



**會員培訓：**

**為親友的心理健康問題提供支持**

**五月主題培訓**

**為親友的心理健康問題提供支持。**有時我們會有朋友或家人感到情緒低落。當情緒持續低落時，您很難知道該怎麼做，尤其是當您擔心會讓事情變得更糟時。這不是一個關於您的心理和情緒健康的計劃，而是關於您可以在他人的健康中發揮非常積極的作用。鑑於您可能不是醫生或醫療專業人士，可以提供的支持有限，為此您務必瞭解普通人與專業人士之間的一些界限。一旦您瞭解這些限制，您就可以進行許多有幫助和支持作用的交流和行動。

**參與者將：**

* 識別朋友和家人可能會有的常見心理健康問題
* 回顧接受的治療類型
* 探索如何為有心理健康問題的親友提供支持
* 制定為心理健康問題提供支持的行動計劃

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/7fb28c34be00103c9b5e00505681900b/playback)**  **沒有空觀看？**  請觀看 10 分鐘的課程摘要    **[點擊此處](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/9bc38fb8beca103cafae005056818d08/playback)** | **5 月 14 日**  英國夏令時間下午  1-2 點  （有問答環節）  [**立即報名**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APA1YAO) | **5 月 15 日**  英國夏令時間早上  7-8 點  （有問答環節）  [**立即報名**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APDFYA4) | **5 月 21 日**  英國夏令時間下午  5-6 點  （有問答環節）  [**立即報名**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APWbYAO) | **5 月 23 日**  英國夏令時間晚上 7-8 點  （有問答環節）  [**立即報名**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APYDYA4) |

**可供參與直播課程的席位有限，因此需要提前報名。**

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 是平等機會僱主。