

Date Time	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
	Jan-1	Jan-2	Jan-3	Jan-4	Jan-5	Jan-6
9:30-10:30					New Year's Day 元旦	Forever Young Fitness 永遠年輕健身
10:30-11:30						
11:30-12:30						
12:30-1:30						
1:30-2:30						
2:30-3:30						
3:30-4:30						
Date Time	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
	Jan-4	Jan-5	Jan-6	Jan-7	Jan-8	Jan-9
9:30-10:30	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	音樂欣賞 Music Appreciation	智能I.T.你問我答 9:30-11:30	你講我講大家講 Group Discussion	Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	齊來鬆一鬆 Exercises	开车交通安全常识 Driving Safety Education	跟娟姐學煮野 Cooking	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions	
		平甩操練習 Exercises	動物世界 Wild Animals	平甩操練習 Exercises		
		轻松步行 Walk With Ease	10:00-11:00 排舞 Dance	轻松步行 Walk With Ease	轻松步行 Walk With Ease	
10:30-11:30	安森藍十字 醫療保險計劃 2021 Anthem Health Plan 2021	靜心講座 Stress Relief Discussion	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	中醫養生保健 Chinese Herbs	八段錦 Ba Duan Jin	11:00- 12:00 電腦Q&A
	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	健康运动班	英語口語輕鬆學 English Class	动一动 Exercises	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	
		10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	SM 10:00-11:00 Beginner's Line Dance	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama
	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation
11:30-12:30	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows	社聯網快訊 News Update	靜心講座 Stress Relief Discussion	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows		
			MH 國學世界 Geographics			
12:30-1:30	生活隨意煮 Cooking	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	做自己健康責任人 Health Management	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	健康生活知多D Healthy Living	
	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk		生活常識+運動 Simple Exercise Info	
					健康知多少 Health talk	
1:30-2:30	英語會話班 English Class	SFPD Workshop	1:30-3:30 排舞 Dance	1:30-3:30 氣功 Qi Gong	煮食新創意 Cooking Ideas	
		基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	靜心講座 Stress Relief Discussion		稅務講解 Tax Information	
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	世界這麼大 Exploring The World	
	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	
3:30-4:30	(3:30 - 5:00pm) 古今奇案 Cases	(3:00 - 5:00pm) 世說新語 Story Time	(3:30 - 5:00pm) 健康探索 Health Topics	(3:30 - 5:00) 金曲欣賞 Music Appreciation	(3:30 - 5:00pm) 梨園春秋 Gardening	

Date Time	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
	Jan-11	Jan-12	Jan-13	Jan-14	Jan-15	Jan-16
9:30-10:30	音樂欣賞 Music Appreciation	智能I.T.你問我答 9:30-11:30	音樂欣賞 Music Appreciation	智能I.T.你問我答 9:30-11:30	你講我講大家講 Group Discussion	Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	齊來鬆一鬆 Exercises	10:00-11:00 Beginner's Line Dance	趣味剪紙 Arts & Craft	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions	
		平甩操練習 Exercises	動物世界 Wild Animals	平甩操練習 Exercises		10:00 - 11:00 Knit and Chat
10:30-11:30	AAMG Workshop	健康运动班 Exercises	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	中醫養生保健 Chinese Herbs	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	
		寶果運動 Bingocize	英語口語輕鬆學 English Class	動一動 Exercises	八段錦 Ba Duan Jin	
				寶果運動 Bingocize		
	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	
	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	
11:30-12:30	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows	定心 Q&A	國學世界 Geographics	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows	太極 TAI CHI	
太極 TAI CHI	靜心講座 Stress Relief Discussion					
12:30-1:30	生活隨意煮 Cooking	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	做自己健康責任人 Health Management	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	健康生活知多D Healthy Living	
	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk		生活常識+運動 Simple Exercise Info	
1:30-2:30	英語會話班 English Class	房屋諮詢講座 DAHLIA Housing Workshop	受害者服務, 金融騙局, 人身安全 Victim Service/ Scams	1:30-3:30 氣功 Qi Gong	煮食新創意	
		基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	1:30-3:30 排舞 Dance		稅務講解 Tax Information	
	健康運動 Healthy Exercises	廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	(3:30 - 4:30pm) 梨園春秋 Gardening	
2:30-3:30	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	
	3:30-4:30 古今奇案 Cases	(3:00 - 5:00pm) 世說新語 Story Time	(3:30 - 5:00pm) 健康探索 Health Topics	(3:30 - 5:00) 金曲欣賞 Music Appreciation		
Date Time	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
	Jan-18	Jan-19	Jan-20	Jan-21	Jan-22	Jan-23
9:30-10:30		智能I.T.你問我答 9:30-11:30	音樂欣賞 Music Appreciation	智能I.T.你問我答 9:30-11:30	你講我講大家講 Group Discussion	Forever Young Fitness 永遠年輕健身
		10:00-11:00 Beginner's Line Dance	跟孖姐學煮野 Cooking	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions	
		平甩操練習 Exercises	動物世界 Wild Animals	平甩操練習 Exercises		
		輕鬆步行 Walk With Ease	10:00-11:00 排舞 Dance	輕鬆步行 Walk With Ease	輕鬆步行 Walk With Ease	
10:30-11:30		靜心講座 Meditation Class	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	園藝分享 Gardening Info	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	11:00- 12:00 電腦Q&A
		健康运动班 Exercises	英語口語輕鬆學 English Class		八段錦 Ba Duan Jin	
		10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	
		10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	
		寶果運動 Bingocize		寶果運動 Bingocize		

Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
Time	Jan-18	Jan-19	Jan-20	Jan-21	Jan-22	Jan-23
11:30-12:30	Martin Luther King, Jr. Day 馬丁·路德·金紀念日		靜心講座 Stress Relief Discussion	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows	太極 TAI CHI	
			國學世界 Geographics			
12:30-1:30		健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	健康知多少 Health talk	
		人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	做自己健康責任人 Health Management		健康生活知多D Healthy Living	
1:30-2:30		SFPD Workshop	靜心講座 Stress Relief Discussion	1:30-3:30 氣功 Qi Gong	煮食新創意 Cooking Ideas	
		基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	1:30-3:30 排舞 Dance			
2:30-3:30		廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	世界這麼大 Exploring The World	
		2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	
3:30-4:30		(3:00 - 5:00pm) 世說新語 Story Time	(3:30 - 5:00pm) 健康探索 Health Topics	(3:30 - 5:00) 金曲欣賞 Music Appreciation	(3:30 - 5:00pm) 梨園春秋 Gardening	
Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
Time	Jan-25	Jan-26	Jan-27	Jan-28	Jan-29	Jan-30
9:30-10:30	音樂欣賞 Music Appreciation	10:00-11:00 Beginner's Line Dance	音樂欣賞 Music Appreciation	智能I.T.你問我答 9:30-11:30	你講我講大家講 Group Discussion	Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	齊來鬆一鬆 Exercises	平甩操練習 Exercises	趣味剪紙 Arts & Craft	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions	10:00 - 11:00 Knit and Chat
10:30-11:30	AAMG Workshop	健康運動班 Exercises	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	輕鬆步行 Walk With Ease	輕鬆步行 Walk With Ease
	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	英語口語輕鬆學 English Class		八段錦 Ba Duan Jin	
	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation		10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	
11:30-12:30	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows	做個開心快活人 Be a Jolly Person	靜心講座 Stress Relief Discussion	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows	太極 TAI CHI	
	太極 TAI CHI		國學世界 Geographics			
12:30-1:30	生活隨意煮 Cooking Information	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	做自己健康責任人 Health Management	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	健康生活知多D Healthy Living	
	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk		生活常識+運動 Simple Exercise Info	
1:30-2:30	英語會話班 English Class	基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	靜心講座 Stress Relief Discussion	1:30-3:30 氣功 Qi Gong	煮食新創意 Cooking Ideas	
			1:30-3:30 排舞	駕駛左轉安全知識 Drive Safe (Left-turns)	稅務講解 Chinese New Comer	
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	
	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	(3:30 - 4:30pm) 梨園春秋 Gardening	
3:30-4:30	(3:30 - 5:00pm) 古今奇案 Cases	(3:00 - 5:00pm) 世說新語 Story Time	(3:30 - 5:00pm) 健康探索 Health Topics	(3:30 - 5:00) 金曲欣賞 Music Appreciation	食得有“營”(3:30 - 5:00) Eat healthy & be wealthy	

Classes and activities are subject to change. Contact Mr. Liu (415) 677-7607
課程和活動可能會變動,有關活動詳情請向 劉先生 查詢 電話:(415) 677-7607



**Self-Help for
the Elderly**
安老自助處

2021年1月菜單

星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五
				1 新年元旦日 休息一天
4 羅勒香草汁燴雞肉丸 青豆,粟米,紅蘿蔔 橙	5 京都豬扒 白蘿蔔,紅蘿蔔 香蕉	6 粟米焗魚塊 白菜 蘋果	7 冬菇雲耳蒸雞 芥菜 香蕉	8 柚子醬焗排骨 意大利瓜,紅蘿蔔 橙
11 蒜香焗魚塊 青豆,羊角豆,紅蘿蔔 橙	12 檸檬蜜糖焗雞上胛 椰菜花, 意大利瓜 香蕉	13 番茄免治牛肉 黃瓜,紅蘿蔔 蘋果	14 榨菜蒸肉餅 節瓜,紅蘿蔔 橙	15 豉油王焗雞中翼 芥菜 蘋果
18 馬丁·路德·金紀念日 休息一天	19 味噌焗雞 豆仔,紅蘿蔔 橙	20 冬菜焗魚塊 紹菜,紅蘿蔔 蘋果	21 南瓜醬炆豬肉 小椰菜,紅蘿蔔 香蕉	22 蔥花蠔汁燴火雞肉丸 紫椰菜,紅菜頭 橙
25 瑞士雞翼 西蘭花,椰菜花 蘋果	26 蠔油冬菇焗魚塊 黃瓜 橙	27 馬蹄粟米焗肉餅 青江菜 香蕉	28 蠔油彩椒牛肉 薯仔,洋蔥,紅蘿蔔 蘋果	29 沙羌焗雞下胛 青豆,羊角豆,紅蘿蔔 橙
地址: 50 E. Fifth Avenue, San Mateo, CA 94401 電話: (650) 342-0822 服務時間: Mon-Fri, 9 am - 4 pm				
Sponsored by Self-Help for the Elderly & partially funded by the Office on the Aging and other donors. 安老自助處主辦。服務經費部份由三藩市耆英及殘障人士服務局及其他贊助機構贊助。				



January 2021 Menu

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				1 New Year's Day Center Closed
4 Braised Chicken Meatballs w/ Basil Pesto Sauce Green Peas, Corn & Carrots Orange	5 Peking Pork Chop Turnips & Carrots Banana	6 Baked Fish w/ Creamy Corn Bok Choy Apple	7 Baked Chicken w/ Chinese Mushroom & Black Fungus Mustard Greens Banana	8 Baked Pork Spareribs w/ Citron Sauce Zucchini & Carrots Orange
11 Baked Fish w/ Garlic Green Peas, Okra & Carrots Orange	12 Baked Chicken Thigh w/ Citrus & Honey Sauce Cauliflower & Zucchini Banana	13 Minced Beef w/ Tomato Sauce Yellow Squash & Carrots Apple	14 Minced Pork Patty w/ Preserved Vegetables Fuzzy Melon & Carrots Orange	15 Baked Chicken Wings w/ Soy Sauce Mustard Greens Apple
18 Martin Luther King, Jr. Day Center Closed	19 Baked Chicken w/ Miso Green Beans & Carrots Orange	20 Baked Fish w/ Preserved Vegetables Napa Cabbage & Carrots Apple	21 Braised Pork w/ Pumpkin Brussel Sprout & Carrots Banana	22 Braised Turkey Meatballs w/ Green Onion & Light Oyster Sauce Purple Cabbage & Beets Orange
25 Baked Chicken Wings w/ Swiss Sauce Broccoli & Cauliflower Apple	26 Baked Fish w/ Light Oyster Sauce & Chinese Mushroom Yellow Zucchini Orange	27 Pork Patty w/ Water Chestnut & Corn Shanghai Bok Choy Banana	28 Beef & Bell Pepper w/ Light Oyster Sauce Potatoes, Onion & Carrots Apple	29 Baked Chicken Drumstick w/ Ginger Green Peas, Okra & Carrots Orange

50 E. Fifth Avenue, San Mateo, CA 94401 Tel: (650) 342-0822 Operation Hours: Mon-Fri, 9 am - 4 pm <http://www.selfhelpelderly.org>

Sponsored by Self-Help for the Elderly & partially funded by the Office on the Aging and other donors.
安老自助處主辦。服務經費部份由三藩市耆英及殘障人士服務局及其他贊助機構贊助。