

居家幫 助指南

2022-2023

針對聖馬刁縣年長者和殘障成人
的資源指南



聖馬刁縣老年化委員會出版

目錄

居家幫助指南	i
護理網路.....	i
熱線.....	i
語言協助.....	ii
個人危機服務	1
成人日間護理	2
老齡化與成人服務	3
癡呆症護理	8
災難準備度	9
就業機會.....	10
家庭護理提供者支援服務	12
經濟協助、政府計畫與保險.....	13
食品、衣物及其他服務.....	15
捐贈、減員及回收.....	15
食品雜貨購買與食品服務.....	16
膳食配送到家	17
年長者營養網站.....	17
居家安全與醫療設備.....	19
耐用醫療設備	19
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
同性戀、雙性戀及跨性別者社區服務	30
圖書館	32
心理健康服務	34
其他醫療服務	35
牙科服務.....	38
老年中心/社區中心.....	39
支援小組.....	42
技術.....	45
交通.....	46
年長者與社區中心聯繫	48
其他交通資源	49
疫苗接種與Covid-19檢測	50
Villages	51
志願者服務.....	52
致謝.....	53

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。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。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，以及關於老年化和殘障的每日新聞。www.sanmateo.networkofcare.org/aging

熱線

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

www.smchealth.org/TIES（加州轉接服務）711

該熱線作為老齡化與成人服務部的主要切入點，包括成人保護服務。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。

語言協助

中文： 安老自助處

Lincoln Community Center.....650-991-8018

Peninsula Family Service

年長者同儕諮詢..... 650 403-4300 x 4392

老年人自我幫助.....650-342-0822

日語： サンマテオ日系市民協会コミュニティ・センター

San Mateo Japanese American Community Center.....650-343-2793

西班牙語 / Espanol :

Lincoln Community Center650-991-8018

Nuestro Canto de Salud650-373-1080

Peninsula Family Service

Fair Oaks Adult Activity Center650-780-7525

La Esperanza Vive..... 650 403-4300 x 4321

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

他加祿語 / Sa Tagalog :

Lincoln Community Center.....650-991-8018

Peninsula Family Service

年長者同儕諮詢..... 650 403-4300 x 4363

個人危機服務

救護車、火災、高速公路巡警或警察服務緊急呼叫..... 911

聖馬刁縣24小時危機熱線..... 650-579-0350

www.sanmateocrisis.org

成人保護服務..... 1-800-675-8437

www.smchealth.org/elderabuse650-573-3900

工作人員為那些存在忽視、棄養、孤立、誘拐或是生理、心理和/或經濟虐待方面風險的年長者（65歲以上）和受扶養成人（18至64歲之間）調查並制定護理計畫。

戒酒和戒毒幫助熱線 650-573-3950

www.smchealth.org/contact/drug-and-alcohol-helpline

一個不存偏見、具有保密性的地方，用以檢查並獲得支援和關於物質使用的資訊

社區對抗親屬傷害 (CORA) 。24小時電話： 1-800-300-1080

www.corasupport.org.....650-312-8515

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

老齡化機構Friendship救生專線24小時電話：1-800-971-0016

www.ioaging.org

全國自殺預防救生專線24小時電話

www.suicidepreventionlifeline.org 1-800-273-8255

SAGE LGBTQ老年熱線

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

www.sageusa.org

面向女同性戀、男同性戀、雙性戀者、跨性別者、酷兒 (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, LGBTQ) 老年人的宣導和服務

聖馬刁縣

行為健康和康復服務部

ACCESS客服中心 1-800-686-0101

www.smchealth.org/bhrs(TTY) 1-800-943-2833

資訊評估及推薦；心理健康推薦；藥物濫用康復。

StarVista危機熱線24小時電話： **1-800-273-8255**

www.star-vista.org/programs/crisis-center

退伍軍人特殊選項

成人日間護理

成人日間護理中心在一個保護性的環境中，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 Adult Day Services **650-592-9325**

www.catholiccharitiessf.org

787 Walnut St., San Carlos 94070

Coastside Adult Day Health Center **650-726-5067**

www.coastsideadulthoodhealth.org

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

為年長者和18歲以上殘障成人提供的關懷護理：緩解家庭壓力。

Peninsula Volunteers, Inc.

Rosener House Adult Day Services 650-322-0126

www.penvol.org/rosenerhouse

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Magnolia Center)

成人日間護理中心 650-829-3824

www.ssf.net/departments/parks-recreation/recreation-division/seniors

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

老齡化與成人服務

聖馬刁縣健康系統部門

熱線24小時電話：.....1-800-675-8437 或
1-844-868-0938

www.smchealth.org/TIES..... (加州轉接服務) 711

該熱線作為老齡化與成人服務部的主要切入點，包括成人保護服務。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。

致電1-800-675-8437或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.....1-800-675-8437或1-844-868-0938

www.smchealth.org/elderabuse650-573-3900

工作人員為那些存在忽視、棄養、孤立、誘拐或是生理、心理和/或經濟虐待方面風險的年長者（65歲以上）和受扶養成人（18至64歲之間）調查並制定護理計畫。

年長者與受扶養成人保護團隊 (EDAPT)

www.smchealth.org/elderabuse

由聖馬刁縣健康系統的老齡化與成人服務部、地區律師辦公室及縣法律顧問辦公室聯手組成，著重於分辨、預防和保護受扶養成人和年長者不受虐待，特別著重於預防經濟虐待。年長者與受扶養成人保護團隊 (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。

致電**1-800-675-8437**或**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：

Enhanced Care Management (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（18歲以上）提供服務。AAS-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) 進行親自探訪和評估，並與聖馬刁縣健康計畫和社區提供者進行合作。

居家支援服務 (IHSS)

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。

Linkages

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歲以上）在社區中保持獨立性。

Partners for Independence (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歲以上）提供服務。由於受功能限制，PFI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) 進行親自探訪和評估。

公定遺產管理人（推薦專線）650-573-3475

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

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消費者提供協助。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。

公共監護人/委員職位計畫

www.smchealth.org/publicguardian

向法庭指定的受監護人提供保護性個案管理和財務服務，該等受監護人由於生理或心理殘障而無法管理其個人需求和/或財務，而且其家人無法提供這些服務。

其他老齡化與成人服務資源

老年化區域機構650-573-3900

www.smchealth.org/aaa (加州轉接服務) 711

老年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、地方和私人基金，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。

老年化委員會650-573-3900

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 650-573-3900

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 650-573-3900

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IHSS服務的交付以及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。

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 (Home Care Services Bureau, HCSB) 的許可 www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care/home-care-services。這些組織提供廣泛的非醫療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 (Department of Social Services, CDSS) 註冊。

居家健康護理機構

居家健康護理機構經加州許可，以提供專業護理（註冊護士 [Registered Nurse, RN] 和/或職業護士 [Licensed Vocational Nurse, LVN]），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。這些服務要求具備醫師的醫囑以及專業護理的需求才能由Medicare承保。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，並且通常將收取一筆安置費。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僱主/僱員工資稅或員工的工傷保險。在加州，這些機構不具有許可機制。

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**) 和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：在註冊機構搜索註冊時所顯示的人員識別號碼和名稱是什麼？

加州社會服務部有公共網站供消費者使用，以確認HCA已經註冊：

HCA：www.secure.dss.ca.gov/ccld/hcsregistry/registrysearch.aspx

居家支援服務 (IHSS) (650) 573-3900

www.smchealth.org/home-supportive-services

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 Caregiver Referral Program

Kimochi Social Services 415-931-2275

www.kimochi-inc.org/nagaiki-home-care-registry 1715 Buchanan St.,
San Francisco 94115

列出護理提供者和資源，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

[https://www.va.gov/GERIATRICS/pages/Homemaker and Home Health Aide Care.asp](https://www.va.gov/GERIATRICS/pages/Homemaker+and+Home+Health+Aide+Care.asp)

提供信息，並協助評估服務的資格和需要。

癡呆症護理

這些機構向患有阿茲海默症或相關癡呆症的客戶以及其護理提供者和家人提供資訊、支援和服務。

Alzheimer's Association 24小時電話： 1-800-272-3900

www.alz.org/norcal (TTY) 1-866-403-3073

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

Catholic Charities Adult Day Services650-592-9325

www.catholiccharitiessf.org

787 Walnut St., San Carlos 94070

家庭護理提供者聯盟1-800-445-8106

www.caregiver.org..... 415-434-3388

101 Montgomery St., #2150, San Francisco 94014

為有身體和認知障礙（如帕金森氏病、中風、阿茲海默症和其他類型的癡呆症）的成人的家庭護理提供者提供服務。

Peninsula Volunteers, Inc.

Rosener House Adult Day Services650-322-0126

www.penvol.org/rosenerhouse

500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

災難準備度

一些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。

加州地震警告

www.earthquake.ca.gov

加州地震警告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」。下載MyShake應用程式接收預警：

www.apps.apple.com/app/id1467058529 或 www.play.google.com/store/apps/details?id=edu.berkeley.bsl.myshake

聖馬刁縣衛生部緊急事件準備指南

www.smchealth.org/emergency-preparedness

縣衛生部提供「提前閱讀，以備不時之需」(Read it Before You Need It) 指南：<https://www.smchealth.org/pod/be-ready-emergency>

聖馬刁縣警長警報系統..... 650-363-4790

www.hsd.smcsheriff.com/smcalert

501 Winslow St., 1st floor, Redwood City 94063

由警長辦公室操作，向您的手機或平板電腦發送警報。警長辦公室還提供其他緊急資源的連結：www.hsd.smcsheriff.com/divisions/homeland-security-division/area-office-emergency-services/

PG&E準備建議

https://www.pge.com/en_US/safety/emergency-preparedness/emergency-preparedness.page

就業機會

AARP Foundation SCSEP 916-749-4165

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

幫助在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。

加州康復部

www.dor.ca.gov/Home/FindAnOffice..... (TTY)1-844-729-2800

801 Trager Ave., #105, San Bruno 94066650-737-2606

1065 E. Hillsdale Blvd., #403, Foster City 94404650-358-4180

800 Menlo Ave., #122, Menlo Park 94025650-688-6380

為身體或精神殘障人士提供必要的諮詢、測試和培訓，使他們有競爭力地就業。

Goodwill Industries 415-575-2101

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

殘障成人和弱勢成人的職業康復。

JobTrain 650-330-6429

www.jobtrainworks.org

1200 O'Brien Drive, Menlo Park 94025

透過準備在高需求和新興領域謀得成功、可持續的職業而提供幫助。

NOVAworks..... 650-581-0058

www.novaworks.org

1777 Borel Place #500, San Mateo 94402

NOVAworks是一家由聯邦政府資助的非營利性就業和培訓機構，透過其位於森尼維耳和聖馬刁縣的就業中心為矽谷的求職者提供定製服務。NOVA為退伍軍人、青年和年長工人等特定人群提供專門服務。NOVA還與當地企業、教育工作者和個人密切合作，以確保其計畫能夠提供機會，使求職者學習並培養必要的知識、技能和態度，以滿足矽谷的勞動力需求。

Peninsula Family Services Second Careers Employment Program

www.peninsulafamilyservice.org650 403-4300 x 4385
24 2nd Ave., San Mateo 94402

面向55歲以上人群的帶薪一對一工作配對和帶薪實習。必須符合培訓的收入要求。

Phase2Careers

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、求職小組、網路和招聘活動，以及特別介紹尋找新的就業機會。

聖馬刁縣公眾服務.....650-363-4000

www.hsa.smcgov.org/veterans-employment

面向退伍軍人的就業資源

VA-退伍軍人.....1-800-827-1000

www.va.gov/careers-employment

面向退伍軍人和患有與服役相關之殘障的服役成員的支援和服務計畫。幫助符合資格的退伍軍人學習新技能、找到新工作、創業、接受教育諮詢，或返回原來的工作。

家庭護理提供者支援服務

Alzheimer's Association 1-800-272-3900
www.alz.org/help-support/caregiving.....(TTY) 1-866-403-3073

Coastside Adult Day Health Center 650-726-5067
www.coastsideadultdayhealth.org/services

組織每週一次的護理提供者支援小組

Edgewood Center for Children & Families
www.edgewood.org..... 1-844-3343-411

家庭護理提供者聯盟 1-800-445-8106
www.caregiver.org..... 415-434-3388

Kimochi, Inc. 650-388-7130
www.kimochi-inc.org

聖馬刁縣法律援助協會
www.legalaidsmc.org 650-558-0915
運營一個幫助聖馬刁縣居民（60歲以上）的年長者宣導計畫。

神經科支援網路 650-814-0848
www.brainsupportnetwork.org
護理提供者支援小組，治療路易體失智症、進行性核上麻痺、多系統萎縮症

經濟協助、政府計畫與保險

老齡化與成人服務熱線..... **1-800-675-8437**
www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line

健康保險諮詢宣導計畫

(HICAP)..... **1-800-434-0222**
www.hicapsanmateocounty.org..... **650-627-9350**

免費的Medicare諮詢和宣導，包括關於補充保險計畫、處方藥保險和長期護理保險政策的資訊。在當地的老年中心和全縣其他地點透過預約提供服務。

聖馬刁縣健康計畫 (HPSM) **650-616-0050**
www.hpsm.org..... (TTY)**1-800-735-2929**

向入保了諸如Medi-Cal、HealthWorx和Care Advantage之類計畫的聖馬刁縣居民提供健康護理福利的一項管理式護理健康計畫。

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資格的人士。

Medi-Cal **1-800-223-8383**
www.hsa.smcgov.org/medi-cal-health-insurance

Belmont - 400 Harbor Blvd., Bldg. B, Belmont

Belmont、Burlingame、Foster City、Hillsborough、Millbrae、San Carlos

和聖馬刁 **650-802-6470**

Coastside Clinic - 225 S. Cabrillo Hwy., #100A, Half Moon Bay

El Granada、Half Moon Bay、La Honda、Loma Mar、Montara、Moss

Beach、Pescadero、Princeton-by-the-Sea和San Gregorio ... **650-573-3941**

Daly City - 271-92nd St., Daly City

Brisbane、Colma、Daly City和Pacifica **650-301-8400**

East Palo Alto - 2415 University Ave., East Palo Alto

East Palo Alto和Menlo Park **650-363-4175**

Redwood City - 2500 Middlefield Rd., Redwood City
Atherton、Portola Valley、Redwood City和Woodside..... 650-599-3811

South San Francisco - 1487 Huntington Ave., South San Francisco
San Bruno和South San Francisco 650-877-5608

Medicare..... **1-800-633-4227**
www.medicare.gov

Peninsula Family Service **650-403-4300**
www.peninsulafamilyservice.org

24 Second Ave., San Mateo 94401

DriveForward..... 650 403-4300 x 4105
Lending Circles 650 403-4300 x 4105
Second Careers Employment Program. 650 403-4300 x 4385

社會保障 / Medicare 資格 / SSI **1-800-772-1213**
www.ssa.gov(TTY) 1-800-325-0778

退伍軍人服務..... **650-802-6598**
www.hsa.smcgov.org/veterans

550 Quarry Rd., San Carlos 94070

聖馬刁縣公眾服務機構下屬的一個部門

負責協助退伍軍人、倖存者和退伍軍人的受扶養人獲取基於軍方服務的福利以及代表他們進行宣導。

食品、衣物及其他服務 捐贈、減員及回收

Goodwill

www.sfgoodwill.org/donate/donate-goods

在如下地點運營捐贈中心 South San Francisco 650-737-9827
聖馬刁縣 650-292-8500

家庭危險廢物計畫..... **650- 372-6200**

www.smchealth.org/hhw

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.....1-877-997-2722

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

聖馬刁縣Recology **650-558-9575**

www.recology.com/recology-san-mateo-county

RecycleStuff.Org1-800-533-8414

www.recyclestuff.org

The Salvation Army 二手店與捐贈中心

www.salvationarmyusa.org/us..... 1-800-728-7825

1170 Mission Road, South San Francisco, CA, 94080

Society of St. Vincent de Paul of San Mateo County

www.svdsm.org

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

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

728A Willow Road, Menlo Park, CA 94025 650-366-6367

食品雜貨購買與食品服務

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

www.ehpcares.org

241 Pulgas Ave., East Palo Alto 94303

North Peninsula Food Pantry & Dining Center.... 650-994-5150

www.fooddc.org

31 Bepler St., Daly City 94014

Pacifica Resource Center 650-738-7470

www.pacresourcecenter.org

1809 Palmetto Ave., Pacifica 94044

Second Harvest of Silicon Valley

www.shfb.org 1-800-984-3663

請致電瞭解您所在社區的食物、熱食和食品室：

Brown Bag Program—60歲以上成人和55歲以上殘障人士的食品雜貨情況

CalFresh (食品券)—購買食品雜貨的資金

Family Harvest—針對有26歲以下兒童之家庭的食品雜貨

Produce Mobile—水果/蔬菜

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，並且沒有充足的協助。此計畫基於捐贈，歡迎提供資金支援。

帕西菲卡市 650-738-7350

www.cityofpacific.org

服務於Pacifica市

Peninsula Volunteers, Inc. 650-323-2022

www.penvol.org

服務於本縣內的所有城市，Pacifica和Coastside除外。

老年人自我幫助 650-342-0822

www.selfhelpelderly.org

為Burlingame、Millbrae、聖馬刁和Foster City的居民提供亞洲餐

Senior Coastsiders 650-726-9056

www.seniorcoastsiders.org

服務範圍為Montara至Half Moon Bay。

年長者營養網站

《美國老人法》(Older American Act, OAA)所資助的網站（下方標有*星號）遵守特定的服務交付指導方針。OAA網站上的菜單經註冊營養師的批准，符合美國膳食參考攝入量，且脂肪、鈉和膽固醇含量低。部分網站有建議捐贈；另外一些則有固定費用。服務日期與時間不盡相同。

*** Belmont Twin Pines Senior & Community Center**

www.belmont.gov 650-595-7441

20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

*** Doelger Senior Center 650-991-8012**

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors

101 Lake Merced Blvd., Daly City, CA 94015

*** East Palo Alto Senior Center 650-853-3149**

560 Bell St., East Palo Alto 94303

- * **Fair Oaks Adult Activity Center**..... 650-780-7525
www.peninsulafamilyservice.org
 2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063
- * **Lincoln Community Center** 650-991-8018
www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors
 901 Brunswick St., Daly City 94014
- Little House** 650-326-2025
www.penvol.org/littlehouse
 800 Middle Ave., Menlo Park 94025
- * **Martin Luther King Jr. Community Center** 650-522-7498
www.cityofsanmateo.org
 725 Monte Diablo, San Mateo 94401
- Menlo Park Senior Center** 650-330-2282
www.menlopark.org
 110 Terminal Ave., Menlo Park 94025
- * **Millbrae Senior Center**..... 415-319-4115
www.selfhelpelderly.org
 450 Poplar Ave., Millbrae 94030
- * **Pacifica Senior Services**..... 650-738-7384
www.cityofpacifica.org
 540 Crespi Dr., Pacifica 94044
- Redwood City Veterans Memorial Senior Center**
www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors 650-780-7270
 1455 Madison Ave., Redwood City 94061
- Roberta Cerri Teglia Center (前稱Magnolia Center)**
www.ssf.net 650-829-3820
 601 Grand Ave., South San Francisco 94080
- * **San Bruno Senior Center** 650-616-7150
www.sanbruno.ca.gov
 1555 Crystal Springs Road., San Bruno 94066
- San Carlos Adult Community Center**..... 650-802-4384
www.cityofsancarlos.org/acc
 601 Chestnut St., San Carlos 94070

- San Mateo Senior Center** 650-522-7490
www.cityofsanmateo.org
 2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo, 94403
- * **老年人自我幫助**..... 650-342-0822
www.selfhelpelderly.org
 50 E. 5th Ave., San Mateo 94401
- * **Senior Coastsiders** 650-726-9056
www.seniorcoastsiders.org
 925 Main St., Half Moon Bay 94019

居家安全與醫療設備

耐用醫療設備

諮詢各醫療供應商，確認其服務是否可獲得Medicare、Medi-Cal或私人保險承保。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。老年化委員會沒有為任何一家所列供應商背書。

Admiral Medical Supplies 650-697-0900
www.admiralmedical.com
 357 El Camino Real, Millbrae 94030

Apria Healthcare 650-588-9744
www.apria.com
 480 Carlton Ct., South San Francisco 94080

Bay City Medical Supplies
www.baycitymedicalsupplies.com
 1465-A Chapin Ave., Burlingame 94010..... 650-347-6606
 1040 Brewster Ave., Redwood City 94063..... 650-367-6900

殘障人士自立中心

www.cidsanmateo.org (TTY) 650-522-9313

2001 Winward Wy., #103, San Mateo 94401650-645-1780

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；宣導與個人協助計畫。

Lincare..... 1-800-284-2006

www.lincare.com

耐用醫療設備一租借

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 Adult Day Health Center 650-726-5067

www.coastsideadulthoodhealth.org

925 Main St., Half Moon Bay 94019

租借家用醫療設備，例如拐杖、輪椅、淋浴椅和床側便桶。

住房改造與適應設備

加州電話獲取計畫 (CTAP)

www.californiaphones.org 1-800-806-1191
.....(TTY) 1-800-806-4474

為那些由於各種不同的醫療原因而難以使用標準設備的個人提供免費的、專門的電話和手機配件。

聖馬刁市房屋修繕計畫..... 650-522-7000

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

面向聖馬刁縣中符合資格的居民的房屋修復貸款計畫和房屋輕微修繕計畫。

Habitat for Humanity 1-800-422-4828

www.habitatqsf.org/home-repair.....415-625-1000

房屋保護計畫幫助那些收入有限的人保持房屋安全、溫暖和乾燥。

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

www.homesafety.net

890 Cowan Rd., #G, Burlingame 94010650-571-7774

安裝安全扶手、樓梯欄杆、輪椅坡道和其他安全/無障礙設備；可租借。

Rebuilding Together Peninsula 650-366-6597

www.rebuildingtogetherpeninsula.org/safe-at-home

841 Kaynyne St., Redwood City 94063

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。

針對失明和視覺受損的人士的Vista Center

www.vistacenter.org650-858-0202

2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306

對於失明和視覺受損的人士：社交服務；日常起居活動、方向和行動方面的培訓；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

Adaptive Physical Education Program 650-368-7732

www.adaptivepevmc.org

939 Valota Rd., Redwood City 94061

為所有能力水平的成人設計的健身和健康計畫，特別是希望保持獨立生活、有身體殘障或健康限制的年長者和嬰兒潮時代出生的人。

聖馬刁縣摔倒預防聯盟

www.smcfallprevention.org 1-844-663-2557

透過協作、教育、資源開發和宣導的方式，來預防居住在我們社區中的年長者發生摔倒的情況。

LifeStation, Inc..... 1-833-590-1509

www.lifestation.com

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 24小時電話： 1-800-432-5378

www.medicalert.org

為患有醫療疾病的會員以及因為醫療疾病而佩戴項鍊或手環和Medical Alert徽章的會員提供收費急診服務。

PG&E 1-800-743-5000

www.pge.com/en_US/safety/safety.page

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 415-626-5900

www.bythebayhealth.org

180 Redwood St., #350, San Francisco 94102

Kaiser Permanente Medical Center

安寧護理部 650-299-3907

(僅限Kaiser會員)

www.kp.org

400 Veterans Blvd., #400, Redwood City 94063

Mission Hospice & Home Care 650-554-1000

www.missionhospice.org

1670 Amphlett Blvd., #300, San Mateo 94402

Pathways 1-888-755-7855

www.pathwayshealth.org 1-408-730-5100

585 N. Mary Ave., Sunnyvale 94085

服務於聖馬刁縣的Sequoia Hospital/Dignity Health的附屬機構。

Sutter Care at Home 650-685-2800

www.sutterhealth.org

1700 S. Amphlett Blvd., San Mateo 94402

退伍軍人事務健康護理系統

Hospice Care Program 1-800-455-0057

www.paloalto.va.gov

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

795 Willow Rd., Menlo Park 94025650-614-9997

醫院與醫療中心

Kaiser Permanente Medical Center

(僅限Kaiser會員) www.kp.org

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

1200 El Camino Real, South San Francisco 94080650-742-2000

1000 Franklin Pkwy., San Mateo 94403650-358-7000

Mills-Peninsula Medical Center 650-696-5400

www.sutterhealth.org

1501 Trousdale Dr., Burlingame 94010

100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401

San Mateo Medical Center 650-573-2222

www.smchealth.org/san-mateo-medical-center

222 W 39th Ave, San Mateo 94403

Sequoia Hospital..... 650-369-5811

www.dignityhealth.org

170 Alameda de las Pulgas, Redwood City 94062

Seton Coastsides..... 650-563-7100

www.setonmedicalcenter.com

600 Marine Blvd., Moss Beach 94038

Seton Medical Center 650-992-4000

www.setonmedicalcenter.com

1900 Sullivan Ave., Daly City 94015

Stanford Health Care 650-723-4000

www.stanfordhealthcare.org

300 Pasteur Drive, Stanford 94305

退伍軍人事務健康護理系統..... 1-800-455-0057

www.paloalto.va.gov

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

795 Willow Rd., Menlo Park 94025650-614-9997

住房選擇與推薦

住房部..... 650-802-5050

www.housing.smcgov.org/information-finding-housing

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。

East Palo Alto Community Alliance and Neighborhood Development Organization..... 650-473-9938

www.epacando.org

2369 University Ave., East Palo Alto 94303

提供房屋購買、信貸和預算方面的宣講會和諮詢。

Housing Choices..... 408-498-5777

www.housingchoices.org

Sobrato Center for Nonprofits, 3460 West Bayshore Suite 205, Palo Alto 94303

透過創造並支援優質、平價住房機會，改善發育殘障和其他殘障人士及其家人的生活。

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

www.hifinfo.org

透過其預防無家可歸計畫，與社區組織合作，並提供贈款，幫助個人和家庭繼續居住或回到穩定的住房，包括緊急協助贈款、住所翻修和平價住房倡議。

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

www.hiphousing.org

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..... 650-726-4888

www.lesleyseniorcommunities.org

為低收入或極低收入的年長者和殘障人士提供住房的非營利組織。

LifeMoves..... 650-685-5880

www.lifemoves.org

181 Constitution Dr., Menlo Park 94025

為無家可歸的家庭和個人提供臨時房屋和支援服務，使他們迅速回到穩定的住房條件，並實現長期自給自足。

Openhouse..... 415-296-8995

www.openhousesf.org/housing

發佈灣區當前的平價住房清單

Project Sentinel 1-800-339-6043

www.housing.org

1615 Hudson St., #A, Redwood City 94061

公平住房實施，解決房客與房東之間的糾紛，反向抵押貸款以及止贖預防諮詢。

WeHope..... 650-330-8000

www.wehope.org

1854 Bay Rd., East Palo Alto 94303

為East Palo Alto和聖馬刁縣和聖克拉拉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

關於本指南中未列出的資源和計畫的資訊可以透過下列計畫獲得。

聖馬刁縣24小時緊急諮詢熱線

熱線24小時電話：.....1-800-675-8437 或 1-844-868-0938

www.smchealth.org/contact/24-hour-emergency-advice-line

此24小時熱線由知識淵博和經驗豐富的社工和公共健康護士組成，他們回答有關透過縣和社區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。

211 211或1-800-273-6222

www.211bayarea.org

資訊和推薦服務，使致電者能夠獲得當地社區服務，如食品、庇護所、諮詢、就業協助。

殘障人士自立中心

www.cidсанmateo.org..... (TTY) 650-522-9313

2001 Winward Way #103, San Mateo650-645-1780

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；宣導與個人協助計畫。

Daly City Partnership Healthy Aging Response Team (HART)

www.dcpartnership.org650-991-5558

101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

將50歲以上成人和殘障人士聯繫在一起的同儕志願者。資訊及推薦電話於工作日上午8時至下午5時開放；在Daly City的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..... 1-800-434-0222
..... 650-627-9350

免費的Medicare諮詢和宣導，包括關於補充保險計畫、處方藥保險和長期護理保險政策的資訊。在當地的老年中心和全縣其他地點透過預約提供服務。

護理網路

www.sanmateo.networkofcare.org/aging

由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全面的、基於互聯網的資源清單。

Peninsula Family Service

Fair Oaks Adult Activity Center 650-780-7525

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

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、娛樂、住房和健康保險的資源。雙語服務（英語和西班牙語）。

RecycleStuff.Org 1-800-533-8414

www.recyclestuff.org

由聖克拉拉縣、聖馬刁縣和聖荷西州立大學環境研究系合作進行，列出了可循環再用的資源。

Senior Coastsiders..... 650-726-9056

www.seniorcoastsiders.org/care-management

925 Main St., Half Moon Bay 94019

護理經理可以將老年人和殘障人士與Coastside的服務和計畫聯繫在一起。

Sequoia Strong

www.sequoiastrong.org/50-plus

關於聖馬刁縣南部地區面向年長者的活動和服務的免費線上資源指南。所有資源均由紅杉醫療保健機構私人推薦，多數為免費或低收費。

法律協助

Bay Area Caregiver Resource Center 415-434-3388

www.caregiver.org/connecting-caregivers/bay-area-caregiver-center 與家庭護理提供者合作的非營利組織，包括確定是否符合法律諮詢的條件。

加州療養院改革宣導

www.canhr.org..... 1-800-474-1116

向專門從事老年人虐待/忽視和遺產規劃的律師小組提供推薦服務。

社區對抗親屬傷害 (CORA) 24小時電話： 1-800-300-1080

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。

律師推薦服務 650-369-4149

www.smcba.org/for-the-public/find-a-lawyer

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。

聖馬刁縣法律援助協會..... 650-558-0915

www.legalaidsmc.org

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、消費者法和債務催收、簡單遺囑、照顧幼童的老年人監護權和進階醫療保健指令。

Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC)

www.pcrcweb.org 650-513-0330

鄰里、家庭、消費者、社區、房東/租戶和員工調解服務。

同性戀、雙性戀及跨性別者社區服務

Alzheimer's Association 24小時電話： **1-800-272-3900**

www.alzconnected.org (TTY) 1-866-403-3073

透過教育和培訓課程來提供情緒支援，包括護理諮詢、LGBTQ護理提供者支援小組。

Congregational Church of San Mateo **650-343-3694**

www.ccsm-ucc.org

225 Tilton Ave., San Mateo 94401

開放、進取和堅定的基督教會

社區對抗親屬傷害 (CORA) 24小時電話： **1-800-300-1080**

www.corasupport.org

加州老齡化機構 **Friendship** 救生專線

www.ioaging.org 24小時電話： 1-800-971-0016

居家護理和支援服務 650-424-1411, 415-750-4111

LGBTQ Commission of San Mateo County **650-363-4467**

www.lgbtq.smcgov.org

Many Journeys Metropolitan Community Church

www.manyjourneymcc.org 650-515-0900

1150 W. Hillsdale Blvd., San Mateo 94403

Openhouse **415-296-8995**

www.openhouse-sf.org

65 Laguna St., San Francisco 94102

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

PFLAG San Francisco (415) 921-8850

PFLAG San Jose/Peninsula (408) 270-8182

Peninsula Family Services

LGBTQ同儕諮詢

www.peninsulafamilyservice.org 650 403-4300 x 4383
24 Second Ave., San Mateo 94401

SAGE LGBTQ國家老年熱線.....1-877-360-5428

www.sageusa.org

San Mateo County Pride Center650-591-0133

www.sanmateopride.org

1021 S. El Camino Real, San Mateo 94402

圖書館

聖馬刁縣圖書館

www.smcl.org

致電 1-833-937-7625 或傳送簡訊至 650-851-0147

聖馬刁縣圖書館提供許多服務，包括45分鐘預約（以解答技術問題）、會議室、租借3-D印刷機和縫紉機等設備、電腦使用、自習室和虛擬會議空間。志願者機會，如讀書俱樂部的領導人、成人讀寫輔導等等。如需了解更多資訊，請查詢www.smcl.org/volunteer

Atherton - 2 Dinkelspiel Station Ln., Atherton 94027

Belmont - 1110 Alameda de las Pulgas, Belmont 94002

Brisbane - 250 Visitacion Ave., Brisbane 94005

East Palo Alto - 2415 University Ave., East Palo Alto 94303

Foster City - 1000 E. Hillsdale Blvd., Foster City 94404

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

Millbrae - 1 Library Ave., Millbrae 94030

North Fair Oaks - 2510 Middlefield Rd, RWC 94063

Pacifica Sanchez - 1111 Terra Nova Blvd., Pacifica 94044

Pacifica Sharp Park - 104 Hilton Wy., Pacifica 94044

Portola Valley - 765 Portola Rd., Portola Valley 94028

San Carlos - 610 Elm St., San Carlos 94070

Woodside - 3140 Woodside Rd., Woodside 94062

城市圖書館

許多城市圖書館提供技術協助、圖書遞送、電腦和印刷機使用，甚至博物館門票等服務。城市圖書館也經常提供職業研討會和志願者機會。

Burlingame

www.burlingame.org/library

480 Primrose Rd., Burlingame 94010650-558-7400

Daly City

www.dalycity.org/211/Library

40 Wembley Dr., Daly City 94015650-991-8023

460 Martin St., Daly City 94015650-991-8074

134 Hillside Blvd., Daly City 94014650-991-8073

275 Southgate Ave., Daly City 94015650-991-8071

Menlo Park

www.menlopark.org/389/Library

800 Alma St., Menlo Park 94025650-330-2500

Redwood City

www.redwoodcity.org/departments

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

2140 Euclid Ave., Redwood City 94061650-780-7010

399 Marine Pkwy., Redwood City 94065650-780-5740

San Bruno

www.sanbruno.ca.gov/gov/city_departmentscommunity_services/library

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

聖馬刁縣

www.cityofsanmateo.org/514/Locations-Hours

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

205 W. Hillsdale Blvd., San Mateo 94403.....650-522-7880

1530 Susan Court, San Mateo 94403.....650-522-7890

South San Francisco

www.ssf.net/departments/library

840 W. Orange Ave., South San Francisco 94080.....650-829-3860

306 Walnut Ave., South San Francisco 94080650-877-8530

心理健康服務

Mills-Peninsula Medical Center

門診病人行為健康科 650-696-4690

www.sutterhealth.org/mills/services/behavioral-health

提供轉診介紹，介紹至治療抑鬱症、焦慮症和/或化學品依賴的Sutter健康網路內的醫生

聖馬刁縣精神疾病全國聯盟..... 650-638-0800

www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis

支援年長者群體

Older Adult System of Integrated Services

(OASIS)..... 650-573-3689

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

精神健康專業人員為年滿60歲或以上並且診斷患有精神健康疾病的人士提供家庭訪視

Peninsula Family Service 650-403-4300

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

經過培訓的志願顧問為55歲以上的成人（英語、中文、西班牙語、他加祿語）和女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別、酷兒、雙性人、無性戀+ (lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, intersex, asexual+, LGBTQIA+) 社區提供支援。

您傾訴，我們傾聽

由持照治療師為55歲以上的聖馬刁縣居民提供短期保密諮詢（英語或西班牙語）。提供個人、夫婦或家庭治療。每次共付額為\$15.00。致電Raychelle，電話：650-403-4300，轉4389。

聖馬刁縣24小時危機熱線..... 650-579-0350

www.sanmateocrisis.org..... 1-800-273-8255

聖馬刁縣行為健康和康復服務部Access客服中心. 1-800-686-0101

www.smchealth.org/bhrs(TTY) 1-800-943-2833

資訊評估及推薦；心理健康推薦；藥物濫用康復。

VA診所

San Bruno VA Clinic..... 650-615-6030

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

1001 Sneath Lane #300, San Bruno 94066

Palo Alto VA Medical Center **650 614-9997 x 2237**

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

795 Willow Rd., Menlo Park 94025

其他醫療服務

聽力與言語中心 **415-921-7658**

www.hearingspeech.org (TTY) 415-921-8990

1234 Divisadero St., San Francisco 94115

測試聽力並提供言語治療

Medi-Cal **1-800-223-8383**

www.hsa.smcgov.org/medi-cal-health-insurance

Belmont - 400 Harbor Blvd., Bldg. B, Belmont

Belmont、Burlingame、Foster City、Hillsborough、Millbrae、

San Carlos和聖馬刁..... 650-802-6470

Coastside Clinic –

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

El Granada、Half Moon Bay、La Honda、Loma Mar、Montara、

Moss Beach、Pescadero、Princeton-by-the-Sea和

San Gregorio 650-573-3941

Daly City - 271-92nd St., Daly City

Brisbane、Colma、Daly City和Pacifica 650-301-8400

East Palo Alto - 2415 University Ave., East Palo Alto

East Palo Alto和Menlo Park 650-363-4175

Redwood City - 2500 Middlefield Rd., Redwood City

Atherton、Portola Valley、Redwood City和Woodside 650-599-3811

South San Francisco - 1487 Huntington Ave.,

South San Francisco

San Bruno和South San Francisco 650-877-5608

North East Medical Services (NEMS) 650-550-3923

www.nems.org

211 Eastmoor Ave., Daly City 94015

為亞洲社區提供多語言服務

Palo Alto VA Medical Center

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 Family Health Center 650-330-7400

www.ravenswoodfhc.org

1885 Bay Rd., East Palo Alto 94303

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

Ron Robinson Senior Care Center 650-573-2426

www.smchf.org/ron-robinson-senior-care-center

222 W 39th Ave, San Mateo 94403

一個基本護理診所和老年病評估單位，所有收入水平以及所有受扶養和健康護理水平的年長者均可獲得根據其需求而專門為其提供的一站式醫療護理

Samaritan House 650-347-3648

www.samaritanhousesanmateo.org

聖馬刁縣免費診所：19 W. 39th Ave.,

San Mateo 94403 650-578-0400

Redwood City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的醫療和牙科服務

San Bruno VA Outpatient Clinic 650-615-6000

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

1001 Sneath Ln., #300, San Bruno 94066

聖馬刁縣健康診所

www.smchealth.org/smmc-guide-clinics

39th Avenue Senior Care Center: 222 W. 39th Ave.,

First Floor, San Mateo 94403 650-573-2426

Coastside Clinic: 225 S. Cabrillo Hwy., #100A,
Half Moon Bay 94019 650-573-3941

Daly City Clinic: 380 90th St.,
Daly City 94015..... 650-301-8600

Fair Oaks Health Center: 2710 Middlefield Rd.,
Redwood City 94063..... 650-578-7141

South San Francisco Clinic: 306 Spruce Ave.,
South San Francisco 94080 650-877-7070

聖馬刁縣醫療協會.....650-312-1663

www.smcma.org/find-a-physician.aspx

根據地理區域偏好、專科、醫院附屬和語言需求來提供醫師轉診介紹。

San Mateo County Mobile Clinic.....650-573-2786

www.smchealth.org/mobileclinic

為無家可歸的、無保險的或是入保了Medi-Cal、Medi-Care的聖馬刁縣居民提供醫療護理服務。無需預約，多個地點均可提供護理。透過網站或電話查詢地點和日期。

Sequoia Hospital

健康中心650-367-5998

www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia 749 Brewster Ave.,
Redwood City 94063

社區健康資源中心、支援小組、健康篩查、摔倒預防課程、老年中心
血壓篩查、流感疫苗站以及糖尿病課程

針對失明和視覺受損的人士的Vista Center

www.vistacenter.org 650-858-0202

2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306

對於失明和視覺受損的人士：社交服務；日常起居活動、方向和行動方面的培訓；支援小組與諮詢；盲文與電腦課程；低視力診所和商店

牙科服務

Ravenswood Family Health Center

www.ravenswoodfhc.org/services/dental650-289-7700

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份如何

Samaritan House 650-347-3648

www.samaritanhousesanmateo.org

聖馬刁縣免費診所：19 W. 39th Ave.,

San Mateo 94403650-578-0400

Redwood City免費診所: 114 Fifth Ave.,

Redwood City 94063650-839-1447

聖馬刁縣牙科學會..... 650-637-1121

www.smcads.com

聖馬刁縣牙科護理推薦

醫療中心

www.smchealth.org/smmc-services-dental

Coastside Clinic: 225 S. Cabrillo Hwy., #100A,

Half Moon Bay 94019650-573-3941

Fair Oaks Health Center: 2710 Middlefield Rd.,

Redwood City 94063.....650-578-7141

Sonrisas Dental Health

www.sonrisasdental.org

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

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。

老年中心/社區中心

老年中心/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。這些計畫可能會提供有關於可協助年長者安全待在家中的服務和機構的資訊和推薦。

Well Connected1-877-797-7299

www.covia.org/programs/well-connected

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。透過免費電話會議參與其中。提供英語和西班牙語服務。

Belmont

Twin Pines Senior & Community Center.....650-595-7441

www.belmont.gov

20 Twin Pines Lane., Belmont 94002

Brisbane

Brisbane Senior Center415-508-0230

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

2 Visitacion Ave., Brisbane 94005

Daly City

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors

Doelger Senior Center650-991-8012

101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

Lincoln Community Center650-991-8018

901 Brunswick St., Daly City 94014

East Palo Alto

East Palo Alto Senior Center650-853-3149

560 Bell St., East Palo Alto 94303

Foster City

Foster City公園與休閒部

www.fostercity.org650-286-2585

650 Shell Blvd., Foster City 94404

Peninsula Jewish Community Center (PJCC)

www.pjcc.org650-212-7522

800 Foster City Blvd., Foster City 94404

Half Moon Bay

Senior Coastsiders..... 650-726-9056

www.seniorcoastsiders.org

925 Main St., Half Moon Bay 94019

Menlo Park

Menlo Park Senior Center 650-330-2280

www.menlopark.org

110 Terminal Ave., Menlo Park 94025

Peninsula Volunteers, Inc. - Little House..... 650-326-0665

www.penvol.org/littlehouse

800 Middle Ave., Menlo Park 94025

Pacifica

Pacifica Senior Services 650-738-7350

www.cityofpacifica/seniorservices.org

540 Crespi Dr., Pacifica 94044

Redwood City

Fair Oaks Adult Activity Center..... 650-780-7525

www.peninsulafamilyservice.org

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

Redwood City Veterans Memorial Senior Center

www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors **650-780-7270**

1455 Madison Ave., Redwood City 94061

San Bruno

San Bruno Senior Center 650-616-7150

www.sanbruno.ca.gov

1555 Crystal Springs Road., San Bruno 94066

San Carlos

San Carlos Adult Community Center..... 650-802-4384

www.cityofsancarlos.org/acc

601 Chestnut St., San Carlos 94070

聖馬刁縣

Martin Luther King Jr. Community Center..... 650-522-7498

www.cityofsanmateo.rec.org

725 Monte Diablo, San Mateo 94401

San Mateo Japanese American Community Center

www.smjacc.org 650-343-2793

415 S. Claremont St., San Mateo 94401

San Mateo Senior Center 650-522-7490

www.cityofsanmateo.org

2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo, 94403

老年人自我幫助 650-342-0822

www.selfhelpelderly.org

50 E. 5th Ave., San Mateo 94401

South San Francisco

Roberta Cerri Teglia Center (前稱Magnolia Center)

www.ssf.net 650-829-3820

601 Grand Ave., South San Francisco 94080

支援小組

定期安排的小組可在社區中提供資訊、交流想法並提供互相鼓勵。這些組織中的大部分都可提供資訊和推薦。致電您當地的醫院、老年中心或宗教組織，獲取更多支援小組資訊。有關即時支援和危機幫助熱線，請查看本指南的個人危機部分。

211 1-800-273-6222
www.211bayarea.org

Al-Anon **650-592-7935**
www.alanonmidpeninsula.org

匿名戒酒互助會 **650-577-1310**
www.aa-san-mateo.org

ALS協會

Golden West Chapter 1-866-750-2572
www.webgw.alsa.org/site/PageServer?pagename=GW_homepage

Alzheimer's Association 24小時電話： **1-800-272-3900**
www.alz.org/norcal (TTY) 1-866-403-3073

American Cancer Society 24小時電話： **1-800-227-2345**
www.cancer.org

American Diabetes Association **408-241-1922**
www.diabetes.org

美國心臟學會和American Stroke Association **510-903-4050**
www.heart.org

Arthritis Foundation **1-888-391-9389**
www.arthritis.org

Breathe California..... **1-408-998-5865**
www.lungsrus.org/senior-resources

Catholic Charities Adult Day Services..... **650-592-9325**
www.catholiccharitiessf.org
787 Walnut St., San Carlos 94070

殘障人士自立中心

www.cidсанmateo.org(TTY) **650-522-9313**
2001 Winward Wy., #103, San Mateo **650-645-1780**
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；宣導與個人協助計畫。

匿名戒毒互助會 **415-226-1300**
www.ca.org

社區對抗親屬傷害 (CORA) 24小時電話： **1-800-300-1080**
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

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**
www.caregiver.org..... **415-637-3081**
101 Montgomery St., #2150, San Francisco 94014
為有身體和認知障礙（如帕金森氏病、中風、阿茲海默症和其他類型的癡呆症）的成人的家庭護理提供者提供服務。

匿名戒賭互助會 **1-800-287-8670**
www.gamblersanonymous.org

聽力損失協會..... **650-867-5256**
www.hearingloss.org
提供支援、教育和宣導的志願者組織。如需瞭解更多資訊，電子郵箱：
info@hearinglosspen.org

Kara 650-321-5272

www.kara-grief.org/support-for/adults

悲傷諮詢服務與推薦

Lupus Foundation of Northern California

www.lfnc.org/online-support-groups408-954-8600

Muscular Dystrophy Association..... 415-673-7500

www.mdaua.org

聖馬刁縣精神疾病全國聯盟 650-638-0800

www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis

提供家庭支援、小組教育和宣導服務

National Kidney Foundation 1-800-622-9010

www.kidney.org/treatment-support

National Multiple Sclerosis Society..... 1-800-344-4867

www.nationalmssociety.org/Resources-Support

神經科支援網路 650-814-0848

www.brainsupportnetwork.org/support-group

護理提供者支援小組負責應對阿茲海默症、帕金森氏病、路易體失智症以及任何其他神經變性疾病。

匿名戒烟互助會 1-877-879-6422

www.nicotine-anonymous.org/find-a-meeting

Pacifica Stroke Association..... 650-565-8485

www.pacificstrokeassociation.org/stroke-support-groups

Peninsula Family Service Peer Counseling..... 650-403-4300

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

經過培訓的志願顧問為 55 歲以上的成人（英語、中文、西班牙語、他加祿語）和 LGBTQIA+社區提供支援。

針對失明和視覺受損的人士的Vista Center

www.vistacenter.org650-858-0202

2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306

對於失明和視覺受損的人士：社交服務；日常起居活動、方向和行動方面的培訓；支援小組與諮詢；盲文與電腦課程

技術

大多數圖書館和許多老年中心都提供支援和指導，幫助年長者充分使用智慧型手機、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.....650-918-5570

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。

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).....1-855-983-0318

www.communitytechnetwork.org

非營利組織，力求透過提供數位技能培訓，同時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

www.edu.gcfglobal.org

GCFLearnFree.org提供200多個主題，包括2,000多個課程、1,000多個錄影、50多個互動和遊戲，完全免費。

Peninsula Family Service

Help@Hand.....650 403-4300 x 4328

www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services 為聖馬刁縣居民提供參加（面對面或虛擬）Get App-Y研討會的機會，學習新技術技能，並瞭解如何使用應用程式來改善健康。提供英語和西班牙語服務。

Peninsula Volunteers, Inc.

Little House.....650-326-2025

www.penvol.org/littlehouse/programs/technology

提供各種技術課程，預算緊張和參與技術實驗室的年長者也負擔得起。

交通

受疫情影響，一些計畫暫停。致電各計畫瞭解服務狀態、資格、費用、線路和時間安排詳情。

American Cancer Society Road to Recovery 幫助熱線

www.cancer.org 1-800-227-2345

僅為非臥床的癌症患者提供往返於治療中心的志願交通服務。

門洛帕克市 650-330-6770

www.menlopark.org/shuttles

社區接駁車服務僅適用於Menlo Park當地。所有接駁車均有無障礙通道，並提供自行車架。連接其他區域中轉機構的服務。

帕西菲卡市 Connect a Ride 650-738-7350

www.cityofpacific.org/dpts/pbr/senior_services/transportation/default.asp

參與者必須是Pacifica居民，年齡在65歲以上。行程必須在Pacifica開始或結束。Pacifica市所有地點，往返Colma Bart Station，來往Daly City和Burlingame之間的醫院。

聖馬刁市 Get Around 650-522-7490

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

60歲以上的聖馬刁居民

每月提供至多8次單程或4次往返行程，單程費用為\$5（如獲休閒費協助獎學金批准，則為\$2.00/次）。隨時待命，全天候服務。面對面或透過郵寄報名：2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo CA 94403。

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

醫療預約就診，週一至週五上午9時至下午4時。需要提前4個工作日通知。服務對象為Belmont、San Carlos和Redwood City的居民。

Peninsula Family Service (PFS)

Got Wheels 650-403-4300 x 4329

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

提供至多6次點對點計程車搭乘，單程\$5，服務對象：Daly City、Colma、Brisbane、South San Francisco、San Bruno、Millbrae、Burlingame、Hillsborough、Half Moon Bay、El Granada、Moss Beach和Montara 70歲以上的居民。

Peninsula Jewish Community Center (PJCC)

Get Up & Go 650-378-2750

www.pjcc.org

一個家庭導向型的社區中心，其使得50歲以上的非駕駛年長者能夠前往醫療和牙科預約，或是去購買食品。須提前註冊。週一至週五提供服務。免費服務！

Peninsula Volunteers, Inc. Little House

Lyft夥伴關係 650-272-5040

www.penvol.org/littlehouse/transportation/

提供Lyft行程，往返於您的住所和Little House、醫生或牙醫、食品雜貨店和藥房之間，服務時間為上午9時至下午4時，單程費用為\$5至\$9不等，具體取決於區域。服務範圍為East Palo Alto、Palo Alto、Stanford、Portola Valley、Menlo Park、Redwood City、Atherton、Woodside、San Carlos、Belmont、Foster City和部分聖馬刁。須註冊。

聖馬刁縣公共運輸局 (SamTrans)

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

www.samtrans.com(TTY) 650-508-6448

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服務於聖馬刁縣，除了Pacifica以南海岸；RediCoast服務於Coastside。

South City Shuttle 650-877-8550

www.ssf.net/services/free-south-city-shuttle

免費穿梭於South San Francisco，途經當地的商店、老年中心、圖書館、市政廳和公園。這項服務連接SamTrans和BART。

年長者與社區中心聯繫

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、線路和時間安排詳情。

Belmont Twin Pines Senior & Community Center

www/48elmont.gov650-595-7444
20 Twin Pines Ln., Belmont 94002

Catholic Charities Adult Day Services.....650-592-9325

www.catholiccharitiessf.org

Coastside Adult Day Health Center650-726-5067

www.coastsideadultdayhealth.org

East Palo Alto Senior Center650-853-3149

Menlo Park Senior Center.650-330-6770

www.menlopark.org

110 Terminal Ave., Menlo Park 94025

Pacifica Senior Services.....650-738-7350

www.cityofpacifica.org

540 Crespi Dr., Pacifica 94044

Peninsula Volunteers, Inc.

Rosener House Adult Day Services650-322-0126

www.penvol.org/rosenerhouse

500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

Roberta Cerri Teglia Center (前稱Magnolia Center)

www.ssf.net650-829-3820

601 Grand Ave., South San Francisco 94080

San Bruno Senior Center650-616-7150

www.sanbruno.ca.gov

1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066

Senior Coastsiders650-726-9056

www.seniorcoastsiders.org

925 Main St., Half Moon Bay 94019

其他交通資源

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 1-888-227-7669

www.aarp.org/drive

全國最大的教室和線上駕駛者安全課程，並且旨在專供年滿50歲以上的駕駛者使用。

加州公路巡警 (CHP) 650-363-4570

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

透過解決年長駕駛者安全/行動問題，從而提供最高水平的安全、服務和安保。研討會主題包括：關於年長駕駛者的迷思；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 1-877-878-8883

www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts.html

面向65歲以上的成人的年長者Clipper卡，在灣區提供公共交通的折扣，包括BART、Caltrain和SamTrans。

機動車輛管理部 (DMV)

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

www.dmv.ca.gov (TTY) 1-800-368-4327

殘障人士身份識別標牌

行動力受損的人士可申請一個標牌，用以掛在其所駕駛之車輛的後視鏡上。這樣便能夠在指定的停車位停車。致電機動車輛管理部進行申請和醫師認證。

行動大使 650-508-6362

www.samtrans.com/Planning/Strategic_Development/Mobility_Ambassador_Program.html

行動大使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。

年長者行動指南 1-800-660-4287

www.peninsularides.com

提供關於聖馬刁縣的年長者交通選擇的資訊。這份指南中包括關於駕駛者安全、接駁車、公共交通、步行和其他行動主題的資訊。

年長者監察專員計畫 510-563-8998

機動車輛管理部 (Department of Motor Vehicles, DMV) 成立了一個下屬單位，以協助那些存在失去其執照之風險的年長者。他們的部分工作人員還提供關於老年駕駛者所面臨的問題的外聯服務，並且與家庭成員溝通，在駕駛變得也太危險的情況下，如何說服父母才是最好的做法。此外，他們為那些被錯誤地吊銷了駕駛執照的年長者提供倡權服務。

疫苗接種與COVID-19檢測

COVID-19資訊頻繁變化，網站經常更新。以下由政府資助的服務提供最新的資料和建議。

加州COVID-19熱線..... 1-833-422-4255

www.covid19.ca.gov/get-local-information

疾病控制與預防中心 1-800-232-4636

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index 關於COVID-19與流感疫苗的資訊。以英語、西班牙語和許多其他語言提供幫助。

COVID-19呼叫中心..... 211

www.smchealth.org/coronavirus

聖馬刁縣COVID-19檢測..... 211或1-800-273-6222

www.smcgov.org/testing

聖馬刁縣COVID-19

疫苗接種計畫..... 1-800-232-0233

www.smchealth.org/covid-19-vaccination-program-overview

聖馬刁縣疫苗接種計畫（一般）

低收費疫苗診所 650-573-2877

面向居家患者的感冒疫苗 1-800-675-8437

VILLAGES

「Villages」是鄰里互助的關鍵社區。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、輕微房屋修繕等服務，使得年長者能夠繼續居住在自己的家中和社區中養老。Village計畫著重於居家安全、健康生活和社會互動。會員支付會費加入Village，會員通常分為不同的等級，參見網站了解下列各Village的會員等級。收入水平較低的人往往可以獲得財政協助。

Avenidas Village 650-289-5405

www.avenidas.helpfulvillage.com 450

Bryant St., Palo Alto 94301

服務於Palo Alto及周邊社區。

Brisbane Village Helping Hands 415-508-2185

www.brisbanevillage.org 服務於

Brisbane的居民。

Foster City Village 650-378-8541

www.fostercityvillage.org

Community Center - 1000 E. Hillsdale Blvd., Foster City 94404

服務於郵遞區號為94404的居民。

Villages of San Mateo County 是聖馬刁縣三家當地Villages的總非盈利組織 (501[c][3])。

www.villagesofsmc.org

1. Mid-Peninsula Village650-260-4569

PO Box 813, San Carlos 94070

服務於聖馬刁、Burlingame和Hillsborough。

2. Sequoia Village650-260-4569

PO Box 813, San Carlos 94070

服務於Belmont、San Carlos和Redwood City。

3. Village of the Coastside650-440-5030

PO Box 1595, El Granada 94018

服務範圍為從Pescadero至Pacifica的地區。

志願者服務

以下列出了一些組織，它們著重於（至少是其工作的重要部分）將個人與志願者機會聯繫起來。本資源指南中列出的許多組織也依賴於志願者。如果有一個組織著重於與您的興趣一致的事業，請致電他們，詢問他們是否有志願者機會。許多老年中心、圖書館、醫院和學校也在其社區協調志願者服務。

AmeriCorps Seniors

<https://www.americorps.gov/serve/americorps-seniors>

55歲以上的志願者在致力於幫助他人的組織中服務。

聖馬刁市 Get Connected 650-522-7277

www.cityofsanmateo.org/2309/Volunteer-Opportunities

Create the Good 1-866-740-7719

www.createthegood.org

提供志願者機會的ARRP計畫

Engage

www.engage.pointsoflight.org

一個建立、分享和參與志願者機會的新網站。

Hands On Bay Area 415-541-9616

www.handsonbayarea.org

透過其在當地的非營利組織和有需求的學校的廣泛網路，將人們與高質量的志願者專案聯繫起來。

退伍軍人管理局健康護理系統

www.va.gov/palo-alto-health-care/work-with-us/volunteer-or-donate/#become-a-volunteer

3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304.....650-858-3903

志願者可以在服務台幫忙，根據需要駕駛接駁車和/或執行其他任務。

VolunteerMatch 415-241-6868

www.volunteermatch.org

這個網站將人們與當地組織和事業的志願者機會聯繫起來。

鳴謝

聖馬刁縣監管委員會

聖馬刁縣老年化委員會

聖馬刁縣健康系統
老齡化與成人服務部

老年化委員會資源獲取委員會

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**)，索取英語、西班牙語或漢語的紙質版副本。

《居家幫助指南》的線上PDF版本：
www.smchealth.org/helpathome

或

www.sanmateo.networkofcare.org/aging

當前版本截至**2022年2月**

211	27, 42, 50
AARP駕駛者安全課程	49
AARP協會SCSEP	10
AARP Senior Planet	45
Adaptive Physical Education Program	22
Admiral Medical Supplies	19
成人保護服務.....	i, 1, 3
老年良好駕駛智慧年長者駕駛者交通安全研討會	49
老齡化與成人服務	13
Al-Anon	42
戒酒和戒毒幫助專線	1
匿名戒酒互助會	42
ALS協會	12
Alzheimer's Association	11, 15
Alzheimer's Association 24小時電話.....	8, 30, 42
American Cancer Society 24小時電話	42
American Cancer Society Road to Recovery幫助熱線.....	46
American Diabetes Association.....	42
美國心臟學會和American Stroke Association.....	42
AmeriCorps Seniors	49
Apria Healthcare	24
老年化區域機構	7
Arthritis Foundation	52
Avenidas Village.....	51
Bay Area Caregiver Resource Center	29
Bay City Medical Supplies.....	19
Belmont Twin Pines Senior & Community Center.....	17, 48
Breathe California.....	43
Brisbane Senior Center	39
Brisbane Village Helping Hands.....	51
By the Bay Health	23
加州療養院改革宣導	29
加州COVID-19熱線	50
加州康復部	10
加州電話獲取計畫	21
Care Advantage	13
Catholic Charities Adult Day Services	2, 8, 43, 48
殘障人士自立中心	20, 27
疾病控制與預防中心	50
城市圖書館	32

門洛帕克市	46
帕西菲卡市	17, 46
帕西菲卡市Connect a Ride.....	46
聖馬刁市Get Around.....	46
聖馬刁市Get Connected.....	52
聖馬刁市房屋修繕計畫	21
Clipper卡	49
Coastside Adult Day Health Center	2, 12, 20, 48
Coastside診所.....	13, 35, 37, 38
匿名戒毒互助會	43
老年化委員會.....	5, 19, 53
殘障委員會	6
社區對抗親屬傷害.....	1, 29, 30, 43
Community Tech Network	45
Congregational Church of San Mateo	30
COVID-19呼叫中心	50
Daly City診所.....	37
Daly City Partnership Healthy Aging Response Team (HART)	27
癡呆症護理	8
牙科服務.....	36, 38
住房部	25
機動車輛管理部 (DMV).....	49
災難準備度	9
Doelger Senior Center	17, 27, 39
DriveForward.....	14
耐用醫療設備.....	19, 20
耐用醫療設備—租借	20
加州地震警告.....	9
East Palo Alto Community Alliance and Neighborhood.....	25
East Palo Alto Senior Center	17, 39, 48
Ecumenical Hunger Program	16
Edgewood Center for Children & Families	12
年長者與受扶養成人保護團隊	3
救護車、火災、高速公路巡警或警察服務.....	1
就業機會.....	10
Engage.....	52
Enhanced Care Management	4
癲癇症基金會.....	43
Fair Oaks Adult Activity Center	ii, 18, 40

Fair Oaks健康中心	37, 38
聖馬刁縣摔倒預防聯盟	22
家庭護理提供者聯合會	8, 12, 43
家庭護理提供者支援服務.....	12
經濟協助、政府計畫與保險	13
食品、衣物及其他服務 捐贈、減員及回收	15
Foster City公園與休閒部.....	39
Foster City Village	51
Friends in Service to Humanity (FISH)	46
匿名戒賭互助會	43
GCF Global LearnFree.org	45
Goodwill	15
Goodwill Industries.....	10
食品雜貨購買與食品服務.....	16
Habitat for Humanity	21
Hands On Bay Area	52
健康保險諮詢宣導計畫	13, 28
聖馬刁縣健康計畫	4, 13
聽力與言語中心	35
聽力損失協會.....	43
居家幫助指南.....	i
居家護理組織.....	6
膳食配送到家.....	17
居家健康護理機構	6
住房改造與適應設備	21
居家安全與醫療急診回應.....	22
居家安全與醫療設備	19
Home Safety Services, Inc.....	21
醫院與醫療中心	24
家庭危險廢物計畫	15
Housing Choices	25
Housing Industry Foundation.....	25
住房選擇與推薦	25
Human Investment Project (HIP Housing).....	25
資訊、推薦、協助與宣導.....	27
居家支援服務.....	4, 5, 6, 7
老齡化機構Friendship救生專線24小時電話	1
加州老齡化機構Friendship救生專線	30
JobTrain	10

Kaiser Permanente Medical Center	23, 24
Kara.....	44
Kimochi, Inc.....	12
語言協助.....	ii
律師推薦服務.....	29
聖馬刁縣法律援助協會	12, 29
法律協助.....	29
Lending Circles	14
同性戀、雙性戀及跨性別者社區服務.....	30
Lesley Senior Communities.....	25
聖馬刁縣LGBTQ委員會.....	30
圖書館	32
LifeMoves.....	26
LifeStation, Inc.	22
Lincoln Community Center.....	ii, 18, 39
Linkages.....	4
Little House	18, 49, 45, 47
Lupus Foundation of Northern California	44
Many Journeys Metropolitan Community Church.....	30
Martin Luther King Jr. Community Center.....	18, 41
Medi-Cal.....	13, 35
醫療中心.....	38
MedicAlert Foundation 24小時電話.....	22
Medicare	14
Menlo Park Senior Center.....	40, 48
心理健康服務.....	34
Mid-Peninsula Village.....	51
Millbrae Senior Center	18
Mills-Peninsula Medical Center	24
Mission Hospice & Home Care.....	23
行動大使.....	49
Muscular Dystrophy Association	44
Nagaiki Caregiver Referral Program	7
聖馬刁縣精神疾病全國聯盟	34, 44
National Kidney Foundation	44
National Multiple Sclerosis Society.....	44
全國自殺預防救生專線	1
護理網路.....	28
護理網路.....	i
神經科支援網路.....	12, 44

匿名戒烟互助會	44
North East Medical Services (NEMS).....	36
North Peninsula Food Pantry & Dining Center.....	16
NOVAworks.....	10
Older Adult System of Integrated Services.....	34
Openhouse.....	26, 30
其他醫療服務.....	35
其他交通資源.....	49
Pacifica Resource Center	16
Pacifica Senior Services	18, 40, 48
Pacifica Stroke Association	44
Palo Alto VA Medical Center	35, 36
PARCA.....	15
LGBTQ的父母、家人及友人 (PFLAG)	30
Partners for Independence.....	4
Pathways.....	23
Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC)	29
Peninsula Family Service.....	ii, 11, 14, 28, 31, 34, 46, 63 45
Peninsula Family Service Peer Counseling.....	44
Peninsula Family Services (PFS).....	46
Peninsula Jewish Community Center (PJCC).....	39, 47
Peninsula Volunteers, Inc.	2, 8, 17, 45
Peninsula Volunteers, Inc. - Little House.....	40, 45, 47
個人危機服務.....	1
PG&E	22
PG&E準備建議.....	9
Phase2Careers	11
Project Sentinel.....	26
公定遺產管理人.....	4
公共當局.....	5
公共當局諮詢委員會.....	6
公共監護人/委員職位計畫.....	5
Ravenswood Family Health Center	36, 38
Rebuilding Together Peninsula	21
聖馬刁縣Recology.....	15
RecycleStuff.Org.....	15, 28
Redwood City Free Clinic.....	36, 38
Redwood City Veterans Memorial Senior Center	18, 40
推薦機構.....	7
Roberta Cerri Teglia Center (前稱Magnolia Center)	2, 11, 41, 48
Ron Robinson Senior Care Center.....	36

Rosener House Adult Day Services	2, 8, 48
SAGE LGBTQ老年熱線	1
SAGE LGBTQ國家老年熱線	31
Samaritan House	ii, 36, 38
San Bruno Senior Center	18, 40, 48
San Bruno VA Outpatient Clinic	36
San Carlos Adult Community Center	18, 41
聖馬刁縣	i
聖馬刁縣24小時危機熱線	1, 34
聖馬刁縣24小時緊急諮詢熱線	27
聖馬刁縣行為健康和康復服務部Access客服中心	34
聖馬刁縣COVID-19	50
聖馬刁縣COVID-19檢測	50
聖馬刁縣牙科學會	38
聖馬刁縣健康診所	36
聖馬刁縣衛生部緊急事件準備指南	9
聖馬刁縣公眾服務	11
聖馬刁縣圖書館	32
聖馬刁縣醫療協會	37
聖馬刁縣流動診所	37
San Mateo County Pride Center	31
聖馬刁縣警長警報系統	9
聖馬刁縣公共運輸局 (SamTrans)	47
聖馬刁縣疫苗接種計畫 (一般)	50
聖馬刁縣免費診所	36, 38
San Mateo Japanese American Community Center	ii, 41
San Mateo Medical Center	24
San Mateo Senior Center	19, 41
Second Career Employment Program	11, 14
Second Harvest of Silicon Valley	16
老年人自我幫助	ii, 17, 19, 41
年長者與社區中心聯繫	48
老年中心/社區中心	39
Senior Coastsiders	17, 19, 28, 40, 48
年長者行動指南	50
年長者營養網站	17
年長者監察專員計畫	50
Sequoia Hospital	24, 27
Sequoia Strong	28

Sequoia Village	51
Seton Coastside	24
Seton Medical Center	24
社會保障/Medicare資格/SSI	14
Society of St. Vincent de Paul of San Mateo County	15
Sonrisas Dental Health	38
South City Shuttle	47
South San Francisco Clinic	37
Stanford Health Care	24
StarVista危機熱線24小時電話	2
支援小組	42
Sutter Care at Home	23
技術	45
熱線	i
The Salvation Army二手店與捐贈中心	15
交通	46
Twin Pines Senior & Community Center	48
VA診所	35
疫苗接種與COVID-19 檢測	50
VA-退伍軍人	11
退伍軍人管理局健康護理系統	52
退伍軍人管理局居家健康援助護理	7
退伍軍人事務健康護理系統	23, 24
退伍軍人服務	14
Village of the Coastside	51
VILLAGES	51
Villages of San Mateo County	51
針對失明和視覺受損的人士的Vista Center	21, 31, 44
VolunteerMatch	52
志願者服務	52
WeHope	26
Well Connected	39