

安老自助處 - 南灣活動中心 Self-Help for the Elderly, South Bay Community Center

2021年1月份菜單 Menu in January 2021

午餐領取時間:上午11點 {先到先拿, 直到賣完為止} Meal box pick up time: 11 AM [first come, first serve until running out]

建議每餐捐助: \$3 Suggested donation: \$3 per meal

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<i>Monday</i>	<i>Tuesday</i>	<i>Wednesday</i>	<i>Thursday</i>	<i>Friday</i>
				<i>1</i>
				新年 New Year
				<i>休息 Day Off</i>
<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
羅勒香草汁燴雞肉丸	京都豬扒	粟米焗魚塊	冬菇雲耳蒸雞	柚子醬焗排骨
Chicken Meatballs	Peking Pork Chop	Baked Fish	Baked Chicken	Baked Spareribs
<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
蒜香焗魚塊	檸檬蜜糖焗雞上胛	番茄免治牛肉	榨菜蒸肉餅	豉油王焗雞中翼
Baked Fish	Baked Chicken Thigh	Minced Beef	Pork Patty	Baked Chicken Wings
<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>
馬丁路德金日 Martin Luther King Jr. Day	味噌焗雞	冬菜焗魚塊	南瓜醬炆豬肉	蔥花蠔汁燴火雞肉丸
<i>Day Off</i>	Miso Chicken	Baked Fish	Pumpkin Pork	Turkey Meatballs
<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>28</i>	<i>29</i>
瑞士雞翼	蠔油冬菇焗魚塊	馬蹄粟米焗肉餅	蠔油彩椒牛肉	沙羌焗雞下胛
Baked Chicken Wings	Baked Fish	Pork Patty	Beef w/Oyster Sauce	Chicken Drumstick

因食材來源不足, 如果菜色有變更, 將不另行通知 Due to the food shortage, menu may change without notice.

感謝您的鼓勵與支持! Appreciate your encouragements and supports.

聯絡人 Contact Person: David Ip (葉安航); 電郵 Email: david@selfhelpelderly.org

電話 Tel No.: (408) 733 - 1883; 網址 Website : <https://www.selfhelpelderly.org/locations>

地址 Address : 550 East Remington Drive, Sunnyvale, CA. 94087

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	
	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	11:00- 12:00 電腦Q&A
		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	
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	
				健康知多少 Health talk		
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		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	
	靜心講座 Stress Relief Discussion					
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	(3:30 - 4:30pm) 梨園春秋 Gardening	
	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		
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	寶果運動 Bingocize	寶果運動 Bingocize	

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
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 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-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