



2010 下半年健康講座 GENERAL HEALTH

上課時間: 上午 10:00 - 11:30 am

報名電話: 415-677-2473

www.cchrchealth.org

| Class | 講座 | Jul | Aug | Sep | Oct | Nov | Dec |
|--|-----------|-----|-----|-----|----------------------|----------------------|-----------------------|
| Arthritis Management | 關節炎教育 | | | | | | |
| Asthma Management | 哮喘病護理 | | | | | | |
| Blood Pressure | 血壓教育 | | | | | 11/10 (W) 星期三 | |
| Cancer Awareness | 癌症的認識 | | | | | | |
| Cholesterol & Your Heart | 膽固醇與您的心臟 | | | | | 11/3 (W) 星期三 | |
| Colorectal Cancer | 大腸癌 | | | | | | |
| Diabetes Management | 糖尿病護理 | | | | | 11/22 (M) 星期一 | |
| Healthy Eating | 健康飲食指導 | | | | | | |
| Heart Failure | 認識心臟衰竭 | | | | | 11/16 (Tu) 星期二 | |
| Infection Control and Personal Hygiene | 預防感染及個人衛生 | | | | 10/21 (Th) 星期四 | | |
| Injury Prevention | 預防老人意外受傷 | | | | | | |
| Insomnia | 失眠症 | | | | | | 12/15 (W) 星期三 |
| Medication Management | 正確服用藥物 | | | | 10/7 (Th) 星期四 | | |
| Memory Improvement | 改善記憶力 | | | | | | |
| Menopause | 更年期 | | | | | | 12/11 (Sat) 星期六 |
| Osteoporosis | 骨質疏鬆症 | | | | 10/12 (Tu) 星期二 | | |
| Pain Management | 處理疼痛 | | | | | | |
| Prostate Health | 前列腺健康 | | | | | | 12/2 (Th) 星期四 |
| Stroke Prevention | 預防中風 | | | | | | 12/20 (M) 星期一 |



CCHRC
Chinese Community
Health Resource Center
華人社區健康資源中心

2010 下半年婦產及嬰兒講座 PERINATAL HEALTH

上課時間: 星期六上午 10:00 - 中午 12:00

報名電話: 415-677-2473

www.cchrchealth.org

| 講座 | | 第四期 |
|--|--|-----------|
| 產前護理 Prenatal Care | | 10 月 9 日 |
| 嬰兒人工呼吸急救法及安全常識 Infant CPR and Safety | | 12 月 4 日 |
| 嬰兒護理 Infant Care | | 10 月 16 日 |
| 母乳喂哺及嬰兒營養 Breastfeeding and Infant Nutrition | | 10 月 23 日 |
| 嬰兒按摩 Infant Massage | | 10 月 30 日 |
| 生產過程 Delivery Process | | 11 月 6 日 |
| 分娩指導 (一) Birth Instructions (1) | | 11 月 13 日 |
| 分娩指導 (二)及產後護理 Birth Instructions (2) and Postnatal Care | | 11 月 20 日 |