

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

照顧好自己

Copy:

談論自我照顧很流行，但這對個人健康和福祉也至關重要。在這個月了解為什麼照顧好自己如此重要。如果您負責照顧他人，請了解您可以採取哪些步驟來實現這一目標。



製作一個「不可做事項」列表

您可能聽說過說「不」的力量以及在個人生活和工作中設定健康界限的重要性。一份善意的待辦事項列表可能是組織和管理壓力的好方法。但是你有沒有想過製作一個「不可做事項」列表呢？

製作自己的「不可做事項」列表可以幫助您確定什麼事情讓您的思想、身體和精神感到疲憊不堪。這是一個幫助您開始的工作表。

請在每個方框中填寫經常有以下特徵的事物、活動和/或人物：

沒有讓我感到被重視、支持、被聆聽或安全：

讓我感到不知所措、激動、焦慮和/或壓力過大：

讓我覺得自己的價值被貶低了：

讓我覺得有義務：

浪費我的時間，耗盡我的精力，或我根本不喜歡：

讓我心情不好：

花費太多時間和/或金錢：

現在請重新閱讀背面的列表。請圈出五件您可以選擇不再做的事情。把這些事情寫在下面。

我不會：

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

接下來，請使用那五個陳述並肯定自己可以或將要做什麼以及原因。

相反，我會：

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

例如：

我不會花時間與 _____ 在一起。
我可以拒絕邀請。

我不會同意明年假期回家。這樣做太昂貴且壓力太大。

相反，我會利用這段時間鍛煉身體，這讓我感覺良好，對我也有好處。

相反，我會安排其他時間去看望我的父母，比如在假期高峰之後，那時機票會更便宜。

資訊來源：

國家心理健康研究所，「Caring for your Mental Health」。https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health 2023 年 1 月 19 日讀取

《哈佛商業評論》，「Why we continue to rely on (and love) to-do lists」。https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists 2023 年 1 月 19 日讀取

《HelpGuide》，「Setting Healthy Boundaries in Relationships」。https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm 2023 年 1 月 19 日讀取

抑鬱症和躁鬱症支持聯盟，「Setting Healthy Boundaries in Relationships」。https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/ 2023 年 1 月 19 日讀取

由 eM Life 導師 Andrea Lieberstein，MPH，RDN，RYT 撰寫

本計劃不應用於緊急或急症護理需求。如有緊急情況，請致電 911 或前往最近的急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。請諮詢您的臨床醫生以了解具體的醫療保健需求、治療或藥物治療。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（例如僱主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢。本計劃及其組成部分可能並非在所有州或所有團體規模都可用，並且可能會發生變化。承保範圍排除和限制可能適用。

Tile #2: Stretching Video Tile Text

5 分鐘伸展運動

每天活動身體對身心健康很重要。每天花 5 分鐘做伸展運動是一種簡單但有效的減壓方法。



會員培訓：

自我照顧：帶來積極結果的小變化



三月焦點培訓

自我照顧：帶來積極結果的小變化

許多人覺得他們必須將別人的需求放在自己的需求之前。但是，拋開我們自己的需求是一個陷阱，使我們容易過份投入於照顧年邁的父母、年幼的孩子或依賴我們的受撫養人。仔細想想，我們的健康和快樂是我們生活的基礎。而且就像房子一樣，如果地基不穩固，那麼結構的其餘部分也會搖搖欲墜。一旦你掌握了這個事實，您就會問：“我哪有時間呢！？”。我們很明白。我們在這個培訓中將解決這兩個問題：自我照顧的需求和您可以用於自我照顧的時間。

參與者將：

- 了解他們為什麼需要照顧自己多一點
- 探索他們可以在日常生活中建立自我照顧的多種方式
- 知道如何為自己制定自我照顧計劃
- 談論如何幫助他人制定他們自己的自我照顧計劃

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 播選（沒有 問答環節） 立即觀看 缺少時間？ 在此處 觀看 10 分鐘摘要	3 月 14 日 格林威治標準時間 07:00-08:00 (有問答環節) 立即註冊	3 月 15 日 格林威治標準時間 13:00-14:00 (有問答環節) 立即註冊	3 月 16 日 格林威治標準時間 17:00-18:00 (有問答環節) 立即註冊
--	---	---	---

現場培訓課程的人數有限，因此需要提前註冊。

下月的培訓將側重於壓力和應對壓力情況。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 是平等機會雇主。

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

照顧者：您是否有照顧自己？

以下是您應該照顧好自己的原因以及有關如何照顧自己的實用技巧

在世界各地的許多文化中，女性是其家庭（包括多代人）的主要照顧者。一些女性可能太專注於或承擔照顧他人的任務，以至於她們忽視了自己的健康和福祉。男性照顧者也是如此。但是，除非他們照顧好自己，否則他們可能在拿自己的健康和福祉冒險。

世界各地的人們在 3 月 8

日慶祝國際婦女節；這是促進實現平等和賦予婦女權力的節日。為了向世界各地的女性致敬，讓我們考慮一種非常具體和個性化的方式來賦予她們和日常生活中的每個人權力。給她們空間，讓她們把自己的福祉放在首位。

對於許多男女來說，在他人需要的時候出現在身邊是非常重要的，無論是在職業上還是個人上。

- 正式的照顧者（例如從事醫療保健、急救或社區服務的人員）可以幫助人們度過各種困難的環境或情況。
- 非正式照顧者（例如照顧家庭成員的照顧者）則負責他人的日常健康和福祉。他們照顧那些需要持續額外幫助、保護和關注的人（例如小孩、青少年、有醫療或精神健康問題的親屬等）以及那些可能處於情境危機中的人。

雖然照顧他人能帶來很大的滿足感，但也會在情緒、精神和身體上造成很大的負擔。照顧者也需要時間、空間和方法來培養自己的健康和福祉。

否則，他們可能會經歷慢性壓力、倦怠和/或同情疲勞；所有這些都會壓垮一個人的系統並損害其身心健康。

- 慢性壓力——
長時間感到持續不斷的壓力，導致焦慮、失眠、肌肉疼痛、高血壓和免疫系統減弱。這還會導致心臟病、抑鬱症和肥胖症等嚴重疾病。
- 倦怠——
由於工作或環境導致焦慮、抑鬱和創傷後應激障礙以及其他嚴重心理健康狀況的長期壓力或挫折，且導致身體和/或情緒疲憊。
- 同情疲勞——身體和情緒上的疲憊會磨滅您的同理心。

這三者都會危及照顧者為他人提供的護理品質。照顧者可能開始缺乏精神和/或體力來滿足接受照顧者的需求。照顧者也可能變得越來越不耐煩、注意力不集中和脾氣暴躁。

慢性壓力、倦怠和疲勞的常見體徵和症狀包括：

- 感到不知所措或經常擔心
- 難以入睡或睡得太多
- 增重或減重
- 感到焦慮、憤怒、激動或煩躁
- 經歷身體酸痛，包括經常頭痛
- 感到筋疲力盡——包括精神上、情緒上和/或身體上
- 難以思考和解決問題

- 感到悲傷、不快樂和/或沒有動力
- 對您本來喜歡的事情失去興趣
- 失去希望或目標感
- 增加酒精、藥物或物質的使用

採取積極的「自我照顧」措施可以大大幫助照顧者培養自己的健康和福祉。

照顧者可以主動採取措施來保護和培養自己的健康和福祉，例如：

- 獲得充足的睡眠——成年人通常每天需要 7-9 小時的優質睡眠。
- 吃有營養的食物——選擇水果、蔬菜、全麥和動物性食物。
- 定期運動——每週活動 2.5 至 5 小時。
- 參加定期醫療保健——
接受根據您的年齡、性別和健康狀況推薦的年度檢查、免疫接種、測試和篩查。
- 休息——放鬆並做一些您喜歡的事情。
- 參與戶外活動——置身於大自然中有助於培養平靜、快樂和創造力。
- 尋求幫助——向朋友、家人或專業人士尋求支持以應對壓力。

資訊來源：

AARP.處理照顧者壓力的 10 種方法。

aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 Opens in a new window.

美國心理協會。您是否正在經歷同情疲勞？apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue。2023 年 1 月 18 日存取。

美國心理協會。壓力揮之不去？也許你正遭受著慢性壓力。apa.org/topics/stress/chronic。2023 年 1 月 18 日存取。

劍橋大學出版社。夾在中年：提供多代人的照顧。

cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care。2023 年 1 月 18 日存取。

疾病預防與控制中心。我需要多少睡眠？https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html。2023 年 1 月 18 日存取。

國際自我照顧基金會。什麼是自我照顧？isfglobal.org/what-is-self-care/。2023 年 1 月 19 日存取。

Mayo Clinic。照顧者壓力：照顧自己的小提示。

mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784。2023 年 1 月 18 日存取。

國民健康服務 (NHS)。失眠。nhs.uk/conditions/insomnia/。2023 年 1 月 18 日存取。

國家衛生保健管理研究所 (NIHCM)。不好也沒關係。nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health。

美國壓力研究所。

stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue。2023 年 1 月 18 日存取。

聯合國。3 月 8 日國際婦女節。un.org/en/observances/womens-day。2023 年 1 月 19 日存取。

美國衛生與公眾服務部。預防保健。health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care。2023 年 1 月 18 日存取。

美國國立衛生研究院。非正式照顧者倦怠？開發一個理論框架來理解照顧他人的影響。

ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/。2023 年 1 月 18 日存取。

世界衛生組織。體力活動。who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity。2023 年 1 月 18 日存取。

世界衛生組織。健康的飲食。who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet。2023 年 1 月 18 日存取。

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

照顧好自己

談論自我照顧很流行，但這對個人健康和福祉也至關重要。請在本月了解為什麼照顧好自己如此重要，以及您可以採取哪些積極措施來實現這一目標。

您在本月的參與工具包中會發現：

如何建立一個「不該做」列表來設定健康的界限

關於自我保健的培訓，以及細小的改變如何產生積極的結果

5 分鐘舒展減壓影片

為照顧者提供自我照顧技巧的文章

[觀看工具包](#)

每月精彩內容：



最新主題 – 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



適合所有人的支援 – 與您認為覺得內容有意義的人共享工具包

* 世衛組織，「青少年心理健康」。 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>。2022 年 11 月 3 日節錄。

Optum

Tile # 2: Socialposts

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](https://optumeap.com/newthismonth#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#employeehealth](https://optumeap.com/newthismonth#employeehealth) [#wellbeing](https://optumeap.com/newthismonth#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](https://optumeap.com/newthismonth#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)。

Tile # 3: Manager podcast

三月：

「自我照顧：在職場文化中作出積極的小改變。」

您不能給予您沒有的東西。領導者在典型的工作週中承受著巨大的壓力。精疲力盡的領導者將失去提供團隊所需的能力。隨著壓力的增加，效率會降低。這需要領導者通過設置界限、學習加油、學習外在和內在的善意以及各種其他技能來學習日常自我照顧。觀看此播客的領導者將學到創造性的想法，以增強他們的自我照顧能力，並發展一種使員工也能夠自我照顧的工作文化。一個更健康的團隊是一個更強大的團隊。

Tile # 4: Tips for a good night's sleep – March blog

睡個好覺的小竅門

- 白天保持身體活躍。
- 睡前透過閱讀或其他鎮靜活動來放鬆。
- 營造舒適的睡眠環境。
- 減少或阻擋噪音和光線。
- 將設備設置為靜音，並將它們設置為濾藍光、夜間模式或深色模式。
- 每天睡眠 7-9 小時，並大約在同一時間醒來。

額外竅門！

如果您晚上在睡足夠多的睡眠時間，但白天仍然一直感到疲倦，您可能患有睡眠障礙。請向醫生或睡眠專家尋求幫助。

資訊來源：

Mind.org。如何改善睡眠？mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-問題/睡眠-問題/改善睡眠的技巧/。2023 年 1 月 18 日存取。

AgeUK。獲得良好的睡眠。ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent。2023 年 1 月 18 日存取。

睡眠基金會。健康睡眠小貼士。sleepfoundation.org/sleep-habits 2023 年 1 月 18 日訪問。