



**Alameda Alliance for Health**  
1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502  
Alliance 健康保險計畫  
電話： **1.510.747.4577**  
免費電話： **1.877.932.2738**  
聽力與語言殘障的人士 (CRS/TTY)：  
**711/1.800.735.2929**  
**livehealthy@alamedalliance.org**  
**www.alamedaalliance.org**

尊敬的計畫會員：

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們是您的健康伴侶。

感謝您最近表示對**健康體重**課程及計畫的興趣。下列是可供選擇的免費選項。若要瞭解詳情或登記，請與計畫聯絡。

### **Cooking for Health Academy**

Alameda County Public Health部

總共6節課，每節課兩(2)小時。(英文，西班牙文。)

若要登記加入，請致電聯絡Dale Murai，電話：**1.510.268.4221**。

### **糖尿病預防計畫 (DPP)**

計畫長達一年，適用對象是年滿18歲或以上有罹患第2型糖尿病風險的合格成員。糖尿病預防計畫 (Diabetes Prevention Program, DPP) 包含課程，健康指導和同儕支援。有現場登記或線上登記選項可供選擇。

若要登記加入，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。

**www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp**

### **Healthy Parks Healthy People** 安康散步

加入由公園自然學家在東灣區公園帶領的團體散步活動。如需活動清單，請造訪網站。

免費電話：**1.888.327.2757**

**www.ebeparks.org/activities/features/hphp\_wellness\_walks.htm**

### **Overeaters Anonymous (OA)**

OA將過量進食者聚集一起，透過分享經驗，傳遞力量和希望使他們從中恢復健康。有現場登記，線上登記或電話登記選項可供選擇。

電話號碼：**1.510.923.9491**

**www.oa.org**

### **WW (前稱Weight Watchers)**

Alliance為年滿18歲或以上的會員提供票券，以參加每週的研討會。WW也包含線上工具。

若要登記加入，請聯絡Alliance健康保險計畫，電話：**1.510.747.4577**。

## 實用網站

[cachampionsforchange.cdph.ca.gov](http://cachampionsforchange.cdph.ca.gov) – 學習健康飲食和保持積極的態度。（英文，西班牙文，粵語，越南語，老撾語。）

[health.gov/moveyourway](http://health.gov/moveyourway) – 鍛鍊秘訣和工具。（英文，西班牙文。）

[healthyeating.nhlbi.nih.gov](http://healthyeating.nhlbi.nih.gov) – 健康食譜和家庭資源。

[www.cdc.gov/healthyweight](http://www.cdc.gov/healthyweight) – 瞭解有關健康體重的資訊。（英文，西班牙文。）

[www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org) – 廉價食譜。（英文，西班牙文，中文。）

如需瞭解您的課程是否提供口譯服務，或申請口譯服務，請致電Alliance會員服務部，電話為**1.510.747.4567**。我們希望這些課程能幫助您滿足健康需求。

敬祝安康

Alliance Health Programs