



Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表

2nd Quarter 2024 • 二零二四年第二季



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

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 and Mandarin 英、粵及國語



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

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

211 Eastmoor Clinic 帝利市Eastmoor街診所
Date 日期: Every Tuesday 逢週二

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

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時半
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

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

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

Tech Solutions Workshops 技術解答講座

▶ MY CHART SIGN-UP 註冊在線醫療記錄平台

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: 4/8 - 4/29 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: 4/26 - 6/14 及 6/19 - 8/7
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: 3/30 - 6/1 及 6/8 - 8/10
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

2574 San Bruno Clinic 波特羅區San Bruno街診所

Date 日期: Every Monday 逢週一
Time 時間: 10:00am - 11:00am 上午10時至11時
Language 語言: English, Cantonese and 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: 2:00pm - 3:00pm 下午2時至3時
Language 語言: English, Cantonese and Mandarin 英、粵及國語

Self-Management Workshop 自我管理課程

▶ DIABETES EMPOWERMENT EDUCATION PROGRAM (DEEP) 糖尿病慢性疾病自我管理

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

Date 日期: 4/4 - 5/9 Every Thursday 逢週四
Time 時間: 9:30am - 11:30am 上午9時半至11時半
Language 語言: Cantonese 粵語

▶ CHRONIC DISEASE SELF-MANAGEMENT PROGRAM 實踐健康生活課程

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

Date 日期: 6/6 - 7/18 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

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

211 Eastmoor Clinic 帝利市Eastmoor街診所

APRIL 四月: Hypertension Awareness Month 高血壓宣傳月
MAY 五月: Mental Health Awareness Month 精神健康宣傳月
JUNE 六月: Alzheimer's and Brain Awareness Month 阿茲海默症和腦部健康宣傳月

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 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 and Mandarin 英、粵及國語