

什么是正念？

- 学会活在当下并参与当下
- 关注眼下正在发生的事情，体会您身体的感觉以及您所看到、闻到、尝到和听到的
- 当您感到不知所措或有压力时，您可以练习正念
- 可以集体练习，也可以自己练习
- 祈祷和冥想也是保持正念的好方法
- 每个人都可以练习正念

正念对您有哪些影响？



与人的关系更为满意



更好的面对压力



改善记忆力和集中精力



增强同情心和慈悲心



良好睡眠



改善心理健康



Ethnic Communities
Council of Queensland



ECCQ
Chronic Disease
Program



冥想对您有何帮助？

冥想是您在家中练习正念的一种方式。ECCQ 研发了一种快速简便的冥想方法，使您更好的休息和放松。网上有不同语言种类的资料可供参考。扫描下面的二维码即可访问我们的免费资料网页。

可选择的语种有：

- 阿拉伯语
- 中文普通话
- 缅甸语
- 旁遮普语
- 广东话
- 梭罗门语
- 英语
- 越南语
- 印度语
- 韩语



有关 ECCQ 的更多信息，请致电 (07) 3844 9166 或访问 eccq.com.au 您也可以发送电子邮件至 management@eccq.com.au