

FREE WORKSHOPS
免費健康課程

Attend 4 or more classes
and receive a gift!

參加 4 堂或以上，你會收到一份禮物!

Workshops will be in Cantonese
課程以粵語講解

Space is Limited – Register Now!
名額有限，請即致電報名!

Location 地點:
728 Pacific Ave,
2nd fl, SF
華埠Pacific街診所
二樓



Date/日期	Time/時間	Topics/題目
03/30 Friday 星期五	1:30pm-4pm 下午 1 時半至 4 時	Learn powerful self-management tool 學習強而有力的自我管理技巧
04/06 Friday 星期五	1:30pm-4pm 下午 1 時半至 4 時	How can physical activity & exercise help us? 健體活動或運動可如何幫助我們?
04/13 Friday 星期五	1:30pm-4pm 下午 1 時半至 4 時	Relaxation & pain management 學習鬆弛應付疲勞和痛楚
04/20 Friday 星期五	1:30pm-4pm 下午 1 時半至 4 時	Overview of good nutrition and eating better 何謂營養充足與健康飲食之道
04/27 Friday 星期五	1:30pm-4pm 下午 1 時半至 4 時	Dealing with depression 處理負面情緒
05/04 Friday 星期五	1:30pm-4pm 下午 1 時半至 4 時	Working more effectively with health care professional & Graduation Celebration! 與醫護人員更有效協作的技巧及慶祝畢業

To register or for questions, please call Health Education Dept. at (415) 391-9686 ext. 5843

報名或查詢請致電: 健康諮詢部 (415) 391-9686 ext. 5843

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。
Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional.
North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.