

波特蘭常樂俱樂部2026

Portland Mandarin Senior Group

時間：每月第二個和第四個星期四 早上10:00到中午12:00

內容：體操運動、健康講座及社交活動

地點：波特蘭辦公室 3樓 3號大廳（9035 SE Foster, Portland）

日期
07/09

活動主題

心理健康講座：
調整思維、樂觀面對



07/23

雙語處方藥標籤



08/13

ACRSS: 認識肺癌：
從風險因素到篩查預防



08/27

蘭蘇園的介紹



09/10

幽門桿菌的檢測、治療與預防
講師：Dr. Amy Wang



09/24

歡慶中秋節



活動以國語／普通話進行，歡迎大家一起來參加、聊天交流。無需會費，也歡迎隨喜捐款支持活動。如遇突發狀況，活動時間或內容可能會調整。

國語／普通話專線：503-772-5890

波特兰常乐俱乐部2026

Portland Mandarin Senior Group

時間：每月第二個和第四個星期四 早上10:00到中午12:00

內容：體操運動、健康講座及社交活動

地點：波特蘭辦公室 3樓 3號大廳 (9035 SE Foster, Portland)

日期
07/09

活動主題
心理健康講座：
調整思維、樂觀面對



07/23

雙語處方藥標籤



08/13

ACRSS: 認識肺癌：
從風險因素到篩查預防



08/27

蘭蘇園的介紹



09/10

幽門桿菌的檢測、治療與預防
講師：Dr. Amy Wang



09/24

歡慶中秋節



活動以國語 / 普通話進行，歡迎大家一起來參加、聊天交流。無需會費，也歡迎隨喜捐款支持活動。如遇突發狀況，活動時間或內容可能會調整。

國語 / 普通話專線：503-772-5890

Portland Mandarin Senior Group 2026

波特蘭常樂俱樂部

When: Every month second and fourth Thursday from 10:00 AM – 12:00 PM

What: Exercise, health education workshop, and social activities

Where: Portland Main Office 3rd floor Hall 3 (9035 SE Foster Rd, Portland)

Date	Activity Topic
07/09	Behavioral Health : Maintain a positive mindset and face life with optimism
07/23	Bilingual Prescription Drug Labels
08/13	ACRSS Understanding Lung Cancer: From Risk to Screening
08/27	Introduction to Lansu Garden
09/10	Helicobacter pylori Detection, Treatment, and Prevention Guest Speaker: Dr. Amy Wang
09/24	Celebrating the Mid-Autumn Festival



This group is conducted in Mandarin Chinese and is free for everyone. Donations welcome.
 Subject to change or rescheduling, for more information, please get in touch with the Mandarin
 Hotline: 503-772-5890