



# Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表



Free! 免費

3<sup>RD</sup> Quarter 2018 二零一八年第三季

## 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:** 8:30am – 12:00pm & 1:00pm – 5:00pm  
 上午8時半至正午12時及下午1時至5時

**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 逢週一  
**Time 時間:** 8:30am – 12:00pm  
 上午8時半至正午12時  
**Language 語言:** English, Cantonese, Mandarin  
 英、粵及國語

### 211 Eastmoor Clinic 帝利市Eastmoor街診所

**Date 日期:** Every Tuesday 逢週二  
**Time 時間:** 8:30am – 12:00pm  
 上午8時半至正午12時  
**Language 語言:** English, Cantonese, Mandarin  
 英、粵及國語



## For Expected Mothers

孕婦資訊

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

#### 728 Pacific Clinic 華埠Pacific街診所

**Date 日期:** 7/10, 9/11 Tuesday 週二  
**Time 時間:** 12:00pm – 1:15pm  
 正午12時至下午1時15分  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

#### 2574 San Bruno Clinic - 2<sup>nd</sup> Floor Waiting Area 波特羅區San Bruno街二樓候診室

**Date 日期:** 8/8 Wednesday 週三  
**Time 時間:** 12:00pm – 12:45pm  
 正午12時至下午12時45分  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

### 2 BREASTFEEDING WORKSHOPS 母乳餵養講座

#### 1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

**Date 日期:** 7/18, 8/15, 9/19 Wednesday 週三  
**Time 時間:** 12:00pm – 1:00pm 正午12時至下午1時  
**Language 語言:** Cantonese, Mandarin 粵及國語

#### Portola Enrollment Center 波特羅區登記服務處

**Date 日期:** 7/10, 8/14, 9/11 Tuesday 週二  
**Time 時間:** 10:00am – 11:00am 上午10時至11時  
**Language 語言:** Cantonese, Mandarin 粵及國語

## Smoking Cessation Program

戒煙計劃

### 1 QUIT SMOKING SUPPORT GROUP 戒煙小組輔導

#### 1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

Every Monday - Saturday 逢週一至六

#### Portola Enrollment Center 波特羅區登記服務處

Every Monday 逢週一

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

#### 211 Eastmoor Clinic 帝利市Eastmoor街診所

Every Tuesday 逢週二

#### 1870 Lundy Clinic 聖荷西1870 Lundy街診所

Every Monday - Friday 逢週一至五

\* All other sites are by appointment only. Support Group and counseling 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。



## Special Workshops 特別講座



### HEALTHY AGING SPINE WORKSHOPS 脊椎健康講座

**728 Pacific Clinic** 華埠Pacific街診所

**Date** 日期: 7/24, 8/28, 9/25

Tuesday 週二

**Time** 時間: 1:00pm – 2:00pm

下午1時至2時

**Language** 語言: Cantonese 粵語

### DRUG SAFETY WORKSHOPS 藥物安全講座

**1520 Stockton Clinic**

華埠Stockton街診所

**Date** 日期: 7/5, 8/2, 9/6

Thursday 週四

**Time** 時間: 9:30am – 10:30am

上午9時半至10時半

**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

**728 Pacific Clinic** 華埠Pacific街診所

**Date** 日期: 8/10, 8/24, 8/31, 9/7, 9/14, 9/21

Friday 週五

**Time** 時間: 1:30pm – 4:00pm 下午1時半至4時

**Language** 語言: Cantonese 粵語

## Healthy Eating Program 健康飲食計劃

### COOKING CLASS 烹飪班

**728 Pacific Clinic** 華埠Pacific街診所

**Date** 日期: 8/1, 8/8, 8/15, 8/22, 8/29, 9/5

Wednesday 週三

**Time** 時間: 2:00pm – 4:00pm 下午2時至4時

**Language** 語言: Cantonese 粵語

Thematic Workshops 每月主題講座	JULY 七月 HEPATITIS AWARENESS MONTH 肝炎宣傳月	AUGUST 八月 NATIONAL IMMUNIZATION AWARENESS MONTH 全國免疫宣傳月	SEPTEMBER 九月 NATIONAL CHILDHOOD OBESITY AWARENESS MONTH 全國兒童肥胖症宣傳月
<b>1520 Stockton Clinic</b> 華埠Stockton街診所	<b>Date</b> 日期: Every Tuesday & Thursday 逢週二、四 <b>Time</b> 時間: 10:30am – 11:30am 上午10時半至11時半 <b>Language</b> 語言: English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語		
<b>Portola Enrollment Center</b> 波特羅區登記服務處	<b>Date</b> 日期: Every Monday 逢週一 <b>Time</b> 時間: 2:00pm – 3:00pm 下午2時至3時 <b>Language</b> 語言: English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語		
<b>211 Eastmoor Clinic</b> 帝利市Eastmoor街診所	<b>Date</b> 日期: Every Tuesday 逢週二 <b>Time</b> 時間: 11:00am – 12:00pm 上午11時至正午12時 <b>Language</b> 語言: English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語		
<b>1870 Lundy Clinic</b> 聖荷西1870 Lundy 診所	<b>Date</b> 日期: Every Friday 逢週五 <b>Time</b> 時間: 2:00pm – 3:00pm 下午2時至3時 <b>Language</b> 語言: English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語		

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。



**NORTH EAST  
MEDICAL SERVICES**

東北醫療中心

a california health center

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).

NEMS - Rev. 06/2018