**育儿与照护**

10 月 10 日是世界精神卫生日。为了帮助各位家长和照护者更好地养育和保护下一代，同时照顾好自己的身心健康，我们在本月特别提供了一些实用资源。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包有：**关于倡导世界精神卫生日的**专题文章**。关于男性如何成为理想父亲的**专题文章**。关于欺凌及其预防方法的**专题文章**。帮助青少年安全使用社交媒体和网络空间的**建议**。应对孤独感和社交隔离的**简单技巧**。提升自我价值和进行自我关怀的**互动练习题**。会员可轻松访问其福利门户网站的**链接。**“职场心理健康问题支持”**会员培训课程**。**管理人员培训资源**，包括“职场欺凌：领导者如何营造促进心理健康的工作场所”。 |

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

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新话题**——及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源**——获取更多资源和自助工具。 |
|  | **内容库**——继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **分享资讯，助人为乐**——如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |