



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

www.alamedaalliance.org

尊敬的會員：

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

感謝您最近申請幫助您戒煙的課程。下列是一些可供選擇的課程和資源。由於您是Alliance計畫會員，因此可免費享受這些課程和資源。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。

California州煙民幫助專線

請致電California州煙民幫助專線尋求專業諮詢服務和支持。

諮詢顧問可以講英語、西班牙語、中文、越南語和韓語。

免費電話：1.800.838.8917

www.nobutts.org

Freedom from Tobacco – 戒煙課程

South Berkeley Senior Center

2939 Ellis St., Berkeley, CA

總共8節課。

電話號碼：1.510.981.5330

電子郵件：quitnow@cityofberkeley.info

Nicotine Anonymous

Nicotine Anonymous由一些已意識到尼古丁成癮危害的人士組成。其主要目的是幫助他人戒除尼古丁。可透過現場、線上或電話形式參與聚會。

電話號碼：1.877.879.6422

www.nica-norcal.org/meetings.html

www.nicotine-anonymous.org

實用資源

www.smokefree.gov – 幫助戒煙的秘訣和工具（英文和西班牙文）。

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健康保險計畫