



Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表

3rd Quarter 2017 二零一七年第三季

Free! 免費



Blood Pressure Booth 血壓站

Date 日期: Every Tuesday & Friday 逢星期二及星期五

Time 時間: 8:30am – 12:00pm and 1:00pm – 5:00pm
上午8時半至正午12時及下午1時至5時

Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言:

English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語

Date 日期: Every Monday 逢星期一

Time 時間: 8:30am – 12:00pm 上午8時半至正午12時

Location 地點:

Portola Enrollment Center 波特羅區登記服務處

Language 語言: English, Cantonese 英及粵語

Date 日期: Every Tuesday 逢星期二

Time 時間: 8:30am – 12:00pm 上午8時半至正午12時

Location 地點: Eastmoor Clinic 帝利市診所

Language 語言:

English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語

Smoking Cessation Program 戒煙計劃

1 QUIT SMOKING SUPPORT GROUP
戒煙小組輔導

2 QUIT SMOKING INDIVIDUAL COUNSELING
戒煙個人輔導

Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所

Date 日期: Every Monday - Saturday 逢星期一至六

Location 地點:

Portola Enrollment Center 波特羅區登記服務處

Date 日期: Every Monday 逢星期一

Location 地點: Eastmoor Clinic 帝利市診所

Date 日期: Every Tuesday 逢星期二

* All other sites are by appointment only. Support Group and counselling are English, Cantonese, and Mandarin. 其他診所請事先預約。所有輔導以英、粵、及國語進行。

For Expected Mothers 孕婦資訊

SPECIAL PREGNANCY + PARENTING WORKSHOPS 特別孕期及教養工作坊

Date 日期: 8/9

Time 時間: 12:00pm – 12:45pm
正午12時至下午12時45分

Location 地點:

Portola Clinic 2nd Floor

Waiting Area

波特羅區二樓候診室

Language 語言:

Cantonese 粵語

Date 日期: 7/11, 9/13

Time 時間:

12:00pm – 1:45pm

正午12時至下午1時45分

Location 地點:

Chinatown Clinic

華埠診所

Language 語言:

Cantonese 粵語

BREASTFEEDING WORKSHOPS 母乳餵養講座

Date 日期: 7/19, 9/20

Time 時間:

12:00pm – 1:00pm

正午12時至下午1時

Location 地點:

Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言:

Cantonese, Mandarin

粵及國語

Date 日期: 8/1, 9/5

Time 時間:

10:00am – 11:30am

上午10時至11時半

Location 地點:

Portola Enrollment Center

波特羅區登記服務處

Language 語言:

Cantonese 粵語

HEALTHY EATING WORKSHOP 健康飲食講座

Location 地點:

Date 日期: 8/2, 8/9, 8/23, 8/30, 9/6

Every Wednesday 逢星期三

Time 時間:

10:00am – 11:00am

上午10時至11時

Location 地點:

Pacific Clinic

華埠柏思域診所

Language 語言:

Cantonese 粵語



Exercise Programs for Better Health & Better Living
運動計劃：改善健康、改善生活

If you have any questions or want to enroll in any of the free classes, please call the Health Education Department, (415) 391-9686 ext. 5843.

如有任何問題或想報名參加免費課程，請致電健康諮詢部(415) 391-9686 轉內線5843。

TAI CHI 太極

Every Wednesday & Friday
逢星期三和星期五
If you want to know more about the Tai Chi schedule, please ask Health Education staff for a Tai Chi flyer.
欲知道太極班的課程安排，請向健康諮詢部索取宣傳單張。

Location 地點：

Pacific Clinic 華埠柏思域診所

Language 語言：

English, Cantonese 英及粵語

SEAT EXERCISES 座位運動

Start Date 開始日期：

8/3

Every Thursday 逢星期四

Time 時間：

9:30am – 10:30am

上午9時半至10時半

Location 地點：

Pacific Clinic 華埠柏思域診所

Language 語言：

Cantonese, Mandarin 粵及國語

**FUN & FIT EXERCISES
更FUN更FIT運動**

Start Date 開始日期：

8/7

Every Monday 逢星期一

Time 時間：

9:30am – 10:30am 上午9時半至10時半

Location 地點：

Pacific Clinic 華埠柏思域診所

Language 語言：

Cantonese, Mandarin 粵及國語

SPINAL HEALTH WORKSHOPS

脊椎健康講座

Date 日期： 7/25, 8/22, 9/26

Time 時間： 1:30pm – 2:30pm 下午1時半至下午2時半

Location 地點： Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言： Cantonese 粵語

DRUG SAFETY WORKSHOPS

藥物安全講座

Date 日期： 7/7, 8/4, 9/1

Time 時間： 10:00am – 11:00am 上午10時至11時

Location 地點： Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言： Cantonese 粵語

Self-Management Workshops

自我管理課程

CHRONIC DISEASE SELF-MANAGEMENT PROGRAM

實踐健康生活課程

Date 日期： 7/11 - 8/15 (Every Tuesday 逢星期二)

Time 時間： 1:30pm – 4:00pm 下午1時半至4時

Location 地點： Pacific Clinic 華埠柏思域診所

Language 語言： Cantonese 粵語

DIABETES SELF-MANAGEMENT PROGRAM

糖尿病自我管理課程

Date 日期： 9/13- 10/18 (Every Wednesday 逢星期三)

Time 時間： 1:30pm – 4:00pm 下午1時半至4時

Location 地點： Pacific Clinic 華埠柏思域診所

Language 語言： Cantonese 粵語

Thematic Workshops

每月主題講座

JULY 七月

HEPATITIS B AWARENESS MONTH
肝炎宣傳月

AUGUST 八月

EYE HEALTH AND SAFETY MONTH
眼睛健康和安全月

SEPTEMBER 九月

FALL PREVENTION AWARENESS MONTH
預防跌倒宣傳月

Chinatown Clinic
華埠診所

Date 日期： Every Tuesday & Thursday 逢星期二、四

Time 時間： 10:30 – 11:30am 上午10時半至11時半

Language 語言： English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語

Portola Enrollment Center
波特羅區登記服務處

Date 日期： Every Monday 逢星期一

Time 時間： 2:00 – 3:00pm 下午2時至3時

Language 語言： English, Cantonese 英及粵語

Eastmoor Clinic
帝利市診所

Date 日期： Every Tuesday 逢星期二

Time 時間： 11:00am – 12:00pm 上午11時至正午12時

Language 語言： English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語

NEMS complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Spanish ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

Chinese 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電(415) 391-9686 轉內線 8160 (TTY: 1-800-735-2929)。

Vietnamese CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

NEMS - Rev. 06/2017