



Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表

2nd Quarter 2017 二零一七年第二季

Free! 免費



Blood Pressure Booth 血壓站

Date 日期: Every Tuesday & Friday 逢星期二及星期五
Time 時間: 8:30am – 12:00pm and 1:00pm – 5:00pm
上午8時半至正午12時及下午1時至5時
Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所
Language 語言:
English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語

Date 日期: Every Monday 逢星期一
Time 時間: 8:30am – 12:00pm 上午8時半至正午12時
Location 地點:
Portola Enrollment Center 波特羅區登記服務處
Language 語言: English, Cantonese 英及粵語

Date 日期: Every Tuesday 逢星期二
Time 時間: 8:30am – 12:00pm 上午8時半至正午12時
Location 地點: Eastmoor Clinic 帝利市診所
Language 語言:
English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語

Smoking Cessation Program 戒煙計劃

1 QUIT SMOKING SUPPORT GROUP
戒煙小組輔導

2 QUIT SMOKING INDIVIDUAL COUNSELING
戒煙個人輔導

Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所
Date 日期: Every Monday - Saturday 逢星期一至六
Location 地點:
Portola Enrollment Center 波特羅區登記服務處
Date 日期: Every Monday 逢星期一
Location 地點: Eastmoor Clinic 帝利市診所
Date 日期: Every Tuesday 逢星期二

* All other sites are by appointment only. Support Group and counselling 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 PREGNANCY + PARENTING WORKSHOPS 特別孕期及教養工作坊

Date 日期: 4/5, 6/7/2017
Time 時間: 12:00pm – 12:45pm
正午12時至下午12時45分
Location 地點:
Portola Clinic 2nd Floor
Waiting Area
波特羅區二樓候診室
Language 語言:
Cantonese 粵語

Date 日期: 5/10/2017
Time 時間:
12:00pm – 1:45pm
正午12時至下午1時45分
Location 地點:
Chinatown Clinic
華埠診所
Language 語言:
Cantonese 粵語

BREASTFEEDING WORKSHOPS 母乳餵養講座

Date 日期:
4/19, 5/17, 6/21/2017
Time 時間:
12:00pm – 1:00pm
正午12時至下午1時
Location 地點:
Chinatown Clinic 華埠診所
Language 語言:
Cantonese, Mandarin
粵及國語

Date 日期:
4/4, 5/2, 6/6/2017
Time 時間:
10:00am – 11:00am
上午10時至11時
Location 地點:
Portola Enrollment Center
波特羅區登記服務處
Language 語言:
Cantonese, Mandarin
粵及國語

COOKING CLASSES 烹飪班

Date 日期: 5/3 - 6/7/2017
Time 時間:
2:30pm – 4:30pm
下午2時半至下午4時半
Location 地點:
Pacific Clinic
華埠柏思域診所
Language 語言:
Cantonese 粵語



**Exercise Programs for
Better Health & Better Living**
運動計劃：改善健康、改善生活

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。

TAI CHI 太極

Start Date 開始日期:

If you want to know more about the Tai Chi schedule, please ask Health Education staff for a Tai Chi flyer. 欲知道太極班的課程安排，請向健康諮詢部索取宣傳單張。

Location 地點:

Pacific Clinic 華埠柏思域診所

Language 語言:

English, Cantonese 英及粵語

SEAT EXERCISES 座位運動

Start Date 開始日期:

4/29/2017
Every Saturday 逢星期六

Time 時間:

9:30am – 10:30am or 11:00am – 12:00pm
上午9時半至10時半或
上午11時至正午12時

Location 地點:

Pacific Clinic 華埠柏思域診所

Language 語言:

Cantonese, Mandarin 粵及國語

**FUN & FIT EXERCISES
更FUN更FIT運動**

Start Date 開始日期:

4/17/2017
Every Monday 逢星期一

Time 時間:

9:30am – 10:30am 上午9時半至10時半

Location 地點:

Pacific Clinic 華埠柏思域診所

Language 語言:

Cantonese, Mandarin 粵及國語

CHIROPRACTIC HEALTH WORKSHOPS

脊椎健康講座

Date 日期: 4/25, 5/23, 6/27/2017

Time 時間: 1:30pm – 2:30pm 下午1時半至下午2時半

Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言: Cantonese 粵語

DRUG SAFETY WORKSHOPS

藥物安全講座

Date 日期: 4/7, 5/5, 6/2/2017

Time 時間: 10:00am – 11:00am 上午10時至11時

Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言: Cantonese 粵語

CHRONIC DISEASE SELF-MANAGEMENT PROGRAM

實踐健康生活課程

Date 日期: 5/8-6/19/2017 (Every Monday 逢星期一)

Time 時間: 1:30pm – 4:00pm 下午1時半至4時

Location 地點: Pacific Clinic 華埠柏思域診所

Language 語言: Cantonese 粵語

NEMS NEW MEMBER EDUCATION

東北新會員健康教育

Date 日期: 4/28, 5/26, 6/30/2017

Time 時間: 10:30am – 11:00am 上午10時半至11時

Location 地點: Pacific Clinic 華埠柏思域診所

Language 語言: Cantonese 粵語

Thematic Workshops

每月主題講座

APRIL 四月

AUTISM AWARENESS MONTH
自閉症宣傳月

MAY 五月

SKIN CANCER AWARENESS MONTH
皮膚癌宣傳月

JUNE 六月

MEN'S HEALTH AWARENESS MONTH
男性健康宣傳月

Chinatown Clinic
華埠診所

Date 日期: Every Tuesday & Thursday 逢星期二、四

Time 時間: 10:30 – 11:30am 上午10時半至11時半

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 逢星期一

Time 時間: 2:00 – 3:00pm 下午2時至3時

Language 語言: English, Cantonese 英及粵語

Eastmoor Clinic
帝利市診所

Date 日期: Every Tuesday 逢星期二

Time 時間: 11:00am – 12:00pm 上午11時至正午12時

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

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：如果您使用繁體中文，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. 03/2017