

什麼是正念？

- 學習如何活在當下
- 感受什麼當刻正在發生，你的身體有何感覺，以及你看到、嗅到和聽到什麼
- 當你感到太累或壓力太大時，你可以嘗試練習正念
- 你可以一組人，或一個人進行練習
- 祈禱和冥想都能幫助你達到正念效果
- 每一個人都可以練習正念

正念能為你帶來什麼？



更好和快樂的人際關係



更好的壓力管理能力



增強記憶力和集中力



建立善良和同情心



改善睡眠



強化心理健康



Ethnic Communities
Council of Queensland



ECCQ
Chronic Disease
Program



正念如何能幫助你？

冥想是一個好方法能幫助你在家裡練習正念。昆士蘭民族社羣委員會（ECCQ）創造了有助你去放鬆和練習冥想的方法。請掃一掃下面的二維碼去獲取免費資訊。

語言選擇

- 阿拉伯語
- 普通話
- 緬甸語
- 旁遮普語
- 廣東話
- 薩摩亞語
- 英語
- 韓國語
- 北印度語
- 越南語



如想取得有關ECCQ更多的資訊，請致電 (07) 3844 9166 或瀏覽網頁 eccq.com.au。你亦可以給我們發電郵 administration@eccq.com.au。