



**Bronnie Taylor**  
Minister for Women  
Minister for Regional Health  
Minister for Mental Health

**Mark Coure**  
Minister for Multiculturalism  
Minister for Seniors

## 媒体发布

2022年8月23日星期二

### 精神健康资源现可供多元化社区使用

作为一项试验计划的一部分，今天启动了一系列新的资源，为来自多元化社区的人们提供更好的精神健康支持。

正念疗法电子资源是在阿拉伯语、孟加拉语、普通话、尼泊尔语、希腊语和西班牙语社区确认有这一需求后开发的，旨在帮助人们通过六项正念练习法改善身心健康，减少心理困扰。

精神健康部长布朗尼·泰勒（Bronnie Taylor）表示，这些新的资源将为这些社区居民的生活带来真正的改变。

“新冠疫情对来自文化和语言多样化社区的许多人的精神健康产生了重大影响，因为他们感到不那么安全，社会支持活动中断，找工作遇到挑战以及对日常生活造成其他影响，”泰勒部长说。

“研究表明，基于正念疗法的计划可以有效地减少抑郁、焦虑和压力，并改善整体健康状况。这些资源是根据正念疗法计划改编的，而这些计划已被证实可以显著改善精神健康并减少心理困扰。”

“任何宗教信仰的人都可以采用正念疗法，无论他们的文化或精神信仰如何。”

阿拉伯语和孟加拉语是这些资源最早开发的两种语言，也是国内或国际上首次将循证正念疗法计划翻译成这两种语言。

多元文化部长马克·库尔（Mark Coure）表示，这些计划有助于用人们自己的语言直接与他们交谈。

库尔部长说：“就像我们需要将精神健康视为我们整体健康和福祉的一部分一样，我们也需要确保新州的每个人都能获得所需的帮助，无论他们的文化背景或语言如何。”

“这项试验计划反映了新州政府的持续承诺，即确保在我们丰富的多元文化社会中不让任何人掉队。”

“尽管这些资源是语言性的，但也是在认识到这些社区各自文化的基础上开发的，以确保这些资源以人们能够理解和认同的方式直接与他们对话。”

“这些计划是免费的，无需转介即可获得，因此我鼓励这些社区中需要精神健康支持的任何人借助这些资源寻求帮助。”

新州悉尼东南区本地卫生区多元文化健康传播服务和优先人群主管丽莎·伍德兰（Lisa Woodland）表示，这些资源是由双语医疗专业人员、认证翻译和社区成员共同开发的，以确保循证计划的完善性和文化可接受性。

“多元文化正念疗法资源现在可供社区成员、社区组织、双语精神健康专业人员和社区工作者在线使用，”伍德兰女士说。

要获取多元文化正念疗法倡议资源和更多信息，请访问新州多元文化健康传播服务网站：<https://www.mhcs.health.nsw.gov.au/about-us/campaigns-and-projects/current-campaigns/mindfulness-program-audio-resources>

**MEDIA: Rory Cunningham | Minister Taylor | 0457 674 099**  
**Scott Hodder | Minister Coure | 0455 094 282**