



# Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表

4<sup>th</sup> Quarter 2016 二零一六年第四季

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

## BREASTFEEDING WORKSHOP 母乳餵養講座

**Date** 日期:  
10/19, 11/16, 12/21/2016  
**Time** 時間: 12:00 – 1:00pm  
正午12時至下午1時  
**Location** 地點:  
Chinatown Clinic 華埠診所  
**Language** 語言:  
粵及國語  
Cantonese, Mandarin

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

**Date** 日期:  
10/11, 11/9, 12/14/2016  
**Time** 時間: 12:00 – 1:30pm  
正午12時至下午1時半  
**Location** 地點:  
Chinatown Clinic 華埠診所  
**Language** 語言:  
粵語 Cantonese

## NEMS Member & CPMC Education

東北會員及加州太平洋醫院(CPMC)健康教育

**Date** 日期: 10/28, 11/25, 12/30/2016  
**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

## 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

**Date** 日期: Every Monday & Thursday 逢星期一及四  
**Time** 時間: 2:00pm – 3:00pm (Support Group)  
3:00pm – 5:00pm (Individual Counseling)  
下午2時至下午3時(小組輔導)  
下午3時至下午5時(個人輔導)  
**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: 2:00pm – 4:00pm (Individual Counseling)  
4:00pm – 5:00pm (Support Group)  
下午2時至下午4時(個人輔導)  
下午4時至下午5時(小組輔導)  
**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 Saturday 逢星期六  
**Time** 時間: By Appointment 事先預約  
**Location** 地點: All Clinics 所有診所  
**Language** 語言: English, Cantonese, Mandarin  
英、粵及國語

**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**

**Start Date 開始日期:**

9/21/2016

Every Wednesday and Thursday  
逢星期三及星期四

**Time 時間:**

9:30am – 10:30am & 2:00pm – 3:00pm  
上午9時半至10時半及下午2時至3時

**Location 地點:**

Chinatown Clinic 華埠診所

**Language 語言:**

English, Cantonese 英及粵語

**SEAT EXERCISES 座位運動**

**Start Date 開始日期:**

11/5/2016

Every Saturday 逢星期六

**Time 時間:**

9:30am – 10:30am  
上午9時半至10時半

**Location 地點:**

Chinatown Clinic 華埠診所

**Language 語言:**

Cantonese, Mandarin 粵及國語

**FUN & FIT EXERCISES  
更FUN更FIT運動**

**Start Date 開始日期:**

12/5/2016

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:**

Chinatown Clinic 華埠診所

**Language 語言:**

Cantonese, Mandarin  
粵及國語

**Chiropractic Health Workshops**

脊椎健康講座

**Date 日期:** 10/25, 11/22, 12/27/2016

**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

**Eye Health Workshop: How To Protect Your Eyes?**

眼睛保健講座: 如何保護您的雙眼?

**Date 日期:** 10/28/2016

**Time 時間:** 1:30pm – 2:30pm 上午1時半至2時半

**Location 地點:** Chinatown Clinic 華埠診所

**Language 語言:** Cantonese 粵語

**Stanford's Self-Management Workshops 史丹福大學慢性疾病自我管理課程**

**1 Diabetes Self-Management Class 糖尿病自我管理課程**

**Date 日期:** 10/3 - 11/7/2016

(Every Monday 逢星期一)

**Time 時間:** 1:30pm – 4:00pm 下午1時半至下午4時

**Location 地點:** Chinatown Clinic 華埠診所

**Language 語言:** Cantonese 粵語



**Thematic Workshops**

每月主題講座

**OCTOBER 十月**

**NATIONAL BREAST CANCER  
AWARENESS MONTH**  
全國乳癌宣傳月

**NOVEMBER 十一月**

**AMERICAN DIABETES  
MONTH**  
美國糖尿病月

**DECEMBER 十二月**

**SAFE TOYS AND  
GIFTS MONTH**  
玩具與禮物安全月

Chinatown Clinic  
華埠診所

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

**Time 時間:** 10:30am – 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:** 2:00pm – 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