網上 粵 語
慢性疾病自我管理課程

課程內容

- ❖ 思想及身心的連繫
- ❖ 設立行動計劃
- ❖ 處理疼痛及疲勞
- ❖ 耐力運動
- ❖ 鬆弛練習
- ❖ 健康飲食
- ❖ 用藥須知
- ❖ 與醫護人員加強合作

邀請患有慢性疾病人仕參加，包括：心臟疾病、高血壓、糖尿病、癌症、哮喘病、肺氣腫、關節炎、憂鬱症、長期疼痛等

費用全免
並有禮物!

主辦單位：
三藩市公共衛生署，華埠公共衛生局

日期

2022 年 10 月至 11 月
10 月 6 日、13 日、20 日、27 日
11 月 3 日、10 日、17 日 (共 七 課)

時間

上午 9 時 30 分 – 中午 12 時 (星期四)

課堂形式

課程將以 Zoom 網上形式進行

報名

填妥下列表格或致電：
保健教育部 (415) 364-7906

網址:https://www.sfhealthnetwork.org/primary-care-3/chinatown-public-health-center/chinatown-public-health-center-classes/

Healthier Living
Managing On-Going Health Conditions

請沿線剪下

日期 : _____ *慢性疾病自我管理課程報名表 (2022 年 10 月至 11 月)*

姓名(英文)_____(中文) _____出生日期_____ 性別: _____

地址：_____城市：_____ 郵區：_____

電話號碼 (手提) _____電子郵件: _____

慢性疾病 : ❒ 高血壓 ❒ 糖尿病 ❒ 哮喘病 ❒ 關節炎 ❒ 憂鬱症 ❒ 長期疼痛 ❒ 心臟病 ❒ 肺氣腫
❒ 癌症_____ ❒其他_____

從何處得知這課程: ❒ 報紙_____ ❒ 電視台_____ ❒ 電台_____ ❒ 宣傳單張 ❒ 朋友 ❒ 其他_____

醫療保險：❒ 聯邦醫療咭 ❒ 加州醫療咭 ❒ 健康工人 (Healthy Worker) ❒ 三藩市保健計劃 ❒ 華人保健計劃
❒ 凱撒醫療保險 ❒ 藍盾 / 藍十字 ❒ 其他 :_____

你會使用的工具：❒ 電腦 ❒ 平板電腦 (iPad) ❒ 智能手機
❒ Zoom 網上會議 ❒ 微信 ID_____

(For CPHC Staff Use)
Please place patient's label here

ONLINE

CANTONESE
CHRONIC DISEASE SELF-HELP COURSE

Course Content

- ❖ Mind & Body Connection
- ❖ Making an Action Plan
- ❖ Pain & Fatigue Management
- ❖ Endurance Exercise
- ❖ Relaxation: Exercise
- ❖ Healthy Eating
- ❖ Medication Usage
- ❖ Working With Your Health Care Provider

Date

Thursdays (7 sessions)
October 6, 13, 20, 27
November 3, 10, 17, 2022

Time

9:30 a.m. – 12:00 noon (Thursdays)

Venue:

Classes will be held online via Zoom

Persons with Chronic Health Conditions are invited to attend:

Asthma, Arthritis, Cancer,
Chronic Pain, Depression, Diabetes,
Emphysema, Heart Disease,
High Blood Pressure

Free Classes & Gifts!

To Register

Complete form below or call
Health Education Dept. (415) 364-7906

https://www.sfhealthnetwork.org/primary-care-3/chinatown-public-health-center/chinatown-public-health-center-classes/

Sponsor:
Chinatown Public Health Center
San Francisco Department of Public Health

Healthier Living
Managing On-Going Health Conditions

Cut along the line

CHRONIC DISEASE SELF-HELP COURSE REGISTRATION (October - November 2022)

Name： (English) _____ (Chinese) _____DOB:_____ Sex: _____

Address：_____ City：_____ Zip code：_____

Telephone: (Home/Cell) _____ Email: _____

Chronic Disease :❒ High Blood Pressure ❒ Diabetes ❒ Asthma ❒ Arthritis ❒ Depression
❒Chronic Pain ❒ Heart Disease ❒ Emphysema ❒ Cancer ❒ Other_____

How did you hear about this course? ❑ Newspaper_____ ❑ TV_____ ❑ Radio_____ ❑ Flier ❑ Friend ❑ other_____

Health Insurance: ❒ Medicare ❒ Medi-Cal ❒ Healthy Worker ❒ SF Health Plan ❒ CCHP ❒ Kaiser
❒ Blue Shield / Blue Cross ❒ Other: _____

Devices used : ❒ Computer ❒ Tablet (iPad) ❒ Smartphone
❒ Zoom ❒ WeChat ID_____

(For CPHC Staff Use)

Please place patient's label here