



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

[www.alamedaalliance.org](http://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**糖尿病**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。

### 疾病自我管理計畫

參加課程和一對一支援, 了解如何進行糖尿病自我護理。

#### **Alta Bates Summit Diabetes Center**

(提供口譯員。)

2450 Ashby Avenue., Berkeley (現場、線上)

電話號碼: **1.510.204.1081**

#### **Eden Medical Center – 糖尿病教育診所**

入門課程系列。

20101 Lake Chabot Rd., Castro Valley (線上)

電話號碼: **1.510.727.3032**

#### **Washington Hospital 糖尿病計畫**

(提供口譯員。)

1900 Mowry Ave., Suite 305, Fremont (現場、線上)

電話號碼: **1.510.818.6556**

[www.whhs.com/diabetes](http://www.whhs.com/diabetes)

### 課程和支援團體

#### **糖尿病課程**

##### **Alameda 縣公共衛生慢性疾病計畫**

參加課程系列, 了解如何進行糖尿病護理。(提供西班牙語口譯員)

各城市 (現場)

為期 8 週的課程系列, 每節課兩 (2) 小時

電話號碼: **1.510.383.5185**

[www.acphd.org/diabetes](http://www.acphd.org/diabetes)

#### **糖尿病支援團體**

**Alameda 縣公共衛生慢性疾病計畫**  
支援團體，了解如何進行糖尿病護理。

各城市（現場、電話）  
每月，上午 10:00 – 12:00  
電話號碼： **1.510.383.5185**  
[www.acphd.org/diabetes](http://www.acphd.org/diabetes)

### **糖尿病健康支援團體**

#### **Stanford Health Care – Tri-Valley**

同儕支援以及由眾多健康專家提供的教學

每月第 1 個星期三，中午 12 點至下午 1 點（線上）  
電話號碼： **1.925.416.6720**  
[stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html](http://stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html)

### **支援團體及研討會**

#### **Washington Hospital 糖尿病計畫**

支援團體活動每月舉行一次。演講人每隔一個月都會舉辦關於糖尿病問題的研討會，時間為支援團體活動開始後的一 (1) 小時，即晚上 7:00。

2500 Mowry Ave., Fremont（線上）  
每月第 1 個星期一，下午 6 點至晚上 7 點  
電話號碼： **1.510.818.6556**  
[www.whhs.com/services/outpatient-diabetes-center/diabetes-matters](http://www.whhs.com/services/outpatient-diabetes-center/diabetes-matters)

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) 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

### **附件：**

- 反歧視通知
- 語言協助服務

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: 加州醫療保健服務部 (Department of Health Care Services, DHCS) Medi-Cal 管理式醫療保健監察員也可提供幫助。您可以在週一至週五，上午 8 點至下午 5 點致電 1-888-452-8609 聯絡監察員。]