**精神健康認識**

照顧好自己很重要，尤其是當您照顧所愛之人時。本月，我們提供了一些技巧和工具來幫助您瞭解自己的感受，以便您可以管理自己的情緒並更好地照顧自己和他人。

|  |
| --- |
| **在本月的參與工具包中，您可以找到：**幫助照顧者預防倦怠的**專題文章**介紹如何應對照顧多代人時的複雜情緒的**專題文章**關於如何找到適合您的治療師的**專題文章**用於改善工作週期間心理狀態的**工作表****會員訓練課程**「支援朋友和家人的精神健康問題」**經理訓練資源**，包括「關注自身心理：職場精神健康」 |

[觀看工具包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-TW)

**每月精彩內容：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新話題** – 連接每個月關注新主題的最新內容 |
|  | **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 |
|  | **支援每個人** – 與您認為覺得內容有意義的人共享工具包 |