

Health Education Classes

健康講座時間表



Date 日期	Time 時間	Language 語言	Class 講座
1/15 (Fri 五)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	糖尿病護理 Diabetes Management
1/20 (Wed 三)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	預防老人意外受傷健康飲食指導 Injury Prevention Healthy Eating
1/27 (Wed 三)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	健康飲食指導 Healthy Eating
2/3 (Wed 三)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	哮喘病護理 Asthma Management
2/8 (Mon 一)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	膽固醇與您的心臟 Cholesterol & Your Heart
2/25 (Thurs 四)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	癌症的認識 Cancer Awareness
3/2 (Tue 二)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	關節炎教育 Arthritis Management
3/17 (Wed 三)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	改善記憶力 Memory Improvement
3/24 (Wed 三)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	大腸癌 Colorectal Cancer
4/1 (Thurs 四)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	過敏症 Allergies
4/7 (Wed 三)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	正確服用藥物 Medication Management
4/13 (Tue 二)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	骨質疏鬆症 Osteoporosis
4/20 (Tue 二)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	糖尿病護理 Diabetes Management
5/14 (Fri 五)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	血壓教育 Blood Pressure
5/19 (Wed 三)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	認識心臟衰竭 Heart Failure
5/25 (Tue 二)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	處理疼痛 Pain Management
6/2 (Wed 三)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	膽固醇與您的心臟 Cholesterol & Your Heart
6/7 (Mon 一)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	前列腺健康 Prostate Health
6/15 (Tue 二)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	失眠症 Insomnia
6/25 (Fri 五)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	預防中風 Insomnia
6/26 (Sat 六)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	更年期 Menopause
6/30 (Wed 三)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	壓力的處理 Stress Management
7/9 (Fri 五)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	糖尿病護理 Diabetes Management
7/22 (Thurs 四)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	預防老人意外受傷 Injury Prevention
7/26 (Mon 一)	10am - 11:30am 1pm - 2:30pm	粵語 English	健康飲食指導 Healthy Eating



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

報名請電

To register, please call
415-677-2473

講座地點:

835 Jackson Street, Room 503
San Francisco, CA 94133

Chronic Disease Education & Management Classes



慢性疾病護理講座時間表

慢性疾病護理 (粵語講座 Cantonese only) ::: 10am - 11:30am

Chronic Disease Education Management (CDEM)	Series 1	(Tues : 二)	1/12, 1/26, 2/9, 2/23, 3/9, 3/23
	Series 2	(Mon : 一)	3/8, 3/22, 4/5, 4/19, 5/3, 5/17
	Series 3	(Wed : 三)	5/12, 5/26, 6/9, 6/23, 7/14, 7/28

慢性阻塞性肺病 (粵語講座 Cantonese only) ::: 10am - 11:30am

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)	Series 1	(Thurs : 四)	3/11, 3/18, 3/25
	Series 2	(Tues : 二)	7/13, 7/20, 7/27
	Series 3	(Wed : 三)	9/15, 9/22, 9/29

Perinatal Classes

婦產及嬰兒講座時間表

	粵語講座		English Session	
	第一期	第二期	Series 1	Series 2
產前護理 Prenatal Care	二月二十日 (六) 上午十時至十二時	四月十七日 (六) 上午十時至十二時	2/19 (Fri) 3pm-5pm	4/16 (Fri) 3pm-5pm
嬰兒人工呼吸急救法及安全常識 Infant CPR and Safety	二月廿七日 (六) 上午十時至十二時	四月廿四日 (六) 上午十時至十二時	2/26 (Fri) 3pm-5pm	4/23 (Fri) 3pm-5pm
嬰兒護理 Infant Care	三月六日 (六) 上午十時至十二時	五月一日 (六) 上午十時至十二時	3/5 (Fri) 3pm-5pm	4/30 (Fri) 3pm-5pm
母乳喂哺及嬰兒營養 Breastfeeding and Infant Nutrition	三月十三日 (六) 上午十時至十二時	五月八日 (六) 上午十時至十二時	3/12 (Fri) 3pm-5pm	5/7 (Fri) 3pm-5pm
嬰兒按摩 Infant Massage	四月十日 (六) 上午十時至十二時	五月十五日 (六) 上午十時至十二時	4/9 (Fri) 3pm-5pm	5/14 (Fri) 3pm-5pm
生產過程 Delivery Process	三月二十日 (六) 上午十時至十二時	五月廿二日 (六) 上午十時至十二時	3/20 (Sat) 1pm-3pm	5/22 (Sat) 1pm-3pm
分娩指導(1) Birth Instructions (1)	三月廿七日 (六) 上午十時至十二時	六月五日 (六) 上午十時至十二時	3/27 (Sat) 1pm-3pm	6/5 (Sat) 1pm-3pm
分娩指導(2)及產後護理 Birth Instructions (2) and Postnatal Care	四月三日 (六) 上午十時至十二時	六月十二日 (六) 上午十時至十二時	4/3 (Sat) 1pm-3pm	6/12 (Sat) 1pm-3pm

本中心之婦產及嬰兒粵語講座專為將任父母及嬰兒護理人仕而設。華人保健計劃的會員，以及選擇華美醫師協會為其醫生團的會員均可免費參加。持其他醫療保險之人仕，每堂收費二十元（夫婦）或全套課程一百三十元。

All prenatal infant health classes are free to Chinese Community Health Plan members and those who choose CCHCA as their medical group. For other non-members, the fee is \$20 per couple per class or \$130 per couple per series.