



**會員培訓：**

**如何支援朋友和家人的健康健康問題**

**十月焦點培訓**

**如何支援朋友和家人的健康健康問題**有時我們會有朋友或家人情緒低落。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精神和情緒健康的計劃，而是關於您可以在他人的健康中發揮非常積極的作用。由於您可能不是醫生或健康專業人士，您可以提供的支援是有限的，因此了解這些界限很重要。然後，一旦您了解了這些限制，您就可以採取許多有幫助和支援性的對話和行動。

參與者將：

* 了解作為支援性朋友與專業人士角色的界限。
* 知道如何克服社會偏見並開始對話。
* 確定要提出的問題和要採取的行動。
* 認識到陪伴的重要性。
* 了解談論自殺不會讓事情變得更糟。
* 探索如何在不打擾的情況下進行跟進。

請註冊 1 小時的實時培訓課程，或在您方便時使用點播選項觀看培訓。培訓選項以英語講解，並在全球範圍內提供。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **錄製的培訓課程**點播（無問答部份）**[在此處觀看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)****缺少時間？**在[**此處**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback)觀看 10 分鐘摘要 | **10 月 16 日**英國夏令時間 19:00-20:00（有問答環節）[**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **10 月 17 日**英國夏令時間 07:00-08:00（有問答環節）[**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **10 月 17 日**英國夏令時間 17:00-18:00（有問答環節）[**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **10 月 18 日**英國夏令時間 13:00-14:00（有問答環節）[**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

**現場培訓課程的人數有限，因此需要提前註冊。**

## 下個月的培訓將重點關注建立善意文化：促進積極精神健康和牢固關係的策略。請留意註冊連結以加入現場培訓或使用點播選項在您方便時觀看。

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，或者前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其關聯公司或呼叫者直接或間接接收這些服務的任何實體（例如雇主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢)。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。員工援助計劃資源的經驗和/或教育水平可能因合同要求或國家監管要求而異。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。