



Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表

3rd Quarter 2023 • 二零二三年第三季

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

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

2574 San Bruno Clinic 波特羅區San Bruno街診所

Every Monday 逢週一

1870 Lundy Clinic 聖荷西Lundy街診所

Every Tuesday - Saturday 逢週二至週六

Smoking Cessation Program 戒煙計劃

QUIT SMOKING SUPPORT GROUP
戒煙小組輔導

QUIT SMOKING INDIVIDUAL COUNSELING
戒煙個人輔導

* **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

Date 日期: Every Monday - Friday 逢週一至週五

Time 時間: 8:00am - 5:30pm 上午8時至下午5時30分

Date 日期: Every Saturday 逢週六

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

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

1870 Lundy Clinic 聖荷西Lundy街診所

Date 日期: Every Tuesday - 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



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

Exercise 運動

▶ **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: 6/17 - 8/19

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

Special Workshops & Activities 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: 9/6 - 9/27 Every Wednesday 逢週三

Time 時間: 11:00am - 12:00pm 上午11時至正午12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

National Health Center Week 全國社區健康中心週

Date 日期: 8/7 - 8/12

Monday - Saturday 週一至週六

*** Activities information TBD**
活動詳情待定。



Thematic Workshops 每月主題講座

JULY 七月: **Hepatitis C Workshop 丙型肝炎講座**

AUG 八月: **Depression Awareness Month 抑鬱症關注月**

SEPT 九月: **National Cholesterol Education Month 全國膽固醇教育宣傳月**

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