

# 健康課程 - 關心 您的心理健康



免費課程。報名參加我們的線上健康課程，以實現您的健康目標。

有很多因素會影響我們的心理健康，比如生理因素、壓力或受到創傷後以及慢性疾病。了解心理健康障礙的徵兆和症狀可幫助我們改善心理質素和倡導心理健康。加入我們，討論如何應對失去至愛的痛苦、如何增強應對逆境的信心、壓力管理以及建立健康支持系統的資源和方法。

## 請致電登記留座：

**(562) 580-6109**，辦公時間為週一至週五，  
上午8:30 點至下午5:00 點

如需更多資訊，請致電客戶服務部：

- 洛杉磯縣Medi-Cal會員專線：  
**(800) 605-2556** (聽障和語障人士請撥打  
711)，辦公時間為週一至週五上午8點至  
下午6點。
- 聖地牙哥縣Medi-Cal會員專線：  
**(855) 699-5557** (聽障和語障人士請撥打  
711)，辦公時間為週一至週五上午8點至  
下午6點。

## 加入我們的行列：

日期：星期一 (5/5)

時間：上午10:00 點正

語言：廣東話 (Cantonese)

衛教講師：陳老師 (Therese)

## 請按照下列通過電話上課的步驟：

我們將於上午10:00 點正上課，請於9 點55分開  
始撥打電話號碼 **(323) 433-2078**。待電話中錄  
音講完後，請輸入上課識別號碼 **545 322 030**，  
然後按井號。

如果您想在上課前收到講義，請於星期四，4月  
28日前與我聯繫陳老師 **(562) 580-6109** 以便  
我能及時給您寄出講義。如果我未能接聽您的  
電話，請留言我會儘快給您回電。