



Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表

2nd Quarter 2023 • 二零二三年第二季

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

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

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。

Integrated Health Workshops 綜合醫療講座

1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

ACUPRESSURE AND TCM FOOD RECOMMENDATIONS FOR COUGHING AFTER COVID
如何通過穴位按摩和中國傳統食療法
緩解新冠後的咳嗽症狀

Date 日期: 4/27 Thursday 週四
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: Hao Liu, L.Ac. 劉昊 針灸師

EFFECTS OF RESISTANCE TRAINING ON OSTEOPOROSIS
阻力訓練對骨質疏鬆症的影響

Date 日期: 5/19 Friday 週五
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: Vivian Leung, DPT 梁寶恩 物理治療師

Integrated Health Workshops 綜合醫療講座

1870 Lundy Clinic 聖荷西Lundy街診所

NECK PAIN MANAGEMENT WITH ACUPUNCTURE POINTS
3分鐘緩解脖子痛

Date 日期: 4/28 Friday 週五
Time 時間: 11:00am -12:00pm
上午11時至正午12時
Language 語言: Mandarin 國語
Instructor 導師: Ning Ding, L.Ac. 丁寧 針灸師

SHOULDER PAIN MANAGEMENT WITH ACUPUNCTURE POINTS
如何緩解肩膀疼痛

Date 日期: 5/12 Friday 週五
Time 時間: 11:00am -12:00pm
上午11時至正午12時
Language 語言: Mandarin 國語
Instructor 導師: Ning Ding, L.Ac. 丁寧 針灸師

LOWER BACK PAIN MANAGEMENT WITH ACUPUNCTURE POINTS
如何緩解腰背疼

Date 日期: 6/2 Friday 週五
Time 時間: 11:00am -12:00pm
上午11時至正午12時
Language 語言: Mandarin 國語
Instructor 導師: Ning Ding, L.Ac. 丁寧 針灸師

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).

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

Special Workshops & Activity 特別講座及活動

HEALTHY EATING PROGRAM 健康飲食計劃

1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

Date 日期: 5/18 - 6/8 Every Thursday 逢週四

Time 時間: 11:00am - 12:00pm 上午11時至正午12時

Language 語言: Cantonese, Mandarin 粵、國語

COOKING MATTERS

「食得健康」烹飪示範班

1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

Date 日期: 6/7 - 6/28 Every Wednesday 逢週三

Time 時間: 2:00pm - 4:00pm 下午2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

1870 Lundy Clinic 聖荷西Lundy街診所

Date 日期: Every Saturday 逢週六

Time 時間: 2:00pm - 3:00pm 下午2時至3時

Language 語言: English, Mandarin 英、國語

Exercise 運動

AEROBIC EXERCISE 帶氧運動

1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

Date 日期: 3/20 - 4/21 Every Monday, Wednesday & Friday 逢週一、三、五
5/17 - 7/5 Every Wednesday & Friday 逢週三、五

Time 時間: 9:30am - 10:30am 上午9時半至10時半

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

Date 日期: 4/8 - 6/10 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

TAI CHI BASIC

太極初級班

1870 Lundy Clinic 聖荷西Lundy街診所

Date 日期: 4/28 - 6/3 Every Friday & Saturday 逢週五、六

Time 時間: 10:00am - 11:00am 上午10時至11時

Language 語言: Mandarin 國語

1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所

Date 日期: 6/1 - 7/13 Every Tuesday & Thursday 逢週二、四

Time 時間: 10:00am - 11:00am

上午10時至11時

Language 語言: Cantonese 粵語

Thematic Workshops 每月主題講座

APRIL 四月: **Stress Awareness Month 壓力關注月**

MAY 五月: **National Hypertension Awareness Month 全國高血壓宣傳月**

JUNE 六月: **Alzheimer's and Brain Health Awareness Month 阿茲海默症和腦部健康宣傳月**

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。