



健康課程 關心您的心理健康



免費課程。為 Blue Shield TotalDual Plan (HMO D-SNP) 會員免費提供交通服務。
了解心理健康障礙的徵兆和症狀可幫助我們改善心理質素和倡導心理健康。加入我們討論如何應對失去至愛的痛苦、如何增強應對逆境的信心、壓力管理以及建立支持心理健康系統的資源和方法。

加入我們的行列：

請致電登記留座：

(562) 580-6109，辦公時間為週一至週五，上午8:30點至下午5:00點

如需索取更多資訊，請致電客戶服務部：

(800) 452-4413 (聽障和語障專線 (TTY)：
711)，辦公時間為每週 7 天上午8:00 點至
晚上8:00 點