



**會員培訓：**

**正念**

**一月焦點培訓**

**正念。**近年來，冥想等正念練習逐漸成為主流。透過講座、引導式冥想練習、書面練習和小組討論，該培訓計劃介紹了如何將正念練習納入個人日常生活進而幫助改善整體健康。

**參與者將：**

* 討論壓力如何影響我們的健康和日常生活。
* 瞭解活在「當下」的意義。
* 瞭解正念練習對身心健康的益處。

請註冊 1 小時的實時培訓課程，或在您方便時使用點播選項觀看培訓。培訓選項以英語講解，並在全球範圍內提供。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **錄製的培訓課程**點播（無問答部份）**[在此處觀看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)****缺少時間？**觀看 10 分鐘摘要：  **[點擊此處](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **1 月 16 日**格林威治標準時間 17:00-18:00（有問答環節）[**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **1 月 17 日**格林威治標準時間 19:00-20:00（有問答環節）[**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **1 月 17 日**格林威治標準時間 07:00-08:00（有問答環節）[**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **1 月 23 日**格林威治標準時間 13:00-14:00（有問答環節）[**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**現場培訓課程的人數有限，因此需要提前註冊。**

**立即開始**

本計劃不應用於緊急或急症護理需求。在緊急情況下，如果您在美國，請撥打 911；

如果您在美國境外，請撥打當地的緊急服務電話號碼，或者前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的

護理。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其關聯公司或呼叫者直接或間接接收

這些服務的任何實體（例如雇主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢。本計劃及其所有

組成部分（特別是為 16 歲以下家庭成員提供的服務）可能並非在所有地點提供；如有更改，恕不另行

通知。員工援助計劃資源的經驗和/或教育水平可能因合同要求或國家

監管要求而異。承保範圍排除和限制可能適用。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。Optum 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品

名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。Optum 是平等機會僱主。