NORTH EAST MEDICAL SERVICES 東北醫療中心

Health Education ACTIVITY SCHEDULE
健康教育課程表

3rd Quarter 2026 • 二零二六年第三季

NO COST 無需繳費



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: 7/13 - 8/10 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 (Additional Friday sessions from 7/10 to 8/28) 逢星期二（7/10 至 8/28 期間加開星期五班）
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: 7/13 - 8/10 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 (Additional Friday sessions from 7/10 to 8/28)
逢星期二（7/10 至 8/28 期間加開星期五班）
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: 7/13 - 8/10 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 & Thursday
逢星期一及星期四
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: 7/13 - 8/10 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 (Additional Friday sessions from 7/10 to 8/28) 逢星期二（7/10 至 8/28 期間加開星期五班）
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

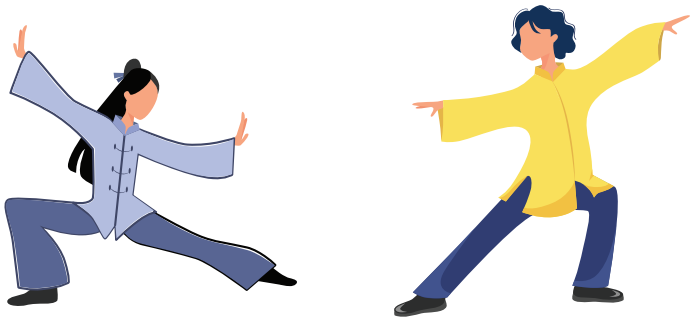


Exercise Workshops 運動班計劃

TAI CHI INTERMEDIATE: FOR ARTHRITIS & FALL PREVENTION
太極中級班：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: 8/12 - 9/30 Every Wednesday & 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



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

FOOD SAFETY WORKSHOP 帶您認識食物安全

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

Date 日期: 8/17 - 9/14 Every Monday 逢星期一
Time 時間: 10:00am - 11:00am 上午10時至11時
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: 7/13 - 8/10 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
(Additional Friday sessions from 7/10 to 8/28)
逢星期二（7/10 至 8/28 期間加開星期五班）
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

National Health Center Week 全國社區健康中心週

Activities Information (TBD) **活動詳情** (待定)
Date 日期: 8/3 - 8/7 Monday - Friday
星期一至星期五

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. 6/26/2026, Exp. 9/31/2026

Thematic Workshops 每月主題講座	JULY 七月: **World Hepatitis Day (7/28) 世界肝炎日** AUGUST 八月: **National Immunization Awareness Month 全國免疫宣傳月** SEPTEMBER 九月: **National Cholesterol Education Month 全國膽固醇教育月**
1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所	**Date 日期:** Every Tuesday & Thursday 逢星期二及星期四 **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:** 7/13 - 8/10 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 (Additional Friday sessions from 7/10 to 8/28) 逢星期二（7/10 至 8/28 期間加開星期五班） **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

NEMS 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。