以下是建議的社群媒體文案（附有圖片選項），可幫助你在會員中宣傳本月的健康主題「焦慮症和恐慌症」。您可以在內部交流平台自由分享，也可以在適當的情況下透過您自己的 LinkedIn 帳戶進行分享。

   

* 我們本月分享的資源、技巧和工具將幫助您瞭解導致您產生焦慮想法和感受的潛在因素，以及如何應對它們。[optumwellbeing.com/newthismonth/zh-TW](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-TW) #employeehealth #wellbeing
* 偶爾感到擔心、緊張和不安是正常的，有時甚至會對您有益處。瞭解產生焦慮想法和感受的原因，以及它們可能在告訴您什麼。[optumwellbeing.com/newthismonth/zh-TW](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-TW) #employeehealth #wellbeing
* 瞭解什麼是恐慌發作、恐慌發作時的感受，並獲得幫助自己或他人應對恐慌發作的技巧。 [optumwellbeing.com/newthismonth/zh-TW](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-TW) #employeehealth #wellbeing
* 種族主義威脅著世界各地許多人的健康和福祉。瞭解什麼是種族創傷、應對種族創傷的工具以及如何找到治癒種族創傷所需的支援。[optumwellbeing.com/newthismonth/zh-TW](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-TW) #employeehealth #wellbeing

**如何在 LinkedIn 上張貼：**

* 打開您的 LinkedIn 帳戶
* 從上面選擇您喜歡的文本（包括連結）。複製 + 貼上
* 在進行第 4 步之前，先選擇您喜歡的圖片並添加到您的帖子（將圖片儲存到您的電腦硬碟，然後選擇「新增照片」(add photo)
* 點擊「張貼」(post)