



Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表



1st Quarter 2023 • 二零二三年第一季

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

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

1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

Date 日期: 2/16 – 3/23 Every Thursday 逢週四
Time 時間: 9:30am – 12:00pm 上午9時半至正午12時
Language 語言: Cantonese 粵語

1870 Lundy Clinic 聖荷西Lundy街診所

Date 日期: 2/23 – 3/30 Every Thursday 逢週四
10:00am – 11:00pm 上午10時至11時
Time 時間: In Person/Phone Consultation
面授課程/Doximity在線諮詢
* By appointment only. 僅限預約。
Language 語言: Mandarin 國語

Healthy Eating Program 健康飲食計劃

HEALTHY EATING WORKSHOPS 健康飲食講座

1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

Date 日期: 1/19 – 2/9 Every Thursday 逢週四
Time 時間: 10:00am - 11:00am 上午10時至11時
Language 語言: Cantonese 粵語

1870 Lundy Clinic 聖荷西Lundy街診所

Date 日期: 1/24 – 2/14 Every Tuesday 逢週二
10:00am – 11:00pm 上午10時至11時
Time 時間: In Person/Phone Consultation
面授課程/Doximity在線諮詢
* By appointment only. 僅限預約。
Language 語言: Mandarin 國語

Integrated Health Workshops 綜合醫療講座

1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

TCM FOOD RECOMMENDATION (For Overeating and Indigestion During Chinese New Year) 中國傳統食物療法 (緩解農曆新年時的暴飲暴食和消化不良)

Date 日期: 1/31 Tuesday 週二
Time 時間: 11:00am -12:00pm
上午11時至正午12時
Language 語言: Cantonese, Mandarin 粵及國語
Instructor 導師: Lili Qiao, DAOM, L.Ac.
喬麗麗 針灸師/針灸及東方醫學博士

UNDERSTANDING PAIN 了解疼痛

Date 日期: 2/28 Tuesday 週二
Time 時間: 11:00am -12:00pm
上午11時至正午12時
Language 語言: Cantonese, Mandarin 粵及國語
Instructor 導師: Andrew Wang, DPT
王安傑 物理治療博士

VITAMIN D: AN ESSENTIAL NUTRIENT FOR CHRONIC BACK 維生素D: 慢性背痛的必需營養素

Date 日期: 3/13 Monday 週一
Time 時間: 11:00am -12:00pm
上午11時至正午12時
Language 語言: Cantonese 粵語
Instructor 導師: Maymie Chan, DC
陳亮媚 醫生

Tech Solutions Workshops 技術解答講座

DOWNLOAD DIGITAL COVID-19 VACCINE RECORD

下載新冠疫苗接種電子記錄

DOXIMITY

視頻會議平台

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

Exercise 運動

AEROBIC EXERCISE

帶氧運動

1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

Date 日期: 1/27 - 3/17 Every Wednesday & Friday
逢週三、五

3/20 - 4/21 Every Monday, Wednesday
& Friday 逢週一、三、五

Time 時間: 9:30am - 10:30am 上午9時半至10時半

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 - 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

* **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 & Activity 特別講座及活動

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

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

SENIOR BINGO & PHYSICAL ACTIVITY 賓果遊戲及體能活動

1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

1/28 - 4/1 Every Saturday 逢週六

Time 時間: 9:30am - 10:30am
上午9時半至10時半

Language 語言: Cantonese 粵語

Thematic Workshops 每月主題講座

JANUARY 一月: **National Healthy Weight Week 全國健康體重週**
FEBRUARY 二月: **American Heart Month 美國心臟健康月**
MARCH 三月: **Colorectal Cancer Awareness Month 直腸癌宣傳月**

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: 2:00pm - 3:00pm 下午2時至3時

Language 語言: English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語

1870 Lundy Clinic 聖荷西1870 Lundy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: 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。