**青少年心理健康**

世界各地的許多青少年都面臨著心理健康問題。研究表明，當他們感到被看到、被聽到和被認可時，他們更有可能信任別人來幫助他們。讓我們在本月探討如何幫助他們應對當下並獲得他們可能需要的支持。

|  |
| --- |
| **在本月的契合工具包中，您會發現：**  **青少年心理健康對話的開展方法**  **提高注意力的默想**  **幫助孩子應對壓力的 7 種方法**  **青少年設定社交媒體界限的工作表**  **一個讓您思緒清晰的快速建議列表**  **「建立支援神經分歧親友的覺察和實用策略」會員培訓課程。**  **管理者培訓資源，包括播客節目「透過工作場所文化支援青少年心理健康。」** |

[觀看工具包](http://optumwellbeing.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 |