

# 2020

## DIABETES SELF-MANAGEMENT PROGRAM

### 糖尿病 自我管理課程

CCSF CHINATOWN CENTER 華埠市立大學

#### Location 地點:

CCSF Chinatown Center 華埠市立大學  
Room 1401, 808 Kearny Street, San Francisco  
三藩市Kearny(乾尼)街808號, 1401 室



| Date 日期            | Time 時間                    | Topic 題目   |
|--------------------|----------------------------|--|
| 1/27 Monday<br>星期一 | 1:30pm-4pm<br>下午 1 時半至 4 時 | Overview of Diabetes Self Management<br>自我管理課程及糖尿病課程概覽   |
| 2/3 Monday<br>星期一  | 1:30pm-4pm<br>下午 1 時半至 4 時 | Nutrition/Healthy Eating<br>健康飲食   |
| 2/10 Monday<br>星期一 | 1:30pm-4pm<br>下午 1 時半至 4 時 | Relaxation & Physical Activity for Health<br>為健康及興趣而運動   |
| 2/24 Monday<br>星期一 | 1:30pm-4pm<br>下午 1 時半至 4 時 | Monitoring blood sugar<br>監控血糖   |
| 3/2 Monday<br>星期一  | 1:30pm-4pm<br>下午 1 時半至 4 時 | Medication Usage<br>服用藥物安全   |
| 3/9 Monday<br>星期一  | 1:30pm-4pm<br>下午 1 時半至 4 時 | Working with Your Health Care Professional &<br>Graduation Celebration!<br>如何與醫護專業人員合作或溝通及慶祝畢業 |

**NEMS** NORTH EAST  
MEDICAL SERVICES  
東北醫療中心

a california *health* center

Contact Health Education 聯絡健康諮詢部：  
(415) 391-9686 ext. 轉內線 5843 | WWW.NEMS.ORG

NEMS complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**Spanish** ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

**Chinese** 注意：如果您使用中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電(415) 391-9686 轉內線 8160 (TTY: 1-800-735-2929)。

**Vietnamese** CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

NEMS - Rev. 01/2020