

以下是建議的社交媒體文案（附有圖片選項），可幫助您在會員中宣傳本月的健康主題「照顧好自己」。請隨意在您的內部交流平台和您自己的 LinkedIn 帳戶上適當地分享。



談論自我照顧很流行，但這對您的個人健康和福祉也非常重要。請在本月了解為什麼照顧好自己如此重要（尤其是當您要照顧別人時），以及您可以採取哪些積極措施來實現這一目標。瀏覽 [optumeap.com/newthismonth#employeehealth](https://optumeap.com/newthismonth#employeehealth) #wellbeing

學習如何在本月創建一個「不要做」的列表，這樣您就可以更好地關注那些能讓您充滿活力的事物、活動和人。如何獲得資訊：瀏覽 [optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth) #employeehealth #wellbeing

照顧者——

您是否有照顧自己？請在本月了解了為什麼先以自己為重如此重要，並獲得有關如何實現這個目標的實用技巧。瀏覽 [optumeap.com/newthismonth#employeehealth](https://optumeap.com/newthismonth#employeehealth) #wellbeing

如何在 LinkedIn 上張貼：

- 打開您的 LinkedIn 帳戶。
- 從上面選擇您喜歡的文本（包括連結）。複製 + 黏貼。
- 在進行第 4 步之前，先選擇您喜歡的圖片並添加到您的帖子（將圖片保存到您的電腦硬碟，然後選擇「新增照片」(add photo)）。
- 點擊「張貼」(Post)。