



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

Alliance 健康保險計畫

電話號碼：1.510.747.4577

聽障與語障人士 (CRS/TTY) 專線：

711/1.800.735.2929

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

尊敬的計畫會員：

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

感謝您對子女養育課程及計畫的關注。下列是可供選擇的免費選項。若要了解詳情或登記，請與計畫聯絡。

課程

積極子女養育 (Positive Parenting)

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。（提供英文、西班牙文和其他語言的口譯員。）

各城市（線上）

6 週、10 週或 12 週系列

請致電子女養育壓力幫助專線 **1.800.829.3777** 並申請登記參加積極子女養育課程。

familypaths.org/parenting/parenting-classes

父道與共同子女養育：超越衝突 (Fatherhood & Co-parenting: Beyond Conflict)

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。（提供英文、西班牙文和其他語言的口譯員。）

各城市（線上）

6 週系列

請致電子女養育壓力幫助專線 **1.800.829.3777** 並申請登記參加父道與共同子女養育課程。

familypaths.org/parenting/parenting-classes

新手爸爸訓練營

Alameda 縣父道倡議

本課程由多位爸爸教授，可以建立信心，讓爸爸們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）

線上

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

Bananas Inc.

為 Alameda 縣北區的家庭提供研討會、支援小組、托兒服務轉介和其他資源。登記參加線上研討會。（英文、西班牙文）

5232 Claremont Ave., Oakland (線上)

電話號碼 : **1.510.658.7353**

bananasbunch.org/parents-families

Alameda 縣社區兒童護理局 (Community Child Care Council, 4Cs)

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。登記參加線上研討會。（英文、西班牙文）

22351 City Center Dr., Hayward (線上)

電話號碼 : **1.510.582.2182**

4calameda.org/events-trainings

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。登記參加線上研討會。（英文、西班牙文）

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

電話號碼 : **1.925.417.8733**

behively.org/events

支持團體

姐妹擦亮你的皇冠！(Polish Your Crown, Sis!)

Alameda 縣健康開端倡議

「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。若要參加，請造訪網站。

線上

每週二及週四

下午 4:00 至 5:00

電話號碼 (Christina Thomas) : **1.510.618.2080**

embraceher.info

網上父道小組

Alameda 縣父道倡議

父道倡議透過子女養育教育和技能培養來促進有責任感的父道和健康的關係。（提供英文、西班牙文和其他語言的口譯員。）

線上

第²和第⁴個週三（週四為西班牙文小組）

下午 5:00 至晚上 7:00（晚上 6 點至 8 點為西班牙文小組）

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

電話支援

Family Paths 育兒壓力幫助專線

父母和照顧者可以隨時來電，以尋求子女養育支持和資源。（提供口譯服務）

免費電話：**1.800.829.3777**

familypaths.org

助我成長

如有關於您年滿五 (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起從事的趣味活動。（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，並確保您孩子每次乘車時的出行安全。（英文、西班牙文）

1000 San Leandro Blvd.停車場

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) 專線：**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