

## Bonus Content: International Women's Day

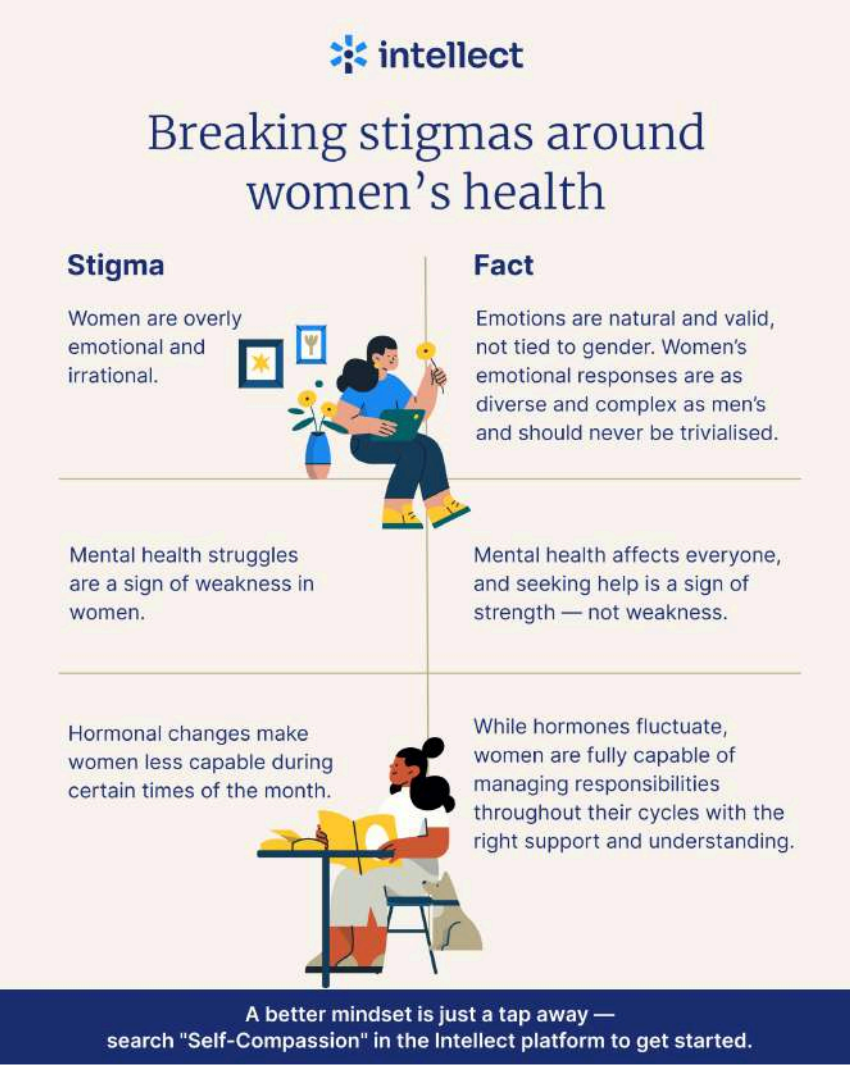
Available in English, Simplified Chinese, Traditional Chinese, Thai

The 2025 theme, Accelerate Action, highlights the urgency of breaking down systemic barriers and biases that hinder progress. This year, the campaign encourages everyone to take meaningful steps toward creating a more equitable and inclusive world for women.

**How to use:** Copy the text below and attach the image as shown. Edit the text in red and delete the yellow highlighted text. Send over chat (e.g. Teams, Slack, Whatsapp, Telegram etc.) to your whole organisation. You may also include this in your company-wide newsletter.

**Suggested send date:** 7 March 2025

### English

Copy	Images to attach
<p><b>👋 Hey everyone, Happy Friday!</b> This Friday is a little extra special as we celebrate the 115th International Women’s Day (IWD). This year’s theme, Accelerate Action, is a call for us all to step up and drive meaningful change toward gender equality.</p> <p>At the current pace, gender parity is over a century away – let’s not wait that long. Looking for ways to support the women around you or yourself? Intellect offers platform content like “<a href="#">Developing Self-Compassion</a>” and “<a href="#">Loving-Kindness Meditation</a>” that you can use any time.</p> <p>If you haven’t already, get started with Intellect on <b>desktop/ mobile</b> to start booking a session.</p> <p><b>🖥️ On Web</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Visit <a href="http://app.intellect.co">app.intellect.co</a> (please hyperlink here)</li> <li>2. Enter access code <b>CODE*</b>/ Click “Continue with SSO”**</li> <li>3. Create your account using your work email address</li> </ol> <p><b>📱 On App</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Select ‘I’m new here’, then ‘With your organisation’</li> <li>2. Use the code <b>CODE*</b>/ Click “Continue with SSO”**</li> <li>3. Sign up using your work email address</li> </ol> <p><b>*please use your organisation's unique access code</b>  <b>**for organisations with SSO only</b></p>	<p>Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p><a href="#">PNG version</a>  <a href="#">PDF version</a></p> 

### Simplified Chinese

Copy	Images to attach
<p><b>👋大家好, 周五快乐!</b> 这个周五有点特别, 因为我们即将迎来第115个国际妇女节。今年的主题是“加速行动”, 呼吁我们所有人行动起来, 推动性别平等的实质性变革。</p> <p>按照目前的速度, 性别平等还需要等一个多世纪才能实现——我们不应该等那么久。想了解如何支持身边的女性或自己吗? Intellect提供了如“<a href="#">培养自我同情心</a>”和“<a href="#">慈爱冥想</a>”等平台内容, 您可以随时使用。</p>	<p>Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p><a href="#">PNG version</a>  <a href="#">PDF version</a></p>

如果您尚未注册, 请通过 **电脑/手机端** 注册 Intellect 并开始预约。

**电脑端**

1. 访问 [app.intellect.co](http://app.intellect.co) (please hyperlink here) 并点击“注册”
2. 输入访问码\* / “使用 SSO 登录”\*\*
3. 请使用您的工作邮箱创建账户

**手机端**

1. 选择“i'm new here”, 然后选择“With your organisation”
2. 输入访问码 CODE\* / 点击“Continue with SSO”\*\*
3. 请使用您的工作邮箱注册

\*请使用您公司/机构的专属访问码

\*\*仅适用于已启用 SSO 单点登录的公司/机构

**Traditional Chinese**

Copy	Images to attach
<p><b>👋大家好, 星期五快樂!</b> 今個星期五有啲特別, 因為我哋即將迎來第115個國際婦女節。今年嘅主題係「加速行動」, 呼籲我哋每一個人都要開始行動, 推動性別平等嘅實質性變革。</p> <p>按照依家嘅速度, 性別平等仲需要等過百年先可以實現——我哋唔應該等咁耐。想知道點樣支持身邊嘅女性或者自己? Intellect 提供咗「<a href="#">培養自我同情心</a>」以及「<a href="#">慈愛冥想</a>」等平台內容, 閣下隨時都可以使用。</p> <p>如閣下還未註冊, 請透過 <b>網頁</b> / <b>手機</b> 上註冊 Intellect 並開始預約。</p> <p><b>網頁版</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 瀏覽 <a href="http://app.intellect.co">app.intellect.co</a> (please hyperlink here) 並點擊“註冊”</li><li>2. 輸入訪問代碼 CODE* / 點擊「使用 SSO 登入」**</li><li>3. 使用閣下的工作電子郵件創建帳戶</li></ol> <p><b>App版</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 選擇「i'm new here」, 然後選擇「With your organisation」</li><li>2. 輸入訪問代碼 CODE* / 點擊「Continue with SSO」**</li><li>3. 請使用閣下的工作電子郵件創建帳戶</li></ol> <p>*請使用閣下所在企業的唯一訪問代碼 **只適用於支持 SSO 單一登入的企業</p>	<p>Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p><a href="#">PNG version</a> <a href="#">PDF version</a></p>



## 打破關於女性健康嘅偏見

偏見	事實
<p>女性過於情緒化且唔理性。</p>	<p>情緒係自然且合理嘅，同性別無關。女性嘅情緒反應同男性一樣多樣且複雜，絕唔應該被輕視。</p>
<p>心理健康問題係女性軟弱嘅表現。</p>	<p>心理健康影響每個人，尋求幫助係堅強嘅表現——並唔係軟弱。</p>
<p>荷爾蒙變化令女性唔每月嘅某啲時候表現唔夠好。</p>	<p>雖然荷爾蒙會波動，但係適當嘅支持同理解下，女性完全有能力係整個週期內管理好自己嘅責任。</p>

更好嘅心態，只需輕輕一點——  
係 Intellect 平台搜尋「自我關懷」，即刻開始啦！

### Thai

Copy	Images to attach
<p><b>🎉 สุขสันต์วันศุกร์! วันศุกร์</b> นี้เป็นวันศุกร์พิเศษเล็กน้อยขณะที่เราเฉลิมฉลองวันสตรีสากล (IWD) ครั้งที่ 115 หัวข้อในปีนี้เป็น Accelerate Action เป็นการเรียกร้องให้พวกเราทุกคนก้าวไปข้างหน้าและขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายต่อความเสมอภาคทางเพศ</p> <p>ถ้าเรายังเดินตามวิถีทางปัจจุบัน การมีความเท่าเทียมทางเพศอาจจะต้องใช้เวลานานกว่าสิบปี — เราไม่จำเป็นต้องรอขนาดนั้น!</p> <p>อยากรู้วิธีสนับสนุนผู้หญิงรอบตัวหรือแม้แต่ตัวคุณเองใช่ไหม? Intellect มีคอนเทนต์ดี ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างความเมตตาตนเอง เช่น “การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง” และ “การทำสมาธิด้วยความรักและเมตตา” ที่คุณสามารถเข้าถึงได้ทุกเวลา</p> <p><b>หากยังไม่ได้เริ่มใช้ Intellect สามารถล็อกอินและจองเซสชันผ่านเว็บหรือมือถือได้เลย</b></p> <p><b>🖥️ ผ่านเว็บ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เข้าไปที่ <a href="https://app.intellect.co">app.intellect.co</a> (please hyperlink here)</li> <li>2. กรอกรหัสเข้าใช้งาน CODE*/ คลิก “Continue with SSO”**</li> <li>3. สร้างบัญชีของคุณโดยใช้ที่อยู่อีเมลขององค์กร</li> </ol> <p><b>📱 ผ่านแอป</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เลือก ‘I’m new here’ แล้วเลือก ‘With your organisation’</li> <li>2. กรอกรหัส CODE*/ คลิก “Continue with SSO”**</li> <li>3. ลงทะเบียนด้วยอีเมลขององค์กร</li> </ol> <p><small>*กรุณาใช้รหัสเข้าใช้งานเฉพาะขององค์กร **สำหรับองค์กรที่ใช้ SSO เท่านั้น</small></p>	<p>เลือกชนิดไฟล์ภาพ PNG หรือ PDF เมื่อเปิดแท็บใหม่ในเบราว์เซอร์ของคุณแล้ว ให้คลิกขวาที่รูปภาพ จากนั้นเลือก “บันทึกรูปภาพเป็น” เพื่อบันทึกรูปภาพ</p> <p><a href="#">PNG version</a> <a href="#">PDF version</a></p>

## ร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้หญิง

### ความเชื่อ

ผู้หญิงอ่อนไหวเกินไปและไม่ค่อยมีเหตุผล



### ข้อเท็จจริง

อารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศสภาพ การตอบสนองทางอารมณ์ของผู้หญิงมีความหลากหลายและซับซ้อนไม่ต่างจากผู้ชายและไม่ควรถูกมองข้ามหรือทำให้เป็นเรื่องเล็กน้อย

ปัญหาสุขภาพจิตแสดงถึงความอ่อนแอของผู้หญิง

สุขภาพจิตส่งผลต่อทุกคน และการขอความช่วยเหลือคือการแสดงถึงความแข็งแกร่ง ไม่ใช่ความอ่อนแอ

การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทำให้ผู้หญิงมีความสามารถน้อยลงในเวลานั้นของเดือน



แม้ฮอร์โมนจะมีการเปลี่ยนแปลงในรอบเดือน ผู้หญิงก็สามารถรับมือกับสิ่งต่างๆ เมื่อได้รับการสนับสนุนและความเข้าใจที่เหมาะสม

แค่ตระหนัวยกก็เปลี่ยนมุมมองได้แล้ว  
ลองค้นหาคำว่า "Self-Compassion" ในแอป Intellect แล้วเริ่มต้นกันเลย