

為了在新冠病毒疾病 (COVID-19) 疫情期間維護我們社區的健康，我們的 CRC 現在為大家提供線上課程。加入課程有兩種方式！



前往 Facebook 並搜尋 **IEHP CRC** 加入直播課程！

或



在您的 Apple 或 Android 智慧型手機上下載 **Cisco Webex Meetings**。

輸入您所選課程的 **Meeting Code** (會議代碼) 和密碼 **12345**。

需要幫助訪問我們的課程？請撥 **1-866-228-4347**，聽語障專線使用者請撥 **711**。

網路課程時間表 2022 年 5 月

課程標題	日期	時間	Webex 會議代碼
壓力管理	5/3	上午 10 時至 11 時	2454 107 3027
瞭解憂鬱症	5/11	下午 3 時至 4 時	2462 091 2147
應對創傷	5/16	中午 12 時至 下午 1 時	2460 269 5862
自我照護與身心健康	5/26	下午 1 時至 2 時	2458 028 0181

我們的健康教育部現在提供網路服務！ 您可參加健康教育部任一線上座談會並瞭解從糖尿病到氣喘等各種不同健康主題。這些線上座談會完全免費且是錯過現場課程之會員的絕佳選項！請點選下列連結以檢視隨選課程：<https://iehp.org/about/upcoming-events>。課程項目可能會有變更，恕不另行通知。西班牙文：請參閱行事曆以查看時間表。