



## 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

免費電話：1.877.932.2738

聽障與語障人士 (CRS/TTY)：711/1.800.735.2929

[livehealthy@alamedaalliance.org](mailto:livehealthy@alamedaalliance.org)

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

尊敬的會員：

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

感謝您最近表示對**健康飲食與體重管理**課程及支持團體有興趣。下列是一些可供選擇的課程。由於您是Alliance計畫會員，因此可**免費**享受這些資源。若要瞭解詳情或登記，請與計畫聯絡。告知他們您是Alliance計畫會員，並提供您的Alliance會員識別卡號。

### Alameda縣公共衛生部之Cooking for Health Academy

總共6節課，每節課2小時。授課語言為英文和西班牙文。

電話號碼：1.510.747.6166

### 過量進食者匿名組織 (OA)

過量進食者匿名組織 (Overeaters Anonymous, OA)將過量進食者聚在一起，透過分享經驗、力量和希望使他們從中恢復健康。可透過現場、線上或電話形式參與聚會。

電話號碼：1.510.923.9491

[www.oa.org](http://www.oa.org)

### WW ( 前稱為Weight Watchers [體重監督] )

Alliance為年滿18歲 ( 若滿足WW的指導要求，年齡可為13至17歲 ) 的會員提供票券，以參加每週的討論會。

如需獲取更多資訊，請聯絡Alliance健康保險計畫，電話號碼：1.510.747.6166

### 實用網站

[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 ( 英文和西班牙文 ) 。

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) – 有關健康飲食的秘訣和工具

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

[www.fitness.gov](http://www.fitness.gov) – 健康事實、秘訣和健康挑戰

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健康保險計畫