



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 30 日
嬰兒按摩 Infant Massage		10 月 23 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