

主妇恢复乐观心态

陆一婷 报道

ytlu@sph.com.sg

六旬主妇因处理家庭关系力不从心，感觉压力重重，后来到邻里的支援中心寻求帮助，掌握养生和舒缓精神压力的方法，恢复乐观心态。

已退休三年的蒋小珠（65）感觉到上了年纪后，身体机能越发减退，有时不受控制的心浮气躁。她在住家邻里的四美百仁中心（Brahm Centre @ Simei），找到了解决问题的办法。

在百仁中心每周六的免费保健课程中，蒋小珠学习了很

多养生的知识，包括如何有效减缓听力丧失和预防眼耳口疾病。她还参加了正念课程。这是一个帮助人缓解精神压力，集注意力于当下的课程。参与者可选择参加英语或中文课程。

“在课程中，讲师会带我们一起冥想，调整呼吸，使我们忘却烦恼，心情变得平静。”

通过课程，她表示自己心态变得更加平和，也能更好的处理与别人的关系，享受生活。

正念的另一位受益者赛也



心主持开幕。（邬福梁摄影）
政务部长许连碯今早为百仁中心
环境及水源部兼卫生部高级

表示，课程很好的控制了他的焦虑症，使他能快速的平复心绪。之后，焦虑症再没复发过。

位于四美的百仁中心，为社区居民提供保健教育和正念课程，环境及水源部兼卫生部高级政务部长许连碯今早受邀为中心主持开幕。

想了解更多，可登陆百仁网站：<http://brahmcentre.com/>