

# Health Education ACTIVITY SCHEDULE

## 健康教育課程表

2<sup>nd</sup> Quarter 2026 • 二零二六年第二季

Free! 免費



### Blood Pressure Booth 血壓站

#### 1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

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

#### 2574 San Bruno Clinic, 1F, Room 100A 波特羅區San Bruno街診所一樓 100A房

**Date 日期:** Every Monday 逢星期一  
**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

#### 211 Eastmoor Clinic, 1F, Room 104 帝利市Eastmoor街診所一樓 104房

**Date 日期:** Every Tuesday 逢星期二  
**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 - Friday 逢星期一至星期五  
**Time 時間:** 8:00am - 6:00pm 上午8時至下午6時

#### 2574 San Bruno Clinic, 1F, Room 100A 波特羅區San Bruno街診所一樓 100A房

**Date 日期:** Every Monday 逢星期一  
**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 SUPPORT GROUP 戒煙小組輔導

#### 1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

**Date 日期:** Every Monday - Friday 逢星期一至星期五  
**Time 時間:** 8:00am - 6:00pm 上午8時至下午6時

#### 211 Eastmoor Clinic, 1F, Room 104 帝利市Eastmoor街診所一樓 104房

**Date 日期:** Every Tuesday 逢星期二  
**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

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

#### 2574 San Bruno Clinic, 1F, Room 100A 波特羅區San Bruno街診所一樓 100A房

**Date 日期:** Every Monday 逢星期一  
**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。

### 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 to Friday 逢星期一至星期五  
**Time 時間:** 8:00am - 6:00pm 上午8時至下午6時  
**Language 語言:** English, Cantonese and Mandarin  
 英、粵及國語

#### 2574 San Bruno Clinic, 1F, Room 100A 波特羅區San Bruno街診所一樓 100A房

**Date 日期:** Every Monday 逢星期一  
**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

#### 211 Eastmoor Clinic, 1F, Room 104 帝利市Eastmoor街診所一樓 104房

**Date 日期:** Every Tuesday 逢星期二  
**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



## 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:** 3/4 - 4/22 Every Wednesday and Friday  
逢星期三及星期五

**Time 時間:** 9:30am - 10:30am 上午9時半至10時半

**Language 語言:** Cantonese 粵語

### TAI CHI BASIC: FOR ARTHRITIS & FALL PREVENTION 太極初級班: 關節炎和預防跌倒

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

**Date 日期:** 5/8 - 6/26 Every Wednesday and Friday  
逢星期三及星期五

**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

### CHRONIC DISEASE SELF-MANAGEMENT PROGRAM 實踐健康生活課程

**728 Pacific Ave, Room 117, San Francisco**  
三藩市柏思域街728號 117室

**Date 日期:** 3/24 - 4/28 Every Tuesday 逢星期二

**Time 時間:** In Person 面授課程  
1:30pm - 4:00pm 下午1時半至4時

**Language 語言:** Cantonese 粵語

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

**728 Pacific Ave, Room 117, San Francisco**  
三藩市柏思域街728號 117室

**Date 日期:** TBD

**Time 時間:** In Person 面授課程  
TBD

**Language 語言:** Cantonese 粵語

## Healthy Eating Program 健康飲食計劃

### 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:** 7/9 - 7/30 Every Thursday 逢星期四

**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 逢星期三

**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

**2574 San Bruno Clinic, 1F, Room 100A**  
波特羅區San Bruno街診所一樓 100A房

**Date 日期:** Every Monday 逢星期一

**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

**211 Eastmoor Clinic, 1F, Room 104**  
帝利市Eastmoor街診所一樓 104房

**Date 日期:** Every Tuesday 逢星期二

**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

NEMS complies with all applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Free language assistance services and auxiliary aids and services are available.

Si habla español, se encuentran disponibles servicios de asistencia lingüística gratuitos y ayudas/servicios auxiliares.

如果您說中文，我們可提供免費語言協助和輔助設施服務。

Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các thiết bị và dịch vụ hỗ trợ phù hợp.

NEMS - Rev. 3/27/2026  
Exp. 6/31/2026

## Thematic Workshops 每月主題講座

**1520 Stockton Clinic**  
華埠Stockton街診所

APRIL 四月: **Stress Awareness Month 壓力關注月**

MAY 五月: **Mental Health Awareness Month 心理健康關注月**

JUNE 六月: **Alzheimer's and Brain Awareness Month 阿茲海默症及腦部健康關注月**

**Date 日期:** Every Tuesday & Thursday 逢星期二及四

**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

**2574 San Bruno Clinic, 1F, Room 100A**  
波特羅區San Bruno街診所一樓 100A房

**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 and Mandarin 英、粵及國語

**211 Eastmoor Clinic, 1F, Room 104**  
帝利市Eastmoor街診所一樓 104房

**Date 日期:** Every Tuesday 逢星期二

**Time 時間:** 10:00am - 11:00am 上午10時至11時

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



**NORTH EAST  
MEDICAL SERVICES**  
東 北 醫 療 中 心

If you have any questions or want to enroll in any of the free classes, please call the Health Education Department at 1-888-500-1886 ext. 5843.

如有任何問題或想報名參加免費課程，請致電健康教育部 1-888-500-1886 轉內線 5843。