**女性心理健康**

三月八日是國際婦女節。在這個月中，我們將聚焦如何促進女性的心理健康，幫助她們應對重大的生活變化和挑戰。

|  |
| --- |
| **在本月的參與資源包中，您將會發現：**  關於應對不孕症的**專題文章**  關於向患有不孕症的親友提供支持的**專題文章**  關於促進女性心理健康的**小貼士**  關於產後憂鬱和焦慮的體徵和症狀的**互動指導**  「更年期與心理健康」**會員培訓課程**  **管理者培訓資源，包括播客**「成為促進職場女性心理健康的領導者」 |

[檢視資源包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-TW)

**每月精彩內容：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新話題** — 緊跟最新討論內容，聚焦每月新話題。 |
|  | **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。 |
|  | **支持他人** — 與您認為可能會從中受益的人分享相關資源。 |