



# Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表

2<sup>nd</sup> Quarter 2022 二零二二年第二季

Free! 免費



## 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:** 8:00am – 12:00pm & 1:00pm – 5:00pm  
 上午8時至正午12時及下午1時至5時  
**Language 語言:** English, Cantonese, Mandarin  
 英、粵及國語

**2574 San Bruno Clinic 波特羅區San Bruno街診所**  
**Date 日期:** Every Monday 逢週一  
**Time 時間:** 8:00am – 12:00pm & 1:00pm – 5:00pm  
 上午8時至正午12時及下午1時至5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:** 8:00am – 12:00pm & 1:00pm – 5:00pm  
 上午8時至正午12時及下午1時至5時  
**Language 語言:** English, Cantonese, Mandarin  
 英、粵及國語

**1870 Lundy Clinic 聖荷西Lundy街診所**  
**Date 日期:** Every Friday 逢週五  
**Time 時間:** 8:00am – 12:00pm & 1:00pm – 5:00pm  
 上午8時至正午12時及下午1時至5時  
**Language 語言:** English, Mandarin  
 英及國語

## Self-Management Workshops 自我管理課程

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

**369 Broadway, San Francisco, CA 94133**  
 三藩市百老匯街 369號 (余河小學對面)  
**Date 日期:** TBD 待定  
**Time 時間:** TBD 待定  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

### COOKING DEMO CLASS 健康烹飪示範班

**369 Broadway, San Francisco, CA 94133**  
 三藩市百老匯街 369號 (余河小學對面)  
**Date 日期:** 4/28- 5/19 Every Thursday 逢週四  
**Time 時間:** 1:00pm -3:00pm 下午1時至3時  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

### DIABETES SELF-MANAGEMENT PROGRAM 糖尿病自我管理課程

**1520 Stockton Clinic & Phone Consultation**  
 華埠Stockton街診所及電話諮詢  
**Date 日期:** 4/11-5/16 Every Monday 逢週一  
**Time 時間:** Phone Consultation: 9:30am – 10:30am  
 電話諮詢: 上午9時半至10時半  
 In Person: 2:00pm- 3:00pm  
 面授課程: 下午2時至3時  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

### HEALTHY EATING WORKSHOPS 健康飲食講座

**1520 Stockton Clinic & Phone Consultation**  
 華埠Stockton街診所及電話諮詢  
**Date 日期:** 5/18- 6/8 Every Wednesday 逢週三  
**Time 時間:** Phone Consultation: 9:30am – 10:30am  
 電話諮詢: 上午9時半至10時半  
 In Person: 2:00pm- 3:00pm  
 面授課程: 下午2時至3時  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

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).

**DOWNLOAD DIGITAL COVID-19 VACCINE RECORD**  
下載新冠疫苗接種電子記錄

**VIRTUAL ZOOM**  
ZOOM 視頻會議平台

**AEROBIC AND EXERCISE**  
帶氧運動

**BINGOCIZE**  
賓果遊戲

**1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所**

**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

**TBD 待定**

**Date 日期:** TBD 待定  
**Time 時間:** TBD 待定  
**Language 語言:** Cantonese  
粵語

**HEAL Program 康活計劃**

**1 GROUP COUNSELING**  
小組輔導

**2 INDIVIDUAL COUNSELING**  
個人輔導

\* **Appointment only.** Support Group and counseling are English, Cantonese, and Mandarin.  
需要預約。所有輔導以英、粵、及國語進行。

**1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所**

Every Monday - Saturday 逢週一至週六

**1870 Lundy Clinic 聖荷西Lundy街診所**

Every Friday & Saturday 逢週五、六

**Special Workshops 特別講座**

**COVID-19 RAPID ANTIGEN TEST WORKSHOPS**  
新冠病毒快速抗原測試講座

**1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所**

**Date 日期:** Every Monday 逢週一  
**Time 時間:** 3:00pm - 4:00pm 下午3時至4時  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

**DRUG SAFETY WORKSHOPS**  
安全藥物講座

**1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所**

**Date 日期:** Every Wednesday 逢週三  
**Time 時間:** 2:00pm - 3:00pm 下午2時至3時  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

<b>Thematic Workshops</b> 每月主題講座	<b>APRIL 四月 - Hypertension Awareness Month 高血壓宣傳月</b> <b>MAY 五月 - National Stroke Month 全國中風宣傳月</b> <b>JUNE 六月 - Alzheimer's and Brain Health Awareness Month 阿茲海默症和腦部健康宣傳月</b>
<b>1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所</b>	<b>Date 日期:</b> Every Tuesday & Thursday 逢週二、四 <b>Time 時間:</b> 10:30am - 11:30am 上午10時半至11時半 <b>Language 語言:</b> English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語
<b>2574 San Bruno Clinic 波特羅區San Bruno街診所</b>	<b>Date 日期:</b> Every Monday 逢週一 <b>Time 時間:</b> 2:00pm - 3:00pm 下午2時至3時 <b>Language 語言:</b> English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語
<b>211 Eastmoor Clinic 帝利市Eastmoor街診所</b>	<b>Date 日期:</b> Every Tuesday 逢週二 <b>Time 時間:</b> 11:00am - 12:00pm 上午11時至正午12時 <b>Language 語言:</b> English, Cantonese 英及粵語
<b>1870 Lundy Clinic 聖荷西1870 Lundy 診所</b>	<b>Date 日期:</b> Every Friday 逢週五 <b>Time 時間:</b> 2:00pm - 3:00pm 下午2時至3時 <b>Language 語言:</b> English, Mandarin 英及國語