

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

2020年12月份菜單 Menu in December 2020

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]

捐款方法 Donation Method: [建議每餐捐助: \$3 Suggested donation: \$3 per meal]

A. 月結支票/現金--請在菜單上標記你每天取的餐點數目。支票抬頭: Self Help For the Elderly

Monthly payment by check/cash--Mark on the menu how many meals you picked up each day. Payable to: Self Help For the Elderly

B. 每次付現金--如果沒有零錢, 可以改天付款 (不設找續, 也不收硬幣)

Daily payment by cash--Pay exact amount each day. No coins.

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1	2	3	4
	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 Chicken Thigh	Minced Beef	Pork Patty	Baked Chicken Wings
7	8	9	10	11
香醋芝麻焗排骨	味噌焗雞	冬菜焗魚塊	南瓜醬炆豬肉	蔥花蠔汁燴火雞肉丸
Baked Spareribs	Miso Chicken	Baked Fish	Pumpkin Pork	Turkey Meatballs
14	15	16	17	18
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	Baked Chicken Drumstick
21	22	23	24	25
沙茶焗魚塊	柱候豬肉	南乳焗雞上胛	聖誕節前夕 Christmas Eve	聖誕節日 Christmas Day
Baked Fish	Baked Pork	Baked Chicken Thigh	**** 休息 Day Off ****	
28	29	30	31	1/1/2021
聖誕及新年假期 Christmas & New Year Holidays				
**** 休息 Day Off ****				

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	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 1	Dec 2	Dec 3	Dec 4	Dec 5	Dec 5
9:30-10:30	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 災難預防 Disaster preparedness	跟講姐學煮野 Cooking class	動一動 Movement exercises	你講我講大家講 Group Discussions	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	簡易運動 Movement Exercise	10:00-11:00 排舞 Beginner Line Dance	9:30-11:30 災難預防 Disaster preparedness	10:00-11:00 排舞 Improver's Line Dance	生活隨意煮 Cooking	10:00-11:00am 齊說笑齊編織 Interactive Knitting
	9:30-11:30 災難預防 Disaster preparedness	健康运动班 Healthy Exercises	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	園藝分享會 Gardening guide	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	11:00-12:00pm 電腦Q&A Computer Class
10:30-11:30	寶果+遊戲 Bingocize	靜心講座 Meditation Class	英語口語輕鬆學 English Class	Bingocize寶果+遊戲	八段錦 Exercise Movements	
	社聯網快訊 News Updates	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	國學世界 Geographics	紅藍白卡講座 Medical Insurance Information	任講吾辦 Emotional Outlet	
11:30-12:30	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	新煮意 Cooking education	新煮意 Cooking education	11:30-1:30 電影分享大會 Movie	太極 Tai chi	
	基本經絡穴位探討 Acupuncture/ pressure points	排舞 Line Dance	排舞 Line Dance	氣功 Qi Gong	健康生活知多D Healthy Living	
12:30-1:30	廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Exercise	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercise	好歌共享, 唱出健康 Sing Along Songs	
	2:30-4:00 綜藝節目欣賞 Shows	精選鋼琴曲欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Music Appreciation	2:30-4:00 綜藝節目欣賞 Movie Shows	Food Smarts Class	
1:30-2:30	世說新語 Story time	健康探索 Health Knowledge	健康探索 Health Knowledge	生活常識+運動 Exercise Movement	環保講座 Department of Environment Presentation	
	2:30-3:30	2:30-4:00 綜藝節目欣賞 Shows	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Music Appreciation	金曲欣賞 Music Appreciation	梨園春秋 Gardening class	
2:30-3:30	3:30-4:30	世界這麼大 Exploring The World	世界這麼大 Exploring The World	世界這麼大 Exploring The World	精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	
	3:30-4:30	世界這麼大 Exploring The World	世界這麼大 Exploring The World	世界這麼大 Exploring The World	世界這麼大 Exploring The World	
3:30-4:30	3:30-4:30	世界這麼大 Exploring The World	世界這麼大 Exploring The World	世界這麼大 Exploring The World	世界這麼大 Exploring The World	
	3:30-4:30	世界這麼大 Exploring The World	世界這麼大 Exploring The World	世界這麼大 Exploring The World	世界這麼大 Exploring The World	
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 7	Dec 8	Dec 9	Dec 10	Dec 11	Dec 12
9:30-10:30	齊來鬆一鬆 Exercises	文藝表演 Art Show	音樂欣賞 Music Appreciation	動一動 Movement exercises	你講我講大家講 Group Discussion	Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	音樂欣賞 Music Appreciation	10:00-11:00 排舞 Beginner Line Dance	音樂欣賞 Music Appreciation	10:00-11:00 排舞 Improver's Line Dance	生活隨意煮 Cooking	10:00-11:00am 齊說笑齊編織 Interactive Knitting
10:30-11:30	膽固醇健康講座 Health Topics	健康运动班 Healthy Exercises	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	受害者服務, 金融騙局和人身安 全 Victim Services/ Scams	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	11:00-12:00pm 電腦Q&A Computer Class
	太極 Tai chi	Bingocize寶果+遊戲	英語口語輕鬆學 English Class	Bingocize寶果+遊戲	八段錦 Exercise Movements	
11:30-12:30	11:30-1:30 電影分享大會 Movie Time	定心Q&A	國學世界 Geographics	11:30-1:30 電影分享大會 Movie Time	任講吾辦 Emotional Outlet	
	新煮意 Cooking	簡易運動 Movement exercises	新煮意 Cooking education	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	太極 Tai chi	
12:30-1:30	英語會話班 English Conversation	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	新煮意 Cooking education	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	健康生活知多D Healthy Living	
	戒煙講座 Tobacco Presentation	基本經絡穴位探討 Acupuncture/ pressure points	排舞 Line Dance	氣功 Qi Gong	好歌共享, 唱出健康 Sing Along Songs	
1:30-2:30	健康運動 Healthy Exercise	廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Exercises	健康運動 Healthy Exercise	環保講座 Department of Environment presentation	
	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Music Appreciation	2:30-4:00 綜藝節目欣賞 Appreciation Shows	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Music Appreciation	2:30-4:00 綜藝節目欣賞 Appreciation Shows	2:30-4:30 梨園春秋 Gardening Knowledge	
2:30-3:30	2:30-4:30 Breathing & Yoga classes	世說新語 Story time	健康探索 Health Topics	金曲欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 梨園春秋 Gardening Knowledge	
	古今奇案 Cases	世說新語 Story time	健康探索 Health Topics	金曲欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 梨園春秋 Gardening Knowledge	



Self-Help for the Elderly
安老自助處

December, 2020 Online Class 2020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	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 14	Dec 15	Dec 16	Dec 17	Dec 18	Dec 19
9:30-10:30	齊來鬆一鬆 Exercises	簡易運動 Movement Exercises	跟娟姐學煮野 Cooking lessons	10:00-11:00 排舞 Improver's Line Dance	你講我講大家講 Group Discussion	Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	生活隨意煮 Cooking	10:00-11:00am 齊說笑齊編織 Interactive Knitting
10:30-11:30	健康运动班 Healthy Exercises	健康运动班 Healthy Exercises	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	免費電話能源資訊講座 Phone Info Seminar	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	11:00-12:00pm 電腦Q&A Computer Class
	Bingocize實果+遊戲	靜心講座 Meditation	英語口語輕鬆學 English Class	Bingocize實果+遊戲	園藝分享會 Gardening Info	
11:30-12:30	太極 Tai Chi	簡易運動 Movement Exercises	國學世界 Geography	11:30-1:30 電影分享大會	八段錦 Exercise Movements	任講吾講 Emotional Outlet
	11:30-1:30 電影分享大會 Movies				太極 Tai chi	
12:30-1:30	新煮意 Cooking	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	新煮意 Cooking education	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	健康生活知多D Healthy Living	
1:30-2:30	英語會話班 English Conversations	基本經絡穴位探討 Acupuncture/ pressure points	排舞 Line Dance	氣功 Qi Gong	好歌共享, 唱出健康 Sing Along Songs	環保講座 Department of Environment Presentation
				生活常識+運動 Exercise Movement	梨園春秋 Gardening	
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Dance	健康運動 Healthy Exercises	梨園春秋 Gardening	
	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Music Appreciation	2:30-4:00 綜藝節目欣賞 Variety Show Appreciation	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:00 綜藝節目欣賞 Variety Show Appreciation	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Music Appreciation	
3:30-4:30	2:30-4:30 Breathing & Yoga classes			金曲欣賞 Music Appreciation		
	古今奇案 Cases	世說新語 Story time	健康探索 Health Topics	安全小貼士 Safety Tips	世界這麼大 Exploring The World	
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 21	Dec 22	Dec 23	Dec 24	Dec 25	Dec 26
9:30-10:30	齊來鬆一鬆 Exercises	文藝表演 Art Show	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 智能I.T.你問我答		
	音樂欣賞 Music Appreciation	簡易運動 Movement Exercises				
10:30-11:30	紅藍卡講座 Medicare workshop	健康运动班 Healthy Exercises	2020 Christmas Celebration 2020虛擬聖誕, 溫暖你我 9:30-11:30			11:00-12:00pm 電腦Q&A Computer Class
11:30-12:30	太極 Tai chi	做個開心快活人 Joyful Discussions	國學世界 Geography	11:30-1:30 電影分享大會 Movies	Christmas 聖誕節	
	11:30-1:30 電影分享大會 Movies	簡易運動 Movement Exercises				
12:30-1:30	新煮意 Cooking	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	新煮意 Cooking education	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science		
1:30-2:30	英語會話班 English Conversations	基本經絡穴位探討 Acupuncture/ pressure points	排舞 Line Dance	氣功 Qi Gong		
	戒煙講座 Tobacco presentation			生活常識+運動 Exercise		
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Exercises	健康運動 Healthy Exercise		
	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Music Appreciation	2:30-4:00 綜藝節目欣賞 Variety Show Appreciation	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:00 綜藝節目欣賞 Appreciation Shows		
3:30-4:30	古今奇案 Cases	世說新語 Story Time	健康探索 Health Topics	金曲欣賞 Music Appreciation		
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 28	Dec 29	Dec 30	Dec 31		
9:30-10:30	齊來鬆一鬆 Exercises	簡易運動 Movement Exercises	趣味剪紙 Origami/ Paper cutting	9:30-11:30 智能I.T.你問我答		
	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	音樂欣賞 Music Appreciation			
10:30-11:30		健康运动班 Healthy Exercises	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation			
11:30-12:30	1:30-1:30 電影分享大會 Movies	簡易運動 Movement exercises	國學世界 Geography	11:30-1:30 電影分享大會 Movies		
	1:30-1:30 電影分享大會 Movies	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	新煮意 Cooking education	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science		
12:30-1:30	新煮意 Cooking					
1:30-2:30	英語會話班 English Discussions	基本經絡穴位探討 Acupuncture/ pressure points	排舞 Line Dance	氣功 Qi Gong		
	戒煙講座 Tobacco Presentation			生活常識+運動 Exercises		
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Exercises	健康運動 Healthy Exercises		
	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Music Appreciation	2:30-4:00 綜藝節目欣賞 Show Appreciation	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Music Appreciation	2:30-4:00 綜藝節目欣賞 Variety Show Appreciation		
3:30-4:30	2:30-4:30 Breathing & Yoga classes					
	古今奇案 Cases	世說新語 Story Time	健康探索 Health Topics	金曲欣賞 Music Appreciation		

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