



Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表

3rd Quarter 2024 • 二零二四年第三季



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

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
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 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 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

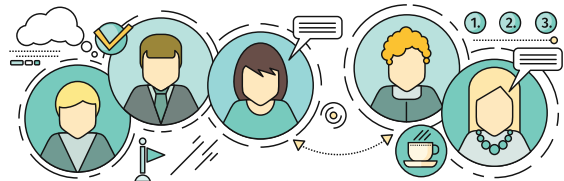
211 Eastmoor Clinic 帝利市Eastmoor街診所
Date 日期: Every Tuesday 逢週二
Time 時間: 8:00am - 12:00pm & 1:00pm - 5:00pm
 上午8時至正午12時及下午1時至5時

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



Exercise Workshops 運動班計劃

Healthy Eating Program 健康飲食計劃

AEROBIC EXERCISE 帶氧運動

369 Broadway Street, San Francisco
三藩市百老匯街369號 (余河小學對面)

Date 日期: 6/19 - 8/9
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

TAI CHI BASIC 太極初級班

369 Broadway Street, San Francisco
三藩市百老匯街369號 (余河小學對面)

Date 日期: 8/12 - 9/30 Every Monday and Wednesday
逢週一及週三
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: 6/8 - 8/10 及 8/17 - 10/19
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

Self-Management Workshop 自我管理課程

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

369 Broadway Street, San Francisco
三藩市百老匯街369號 (余河小學對面)

Date 日期: 6/6 - 7/18 Every Thursday 逢週四
Time 時間: In Person 面授課程
9:30am - 12:00pm 上午9時半至正午12時
Language 語言: Cantonese 粵語

HEALTHY EATING WORKSHOP 健康飲食講座

1520 Stockton Clinic 華埠Stockton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: Cantonese 粵語

FOOD SAFETY WORKSHOP 帶您認識食物安全

369 Broadway Street, San Francisco
三藩市百老匯街369號 (余河小學對面)

Date 日期: 6/17 - 7/8 Every Monday 逢週一
Time 時間: 10:30am - 11:30am 上午10時半至11時半
Language 語言: Cantonese 粵語

COOKING DEMO CLASS 健康烹飪示範班

369 Broadway Street, San Francisco
三藩市百老匯街369號 (余河小學對面)

Date 日期: 7/10 - 7/31 Every Wednesday 逢週三
Time 時間: 1:30pm - 3:30pm 下午1時半至3時半
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

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

National Health Center Week 全國社區健康中心週

Date 日期: 8/5 - 8/10 Monday thr Saturday
星期一至星期六 (待定)

Activities information (TBD)
活動詳情 (待定)



Thematic Workshops 每月主題講座

1520 Stockton Clinic
華埠Stockton街診所

211 Eastmoor Clinic
帝利市Eastmoor街診所

JULY 七月: World Hepatitis Awareness Month 肝炎宣傳月
AUGUST 八月: Depression Awareness Month 抑鬱症關注月
SEPTEMBER 九月: National Cholesterol Education Month 全國膽固醇教育宣傳月

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 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