



慢性病 自我管理計劃

這些計劃由霍華德縣衛生局（Howard County Health Department）、
霍華德縣老齡化和獨立辦公室（Howard County Office on Aging and
Independence）以及約翰霍普金斯霍華德縣醫療中心（Johns Hopkins
Howard County Medical）聯合為您提供。

慢性病自我管理研討會

課程為期6周，幫助患者學習如何有效控制
自身的慢性病（持續很長時間的病癥）

糖尿病自我管理研討會

課程為期6周，幫助患者學習如何有效控制
糖尿病和應對病癥的方法

戒煙課程

該課程分為個人和團體課程，每周一次，
幫助吸煙者戒煙。面向在霍華德縣生活、
工作或上學的所有人士開放。

抗癌支援小組

每周和每月聚會，
為抗癌人士提供支援、鼓勵和安慰

Howard County LHIC
Local Health Improvement Coalition



請造訪 www.FindHCResources.org 或
使用手機相機掃描二維碼，以了解更多資訊。

