



**會員培訓：**

**更年期與心理健康**

**三月主題培訓**

**更年期與心理健康**。更年期標誌著女性的經期和生育期結束。有些女性期待這種變化，有些則不然。然而，大多數女性並不樂意接納更年期帶來的症狀，尤其是在心理健康方面。本次培訓課程將揭開更年期與心理健康的神秘面紗，消除一些誤解並揭示事實。本次課程還將提供一些實用策略，這些策略適用於即將進入人生這一階段的女性，以及希望瞭解更多資訊並為這些女性提供支持的同事、管理者和組織。

**參與者將：**

* 瞭解什麼是更年期以及更年期如何影響心理健康。
* 探索文化如何影響女性的更年期體驗。
* 討論如何在職場中展開有關更年期的對話，以及哪些因素可能會對個人和組織有所幫助。

請報名參加 1 小時的直播培訓課程，或在您方便時使用點播選項觀看課程視訊。課程以英語講解，並可在全球任何地方觀看。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **錄製課程**  點播  （無問答環節）  **[在此處觀看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/c113de3a8dbd103cbb7f005056818b09/playback)**  **沒有空觀看？**  請觀看 10 分鐘的視訊摘要：    **[點擊此處](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f9652a848dc5103c9faf00505681b4d1/playback)** | **3 月 5 日**  上午 7-8 點（格林威治標準時間）  （有問答環節）  [**立即報名**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBAYA4) | **3 月 5 日**  下午 7-8 點（格林威治標準時間）  （有問答環節）  [**立即報名**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBKYA4) | **3 月 7 日**  下午 5-6 點（格林威治標準時間）  （有問答環節）  [**立即報名**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBPYA4) | **3 月 8 日**  下午 1-2 點（格林威治標準時間）  （有問答環節）  [**立即報名**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBUYA4) |

**可供參與直播課程的席位有限，因此需要提前報名。**

**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，或者前往最近的急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的 照護。由於存在潛在利益衝突，對於任何尋求諮詢之人士，若其諮詢問題涉及對 Optum、其關聯公司，或直接或間接為其提供服務 （例如僱主或健康計劃）的任何實體採取法律行動，恕不提供法律諮詢。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。員工協助計劃資源所體現的經驗和/或教育水平可能因合同要求或國家和地區的 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 是平等就業機會僱主。