

戒煙須知 (Tobacco Cessation)



免費課程。參加我們的線上戒煙課程學習幫助您戒煙的策略和有用的資源。查看戒煙的好處以及為什麼應該戒煙。您知道身體的哪些部位會受到香煙煙霧的影響嗎？最後一起學習戒煙和製定戒煙計劃的重要技巧。

請致電參加課程：

(562) 580-6109，辦公時間為週一至週五上午
8:30點至下午5:00點

如需更多資訊，請致電客戶服務部：

- 洛杉磯縣Medi-Cal會員專線：**(800) 605-2556** (聽障和語障專線：**711**)，辦公時間為週一至週五上午8:00點至下午6:00點
- San Diego縣Medi-Cal會員專線：**(855) 699-5557** (聽障和語障專線：**711**)，辦公時間為週一至週五上午8:00點至下午6:00點

加入我們的行列，參加線上課程：

日期：星期三 (11/19)
時間：下午2:00 點正開始
語言：普通話 (Mandarin)
健康教育者：陳老師 (Therese)

請按照下列通過電話上課的步驟：

1. 我們將於下午2:00點正上課，請於1:55點開始撥打電話號碼 **(323) 433-2078**
2. 待電話中錄音講完後，請輸入上課識別號碼 **347 248 566**，然後按井號。