

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	
9:30-10:30			9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	永遠年輕健身 Forever Young Fitness	
			9:30-11:30 幫緊你鑿緊你	Improver's Line Dance	你講我講大家講 Group Discussion		
			健康操 Healthy Exercises	健康養生 Healthy life	健康養生 Healthy life		
			排舞 10:00-11:00 dance	9:30-11:30 晚會欣賞	輕鬆步行 Walk with Ease		
			9:30-11:30 金曲回響	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 經典電影回顧		
			音樂欣賞		健康操 Healthy Exercises		
			9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	英語口語輕鬆學 English Class	齊齊唱出好音樂 Singing Class		10:30-1:30 電影分享
			齊齊唱出好音樂 Singing Class	有氣運動健康操	齊齊唱出好音樂 Singing Class		
11:00-1:00 心靈雞湯	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	齊齊唱出好音樂 Singing Class					
名人廚房	社聯網快訊 Community info updates	Tai Chi太極					
腦洞大開	SS吾淑吾食	家有大中醫					
吾淑吾食	健康知多少	1:00-3:00 如何吃得健康					
椅上伸展操	1:30-3:30 氣功 QiGong	所見所聞					
1:30-2:30	1:30-3:30 排舞 Dance	齊齊唱出好音樂 Singing Class					
2:30-4:30			西洋樂器音樂欣賞	時代音樂欣賞	3:00-4:30 健康丹訪談		
			3:00-4:30 健康探索 Health Topics		民族樂器音樂欣賞		
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-6	Dec-7	Dec-8	Dec-9	Dec-10	Dec-11	
9:30-10:30	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇Drama	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	永遠年輕健身 Forever Young Fitness	
	健康操 Healthy Exercises	9:30-11:30 晚會欣賞	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	Improver's Line Dance	你講我講大家講 Group Discussion		
	9:30-11:30 電視劇 Drama	高齡健康操	9:30-11:30 幫緊你鑿緊你	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	健康養生 Healthy life		
	音樂欣賞 Music Appreciation	輕鬆步行 Walk with Ease	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 電視劇 Drama	輕鬆步行 Walk with Ease		
	9:30-11:30 演唱會欣賞	9:30-11:30 電視劇 Drama	9:30-11:30 金曲回響	9:30-11:30 電視劇 Drama	健康操 Healthy Exercises		
		9:30-11:30 演唱會欣賞	WP 健康操 Healthy Exercises	健康養生堂	健康操 Healthy Exercises		
10:30-11:30	PG&E's 講座 PG&E Education	JK 靜心講座	11:00-1:00 心靈雞湯	寶果運動 Bingocize	齊齊唱出好音樂 Singing Class	10:30-1:30 電影分享	
		生活小妙招		有氣運動健康操			
	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	齊齊唱出好音樂 Singing Class	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows			
		寶果運動 Bingocize					
11:30-12:30	Tai Chi太極	味道	定心 Q&A	9:30-1:30 醫食住行	Tai Chi太極		
	味道				家有大中醫		
	健康諮詢講座				11:30-1:30 醫食住行		
12:30-1:30	吾淑吾食	吾淑吾食	名人廚房	健康知多少	1:00-3:00 如何吃得健康		
		健康知多少	腦洞大開		吾淑吾食		
		1:00-3:00 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	吾淑吾食	吾淑吾食	吾淑吾食		
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	聽歌學英文	椅上伸展操	聰明食物課堂	所見所聞		
	Sing Sang 聲						
	椅上伸展操		1:30-3:30 排舞 Dance	1:30-3:30 氣功 QiGong	椅上伸展操		
2:30-4:30	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	西洋樂器音樂欣賞	時代樂器欣賞 Music	民族樂器音樂欣賞		
	3:00-4:30 古今奇案Cases	3:00-4:30 健康且訪談	3:00-4:30 健康探索 Health Topics		3:00-4:30 健康丹訪談		

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-13	Dec-14	Dec-15	Dec-16	Dec-17	Dec-18
9:30-10:30	9:30-11:30 演唱會欣賞	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇Drama	9:30-11:30 聖誕慶會 Merry Christmas	MH 9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	9:30-11:30 電視劇Drama	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active		SC 你講我講大家講 Group Discussion	
	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	Beginners Line Dance	9:30-11:30 幫緊你繫緊你		JC 健康養生 Healthy life	
	健康操 Healthy Exercises	9:30-11:30 電視劇Drama	9:30-11:30 幫緊你繫緊你		9:30-11:30 經典電影回顧	
	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 演唱會欣賞	音樂欣賞 Music Appreciation		健康操 Healthy Exercises	
		9:30-11:30 晚會欣賞	排舞 10:00-11:00 dance		輕鬆步行 Walk with Ease	
10:30-11:30	AAMG健康資訊講座	寶果運動 Bingocize	齊齊唱出好音樂 Singing Class	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	齊齊唱出好音樂 Singing Class	10:30-1:30 電影分享
	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	英語口語輕鬆學 English Class			
		生活小妙招				
11:30-12:30	健康諮詢講座	味道	11:00-1:00 心靈雞湯	Social Service Talk (安老自助處社會服務知多D)	Tai Chi太極	
	Tai Chi太極		11:30-1:30 醫食住行		KaiserPermanent Healthy Talk	
	味道		家有大中醫			
12:30-1:30	吾淑吾食	健康知多少	名人廚房	健康知多少	1:00-3:00 如何吃得健康 家有大中醫	
		1:00-3:00 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	腦洞大開	1:00-2:00 Seated Tai Chi坐式太極	吾淑吾食	
		吾淑吾食	吾淑吾食	吾淑吾食		
1:30-2:30	Sing Sang 聲	聽歌學英文	1:30-3:30 排舞 Dance	1:30-3:30 氣功 QiGong	所見所聞	
	1:30-3:30 英語會話班 English Class	聰明食物課程	椅上伸展操	聰明食物課程	椅上伸展操	
	椅上伸展操					
2:30-4:30	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	西洋樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	民族樂器音樂欣賞 Music	
	3:00-4:30 古今奇案Cases	3:00-4:30 健康丹訪談	JC 3:00-4:30 健康探索 Health Topics		3:00-4:30 健康丹訪談	
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-20	Dec-21	Dec-22	Dec-23	Dec-24	Dec-25
9:30-10:30	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	Christmas Day	10:30-1:30 電影分享
	健康操 Healthy Exercises	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇 Drama	健康養生 Healthy life		
	9:30-11:30 電視劇 Drama	9:30-11:30 金曲回響	9:30-11:30 幫緊你繫緊你	9:30-11:30 電視劇 Drama		
	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 電視劇 Drama	9:30-11:30 金曲回響	9:30-11:30 晚會欣賞		
	9:30-11:30 演唱會欣賞	高齡健康操	健康操 Healthy Exercises	輕鬆步行 Walk with Ease		
10:30-11:30	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 心靈雞湯	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows		
		寶果運動 Bingocize	英語口語輕鬆學 English Class	齊齊唱出好音樂 Singing Class		
		生活小妙招				
11:30-12:30	味道	味道	11:30-1:30 生日同樂日	9:30-1:30 醫食住行		
	Tai Chi太極		定心講座			
12:30-1:30	吾淑吾食	吾淑吾食	吾淑吾食	吾淑吾食		
		1:00-3:00 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	名人廚房	健康知多少		
		健康知多少	1:00-2:00 Seated Tai Chi坐式太極			
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	聽歌學英文	1:30-3:30 排舞	1:30-3:30 氣功 QiGong		
	椅上伸展操	聰明食物課程	椅上伸展操	聰明食物課堂		
	Sing Sang 聲					
2:30-4:30	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	西洋樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music		
	3:00-4:30 古今奇案Cases	3:00-4:30 健康丹訪談	3:00-4:30 健康探索 Health Topics			

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-27	Dec-28	Dec-29	Dec-30	Dec-31		
9:30-10:30	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 晚會欣賞	New Year's Day		
	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	高齡健康操	9:30-11:30 電視劇 Drama	9:30-11:30 智能I.T.你問我答			
	健康操 Healthy Exercises	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 晚會欣賞	9:30-11:30 幫緊你繫緊你		健康養生 Healthy life	
		9:30-11:30 晚會欣賞	9:30-11:30 晚會欣賞	健康操 Healthy Exercises		輕鬆步行 Walk with Ease	
音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 晚會欣賞	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama			
10:30-11:30	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	GM 齊齊唱出好音樂	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows			
	AAMG健康資訊講座	生活小妙招	英語口語輕鬆學 English Class				
11:30-12:30	味道	味道	11:00-1:00 心靈雞湯	9:30-1:30 醫食住行			
12:30-1:30	吾淑吾食	吾淑吾食	吾淑吾食	吾淑吾食			
		健康知多少 Health talk	名人廚房	健康知多少			
		1:00-3:00 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	1:00-2:00 Seated Tai Chi 坐式太極				
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	聽歌學英文	1:30-3:30 排舞	1:30-3:30 氣功 QiGong			
	椅上伸展操	聰明食物課程	椅上伸展操	聰明食物課堂			
	Sing Sang 聲						
2:30-4:30	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	西洋樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music			
	3:00-4:30 古今奇案Cases	3:00-4:30 健康丹訪談	3:00-4:30 健康探索 Health Topics				
			老友記 (3:30-5:00) Friend's Talk				



December 2021 Menu

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		1 Beef w/ Ginger & Black Bean Sauce Broccoli & Carrots Apple	2 Baked Chicken Thigh w/ Cinnamon Apple Sauce Bok Choy & Carrots Banana	3 Baked Pork Spareribs w/ Pumpkin Sauce Napa Cabbage & Baby Corn Orange
6 Baked Pork w/ Preserved Bean Curd Sauce Broccoli & Purple Onion Banana	7 Braised Turkey Meatballs w/ Creamy Mushroom Fuzzy Melon & Corn Orange	8 Baked Fish w/ Garlic & Chopped Chili Sauce Cabbage & Carrots Apple	9 Minced Pork Patty w/ Preserved Vegetables Zucchini & Carrots Orange	10 Baked Chicken Wings w/ Pear Sauce Mustard Greens Apple
13 Baked Chicken w/ Sesame & Miso Sauce Cauliflower & Carrots Apple	14 Baked Fish w/ Basil Pesto Mustard Greens Banana	15 Baked Pork Chop w/ Onion and Black Pepper Sauce Yellow Squash & Zucchini Orange	16 Baked Chicken Leg w/ Ginger Sauce Broccoli & Carrots Banana	17 Minced Beef Patty w/ Water Chestnut & Light Oyster Sauce Napa Cabbage & Baby Corn Apple
20 Baked Fish w/ Citrus Sauce Cabbage & Carrots Banana	21 Baked Spareribs w/ Black Bean Sauce Green Peas, Okra & Carrots Orange	22 Baked Chicken Drumsticks w/ Bean Curd Sauce Cauliflower & Carrots Apple	23 Baked Pork w/ Korean Kimchi Sauce Green Beans & Beets Orange	24 Day Before Christmas Center Closed
27 Shredded Pork & Bamboo Shoots w/ Sha Cha Sauce Broccoli & Carrots Apple	28 Baked Chicken Thigh w/ Five Spice Bok Choy & Carrots Banana	29 Braised Meatballs w/ Green Onion & Light Oyster Sauce Cabbage & Edamame Orange	30 Baked Fish w/ Fermented Vegetables Napa Cabbage & Carrots Apple	31 Day Before New Year Center Closed

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 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。



**Self-Help for
the Elderly**
安老自助處

2021年12月菜單

星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五
		1 子薑豉牛肉 西蘭花,紅蘿蔔 蘋果	2 肉桂蘋果醬焗雞上朥 白菜,紅蘿蔔 香蕉	3 南瓜醬排骨 紹菜,玉米筍 橙
6 南乳焗豬肉 西蘭花,紫洋葱 香蕉	7 蘑菇奶油焗火雞丸 節瓜,粟米 橙	8 蒜蓉剁椒魚塊 椰菜,紅蘿蔔 蘋果	9 梅菜焗豬肉餅 意大利瓜,紅蘿蔔 橙	10 梨醬焗雞扒 芥菜 蘋果
13 芝麻味噌焗雞 椰菜花,紅蘿蔔 蘋果	14 羅勒香草汁焗魚塊 芥菜 香蕉	15 黑椒洋葱焗豬扒 黃瓜,意大利瓜 橙	16 沙羌焗雞全腩 西蘭花,紅蘿蔔 香蕉	17 蠔汁馬蹄焗牛肉餅 紹菜,玉米筍 蘋果
20 柚子醬焗魚塊 椰菜,紅蘿蔔 香蕉	21 豉汁焗排骨 青豆,紅蘿蔔,羊角豆 橙	22 腐乳焗雞下朥 椰菜花,紅蘿蔔 蘋果	23 韓國泡菜焗豬肉片 豆仔,紅菜頭 橙	24 聖誕節前一天 休息一天
27 沙茶竹筍豬肉絲 西蘭花,紅蘿蔔 蘋果	28 五香焗雞扒 白菜,紅蘿蔔 香蕉	29 蠔油蔥花燴豬牛肉丸 椰菜,毛豆 橙	30 酸菜焗魚塊 紹菜,紅蘿蔔 蘋果	31 新年元旦前一天 休息一天

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 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。