



# Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表

4<sup>th</sup> Quarter 2024 • 二零二四年第四季

Free! 免費



## Blood Pressure Booth 血壓站

### 1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

**Date 日期:** Every Tuesday & Friday 逢週二及週五  
**Time 時間:** 8:00am-12:00pm & 1:00pm-5:00pm  
 上午8時至正午12時及下午1時至5時  
**Language 語言:** English, Cantonese and Mandarin  
 英、粵及國語

### 211 Eastmoor Clinic 帝利市Eastmoor街診所

**Date 日期:** Every Monday 逢週一  
**Time 時間:** 8:00am-12:00pm & 1:00pm-5:00pm  
 上午8時至正午12時及下午1時至5時  
**Language 語言:** English, Cantonese and Mandarin  
 英、粵及國語

## HEAL Program 康活計劃

### ▶ HEAL INDIVIDUAL COUNSELING 康活計劃個人輔導

### 1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

**Date 日期:** Every Monday – Saturday 逢週一至週六  
**Time 時間:** 8:00am-12:00pm & 1:00pm-5:00pm  
 上午8時至正午12時及下午1時至5時

### 211 Eastmoor Clinic 帝利市Eastmoor街診所

**Date 日期:** Every Monday 逢週一  
**Time 時間:** 8:00am-12:00pm & 1:00pm-5:00pm  
 上午8時至正午12時及下午1時至5時

#### APPOINTMENT ONLY (需要預約)

All sites are by appointment only. Support Group and counseling are English, Cantonese and Mandarin.  
 所有診所請事先預約。所有輔導以英、粵及國語進行。

## Smoking Cessation Program 戒煙計劃



### ▶ QUIT SMOKING INDIVIDUAL COUNSELING 戒煙個人輔導

### 1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

**Date 日期:** Every Monday - Friday 逢週一至週五  
**Time 時間:** 8:00am - 5:30pm 上午8時至下午5時半

**Date 日期:** Every Saturday 逢週六  
**Time 時間:** 8:00am - 12:00pm & 1:00pm - 5:00pm  
 上午8時至正午12時及下午1時至5時

### 211 Eastmoor Clinic 帝利市Eastmoor街診所

**Date 日期:** Every Monday 逢週一  
**Time 時間:** 8:00am - 12:00pm & 1:00pm - 5:00pm  
 上午8時至正午12時及下午1時至5時

#### PHONE OR APPOINTMENT ONLY (接受電話或需要預約)

All other sites are by appointment only. Support Group and counseling are English, Cantonese and Mandarin.  
 其它診所請事先預約。所有輔導以英、粵及國語進行。

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).

## Exercise Workshops 運動班計劃

### AEROBIC EXERCISE 帶氧運動

**369 Broadway Street, San Francisco**  
三藩市百老匯街369號 (余河小學對面)

**Date 日期:** 10/4 – 11/20  
Every Wednesday & Friday 逢週三及週五  
**Time 時間:** 9:30am - 10:30am 上午9時半至10時半  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

### SENIOR BINGO & PHYSICAL ACTIVITY 賓果遊戲及體能活動

**1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所**

**Date 日期:** 8/17 – 10/19 及 10/26 – 12/28  
Every Saturday 逢週六  
**Time 時間:** 9:30am – 10:30am 上午9時半至10時半  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

## Self-Management Workshop 自我管理課程

### DIABETES EMPOWERMENT EDUCATION PROGRAM (DEEP) 糖尿病慢性疾病自我管理

**369 Broadway Street, San Francisco**  
三藩市百老匯街369號 (余河小學對面)

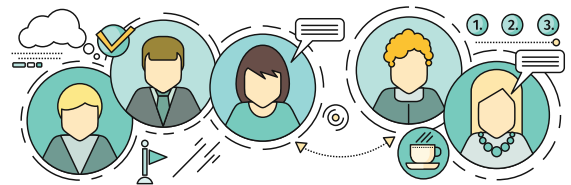
**Date 日期:** 9/5 – 10/10 Every Thursday 逢週四  
**Time 時間:** In Person 面授課程  
9:30am – 11:30am 上午9時半至11時半  
**Language 語言:** Cantonese and Mandarin 粵及國語

## Tech Solutions Workshops 技術解答講座

### MY CHART SIGN-UP 註冊在線醫療記錄平台

**1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所**

**Date 日期:** Every Monday 逢週一  
**Time 時間:** 2:00pm - 3:00pm 下午2時至3時  
**Language 語言:** English, Cantonese and Mandarin 英、粵及國語



## Healthy Eating Program 健康飲食計劃

### HEALTHY EATING WORKSHOP 健康飲食講座

**1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所**

**Date 日期:** 10/5 – 10/26 Every Saturday 逢週六  
**Time 時間:** 2:00pm - 3:00pm 下午2時至3時  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

### COOKING DEMO CLASS 健康烹飪示範班

**369 Broadway Street, San Francisco**  
三藩市百老匯街369號 (余河小學對面)

**Date 日期:** 10/1 – 10/22 Every Tuesday 逢週二  
**Time 時間:** 1:30pm - 3:30pm 下午1時半至3時半  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

## Special Workshops 特別講座

### DRUG SAFETY WORKSHOPS 藥物安全講座

**1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所**

**Date 日期:** Every Wednesday 逢週三  
**Time 時間:** 2:00pm - 3:00pm 下午2時至3時  
**Language 語言:** English, Cantonese and Mandarin 英、粵及國語

**211 Eastmoor Clinic 帝利市Eastmoor街診所**

**Date 日期:** Every Monday 逢週一  
**Time 時間:** 2:00pm - 3:00pm 下午2時至3時  
**Language 語言:** English, Cantonese and Mandarin 英、粵及國語

### Thematic Workshops 每月主題講座

**1520 Stockton Clinic  
華埠Stockton街診所**

**211 Eastmoor Clinic  
帝利市Eastmoor街診所**

OCTOBER 十月: National Breast Cancer Awareness Month 全國乳癌關注月  
NOVEMBER 十一月: American Diabetes Awareness Month 美國糖尿病關注月  
DECEMBER 十二月: Arthritis and Fall Prevention Awareness Month 關節炎及預防跌倒關注月

**Date 日期:** Every Tuesday & Thursday 逢週二及四  
**Time 時間:** 10:30am – 11:30am 上午10時半至11時半  
**Language 語言:** English, Cantonese and Mandarin 英、粵及國語

**Date 日期:** Every Monday 逢週一  
**Time 時間:** 11:00am – 12:00pm 上午11時至正午12時  
**Language 語言:** English, Cantonese and Mandarin 英、粵及國語