网上论坛和电话服务等其他资源。
- **Transcultural Mental Health Support Line**：1800 648 911（即将开通）

## 怎样获得关于正念的多元文化资源？

关于正念的多元文化资源可以在这个网站找到：

<https://www.mhcs.health.nsw.gov.au/about-us/campaigns-and-projects/current-campaigns/mindfulness-program-audio-resources>。

视频资源也可在新州多元文化健康信息服务的YouTube网页上找到（<https://www.youtube.com/user/mhcsnsw>）。