



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

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

## 媒體發佈

2022年8月23日星期二

### 精神健康資源現可供多元化社區使用

作為一項試驗計畫的一部分，今天啟動了一系列新的資源，為來自多元化社區的人們提供更好的精神健康支援。

正念療法電子資源是在阿拉伯語、孟加拉語、普通話、尼泊爾語、希臘語和西班牙語社區確認有這一需求後開發的，旨在幫助人們通過六項正念練習法改善身心健康，減少心理困擾。

精神健康部長布朗尼·泰勒（Bronnie Taylor）表示，這些新的資源將為這些社區居民的生活帶來真正的改變。

“新冠疫情對來自文化和語言多樣化社區的許多人的精神健康產生了重大影響，因為他們感到不那麼安全，社會支援活動中斷，找工作遇到挑戰以及對日常生活造成其他影響，”泰勒部長說。

“研究表明，基於正念療法的計畫可以有效地減少抑鬱、焦慮和壓力，並改善整體健康狀況。這些資源是根據正念療法計畫改編的，而這些計畫已被證實可以顯著改善精神健康並減少心理困擾。”

“任何宗教信仰的人都可以採用正念療法，無論他們的文化或精神信仰如何。”

阿拉伯語和孟加拉語是這些資源最早開發的兩種語言，也是國內或國際上首次將循證正念療法計畫翻譯成這兩種語言。

多元文化部長馬克·庫爾（Mark Coure）表示，這些計畫有助於用人們自己的語言直接與他們交談。

庫爾部長說：“就像我們需要將精神健康視為我們整體健康和福祉的一部分一樣，我們也需要確保新州的每個人都能獲得所需的幫助，無論他們的文化背景或語言如何。”

“這項試驗計畫反映了新州政府的持續承諾，即確保在我們豐富的多元文化社會中不讓任何人掉隊。”

“儘管這些資源是語言性的，但也是在認識到這些社區各自文化的基礎上開發的，以確保這些資源以人們能夠理解和認同的方式直接與他們對話。”

“這些計畫是免費的，無需轉介即可獲得，因此我鼓勵這些社區中需要精神健康支援的任何人借助這些資源尋求幫助。”

新州悉尼東南區本地衛生區多元文化健康傳播服務和優先人群主管麗莎·伍德蘭（Lisa Woodland）表示，這些資源是由雙語醫療專業人員、認證翻譯和社區成員共同開發的，以確保循證計畫的完善性和文化可接受性。

“多元文化正念療法資源現在可供社區成員、社區組織、雙語精神健康專業人員和社區工作者線上使用，”伍德蘭女士說。

要獲取多元文化正念療法倡議資源和更多資訊，請訪問新州多元文化健康傳播服務網站：<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**