



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

Alliance 健康保險計畫 (Alliance Health Programs)

電話號碼：**1.510.747.4577**

聽障與語障人士 (CRS/TTY)：**711/1.800.735.2929**

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

尊敬的計畫成員：

在 Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們是您的健康良伴。

感謝您對育兒課程及計畫的關注。下列是可供選擇的免費選項。若要了解詳情或登記，請致電對應的計畫。

課程

Bananas Inc.

為 Alameda 縣北區的家庭提供研討會、支援團體、托兒服務轉介和其他資源。造訪網站，登記參加研討會。（英語、西班牙語）

5232 Claremont Ave., Oakland（線上）

電話號碼：**1.510.658.7353**

bananasbunch.org/workshops-for-parents-families

Boot Camp for New Dads

Alameda 縣父道倡議 (Alameda County Fatherhood Initiative)

本課程由多位爸爸教授，可以讓爸爸們建立信心，為迎接新生嬰兒的挑戰做好準備。適合準爸爸或有兩 (2) 歲以下孩子的父親。（提供口譯服務。）

電話號碼（Amanda McCartney，行政助理）：**1.510.667.4340**

acphd.org/fatherhood-initiative

Alameda 縣社區兒童護理委員會 (Community Child Care Council, 4C)

為 Alameda 縣中區和南區的家庭提供研討會、汽車安全座椅檢查、托兒服務轉介和其他資源。造訪網站，登記參加研討會。（英語、西班牙語）

22351 City Center Dr., Hayward（線上）

電話號碼：**1.510.582.2182**

4calameda.org/events-trainings

父道與共同養育：超越衝突

Family Paths

本課程系列旨在為父親和父親般的人物建立信心並增強共同子女養育體驗。這將讓與孩子一起生活或分開生活的父親受益。免費致電服務熱線，登記參加課程。（提供英語、西班牙語和口譯服務。）

各城市（線上）

為期 6 週的課程系列

免費電話：1.800.829.3777

familypaths.org/parenting/parenting-classes

Hively

為 Alameda 縣東區的家庭提供研討會、汽車安全座椅檢查、托兒服務轉介和其他資源。造訪網站，登記參加研討會。（英語、西班牙語）

7901 Stoneridge Dr., Suite 150, Pleasanton（線上）

電話號碼：1.925.417.8733

behively.org/events

積極養育

Family Paths

本課程系列為父母提供了為所有年齡段的孩子創造健康、安全和溫馨家庭環境的工具。了解關於兒童發育、溝通、自我保健和其他積極的子女養育技巧。免費致電服務熱線，登記參加課程。（提供英語、西班牙語和口譯服務。）

各城市（線上）

為期 6 週、10 週或 12 週的課程系列

免費電話：1.800.829.3777

familypaths.org/parenting/parenting-classes

支援團體

姐妹，擦亮你的皇冠！（Polish Your Crown, Sis!）

Alameda 縣健康開端倡議 (Healthy Start Initiative)

「姐妹，擦亮你的王冠！」團體透過熱烈討論和學習參與者感興趣的話題來促進黑人女性的福祉，包括健康和心理健康、黑人文化、時事、姐妹情誼、子女養育和家庭生活。造訪網站進行登記。

週四，下午 4:00 – 5:00（線上）

電話號碼：1.510.618.2080

embraceher.info/join-a-group

Café Dad

Alameda 縣父道倡議

Café Dad 是一個以父親角色為中心的支援團體，為 Alameda 縣所有父親和父親般的人物提供支持。（提供英語、西班牙語和口譯服務。）

英語團體：第 2 及第 4 個星期三，下午 5:00 – 7:00（線上）

西班牙語團體：第 2 及第 4 個星期四，下午 5:00 – 7:00（線上）

電話號碼（Amanda McCartney，行政助理）：**1.510.667.4340**

acphd.org/fatherhood-initiative

電話支援

Family Paths 育兒壓力服務熱線

父母和照顧者可以隨時來電，以尋求子女養育支援和資源。（提供口譯服務。）

免費電話：**1.800.829.3777**

familypaths.org

Help Me Grow

如您有關於年滿五 (5) 歲或以下之子女的成長及發育的任何問題，歡迎隨時來電洽詢。了解當地計畫及資源。您也可以造訪網站，以深入了解並尋找可以和子女一同參與的趣味活動。（提供口譯服務。）

免費電話：**1.888.510.1211**

alamedakids.org

汽車安全座椅檢查

Alameda縣緊急醫療服務 (Emergency Medical Services, EMS) 汽車安全座椅檢查站

了解如何在您的車輛中正確安裝汽車安全座椅，確保您孩子每次乘車時的出行安全。（英語、西班牙語）

1000 San Leandro Blvd.（停車場），San Leandro

電話號碼：**1.510.618.2050**

ems.acgov.org/CommttyResources/CIP

如需了解您的課程是否提供口譯服務，或如需申請口譯服務，請致電：

Alliance計畫成員服務處

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障與語障人士 (CRS/TTY)：**711/1.800.735.2929**

我們希望這些課程能幫助您滿足健康需求。

敬祝安康，

Alliance 健康保險計畫 (Alliance Health Programs)