

2023年 12月菜單

星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五
				1 柱候醬黑木耳豬肉 芥菜 橙
4 香菇焗豬肉餅 西蘭花, 紅蘿蔔 蘋果	5 肉汁焗火雞 菠菜, 鷹嘴豆 橙	6 甜酸排骨 羽衣甘藍, 紹菜, 紅蘿蔔 柑	7 玉米奶油焗魚塊 椰菜, 粟米仔 蘋果	8 葡汁焗雞 白菜, 紅蘿蔔 香蕉
11 蜂蜜芥末醬焗雞翼 青豆, 粟米, 紅蘿蔔 蘋果	12 是拉差蛋黃醬焗魚塊 紹菜, 紅蘿蔔 香蕉	13 燒烤醬焗牛肉鬆 青江菜 橙	14 香檸焗雞上比 白蘿蔔, 紅蘿蔔 蘋果	15 孜然焗豬扒 紫椰菜, 紅菜頭 橙
18 冬菜焗牛肉 白菜, 紅蘿蔔 香蕉	19 南瓜醬焗排骨 椰菜花, 紅蘿蔔 蘋果	20 菠菜汁焗魚塊 椰菜, 毛豆 橙	21 鮑汁香菜焗豬肉 紅椒, 芽菜 蘋果	22 肉汁火雞 西蘭花, 紅蘿蔔 橙
25 聖誕節放假	26 意式茄汁豬牛肉丸 青紅椒 橙	27 黃豆醬焗排骨 白菜, 紅蘿蔔 蘋果	28 羅勒香草焗魚塊 椰菜, 紅蘿蔔 香蕉	29 照燒蜜汁焗雞翼 青豆, 秋葵, 紅蘿蔔 橙

地址: 450 Poplar Ave, Millbrae, CA 94030 電話: (415) 319-4115 服務時間: Mon-Fri, 9:30 am - 1:30 pm <http://www.selfhelpelderly.org>



December 2023 Menu

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				1 Baked Pork w/ Chu Hou Sauce & Black Fungus Mustard Greens Orange
4 Minced Pork Patty w/ Shitake Mushrooms Broccoli & Carrots Apple	5 Braised Turkey Thigh w/Gravy Sauce Spinach & Garbanzo Beans Orange	6 Baked Pork Spareribs w/ Sweet & Sour Sauce Kale, Napa Cabbage & Carrots Mandarin Orange	7 Baked Fish w/ Creamy Corn Green Cabbage & Baby Corn Apple	8 Baked Chicken w/ Portuguese Sauce Bok Choy & Carrots Banana
11 Baked Chicken Wings w/ Honey Mustard Green Peas, Corn & Carrots Orange	12 Baked Fish w/ Sriracha Mayo Napa Cabbage & Carrots Mandarin Orange	13 Minced Beef w/Light BBQ Sauce Shanghai Bokchoy Apple	14 Baked Chicken Thigh w/Lemon Sauce Turnip & Carrots Banana	15 Baked Pork Chop w/Cumin Sauce Beets & Purple Cabbage Apple
18 Beef w/Preserved Vegetable Bok Choy & Carrots Banana	19 Baked Spare Ribs w/Pumkin Sauce Cauliflower & Carrots Apple	20 Baked Fish w/Spinach Sauce Green Cabbage & Edamame Orange	21 Baked Pork w/Albalone & Cilantro Sauce Red Pepper & Bean Sprout Apple	22 Baked Turkey Thigh w/Gravy Broccoli & Carrots Orange
25 Christmas Day Closed	26 Braised Pork & Beef Meatballs w/ Marinara Sauce Green & Red Bell Pepper Orange	27 Baked Pork Spareribs w/Soybean Sauce Bok Choy & Carrots Apple	28 Baked Fish w/ Basil Pesto Sauce Green Cabbage & Carrots Banana	29 Baked Chicken Wings w/ Teriyaki & Honey Sauce Green Peas, Okra & Carrots Orange

450 Poplar Avenue, Millbrae, CA 94030 Tel: (415) 319-4115 Operation Hours: Mon-Fri, 9:30 am - 1:30 pm <http://www.selfhelpelderly.org>

Lunch program is sponsored by Self-Help for the Elderly, partially funded by San Mateo County Aging and Adult Services and other donors.
 安老自助處主辦。服務經費部份由聖馬刁縣老齡化和成人服務及其他贊助機構贊助。







Self-Help for The Elderly Millbrae Senior Lunch Program Activity Schedule

450 Poplar Avenue, Millbrae, CA 94030 Tel: (415) 319-4115

DECEMBER 2023



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
  Beginner's Line Dance 10:00 - 11:15 AM Technology Help Mobile Devices 12:30 - 1:30 PM (No Class on 12/4)	BaDuanJin/ Tai Chi 10:15 - 11:15 AM Mahjong / Game Day 12:15 - 1:30 PM (Mahjong up to 3 tables)	Improver's Line Dance 9:30 - 10:15 AM Beginner's Line Dance 10:15 - 11:15 AM	Chair Exercise 10:00 - 11:00 AM Mahjong / Game Day 12:15 - 1:30 PM (Mahjong up to 3 tables)	Social Dance 10:00 - 11:15 AM Karaoke 12:15 - 1:30 PM
				1 
4 No Tech Class	5	6	7	8
11	12 Birthday Celebration Joint Luncheon with Millbrae's Senior Community 11:30 am 477 Lincoln Circle, Millbrae	13	14	15
18	19	20	21	22 Christmas Luncheon 11:30 am - 1:30 pm
25 Christmas Day Center is Closed	26	27	28	29

Please ask center coordinator for more information about programs and activities.

2023年12月份活動



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
 初級排舞班 10:00 - 11:15 AM 智能手機班 12:30 - 1:30 PM (12/4 無課) 	八段錦 / 太極 10:15 - 11:15 AM 麻雀 / 遊戲日 12:15 - 1:30 PM (麻雀限3桌) 	進梯階排舞 9:30 - 10:15 AM 初級排舞班 10:15 - 11:15 AM	椅上健康操 10:00 - 11:00 AM 麻雀 / 遊戲日 12:15 - 1:30 PM (麻雀限3桌)	社交舞班 10:00 - 11:15 AM 卡拉OK 12:15 - 1:30 PM 
				1
4 智能手機班 - 無課	5	6	7	8 
11	12 生日午餐 與 Millbrae 長者社群 一起慶祝 - 上午 11:30 477 Lincoln Circle, Millbrae	13	14	15 
18	19	20	21	22 聖誕節慶祝會 上午 11:30 - 下午 1:30
25 聖誕節 中心放假	26	27	28	29

請向中心經理查詢有關活動詳情。

Register On-line Classes / 網上登記課程:

<https://www.sfchampss.org/virtual-classes/>



December 2023 Online Class 2023年十二月份網上課堂
 Please visit the following website to sign up 請到以下網站報名登記
<https://www.sfchampss.org/virtual-classes/>

Date					Friday 星期五	Saturday 星期六
Time					Dec-1	Dec-2
9:30-10:30					椅上伸展操	9:30-10:30 Forever Young Fitness 永遠年輕健身
					健康操	
					9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
				你講我講大家講 Group Discussion		
10:30-11:30					10:00-11:30 風味人間	10:30-12:30 周六電影分享
11:30-12:30					齊齊唱出好音樂	
					11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	
					11:30-1:30 開心電影	
					12:00-1:30 當令藥膳保健	
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	Dec-4	Dec-5	Dec-6	Dec-7	Dec-8	Dec-9
9:30-10:30	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操	9:30-10:30 Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	健康操	Yoga Exercise	健康操	Yoga Exercise	健康操	
	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	10:00 - 11:00 初級綫舞班	9:30-11:30 鬼妹教英文	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 你講我講大家講 Group Discussion	
10:30-11:30	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:30-12:30 周六電影分享
11:30-12:30	10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影		齊齊唱出好音樂	
	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	
	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30pm 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30pm 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30pm 懷舊金曲欣賞	
1:30-2:30	12:00-1:30當令藥膳保健	社聯網快訊 Community info updates	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	
	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:00 越食越健康			
	1:30-3:30 英語會話班			1:30-4:30 氣功		
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	Dec-11	Dec-12	Dec-13	Dec-14	Dec-15	Dec-16
9:30-10:30	健康操	Yoga Exercise	健康操	Christmas Carnival 聖誕嘉年華	健康操	9:30-10:30 Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操		椅上伸展操	
	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama		9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	10:00 - 11:00 初級綫舞班	9:30-11:30 鬼妹教英文		9:30-11:30 你講我講大家講 Group Discussion	
10:30-11:30	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:30-12:30 周六電影分享
11:30-12:30	健康資訊講座 Health Education	10:30-12:30 搞笑電影	齊齊唱出好音樂	齊齊唱出好音樂	齊齊唱出好音樂	
	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	
	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	
1:30-2:30	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	定心Q&A 11:30-12:30	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	
			12:00-1:00 越食越健康			
			12:00-1:30當令藥膳保健			
	1:30-3:30 英語會話班		Kaiser Permanente 健康講座 Kaiser Permanente Health Education			

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
	Dec-18	Dec-19	Dec-20	Dec-21	Dec-22	Dec-23
9:30-10:30	健康操	Yoga Exercise	健康操	Yoga Exercise	健康操	9:30-10:30 Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	椅上伸展操	
	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	10:00 - 11:00 初級綫舞班	9:30-11:30 鬼妹教英文	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	
10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	你講我講大家講 Group Discussion			
10:30-11:30	10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影	齊齊唱出好音樂	齊齊唱出好音樂	10:30-12:30 周六電影分享
			齊齊唱出好音樂			
11:30-12:30	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	
	11:30-1:30開心電影	11:30-1:30開心電影	12:00-1:00 越食越健康	Social Service Talk 安老自助處社會服務知多D	11:30-1:30開心電影	
	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班			1:30-4:30 氣功		

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
	Dec-25	Dec-26	Dec-27	Dec-28	Dec-29	Dec-30
9:30-10:30	Christmas Day 聖誕節	椅上伸展操	健康操	椅上伸展操	椅上伸展操	9:30-10:30 Forever Young Fitness 永遠年輕健身
		Yoga Exercise		Yoga Exercise	健康操	
		9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 鬼妹教英文	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	你講我講大家講 Group Discussion	
		10:00 - 11:00 初級綫舞班	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
10:00-11:30 風味人間		10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間		
10:30-11:30		10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影	齊齊唱出好音樂	齊齊唱出好音樂	GM 10:30-12:30 周六電影分享
	齊齊唱出好音樂					
11:30-12:30	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	
	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	
	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:00 越食越健康	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	
	12:00-1:30當令藥膳保健					
1:30-2:30				1:30-4:30氣功		

Sponsored by Self-Help for the Elderly & partially funded by the Department of Disability and Aging Services and other donors.
安老自助處主辦。服務經費部份由三藩市殘障人士及長者服務部及其他贊助機構贊助。

Classes and activities are subject to change. Contact Benny Chan (415) 677-7607
課程和活動可能會變動,有關活動詳情請向陳先生查詢。查詢電話:(415) 677-7607