

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

2023年3月至4月
3月16日、23日、30日
4月6日、13日、20日、27日 (共七課)

時間

下午2時 - 下午4時30分(星期四)

課堂形式

將以 Zoom 網上及現場上課形式進行

報名

填妥下列表格或致電：
保健教育部 (628)217-6565

網址: <https://sf.gov/sign-community-health-education-class>



請沿線剪下

日期: _____ 慢性疾病自我管理課程報名表 (2023年3月至4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

Persons with Chronic Health Conditions are invited to attend:

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



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



Date

Thursdays (7 sessions)
March 16, 23, 30
April 6, 13, 20, 27, 2023

Time

2:00 pm – 4:30 pm (Thursday)

Venue:

Classes will be held online via Zoom and in-person

To Register

Complete form below or call
Health Education Dept. (628)217-6565

<https://sf.gov/sign-community-health-education-class>

Cut along the line

CHRONIC DISEASE SELF-HELP COURSE REGISTRATION (March - April 2023)

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