



# Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表

1<sup>th</sup> Quarter 2024 • 二零二四年第一季



## 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 and Mandarin  
 英、粵及國語

**2574 San Bruno Clinic 波特羅區San Bruno街診所**  
**Date 日期:** Every Monday 逢星期一  
**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 and 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 and Mandarin 英及國語



## HEAL Program 康活計劃

### HEAL INDIVIDUAL COUNSELING 康活計劃個人輔導

**1520 Stockton Clinic 華埠Stockton街診所**  
**Date 日期:** Every Monday - Saturday 逢週一至週六

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

**2574 San Bruno Clinic 波特羅區San Bruno街診所**  
**Date 日期:** Every Monday 逢週一

**APPOINTMENT ONLY (需要預約)**  
 All sites are by appointment only. Support Group and counseling are English, Cantonese and Mandarin.  
 所有診所請事先預約。所有輔導以英、粵及國語進行

## Integrated Health Workshop 綜合醫療講座

**728 Pacific Ave, Room 119, San Francisco 三藩市柏思域街728號119室**

TOPICS 主題	IMPROVING ERGONOMICS 改變人體姿勢習慣 (坐, 站, 躺)	PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS 美國人體活動指南	SELF-CARE TIPS FOR A GOOD NIGHT'S SLEEP 自我護理技巧, 讓您睡個好覺
<b>Date 日期:</b> <b>Time 時間:</b> <b>Language 語言:</b> <b>Instructor 導師:</b>	1/17 Wednesday 星期三 11:00am - 12:00pm 上午11時至正午12時 Cantonese 粵語 Danny Louie, DC 雷永行 醫生	2/21 Wednesday 星期三 11:00am - 12:00pm 上午11時至正午12時 Cantonese 粵語 Vivian Leung, DPT 梁寶恩 物理治療師	3/20 Wednesday 星期三 11:00am - 12:00pm 上午11時至正午12時 Cantonese 粵語 Iting Jiang, L.Ac. 江逸婷 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

### ▶ MY CHART SIGN-UP 註冊在線醫療記錄平台 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 and Mandarin 英、粵及國語

## Healthy Eating Program 健康飲食計劃

### ▶ HEALTHY EATING WORKSHOP 健康飲食講座

📍 728 Pacific Ave, Room 119, San Francisco  
三藩市柏思域街728號119室

**Date 日期:** 1/8 - 1/29 Every Monday 逢週一  
**Time 時間:** 10:00am - 11:00am 上午10時至11時  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

## Exercise Workshops 運動班計劃

### ▶ AEROBIC EXERCISE 帶氧運動

📍 728 Pacific Ave, Room 119, San Francisco  
三藩市柏思域街728號119室

**Date 日期:** 1/3 - 2/21 及 2/23 - 4/12  
Every Wednesday & Friday 逢週三及週五  
**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:** 1/13 - 3/23 及 3/30 - 6/1  
Every Saturday 逢週六  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

## Special Workshops 特別講座

### ▶ 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:** English, Cantonese and Mandarin 英、粵及國語

📍 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 and Mandarin 英及國語

### ▶ DIABETES SELF-MANAGEMENT WORKSHOP 齊來控制糖尿病

📍 Location TBD 地點待定

**Date 日期:** TBD 待定  
**Time 時間:** TBD 待定  
**Language 語言:** Cantonese 粵語

## 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

📍 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

### APPOINTMENT ONLY (需要預約)

All other sites are by appointment only. Support Group and counseling are English, Cantonese and Mandarin.

其他診所請事先預約。所有輔導以英、粵及國語進行

### Thematic Workshops 每月主題講座

1520 Stockton Clinic  
華埠Stockton街診所

2574 San Bruno Clinic  
波特羅區San Bruno街診所

1870 Lundy Clinic  
聖荷西Lundy街診所

JANUARY 一月: Cervical Health Awareness Month 子宮頸健康宣傳月  
FEBRUARY 二月: American Heart Month 美國心臟健康月  
WEDNESDAY 三月: Colorectal Cancer Awareness Month 大腸癌宣傳月

**Date 日期:** Every Tuesday & Thursday 逢週二及四  
**Time 時間:** 10:30am - 11:30am 上午10時半至11時半  
**Language 語言:** English, Cantonese and Mandarin 英、粵及國語

**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 and Mandarin 英、粵及國語

**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 and Mandarin 英及國語

**NEMS NORTH EAST**  
MEDICAL SERVICES  
東北醫療中心  
a californiahealthcenter