

我们建议您使用下方的社交媒体文案（附有可选的图片）来向会员宣传本月的身心健康主题：关爱自己。请根据情况在内部交流平台和您自己的 LinkedIn 帐号中分享。



“自我关怀”是一个热门话题，也对您的身心健康至关重要。在本月了解自我关怀的重要性（尤其是如果您需要护理他人）以及您可以采取哪些行动来关爱自己。请访问 [optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth) #employeehealth #wellbeing

在本月学习如何创建一份“无需处理事项”清单，以便有时间和精力来更多地专注让您充满活力的事物、活动和人。在这里获取：请访问 [optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth)。#employeehealth #wellbeing

护理者——您照顾好自己了吗？在本月了解关爱自己的重要性和相关实用技巧。请访问 [optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth) #employeehealth #wellbeing

#### 如何在 LinkedIn 上发帖：

- 登录您的 LinkedIn 帐号。
- 从上方选择您喜欢的文案（包括链接）。复制 + 粘贴。
- 选择您喜欢的图片并添加至您的帖子（先保存图片，接着选择“添加照片”），然后进行下一步操作。
- 点击“发布”。