

健康與保健

瞭解如何 邁向更健康的生活



邁向更健康的生活

IEHP提供免費的健康與保健計劃和課程，以協助您改善身體、心理與社交健康。

我為何應註冊參加？

學習新技能以協助您養成健康習慣。這些習慣有助於降低風險，並預防長期健康問題。

我能學到哪些內容？

參加課程或取得資料，主題如下所列：

- 管理疾病（例如：氣喘、糖尿病和高血壓）
- 產前照護
- 幼兒與兒童保健
- 老年人健康
- 體重管理
- 健康生活

我該如何開始？

步驟1： 前往 iehp.org 並尋找「Learning Center」（學習中心）標籤。

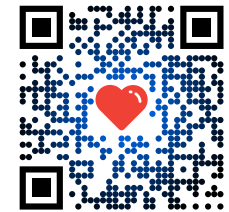
步驟2： 點選「Health Education for Members」（會員健康教育）。

步驟3： 選擇您的地點以查詢課程日期和時間。您不需要註冊，但請提早10-15分鐘前來，因為課程名額將依抵達順序提供。

有其他註冊方式嗎？

在 www.iehp.org 瀏覽或建立您的「My IEHP Health Account」（我的IEHP健康帳戶）。點選「Login」（登入）以開始使用帳戶。

掃描以查看
課程時間表。



致電 **1-800-440-IEHP (4347)** 與會員服務部聯絡，

服務時間為週一至週五上午7時至晚上7時，以及週六至週日上午8時至下午5時。

TTY: **1-800-718-4347**

保持聯繫。請關注我們！

