

# 中文視訊健康講座

# CHINESE EDUCATION PROGRAMS

Presented by the Alzheimer's Association®



## 阿滋海默症十大警訊 (以廣東話進行的視頻講座) KNOW THE 10 WARNING SIGNS – EARLY DETECTION MATTERS (WEBINAR IN CANTONESE)

阿滋海默症和其他失智症造成影響日常生活的記憶、思考和行為的變化。歡迎加入我們一起來了解10種常見的警訊，以及在自己或旁人身上需要留意的跡象。這一小時的講座涵蓋了典型的與年齡相關的變化、阿滋海默症的警訊、如何與他人談論有關記憶力的顧慮、早期發現、獲得診斷的好處和診斷過程，以及阿滋海默症協會的資源

日期: 4/17, 星期五

時間: 下午一點至兩點半

報名: [TINYURL.COM/2020ONLINECHINESEED](https://tinyurl.com/2020onlinechineseed) 或致電

408.372.9926 或電郵 [XOU@ALZ.ORG](mailto:XOU@ALZ.ORG).

報名完成後您將收到網路視訊會議參與辦法。

## 有益腦部和身體健康的生活方式: 基於最新研究結果的 建議(國 / 粵雙語視訊講座)

### HEALTHY LIVING FOR YOUR BRAIN AND BODY: TIPS FROM THE LATEST RESEARCH (WEBINAR IN MANDARIN CANTONESE)

幾個世紀以來，我們已經知道大腦健康和身體的狀況息息相關。現在，最新科學研究揭示隨着年齡的增長我們該如何優化我們的身體與認知健康。這個講座讓你了解基於最新的研究結果，飲食和營養，運動，認知活動和社會參與對於保持腦部和身體健康的重要性。

日期: 4/23, 星期四

時間: 上午十一點至十二點

報名: [TINYURL.COM/2020ONLINECHINESEED](https://tinyurl.com/2020onlinechineseed) 或致電

408.372.9926 或電郵 [XOU@ALZ.ORG](mailto:XOU@ALZ.ORG).

報名完成後您將收到網路視訊會議參與辦法。

## 有效的溝通策略 (廣東話視訊講座) EFFECTIVE COMMUNICATION STRATEGIES (WEBINAR IN CANTONESE)

溝通不僅僅是言語的交流，而是人與人之間聯結的能力。這個講座將教導照護者如何解讀阿滋海默症和其他失智症患者的言語和行為溝通方式，同時提供如何有效地與失智症患者在疾病早期、中期，及晚期有意義的聯繫策略。

日期: 4/30, 星期四

時間: 下午一點至兩點半

報名: [TINYURL.COM/2020ONLINECHINESEED](https://tinyurl.com/2020onlinechineseed) 或致電

408.372.9926 或電郵 [XOU@ALZ.ORG](mailto:XOU@ALZ.ORG).

報名完成後您將收到網路視訊會議參與辦法。



alzheimer's  association®

Program descriptions on back. Visit [alz.org/CRF](https://alz.org/CRF) to explore additional education programs in your area.

# 中文視訊健康講座

# CHINESE EDUCATION PROGRAMS

Presented by the Alzheimer's Association®

與你同行- 給阿滋海默症中期患者的家屬照護者課程  
(一期三堂課，三堂內容都不同)

**LIVING WITH ALZHEIMER'S- FOR MIDDLE STAGE CARE PARTNERS ( THIS CLASS INCLUDES 3 SESSIONS, AND EACH SESSION HAS DIFFERENT CONTENT.)**

這個由三部分組成的系列課程邀請正在照顧阿滋海默症中期階段的家屬照顧者來參與。一旦有家人被診斷為阿滋海默症，這個診斷會給親友帶來許多疑問。這個診斷是什麼意思?需要制定哪些計劃? 有哪些資源可以提供幫助? 聽聽受到疾病影響的照護者的經驗，了解你需要知道的內容，制定計劃，以及在這個過程中的每一個階段你可以做哪些準備。課程內容包含有:

第一部分：中期症狀；溝通；關係變化；個人護理；住院的準備

第二部分：行為改變；藥物管理；安全；遊走；獨自居住

第三部份：日間照護；居家照護服務；老年居住選擇；照護者需要

普通話課程 (MANDARIN)

日期: 4/29, 5/6, 5/13 三個星期三,

時間: 2-4 p.m.

報名: [TINYURL.COM/2020ONLINECHINESEED](https://www.alz.org/2020onlinechineseed) 或致電張珮寧 408.372.9943 或電郵至 [PCHANG@ALZ.ORG](mailto:PCHANG@ALZ.ORG), 報名完成後您將收到視訊會議參與辦法。

廣東話課程 (CANTONESE)

日期: 5/20, 5/27, 6/3, 三個星期三

時間: 1-3 p.m.

報名: [TINYURL.COM/2020ONLINECHINESEED](https://www.alz.org/2020onlinechineseed) 或致電陳柏豪 415.463.8504 或電郵 [ARCHAN@ALZ.ORG](mailto:ARCHAN@ALZ.ORG), 報名完成後您將收到視訊會議參與辦法。



2020 掌控未知 - 華人失智症照護者工作坊 (視訊)  
向全國開放的免費健康講座 (以普通話進行)

**TAKING CHARGE OF THE UNKNOWN: CHINESE DEMENTIA CARE WEBINAR AN EDUCATION PROGRAM PROVIDED BY ALZHEIMER'S ASSOCIATION OPEN TO AUDIENCES NATIONWIDE ( PRESENTED IN MANDARIN)**

您曾經對阿滋海默症或失智症感到好奇嗎?

您了解並知道如何應對失智症相關行為嗎?

照護家人時如何規劃才能心安呢?

在COVID-19疫情期間照護患者該注意哪些事項呢?

欲獲得答案和資源，阿滋海默症協會邀請您參加這場免費的失智症照護工作坊。您將從失智症專家的講解中得到可靠實用的信息和支

持，也將有時間讓您提問及解答您的疑問。

日期: 5/30/2020星期六

時間: 2-4: 30 p.m.

費用: 免費。

報名: [TINYURL.COM/MAY2020CHINESECAREGIVER](https://www.alz.org/may2020chineseecaregiver) 報名完成

後您將收到網路視訊會議參與辦法

更多資訊: 請聯繫張珮寧 [PCHANG@ALZ.ORG](mailto:PCHANG@ALZ.ORG) 或致電

408.372.9943

2020 華人阿滋海默症視訊論壇 (廣東話)

**2020 CHINESE ALZHEIMER'S WEBINAR FORUM (PRESENTED IN CANTONESE)**

你是否因記憶力衰退的問題而感到困擾? 你想知道怎樣與失智症患者相處、如何更好地照顧有失智症的家人嗎? 歡迎參加阿滋海默症協會舉辦的一個旨在幫助您認識阿滋海默症及相關失智症的免費粵語健康講座。

日期: 6/13日星期六

時間: 2-4:30 p.m.

費用: 免費

報名: [TINYURL.COM/2020CHINESEFORUM](https://www.alz.org/2020chineseeforum) 報名完成後您將收到

網路視訊會議參與辦法

聯繫: 詳情請聯繫歐小榮, 致電408.372.9926 或電郵

[XOU@ALZ.ORG](mailto:XOU@ALZ.ORG)

alzheimer's  association®

Visit [alz.org/CRF](https://www.alz.org/CRF) to explore additional education programs in your area.