



# Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表



3<sup>rd</sup> & 4<sup>th</sup> Quarter 2022 二零二二年第三季及第四季

## 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:** 8:00am – 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

**2574 San Bruno Clinic**  
波特羅區San Bruno街診所

**211 Eastmoor Clinic**  
帝利市Eastmoor街診所  
\* Date & Time TBD  
日期時間待定

## Self-Management Workshops 自我管理課程

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

**1520 Stockton Clinic & Phone Consultation**  
華埠Stockton街診所及電話諮詢

**Date 日期:** 8/1- 9/12 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  
**Language 語言:** In Person: 1:30pm- 2:30pm  
面授課程: 下午1時半至2時半  
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:** 9/26-10/31 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: 1:30pm- 2:30pm  
面授課程: 下午1時半至2時半  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

**1870 Lundy Clinic 聖荷西Lundy街診所**

**Date 日期:** 8/2- 9/16 Every Tuesday to Saturday  
逢週二至週六  
**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  
\* By appointment only. 僅限預約。  
**Language 語言:** Mandarin  
國語

## Integrated Health Workshop 綜合醫療講座

**369 Broadway, San Francisco, CA 94133**  
三藩市百老匯街 369號 (余河小學對面)

### CHRONIC LOW BACK PAIN 慢性腰痛

**Date 日期:** 10/12 Wednesday 週三  
**Time 時間:** 1:00pm -2:00pm 下午1時至2時  
**Instructor 導師:** Maymie Chan, DC  
陳亮媚 醫生

### SHOULDER PAIN 肩痛

**Date 日期:** 11/18 Friday 週五  
**Time 時間:** 1:00pm -2:00pm 下午1時至2時  
**Instructor 導師:** Vivian Leung, DPT  
梁寶恩 物理治療師

### ACUPRESSURE & CHINESE DIETETIC THERAPY 穴位按摩及中國飲食療法 (To help the night leg cramps 幫助夜間腿抽筋)

**Date 日期:** 12/9 Friday 週五  
**Time 時間:** 1:00pm -2:00pm 下午1時至2時  
**Instructor 導師:** Lili Qiao, DAOM, L.Ac.  
喬麗麗 針灸師/針灸及東方醫學博士

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

**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)

**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

**Date 日期:** 10/19-11/9  
Every Wednesday 逢週三  
**Time 時間:** 1:00pm - 3:00pm 下午1時至3時  
**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

**1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所**  
Every Monday - Friday 逢週一至週五

**1870 Lundy Clinic 聖荷西Lundy 街診所**  
Every Tuesday - Saturday 逢週二至週六

\* **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。

**Special Workshops 特別講座**

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

**DRUG SAFETY WORKSHOPS**  
安全藥物講座

**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

**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

**Thematic Workshops:**  
每月主題講座

**SEPTEMBER 九月 - National Cholesterol Education Month 全國膽固醇教育月**  
**OCTOBER 十月 - National Breast Cancer Awareness 全國乳癌關注月**  
**NOVEMBER 十一月 - American Diabetes 美國糖尿病月**  
**DECEMBER 十二月 - Stop Smoking Awareness 戒煙宣傳月**

**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

**2574 San Bruno Clinic**  
波特羅區San Bruno街診所

**Date 日期:** Every Monday 逢週一  
**Time 時間:** By appointment only. 僅限預約。  
**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:** By appointment only. 僅限預約。  
**Language 語言:** English, Cantonese 英及粵語

**1870 Lundy Clinic**  
聖荷西1870 Lundy 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:** English, Mandarin 英及國語



**NORTH EAST**  
MEDICAL SERVICES

東 北 醫 療 中 心

a california health+ center

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。