



Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表



Free! 免費

4TH Quarter 2018 二零一八年第四季

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: 11/13 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 - 2nd Floor Waiting Area 波特羅區San Bruno街二樓候診室

Date 日期: 10/17, 12/12 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: 10/17, 11/21, 12/19 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: 10/9, 11/13 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 逢週一至週六

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 Friday 逢週五

* 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: 10/23, 11/27
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: 10/4, 11/1, 12/6
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

DIABETES EMPOWERMENT EDUCATION PROGRAM 齊來控制糖尿病

728 Pacific Clinic 華埠Pacific街診所

Date 日期: 10/12 - 11/16
Friday 週五
Time 時間: 1:30pm – 3:30pm
下午1時半至3時半
Language 語言: Cantonese 粵語

Healthy Eating Program 健康飲食計劃

HEALTHY EATING WORKSHOPS 健康飲食講座

728 Pacific Clinic 華埠Pacific街診所

Date 日期: 10/17 - 11/14
Wednesday 週三
Time 時間: 11:00am – 12:30pm
上午11時至
下午12時半
Language 語言: Cantonese 粵語

COOKING CLASS 烹飪班

728 Pacific Clinic 華埠Pacific街診所

Date 日期: 10/31 - 12/12
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	OCTOBER 十月 NATIONAL BREAST CANCER AWARENESS MONTH 全國乳癌宣傳月	NOVEMBER 十一月 AMERICAN DIABETES MONTH 美國糖尿病月	DECEMBER 十二月 NATIONAL HANDWASHING AWARENESS MONTH 全國洗手宣傳月
1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所	Date 日期: Every Tuesday & Thursday 逢週二、四 Time 時間: 10:30am – 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 逢週一 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		
211 Eastmoor Clinic 帝利市Eastmoor街診所	Date 日期: Every Tuesday 逢週二 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 逢週五 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		

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. 09/2018