**身心聯繫**

心理疾病是全球的常見疾病。本月，我們的重點是如何訓練大腦和提高自我價值，以幫助改善心理健康和福祉。

|  |
| --- |
| **在本月的參與工具包中，您會發現以下內容：****專題文章**，介紹如何保持腸道健康以促進心理健康以及如何提高自我價值進而提高生活品質**工作表**，用於快速瞭解您的大腦與腸道之間的聯繫**教程影片**，演示如何在家裡做自重訓練**提示資訊**，介紹保持大腦健康的簡單活動**會員培訓課程**「正念」**經理培訓資源，包括播客**「支援自尊和身心聯繫的領導力」 |

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

**每月精彩內容：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主題** – 瞭解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** – 與您認為會覺得內容有意義的人分享工具包。 |