**應對壓力**

生活可能充滿壓力，尤其是在應對財務和人際關係方面。我們在本月將探討改善您與金錢和他人關係的方法。

|  |
| --- |
| **您在本月的參與工具包中會發現：**  **減輕壓力的著色紙**  **改善財務狀況的策略**  **應對關係壓力的技巧**  **應對壓力情況的工具** |

[觀看工具包](https://optumeap.com/newthismonth/zh-TW)

**每月精彩內容：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主題** – 連接每個月關注新主題的最新內容 |
|  | **更多資源** – 獲取更多資源和自助工具 |
|  | **內容庫** – 持續獲得您喜歡的內容 |
|  | **適合所有人的支援** – 與您認為覺得內容有意義的人共享工具包 |

\* 世衛組織，「青少年心理健康」。   
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> 2022 年 11 月 3 日節錄