

# 居家 幫助 指南

聖馬刁縣年長者  
及殘障成人  
的資源指南



聖馬刁縣老齡化委員會出版

# 居家幫助指南

本名錄是一份旨在協助所有收入水平的聖馬刁縣成人獲取資源並確保居家安全的迷你參考指南。在本指南中列出任何具體機構或服務並不表示獲有該機構或服務的背書，未予以列出亦不反映其服務的價值或品質。《居家幫助指南》中的資訊可能會發生變更。  
[www.smchealth.org/helpathome](http://www.smchealth.org/helpathome)

## 護理網路

這項綜合性的資源基於網路，供年長者、殘障成人及其護理提供者、服務提供者和家人使用。該網站提供一分廣泛的服務名錄，旨在幫助人們在恰當的時間獲取適當的服務。該網站還提供有關於輔助設備、看護、疾病、日常挑戰與支援的關鍵資訊，以及關於老齡化和殘障的每日新聞。  
[www.sanmateo.networkofcare.org/aging](http://www.sanmateo.networkofcare.org/aging)。

## 24 小時熱線

[www.smchealth.org](http://www.smchealth.org)..... 1-844-868-0938

該熱線是老齡化及成人服務（包括成人保障服務）的主要切入點。社工可回答關於縣和社區可提供的各種服務的相關問題。熱線工作人員還就年長者、具有殘障的受扶養成人及其家屬的所關切的問題提供電話支援和諮詢。

# 目錄

個人危機熱線 .....	1
核心服務機構 .....	2
老齡化與成人服務部 - 聖馬刁縣健康系統中的一個部門 .....	3
其他老齡化與成人服務資源 .....	6
成人日間護理 .....	7
居家護理 .....	8
癡呆症護理 .....	10
災難準備 .....	11
就業機會 .....	12
家庭護理提供者支援服務 .....	14
經濟協助、政府計畫與保險 .....	15
食品、衣物及其他服務 .....	17
年長者營養網站 .....	17
膳食配送到家 .....	18
食品雜貨購買與食品服務 .....	19
捐贈、清理和回收 .....	20
居家安全與醫療設備 .....	20
耐用醫療設備 .....	20
耐用醫療設備 - 租借 .....	20
住房改造與適應設備 .....	21

居家安全與醫療急診回應 .....	22
安寧護理.....	23
醫院與醫療中心.....	24
住房選擇與推薦 .....	25
資訊、推薦、協助與宣導 .....	27
法律協助.....	29
<b>LGBTQ+社區服務</b> .....	30
圖書館.....	31
<i>聖馬刁縣圖書館</i> .....	31
<i>城市圖書館</i> .....	31
心理健康服務 .....	33
其他醫療服務 .....	35
<i>牙科服務</i> .....	37
老年與社區中心.....	38
支援小組.....	41
技術.....	43
交通.....	44
<i>交通服務 由老年/社區中心提供</i> .....	46
<i>交通資源</i> .....	47
<b>VILLAGES</b> .....	48
志願者服務 .....	49

# 個人危機熱線

救護車、火災、高速公路巡警、心理健康危機或警察服務的緊急電話 ..  
.....911

成人保護服務 ..... 1-844-868-0938

[www.smchealth.org/elderabuse](http://www.smchealth.org/elderabuse)

工作人員為那些存在忽視、棄養、孤立、誘拐或是生理、性和/或財務虐待方面風險的年長者（60 歲或以上）和受撫養成人（18 至 59 歲之間）調查年長者/受撫養成人虐待指控並制定護理計畫。

老齡化與成人服務熱線 ..... 1-844-868-0938

[www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line](http://www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line)

戒酒和戒毒幫助熱線 650-573-3950

[www.smchealth.org/contact/drug-and-alcohol-helpline](http://www.smchealth.org/contact/drug-and-alcohol-helpline)

提供非評判性、保密的登記服務，旨在獲取有關藥物濫用的支持和資訊。

社區克服關係虐待 (CORA)

[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org) ..... 24 小時熱線：1-800-300-1080

2211 Palm Ave., San Mateo 94404

為聖馬刁縣的家庭暴力受害者提供服務。提供諮詢、緊急住房和法律協助。

老齡化友誼生命研究所

[www.ioaging.org/services/friendship-line/](http://www.ioaging.org/services/friendship-line/) ..... 1-888-670-1360

全國自殺預防救生專線 - 24 小時

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) ..... 988

SAGE LGBTQ 老年熱線

[www.sageusa.org](http://www.sageusa.org) ..... 1-877-360-5428

聖馬刁縣 24 小時危機熱線 (StarVista) ..... 988

[www.sanmateocrisis.org](http://www.sanmateocrisis.org) ..... 650-579-0350

聖馬刁縣行為健康和康復服務部 ACCESS 客服中心

[www.smchealth.org/bhrs](http://www.smchealth.org/bhrs) ..... 1-800-686-0101

# 核心服務機構

以下八個核心服務機構與公眾服務署緊密合作，為聖馬刁縣居民提供安全網絡服務，滿足其對食物、緊急住房援助、緊急公用事業援助、住所和其他的基本需求。請聯系您所在地區的核心服務機構，以獲取更多可用服務的詳細資訊及獲取這些服務的方式。

## 帝利城社區服務中心

350 90th St. Daly City 650-991-800 服務範圍：帝利城、柯瑪以及布羅德穆爾 Samaritan House 南部

1836B Bay Rd. East Palo Alto..... 650-294-4312

服務範圍：東帕洛亞圖以及蒙羅公園

## Coastwide Hope

99 Ave. Alhambra, El Granada..... 650-726-9071

服務範圍：半月灣、莫斯海灘以及埃爾格拉納達

## 柏思城加資源中心

1809 Palmetto Avenue, Pacifica..... 650-738-7470

服務範圍：柏思城加

## Samaritan House

4031 Pacific Blvd., San Mateo..... 650-347-3468

服務範圍：聖馬刁、貝爾蒙、布林甘、福斯特市、希爾斯堡、密爾布瑞以及聖卡洛斯

## Puente de la Costa Sur

620 North St., Pescador..... 650-879-1691

服務範圍：佩斯卡德羅、拉霍達、洛馬馬爾以及聖格雷戈里奧

## Fair Oaks 社區中心

2600 Middlefield Rd., Redwood City ..... 650-780-7500

服務範圍：紅木城、北費爾奧克斯、波托拉山谷、伍德賽德以及阿瑟頓

## YMCA 社區資源中心

1486 Huntington Ave., So. San Francisco..... 650-276-4101

服務範圍：南舊金山、布里斯本以及聖布魯諾

# 老齡化與成人服務部 - 聖馬刁縣健康系統中的一個部門

熱線..... 24 小時電話：1-844-868-0938

[www.smchealth.org/TIES](http://www.smchealth.org/TIES) ..... 加州轉接服務 711

該熱線是老齡化及成人服務（包括成人保護服務）的主要切入點。社工可回答有關於縣和社區可提供的各種服務的相關問題。熱線工作人員還就年長者、具有殘障的受扶養成人及其家屬的所關切的問題提供電話支援和諮詢。

致電 **1-844-868-0938** 以聯絡下列計畫，獲取相關資訊，  
或是推薦某人加入下列計畫：

## 成人保護服務

[www.smchealth.org/elderabuse](http://www.smchealth.org/elderabuse) ..... 1-844-868-0938

工作人員為那些存在忽視、棄養、孤立、誘拐或是生理、性和/或財務虐待方面風險的年長者（60 歲或以上）和受撫養成人（18 至 59 歲之間）調查年長者/受撫養成人虐待指控並制定護理計畫。

## 年長者與受撫養成人保護團隊 (EDAPT)

[www.smchealth.org/elderabuse](http://www.smchealth.org/elderabuse)

與聖馬刁縣健康系統內的老齡化與成人服務部、地方檢察官辦公室及縣法律顧問辦公室之間開展合作，致力於識別、預防和保護受撫養成人和年長者免於遭到虐待，尤其注重預防經濟虐待。年長者與受撫養成人保護團隊 (Elder and Dependent Adult Protection Team, EDAPT) 工作人員為那些存在虐待風險的年長者和受扶養成人開展個案調查、制定服務計畫，促進其與支援性/個案管理服務建立聯繫，並向縣居民、地方政府和社區機構提供培訓和外聯服務。

## 增強型護理管理 (ECM)

以客戶為中心的志願服務計畫，為有長期住院風險並選擇留在家裡的年長者和殘障成人（21 歲或以上）提供服務。AAS-增強型護理管理 (Enhanced Care Management, ECM) 提供集中且全方位的個案管理服務和護理協調服務，旨在改善 Medi-CAL 接受者的健康狀況，預防或推遲外出護理。社工和公共健康護士 (Public Health Nurse, PHN) 進行上門探訪和評估，並與 Health Plan of San Mateo 和社區服務提供者進行合作。

## 居家支援服務 (IHSS)

[www.smchealth.org/home-supportive-services](http://www.smchealth.org/home-supportive-services)

向符合 Medi-Cal 資格並且在無協助的情況下無法安全待在自己家中的年長者、失明和殘障的個人提供家庭和個人護理協助。

## 聯絡計畫 (Linkages)

[www.smchealth.org/general-information/linkages](http://www.smchealth.org/general-information/linkages)

提供評估與個案管理，幫助任何收入水平的年長者和殘障成人（18 歲或以上）在社區中保持獨立性。

## 獨立合作夥伴計畫 (PFI)

以客戶為中心的志願服務計畫，為有社會心理和醫療需求的成年人（18 歲或以上）提供服務。由於受功能限制，獨立合作夥伴計畫 (Partners for Independence, PFI) 的客戶也可獲居家支援服務 (In-Home Supportive Services, IHSS)。PFI 提供集中的個案管理服務和護理協調，旨在減少不利的健康和社會心理後果，並降低家外安置的風險。社工和公共健康護士 (PHN) 進行上門探訪和評估。

公定遺產管理人 ..... (轉介熱線) 650-573-3475

[www.smchealth.org/publicadministrator](http://www.smchealth.org/publicadministrator)

公定遺產管理人計畫透過調查和管理無遺囑或是無適當人選願意或能夠擔任其遺產管理人的死者之遺產，從而為公眾提供服務。公定遺產管理人在高等法院的授權下行事。

公共當局 ..... 650-389-9666

[www.smchealth.org/ihss/publicauthority](http://www.smchealth.org/ihss/publicauthority)

管理一份有意向擔任獨立居家護理提供者工作的個人名單，並協助居家支援服務 (IHSS) 客戶滿足其對護理提供者的需求。註冊工作人員可向那些在聘用提供者或是與其護理提供者建立積極關係方面需要額外幫助的客戶提供協助。公共當局也是 IHSS 提供者的名義雇主；管理 IHSS 提供者的註冊、薪資和福利；並為提供者和客戶提供培訓。公共當局是獨立於縣政府之外的機構，由監管委員會負責管理，並由一個諮詢委員會提供意見。

## 公共監護人/委員職位計畫

[www.smchealth.org/publicguardian](http://www.smchealth.org/publicguardian)

公共監護人/公共委員職位計畫 (Public Guardian/Public Conservatorship) 為體弱的年長者和殘障成人提供服務，他們由於認知障礙或發育性殘障而缺乏為自己提供食物、衣物或住所的能力，以及缺



乏管理其財務、抵抗欺詐或不正當影響的能力。高等法院將裁決是否為這些成人指定一名監護人。

# 其他老齡化與成人服務資源

老齡化區域機構..... 1-844-868-0938

[www.smchealth.org/aaa](http://www.smchealth.org/aaa)..... (加州轉接服務) 711

老齡化區域機構是為居住在聖馬刁縣的年長者和殘障成人制定計畫的一個重要聯絡點。除了宣導職責以外，此機構還管理多個聯邦、州和地方私人基金，這些基金為基於社區的年長者和殘障成人服務的協調網路提供支援。

老齡化委員會..... 650-713-8610

[www.smchealth.org/coa](http://www.smchealth.org/coa)..... (加州轉接服務) 711

由聖馬刁縣監管委員會任命的一個志願者團體，負責在有關於年長者（60歲或以上）的事宜方面向委員會和老齡化與成人服務部提供建議。委員會負責擔任年長者的宣導實體，並為消費者提供機會參與公共政策的制定。

殘障委員會..... 650-713-8610

[www.smchealth.org/smccod](http://www.smchealth.org/smccod)..... (加州轉接服務) 711

由聖馬刁縣監管委員會任命的一個志願者團體，負責在有關於殘障人士的事宜方面向委員會和老齡化與成人服務部提供建議。委員會負責擔任所有年齡段的殘障人士的宣導實體，並為他們提供機會參與公共政策的制定。

## 公共當局諮詢委員會

[www.smchealth.org/ihss](http://www.smchealth.org/ihss)..... (加州轉接服務) 711

聖馬刁縣監管委員會任命的一個志願者團體，負責就關於居家支援服務 (IHSS) 的執行以及 IHSS 計畫中與居家護理提供者相關的事宜向委員會、居家支援服務 (IHSS) 的公共機構的管理委員會、老齡化與成人服務部以及公共機構提供建議。諮詢委員會向消費者、提供者、宣導人以及其他利益相關方提供機會參與 IHSS 計畫和政策的制定。

# 成人日間護理

成人日間護理中心設有保護性的環境，向因社交需求、精神混亂或殘障而無法在日間獨處的個人提供社交和娛樂服務。

## **Catholic Charities 成人日間服務**

[www.catholiccharitiessf.org](http://www.catholiccharitiessf.org) ..... 650-592-9325

787 Walnut St., San Carlos 94070

## **Coastside 成人日間健康中心**

[www.coastsideadultdayhealth.org](http://www.coastsideadultdayhealth.org) ..... 650-726-5067

925 Main St., #A, Half Moon Bay 94019

向年長者和 18 歲及以上的殘障成人給予同情和關懷，為家庭提供喘息的機會。

## **Rosener House Peninsula Volunteers, Inc. (PVI) 成人日間服務**

<https://1pvi.org/> ..... 650-322-0126

500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

針對在家人員的健康福利；護理人員；社交和娛樂節目；健康服務。

## **Roberta Cerri Teglia Center (前稱為 Magnolia Center)**

[www.ssf/net/departments/parks\\_recreation/recreationdivision/seniors](http://www.ssf/net/departments/parks_recreation/recreationdivision/seniors)  
..... 650-829-3824

601 Grand Ave., 2nd Floor, South San Francisco 94080

# 居家護理

## 居家護理組織

居家護理組織須獲得居家護理服務局的許可，

<https://www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care/home-care-services>。

居家護理組織提供廣泛的非醫療性個人護理和家庭支援服務。工作人員可提供持續性、小時制或住家式服務。許多組織還提供臨時護理服務。所有人員均是居家護理組織的僱員並受其監管。這些組織代扣代繳稅款，提供工人賠償保險，並確認該協助機構已在加州社會服務部註冊。

## 居家健康護理機構

居家健康護理機構經加州許可，由註冊護士和/或職業護士提供專業護理，且必須提供下列至少一種服務：職業、物理或言語治療；醫療社交服務；和/或認證居家健康協助者服務。要求具備醫師的醫囑以及對專業護理的需求才能由 Medicare 承保。請諮詢機構是否接受 Medicare、Medi-Cal 或私人保險。

## 推薦機構

這些機構聘用、篩選並推薦護理提供者，他們負責將護理提供者介紹給客戶，並且通常會收取一筆安置費。部分推薦機構按小時收費，包括機構費用和護理提供者的工資。推薦機構通常不支付工資稅或工傷保險。加州對這些機構沒有許可機制。

請詢問以下兩個重要問題以確保您挑選到有執照的居家護理組織 (Home Care Organization, HCO) 或註冊的居家護理協助機構 (Home Care Aides, HCA)：

1. 針對 HCO：請問執照號碼是什麼？
2. 針對 HCA：在註冊機構搜索時註冊資訊所顯示的人員識別號碼和名稱是什麼？

[www.cld.dss.ca.gov/hcsregistry/registrysearch.aspx](http://www.cld.dss.ca.gov/hcsregistry/registrysearch.aspx) 是加州社會服務部的網站，消費者可在此查詢 HCA 是否註冊。

## 居家支援服務 (IHSS)

[www.smchealth.org/home-supportive-services](http://www.smchealth.org/home-supportive-services) ..... 650-573-3900

向符合 Medi-Cal 年齡資格並且在無協助的情況下無法安全待在自己家中的人士、失明和殘障的個人提供家庭和個人護理協助。

**Nagaiki 護理提供者推薦計畫**

**Kimochi 社會服務**..... 415-931-2275

[www.kimochi-inc.org/nagaiki-home-care-registry](http://www.kimochi-inc.org/nagaiki-home-care-registry)

提供護理提供者和資源列表，幫助年長者及其家人尋找並僱用護理人員。  
\$25，自願出資。

**退伍軍人管理局居家健康援助護理**

[www.va.gov/GERIATRICS/pages/Homemaker\\_and\\_Home\\_Health\\_Aide\\_Care.asp](http://www.va.gov/GERIATRICS/pages/Homemaker_and_Home_Health_Aide_Care.asp)

提供評估服務資格的資訊和協助

# 癡呆症護理

以下機構可以為阿茲海默症和癡呆癥患者以及其護理提供者和家人提供資訊、支援和服務。

## **Alzheimer's Association**

[www.alz.org/norcal](http://www.alz.org/norcal) ..... 24-hours: 1-800-272-3900

2290 N. First St., #101, San Jose 95131

## **Catholic Charities 成人日間服務**

[www.catholiccharitiessf.org](http://www.catholiccharitiessf.org) ..... 650-592-9325

787 Walnut St., San Carlos 94070

## **Family Caregiver Alliance**

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) ..... 1-800-445-8106

235 Montgomery St #930, San Francisco, CA 94104

為成人家庭護理提供者提供服務，這些成人患有帕金森病、中風、阿茲海默病和癡呆等身體或認知障礙。

## **Rosener House PVI 成人日間服務**

<https://1pvi.org/> ..... 650-326-2025

800 Middle Ave., Menlo Park, CA 94025

# 災難準備

以下公共機構發布了關於如何為自然災難或其他緊急情況做準備的建議。

## **AARP 災難準備資源中心**

[www.aarp.org/home-family/your-home/disaster-preparedness/](http://www.aarp.org/home-family/your-home/disaster-preparedness/)

## **Earthquake Warning California**

[www.earthquake.ca.gov](http://www.earthquake.ca.gov)

Earthquake Warning California 由州長緊急服務辦公室 (Governor's Office of Emergency Services, Cal OES) 管理，使用來自全州的地震動傳感器，以在人們感覺到地震之前探測到地震，並在地震發生之前通知加州居民「降低高度、掩護並堅持住」。如需接收提前預警，請下載 MyShake 應用程式，<https://myshake.berkeley.edu/>

## **聖馬刁縣衛生部緊急事件準備指南**

縣衛生部提供「Read it Before You Need It」（提前閱讀，以備不時之需）指南 [www.smchealth.org/emergency-preparedness](http://www.smchealth.org/emergency-preparedness)

## **SMC 預警**

<https://www.smcgov.org/node/388760/smc-alert> ..... 650-363-4790

400 County Center, Redwood City 94063

SMC 預警是聖馬刁縣的主要警報系統。請註冊以接收預警，可以透過電子郵件、智慧手機或座機接收。

## **Pacific Gas and Electric (PG&E) 準備建議**

[www.pge.com/en\\_US/residential/outages/planning-and-preparedness/safety-and-preparedness/safety-and-preparedness.page](http://www.pge.com/en_US/residential/outages/planning-and-preparedness/safety-and-preparedness/safety-and-preparedness.page)

## **州長緊急服務辦公室**

[www.caloes.ca.gov/](http://www.caloes.ca.gov/) ..... 916-894-5209

提供有關緊急計畫、地震準備、災害援助和緊急服務辦公室的資訊。

# 就業機會

## **AARP Foundation 老年人社區服務就業計畫 (SCSEP)**

[www.aarp.org/aarp-foundation/our-work/income/scsep](http://www.aarp.org/aarp-foundation/our-work/income/scsep) .....

..... 1-800-775-6776

幫助希望重返職場的年長求職者和希望從成熟、有經驗的職員身上獲益的雇主之間建立聯繫。

## **California Clubhouse**

<https://californiaclubhouse.org/>..... 650-539-3345

220 Industrial Road, Suite 112, San Carlos, CA 94070

提供協助人們重新就業的計畫。

## **加州康復部**

[www.dor.ca.gov/Home/FindAnOffice](http://www.dor.ca.gov/Home/FindAnOffice)

801 Trager Ave., #105, San Bruno 94066 ..... 650-737-2606

1065 E. Hillsdale Blvd., #403, Foster City 94404..... 650-358-4180

800 Menlo Ave., #122, Menlo Park 94025..... 650-688-6380

為身體或精神殘障人士提供必要的諮詢、測試和培訓，使他們就業時有更多競爭力。

## **Goodwill Industries**

[www.sfgoodwill.org/work-at-goodwill-san-francisco-san-mateo-and-marin](http://www.sfgoodwill.org/work-at-goodwill-san-francisco-san-mateo-and-marin)..... 415-575-2101

殘障成人和弱勢成人的職業康復。

## **JobTrain**

[www.jobtrainworks.org](http://www.jobtrainworks.org)..... 650-330-6429

1200 O' Brien Drive, Menlo Park 94025

為滿足高要求和新興領域的職業做好準備。

## **NOVAworks**

[www.novaworks.org](http://www.novaworks.org)..... 650-581-0058

1777 Borel Place #500, San Mateo 94402

由聯邦政府資助的非營利性就業和培訓機構，為矽谷的求職者提供定製服務。為退伍軍人、青年和年長工人提供專門服務。



**Peninsula 家庭服務 -第二職業就業計畫**

[www.pfso.org](http://www.pfso.org).....650-403-4300 x 4750

24 2nd Ave., San Mateo 94402

面向 55 歲或以上人群的帶薪一對一工作配對和帶薪實習。必須符合收入要求才能參加培訓。

**Phase2Careers**

[www.phase2careers.org](http://www.phase2careers.org)

幫助年長者透過求職和職業發展研討會、就業圓桌會議、網路和招聘活動以及特殊演講尋找新的職業機會。

**聖馬刁縣公眾服務機構**

[www.smcgov.org/hsa/vocational-rehabilitation-services](http://www.smcgov.org/hsa/vocational-rehabilitation-services).....

..... 650-8002-6450

550 Quarry Rd., San Carlos

為透過一般援助或正在接受精神治療的可就業縣內居民提供職業培訓、就業或就業機會。

**退伍軍人事務部 (VA) – 退伍軍人**

[www.va.gov/careers-employment](http://www.va.gov/careers-employment) ..... 1-800-827-1000

提供退伍軍人的支持和服務，以及向殘障軍人提供相關服務。幫助符合條件的退伍軍人學習新技能，找到新工作，創辦新企業，獲取教育諮詢，或重返他們以前的工作。

# 家庭護理提供者支援服務

## **Alzheimer's Association**

[www.alz.org/help-support/caregiving](http://www.alz.org/help-support/caregiving)..... 1-800-272-3900

## **Brain Support Network**

[www.brainsupportnetwork.org](http://www.brainsupportnetwork.org)..... 650-814-0848

路易體失智症、進行性上眼神經核麻痺症、多系統萎縮等問題的護理提供者支援小組。

## **Coastside 成人日間健康中心**

[www.coastsideadultdayhealth.org/services](http://www.coastsideadultdayhealth.org/services)..... 650-726-5067

每週舉辦一次護理提供者支援小組活動。

## **Edgewood Center for Children & Families**

<https://edgewood.org>..... 1-844-334-3411

**Family Caregiver Alliance**..... 1-800-445-8106

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)..... 415-434-3388

## **Kimochi, Inc.**

[www.kimochi-inc.org](http://www.kimochi-inc.org)..... 415-725-1920

## **聖馬刁縣 Legal Aid Society**

[www.legalaidsmc.org](http://www.legalaidsmc.org)..... 650-558-0915

運營一個幫助聖馬刁縣居民（60歲或以上）的年長者宣導計畫。

# 經濟協助、政府計畫與保險

老齡化與成人服務熱線 ..... 1-844-868-0938

[www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line](http://www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line)

## 核心服務機構

核心服務機構與公眾服務機構密切合作，為個人和家庭提供基本的緊急和支援服務，幫助他們維持生活狀況。在

<https://www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance> 尋找為您所在區域提供服務的機構。

## 健康保險諮詢宣導計畫

(HICAP) ..... 1-800-434-0222

[www.hicapsanmateocounty.org](http://www.hicapsanmateocounty.org) ..... 650-627-9350

有關 Medicare 的免費諮詢和宣導，包括有關補充保險計畫、處方藥保險和長期護理保險政策的資訊。預約當地的老年中心和全縣其他地點獲取服務。

## Health Plan of San Mateo (HPSM)

[www.hpsm.org](http://www.hpsm.org) ..... 650-616-0050

一項管理式保健計畫，為參與 Medi-Cal、HealthWorx 以及 Care Advantage 等計畫的聖馬刁縣居民提供醫療福利。

Care Advantage ..... 1-866-880-0606

HPSM 的 Medicare Advantage/處方藥計畫，面向同時符合 Medicare 和 Medi-Cal 資格的居民。

## Medi-Cal

[www.smcgov.org/hsa/health-coverage](http://www.smcgov.org/hsa/health-coverage) ..... 1-800-223-8383

如有問題或需要申請，請訪問或致電以下辦公室之一：

400 Harbor Blvd., Bldg. B, Belmont 94002 ..... 650-802-6470

271-92nd St., Daly City 94015 ..... 650-301-8400

2415 University Ave., East Palo Alto 94303 ..... 650-363-4175

2500 Middlefield Rd., Redwood City 94063 ..... 650-599-3811

## Medicare

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) ..... 1-800-633-4227

**Peninsula 家庭服務**

[www.peninsulafamilyservice.org](http://www.peninsulafamilyservice.org) ..... 650-403-4300

24 Second Ave., San Mateo 94401

**DriveForward** ..... 650-403-4300 x 4105

**Lending Circles** ..... 650-403-4300 x 4105

**第二職業就業計畫** ..... 650-403-4300 x 4385

**社會安全/Medicare 資格/社會安全生活補助金 (SSI)**

[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov) ..... 1-800-772-1213

# 食品、衣物及其他服務

## 年長者營養網站

《美國老年人法》（Older American Act, OAA）資助站點（下方標有星號\*的站點）的菜單已獲註冊營養師批准，符合美國膳食參考攝入量。部分站點提倡捐贈，其餘站點收取固定費用。服務日期與時間不一致。

\*貝爾蒙 Twin Pines 老年與社區中心

[www.belmont.gov](http://www.belmont.gov)..... 650-595-7441

20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

\*Doelger 老年中心

[www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors](http://www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors)..... 650-991-8012

101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

\*東帕洛亞圖老年中心

[www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center](http://www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center)

560 Bell St., East Palo Alto 94303..... 650-329-5900

\*Fair Oaks 成人活動中心

[www.peninsulafamilyservice.org](http://www.peninsulafamilyservice.org) ..... 650-780-7525

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

\*Lincoln 社區中心

[www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors](http://www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors)..... 650-991-8018

901 Brunswick St., Daly City 94014

\*Martin Luther King Jr. 社區中心

[www.cityofsanmateo.org](http://www.cityofsanmateo.org) ..... 650-522-7470

725 Monte Diablo, San Mateo 94401

蒙羅公園老年中心

<https://www.menlopark.gov> ..... 650-330-2282

110 Terminal Ave., Menlo Park 94025

\*密爾布瑞老年中心

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org) ..... 415-319-4115

450 Poplar Ave., Millbrae 94030

\*柏思城加老年服務

[www.cityofpacific.org](http://www.cityofpacific.org)..... 650-738-7384

540 Crespi Dr., Pacifica 94044

**Peninsula Volunteers, Inc. (PVI)**

<https://1PVI.org> ..... 650-326-2025

800 Middle Avenue, Menlo Park 94025

紅木城退伍軍人紀念老年中心

[www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors](http://www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors) ..... 650-780-7270

1455 Madison Ave., Redwood City 94061

**Roberta Cerri Teglia Center**

[www.ssf.net](http://www.ssf.net) ..... 650-829-3820

601 Grand Ave., South San Francisco 94080

\*聖布魯諾老年中心

[www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center](http://www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center) ..... 650-616-7150

1555 Crystal Springs Road, San Bruno 94066

聖卡洛斯成人社區中心

[www.cityofsancarlos.org/acc](http://www.cityofsancarlos.org/acc) ..... 650-802-4384

601 Chestnut St., San Carlos 94070

聖馬刁老年中心

[www.cityofsanmateo.org](http://www.cityofsanmateo.org) ..... 650-522-7490

2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo, 94403

\*老年人自助中心

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org) ..... 650-342-0822

E. 5th Ave., San Mateo 94401

**\*Senior Coastsiders**

[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org) ..... 650-726-9056

925 Main St., Half Moon Bay 94019

**膳食配送到家**

申請人必須是無法自行購物和/或安全地準備膳食的狀況，並且非常缺乏協助。此計畫以捐贈為主；歡迎提供資金支援。

**柏思城加 Meals on Wheels**

[www.cityofpacific.org](http://www.cityofpacific.org) ..... 650-738-7350

服務範圍：柏思城加。

**Meals on Wheels of San Francisco**

<https://www.mowsf.org/> ..... 415-920-1111

2142 Jerrold Avenue, San Francisco, CA 94124

服務範圍：聖馬刁縣北部

**Peninsula Volunteers, Inc. (PVI)**

<https://1PVI.org> ..... 650-326-2025

800 Middle Avenue, Menlo Park 94025

服務範圍：聖馬刁縣中部和南部。

老年人自助中心

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org) ..... 650-342-0822

50 E. 5th Avenue, San Mateo 94401 ..... 650-342-0822

450 Poplar Avenue, Millbrae 94030..... 415-319-4115

為布林甘、福斯特市、聖馬刁和密爾布瑞的居民提供亞洲風味的餐食。

**Senior Coastsiders**

[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org) ..... 650-726-9056

925 Main Street, Half Moon Bay 94019

服務範圍：蒙塔拉至半月灣

**食品雜貨購買與食品服務**

**Ecumenical Hunger Program**

[www.ehpcares.org](http://www.ehpcares.org) ..... 650-323-7781

241 Pulgas Ave., East Palo Alto 94303

**North Peninsula Food Pantry & Dining Center**

[www.fooddc.org](http://www.fooddc.org) ..... 650-994-5150

31 Bepler St. Daly City 94014

柏思城加資源中心

[www.pacresourcecenter.org](http://www.pacresourcecenter.org)..... 650-738-7470

1809 Palmetto Ave., Pacifica 94044

**Second Harvest of Silicon Valley**

[www.shfb.org](http://www.shfb.org) ..... 1-800-984-3663

致電瞭解您社區的食品、熟食和食品儲藏室的資訊。

**Brown Bag 計畫** 適用於 60 歲以上的成人和 55 歲以上的殘障成人。

**CalFresh** (食品券) - 用於購買食品雜貨的資金。

**Family Harvest** - 針對有 26 歲以下子女的家庭提供食品雜貨

**Produce Mobile** - 提供水果/蔬菜。

## 捐贈、清理和回收

### **Goodwill**

[www.sfgoodwill.org/donate/donate-goods](http://www.sfgoodwill.org/donate/donate-goods)

捐贈中心位於：

紅木城 ..... 650-292-8500

聖馬刁 ..... 650-292-8500

南舊金山 ..... 650-737-9827

### **家庭危險廢物計畫**

[www.smchealth.org/hhw](http://www.smchealth.org/hhw) ..... 650- 372-6200

聖馬刁縣的家庭危險廢物 (Household Hazardous Waste, HHW) 計畫幫助居民免費重複使用、回收或負責任地管理居住危險廢物。

### **PARCA**

[www.parca.org](http://www.parca.org) ..... 1-877-997-2722, 650-312-0725

### **聖馬刁縣 Recology**

[www.recology.com/recology-san-mateo-county](http://www.recology.com/recology-san-mateo-county) ..... 650-558-9575

### **救世軍捐贈及禮品店**

<https://satruck.org/> ..... 1-800-728-7825

1170 Mission Rd., South San Francisco 94080

### **聖馬刁縣 Society of St. Vincent de Paul**

<https://svdpsm.org>

捐贈中心：

344 Grand Ave., South San Francisco 94080 ..... 650-589-8445

40 N. B St., San Mateo 94401 ..... 650-294-8912

728A Willow Rd., Menlo Park 94025 ..... 650-366-6367



# 居家安全與醫療設備

## 耐用醫療設備

諮詢以下醫療供應商，確認其服務是否可獲得 Medicare、Medi-Cal，或私人保險承保。也可以致電您當地的藥房獲取關於小型設備和用品的資訊。

### Apria Healthcare

[www.apria.com](http://www.apria.com) ..... 650-588-9744

480 Carlton Ct., South San Francisco 94080

### Bay City Medical Supplies

<http://baycitymedicalsupplies.com/>

1465-A Chapin Ave., Burlingame 94010 ..... 650-347-6606

1040 Brewster Ave., Redwood City 94063 ..... 650-367-6900

## 耐用醫療設備 – 租借

許多老年中心都提供小型設備和用品的租借服務。有關聯絡資訊，請參閱老年中心部分。

### Coastside 成人日間健康中心

[www.coastsideadultdayhealth.org](http://www.coastsideadultdayhealth.org) ..... 650-726-5067

925 Main St. Suite A, Half Moon Bay 40195

租借家用醫療設備，例如拐杖、輪椅、淋浴椅和床側便桶。此服務尚待確認。

### 醫療設備貸款計畫 (MELP)

<http://www.fremedequip.org> ..... 650-590-9112

聖卡洛斯和貝爾蒙的回收點。

這是一家非營利組織，負責回收捐贈的二手耐用設備，並免費借給領受者。設備在借出前由志願者進行檢查、清潔和盤點。

兒童設備可在同一地點的 **AbleClose** 領用。

# 住房改造與適應設備

## California Telephone Access Program (CTAP)

[www.californiaphones.org](http://www.californiaphones.org) ..... 1-800-806-1191

為符合條件的居民提供免費的專用電話和配件。

## 殘障人士獨立中心 (CID) 住房無障礙改造

[www.cidsanmateo.org/services/housing-accessibility-modification.php](http://www.cidsanmateo.org/services/housing-accessibility-modification.php)

..... 650-645-1780

安裝坡道、抓手、安全扶手、垂直升降機等。

## 聖馬刁市房屋維修計畫

[www.cityofsanmateo.org/3895/Home-Repair-Programs](http://www.cityofsanmateo.org/3895/Home-Repair-Programs)

..... 650-522-7220

**Habitat for Humanity** ..... 1-800-422-4828

[www.habitatgsf.org/home-repair](http://www.habitatgsf.org/home-repair) ..... 415-625-1000

為低收入居民提供的房屋保護計畫

## Home Safety Services, Inc

[www.homesafety.net](http://www.homesafety.net) ..... 1-888-388-3811

890 Cowan Rd., #G, Burlingame 94010 ..... 650-571-7774

安裝安全扶手、樓梯欄杆、輪椅坡道等

**Rebuilding Together Peninsula** ..... 650-366-6597

[www.rebuildingtogetherpeninsula.org/safe-at-home](http://www.rebuildingtogetherpeninsula.org/safe-at-home)

841 Kaynyne St., Redwood City 94063 ..... 650-366-6597

居家安全計畫 (Safe at Home) 透過解決輕微修繕問題，幫助年長者、家庭和殘障人士更加獨立地生活。

## Vista Center for the Blind & Visually Impaired

[www.vistacenter.org](http://www.vistacenter.org) ..... 650-858-0202

2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306

針對失明和視覺受損的人士提供以下服務：社交服務；日常起居活動、方向感和行動方面的培訓；支援小組與諮詢；盲文與電腦課程；閉路電視租賃計畫、技術培訓。

# 居家安全與醫療急診回應

## 適應體育計畫

[www.adaptivepevmisc.org](http://www.adaptivepevmisc.org) ..... 650-368-7732

939 Valota Rd., Redwood City 94061

為各種能力水平的成人，尤其是有身體殘障或健康問題的年長者，提供健身和健康計畫。

## 聖馬刁縣防跌聯盟

[www.smcfallprevention.org](http://www.smcfallprevention.org) ..... 1-844-663-2557

透過協作、教育、資源開發和宣導的方式，預防年長者發生跌倒的情況。

## LifeStation, Inc.

[www.lifestation.com](http://www.lifestation.com) ..... 1-855-400-5131

付費提供個人急診回應系統、醫療警報設備和監控服務。

## MedicAlert Foundation

[www.medicalert.org](http://www.medicalert.org) ..... 24 小時電話：1-800-432-5378

付費使用 MedicAlert 保護計畫（佩戴項圈或手環）為計畫成員提供的緊急協助。

## Peninsula 健康與健身中心

[phcdfitness.org](http://phcdfitness.org) ..... 650-448-1472

為年長者提供參與體育活動（即定制課程等）和社交機會的場所。

## Pacific Gas and Electric (PG&E)

[www.pge.com/en\\_US/safety/safety.page](http://www.pge.com/en_US/safety/safety.page) ..... 1-800-743-5000

如果聞到燃氣味，請撥打 911。改善家內外安全情況的資訊和資源。

# 安寧護理

安寧服務為患有末期疾病的患者及其家人提供生理和情緒上的護理。

## By the Bay Health

<https://bythebayhealth.org/btbh-hospice-care/> ..... 415-927-2273

180 Redwood St., #350, San Francisco 94102

服務範圍：馬林、舊金山以及聖馬刁縣

## Kaiser Permanente Medical Center

安寧護理部（僅限 Kaiser 會員）

[www.kp.org](http://www.kp.org) ..... 650-299-3907

400 Veterans Blvd., #400, Redwood City 94063

## Mission Hospice & Home Care

[www.missionhospice.org](http://www.missionhospice.org) ..... 650-554-1000

1670 Amphlett Blvd., #300, San Mateo 94402

## Pathways

<https://pathwayshealth.org/> ..... 1-888-978-1306

395 Oyster Point Blvd, Suite 128, South San Francisco 94080

為聖馬刁縣提供服務的 Sequoia Hospital/Dignity Health 的附屬機構。

## Sutter Care at Home

[www.sutterhealth.org](http://www.sutterhealth.org) ..... 650-685-2830

1700 S. Amphlett Blvd., San Mateo 94402

退伍軍人事務健康護理系統安寧護理計畫

[www.paloalto.va.gov](http://www.paloalto.va.gov) ..... 1-800-455-0057

3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304 ..... 650-493-5000

795 Willow Rd., Menlo Park 94025 ..... 650-614-9997

# 醫院與醫療中心

## **AHMC Seton 醫療中心**

<https://www.ahmchealth.com/smc/>

Coastside:600 Marine Blvd., Moss Beach 94038 ..... 650-563-7100

Daly City:1900 Sullivan Ave., Daly City 94015 ..... 650-992-4000

## **Kaiser Permanente 醫療中心 (僅限 Kaiser 會員)**

[www.kp.org](http://www.kp.org)

1100 Veterans Blvd., Redwood City 94063 ..... 650-299-2000

1200 El Camino Real, South San Francisco 94080 ..... 650-742-2000

1000 Franklin Pkwy., San Mateo 94403 ..... 650-358-7000

## **Mills-Peninsula 醫療中心**

[www.sutterhealth.org](http://www.sutterhealth.org) ..... 650-696-5400

1501 Trousdale Dr., Burlingame 94010

100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401

## **聖馬刁縣醫療中心**

[www.smchealth.org/san-mateo-medical-center](http://www.smchealth.org/san-mateo-medical-center) ..... 650-573-2222

222 W 39th Ave, San Mateo 94403

## **Sequoia Hospital**

[www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia](http://www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia) ..... 650-369-5811

170 Alameda de las Pulgas, Redwood City 94062

## **Stanford 健康護理**

[www.stanfordhealthcare.org](http://www.stanfordhealthcare.org) ..... 650-723-4000

300 Pasteur Dr., Stanford 94305

## **退伍軍人事務健康護理系統**

[www.paloalto.va.gov](http://www.paloalto.va.gov) ..... 1-800-455-0057

3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304 ..... 650-493-5000

795 Willow Rd., Menlo Park 94025 ..... 650-614-9997

# 住房選擇與推薦

## 核心服務機構 - 協調登記系統

<https://samaritanhousesanmateo.org/service/housing-services/>

650-347-3468

協調登記系統計畫 (Coordinated Entry System Program) 由 Samaritan House 負責管理，此計畫旨在簡化有限資源的獲取流程，以便在聖馬刁縣尋求無家可歸服務的最弱勢居民以優先順序獲取資源。

## 核心服務機構 - 緊急安全網協助

該縣有八個核心服務機構與公眾服務機構密切合作，為個人和家庭提供基本緊急和支援服務（包括住房援助），幫助他們維持生活狀況。在 [www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance](http://www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance) 找到您當地的機構。

## 住房部

[www.smcgov.org/housing/residents](http://www.smcgov.org/housing/residents) ..... 650-802-3300

264 Harbor Blvd., #A, Belmont, 94002

有關平價住房、資格、等候名單、頭款協助和低於市場價格 (Below Market Rate, BMR) 住房的資訊。

## 住房選擇

[www.housingchoices.org](http://www.housingchoices.org) ..... 408-498-5777

3460 W. Bayshore, #205, Palo Alto 94303

Sobrato 非營利中心計畫旨在為發育障礙者和其他殘障人士創造和支援平價住房的機會。

## Housing Industry Foundation

[www.hifinfo.org](http://www.hifinfo.org) ..... 650-437-2980

評估和確定緊急住房資助領取者的資格。

## Human Investment Project (HIP Housing)

[www.hiphousing.org](http://www.hiphousing.org) ..... 650-348-6660

800 S. Claremont St., #210, San Mateo 94402

提供住房資訊和推薦服務、家庭共享計畫，並經營平價出租住房。

## Lesley Senior Communities

[www.lesleyseniorcommunities.org](http://www.lesleyseniorcommunities.org) ..... 650-726-4888

這是一家非營利組織，為低收入或極低收入的年長者和殘障人士提供住房。

**Openhouse**

[www.openhousesf.org/housing](http://www.openhousesf.org/housing) ..... 415-296-8995

發布灣區當前平價住房的名單。

**Project Sentinel**

[www.housing.org](http://www.housing.org)..... 1-800-339-6043

1615 Hudson St., #A, Redwood City 94061

公平住房實施，解決租戶與房東之間的糾紛，反向抵押貸款以及止贖預防諮詢。

**WeHope**

[www.wehope.org](http://www.wehope.org)..... 650-330-8000

1854 Bay Rd., East Palo Alto 94303

為東帕洛亞圖以及聖馬刁縣和 Santa Clara 縣周邊社區的無住房、無家可歸和有風險的成人提供緊急庇護所。

# 資訊、推薦、協助與宣導

## 聖馬刁縣 24 小時緊急諮詢熱線

24 小時熱線.....1-800-675-8437 或 1-844-868-0938

[www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line](http://www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line)

此團隊由知識淵博且經驗豐富的社工和公共健康護士組成，負責解答有關全縣提供的各種服務的問題。它是老齡化與成人服務部提供服務的主要切入點。

## 211

[www.211bayarea.org](http://www.211bayarea.org) ..... 211 or 1-800-273-6222

提供資訊和推薦服務，幫助來電者獲取社區服務，如食品、庇護所、諮詢、就業協助。

## 殘障人士自立中心

[www.cidsanmateo.org](http://www.cidsanmateo.org) ..... 650-645-1780

2001 Winward Way #103, San Mateo

資訊和推薦；同儕諮詢與支援小組；輔助式技術；財務諮詢；住房改造；獨立居住技能；宣導與個人協助。

## 帝利城伙伴關係健康老齡化回應小組 (HART)

[www.dcpartnership.org](http://www.dcpartnership.org) ..... 650-991-5558

101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

幫助成人（50 歲以上）和殘障人士建立聯絡的同儕志願者。資訊及推薦電話熱線；在 Doelger 老年中心，可用英語、中文、西班牙語或他加祿語進行面對面諮詢。

## 健康保險諮詢宣導計畫 (HICAP)

[www.hicapsanmateocounty.org](http://www.hicapsanmateocounty.org).....

..... 1-800-434-0222 or 650-627-9350

1710 S Amphlett Blvd #100, San Mateo 94402

有關 Medicare 的免費諮詢和宣導，包括有關補充保險計畫、處方藥保險和長期護理保險政策的資訊。預約當地的老年中心和全縣其他地點獲取服務。



## **Kaiser Permanente 資源名錄**

<https://healthy.kaiserpermanente.org/health-wellness/social-health/resource-directory/resource-directory>

提供有關交通、食品、住房、福利、就業等資源資訊的可搜索資料庫。

## **護理網絡**

[www.sanmateo.networkofcare.org/aging](http://www.sanmateo.networkofcare.org/aging)

聖馬刁縣為年長者和殘障人士，以及其護理提供者和服務提供者建立並維護的互聯網綜合資源清單。

## **聖馬刁縣監察專員服務**

<https://ossmc.org/>..... 650-238-5880

致力於保護需要長期護理的聖馬刁縣居民的權利。為試圖尋求長期護理系統的個人及其親友提供協助。

## **Peninsula 家庭服務 - Fair Oaks 成人活動中心**

<https://www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services/>..... 650-780-7525

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

聯絡個案管理員以及資訊和協助專家，以找到有關當地老齡化、交通、食品、緊急庇護所、護理提供者支援、健康與平安、休閒、住房和健康保險的資源。提供雙語服務（英語和西班牙語）。

## **Senior Coastsiders**

[www.seniorcoastsiders.org/care-management](http://www.seniorcoastsiders.org/care-management)..... 650-726-9056

925 Main St., Half Moon Bay 94019

護理管理員可以幫助老年人和殘障人士與 **Coastside** 的服務和計畫建立聯絡。此機構可提供多種服務，幫助老年人和殘障成人盡可能保持健康、活躍和獨立，協助他們在自己的居所內養老。

## **Sequoia Strong**

[www.seqhd.org/sequoia-strong-adults-50](http://www.seqhd.org/sequoia-strong-adults-50) ..... 650-421-2155

Sequoia Strong™ 是幫助您在聖馬刁縣南部健康生活的個人資源指南。所有活動和服務均由 **Sequoia** 醫療保健區為區內居民私人推薦。大多數資源均免費或低價提供。

# 法律協助

## 家庭護理提供者資源中心

[www.caregiver.org/connecting-caregivers/bay-area-caregiver-center](http://www.caregiver.org/connecting-caregivers/bay-area-caregiver-center)  
..... 415-434-3388

與家庭護理提供者合作的非營利組織，工作內容包括確定法律諮詢的合格條件。

## 加州療養院改革宣導

[www.canhr.org](http://www.canhr.org) ..... 1-800-474-1116

向專門負責處理老年人虐待/忽視事件和遺產規劃的律師小組提供推薦服務。

## 社區克服關係虐待 (CORA)

[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org) ..... 24 小時熱線，請致電:1-800-300-1080  
..... 650-652-0800

為聖馬刁縣的家庭暴力受害者提供服務。提供諮詢、緊急住房和法律協助。

## 律師推薦服務

[www.smcba.org/for-the-public/find-a-lawyer](http://www.smcba.org/for-the-public/find-a-lawyer) ..... 650-369-4149

聖馬刁縣律師協會的非營利服務，幫助公眾找到合格的律師。律師諮詢費為每半小時\$35.00。

## 聖馬刁縣 Legal Aid Society

[www.legalaidsmc.org](http://www.legalaidsmc.org) ..... 650-558-0915

年長者宣導計畫向聖馬刁縣 60 歲以上的居民提供政府福利、老年人虐待、簡單遺囑、消費者法和債務催收、照顧幼童的年長者之監護和預先醫療保健指示等方面的幫助。

## Peninsula 衝突解決中心 (PCRC)

[www.pcrcweb.org](http://www.pcrcweb.org) ..... 650-513-0330

提供鄰里、家庭、消費者、社區、房東/租戶和員工調解服務。

# LGBTQ+社區服務

## Alzheimer's Association

[www.alzconnected.org](http://www.alzconnected.org) ..... 24 小時電話： 1-800-272-3900

提供情緒支援，包括 LGBTQ 護理提供者支援小組。

## CoastPride 中心

<https://coastpride.org> ..... 650-479-1902

## 聖馬刁公理會教堂

[www.ccsm-ucc.org](http://www.ccsm-ucc.org) ..... 650-343-3694

225 Tilton Ave., San Mateo 94401

推崇開放、進步和平權的基督教會。

## 社區克服關係虐待 (CORA)

[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org) ..... 24 小時電話： 1-800-300-1080

## 老齡化友誼專線機構

[www.ioaging.org](http://www.ioaging.org) ..... 24 小時電話： 1-888-670-1360

居家護理和支援服務 ..... 650-424-1411 或 415-750-4111

## 聖馬刁縣 LGBTQ 委員會

[www.lgbtq.smcgov.org](http://www.lgbtq.smcgov.org) ..... 650-363-4467

## 舊金山大都會社區教會 (MCC)

[www.admin@mccsf.org](http://www.admin@mccsf.org) ..... 415-863-4434

## Openhouse

[www.openhouse-sf.org](http://www.openhouse-sf.org) ..... 415-296-8995

LGBTQ 年長者的住房及社區服務

## LGBTQ 的父母、家人及友人 (PFLAG)

[www.pflag.org](http://www.pflag.org)

PFLAG San Jose / Peninsula ..... 408-270-8182

PFLAF San Francisco ..... 415-921-8850

## Peninsula 家庭服務 LGBTQ 同儕諮詢

[www.pfso.org](http://www.pfso.org) ..... 650-403-4300 x 4750

24 Second Ave., San Mateo 94401

## SAGE LGBTQ 全國老年熱線

[www.sageusa.org](http://www.sageusa.org) ..... 1-877-360-5428

## 聖馬刁縣 Pride 中心

[www.sanmateopride.org](http://www.sanmateopride.org) ..... 650-591-0133

1021 S. El Camino Real, San Mateo 94402

## StarVista 危機干預與自殺預防中心

[www.sanmateocrisis.org](http://www.sanmateocrisis.org) ..... 650-579-0350

# 圖書館

## 聖馬刁縣圖書館

[www.smcl.org](http://www.smcl.org)..... 1-833-937-7625 或發送簡訊至 650-851-0147

聖馬刁縣圖書館提供多種服務，包括一小時的技術輔導課程、免費的 PrintAnywhere 打印服務（限 25 頁）、Discover & Go 博物館通行證、會議室、筆記本電腦、熱點和其他設備的租用、電腦使用、自習室和虛擬會議場所。志願服務機會，如圖書俱樂部的負責人、成人讀寫輔導等。如需瞭解更多資訊，請查詢 [www.smcl.org/volunteer](http://www.smcl.org/volunteer)

阿瑟頓 - 2 Dinkelspiel Station Ln., Atherton 94027

貝爾蒙 - 1110 Alameda de las Pulgas, Belmont 94002

布里斯本 - 163 Visitacion Ave., Brisbane 94005

東帕洛亞圖 - 2415 University Ave., East Palo Alto 94303

福斯特市 - 10000 E. Hillsdale Blvd., Foster City 94404

半月灣 - 620 Correas St., Half Moon Bay 94019

密爾布瑞 - 1 Library Ave., Millbrae 94030

北費爾奧克斯 - 2510 Middlefield Rd, Redwood City 94063

柏思城加 - 1111 Terra Nova Blvd., Pacifica 94044

柏思城加夏普公園 - 104 Hilton Wy., Pacifica 94044

波托拉山谷 - 765 Portola Rd., Portola Valley 94028

聖卡洛斯" - 610 Elm St., San Carlos 94070

伍德賽德 - 3140 Woodside Rd., Woodside 94062

## 城市圖書館

多所城市圖書館提供技術協助、圖書配送、電腦和印刷機使用以及創客空間等服務。另外，城市圖書館還經常提供職業研討會和志願者機會。

布林甘圖書館

[www.burlingame.org/library](http://www.burlingame.org/library)

480 Primrose Rd., Burlingame 94010..... 650-558-7400

1800 Easton Dr., Burlingame 94010..... 650-340-6180

帝利城圖書館

[www.dalycity.org/211/Library](http://www.dalycity.org/211/Library)

- 40 Wembley Dr., Daly City 94015 ..... 650-991-8023
- 460 Martin St., Daly City 94014..... 650-991-8074
- 134 Hillside Blvd., Daly City 94014..... 650-991-8073
- 275 Southgate Ave., Daly City 94015..... 650-991-8071

蒙羅公園圖書館

[www.menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Library](http://www.menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Library)

- 800 Alma St., Menlo Park 94025..... 650-330-2500
- 413 Ivy Drive, Menlo Park 94025 ..... 650-330-2540

紅木城圖書館

[www.redwoodcity.org/departments/library](http://www.redwoodcity.org/departments/library)

- 1044 Middlefield Rd., Redwood City 94063..... 650-780-7018
- 2140 Euclid Ave., Redwood City 94061 ..... 650-780-7010
- 399 Marine Pkwy., Redwood City 94065..... 650-780-5740

聖布魯諾圖書館

[www.sanbruno.ca.gov/342/Library](http://www.sanbruno.ca.gov/342/Library)

- 701 Angus Ave., San Bruno 94066 ..... 650-616-7078

聖馬刁圖書館

[www.cityofsanmateo.org/514/Locations-Hours](http://www.cityofsanmateo.org/514/Locations-Hours)

- 55 W. 3rd Ave., San Mateo 94402 ..... 650-522-7800
- 205 W. Hillsdale Blvd., San Mateo 94403 ..... 650-522-7882
- 1530 Susan Court, San Mateo 94403 ..... 650-522-7892

南舊金山圖書館

[www.ssf.net/departments/library](http://www.ssf.net/departments/library)

- 840 W. Orange Ave., So. San Francisco 94080 ..... 650-829-3860
- 306 Walnut Ave., So. San Francisco 94080 ..... 650-877-8530
- 520 Tamarack Lane, So. San Francisco 94080..... 650-877-8540

# 心理健康服務

## **Mills-Peninsula 醫療中心**

行為健康門診

[www.sutterhealth.org/mills/services/behavioral-health](http://www.sutterhealth.org/mills/services/behavioral-health) .....  
..... 650-696-4690

轉介至 Sutter Health 網絡內的醫生處接受抑鬱症、焦慮症和/或化學品依賴症的治療

## **聖馬刁縣 National Alliance on Mental Illness**

[www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis](http://www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis)..... 650-638-0800

## **老年人綜合服務系統 (OASIS)**

[www.smchealth.org/article/older-adult-system-integrated-services](http://www.smchealth.org/article/older-adult-system-integrated-services)  
..... 650-573-3689

心理健康專業人員為患有心理健康疾病的人士（年滿 60 歲）提供家庭訪視。

## **Peninsula 家庭服務**..... 650-403-4300

[www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services](http://www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services)

**同儕諮詢** - 由經過培訓的志願諮詢師為 55 歲以上的成人提供支援（多種語言服務）。

**You Talk, We Listen** - 由持照治療師為 55 歲以上的成人提供短期保密諮詢。每次就診的共付額為 \$15.00。 .. 電話號碼：650-403-4300 分機號碼：4389

## **聖馬刁縣 24 小時危機熱線 (StarVista)**..... 988

[www.sanmateocrisis.org](http://www.sanmateocrisis.org) ..... 650-579-0350

## **聖馬刁縣行為健康和康復服務部 ACCESS 客服中心**

[www.smchealth.org/bhrs](http://www.smchealth.org/bhrs)..... 1-800-686-0101

資訊評估及推薦；物質濫用康復。

## **聖布魯諾 VA 診所**

[www.va.gov/san-francisco-health-care](http://www.va.gov/san-francisco-health-care)..... 650-615-6030

1001 Sneath Ln., #300, San Bruno 94066

帕洛亞圖 VA 醫療中心

[www.va.gov/palo-alto-health-care/health-services/#mental-health-care](http://www.va.gov/palo-alto-health-care/health-services/#mental-health-care)

..... 650-614-9997, ext.2237

795 Willow Rd., Menlo Park 94025

## 其他醫療服務

### 聽力與言語中心

[www.hearingspeech.org](http://www.hearingspeech.org) ..... 415-921-7658

1234 Divisadero St., San Francisco 94115

### Medi-Cal

[www.smcgov.org/hsa/health-coverage](http://www.smcgov.org/hsa/health-coverage) ..... 1-800-223-8383

如有問題或需要申請，請造訪或致電以下任何一所辦公室：

400 Harbor Blvd., Bldg. B, Belmont 94002 ..... 650-802-6470

271-92nd St., Daly City 94015 ..... 650-301-8400

2415 University Ave., East Palo Alto 94303 ..... 650-363-4175

2500 Middlefield Rd., Redwood City 94063 ..... 650-599-3811

### North East Medical Services (NEMS)

[www.nems.org](http://www.nems.org) ..... 650-550-3923

211 Eastmoor Ave., Daly City 94015

1850 Sullivan Ave., Daly City 94015

為亞洲社區提供多語言服務。

### 帕洛亞圖 VA 醫療中心

[www.va.gov/palo-alto-health-care](http://www.va.gov/palo-alto-health-care)

795 Willow Rd., Menlo Park 94025 ..... 650-614-9997

3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304 ..... 650-493-5000

### Ravenswood 家庭健康中心

[www.ravenswoodfhc.org](http://www.ravenswoodfhc.org) ..... 650-330-7400

1885 Bay Rd., East Palo Alto 94303

為所有年齡段的人士提供綜合性健康服務，無論其保險情況、移民身分或支付能力如何。

### Ron Robinson 老年護理中心

[www.smchf.org/ron-robinson-senior-care-center](http://www.smchf.org/ron-robinson-senior-care-center) ..... 650-573-2655

222 W 39th Ave, San Mateo 94403

位於聖馬刁縣醫療中心一樓的門診診所，致力於提供一流的綜合性醫療服務，以滿足年長者的獨特需求。



**Samaritan House**

[www.samaritanhousesanmateo.org](http://www.samaritanhousesanmateo.org) ..... 650-347-3648

**聖馬刁縣免費診所**

19 W. 39th Ave., San Mateo 94403..... 650-578-0400

**紅木城免費診所**

114 Fifth Ave., Redwood City 94063 ..... 650-839-1447

為低收入和無保險的個人提供醫療和牙科服務。

**聖布魯諾 VA 門診診所**

[www.va.gov/san-francisco-health-care](http://www.va.gov/san-francisco-health-care) ..... 650-615-6000

1001 Sneath Ln., #300, San Bruno 94066

**聖馬刁縣健康診所**

[www.smchealth.org/smmc-guide-clinics](http://www.smchealth.org/smmc-guide-clinics) ..... 650-573-2426

222 W. 39th Ave., 1st Floor, San Mateo 94403

**Coastside 診所**..... 650-573-3941

225 S. Cabrillo Hwy., #100A, Half Moon Bay 94019

**帝利城健康中心**..... 650-372-3200

380 90th St., Daly City 94015

**Fair Oaks 健康中心**..... 650-578-7141

2710 Middlefield Rd., Redwood City 94063

**南舊金山診所** ..... 650-877-7070

306 Spruce Ave., South San Francisco 94080

**聖馬刁縣流動診所**

[www.smchealth.org/mobileclinic](http://www.smchealth.org/mobileclinic)..... 650-573-2786

為聖馬刁縣無家可歸、無保險或擁有 Medi-Cal、Medicare 或參加聖馬刁縣全民護理可用性計畫 (Access and Care for Everyone, ACE) 的居民提供服務。在南舊金山、紅木城以及聖布魯諾的不同日期提供服務。

**Sequoia Hospital - 健康和保健中心**

[www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia/services/health-wellness-center](http://www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia/services/health-wellness-center) ..... 650-367-5998

749 Brewster Ave., Redwood City 94063

社區健康資源中心、支援小組、健康篩查、預防跌倒課程和糖尿病課程。

**Vista Center for the Blind & Visually Impaired**

[www.vistacenter.org](http://www.vistacenter.org)..... 650-858-0202

2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306

針對失明和視覺受損的人士提供以下服務：社會服務、培訓和諮詢、國語和粵語支援小組、閉路電視租借、低視力診所和商店。

## 牙科服務

**Ravenswood 家庭健康中心**

[www.ravenswoodfhc.org/services/dental](http://www.ravenswoodfhc.org/services/dental)..... 650-289-7700

1807 Bay Rd., East Palo Alto 94303

向所有人提供初級和預防性健康護理，無論其支付能力或移民身分如何。

**Samaritan House**

[www.samaritanhousesanmateo.org](http://www.samaritanhousesanmateo.org) ..... 650-347-3648

聖馬刁縣免費診所 ..... 650-578-0400

19 W. 39th Ave., San Mateo 94403

紅木城免費診所..... 650-839-1447

114 Fifth Ave., Redwood City 94063

**聖馬刁縣牙科學會**

[www.smcds.com](http://www.smcds.com) ..... 650-637-1121

聖馬刁縣牙科護理推薦。

**聖馬刁縣醫療中心**

[www.smchealth.org/smmc-services-dental](http://www.smchealth.org/smmc-services-dental)..... 650-573-3941

**Coastside 診所**..... 650-573-3941

225 S. Cabrillo Hwy., #100A, Half Moon Bay 94019

**Fair Oaks 健康中心**..... 650-578-7141

2710 Middlefield Rd., Redwood City 94063

**Sonrisas Dental Health**

[www.sonrisasdental.org](http://www.sonrisasdental.org)

430 N. El Camino Real, San Mateo 94401 ..... 650-727-3480

210 San Mateo Rd., #104, Half Moon Bay 94019..... 650-726-2411

為患者（有無保險均可）提供預防性和恢復性護理。

# 老年與社區中心

老年與社區中心是許多年長者服務、休息活動和膳食計畫的切入點。工作人員可提供有關協助年長者安全居家的服務和機構的資訊和推薦。

## **Well Connected - Front Porch 社區和服務**

[www.covia.org/programs/well-connected](http://www.covia.org/programs/well-connected) ..... 1-877-797-7299

在灣區範圍內為年長者提供免費活動、交際、課程和支援小組。免費加入電話會議即可參與。提供英語和西班牙語服務。

**貝爾蒙 Twin Pines 老年和社區中心** ..... 650-595-7441

[www.belmont.gov/departments/parks-and-recreation/adults-seniors](http://www.belmont.gov/departments/parks-and-recreation/adults-seniors)

20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

**布里斯本布里斯本老年中心** ..... 415-508-2135

[www.brisbaneca.org/parksrec/page/senior-sunrise-room](http://www.brisbaneca.org/parksrec/page/senior-sunrise-room)

2 Visitacion Ave., Brisbane 94005

## **帝利城**

[www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors](http://www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors)

**Doelger 老年中心**..... 650-991-8012

101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

**Lincoln Park 社區中心** ..... 650-991-8018

901 Brunswick St., Daly City 94014

**Bayshore 社區中心**..... 650-991-5701

450 Martin Street, Daly City 94014

**戰爭紀念堂中心**..... 659-991-8020

6655 Mission St., Daly City 94014

**東帕洛亞圖老年中心**..... 650-853-3149

[www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center](http://www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center)

560 Bell St., East Palo Alto 94303

## **福斯特市福斯特市公園與休閒部**

[www.fostercity.org](http://www.fostercity.org) ..... 650-286-2585

650 Shell Blvd., Foster City 94404

**Peninsula Jewish Community Center (PJCC)**

[www.pjcc.org](http://www.pjcc.org)..... 650-212-7522

800 Foster City Blvd., Foster City 94404

**半月灣 Senior Coastsiders**

[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org) ..... 650-726-9056

925 Main St., Half Moon Bay 94019

**蒙羅公園 Menlo Park 老年中心**

<https://menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Seniors-older-adults>..... 650-330-2280

暫設於 **Arrillaga** 家庭休閒中心

700 Alma St., Menlo Park 94025

**Peninsula Volunteers, Inc. - Little House**

<https://1pvi.org/littlehouse/>..... 650-326-2025

800 Middle Ave., Menlo Park 94025

密爾布瑞休閒中心 ..... 650-259-2360

<https://www.ci.millbrae.ca.us/368/Seniors>

477 Lincoln Circle, Millbrae 94030

**柏思城加老年服務**

[www.cityofpacifica.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services](http://www.cityofpacifica.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services)..... 650-738-7350

540 Crespi Dr., Pacifica 94044

紅木城 **Fair Oaks** 成人活動中心 ..... 650-780-7525

[www.pfso.org](http://www.pfso.org)

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

紅木城退伍軍人紀念老年中心 [www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors](http://www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors) ..... 650-780-7270

1455 Madison Ave., Redwood City 94061

**聖布魯諾老年中心**

[www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center](http://www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center) ..... 650-616-7150

1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066

**聖卡洛斯成人社區中心**

[www.cityofsancarlos.org/acc](http://www.cityofsancarlos.org/acc) ..... 650-802-4384

601 Chestnut St., San Carlos 94070

聖馬刁縣

**Martin Luther King Jr. 社區中心**

[www.cityofsanmateo.rec.org](http://www.cityofsanmateo.rec.org) ..... 650-522-7470

725 Monte Diablo, San Mateo 94401

**聖馬刁縣日美社區中心**

[www.smjacc.org](http://www.smjacc.org) ..... 650-343-2793

415 S. Claremont St., San Mateo 94401

**聖馬刁老年中心**

[www.cityofsanmateo.org/638/Senior-Center](http://www.cityofsanmateo.org/638/Senior-Center) ..... 650-522-7490

2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo, 94403

**老年人自助中心**

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org) ..... 650-342-0822

50 E. 5th Ave., San Mateo 94401

南舊金山

**Roberta Cerri Teglia Center**

[www.ssf.net](http://www.ssf.net) ..... 650-829-3824

400 Grand Ave., South San Francisco 94080

# 支援小組

社區中定期安排支援小組活動，分享各自的想法，並互相鼓勵。大部分組織都可提供資訊和推薦。致電當地的醫院、老年中心或宗教組織，獲取更多支援小組資訊。

## **Al-Anon**

[www.alanonmidpeninsula.org](http://www.alanonmidpeninsula.org)..... 650-592-7935

## **匿名戒酒互助會**

[www.aa-san-mateo.org](http://www.aa-san-mateo.org) ..... 650-577-1310

## **ALS 協會**

[www.als.org/local-support/states/california](http://www.als.org/local-support/states/california)..... 916-979-9265

## **Alzheimer's Association**

[www.alz.org/norcal](http://www.alz.org/norcal).....24 小時電話： 1-800-272-3900

## **American Cancer Society**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org) ..... 24 小時電話： 1-800-227-2345

## **American Diabetes Association**

[www.diabetes.org/healthy-living/seniors](http://www.diabetes.org/healthy-living/seniors)..... 1-800-342-2383

## **Arthritis Foundation**

[www.arthritis.org/healthy-living](http://www.arthritis.org/healthy-living)..... 1-800-283-7800

## **Breathe California**

[www.lungsrus.org/senior-resources](http://www.lungsrus.org/senior-resources) ..... 408-998-5865

## **殘障人士自立中心**

[www.https://www.cidсанmateo.org/services/counseling-peer-support.php](http://www.https://www.cidсанmateo.org/services/counseling-peer-support.php) ..... 650-645-1780

## **Cocaine Anonymous**

[www.ca.org](http://www.ca.org) ..... 415-226-1300

## **社區克服關係虐待**

**(CORA)**..... 24 小時電話： 1-800-300-1080

[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org) ..... 650-652-0800

為聖馬刁縣的家庭暴力受害者提供服務。提供諮詢、緊急住房和法律協助。

## **Epilepsy Foundation**

[www.epilepsynorcal.org/support-groups](http://www.epilepsynorcal.org/support-groups)..... 1-800-632-3532

- Family Caregiver Alliance**..... 1-800-445-8106  
[www.caregiver.org/connecting-caregivers/support-groups/](http://www.caregiver.org/connecting-caregivers/support-groups/)
- 235 Montgomery St., San Francisco 94104 ..... 415-434-3388
- 匿名戒賭互助會**  
[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org) ..... 1- 855-222-5542
- 聽力損失協會**  
[www.hearinglossca.org/support/peninsula-chapter/](http://www.hearinglossca.org/support/peninsula-chapter/) ..... 650-867-5256
- 提供支援、教育和宣導的志願者組織。如需瞭解更多資訊，發送電子郵件至：info@hearinglosspen.org。
- Kara**  
[www.kara-grief.org/support-for/adults](http://www.kara-grief.org/support-for/adults)..... 650-321-5272
- 北加州狼瘡基金會**  
[www.lfnc.org/online-support-groups](http://www.lfnc.org/online-support-groups) ..... 408-954-8600
- 聖馬刁縣 National Alliance on Mental Illness**  
[www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis](http://www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis)..... 650-638-0802
- National Kidney Foundation**  
[www.kidney.org/treatment-support](http://www.kidney.org/treatment-support)..... 1-855.653.2273
- 全國多發性硬化症學會**  
[www.nationalmssociety.org/Chapters/CAN/Services-and-Support/Social-Emotional-support](http://www.nationalmssociety.org/Chapters/CAN/Services-and-Support/Social-Emotional-support)..... 1-800-344-4867
- 神經科支援網絡**  
[www.brainsupportnetwork.org/support-group](http://www.brainsupportnetwork.org/support-group) ..... 650-814-0848
- 阿茲海默症、帕金森氏病以及護理提供者支援小組（本地和虛擬）。
- 匿名戒烟互助會**  
[www.nicotine-anonymous.org/find-a-meeting](http://www.nicotine-anonymous.org/find-a-meeting)..... 1-877-879-6422
- Pacifica Stroke Association** ..... 650-565-8485  
[www.pacificstrokeassociation.org/stroke-support-groups](http://www.pacificstrokeassociation.org/stroke-support-groups)
- Peninsula 家庭服務同儕諮詢**  
[www.pfso.org](http://www.pfso.org) ..... 650-403-4300 x 4750
- 由經過培訓的志願顧問為 55 歲以上講英語、中文、西班牙語、他加祿語以及 LGBTQIA+社區的成人提供支援。
- Vista Center for the Blind & Visually Impaired**  
[www.vistacenter.org](http://www.vistacenter.org)..... 650-858-0202

# 技術

大多數圖書館和老年中心都提供支援和指導，幫助年長者充分利用智慧型手機、平板電腦和筆記型電腦。諮詢當地圖書館和老年中心，獲取詳細資訊。

**AARP Senior Planet** ..... 1-888-713-3495  
[www.seniorplanet.org/about/our-purpose](http://www.seniorplanet.org/about/our-purpose) ..... 650-918-5570

幫助年長者利用技術學習新技能、節省開支、健身和結交新朋友的課程和資訊。**Senior Planet @Avenidas** 位於 Palo Alto，提供英語和中文的技術輔導和其他課程。

**Community Tech Network (CTN)**  
[www.communitytechnetwork.org](http://www.communitytechnetwork.org) ..... 1-855-983-0318

這是一家非營利組織，力求透過提供數位技能培訓及幫助學習者獲得家庭互聯網和設備來消除數位鴻溝。

**GCF Global LearnFree.org**  
<https://edu.gcfglobal.org/en/>

GCFLearnFree.org 提供 200 多個主題，包括 2,000 多個課程、1,000 多部影片、50 多個互動和遊戲，均免費提供。

**Peninsula 家庭服務 - Help@Hand** ..... 650-403-4300 x 4750  
[www.pfso.org](http://www.pfso.org)

提供參加 Get App-Y 研討會的机会，可選擇線下或虛擬的方式參加，幫助掌握新的技術技能，瞭解如何使用應用程式提升健康和福祉。提供英語和西班牙語服務。

**Peninsula Volunteers, Inc. (PVI)**  
<https://1pvi.org> ..... 650-326-2025

提供各種平價的技術課程和技術實驗室，尤其適合預算緊張的年長者。



# 交通

致電各個計畫，瞭解服務狀態、資格、費用、路線和時間安排的詳細資訊。

## 蒙羅公園市接駁車

[www.menlopark.gov/shuttles](http://www.menlopark.gov/shuttles)..... 650-330-6770

為公眾提供免費的社區接駁車服務。**Crosstown** 接駁車於工作日為蒙羅公園及帕洛亞圖的部分地區提供定期班車服務，並且提供區域交通機構換乘服務。**Shoppers' Shuttle** 於每週二、週三和週六為蒙羅公園、帕洛亞圖以及紅木城附近的居民提供上門服務。所有接駁車均提供輪椅通行及自行車架。

## 柏思城加 **Connect a Ride**

[www.cityofpacific.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services](http://www.cityofpacific.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services)..... 650-738-7353

參與者必須是柏思城加居民（65 歲以上）。行程起點或終點必須位於柏思城加。柏思城加市所有地點，往返柯瑪 **Bart Station**，來往帝利城和布林甘之間的所有醫院。

**聖馬刁市 Get Around** ..... 650-522-7490

[www.cityofsanmateo.org/3795/Get-Around-Senior-Rides-Program](http://www.cityofsanmateo.org/3795/Get-Around-Senior-Rides-Program)

聖馬刁市居民（60 歲以上），每月可享有 8 次單程接駁車服務，每次 \$5；如獲休閒費協助批准，則單程費用為 \$2。隨時待命，全天候服務。親自在線註冊或透過郵寄方式進行：2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403。

**南舊金山班車** ..... 650-877-8550

[www.ssf.net/services/free-south-city-shuttle](http://www.ssf.net/services/free-south-city-shuttle)

在南舊金山及前往 SamTrans 和 BART 的範圍內提供免費的工作日接駁車服務。

**Friends in Service to Humanity (FISH)**..... 650-593-1288

醫療預約就診，週一至週五上午 9 點至下午 4 點。需要提前 5 個工作日發出通知。與 **Sequoia Villages** 合作為貝爾蒙、聖卡洛斯和紅木城的居民提供服務。

**Peninsula 家庭服務 (PFS) Got Wheels...**650-403-4300 x 4750

[www.pfso.org](http://www.pfso.org)

70 歲以上的居民，每月最多享有 6 次點對點計程車服務，單程費用為 \$5，服務範圍包括帝利城、柯瑪、布里斯本、南舊金山、聖布魯諾、密爾布瑞、布林甘、希爾斯堡、半月灣、埃爾格拉納達、莫斯海灘和蒙塔拉。

**Peninsula Jewish Community Center (PJCC) Get Up & Go**

<https://pjcc.org/programs/senior-transportation/> ..... 650-378-2750

週一至週五提供免費的老年交通服務。無需加入 PJCC 會員，無需收入或宗教隸屬要求。預約時間不得晚於乘車日前一週的週三。

**Peninsula Volunteers, Inc. Little House RIDE PVI**

[www.1pvi.org/ridepvi](http://www.1pvi.org/ridepvi) ..... 650-272-5040

提供低價或免費的 Lyft 或 Uber 服務，覆蓋您的住處至醫生、牙醫、雜貨店、藥房和老年中心。服務範圍：聖馬刁縣的大部分地區。須註冊。

**聖馬刁縣運輸委員會 (SamTrans)**

[www.samtrans.com](http://www.samtrans.com)

如需公共汽車服務，請致電 ..... 1-800-660-4287

所有接駁車均可供輪椅通行。年長者和殘障人士憑資格證明可享受優惠票價。致電客戶服務瞭解時間安排。

**Ride Plus**

[www.samtrans.com/microtransit-samtrans-ride-plus](http://www.samtrans.com/microtransit-samtrans-ride-plus) .... 650-238-5880

在兩個服務區域內按需提供乘車服務：半月灣/埃爾格拉納達

以及東帕洛亞圖/Belle Haven。Ride Plus 可帶您前往任何地方，包括 117 和 294 路公交車線路（HMB）或 280、281 和 296 路公交車線路（EPA/Belle Haven），雜貨店、活動、休閒活動或工作地點。

**Redi-Wheels 和 RediCoast**..... 1-800-660-4287

為無法使用無障礙 Sam Trans 巴士的殘障人士提供「門到門」的輔助交通服務。致電瞭解認證資訊。Redi-Wheels 服務範圍：聖馬刁縣，不包括柏思城加以南海岸。RediCoast 服務範圍：Coastside。

## 交通服務

### 由老年/社區中心提供

部分機構提供僅與其計畫相關的交通服務。致電各項服務瞭解資格、費用、線路和時間安排。

#### 貝爾蒙 Twin Pines 老年和社區中心

[www.belmont.gov](http://www.belmont.gov)..... 650-595-7444

20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

#### 東帕洛亞圖老年中心

<https://www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center>

..... 650-329-5900

560 Bell St, East Palo Alto, CA 94303

#### 蒙羅公園老年中心

[www.menlopark.gov](http://www.menlopark.gov)..... 650-330-2200

700 Alma St., Menlo Park, CA 94025

#### 柏思城加老年服務

[www.cityofpacific.org](http://www.cityofpacific.org)..... 650-738-7350

540 Crespi Dr., Pacifica 94044

#### Peninsula Volunteers, Inc. - Rosener House 成人日間服務

[www.penvol.org/rosenerhouse](http://www.penvol.org/rosenerhouse)..... 650-322-0126

500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

#### Roberta Cerri Teglia Center

[www.ssf.net](http://www.ssf.net)..... 650-829-3820

601 Grand Ave., South San Francisco 94080

#### 聖布魯諾老年中心

[www.sanbruno.ca.gov](http://www.sanbruno.ca.gov)..... 650-616-7150

1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066

#### Senior Coastsiders

[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org)..... 650-726-9056

925 Main St., Half Moon Bay 94019

Senior Coastsiders 每週一至週五提供乘車服務，以便人們參加課程、活動和進行午餐。每週提供一次雜貨購買服務。致電中心安排乘車。

## 交通資源

致電各計畫瞭解服務狀態、資格、費用、線路和時間安排詳情。

### **AARP 駕駛者安全課程**

[www.aarp.org/drive](http://www.aarp.org/drive) ..... 1-888-227-7669

全國最大的課堂和線上駕駛者安全課程，專為年滿 50 歲的駕駛者而設計。

### **加州公路巡警 (CHP)**

老年良好駕駛智慧年長者駕駛者交通安全研討會

[www.chp.ca.gov/programs-services/programs/age-well-drive-smart](http://www.chp.ca.gov/programs-services/programs/age-well-drive-smart)

..... 916-843-3000

關注年長駕駛者的安全/流動性問題。研討會主題包括：關於年長駕駛者的謬論；年齡相關變化的補償；「提升」您的駕駛技能；道路交通規則；安全駕駛小貼士；其他交通選擇

### **Clipper 卡**

[www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts](http://www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts) ..... 1-877-878-8883

年長者 Clipper 卡（65 歲以上）可享公共交通折扣，包括 BART、Caltrain 和 SamTrans。透過郵寄、電子郵件、傳真或親自申請。

### **機動車輛管理部-殘障人士停車許可證**

[www.dmv.ca.gov/portal/dmv-virtual-office/dpp-application/](http://www.dmv.ca.gov/portal/dmv-virtual-office/dpp-application/)

..... 1-800-777-0133

供行動不便的人士懸掛在後視鏡上的許可證。能夠在指定的停車位停車。可在線或親自申請。

### **聖馬刁縣運輸委員會 (SamTrans) - 行動大使**

<https://www.samtrans.com/rider-info/seniors> ..... 650-508-6362

行動大使 (Mobility Ambassador) 是一群旨在幫助年長者和殘障成人熟悉瞭解其交通選擇的志願者。

# VILLAGES

「Villages」是鄰里互助的虛擬社區。它們是非營利會員制組織，大部分由志願者運營。其目標在於透過提供諸如交通、技術協助、小型房屋修繕等服務，使年長者能夠繼續居住在自己的家中和社區中生活。Village 計畫著重於居家安全、健康生活和社會互動。會員需要支付會費才能加入 Villages，其通常分為不同的等級，參見下方網站瞭解各 Villages 的會員等級。收入水平較低的人通常可以獲得財務協助。

## 阿維尼達斯 Village

[www.avenidas.helpfulvillage.com](http://www.avenidas.helpfulvillage.com) ..... 650-289-5405

450 Bryant St., Palo Alto 94301

服務範圍：帕洛亞圖及周邊社區。

## 布里斯本 Village Helping Hands

[www.brisbanevillage.org](http://www.brisbanevillage.org) ..... 415-508-2185

服務範圍：布里斯本的居民。

## 福斯特市 Village

[www.fostercityvillage.org](http://www.fostercityvillage.org) ..... 650-378-8541

Community Center -10000 E. Hillsdale Blvd., Foster City 94404

服務範圍：郵遞區號為94404的居民。

## 聖馬刁縣 Villages

是聖馬刁縣三家當地 Villages 的 501(c)(3)非營利組織的總部。

[www.villagesofsmc.org](http://www.villagesofsmc.org)

**Mid-Peninsula Village** ..... 650-260-4569

PO Box 813, San Carlos 94070

服務範圍：聖馬刁、布林甘、希爾斯堡、密爾布瑞以及聖布魯諾。

**Sequoia Village** ..... 650-260-4569

PO Box 813, San Carlos 94070

服務範圍：貝爾蒙、聖卡洛斯、紅木城以及 Redwood Shores。

**Village of the Coastside** ..... 650-440-5030

PO Box 1595, El Granada 94018

服務範圍：半月灣、埃爾格拉納達、莫斯海灘、蒙塔拉、柏思城加、Skyline 以及佩斯卡德羅。

# 志願者服務

以下列出了部分組織，其大部分工作是為個人提供志願者服務。本資源指南中列出的多數組織也在征集志願者。如果有某個組織所從事的事業與您的興趣相吻合，請致電他們，詢問是否有任何志願者機會。許多老年中心、圖書館、醫院和學校也在各自的社區協調志願者服務。

## **AmeriCorps Seniors**

[www.americorps.gov/serve/american-seniors](http://www.americorps.gov/serve/american-seniors)

由 55 歲以上的志願者組成的組織，致力於幫助及服務他人。

## **聖馬刁市連接你我他**

<https://cityofsanmateo.galaxydigital.com/need/> ..... 650-522-7277

## **Create the Good**

<http://www.createthegood.org>..... 1-866-740-7719

提供志願者機會的 ARRP 計畫。

## **Engage**

[www.engage.pointsoflight.org](http://www.engage.pointsoflight.org)

一個建立、分享和參與志願服務機會的新網站。

## **Hands On Bay Area**

[www.handsonbayarea.org](http://www.handsonbayarea.org)..... 415-541-9616

透過其當地廣泛的非營利組織和有需求的學校，將人們與高質量的志願者專案聯繫起來。

## **Volunteer Match**

[www.volunteermatch.org](http://www.volunteermatch.org)..... 415-241-6868

將人們與當地組織和事業的志願者機會聯繫起來的組織。

# 索引

## 2

211 .....27, 32, 35

## A

AARP 災難準備資源中心 ..... 11  
AARP 駕駛者安全課程 ..... 47  
AARP Foundation SCSEP ..... 12  
AARP Senior Planet ..... 43  
適應體育計畫 ..... 22  
成人保護服務 ..... 2, 1, 3  
老齡化與成人服務熱線 ..... 1, 15  
AHMC Seton 醫療中心 ..... 24  
Al-Anon ..... 41  
Alcoholics Anonymous ..... 41  
ALS Association ..... 41  
Alzheimer's Association ..... 10, 14, 30, 41  
American Cancer Society ..... 41  
American Diabetes Association ..... 41  
AmeriCorps Seniors ..... 49  
Apria Healthcare ..... 20  
老齡化區域機構 ..... 6  
Arthritis Foundation ..... 41  
阿維尼達斯 Village ..... 48

## B

Bay City Medical Supplies ..... 20  
Bayshore 社區中心 ..... 38  
貝爾蒙 Twin Pines 老年與社區中心 ..... 17, 46  
Brain Support Network ..... 14  
Breathe California ..... 41  
布里斯本老年中心 ..... 38  
布里斯本 Village Helping Hands ..... 48  
布林甘圖書館 ..... 31  
By the Bay Health ..... 23

## C

加州療養院改革宣導 ..... 29  
California Clubhouse ..... 12  
加州公路巡警 (CHP) ..... 47

加州康復部 .....	12
California Telephone Access Program (CTAP) .....	21
Care Advantage .....	15
Catholic Charities 成人日間服務 .....	7, 10
殘障人士自立中心 .....	27, 41
CID 住房無障礙改造 .....	21
蒙羅市接駁車 .....	44
柏思城加 Connect a Ride .....	44
柏思城加 Meals on Wheels .....	18
聖馬刁市 Get Around .....	44
聖馬刁市 Get Connected .....	49
聖馬刁市房屋維修計畫 .....	21
Clipper Card .....	47
CoastPride 中心 .....	30
Coastside 成人日間健康中心 .....	7, 14, 20
Coastside 診所 .....	36, 37
Coastside Hope .....	2
Cocaine Anonymous .....	41
老齡化委員會 .....	1, 6
殘障委員會 .....	6
社區克服關係虐待 (CORA) .....	1, 29, 30
Community Tech Network (CTN) .....	43
聖馬刁公理會教堂 .....	30
核心服務機構 - 協調登記系統 .....	25
核心服務機構 - 緊急安全網協助 .....	25
Create the Good .....	49

## **D**

帝利城社區服務中心 .....	2
帝利城健康中心 .....	36
帝利城圖書館 .....	32
帝利城夥伴關係健康老齡化回應小組 (HART) .....	27
住房部 .....	25
Doelger 老年中心 .....	17, 27, 38

## **E**

Earthquake Warning California .....	11
東帕洛亞圖老年中心 .....	17, 38, 46
Ecumenical Hunger Program .....	19
Edgewood Center for Children & Families .....	14
Engage .....	49



增強型護理管理 (ECM) .....	3
Epilepsy Foundation .....	41

**F**

Fair Oaks 成人活動中心 .....	17, 28, 39
Fair Oaks 社區中心 .....	2
Fair Oaks 健康中心 .....	36, 37
聖馬刁縣防跌聯盟 .....	22
Family Caregiver Alliance.....	10, 14, 42
福斯特市 Village .....	48
Friends in Service to Humanity (FISH) .....	44

**G**

匿名戒賭互助會 .....	42
GCF Global LearnFree.org.....	43
Goodwill.....	12, 20
Goodwill Industries.....	12
州長緊急服務辦公室 .....	11

**H**

Habitat for Humanity.....	21
Hands On Bay Area .....	49
Health Insurance Counseling Advocacy Program (HICAP) .....	27
Health Plan of San Mateo (HPSM) .....	15
Hearing and Speech Center .....	35
聽力損失協會 .....	42
居家護理組織 .....	8
居家健康護理機構 .....	8
Home Safety Services, Inc.....	21
家庭危險廢物計畫 .....	20
住房選擇 .....	25
Housing Industry Foundation .....	25
Human Investment Project (HIP Housing) .....	25

**I**

居家支援服務 (IHSS).....	4, 6, 8
老齡化友誼生命研究所 .....	1

**J**

JobTrain .....	12
----------------	----

## K

Kaiser Permanente Medical Center .....	23
Kaiser Permanente Medical Center (僅限 Kaiser 會員).....	24
Kaiser Permanente 資源名錄.....	28
Kara.....	42
Kimochi Social Services .....	9
Kimochi, Inc. ....	14

## L

聖馬刁縣 Legal Aid Society .....	14, 29
Lesley Senior Communities.....	25
聖馬刁縣 LGBTQ 委員會 .....	30
LifeStation, Inc. ....	22
Lincoln 社區中心.....	17
聯絡計畫 .....	4
北加州狼瘡基金會 .....	42

## M

Martin Luther King Jr. 社區中心 .....	17, 40
Meals on Wheels of San Francisco .....	19
Medi-Cal .....	4, 8, 15, 20, 35, 36
醫療設備貸款計畫 (MELP).....	20
MediAlert Foundation.....	22
Medicare.....	8, 15, 16, 20, 27, 36
蒙羅公園圖書館 .....	32
蒙羅公園老年中心 .....	17, 39, 46
舊金山大都會社區教會 (MCC) .....	30
密爾布瑞休閒中心 .....	39
密爾布瑞老年中心 .....	17
Mills-Peninsula 醫療中心.....	24, 33
Mission Hospice & Home Care .....	23

## N

Nagaiki 護理提供者推薦計畫 .....	9
聖馬刁縣 National Alliance on Mental Illness .....	33
National Kidney Foundation .....	42
全國多發性硬化症學會 .....	42
全國自殺預防救生專線 - 24 小時 .....	1
護理網絡 .....	28
匿名戒烟互助會 .....	42
North East Medical Services (NEMS) .....	35

North Peninsula Food Pantry & Dining Center .....	19
NOVAworks.....	12

## O

老年人綜合服務系統 (OASIS) .....	33
聖馬刁縣監察專員服務 .....	28
Openhouse .....	26, 30

## P

柏思城加資源中心 .....	2, 19
柏思城加老年服務 .....	17, 39, 46
Palo Alto VA 醫療中心 .....	34
PARCA .....	20
LGBTQ 的父母、家人及友人 (PFLAG).....	30
獨立合作夥伴計畫 (PFI) .....	4
Pathways.....	23
Peninsula 衝突解決中心 (PCRC).....	29
Peninsula 家庭服務 - Help@Hand .....	43
Peninsula 家庭服務 (PFS) .....	45
Peninsula 家庭服務 (PFS) Got Wheels .....	45
Peninsula 家庭服務同儕諮詢.....	42
Peninsula 家庭服務 LGBTQ 同儕諮詢.....	30
Peninsula 健康與健身中心.....	22
Peninsula Jewish Community Center (PJCC).....	39, 45
Peninsula Jewish Community Center (PJCC) Get Up & Go .....	45
Peninsula Volunteers, Inc. - Little House .....	39
Peninsula Volunteers, Inc. - Rosener House 成人日間服務 .....	46
Peninsula Volunteers, Inc. (PVI).....	18, 19, 43
Peninsula Volunteers, Inc. Little House RIDE PVI.....	45
PG&E.....	11
PG&E 準備建議 .....	11
Phase2Careers .....	13
Project Sentinel.....	26
公定遺產管理人 .....	4
公共當局 .....	4, 6
公共當局諮詢委員會 .....	6
公共監護人/委員職位計畫.....	4
Puente de la Costa Sur .....	2
Rosener House Peninsula Volunteers, Inc. (PVI) 成人日間服務.....	7, 10

## R

Ravenswood 家庭健康中心.....	35, 37
------------------------	--------

Rebuilding Together Peninsula .....	21
聖馬刁縣 Recology.....	20
紅木城免費診所 .....	36, 37
紅木城圖書館 .....	32
紅木城退伍軍人紀念老年中心 .....	18, 39
推薦機構 .....	8
Ride Plus .....	45
Roberta Cerri Teglia Center .....	7
Ron Robinson 老年護理中心.....	35

## S

SAGE LGBTQ 老年熱線 .....	1
SAGE LGBTQ 全國老年熱線 .....	30
Samaritan House .....	2, 25, 36, 37
Samaritan House 南部.....	2
聖布魯諾圖書館 .....	32
聖布魯諾老年中心 .....	18, 39, 46
聖布魯諾 VA 診所.....	33
聖布魯諾成人社區中心 .....	18, 39
聖馬刁縣 24 小時危機熱線 .....	1, 33
聖馬刁縣 24 小時緊急諮詢熱線 .....	27
聖馬刁縣牙科學會 .....	37
聖馬刁縣健康診所 .....	36
聖馬刁縣衛生部緊急事件準備指南 .....	11
聖馬刁縣公眾服務機構 .....	13
聖馬刁縣流動診所 .....	36
聖馬刁縣 Pride 中心.....	30
聖馬刁縣運輸委員會 (SamTrans) .....	45, 47
聖馬刁縣運輸委員會 (SamTrans)- 行動大使 .....	47
聖馬刁縣免費診所 .....	36, 37
聖馬刁縣日美社區中心 .....	40
聖馬刁縣圖書館 .....	32
聖馬刁縣醫療中心 .....	24, 35, 37
第二職業就業計畫 .....	13, 16
Second Harvest of Silicon Valley .....	19
老年人自助中心 .....	18, 19, 40
Senior Coastsiders .....	18, 19, 28, 39, 46
Sequoia Hospital .....	23, 24, 36
Sequoia Hospital - 健康和保健中心 .....	36
Sequoia Strong .....	28
SMC 預警 .....	11

聖馬刁 Society of St. Vincent de Paul .....	20
Sonrisas Dental Health.....	37
South San Francisco 圖書館 .....	32
Stanford Health Care .....	24
Sutter Care at Home .....	23

**T**

The Hotline .....	2, 3
Twin Pines 老年和社區中心.....	38

**V**

VA – 退伍軍人.....	13
退伍軍人管理局居家健康援助護理 .....	9
退伍軍人事務健康護理系統 .....	23, 24
退伍軍人事務健康護理系統安寧護理計畫.....	23
Vista Center for the Blind & Visually Impaired .....	21, 36, 42
Volunteer Match.....	49

**W**

戰爭紀念堂中心 .....	38
WeHope.....	26

**Y**

YMCA 社區資源中心.....	2
------------------	---

## 備註



致謝

的資源指南  
監管委員會

的資源指南  
老齡化委員會

聖馬刁縣健康系統  
老齡化與成人服務部

老齡化委員會  
資源、獲取與包容委員會



請向聖馬刁縣老齡化與成人服務部的 **Lindsey Joyner** 發送電子郵件 ([ljoyner@smcgov.org](mailto:ljoyner@smcgov.org))，報告後續版本所需作出的更正，或是索取英語、西班牙語或中文版的列印副本。

如需居家幫助資源指南的 PDF 版本，  
或是在線上查看資訊，  
請連結至以下某個網站：

[www.smchealth.org/helpathome](http://www.smchealth.org/helpathome)

或

[www.sanmateo.networkofcare.org/aging](http://www.sanmateo.networkofcare.org/aging)

印於二零二四年三月