

居家 幫助 指南

San Mateo 縣年長者

及殘障成人

San Mateo 縣



San Mateo 縣老年化委員會出版

居家幫助指南

本指南是一份旨在協助所有收入水平的 San Mateo 縣成人獲取資源並安全待在自己家中的迷你參考指南。在本指南中列出任何具體的機構或服務，並不表示針對該等機構或服務作出背書，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

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。本網站提供一份詳盡的服務名錄，旨在幫助人們在恰當的時間獲取適當的服務。網站還提供有關於輔助設備、看護、疾病、日常生活與支援的關鍵資訊，以及關於老年化和殘障的每日新聞。
www.sanmateo.networkofcare.org/aging.

目錄

核心服務機構	1
老齡化與身心障礙服務部 — San Mateo 縣衛生局的一個部門	2
其他老齡化與身心障礙服務資源.....	5
成人日間護理	6
居家護理.....	7
癡呆症、居家護理和家庭照護者支援.....	8
防災準備.....	10
就業機會.....	11
經濟協助、政府計畫與保險	13
食品、衣物及其他服務	15
年長者營養午餐供應地點.....	15
膳食配送到家.....	17
食品雜貨購買與食品服務.....	18
捐贈、清理和回收.....	19
健康服務.....	20
醫院與醫療中心	20
心理健康服務.....	21
牙科服務.....	23
其他醫療服務.....	24
居家安全 — 醫療設備、住房改造與緊急響應.....	26
耐用醫療設備.....	26
耐用醫療設備 — 租借.....	26

住房改造與適應設備	27
醫療緊急響應.....	28
安寧護理.....	29
住房選擇與轉介.....	30
住房轉介和支援	30
資訊、轉介與宣導	32
法律協助.....	34
LGBTQ+社區服務	36
圖書館	38
SAN MATEO 縣圖書館	38
市立圖書館	39
年長者與社區中心	41
支援團體.....	44
技術.....	47
交通.....	48
公共與社區計畫	48
年長者/社區中心提供的交通服務	51
交通資源.....	52
VILLAGES.....	54
志願者服務.....	56

核心服務機構

核心服務機構為 **San Mateo** 縣居民提供安全網絡服務，滿足其對食物、緊急住房援助、緊急公用事業援助和住所的需求以及其他基本需求。這些機構會評估居民的需求和受助資格，據此協助進行危機介入和轉介。這些機構也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。

Daly 市社區服務中心..... 650-991-8007

服務範圍：Daly 市、Colma 以及 Broadmoor

350 90th Street Daly City

www.dcpartnership.org/dccsc

Samaritan House South 650-294-4312

服務範圍：East Palo Alto 以及 Menlo Park

2396 University Avenue, East Palo Alto

www.samaritanhousesanmateo.org

Coastside Hope..... 650-726-9071

服務範圍：Half Moon Bay、Montara、Moss Beach 以及

El Granada

248 Main Street, Suite 200, Half Moon Bay

www.coastsidehope.org

Pacifica 資源中心..... 650-738-7470

服務範圍：Pacifica

1809 Palmetto Avenue, Pacifica

www.pacresourcecenter.org

Samaritan House..... 650-347-3468

服務範圍：San Mateo、Belmont、Burlingame、Foster 市、

Hillsborough、Millbrae 以及 San Carlos

4031 Pacific Boulevard, San Mateo

www.samaritanhousesanmateo.org

Puente de la Costa Sur..... 650-879-1691

服務範圍：Pescadero、La Honda、Loma Mar 以及 San Gregorio

620 North Street, Pescadero

www.mypuente.org

Fair Oaks 社區中心..... 650-780-7500

服務範圍：Redwood 市 — North Fair Oaks、Portola Valley、Woodside 以及 Atherton

2600 Middlefield Road, Redwood City

www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/facilities/community-centers

YMCA 社區資源中心..... 650-276-3850

服務範圍：South San Francisco、Brisbane 以及 San Bruno

1486 Huntington Avenue, South San Francisco

www.ymcasf.org/community-resources

老齡化與身心障礙服務部 — San Mateo 縣衛生局的一個部門

資訊與轉介 1-888-762-2377

.....California 轉接服務 711

老齡化與身心障礙資源連結計畫 (ADRC) 提供縣內和社區內大量服務的資訊和轉介。

<https://sanmateocountyadrc.org/contact/>

成人虐待事件舉報熱線..... 1-844-868-0938

此 24 小時回應系統是舉報年長者（年滿 60 歲）及受扶養成人（18-59 歲）虐待事件的入口。任何人都可以打電話來諮詢關於年長者或受扶養成人的問題。

<https://www.smchealth.org/contact/24-hour-adult-abuse-reporting-hotline>

社區支援 (CS)

Medi-Cal 管理式護理計畫提供的各種服務，以滿足和支援各種與健康相關的社會需求。具體服務項目由您的 Medi-Cal 管理式護理計畫決定，但可能包括以下項目：過渡性租金、住房過渡導引服務、住房押金、住房租賃與穩定續租服務、住院後短期住房服務、恢復照護（醫療喘息服務）、護理提供者喘息服務、日間康復計畫、療養機構過渡服務、社區過渡服務、個人照護和家務管理照護服務、醫療支援性食物/膳食、醒酒中心服務、哮喘改善服務。如需詳細瞭解社區支援 (CS) 服務的可用性或進行服務申請，請聯絡您的 Medi-Cal 管理式護理計畫 — Health Plan of San Mateo 或 Kaiser Permanente。

年長者與受撫養成人保護團隊 (EDAPT)

San Mateo 縣成人保護服務部 (APS) 透過年長者與受撫養成人保護團隊 (EDAPT) 提供專門的支援。EDAPT 將 APS、地區檢察官辦公室和縣檢察官辦公室聯合起來，為可能遭受經濟虐待的年長者和受撫養成人提供支援。收到轉介後，APS/EDAPT 社工會審查資料並評估情況，以決定 EDAPT 可以如何提供幫助。

如果您想針對經濟虐待事件提出 APS 轉介，請撥打 844-868-0938。
www.smchealth.org/elderabuse

增強型護理管理 (ECM)

這是一項覆蓋全州的 California 推進與創新 Medi-Cal 計畫 (CalAIM) 福利，為有複雜需求的年長者和殘障人士提供高頻、面對面的全方位照護管理。參與此計畫可幫助 Medi-Cal 會員改善健康成果、減少可避免的住院和急診室就診次數，並因應影響健康的社會性因素，使他們能在自己家中保持獨立生活，避免需要住院和接受長期護理。如需申請，請聯絡您的 Medi-Cal 管理式護理計畫 — Health Plan of San Mateo 或 Kaiser Permanente。

居家支援服務 (IHSS) 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、失明人士和殘障人士提供家庭和個人護理協助。

www.smchealth.org/home-supportive-services

Linkages 提供評估、轉介與短期個案管理，幫助處於各個收入水平的年長者和殘障成人（年滿 18 歲）。如需諮詢或轉介，請撥打 1-844-868-0938. www.smchealth.org/general-information/linkages

公定遺產管理人.....（轉介熱線）650-573-3900 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。
www.smchealth.org/publicadministrator

公共當局.....650-389-9666
透過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，來協助有護理提供者需求的居家支援服務 (IHSS) 消費者。註冊處職員可協助需要額外幫助的消費者聘請護理提供者。公共當局也是 IHSS 護理提供者的名義雇主；管理 IHSS 護理提供者的註冊、薪資和福利；並為護理提供者和消費者提供培訓。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。
www.smchealth.org/ihss/publicauthority

公共監護人/照管人計畫

公共監護人/公共照管人計畫為殘障成人（患有認知障礙、發育性殘障或嚴重心理疾病）提供服務，此類群體缺乏為自己提供食物、衣物或住所的能力，並/或缺乏管理其財務、防範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照管人。如需諮詢，請撥打 1-844-868-0938。 www.smchealth.org/publicguardian

其他老齡化與身心障礙服務資源

老齡化區域機構 1-844-868-0938

..... (California 轉接服務) 711

老齡化區域機構 是為居住在 San Mateo 縣的年長者和殘障成人制定計畫的一個重要聯絡點。除了宣導以外，此機構還管理多個聯邦、州和地方私人基金，這些基金用於支持社區內的年長者和殘障成人服務協調網絡。

www.smchealth.org/aaa

老年化委員會 650-713-8610

..... (California 轉接服務) 711

由 San Mateo 縣監管委員會任命的一個志願者團體，負責有關於年長者（年滿 60 歲）的事宜方面向委員會和老齡化與身心障礙服務部提供建議。委員會充當年長者的宣導實體，並為消費者提供參與制定公共政策的機會。

www.smchealth.org/coa

殘障委員會 650-713-8610

..... (California 轉接服務) 711

由 San Mateo 縣監管委員會任命的一個志願者團體，負責有關於殘障人士的事宜方面向委員會和老齡化與身心障礙服務部提供建議。委員會充當各年齡段殘障人士的宣導實體，並為他們提供參與制定公共政策的機會。

www.smchealth.org/smccod

San Mateo 縣防跌聯盟

..... 1-844-663-2557

透過協作、教育、資源開發和宣導的方式，幫助年長者預防跌倒。

www.smcfallprevention.org

公共當局 諮詢委員會 650-385-9329.

..... (California 轉接服務) 711

San Mateo 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) 公共機構的管理委員會、老齡化與身心障礙服務部以及公共機構提供建議。諮詢委員會向消費者、護理提供者、宣導人以及其他利益相關方提供參與制定 IHSS 計畫和政策的機會。

www.smchealth.org/ihss

成人日間護理

成人日間護理中心提供安全的環境，向因社交需求，精神混亂或殘障狀況而無法在日間獨處的個人提供社交和娛樂服務。

天主教慈善機構成成人日間服務 650-592-9325
787 Walnut Street, San Carlos 94070
catholiccharitiessf.org/adult-day-services-san-mateo-v-2/

Coastside 成人日間健康中心 650-726-5067
925 Main Street, A, Half Moon Bay 94019
www.coastsideaduldayhealth.org

Golden Castle 成人日間健康中心 650-964-1964
Golden Castle 成人日間健康中心是一個多元文化的成人日間健康照護計畫。
www.goldencastlecenter.org

Peninsula 志願者非營利機構
Rosener House 成人日間服務 650-322-0126
500 Arbor Road, Menlo Park 94025
www.1pvi.org

Roberta Cerri Teglia 中心
(前稱為 **Magnolia 中心**) 650-829-3824
601 Grand Avenue, 2nd Floor, South San Francisco 94080
www.ssf.net/Departments/Parks-Recreation/Divisions/Recreation-Division/Senior-Services

Age Up（前稱為 **San Mateo 縣申訴專員服務組織**）備有一份長期護理名錄，其中列有 **San Mateo 縣成人日間健康照護**和**成人日間計畫**的相關資訊。

www.age-up.org

居家護理

依不同法規提供不同類型的服務，以協助年長者和殘障人士在家中接受照護。

居家護理組織由 **California** 社會服務部的居家護理服務處發放許可證照 <https://www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care/home-care-services>。這些組織為需要支援以進行日常活動的個人提供**非醫療服務**，例如洗澡、如廁、準備餐點、簡易家務、陪伴、預防跌倒及老年癡呆症照護。請造訪 [https://www.cclid.dss.ca.gov/carefacilitysearch/Search/HomeCare Org](https://www.cclid.dss.ca.gov/carefacilitysearch/Search/HomeCareOrg)，查詢某**居家護理組織**是否獲得許可。**居家護理助手**註冊資訊的查詢網址為 <https://www.cclid.dss.ca.gov/hcsregistry/registrysearch.aspx>。

居家健康機構經 **California** 公共衛生部許可，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；以及或認證居家健康協助者服務。在獲得醫師的醫囑以及對專業護理有需求的情況下，才能享受 **Medicare** 承保。請諮詢機構是否接受 **Medicare**、**Medi-Cal** 或私人保險。請於 <https://cvl.cdph.ca.gov/SearchPage.aspx> 查詢特定機構是否持有執照。

轉介機構：

轉介機構不受 **California** 政府監管。其可以協助尋找和維持合適的居家護理服務，但通常會收費。

癡呆症、居家護理和家庭照護者支援

此類組織為需要癡呆症護理或其他居家護理的人士及其家人和照護者提供資訊服務和支援。

阿茲海默症協會.....24 小時服務電話：1-800-272-3900

提供如何選擇居家護理提供者的指引

<https://www.alz.org/help-support/caregiving/care-options/in-home-care>

大腦支援網路..... 650-814-0848

應對路易體癡呆症、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團體。

www.brainsupportnetwork.org.

天主教慈善機構成成人日間服務..... 650-592-9325

787 Walnut Street, San Carlos 94070

www.catholiccharitiessf.org

Coastside 成人日間健康中心..... 650-726-5067

每個月都會舉辦一次護理提供者支援團體聚會 – 每月第一個星期五。

www.coastsideadultdayhealth.org/services.

家庭護理提供者聯盟 1-800-445-8106

為照顧身體或認知障礙人士的家庭護理提供者提供服務。

235 Montgomery Street, #930, San Francisco, CA 94104

www.caregiver.org

Healthy Aging Pathways 650-239-2211

為居住在 San Mateo、Burlingame、Millbrae、San Bruno、Hillsborough 和 Foster 市的年長者提供免費或費用非常低的個案管理服務。

1875 Trousdale Dr., Burlingame, CA 94010

www.hapathways.org

HottoCare 1-763-363-6842

HöttoCare 是 Medicare 「引導改善癡呆症照護體驗 (Guiding an Improved Dementia Experience, GUIDE) 模式」的一部分，後者是美國政府為改善癡呆症照護服務而發起的一項全國性計畫。

www.hottocare.com

LGBTQ 護理提供者中心

線上 LGBTQ 護理提供者中心提

供資訊和資源、培訓和服務，以改善 LGBTQ 護理提供者的健康和福祉。

<https://lgbtqcaregivers.org/>

猶太家庭與兒童服務機構 – 年長者居家服務部

..... 1-415-449-3700

為年長者提供護理管理、癡呆症和居家照護及其他服務。

<https://seniorsathome.jfcs.org/>

Kimochi – Nagaiki 護理提供者轉介計畫

..... 1-415-931-2275

提供一份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提供者。建議為此項服務捐款\$25，遵循自願原則。

www.kimochi-inc.org/nagaiki-home-care-registry

國家老齡化研究所（美國衛生與公眾服務部）

協助尋找居家護理服務，包括年長者護理服務查找工具連結

<https://eldercare.acl.gov/home>，以及在僱用護理提供者前使用的提

問表。<https://www.nia.nih.gov/health/caregiving/services-older-adults-living-home> .

Peninsula 志願者非營利機構 650-326-2025

PVI 的 QUIESCENCE 為家庭護理提供者有償提供專門禮賓協助。

www.1pvi.org/quiescence-customized-solutions-for-family-caregivers/

800 Middle Avenue, Menlo Park, CA 94025

San Mateo 縣居家支援服務

(IHHS) 650-573-3900

為符合 Medi-Cal 資格的年長者、失明人士和殘障人士提供居家照護服務，協助他們安全地留在自己家中。

www.smchealth.org/home-supportive-services

退伍軍人事務部居家健康援助護理

提供評估服務資格的資訊和協助。

www.va.gov/GERIATRICS/pages/Homemaker_and_Home_Health_AideCare.asp

防災準備

多個組織和公共機構會發布關於如何為自然災難或其他緊急情況做準備的建議，並且或者設有預警系統。

AARP 防災準備資源中心

關於防災準備的提示、檢查清單和資源。

www.aarp.org/home-living/disaster-preparedness

California 衛生部 – 「做好準備」(Be Prepared) 計劃關於制定防災準備計畫和應急用品包的提示。

www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/BePreparedCalifornia.aspx

California 殘障權利組織 以多種語言提供有關防災準備的影片。

www.disabilityrightscalifornia.org/latest-news/preparing-for-a-natural-disaster

California 地震預警計畫出版《地震準備指南》(Earthquake Readiness Guide)、《房主地震安全指南》(Homeowner's Guide to Earthquake Safety) 以及多種語言的工具包和海報。

此外還推出 MyShake 應用程式以供接收地震預警。可在 *Apple App* 和 *Google Play* 商店下載。

www.earthquake.ca.gov/get-prepared

Listos California — 州長緊急服務辦公室

有關應急準備、警報註冊、尋找復原資源的建議和工具。

www.listoscalifornia.org/disaster-readiness

PG&E

關於應急準備的資源和資訊。

www.safetyactioncenter.pge.com

San Mateo 縣衛生局應急準備指南提供「備而先讀」(Read it Before You Need It) 指南。

www.smchealth.org/pod/be-ready-emergency

SMC 預警 San Mateo 縣的主要預警和警報系統。註冊以接收預警，可以透過電子郵件、智慧型手機或座機接收。

www.smcgov.org/dem/smc-alert

美國國土安全部

以多種語言提供有關如何為災難和緊急情況制定計畫的建議，包括準備材料清單。

www.ready.gov/plan

就業機會

美國退休人員協會 (American Association of Retired Persons, AARP) 基金會高齡社區服務就業計畫 (Senior Community Service Employment Program, SCSEP)..... 1-800-775-6776
幫助希望重返職場的年長求職者與期望尋找經驗豐富的熟練工的雇主建立聯繫。

www.aarp.org/aarp-foundation/our-work/income/scsep

California Clubhouse..... 650-539-3345

提供協助人們重新就業的計畫。

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

www.californiaclubhouse.org

California 康復部為身心殘障人士提供必要的諮詢、測試和培訓，使他們在就業時有更多競爭力。

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

1065 East Hillsdale Boulevard, #403, Foster City 94404

.....650-358-4180

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

www.dor.ca.gov/Home/FindAnOffice

Goodwill Industries.....1-415-575-4570

為殘障成人和弱勢成人提供職業康復服務。

www.sfgoodwill.org/work-at-goodwill-san-francisco-san-mateo-and-marin

JobTrain.....650-330-6429

幫助為高要求和新興領域的職業做好準備。

1200 O' Brien Drive, Menlo Park 94025

www.jobtrainworks.org

NOVAworks.....650-581-0058

由聯邦政府資助的非營利性就業和培訓機構，為 Silicon Valley 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。

1777 Borel Place #500, San Mateo 94402

www.novaworks.org

Peninsula 家庭服務組織 — 第二職業就業計畫

(Second Careers Employment Program)...650 403-4300 x 4750

面向年滿 55 歲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。

24 2nd Avenue, San Mateo 94402

www.pfso.org

Phase2Careers

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

www.phase2careers.org

San Mateo 縣公眾服務機構..... 650-802-6450

為獲得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、安置服務或工作崗位

550 Quarry Road, San Carlos

www.smcgov.org/hsa/vocational-rehabilitation-services

VA – 退伍軍人..... 1-800-827-1000

為患有與服軍役相關的身心障礙狀況的退伍軍人或現役軍人提供支援與服務。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崗位。

www.va.gov/careers-employment

經濟協助、政府計畫與保險

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。於此網址尋找您所在地區的服務機構：

www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance

健康保險諮詢宣導計畫

(Health Insurance Counseling Advocacy Program, HICAP)

..... 1-800-434-0222

..... 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。與當地的年長者中心和全縣其他服務地點預約，以獲取服務。

www.hicapsanmateocounty.org

Health Plan of San Mateo (HPSM).....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 San Mateo 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。

801 Gateway Bl. Ste 100 South San Francisco, Ca。

www.hpsm.org

Medi-Cal.....1-800-223-8383

如有問題或需要申請，請造訪或致電以下辦公室：

400 Harbor Boulevard, Bldg. B, Belmont 94002

.....650-802-6470

271-92nd Street, Daly City 94015650-301-8400

2415 University Avenue, East Palo Alto 94303650-363-4175

2500 Middlefield Road, Redwood City 94063650-599-3811

www.smcgov.org/hsa/health-coverage

Medicare.....1-800-633-4227

www.medicare.gov

Peninsula 家庭服務組織 650-403-4300

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

24 Second Avenue, San Mateo 94401

www.peninsulafamilyservice.org

社會安全/Medicare 資格/社會安全生活補助金 (SSI)

.....1-800-772-1213

www.ssa.gov

食品、衣物及其他服務

年長者營養午餐供應地點

《美國年長者法》(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。

Belmont 年長者午餐

*Belmont Twin Pines 年長者與社區中心

www.belmont.gov 650-595-7441
20 Twin Pines Lane, Belmont 94002

Daly 市年長者午餐

*Bayshore 社區中心

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors..... 650-991-5701
450 Martin Street, Daly City 94014

*Doelger 年長者中心

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors..... 650-991-8012
101 Lake Merced Boulevard, Daly City 94015

*Gellert Park Clubhouse

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors..... 650-991-8017
50 Wembley Drive, Daly City 94015

*Lincoln 社區中心

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors..... 650-991-8018
901 Brunswick Street, Daly City 94014

East Palo Alto 年長者午餐

*East Palo Alto 年長者中心

www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center
..... 650-329-5900
560 Bell Street, East Palo Alto 94303

Half Moon Bay 年長者午餐

*海岸年長者服務中心(Senior Coastsiders)

www.seniorcoastsiders.org.....650-726-9056

925 Main Street, Half Moon Bay 94019

Menlo Park 年長者午餐

Menlo Park 年長者中心

www.menlopark.gov 650-330-2282

Belle Haven Community Campus, 110 Terminal Avenue,

Menlo Park 94025

Peninsula 志願者非營利機構.

www.1PVI.org.....650-326-2025

800 Middle Avenue, Menlo Park 94025

Millbrae 年長者午餐

*Millbrae 年長者中心

www.selfhelpelderly.org.....1-415-319-4115

450 Poplar Avenue, Millbrae 94030

Pacifica 年長者午餐

*Pacifica 年長者服務中心

www.cityofpacifica.org.....650-738-7384

540 Crespi Drive, Pacifica 94044

Redwood 市年長者午餐

*Fair Oaks 成人活動中心

www.peninsulafamilyservice.org.....650-780-7525

2600 Middlefield Road, Redwood City 94063

Redwood 市退伍軍人紀念老年中心

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

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

1455 Madison Avenue, Redwood City 94061

San Bruno 年長者午餐

*San Bruno 年長者中心

www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center.....650-616-7150

1555 Crystal Springs Road, San Bruno 94066

San Carlos 年長者午餐

San Carlos 成人社區中心

www.cityofsancarlos.org/acc.....650-802-4384

601 Chestnut Street, San Carlos 94070

San Mateo 縣年長者午餐

*Martin Luther King Jr. 社區中心

www.cityofsanmateo.org.....650-522-7470

725 Monte Diablo, San Mateo 94401

San Mateo 縣年長者中心

www.cityofsanmateo.org.....650-522-7490

2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403

*年長者自助中心

www.selfhelpelderly.org.....650-342-0822

E. 5th Avenue, San Mateo 94401

South San Francisco 年長者午餐

Roberta Cerri Teglia 中心

www.ssf.net.....650-829-3820

601 Grand Avenue, South San Francisco 94080

膳食配送到家

申請人必須無法自行購物和/或安全地製備膳食，並且無法獲取充足的協助。此計畫以捐贈為主；歡迎提供資金支援。

Pacifica 市上門送餐計畫 (City of Pacifica Meals on Wheels)

www.cityofpacific.org.....650-738-7350

服務範圍：Pacifica。

**San Francisco 上門送餐計畫
(Meals on Wheels of San Francisco)**

www.mowssf.org/.....1-415-920-1111

服務範圍：San Mateo 縣北部地區。

Peninsula 志願者非營利機構.

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

服務範圍：Central 和 South 縣。

年長者自助中心

www.selfhelpelderly.org.....650-342-0822

Millbrae 940301-415-319-4115

為 Burlingame、Foster 市、San Mateo 和 Millbrae 的居民提供亞洲風味的餐食。

海岸年長者服務中心

www.seniorcoastsiders.org.....650-726-9056

服務範圍：Montara 至 Half Moon Bay。

食品雜貨購買與食品服務

CalFresh.....1-800-223-8383

在聯邦層面稱為「補充營養協助計畫」(SNAP)，每月為低收入個人和家庭提供食物福利，並為社區帶來經濟效益。CalFresh 是 California 最大的食品計畫，提供重要的飢餓預防安全網。

CalFresh 由聯邦授權設立，在 California 由州政府負責監督，縣政府負責營運

www.cdss.ca.gov/inforesources/calfresh

普世教會飢餓援助計畫

(Ecumenical Hunger Program).....650-323-7781

2411 Pulgas Avenue, East Palo Alto 94303

www.ehpcares.org

Call Primrose650-342-CALL (2255)
130 Primrose Road, Burlingame 94010
www.callprimrose.org

North Peninsula 食品儲藏室暨餐飲中心..... 650-994-5150
31 Bepler Street Daly City 94014
www.fooddc.org

Pacifica 資源中心..... 650-738-7470
1809 Palmetto Avenue, Pacifica 94044
www.pacresourcecenter.org

Second Harvest of Silicon Valley..... 1-800-984-3663
致電瞭解社區內的食物儲藏室資訊。
Brown Bag 計畫 — 適用於年滿 60 歲的成人和年滿 55 歲的殘障成人幫助申請 CalFresh (食品券) — 用於購買食品雜貨的資金。
www.shfb.org

捐贈、清理和回收

善意捐贈中心

San Mateo..... 650-293-8500
Burlingame.....650-373-1235
South San
Francisco.....650-737-9827
www.sfgoodwill.org/donate/donate-goods

家庭危險廢物計畫.....650-372-6200
San Mateo 縣的家庭危險廢物 (HHW) 計畫免費幫助居民重複使用、回收或妥善管理家庭危險廢物。
www.smchealth.org/hhw

PARCA..... 650-312-0725
www.parca.org

Recology of San Mateo County.....650-558-9575
www.recology.com/recology-san-mateo-county

救世軍捐贈及禮品店.....1-800-728-7825
1170 Mission Road, South San Francisco 94080
www.satruck.org/

Society of St. Vincent de Paul of San Mateo County — 捐贈中心：

344 Grand Avenue, South San Francisco 94080.....650-589-8445
40 N. B Street, San Mateo 94401.....650-294-8912
728A Willow Road, Menlo Park 94025.....650-366-6367
<https://svdpsm.org>

健康服務

醫院與醫療中心

AHMC Seton 醫療中心..... 650-992-4000
1900 Sullivan Avenue, Daly City 94015
<https://www.ahmchealth.com/smc>

Kaiser Permanente 醫療中心（僅限 Kaiser 會員）
1100 Veterans Boulevard, 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
www.kp.org

Mills-Peninsula 醫療中心.....650-696-5400
1501 Trousdale Drive, Burlingame 94010
100 S. San Mateo Drive, San Mateo 94401
www.sutterhealth.org

San Mateo 醫療中心.....650-573-2222

222 W. 39th Avenue, San Mateo 94403
www.smchealth.org/san-mateo-medical-center

Sequoia 醫院.....650-369-5811
170 Alameda de las Pulgas, Redwood City 94062
www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia

Stanford Health Care.....650-723-4000
300 Pasteur Drive, Stanford 94305
www.stanfordhealthcare.org

退伍軍人事務部醫療保健系統..... 1-800-455-0057
3801 Miranda Avenue, Palo Alto 94304.....650-493-5000
795 Willow Road, Menlo Park 94025.....650-614-9997
www.paloalto.va.gov

心理健康服務

心理健康涵蓋您的情緒、心智和社會福祉，會影響您的思維、感受、壓力應對方式和決策能力。它受到生物、環境和生活方式等因素的共同影響，例如基因、創傷、人際關係和飲食。

Mills-Peninsula 醫療中心行為健康門診
計畫註冊.....650-696-4690
轉介..... 1-888-834-1788
轉介至 Sutter Health 網絡內的醫生，以接受抑鬱症、焦慮症和/或化學品依賴症的治療。
www.sutterhealth.org/mills/services/behavioral-health

San Mateo 縣心理疾病全國聯盟.....650-638-0800
www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis

年長者綜合服務系統 (OASIS)
.....650-573-3689

由心理健康專業人員為確診患有心理健康疾病的人士（年滿 60 歲）提供家庭訪視。

www.smchealth.org/article/older-adult-system-integrated-services

Peninsula 家庭服務組織 650-403-4300

資源熱線 650-780-7542

同儕諮詢 — 由經過培訓的志願諮詢師為年滿 55 歲的成人提供支援（多種語言服務）。

您傾訴，我們傾聽 (You Talk, We Listen) — 由持照治療師為年滿 55 歲的成人提供短期保密諮詢

每次就診的共付額為\$15。

www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services

行為健康和康復服務部

如需當地/全國組織每週 7 天每天 24 小時的保密危機支援

請撥打由 Felton Institute 運營的 [San Mateo 縣危機支援熱線](#)

..... 650-579-0350

全國 [988 自殺與危機生命線](#)

.....，請撥打或發送簡訊至 988 或 1-800-273-8255

危機簡訊專線 <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>

www.crisistextline.org/

San Bruno VA 診所.....650-615-6000

VA Health Connect..... 1-833-983-0487

心理健康護理..... 1-415-750-2073

1001 Sneath Lane, Suite 300, San Bruno, CA 94066-2349

www.va.gov/san-francisco-health-care

Palo Alto VA 醫療中心.....650-614-9997 分機號：2237

795 Willow Road, Menlo Park 94025

www.va.gov/palo-alto-health-care/health-services/#mental-health-care

牙科服務

Ravenswood 家庭健康中心.....650-289-7700

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。

1807 Bay Road, East Palo Alto 94303

www.ravenswoodfhc.org/services/dental

Samaritan House.....650-347-3648

San Mateo 免費診所.....650-578-0400

19 W. 39th Avenue, San Mateo 94403

Redwood 市免費診所.....650-839-1447

114 Fifth Avenue, Redwood City 94063

www.samaritanhousesanmateo.org

San Mateo 縣牙科學會.....650-637-1121

San Mateo 縣牙科護理轉介。

www.smcds.com

San Mateo 醫療中心.....650-573-3941

Coastside 診所.....650-573-3941

225 S. Cabrillo Highway, 100A, Half Moon Bay 94019

Fair Oaks 健康中心.....650-578-7141

2710 Middlefield Road, Redwood City 94063

www.smchealth.org/smmc-services-dental

Sonrisas 牙科健康

為患者（有無保險均可）提供預防性和恢復性護理

430 N. El Camino Real, San Mateo 94401650-727-3480

210 San Mateo Road, #104, Half Moon Bay 94019

.....650-726-2411

www.sonrisasdental.org

其他醫療服務

聽力與言語中心 1-415-921-7658

1234 Divisadero Street, San Francisco 94115

www.hearingspeech.org

Medi-Cal..... 1-800-223-8383

如有問題或需要申請，請造訪或致電以下辦公室：

400 Harbor Boulevard, Bldg. B, Belmont 94002

.....650-802-6470

271-92nd Street, Daly City 94015

.....650-301-8400

2415 University Avenue, East Palo Alto 94303

.....650-363-4175

2500 Middlefield Road, Redwood City 94063

.....650-599-3811

www.smcgov.org/hsa/health-coverage

North East 醫療服務中心 (NEMS) 650-550-3923

以符合語言能力和文化敏感性的方式提供可負擔的優質健康護理服務。

211 Eastmoor Avenue, Daly City 94015 和 1850 Sullivan Avenue, Daly City 94015

www.nems.org

Palo Alto VA 醫療中心

VA Health Connect 833-983-0487

心理健康..... 650 849-0303

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

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

www.va.gov/palo-alto-health-care

Ravenswood 家庭健康中心 650-330-7400

提供綜合健康服務，無論患者的保險情況、移民身分或支付能力如何。

1885 Bay Road, East Palo Alto 94303

www.ravenswoodfhc.org

- Ron Robinson 年長者護理中心** 650-573-2655
 新患者聯絡中心..... 650 372-3200
 位於 **San Mateo 縣** 醫療中心一樓的門診診所，致力於提供綜合性醫療服務，以滿足年長者的獨特需求。
 222 W. 39th Avenue, San Mateo 94403
www.smchf.org/ron-robinson-senior-care-center
- Samaritan House**.....650-347-3648
 為低收入和無保險的個人提供醫療和牙科服務。
 4031 Pacific Boulevard, San Mateo 94403
 San Mateo 縣免費診所
 19 W. 39th Avenue, San Mateo 94403.....650-578-0400
 Redwood 市免費診所
 114 Fifth Avenue, Redwood City 94063.....650-839-1447
www.samaritanhousesanmateo.org
- San Bruno VA 門診診所**.....650-615-6000
 1001 Sneath Lane, #300, San Bruno 94066
www.va.gov/san-francisco-health-care
- San Mateo 縣健康診所**.....650-573-2426
 222 W. 39th Avenue, 1st Floor, San Mateo 94403
 Coastside 診所.....650-573-3941
 225 S. Cabrillo Highway, #100A, Half Moon Bay 94019
 Daly 市健康中心.....650-372-3200
 380 90th Street, Daly City 94015
 Fair Oaks 健康中心.....650-578-7141
 2710 Middlefield Road, Redwood City 94063
 South San Francisco 診所.....650-877-7070
 306 Spruce Avenue, South San Francisco 94080
www.smchealth.org/smmc-guide-clinics

San Mateo 縣流動診所.....650-573-2786

為 San Mateo 縣無家可歸，無保險或擁有 Medi-Cal、Medicare 或參加 San Mateo 縣「人人享有醫療護理計畫」(ACE) 的居民提供服務。在 South San Francisco、Redwood 市以及 San Mateo 提供服務，但服務日期各有不同。

www.smchealth.org/mobileclinic

Sequoia 醫院 — 健康和保健中心

.....650-367-5998

社區健康資源中心、支援團體、健康篩查、預防跌倒課程和糖尿病課程。

749 Brewster Avenue, Redwood City 94063

www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia/services/health-wellness-center

盲人及視障者 Vista 中心

.....650-858-0202

為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、普通話和粵語支援團體、閉路電視租借、低視力診所和商店。

2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306

www.vistacenter.org

居家安全 — 醫療設備、住房改造與緊急響應

耐用醫療設備

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

耐用醫療設備 — 租借

許多年長者中心都提供小型設備和用品的租借服務。有關聯絡資訊，請參閱年長者中心部分。

Coastside 成人日間健康中心

.....650-726-5067
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。

925 Main Street Suite A, Half Moon Bay 40195

www.coastsideadultdayhealth.org

醫療設備貸款計畫 (MELP).....650-590-9112

San Carlos 和 South San Francisco 取貨和捐贈據點。

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 San Carlos 據點的 AbleClose 領用。

<http://www.freemedequip.org>

住房改造與適應設備

California 電話服務計畫 (CTAP)

..... 1-800-806-1191
為符合條件的居民提供免費的專用電話和配件。

www.caconnect.org

San Mateo 市房屋維修計畫

(City of San Mateo Home Repair Programs)

.....650-522-7220

www.cityofsanmateo.org/3895/Home-Repair-Programs

仁人家園 (Habitat for Humanity)..... 1-800-422-4828

.....415-625-1000

為低收入居民提供的房屋保護計畫

www.habitatgsf.org/home-repair

Home Safety Services, Inc...... 1-888-388-3811

.....650-571-7774

安裝安全扶手、樓梯欄杆、輪椅坡道等

890 Cowan Road, G, Burlingame 94010

www.homesafety.net

Rebuilding Together Peninsula.....650-366-6597
居家安全 (Safe at Home) 計畫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。
841 Kaynyne Street, Redwood City 94063
www.rebuildingtogetherpeninsula.org/safe-at-home

盲人及視障者 Vista 中心
.....650-858-0202
為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；支援團體與諮詢；盲文與電腦課程；閉路電視租賃計畫、技術培訓。
2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306
www.vistacenter.org

醫療緊急響應

LifeStation, Inc......1-877-227-1847
提供收費的個人緊急響應系統、醫療警報設備和監控服務。
www.lifestation.com

MedicAlert 基金會.....週一至週五上午 6 點至下午 4:30：
1-800-432-5378
提供收費的 MedicAlert 保護計畫（佩戴項圈或手環）。為計畫會員提供緊急協助。
www.medicalert.org

PG&E.....1-800-743-5000
如果嗅到燃氣味，請撥打 911。改善居家與戶外安全情況的資訊和資源。
www.pge.com/en_US/safety/safety.page

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..... 1-415-927-2273

服務範圍：Marin、San Francisco 以及 San Mateo 縣

180 Redwood Street, #350, San Francisco 94102

www.bythebayhealth.org/btbh-hospice-care/

Kaiser Permanente 醫療中心..... 650-299-3970

安寧護理部（僅限 Kaiser 會員）

400 Veterans Boulevard, 400, Redwood City 94063

www.kp.org

Mission Hospice & Home Care..... 650-554-1000

66 Bovet Rd #100 San Mateo 94402

www.missionhospice.org

Pathways Home, Health & Hospice..... 650-634-0133

Sequoia 醫院/Dignity Health 的附屬機構，服務範圍：San Mateo 縣

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

www.pathwayshealth.org

Sutter Care at Home..... 650-685-2800

1670 S. Amphlett Blvd. San Mateo 94402

www.sutterhealth.org

退伍軍人事務部醫療保健系統安寧護理計畫

..... 1-800-455-0057

3801 Miranda Avenue, Palo Alto 94304

..... 650-493-5000

795 Willow Road, Menlo Park 94025

..... 650-614-9997

www.paloalto.va.gov

住房選擇與轉介

緊急住房 援助

San Mateo 縣無家可歸危機應對系統

無家可歸者透過核心服務機構的協調登記和評估程序，進入無家可歸危機應對系統，該系統會將其轉介至適當的服務機構，協助其尋找住所。

<https://www.smcgov.org/ceo/homeless-crisis-response-system-overview>

核心服務機構

本縣的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。請參閱核心服務機構部分，瞭解為您所在地服務的辦公室地點。

www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance

LifeMoves 請撥打 211 或發送您的郵遞區號至 898211 運營 San Mateo 縣導引中心及其他臨時住房和支援服務。

www.lifemoves.org/get-help/

WeHope.....650-330-8000

為 East Palo Alto 以及周邊 San Mateo 縣和 Santa Clara 縣社區的無住房、無家可歸和有風險的成人提供緊急庇護所。

1854 Bay Road, East Palo Alto 94303

www.wehope.org

住房轉介和支援

Doorway

海灣地區可負擔住房機會的綜合資料庫和申請入口網站。

<https://housingbayarea.mtc.ca.gov/>

住房選擇..... 1-408-498-5777

一項 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提供平價住房機會。

3460 W. Bayshore, 205, Palo Alto 94303

www.housingchoices.org

Housing Industry Foundation.....650-437-2980

評估和確定緊急住房資助領取者的資格。

www.hifinfo.org

Human Investment Project (HIP Housing).....650-348-6660

提供住房資訊和轉介服務、家庭共享計畫，並經營平價出租住房。

111 East 5th Avenue, San Mateo 94402

www.hiphousing.org

Lesley Senior Communities.....650-726-4888

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。

www.lesleyseniorcommunities.org

Openhouse..... 1-415-296-8995

發布灣區住房機會清單。

www.openhousesf.org/housing

Project Sentinel.....1-800-339-6043

公平住房執法，租戶與房東糾紛調解，反向抵押貸款以及止贖預防諮詢

1615 Hudson Street, A, Redwood City 94061

www.housing.org

San Mateo 縣住房部 650-802-3300

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

264 Harbor Boulevard, A, Belmont, 94002

www.smcgov.org/housing/residents

資訊、轉介與宣導

Aging & Disability Resource Connection

..... 訊息專線： [1-888-SMC-ADRC \(762-2372\)](tel:1-888-SMC-ADRC)

San Mateo 縣老齡化與殘障資源連接中心 (SMC ADRC) 為年長者和殘障人士提供一個協調一致的入口，以確保他們能夠獲得所需的服務和支援，從而在社區中保持獨立生活。

www.sanmateocountyadrc.org

老齡化與身心障礙服務部 650-573-3900
連接至 ADS 的各項計畫，例如 IHSS、APS/EDAPT、公共監護人、公共管理人、Linkages 個案管理、公共當局、委員會及提供者服務單位。

<https://www.smchealth.org/services-aging-and-disability>

211.....211 或 1-800-273-6222

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

www.211bayarea.org

AgeUp, Inc— 前稱為 San Mateo 縣申訴專員服務組

織.....650-780-5707

致力於保護 San Mateo 縣長期護理設施居民的權利。為嘗試使用長期護理系統的個人及其親友提供協助。發布長期護理設施清單。

<https://age-up.org/>

殘障人士自立中心

.....650-645-1780

資訊和轉介；同儕諮詢與支援團體；輔助技術；財務諮詢；獨立居住技能；宣導與個人協助。

2001 Winward Way #103, San Mateo

www.cidsanmateo.org

Daly City Partnership 健康老齡化響應團隊 (HART)

.....650-301-3300

幫助成人（年滿 50 歲）和殘障人士建立聯絡的同儕志願者。資訊及轉介電話熱線；Doelger 年長者中心免預約諮詢，支持英語、普通話、西班牙語和他加祿語。

350-90th Street, 1st Floor Daly City 94015

www.dcpartnership.org

健康保險諮詢宣導計畫 (HICAP)

..... 1-800 434-0222 或 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。與當地的年長者中心和全縣其他服務地點預約，以獲取服務。

1710 S Amphlett Boulevard, #100, San Mateo 94402

www.hicapsanmateocounty.org

Kaiser Permanente 資源名錄

一個具備搜尋功能的資料庫，提供有關交通、食品、住房、福利、就業等資源的資訊。

www.healthy.kaiserpermanente.org.health-wellness

護理網絡

San Mateo 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。

www.sanmateo.networkofcare.org/aging

Peninsula 家庭服務組織— Fair Oaks 成人活動中心

..... 650-780-7525

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

2600 Middlefield Road, Redwood City 94063

www.peninsulafamilyservice.org/fair-oaks-adult-activity-center/

海岸年長者服務中心..... 650-726-9056

護理管理員可以幫助年長者和殘障人士與 Coastside 的服務和計畫建立聯絡。提供多種服務，幫助年長者和殘障成人盡可能保持健康、活躍和獨立，協助他們原居安老。

925 Main Street, Half Moon Bay 94019

www.seniorcoastsiders.org/care-management

Sequoia Strong.....650-421-2155

Sequoia Strong™是幫助您在 San Mateo 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親自推薦。大多數資源均免費或低價提供。

1016 Laurel Street, San Carlos, Ca. 94070

www.seqhd.org/sequoia-strong-adults-50

法律協助

API Legal Outreach.....1-415-567-6255

為亞太裔社區中最邊緣化的族群，包括低收入婦女、年長者、新移民和青少年，提供文化上相稱且語言上適當的法律代表服務、社會服務和倡導。

www.apilegaloutreach.org

Bay Area Legal Aid.....1-800-551-5554

或 650-472-2666

以各種語言為居住在灣區的合格低收入居民提供各種民事法律問題的諮詢與建議

www.baylegal.org

California Advocates for Nursing Home Reform

.....1-800-474-1116 或 1-415-974-5171

經營州律師公會認證的律師轉介服務，旨在將消費者轉介給專精於長期護理遺產規劃、年長者虐待和年長者經濟虐待問題的律師。

www.canhr.org

Community Legal Services in East Palo Alto.....650-326-6440

提供住房、移民和經濟發展領域的法律服務。

www.clsepa.org

Community Overcoming Relationship Abuse (CORA)

.....650-259-1855

.....24 小時服務電話：1-800-300-1080

為 San Mateo 縣的家庭暴力受害者提供服務。就與親密伴侶暴力相關的常見法律問題提供法律資訊、轉介和代表服務。

www.corasupport.org/what-we-do/legal-services

Disability Rights California

.....1-800-776-5746

提供諮詢和可能的個人法律援助，以捍衛、促進和強化殘障人士的權利和機會。

www.disabilityrightsca.org

Housing and Economic Rights Advocates (HERA)

..... 1-510-271-8443

全州性的非營利法律服務組織，為中低收入居民提供免費法律服務，協助租戶、房主及無家可歸的居民。

www.heraca.org

LawHelpCA

此網站由 Legal Aid Association of California (LAAC) 營運，提供出自可靠來源的常見法律問題資訊，以及一份經更新的名錄，其上列明經過預先篩選、提供免費或低價法律諮詢與代表服務的合法組織。

www.lawhelpca.org/about-us

San Mateo 縣律師協會律師轉介服務 (LRS)650-369-4149

San Mateo 縣律師協會的非營利服務，旨在幫助公眾找到合格的律師。轉介費為\$45.00，含一次半小時的律師諮詢。

www.smcba.org/?pg=find-a-lawyer

San Mateo 縣法律援助協會 650-558-0915

為居住在 San Mateo 縣的低收入人士提供免費的民事法律建議、諮詢和代表服務。

www.legalaidsmc.org

此法律援助協會的年長者宣導計畫 (Senior Advocates Program) 向 San Mateo 縣年滿 60 歲的居民提供以下方面的幫助：政府福利、年長者虐待、簡易遺囑、消費者法和債務催收、照顧幼童的年長者監護權和預先醫療保健指示。

<https://www.legalaidsmc.org/senior-advocates-program>

Peninsula 衝突解決中心 (PCRC)

..... 650-513-0330
提供家庭、消費者、社區、房東/租戶和員工調解服務。
www.pcrweb.org

San Mateo 縣年長者虐待舉報熱線

..... 1-844-868-0938
針對年長或受扶養成人的經濟虐待、身體虐待、性虐待、遺棄或自我疏忽問題進行舉報或諮詢。
www.smchealth.org/elderabuse

Stanford 社區法律診所.....650-725-9200

位於 Redwood 市的 Stanford 法學院審判實務診所，可提供直接法律服務。在診所指導老師的監督下，學生代表客戶處理住房、社會安全殘障福利和定罪後的救濟事宜。
<https://law.stanford.edu/community-law-clinic>

LGBTQ+社區服務

阿茲海默症協會.....24 小時服務電話：1-800-272-3900
www.alzconnected.org

CoastPride 中心.....650-479-1902
www.coastpride.org

San Mateo 公理會教堂..... 650-343-3694
225 Tilton Avenue, San Mateo 94401
www.ccsm-ucc.org

Community Overcoming Relationship Abuse (CORA)
.....24 小時服務電話：1-800-300-1080
www.corasupport.org

Felton Institute Peninsula 自殺預防計畫

為感到沮喪、有自殺傾向或只想找人傾訴的人士提供全天候支援
<https://felton.org/social-services/adult/peninsula-suicide-prevention-psp/>

老齡化研究所 1-415-750-4111
Friendship Line California.....24 小時服務電話：1-888-670-1360
www.ioaging.org

LGBTQ 護理提供者中心

線上 LGBTQ 護理提供者中心提供資訊和資源、培訓和服務，以改善 LGBTQ 護理提供者的健康和福祉。
<https://lgbtqcaregivers.org/>

San Mateo 縣 LGBTQIA+委員會

.....650-363-4467
www.smcgov.org/lgbtqia

San Francisco 大都會社區教會 (MCC)

.....1-415-863-4434
一個多元化的酷兒基督徒群體。
1620 Gough St., San Francisco, CA 94109
<https://mccsf.org/>

Openhouse

.....1-415-296-8995
面向 LGBTQ 年長者的住房及社區服務。
www.openhouse-sf.org

Parents, Families & Friends of LGBTQ (PFLAG)

PFLAG San Jose / Peninsula.....1-408-270-8182
PFLAF San Francisco.....1-415-921-8850
www.pflag.org

Peninsula 家庭服務組織 LGBTQ 同儕諮

詢650-403-4300 x4750
24 Second Avenue, San Mateo 94401
www.pfso.org

SAGE LGBTQ 全國年長者熱線

.....1-877-360-5428

www.sageusa.org

San Mateo 縣機動危機應變團隊

.....650-579-0350

由心理健康專業人員組成的專門團隊，為社區民眾提供快速的危機支援，且有執法人員僅在必要時介入。

San Mateo 縣 Pride 中心

.....650-591-0133

1021 S. El Camino Real, San Mateo 94402

www.sanmateopride.org

圖書館

在 San Mateo 縣內，縣立圖書館（SMCL）和市立圖書館都提供廣泛的服務，除了書籍外，還包括科技設備、會議空間、教育/娛樂/就業和個人資源。請查看您當地圖書館的網站以瞭解提供的服務，或向圖書館員進行諮詢。

SAN MATEO 縣圖書館

..... 1 833-937-7625 或發送簡訊至 650-851-0147

SMC 圖書館提供多種服務，包括技術輔導課程，免費的 PrintAnywhere 打印服務，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。 <https://smcl.org/>

SMC 圖書館的**流動圖書車 (Bookmobile)**為偏遠地區的居民和學校帶來必要的圖書館計畫和服務，包括為兒童和成人提供電影和圖書、WiFi 熱點和西班牙語資料。 <https://smcl.org/mobile-services/bookmobile/>

Atherton — 2 Dinkelspiel Station Lane, Atherton 94027

Belmont — 1110 Alameda de las Pulgas, Belmont 94002

Brisbane — 163 Visitacion Avenue, Brisbane 94005

East Palo Alto — 2415 University Avenue, East Palo Alto 94303

Foster 市 — 1000 E. Hillsdale Boulevard, Foster City 94404

Half Moon Bay — 620 Correas Street, Half Moon Bay 94019

Millbrae — 1 Library Avenue, Millbrae 94030

North Fair Oaks — 2510 Middlefield Road, Redwood City 94063

Pacifica Sanchez — 1111 Terra Nova Boulevard, Pacifica 94044

Pacifica Sharp Park — 104 Hilton Way., Pacifica 94044

Portola Valley — 765 Portola Road, Portola Valley 94028

San Carlos — 610 Elm Street, San Carlos 94070

Woodside — 3140 Woodside Road, Woodside 94062

市立圖書館

市立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。此外還經常提供職業研討會、志願者機會和其他社區服務。

Burlingame 圖書館

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

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

www.burlingame.org/library

Daly 市圖書館

40 Wembley Drive, Daly City 94015.....650-991-8023

460 Martin Street, Daly City 94014.....650-991-8074

134 Hillside Boulevard, Daly City 94014.....650-991-8073

275 Southgate Avenue, Daly City 94015.....650-991-8071

www.dalycity.org/211/Library

Menlo Park 圖書館

800 Alma Street, Menlo Park 94025.....650-330-2500

413 Ivy Drive, Menlo Park 94025.....650-330-2540

www.menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Library

Redwood 市圖書館

1044 Middlefield Road, Redwood City 94063.....650-780-7018

2140 Euclid Avenue, Redwood City 94061.....650-780-7010

399 Marine Pkwy., Redwood City 94065.....650-780-5740

www.redwoodcity.org/departments/library

San Bruno 圖書館

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

www.sanbruno.ca.gov/342/Library

San Mateo 圖書館

55 W. 3rd Avenue, San Mateo 94402.....650-522-7800

205 W. Hillsdale Boulevard, San Mateo 94403.....650-522-7882

1530 Susan Court, San Mateo 94403 (暫時關閉)

.....650-522-7892

www.cityofsanmateo.org/514/Locations-Hours

South San Francisco 圖書館

840 W. Orange Avenue, So. San Francisco 94080...650-829-3860

306 Walnut Avenue, So. San Francisco 94080.....650-877-8530

520 Tamarack Lane, So. San Francisco 94080.....650-877-8540

www.ssf.net/departments/library

年長者與社區中心

年長者與社區中心是促進人際連結的場所，也是年長者獲取許多服務的入口。

Belmont 中心

Twin Pines 年長者與社區中心.....650-595-7441

20 Twin Pines Lane, Belmont 94002

www.belmont.gov/departments/parks-and-recreation/adults-seniors

Brisbane 中心

Brisbane 年長者中心..... 1-415-508-2135

2 Visitacion Avenue, Brisbane 94005

www.brisbaneca.org/parksrec/page/senior-sunrise-room

Burlingame 中心

Burlingame 社區中心 650-558-7300

850 Burlingame Avenue, Burlingame 94010

www.burlingame.org/1076/Parks-Recreation

Daly 市中心

Bayshore 社區中心 650-991-5701

450 Martin Street, Daly City 94014

Doelger 年長者中心.....650-991-8012

101 Lake Merced Boulevard, Daly City 94015

Gellert Park Clubhouse.....650-991-8017

50 Wembley Drive, Daly City 94015

Lincoln Park 社區中心.....650-991-8018

901 Brunswick Street, Daly City 94014

War Memorial 社區中心.....659-991-8020

6655 Mission Street, Daly City 94014

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors

East Palo Alto 中心

East Palo Alto 年長者中心.....650-853-3149
560 Bell Street, East Palo Alto 94303
www.cityofepa.org/communityprograms

Foster 市中心

Foster 市公園與休閒部..... 650-286-2585
650 Shell Boulevard, Foster City 94404
www.fostercity.org

Peninsula 猶太社區中心 (PJCC)..... 650-212-7522
800 Foster City Boulevard, Foster City 94404
www.pjcc.org

Half Moon Bay 中心

海岸年長者服務中心.....650-726-9056
925 Main Street, Half Moon Bay 94019
www.seniorcoastsiders.org

Menlo Park 中心

Menlo Park 年長者中心.....650-330-2280
Belle Haven Community Campus, 100 Terminal Avenue,
Menlo Park, 94025
www.menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Seniors-older-adults

Peninsula 志願者非營利機構

Little House 650-326-2025
800 Middle Avenue, Menlo Park 94025
www.1pvi.org/littlehouse/

Millbrae 中心

Millbrae 休閒中心..... 650-259-2360
477 Lincoln Circle, Millbrae 94030
www.ci.millbrae.ca.us/368/Seniors

Pacifica 中心

Pacifica 年長者服務中心.....650-738-7350

540 Crespi Drive, Pacifica 94044

www.cityofpacifica.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services

Redwood 市中心

Fair Oaks 成人活動中心..... 650-780-7525

2600 Middlefield Road, Redwood City 94063

www.pfso.org

Redwood 市退伍軍人紀念老年中心..... 650-780-7270

1455 Madison Avenue, Redwood City 94061

www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors

San Bruno 中心

San Bruno 年長者中心.....650-616-7150

1555 Crystal Springs Road, San Bruno 94066

www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center

San Carlos 中心

San Carlos 成人社區中心..... 650-802-4384

601 Chestnut Street, San Carlos 94070

www.cityofsancarlos.org/acc

San Mateo 中心

Martin Luther King Jr. 社區中心 650-522-7470

725 Monte Diablo, San Mateo 94401

www.cityofsanmateo.rec.org

San Mateo 日美社區中心

.....650-343-2793

415 S. Claremont Street, San Mateo 94401

www.smjacc.org

San Mateo 年長者中心..... 650-522-7490

2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403

www.cityofsanmateo.org/638/Senior-Center

年長者自助中心 650-342-0822

50 E. 5th Avenue, San Mateo 94401

www.selfhelpelderly.org

South San Francisco 中心

Roberta Cerri Teglia 中心 650-829-3824

400 Grand Avenue, South San Francisco 94080

www.ssf.net

支援團體

定期安排團體活動，以交流想法，並互相鼓勵。這些組織大多提供資訊和轉介。請致電當地的醫院、年長者中心或宗教組織，獲取更多支援團體資訊。

Al-Anon 650-592-7935

www.alanonmidpeninsula.org

匿名戒酒互助會專線 650-577-1310

..... 西班牙語 650-679-2374

www.aa-san-mateo.org

肌萎縮性側索硬化症 (ALS) 協會 1-916-979-9265

www.als.org/local-support/states/california

阿茲海默症協會 24 小時服務電話：1-800-272-3900

www.alz.org/norcal

美國癌症學會 24 小時服務電話：1-800-227-2345

www.cancer.org

美國糖尿病協會 1-800-342-2383

www.diabetes.org/healthy-living/seniors

關節炎基金會 1-800-283-7800

www.arthritis.org/healthy-living

大腦支援網路..... 650-814-0848
阿茲海默症、帕金森氏病以及護理提供者支援團體，包含實體及線上兩種形式。

www.brainsupportnetwork.org/support-group

Breathe California 1-408-998-5865

www.lungsrus.org/senior-resources

殘障人士自立中心..... 650-645-1780

<https://www.cidсанmateo.org/services/peer-support.php>

匿名戒毒互助會 1-415-226-1300

www.ca.org.

Community Overcoming Relationship

Abuse 24 小時服務電話：1-800-300-1080

..... 650-652-0800

為 San Mateo 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。

www.corasupport.org

癲癇基金會 1-800-632-3532

www.epilepsynorcal.org/support-groups

家庭護理提供者聯盟..... 1-800-445-8106

..... 1-415-434-3388

235 Montgomery Street, San Francisco 941048

www.caregiver.org/connecting-caregivers/support-groups/

匿名戒賭互助會 1-855-222-5542

www.gamblersanonymous.org

聽力損失協會..... 650-867-5256

提供支援、教育和宣導的志願者組織

www.hearinglossca.org/support/peninsula-chapter/

Kara.....650-321-5272
www.kara-grief.org/support-for/adults

Lupus Foundation of Northern California.....1-408-954-8600
www.lfnc.org/online-support-groups

San Mateo 縣心理疾病全國聯盟
.....650-638-0802
www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis

國家腎臟基金會.....1-855-653-2273
www.kidney.org/treatment-support

全國多發性硬化症學會.....1-800-344-4867
www.nationalmssociety.org/Chapters/CAN/Services-and-Support/Social-Emotional-support

匿名戒菸互助會.....1-877-879-6422
www.nicotine-anonymous.org/find-a-meeting

Pacific 中風協會.....650-565-8485
www.pacificstrokeassociation.org/stroke-support-groups

Peninsula 家庭服務組織同儕諮詢
.....650-403-4300 x 4750
由經過培訓的志願顧問為講英語、普通話、西班牙語、他加祿語以及屬於 LGBTQIA+社區的成人（年滿 55 歲）提供支援。
www.pfso.org

盲人及視障者 Vista 中心
.....650-858-0202
www.vistacenter.org

技術

大多數圖書館和許多年長者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。請向當地圖書館或年長者中心確認。

AARP Senior Planet.....1-888-713-3495

幫助年長者利用技術學習新技能、省錢、健身和結交新朋友的課程和資訊。

www.seniorplanet.org/

Palo Alto 據點提供面授技術輔導及其他課程

.....650-918-5570

www.seniorplanet.org/locations/palo-alto/avenidas-center/

Cyber Seniors.....1-844-217-3057

以跨世代志願者模式為年長者提供技術訓練。

www.cyberseniors.org

digitalLift.....1-855-983-0318

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。

www.digitallift.org/

GCF Global LearnFree.org

提供 200 多個主題，包括 2,000 多個課程、1,000 多部影片、50 多個互動項目和遊戲，均完全免費提供。

www.edu.gcfglobal.org/en/

Peninsula 家庭服務組織 — Help@Hand.....650-403-4300

在 Millbrae、Burlingame、San Mateo 和 Daly 市提供 Get-Appy 技術研討會。

www.peninsulafamilyservice.org/help-at-hand

Peninsula 志願者非營利機構 (PVI).....650-326-2025

為其 Little House 計畫的會員提供各種技術課程。

www.1pvi.org

交通

公共與社區計畫

Menlo Park 市接駁車.....650-330-6770

為一般大眾提供免費社區接駁車，包括市區橫向接駁車和購物者接駁車，覆蓋 Menlo Park 全域和 Palo Alto 部分地區，並銜接其他區域交通運輸系統。所有接駁車均配備輪椅無障礙設施及自行車架。請查閱網站上的路線和時間表。

www.menlopark.gov/Government/Departments/Public-Works/Transportation-Division/City-Shuttle-services

Pacifica 市 — Connect a Ride (CaR).....650-738-7353

為 Pacifica 居民（年滿 65 歲）提供\$5 的 Serra Yellow Cab 乘車補貼。行程起點或終點必須位於 Pacifica。服務範圍涵蓋 Pacifica 市，往返 Colma BART 車站，以及往返 Daly 市和 Burlingame 之間的醫院。須註冊。

www.cityofpacifica.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services

San Mateo 市 — Get Around.....650-522-7490

為 San Mateo 市居民（年滿 60 歲）提供\$5 的 Serra Yellow Cab 乘車補貼。如果休閒費補助 (Recreation Fee Assistance) 獲得批准，每次乘車補貼\$2。須註冊。

www.cityofsanmateo.org/3795/Get-Around-Senior-Rides-Program

Colma Cab Connect.....650-985-5678

為持有 Colma 鎮會員卡的 Colma 居民（年滿 55 歲）提供每月 8 次單程 Serra Cab 服務，每次車資\$5。

www.colma.ca.gov/colmacabconnect/

Commute.org 接駁車.....650-588-1600

在通勤時段提供 BART 和 Caltrain 與 Peninsula 工作地點之間的免費接駁車服務，服務地點包括 Seton 醫院、Mills Peninsula 醫療中心和 Kaiser Redwood City。請查閱網站上的路線和時間表。

www.commute.org/

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

赴診乘車服務，週一至週五上午 9 點至下午 4 點。需要提前 7 個工作日發出通知。服務對象為 Belmont、San Carlos 和 Redwood 市的居民。由 Sequoia Village 管理。

Get Up & Go — Peninsula Jewish 社區中心 (PJCC)

.....650-378-2750

免費接送年長者和護理提供者。須註冊，但無需成為 PJCC 會員，也沒有收入或宗教信仰要求。醫療就診最多可提前 2 個月預約乘車，其他差事可在需要乘車服務的前一週申請。

www.pjcc.org/programs/senior-transportation/

Go Card 計畫.....info@101expresslanes.org

Go Card 幫助符合資格的 San Mateo 縣居民支付交通費用。參加者可獲得一張\$200.00 的交通儲值卡，用於支付符合條件的交通費用。

www.101expresslanes.org

Got Wheels — Peninsula 家庭服務組織 (PFS)

.....650-403-4300 x 4329

為 San Mateo 縣居民（年滿 70 歲或有殘障狀況）提供\$5 的 Serra Yellow Cab 乘車補助，San Mateo 和 Pacifica 市的居民除外。

服務範圍：Daly 市、Broadmoor、Colma、Brisbane、South San Francisco、San Bruno、Millbrae、Burlingame、Hillsborough、Half Moon Bay、El Granada、Moss Beach、Montara、Belmont、San Carlos、Redwood 市、Foster 市、East Palo Alto、Atherton、Menlo Park、Woodside、Portola Valley、San Gregorio、La Honda 和 Pescadero。須註冊。請注意，本計畫偶有額滿情形，屆時會開放登記候補名單

www.peninsulafamilyservice.org/got-wheels

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

為無法使用無障礙 San Trans 巴士的殘障人士提供「路邊到路邊」的輔助交通服務。請致電瞭解認證資訊。Redi-Wheels 服務範圍：San Mateo 縣，不包括 Pacifica 以南海岸。RediCoast 服務範圍：Coastside。

www.samtrans.com/accessibility/paratransit

Ride Plus Microtransit.....650-238-5880

由 SamTrans 營運的隨需交通服務，服務範圍：East Palo Alto/Belle Haven 和 Half Moon Bay。旅程的起點和終點應在 Ride Plus 區域內。可使用應用程式或致電預約。

www.samtrans.com/rider-info/ride-plus

Ride PVI — Peninsula 志願者非營利機構.....650-272-5040

安排免費或減價的 Lyft 或 Uber 乘車服務，並即時監控乘車情況，以確保安全準確到達。覆蓋 San Mateo 縣大部分地區。須註冊。

www.1pvi.org/ridepvi/

San Mateo 縣運輸委員會 (SamTrans) 巴士服務

..... 1-800-660-4287

所有巴士皆配備輪椅無障礙設施。年長者和殘障人士憑資格證明可享受優惠票價。請致電客戶服務部瞭解時間安排。

www.samtrans.com

South 市接駁車.....650-877-8500

在 South San Francisco 營運 3 條免費接駁車路線，停靠站包括當地商店、年長者中心、Kaiser 醫院、圖書館/公園和休閒大樓、市中心、各個公園和 Colma 的 Veterans Village，並與 SamTrans、BART 和 Caltrain 連接。

www.ssf.net/Services/Free-South-City-Shuttle

Lyft Silver

Lyft Silver 提供更多易於上下的車輛、字體較大的人性化應用程式以及即時電話支援。如果您需要協助安排搭車，您可以與真人客服

對話。護理提供者或家人可以預存禮物卡用於付款，並掌握乘車情況，以確保年長者安全抵達目的地。

<https://www.lyft.com/rider/silver>

Uber 年長者帳戶.....1-833-USE-UBER (873-8237)

Uber 年長者帳戶是 Uber 家庭帳戶功能的一部分。家庭成員可以預約搭車、追蹤行程和管理帳戶。年長者帳戶應用程式介面經過簡化，文字更大、按鈕更少，並可連結至 Medicare Flex 卡，用於符合資格的醫療乘車需求。

<https://www.uber.com/us/en/ride/seniors/>

年長者/社區中心提供的交通服務

Belmont Twin Pines 年長者和社區中心

.....650-595-7441
週二、週三和週四上午提供往返 Twin Pines 年長者中心的廂型車服務。僅服務於無法開車的 Belmont 居民。建議捐款\$1。

www.parksrec@belmont.gov

East Palo Alto 年長者中心

.....650-329-5900
為 560 Bell Street 註冊午餐計畫的參加者提供交通服務。有關註冊的詳情，請致電該中心。

Menlo Park 年長者中心

.....650-330-2287
為居住在 Menlo Park 的 Belle Haven 社區、年滿 60 歲的成人提供到年長者中心的「門到門」接駁車服務。

www.menlopark.gov

Pacifica 年長者服務中心

.....650-738-7353
提供 20 人座巴士服務，幫助您從 Pacifica 的家往返該社區中心。建議為往返乘車服務捐款\$5。同時也提供購物之旅，但須事先預約，單程收費\$5。

www.cityofpacifica.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services/senior-services-transportation

San Bruno 年長者中心

.....650-616-7150

San Bruno 居民填妥接待表格後，可享受該年長者中心的巴士服務。必須在需要搭車的前一天致電安排。建議捐款\$1。

www.sanbruno.ca.gov/Faq.aspx?TID=25

海岸年長者服務中心

.....650-726-9056

提供前往該中心上課、參加活動和享用午餐的交通服務。建議捐款\$2。也可提供雜貨購物之旅，以及從家到 **Coastside** 各個地點（Montara 到 Canada Cove）的搭車服務。請致電預約。

www.seniorcoastsiders.org/transportation

交通資源

請查閱計畫網站或致電瞭解有關服務狀況、資格要求和費用的詳細資訊。

AARP SMART DRIVER™課程

.....1-800-350-7025

提供專為（年滿 50 歲）駕駛者設計的線上駕駛安全課程，以及不定期在當地年長者中心或圖書館舉辦的面授課程。

www.aarp.org/auto/driver-safety

美國癌症學會康復之路 (Road to Recovery) 計畫

.....1-800-227-2345

提供癌症相關醫療預約的交通服務。

www.cancer.org/support-programs-and-services/road-to-recovery.html

California 公路巡警局 (CHP) Age Well, Drive Smart

.....650-779-2700

與年長者中心合作提供免費課程，主題包括老齡化及其對安全駕駛的影響、維持良好的身體健康以及自我評估。如需詳細資訊，請致電或發送電子郵件至 330agewell@chp.ca.gov。

www.chp.ca.gov/programs-services/programs/age-well-drive-smart

Clipper 卡.....1-877-878-8883

年長者 Clipper 卡（年滿 65 歲）提供公共交通折扣，包括 BART、Caltrain 和 SamTrans。65 歲以下的合資格殘障乘客可申請區域交通連接 (RTC) Clipper 卡。申請方式包括郵寄、電子郵件、傳真或臨櫃辦理，或者使用應用程式

<https://www.clippercard.com/ClipperWeb/clipper-app>

www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts

機動車輛管理部 — 殘障人士停車許可證

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

供行動不便者使用的後視鏡懸掛式停車證，用於在指定的停車位停車。可在線上或臨櫃辦理。

www.dmv.ca.gov/portal/dmv-virtual-office/dpp-application

機動車輛管理部 — 成年駕駛者計畫 (Mature Driver Program)

透過機動車輛管理部 (DMV) 認可的服務提供者，為年滿 55 歲的駕駛者提供 8 小時的課程。請查閱網站獲取據點地址。

[https://www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-industry-](https://www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-industry-services/occupational-licensing/occupational-licenses/mature-driver-improvement-program/approved-mature-driver-improvement-programs)

[services/occupational-licensing/occupational-licenses/mature-](https://www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-industry-services/occupational-licensing/occupational-licenses/mature-driver-improvement-program/approved-mature-driver-improvement-programs)

[driver-improvement-program/approved-mature-driver-](https://www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-industry-services/occupational-licensing/occupational-licenses/mature-driver-improvement-program/approved-mature-driver-improvement-programs)

[improvement-programs](https://www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-industry-services/occupational-licensing/occupational-licenses/mature-driver-improvement-program/approved-mature-driver-improvement-programs)

Health Plan of San Mateo 乘車福利

.....650-616-2174

Health Plan of San Mateo Medi-Cal 及 Care Advantage 會員在沒有交通工具的情況下，可免費乘車赴診。

www.hpsm.org/member/ride-benefit

San Mateo 縣運輸委員會 (SamTrans)

San Mateo 縣運輸委員會提供以下資源，以協助年長者掌握

San Mateo 縣內不同的交通資源：

行動資源中心.....800-660-4287，選項 3
.....650-508-6448 TTY
每週 7 天提供服務，包括假日。

年長者行動指南

指南有英語、西班牙語和中文版本。可在圖書館、社區中心和年長者中心獲取，也可在 www.peninsularides.com 網站上取得。您可撥打 800-660-4287 獲取郵寄的紙本指南。

PeninsulaRides.com

使用 www.peninsularides.com 上的「Find Your Ride」（尋找乘車服務）工具，根據您的需求瞭解可選的交通方式。

大眾運輸出行培訓

想要學習如何搭乘 SamTrans 巴士或 Caltrain 嗎？請撥打 650-508-6362 獲取資訊，或造訪 www.peninsularides.com/learn-to-ride-the-bus/。

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。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 Village，且通常分為不同等級，請參見下方各 Village 的網站，瞭解會員等級。收入水平較低的人士通常可以獲得財務協助。

Avenidas Village.....650-289-5405

服務範圍：Palo Alto 及周邊社區
450 Bryant Street, Palo Alto 94301
www.avenidas.helpfulvillage.com

Brisbane Village Helping Hands.....1-415-508-2185

服務範圍：Brisbane 的居民。

www.brisbanevillage.org

Foster 市 Village.....650-378-8541

服務範圍：居住地郵遞區號為 94404 的居民

社區中心 — 1000 E. Hillsdale Boulevard, Foster City 94404

www.fostercityvillage.org

Villages of San Mateo County 是一家 501(c)(3) 非營利傘狀組織，在 San Mateo 縣本地營運著三家 Village。

www.villagesofsmc.org

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

服務範圍：San Mateo、Burlingame、Hillsborough、Millbrae 以及 San Bruno

PO Box 813, San Carlos 94070

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

服務範圍：Belmont、San Carlos、Redwood 市以及 Redwood Shores

PO Box 813, San Carlos 94070

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

服務範圍：Half Moon Bay、El Granada、Moss Beach、

Montara、Pacifica、Pescadero 以及 Skyline

PO Box 1595, El Granada 94018

志願者服務

下方列出的組織，其工作重點是為個人媒合志願者機會。本資源指南中列出的許多組織也需要志願者的服務。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。許多年長者中心、圖書館、醫院和學校也在各自的社區協調志願者服務。

Ameri Corps Seniors

為致力於幫助他人的組織提供志願者（年滿 55 歲）服務。

www.americorps.gov/serve/americorps-seniors

San Mateo 市 Get Connected.....650-522-7277

www.cityofsanmateo.galaxydigital.com/need

Create the Good.....1-866-740-7719

提供志願者機會的 ARRP 計畫。

www.createthegood.org

Engage

一個發起、分享志願者機會並提供報名入口的網站。

www.engage.pointsoflight.org

Hands On Bay Area.....1-415-541-9616

透過其龐大的在地網絡，串聯起有需求的非營利組織與學校，為人們媒合高品質的志願者專案。

275 6th Street

San Francisco, CA 94103

www.handsonbayarea.org

Idealist

為個人尋找具有社會影響力的志願者機會。

www.idealists.org/volunteermatch

San Mateo 縣圖書館

提供志願服務機會，如圖書俱樂部負責人、成人讀寫輔導等。

<https://smcl.org/volunteer/>

備註

備註

索引

21132

A

美國退休人員協會

基金會高齡社區服務就業計畫 11

AARP Senior Planet.....47

AARP SMART DRIVER™課程.....52

AARP 防災準備資源中心.....10

AgeUp, Inc.32

Aging & Disability Resource Connection (ADRC)2, 32

AHMC Seton 醫療中心.....20

Al-Anon44

Alzheimer's Association8, 36, 44

Ameri Corps Seniors.....56

API Legal Outreach.....34

Avenidas Village.....54

B

Bay Area Legal Aid.....34

Belmont Twin Pines 年長者和社區中心15, 51

Belmont 中心.....41

Belmont 年長者午餐15

大腦支援網路8, 45

Breathe California45

Brisbane Village Helping Hands.....54

Brisbane 中心.....41

Burlingame 中心.....41

Burlingame 圖書館39

By the Bay Health29

C

CalFresh18, 19

California Advocates for Nursing Home Reform.....	34
California Clubhouse.....	11
Call Primrose	19
天主教慈善機構成人日間服務	6, 8
Clipper 卡	53
CoastPride 中心	36
Coastside Hope	1
Coastside 成人日間健康中心.....	6, 8, 26
Colma Cab Connect.....	48
Community Legal Services in East Palo Alto	34
Community Overcoming Relationship Abuse (CORA)	34, 37, 47
Commute.org 接駁車.....	49
Create the Good	56
Cyber Seniors	47

D

Daly City Partnership 健康老齡化響應團隊 (Healthy Aging Response Team, HART).....	32
Daly 市中心	41
Daly 市圖書館.....	40
Daly 市年長者午餐	15
Daly 市社區服務中心	1
digitalLift.....	47
Disability Rights California	35
Doorway.....	30

E

East Palo Alto Senior Center.....	15
East Palo Alto 中心.....	42
East Palo Alto 年長者中心.....	15, 42, 51
East Palo Alto 年長者午餐.....	15
Engage	56

F

Fair Oaks 社區中心2

Felton Institute Peninsula 自殺預防計畫37

Foster 市 Village.....55

Foster 市中心42

Friends in Service to Humanity (FISH).....49

G

GCF Global LearnFree.org47

Get Up & Go — Peninsula Jewish 社區中心
(Peninsula Jewish Community Center, PJCC)49

Go Card 計畫49

Golden Castle 成人日間健康中心.....6

Goodwill Industries.....12

Got Wheels — Peninsula 家庭服務組織.....49

H

仁人家園.....27

Half Moon Bay 年長者午餐16

Hands On Bay Area56

Health Plan of San Mateo (HPSM)14

Health Plan of San Mateo 乘車福利53

Healthy Aging Pathways8

Home Safety Services, Inc.....27

HottoCare.....9

Housing and Economic Rights Advocates (HERA)35

Housing Industry Foundation31

Human Investment Project (HIP Housing)31

I

Idealist56

J

JobTrain12

K

Kaiser Permanente 醫療中心	20, 29
Kaiser Permanente 資源名錄	33
Kara	32

L

LawHelpCA	35
Lesley Senior Communities	31
LGBTQ 護理提供者中心	9, 37
LifeMoves.....	30
LifeStation, Inc	28
Linkages.....	4
Listos California — 州長緊急服務辦公室	11
Lupus Foundation of Northern California	46
Lyft Silver	50

M

Medi-Cal.....	3, 7, 14, 24, 26, 53
MedicAlert 基金會	28
Medicare	7, 13, 14, 33
Menlo Park 中心.....	42
Menlo Park 圖書館	40
Menlo Park 市接駁車.....	48
Menlo Park 年長者中心	16, 42, 51
Menlo Park 年長者午餐	16
Mid-Peninsula Village.....	55
Millbrae 中心	42
Millbrae 年長者午餐	16
Mills-Peninsula 醫療中心.....	20
Mission Hospice & Home Care	29

N

North East 醫療服務中心 (North East Medical Services, NEMS).....	24
---	----

NOVAworks.....12

O

Openhouse31, 37

P

Pacifica 資源中心.....1

Pacifica 中心.....43

Pacifica 市 — Connect a Ride (CaR)48

Pacifica 年長者午餐.....16

Pacifica 年長者服務中心.....16, 43, 51

Pacific 中風協會.....46

Palo Alto VA 醫療中心.....22, 24

PARCA.....19

Parents, Families & Friends of LGBTQ (PFLAG).....37

Pathways Home, Health & Hospice29

Peninsula 志願者非營利機構.....9, 16, 18, 42, 47

PeninsulaRides.com54

Peninsula 家庭服務組織.....14, 22, 33, 46, 47, 49

Peninsula 家庭服務組織 — 第二職業就業計畫 (Second Careers Employment Program).....12

Peninsula 家庭服務組織 LGBTQ 同儕諮詢.....38

Peninsula 衝突解決中心 (Peninsula Conflict Resolution Center, PCRC)36

PG&E11, 28

Phase2Careers12

Project Sentinel.....31

Puente de la Costa Sur.....1

R

Ravenswood 家庭健康中心.....23, 24

Rebuilding Together Peninsula28

Recology of San Mateo County19

Redi-Wheels 和 RediCoast50

Redwood 市中心	43
Redwood 市圖書館	40
Redwood 市年長者午餐	16
Ride Plus Microtransit	50
Roberta Cerri Teglia 中心	6, 17, 44
Ron Robinson 年長者護理中心	25

S

SAGE LGBTQ 全國年長者熱線	38
Samaritan House	1, 23, 25
Samaritan House South	1
San Bruno VA 診所	22
San Bruno VA 門診診所	25
San Bruno 中心	43
San Bruno 圖書館	40
San Bruno 年長者中心	17, 43, 52
San Bruno 年長者午餐	17
San Carlos 中心	43
San Carlos 年長者午餐	17
San Francisco 大都會社區教會 (Metropolitan Community Church, MCC)	37
San Mateo 中心	43
San Mateo 公理會教堂	36
San Mateo 圖書館	40
San Mateo 市 — Get Around	48
San Mateo 市 Get Connected	56
San Mateo 市房屋維修計畫 (City of San Mateo Home Repair Programs)	27
San Mateo 縣 LGBTQIA+委員會	37
San Mateo 縣 Pride 中心	38
San Mateo 縣住房部	31
San Mateo 縣健康診所	25

San Mateo 縣公眾服務機構.....13

San Mateo 縣圖書.....56

SAN MATEO 縣圖書館.....38

San Mateo 縣居家支援服務 (IHHS).....10

San Mateo 縣年長者午餐.....17

San Mateo 縣年長者虐待舉報熱線.....36

San Mateo 縣律師協會律師轉介服務 (Lawyer Referral Service, LRS).....35

San Mateo 縣心理疾病全國聯盟.....21, 46

San Mateo 縣機動危機應變團隊.....38

San Mateo 縣法律援助協會.....35

San Mateo 縣流動診所.....26

San Mateo 縣無家可歸危機應對系統.....30

San Mateo 縣牙科學會.....23

San Mateo 縣衛生局應急準備指南.....11

San Mateo 縣運輸委員會 (SamTrans).....50, 53, 54

San Mateo 縣運輸委員會 (San Mateo County Transit District, SamTrans).....54

San Mateo 縣運輸委員會 (San Mateo County Transit District, SamTrans)巴士服務.....50

San Mateo 縣醫療中心.....18

San Mateo 縣防跌聯盟 (Fall Prevention Coalition of San Mateo County).....5

San Mateo 醫療中心.....20, 23

Second Harvest of Silicon Valley.....19

海岸年長者服務中心.....16, 18, 33, 42, 52

Sequoia Strong.....34

Sequoia Village.....49, 55

Sequoia 醫院.....21, 26, 29

SMC 預警.....11

Society of St. Vincent de Paul of San Mateo County - 捐贈中心.....20

Sonrisas 牙科健康	23
South San Francisco 中心	44
South San Francisco 圖書館	40
South San Francisco 年長者午餐	17
South 市接駁車	50
Stanford Health Care	21
Stanford 社區法律診所	36
Sutter Care at Home	29

U

Uber 年長者帳戶	51
------------------	----

V

VA – 退伍軍人	13
Village of the Coastsides	55
Villages of San Mateo County	55

W

WeHope	30
--------------	----

Y

YMCA 社區資源中心	2
-------------------	---

住

住房選擇	31
------------	----

健

健康保險諮詢宣導計畫 (Health Insurance Counseling Advocacy Program, HICAP)	13, 33
---	--------

全

全國多發性硬化症學會	46
------------------	----

公

公共當局	4, 5
公共監護人/照管人計畫	4

公定遺產管理人.....4

加

California 公路巡警局 (California Highway Patrol, CHP) Age Well, Drive Smart.....52
California 地震預警計畫.....10
California 康復部.....12
California 殘障權利組織 (Disability Rights California).....10
California 衛生部 – 「做好準備」(Be Prepared) 計畫.....10
California 電話服務計畫 (California Telephone Access Program, CTAP).....27

匿

匿名戒毒互助會.....45
匿名戒菸互助會.....46
匿名戒賭互助會.....45
匿名戒酒互助會專線.....44

善

善意捐贈中心.....19

國

國家老齡化研究所 (National Institute on Aging)9
國家腎臟基金會.....46

大

大眾運輪出行培訓.....54

家

家庭危險廢物計畫.....19
家庭護理提供者聯盟 (Family Caregiver Alliance).....8, 45

居

居家支援服務 (In Home Supportive Services, IHSS)3

年

年長者綜合服務系統 (Older Adult System of Intergrated Services, OASIS)	22
年長者自助中心.....	17, 18, 44
年長者與受撫養成人保護團隊 (EDAPT).....	3
年長者行動指南.....	54

成

成人虐待事件舉報熱線	2
------------------	---

救

救世軍捐贈及禮品店.....	20
----------------	----

核

核心服務機構	1, 13, 30
--------------	-----------

機

機動車輛管理部 — 成年駕駛者計畫 (Mature Driver Program)	53
機動車輛管理部 — 殘障人士停車許可證	53

殘

殘障人士自立中心	32, 45
殘障委員會	5

猶

猶太家庭與兒童服務機構.....	9
------------------	---

癲

癲癇基金會	45
-------------	----

盲

盲人及視障者 Vista 中心.....	26, 28, 46
----------------------	------------

美

美國國土安全部.....	11
美國癌症學會	44, 52
美國糖尿病協會.....	44

老

老年化委員會	5
老齡化區域機構 (Area Agency on Aging)	5
老齡化研究所	37
老齡化與殘障資源連接中心.....	32
老齡化與身心障礙服務部.....	32

聽

聽力損失協會	45
聽力與言語中心.....	24

肌

肌萎縮性側索硬化症 (Amyotrophic Lateral Sclerosis, ALS) 協會.....	44
--	----

行

行動資源中心	54
行為健康和康復服務部	22

護

護理網絡.....	33
-----------	----

退

退伍軍人事務部居家健康援助護理	10
退伍軍人事務部醫療保健系統	21, 29

醫

醫療設備貸款計畫 (Medical Equipment Loan Program, MELP)	26
---	----

關

關節炎基金會45

阿

阿茲海默症協會8, 36, 44

致謝

San Mateo 縣

監管委員會

San Mateo 縣

老年化委員會

San Mateo 縣衛生局

老齡化與身心障礙服務部

老年化委員會

資源、獲取與包容委員會

請向 San Mateo 縣老齡化與身心障礙服務部的 Lindsey Joyner
(ljoyner@smcgov.org) 發送電子郵件，
報告後續版本所需作出的更正，或是索取英語、西班牙語或中文的
紙質版副本。

如需 PDF 版本的「居家幫助指南」，或在線上查看資訊，請造訪下
列其中一個網站：

www.smchealth.org/helpathome

或

www.sanmateo.networkofcare.org/aging

或掃描下方二維碼：



印於 2026 年 5 月