



Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表

4th Quarter 2017 二零一七年第四季

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

For Expected Mothers

孕婦資訊

SPECIAL PREGNANCY + PARENTING WORKSHOPS

特別孕期及教養工作坊

Date 日期: 10/4, 12/13

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: 9/13, 11/8

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: 10/18, 11/15, 12/20

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: 10/3, 11/7, 12/5

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 粵語

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

* All other sites are by appointment only. Support Group and counselling are in 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。

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

Location 地點: 1870 Lundy Clinic 聖荷西1870 Lundy 診所

Date 日期: Every Friday 逢星期五

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。

COOKING CLASS 烹飪班

Date 日期: 11/1 - 12/13, every Wednesday 逢星期三

Time 時間: 2:00pm – 4:00pm 下午2時至4時

Location 地點: Pacific Clinic 華埠柏思域診所

Language 語言: Cantonese 粵語



Special Workshops 特別講座

SPINAL HEALTH WORKSHOPS 脊椎健康講座

Date 日期: 10/24, 11/28, 12/26

Time 時間: 1:30pm – 2:30pm
下午1時半至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: 10/5, 11/2, 12/7

Time 時間: 9:30am – 10:30am
上午9時半至10時半

Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言: Cantonese 粵語

FAMILY HARMONY WORKSHOP 家庭和諧講座

Date 日期: 10/16

Time 時間: 11:00am – 12:00pm
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 粵語

NEW MEMBER ORIENTATION 新會員健康教育講座

Date 日期: 10/27, 11/17, 12/29

Time 時間: 11:00am – 12:00pm
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 粵語

Self-Management Workshops 自我管理課程

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

Date 日期: 10/13 - 11/17 (Every Friday 逢星期五)

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: Mandarin 國語

DEEP 齊來控制糖尿病

Date 日期: 11/14 - 12/19 (Every Tuesday 逢星期二)

Time 時間: 2:00pm – 4:00pm 下午2時至4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	OCTOBER 十月 DOMESTIC VIOLENCE AWARENESS MONTH 家庭暴力宣傳月	NOVEMBER 十一月 DIABETES AWARENESS MONTH 糖尿病宣傳月	DECEMBER 十二月 HANDWASHING AWARENESS MONTH 洗手宣傳月
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		
1870 Lundy Clinic 聖荷西1870 Lundy 診所	Date 日期: Every Friday 逢星期五 Time 時間: 2:00pm – 3:00pm 下午2時至3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. 09/2017