



Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表



Free! 免費

3rd Quarter 2022 二零二二年第三季

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

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: 6/1-7/6 Every Thursday 逢週四
Time 時間: 11:00am -12:00pm 上午11時至中午12時
Language 語言: Cantonese 粵語

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

Location: TBD
 地點: 待定
Date 日期: TBD 待定
Time 時間: TBD 待定
Language 語言: Cantonese 粵語

Healthy Eating Program 健康飲食計劃

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: 6/2 Thursday 週四
Time 時間: 1:00pm -3:00pm 下午1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: 6/1, 6/8 Wednesday 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: 1:00pm- 3:00pm
 面授課程: 下午1時至3時
Language 語言: Cantonese 粵語

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

Location: TBD 地點: 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 Tuesday - Saturday 逢週二至週六

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

Thematic Workshops 每月主題講座	JUNE 六月 - Alzheimer's and Brain Health Awareness Month 阿茲海默症和腦部健康活動宣傳月 JULY 七月 - World Hepatitis Day 肝炎宣傳月 AUGUST 八月 - National Immunization Awareness 全國免疫宣傳月 SEPTEMBER 九月 - National Cholesterol Education Month 全國膽固醇教育月
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: 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 英及粵語
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, Mandarin 英及國語