

居家協助



2013 – 2015

協助

聖馬刁縣居民

留住家中之指南

聖馬刁縣老人事務委員會

出版

居家協助

此名錄是一本微型參考指南，旨在協助聖馬刁縣各個收入水平的成年人在生病、患身心障礙或處於危機狀態時留住家中。

本指南並非表示贊同所列任一機構或其服務，亦非影射漏列機構的服務價值或素質欠佳。個人服務提供者未列入本手冊之內。

居家協助所含資訊可能發生變更；最新資訊請瀏覽網站
www.smchealth.org/helpathome

照護網絡

www.sanmateo.networkofcare.org/aging

本綜合性網路資源適用於年長成人、成年身心障礙人士及其照護者、服務提供者和家人。

網站www.sanmateo.networkofcare.org/aging提供廣泛的服務名錄，使人們能夠在適當時間找到適當的服務。亦載有關於輔助器具、照護、疾病、日常挑戰和支援的重要資料以及有關老化和身心障礙的每日新聞。

「我的資料夾」允許使用者在一個安全、Verisign 加密的服務器上儲存和組織重要醫療資料和與自己相關的健保資料。使用者亦可授權醫生、律師、家人、信任的照護者或朋友等其他存取這些檔案。

其他資源包括全國相關網站的連結、一個綜合性圖書館、處方援助、社區訊息板、以及預防跌倒的資料。

鳴謝

聖馬刁縣政務理事會

聖馬刁縣老人事務委員會
社區持續護理委員會(CBCC)

聖馬刁縣衛生服務系統
老人及成人服務部

「居家協助」委員會委員

Arlene Aquino
Second Harvest Food Bank

Betty Burr
Peninsula Jewish Community Center

Lee Cutler
Bay Area Vital-Link

Marsha Fong
老人及成人服務部

Patty Georges
老人事務委員會，CBCC主席

Frances Huang
Mills-Peninsula Health Services

Carolyn Jасulca
Seniors • At • Home
Jewish Family and Children's Services

Ryan Keller
LivHome

Lynne Murphy
Lesley Senior Communities

Vicki Paul
Reliable Caregivers

Bonnie Silverman
Synergy HomeCare

Mary K. Stegner
Stegner Registry

Cristina Ugaitafa
老人及成人服務部

特別感謝老人及成人服務部的Lindsey Joyner

如需報告下一版本勘誤或欲索取英語、西班牙語或中文列印本，請致電**650-573-2643**與聖馬刁縣Aging and Adult Services (老人及成人服務部) 的**Lindsey Joyner**聯絡。

居家協助之線上PDF 版本：
www.smchealth.org/helpathome
或
www.sanmateo.networkofcare.org/aging

除非另行說明，此指南內列出的所有電話號碼的區域代碼均為650。



區域代碼800、877 和888 為免費電話。

加州轉接服務711

目錄

| | |
|---------------------|----|
| 一般資訊和援助..... | 1 |
| 緊急/危機服務..... | 2 |
| 成人日間照護 (社交) | 3 |
| 日間醫療照護 (醫療) | 3 |
| 及成人服務部 | 4 |
| 其他老人和成人服務資源 | |
| 居家照護 | 6 |
| 居家照護助理機構 | |
| 居家保健照護機構 | |
| 居家支援服務 | |
| 轉介機構 | |
| 失智症照護 | 12 |
| 就業和培訓 | 13 |
| 家庭照護者支援服務 | 13 |
| 財務援助、政府計劃、保險 | 14 |
| 公用事業服務 | |
| 食品和營養服務 | 16 |
| 採購雜貨及食物服務 | |
| 聖馬刁縣老年人送餐到家服務 | |
| 營養午餐站 | |
| 居家安全和醫療設備..... | 19 |
| 耐用醫療設備 | |
| 耐用醫療設備 – 租借 | |
| 居家改善和適應設備 | |
| 居家安全 | |
| 緊急醫療救援 | |
| 醫院和醫療中心 | 22 |
| 住房選擇和轉介 | 23 |

| | |
|-------------------|----|
| 資料和轉介、援助、倡導 | 24 |
| 法律援助 | 27 |
| 心理衛生服務 | 28 |
| 其他醫療/牙科服務 | 29 |
| 老年人中心 | 32 |
| 其他資訊資源 | |
| 支持團體 | 36 |
| 交通服務 | 40 |
| 其他交通資源 | |
| 志願者服務 | 43 |
| 索引 | 44 |

語言協助

中文：

安老自助處

| | |
|---|----------------|
| Lincoln Community Center | 991-8018 |
| Peninsula Family Service, Senior Peer Counseling | 403-4300 x4392 |
| Self-Help for the Elderly | 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 | 343-2793 |
|--|----------|

西班牙語/ Español：

| | |
|--|----------------|
| Lincoln Community Center | 991-8018 |
| Nuestro Canto de Salud | 373-1080 |
| Peninsula Family Service, Fair Oaks Adult Activity Center | 780-7525 |
| La Esperanza Vive | 403-4300 x4321 |
| Samaritan House | 347-3648 |

菲律賓語/ Sa Tagalog：

| | |
|---|----------------|
| Lincoln Community Center | 991-8018 |
| Peninsula Family Service, Senior Peer Counseling | 403-4300 x4363 |

湯加語：

| | |
|-----------------------|----------|
| Samaritan House | 347-3648 |
|-----------------------|----------|

一般資訊和援助

- 老人健康緊急回應團隊(HART)** 991-5558
www.dcpartnership.org
101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015
本縣北部 : Daly City、Colma、Pacifica、Brisbane、
South San Francisco和San Bruno
- 半島家庭服務部**
- Fair Oaks Adult Activity Center** 780-7542
www.peninsulafamilyservice.org
2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063
- 本縣南部** : Belmont、Woodside、Portola Valley、San Carlos、
Atherton、Redwood City、Menlo Park和East Palo Alto
- 安老自助處**342-0822
www.selfhelpelderly.org
50 E. 5th Ave., San Mateo 94401
本縣中部 : Millbrae、San Mateo、Burlingame、Foster City
和Hillsborough
- Senior Coastsiders** 726-9056
www.seniorcoastsiders.org
925 Main St., Half Moon Bay 94019
海岸地區 : Montara、Half Moon Bay、Pescadero、Moss Beach、
San Gregorio、La Honda、El Granada、Loma Mar
和Princeton-by-the-Sea
- TIES 24小時緊急回應**1-800-675 TIES (8437)
www.smchealth.org/TIES (加州轉接服務) 711
- TIES是衛生服務系統內老人及成人服務部 (包括成人保護服務) 的主要入口點。

緊急/危機服務

救護車、消防隊、高速公路巡警或警察服務的緊急電話 911

成年人保護服務 1-800-675 TIES (8437)

www.smchealth.org/elderabuse

工作人員調查及制定適當照護計劃，為處於被忽視、遺棄、孤立、誘拐或身體、精神受到虐待及/或財務欺騙之風險的老人（年滿65歲）及需要他人照護的成人（18至64歲之間）提供協助。

酗酒和吸毒幫助熱線 573-3950

關於藥物濫用服務及其轉介的24小時資訊。

社區對抗親屬傷害

(CORA) 1-800-300-1080

www.corasupport.org 312-8515

危機介入與自殺防治中心

www.crisiscenter.cc 1-888-220-7575

24小時回應 579-0350

聖馬刁縣 (San Mateo County)

行為健康和康復服務

致電Center Access 1-800-686-0101

www.smchealth.org/bhrs

資訊、評估和轉介。

成人日間護理

(社交)

成人日間照護中心在保護性環境中為因社交需要、
困惑或身心障礙而無法在白天獨自留在家中的人士提供社交和娛樂服務。

天主教慈善機構CYO

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

Community Gatepath 259-8508
www.gatepath.org
1606 Rollins Rd., Burlingame 94010
老年人計劃和為身心障礙人士提供的其他治療服務。

Peninsula Volunteers, Inc.

Rosener House Adult Day Services 322-0126
www.penvol.org/rosenerhouse
500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

South San Francisco

Adult Day Care Center 829-3824
www.ssf.net
601 Grand Ave., South San Francisco 94080

成人日間健康照護

(醫療)

成人日間健康照護中心在保護性環境中為因健康照護、社交需要、
困惑或身心障礙而無法在白天獨自留在家中的人士提供社交、娛樂和健康相關的服務。

Coastside Adult Day Health Center 726-5067
www.coastsideadultdayhealth.org
925 Main St., #A, Half Moon Bay 94019

Mills-Peninsula Senior Focus 696-3660
**Adult Day Health Center &
Alzheimer's Day Care Resource Center**
www.mills-peninsula.org/seniors
1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

老人及成人服務部

聖馬刁縣衛生服務系統

225 - 37th Ave., San Mateo 94403

www.smchealth.org/aas

TIES 24小時緊急回應..... 1-800-675-TIES (8437)

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

TIES是老人及成人服務部 (包括成人保護服務) 的主要入口點。

社會工作者解答有關全縣範圍和社區內提供的各種服務的疑問。TIES亦就涉及老人、需要他人照顧的成人、成年身心障礙人士及其家人的相關問題，提供電話支援與輔導。

**致電1-800-675-TIES (8437) ，即可聯絡以下計劃、
獲取有關以下計劃的資料或將某人轉介至下列計劃：**

成年人保護服務

www.smchealth.org/elderabuse

工作人員調查及制定適當照顧計劃，為處於被忽視、遺棄、孤立、誘拐或身體、精神受到虐待及/或財務欺騙之風險的老人 (年滿65歲) 及需要他人照顧的成人 (18至64歲之間) 提供協助。

居家支援服務(IHSS)

www.smchealth.org/ihss

為符合Medi-Cal資格的老人、失明及身心障礙人士提供家務及個人照顧服務。沒有這些協助，他們就無法安全地留住在家中。

Linkages

提供評估和個案管理，協助老年人和 (18歲或以上) 身心障礙人士 (不論收入) 繼續在社區中獨立生活。

多元化老人服務計劃(MSSP)

為符合Medi-Cal資格的 (65歲或以上) 體弱老年人提供全面個案管理服務，使其能夠留在家中生活。

公共管理員..... (轉介熱線) 573-3475
www.smchealth.org/publicadministrator

有時，死者未立遺囑或沒有合適人選願意或能夠充當遺產管理員，此時，公共管理員計劃可以透過調查和管理此類遺產為公眾服務。公共管理人員根據最高法院的權限行事。

Public Guardian / Conservatorship Program

www.smchealth.org/node/275

向法院判定的因身體或心智障礙沒有能力管理自己個人需要和/或財務而且其家人無法提供此類服務的被監護人提供保護性個案管理和財務服務。

其他老人及成人服務資源

老人服務地區機構..... 573-3900

www.smchealth.org/node/363..... (加州轉接服務) 711

老人服務地區機構是為居住在聖馬刁縣的老年人和身心障礙人士提供事務規劃的中心。

除倡導權益以外，該機構亦管理各種聯邦、州、地方及私人基金，這些基金用於支持服務老年人和身心障礙人士的社區照護網絡。

老人事務委員會..... 573-3900

www.smchealth.org/node/882..... (加州轉接服務) 711

由聖馬刁縣政務理事會指派的志工團體，該團體就與老年人（60歲或以上）

有關的所有事務向該理事會及老人及成人服務部提供建議。

該委員會是老年人權益的倡導機構，提供消費者參與制定公共政策的機會。

身心障礙人士事務委員會..... 573-3900

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

由聖馬刁縣政務理事會指派的志工團體，

就與身心障礙人士有關的所有事務向該理事會及人及成人服務部提供建議。

該委員會是各年齡階段的身心障礙人士的權益倡導機構，提供消費者參與制定公共政策的機會。

居家支援服務 (IHSS) 顧問委員會

www.smchealth.org/ihss 573-3900

該委員會是由聖馬刁縣政務理事會指派的志願者團體，就提供居家支援服務(IHSS)以及與居家照護提供者有關的居家支援服務計劃的事項，向該委員會和居家支援服務 (IHSS)

公共管理局理事會、老人及成人服務部以及公共管理局提出建議。該顧問委員會為消費者、服務提供者、倡導者及其他利益團體提供參與IHSS 計劃和制定政策的機會。

公共管理局 (Public Authority) 573-3900

www.smchealth.org/node/284

該管理局維護一份有意成為獨立提供者的合格人士名單，以此協助居家支援服務 (IHSS) 消費者僱用照護提供者。經背景調查合格的註冊工作者的資料將根據個人需要提供給IHSS 消費者。註冊專家可以協助消費者僱用服務提供者或與其工作者建立良好關係。亦向IHSS 服務提供者提供人事服務，並向服務提供者和消費者提供訓練。公共管理局不隸屬於縣政府，

由縣政務理事會管理，並聽取顧問委員會的建議。

居家照護

居家照護指廣泛的個人和健康相關服務以及在病人和客戶的住家向其提供設備和用品的組織。

居家照護助理機構

居家照護助理機構透過持照居家照護助理、持照護士助理、個人照護助理、照護員、家務員及陪護者提供廣泛的非醫療類個人照護和家務服務。

這些人員按小時提供服務或住在客戶家中提供服務。許多機構亦提供短期照護服務。

所有工作人員均為居家照護助理機構的僱員並受其監督。這些機構預扣所得稅、提供工傷賠償保險，一般為員工購買保證金和保險，並且進行犯罪背景調查。

加州沒有針對這些機構的執照核發機制。

AccentCare Home Health of the Bay1-800-924-1110
www.accentcare.com 301-1065
1065 E. Hillsdale Blvd., #100, Foster City 94404

Addus HealthCare Assisted Care Program
www.addus.com 1-800-640-1778
1730 S. Amphlett Blvd., #144, San Mateo 94402 638-7943

Arcadia Home Care and Staffing 701-1545
www.arcadiacare.com
777 Mariners Island Blvd., #115, San Mateo 94404

Aunt Ann's Home Care757-2000
www.auntannshomecare.com
2722 Gough St., San Francisco 94123

Care for Seniors 342-9111
www.careforseniorsagency.com
3 W. 37th Ave., #8, San Mateo 94403

Care Resource 301-3270
www.careresourcehome.com
401 Hillside Blvd., Daly City 94014

ComForcare Senior Services 474-0000
www.comforcare.com
611 Veterans Blvd., Redwood City 94063

Comfort Keepers1-408-446-1199
www.comfortkeepers.com
10061 Pasadena Ave., #B, Cupertino 95014

Divine Home Care 931-2299
www.divinehomecareca.com
255 Flores St., #260, San Mateo 94403

Eldercare Services 1-866-760-1808
www.eldercareanswers.com 1-415-469-8300
605-A Chenery St., San Francisco 94131

Home Care Assistance 1-866-4-LIVE-IN (454-8346)
www.homecareassistance.com
148 Hawthorne Ave., Palo Alto 94301 462-6900
102 S. El Camino Real, San Mateo 94401 401-3670

- Home Helpers of San Mateo County** 532-3122
www.homecaresanmateoca.com
 居家照護服務 – 送餐、交通、普通家務、洗衣、陪護和個人照護。
- Home Instead Senior Care** 522-8009
www.seniorsbayarea.com
 2207 S. El Camino Real, San Mateo 94403
- Home Sweet Home Care** 1-415-776-7337
www.homesweethomecare.com
 825 Van Ness, #500, San Francisco, 94109
- Homecare Professionals** 757-4717
www.hcprosonline.com
 295 - 89th St., #107, Daly City 94015
- Huddleston Care, LLC** 343-1945
www.huddlestoncare.com
 P.O. Box 1361, Burlingame 94010
- Institute on Aging:
 In Home Assistance and Older Adults
 Care Management** 1-866-926-6226
www.ioaging.org
 291 Lambert Ave., Palo Alto 94306
- Interim Personal Care and Support** 480-5702
www.interimheathcare.com
 303 Twin Dolphin Dr., #600, Redwood City 94065
 24小時居家個人護理和支援。
- Kaiser Permanente 醫療中心
 Home Health Agency** 1-415-833-2770
 (僅服務Kaiser會員)
www.kp.org
- LivHome** 1-800-417-1897
www.livhome.com
 700 E. El Camino Real, #310, Mountain View 94040
- LWF Home Care Specialists** 349-7779
 (舊稱Geriatric Home Care Specialists)
www.lwfhomecare.com
 15055 Los Gatos Blvd., #110, Los Gatos 95032

- Matched CareGivers**839-2273
www.matchedcaregivers.com
 2825 El Camino Real, Redwood City 94061
- Medical Care Professionals** 583-9898
www.medicalcareprofessionals.com
 363 El Camino Real, #215, South San Francisco 94080
- Pathways Private Duty** 1-888-600-2273
www.pathwayshealth.org 1-408-730-1500
 585 N. Mary Ave., Sunnyvale 94085
- Professional Healthcare at Home**985-5660
www.professionalhc.com
 355 Gellert Blvd, #110, Daly City 94015
- Reliable Caregivers, Inc.**286-0111
www.reliablecaregivers.com 1-510-845-0100
 1700 California St., #400, San Francisco 94109.1-415-436-0100
- Right at Home** 361-1265
www.rah-sfpeninsula.com
 483 Seaport Ct., #104, Redwood City 94063
 In-home personal care; hourly and live in; transportation, meal preparation and light housekeeping.
- Senior Assist of the Peninsula, LLC** 343-5833
www.seniorassistpeninsula.com
 1720 Marco Polo Way, Suite #E, Burlingame 94010
- Senior Helpers** 343-6770
www.seniorhelpers.com
 4 W. Fourth Ave., #201, San Mateo 94402
- Seniors At Home**
Jewish Family and Children's Services
www.seniorsathome.org
 200 Channing Ave., Palo Alto 94301 688-3000
 2001 Winward Way, #200, San Mateo 94404931-1860
- Synergy Home Care of San Mateo** 703-6087
www.synergyhomecare.com/sanmateo
 1670 S. Amphlett Blvd., #214, San Mateo 94402

居家保健護理機構

這些居家保健護理機構擁有加州頒發的執照，提供專業護理（註冊護士RN及/或持照職業護士LVN），並且規定至少提供下列服務之一：職業、物理或語言治療；醫療社會服務；及/或持照居家健康助理服務。這些服務需要醫生的指示，由專業護理提供。詢問該機構是否接受聯邦醫療保險(Medicare)、加州低收入醫療保險(Medi-Cal) 或私人保險。安寧照護為絕症患者及其家屬提供身體及情緒上的照護服務。標有(*) 標誌的機構為持有安寧照護執照的機構。

- Amedisys Home Health Services**1-800-380-3886
www.amedisys.com
1710 Gilbreth Rd., #301, Burlingame 94010
- * **Hospice by the Bay**1-415-626-5900
www.hospicebythebay.org
1902 Van Ness Ave., 2nd floor, San Francisco 94109
- * **Kaiser Permanente Medical Center
Hospice Department**1-415-833-3655
(僅服務Kaiser 會員)
www.kp.org
4131 Geary Blvd., 3rd floor, San Francisco 94118
- Maxim Healthcare Services** 1-866-535-7551
www.maximumhomecare.com 286-1245
1900 Alameda de las Pulgas, #108, San Mateo 94403
- * **Mission Hospice and Home Care**554-1000
www.missionhospice.org
1670 S. Amphlett Blvd., #300, San Mateo 94402
- Nursing and Rehab at Home**286-4272
www.nursingandrehabathome.org
1301 Shoreview Rd., #109, Belmont 94002
- * **Pathways Private Duty** 1-888-755-7855
www.pathwayshealth.org1-408-730-5100
585 N. Mary Ave., Sunnyvale 94085

| | |
|--|----------------|
| Professional Healthcare at Home | 985-9660 |
| www.professionalhc.com | |
| 355 Gellert Blvd., #110, Daly City 94015 | |
| Professional Home Care Associates | 1-800-919-8090 |
| www.prohomecare.com | |
| 805 Veterans Blvd., #303, Redwood City 94063 | |
| Staffing Home Care | 737-0777 |
| 3540 Callan Blvd., #203, South San Francisco 94080 | |
| * Sutter Care at Home | 685-2800 |
| (舊稱Sutter VNA and Hospice) | |
| www.sutterhealth.org | |
| 700 S. Claremont St., #220, San Mateo 94402 | |
| * Veterans Affair Health Care System | |
| Hospice Care Program | 849-0550 |
| www.paloalto.va.gov | |
| 3801 Miranda Ave., Bldg. 100-4A, Palo Alto 94304 | |
| * VITAS Innovative Hospice Care | 350-1835 |
| www.vitas.com | |
| 1400 Fashion Island Blvd., #920, San Mateo 94404 | |
| 居家支援服務(IHSS) | 573-3900 |
| www.smchealth.org/ihss | |
| 為符合加州低收入醫療保險(Medi-Cal) 資格的老年人、 | |
| 失明及身心障礙人士提供家務及個人照護協助服務。沒有這些協助， | |
| 他們就無法安全地留住在家中。 | |

轉介機構

這些機構招募、篩選及轉介照護人員。他們介紹照護者給客戶，通常收取介紹費。

某些轉介機構按小時收費，費用包括機構的介紹費和照護者的薪酬。

該轉介機構通常不支付僱主/ 僱員的薪資稅收或工傷賠償保險。

加州沒有針對這些機構的執照核發機制。

- 1Plus1 Senior Care** 212-0663
www.1plus1seniorcare.com
 24小時居家護理轉介。
- A1 Care** 1-866-995-3300
www.a1care.com
- Low Rates for Seniors** 1-877-204-6664
www.lowrates4seniorcare.com
 P.O. Box 501 Palo Alto 94302
- Nurse Registry** 462-1001
www.nurseregistry.com

失智症照護

這些機構為患有阿滋海默或相關失智症的客戶及其照護者和家庭提供資料、支援和服務。

- Alzheimer's Association (阿滋海默症協會)** 1-800-272-3900
www.alz.org/norcal
 1060 La Avenida, Mountain View 94043

天主教慈善機構CYO

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

- Extended Family Caregivers** 359-7049
www.extendedfamilycaregivers.com
 432 Glasgow Dr., Pacifica 94044

- Family Caregiver Alliance** 1-800-445-8106
www.caregiver.org 1-415-434-3388
 為照顧及關心腦部受傷的成年人的家庭及朋友提供服務。

Mills-Peninsula Senior Focus

- 阿滋海默症日間照護資源中心** 696-3660
www.mills-peninsula.org/seniors
 1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

Peninsula Volunteers, Inc.

- Rosener House 成人日間照護服務** 322-0126
www.penvol.org/rosenerhouse
 500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

就業和培訓

Peninsula Family Service

Second Career Employment Program 403-4300

www.peninsulafamilyservice.org

向符合收入資格要求且年滿60歲的合格人士提供培訓和就業安置；

搜索就業機會並提供簡歷援助。

家庭護理者支援服務

Alzheimer's Association (阿滋海默症協會) 1-800-272-3900

www.alzncal.org

Coastside Adult Day Health Center 726-5067

www.coastsideadultdayhealth.org

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

Edgewood Center for Children and Families

www.edgewood.org 832-6910

Family Caregiver Alliance 1-800-445-8106

www.caregiver.org 1-415-434-3388

Kimochi, Inc. 346-0849

www.kimochi-inc.org

Legal Aid Society of San Mateo County

www.legalaidsmc.org 1-800-381-8898

..... 558-0915

Mills-Peninsula Health Services

Senior Focus 696-3660

www.mills-peninsula.org/seniors

Neurological Support Network 814-0848

www.brainsupportnetwork.org

照護者支援團體，涉及的病症包括阿滋海默症、帕金森氏病、路易體癡呆、

進行性核上性麻痺、多系統萎縮、額顳葉癡呆症和其他神經退行性疾病。

財務援助、 政府計劃、保險

HealthPlanofSanMateo (HPSM) 聖馬刁縣保健計劃 1-800-750-4776
www.hpsm.org 616-0050
. (電傳打字機) 1-800-735-2929

該計劃屬於管理式保健計劃，為聖馬刁縣加入Medi-Cal、HealthWorx和Care Advantage等計劃的居民提供健康護理福利。

Care Advantage 1-866-880-0606
HPSM 向同時符合Medicare 及Medi-Cal 資格的人士提供的Medicare Advantage/處方藥物計劃。

健康保險輔導及倡導計劃

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

提供免費聯邦醫療保險(Medicare) 輔導及倡導服務，包括有關補充保險計劃、處方藥承保及長期護理保險的資料。透過縣內各地老人中心及其他地點以預約方式提供服務。

加州低收入醫療保險(Medi-Cal) 1-800-223-8383

欲知詳情或欲申請，請與有關辦公室聯絡：

East Palo Alto, Menlo Park 363-4175

Atherton, Portola Valley, Redwood City, Woodside 599-3811

Belmont, Burlingame, Foster City, Hillsborough, Millbrae,
San Carlos, San Mateo 802-5018

El Granada, Half Moon Bay, La Honda, Loma Mar, Montara,
Moss Beach, Pescadero, Princeton-by-the-Sea,
San Gregorio 573-3949

Brisbane, Colma, Daly City, Pacifica 301-8400

San Bruno, South San Francisco 877-5663

San Mateo 醫療中心的住院/門診部
. 573-2349

聯邦醫療保險(Medicare) 1-800-633-4227
www.medicare.gov

Peninsula Family Service
Second Career Employment Program 403-4300
www.peninsulafamilyservice.org
24 Second Ave., San Mateo 94401
向年滿60歲的合格人士提供培訓和就業安置服務。

社會安全局/聯邦醫療保險(Medicare) 資格/社會安全補助金(SSI)
www.ssa.gov 1-800-772-1213

TIES 24小時回應 1-800-675-TIES (8437)
www.smchealth.org/TIES (加州轉接服務) 711
TIES是衛生服務系統內老人及成人服務部 (包括成人保護服務) 的主要入口點。

退伍軍人服務 802-6598
聖馬刁縣福利部附屬單位
協助退伍軍人、倖存者及退伍軍人的家屬獲取依其軍旅服務而應得之福利。
代表以上人士倡導權益。

公用事業服務

AT&T (電話) 1-800-772-3140
www.att.com
提供有關老年人和身心障礙人士的特殊服務資訊。

PG& E (太平洋煤電)
..... 1-800-743-5000
www.pge.com
透過各類計劃和社區宣傳項目幫助低收入、身心障礙和老年市民。

食品和營養服務

Restaurants on the Run 1-800-510-3663
www.rotr.com
為灣區服務，但不包括海岸地區。
(Half Moon灣或Pacifica)

採購雜貨及食物服務

Second Harvest Food Bank
www.shfb.org 1-800-984-FOOD (3663)
請致電Food Connection (1-800-984-3663)，瞭解您所在社區的食物、熱飯菜和茶點：

Brown Bag計劃 – 為年滿60歲的成人或年滿55歲的身心障礙人士提供雜貨

CalFresh (糧食券) - 購買雜貨的資金

Family Harvest – 為有未成年子女的家庭提供雜貨

Produce Mobile – 水果/蔬菜

Shopping Assistance for Seniors (SASH)
San Bruno 616-7155
Burlingame、Foster City和San Mateo 522-7494
為老人尋找願意協助購買雜貨的志工。志工先出錢購買雜貨，送到老人家後，
向老人收取代墊款項。請諮詢SASH 協調員。

聖馬刁縣老年人送餐到家服務

申請者必須是自己無法購買和/或安全地準備膳食，以及沒有得到充足援助的人士。

本計劃以捐款為主，歡迎提供財務捐助。欲瞭解計劃詳情或預定送餐到家的服務，請致電：

Belmont to East Palo Alto 323-2022
www.penvol.org

Kimochi, Inc. 346-0849
www.kimochi-inc.org
提供日式和亞洲飯食。

Montara to Half Moon Bay 726-9056
www.seniorcoastsiders.org

Pacifica 738-7350
www.cityofpacifica.org

San Mateo 至Daly City 1-800-675-8437

Self-Help for the Elderly (安老自助處) 342-0822
www.selfhelpelderly.org
提供中餐。

老年人營養午餐站

某些營養午餐站收取建議性捐款；其他站收取固定費用。服務天數有所不同。致電瞭解詳情。

City of San Mateo Senior Center 522-7490
www.cityofsanmateo.org
2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403

Doelger Senior Center 991-8012
www.doelgercenter.com
101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015

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

| | |
|--|----------|
| Lincoln Community Center | 991-8018 |
| 901 Brunswick St., Daly City 94014 | |
| Magnolia Senior Center | 829-3820 |
| www.ssf.net | |
| 601 Grand Ave., South San Francisco 94080 | |
| Martin Luther King Jr. Community Center | 522-7498 |
| www.cityofsanmateo.org | |
| 725 Monte Diablo, San Mateo 94401 | |
| Menlo Park Senior Center | 330-2282 |
| www.menlopark.org | |
| 100 Terminal Ave., Menlo Park 94025 | |
| Pacifica Senior Services | 738-7384 |
| www.cityofpacifica.org | |
| 540 Crespi Dr. Pacifica 94044 | |
| Peninsula Family Service | |
| Fair Oaks Adult Activity Center | 780-7525 |
| www.peninsulafamilyservice.org | |
| 2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063 | |
| Peninsula Volunteers, Inc. | |
| Little House | 326-2025 |
| www.penvol.org/littlehouse | |
| 800 Middle Ave., Menlo Park 94025 | |
| Redwood City Veterans Memorial Senior Center | |
| www.redwoodcity.org/parks/cc | 780-7259 |
| 1455 Madison Ave., Redwood City 94061 | |
| San Bruno Senior Center | 616-7150 |
| www.sanbruno.ca.gov | |
| 1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066 | |
| San Carlos Adult Community Center | 802-4384 |
| www.cityofsancarlos.org/acc | |
| 601 Chestnut St., San Carlos 94070 | |
| Self-Help for the Elderly | 342-0822 |
| www.selfhelpelderly.org | |
| 50 E. 5th Ave., San Mateo 94401 | |

Senior Coastsiders726-9056
www.seniorcoastsiders.org
925 Main St., Half Moon Bay 94019

Twin Pines Senior Center 595-7444
www.belmont.gov
20 Twin Pines Lane, Belmont 94002

居家安全和醫療 器材(設備)

耐用醫療器材(設備)

詢問每個醫療器材提供者其服務是否受聯邦醫療保險(Medicare)、加州低收入醫療保險 (Medi-Cal) 或私人保險承保。

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

APRIA Health Care

www.apria.com
480 Carlton Ct. 1-800-788-5007
South San Francisco 94080 588-9744
(為郵遞區號代碼為94080 至94402 的居民提供服務)

3905 Bohannon Dr., Suites C-G 1-800-801-9001
Menlo Park 94025 330-2420
(為郵遞區號代碼為94403 至Mountain View 的居民提供服務)

Bay City Medical Supplies347-6606
www.baycitymedicalsupplies.com
1465-A Chapin Ave., Burlingame 94010

Lincare1-800-747-0181
www.lincare.com 212-7682

如需有關小型設備及用品的資料，亦請致電您當地的藥房。

耐用醫療設備- 租借

Coastside Adult Day Health Center 726-5067

www.coastsideadultdayhealth.org
925 Main St., #A, Half Moon Bay 94019

出租家用醫療設備，如步行器、輪椅、淋浴椅和床邊便器。

如需有關小型設備及用品的資料，亦請致電您當地的老年人中心。

居家改善和適應設備

California Telephone Access Program

(CTAP)

www.ddtp.org 1-800-806-1191

www.californiaphones.org (電傳打字機) 1-800-806-4474

為由於各種醫療原因而無法使用一般電話的人士提供免費、專業的通信設備和服務。

Center for Independence of Individuals with Disabilities (身心障礙人士自立中心)

www.cidsanmateo.org(TTY) 522-9313

San Bruno. 589-8994

San Mateo. 645-1780

提供輔助技術；房屋改善；倡導和個人援助計劃；獨立生活技能；財務輔導；

同伴輔導和支援團體；資料和轉介。

Habitat for Humanity 1-800-HABITAT (422-4828)

www.habitat.org

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

www.homesafety.net 571-7774

1169 Chess Dr., #L, Foster City 94404

安裝扶手桿、樓梯扶手、輪椅坡道及其他安全/無障礙設備。

Jean Cary Interiors 593-9622

www.jeancareyinteriors.com

為行動不方便的人士提供修繕廚房、浴室、窗戶塗層及照明系統等所需的室內設計服務。

Rebuilding Together Peninsula366-6597
www.rebuildingtogetherpeninsula.org
P.O. Box 4031, Menlo Park 94026
為低收入、老年人或身心障礙屋主提供房屋翻新和修理服務。

Vista Center 858-0202
www.vistacenter.org
2470 El Camino, #107, Palo Alto 94306
適用於失明及有視力障礙者：提供社工服務；日常生活、適應性訓練和行動訓練；
支持團體和輔導；盲文和電腦課程；弱視診所和商店。

居家安全

Fall Prevention Task Force of San Mateo County (FPTF)
.....1-844-No Falls (663-2557)
www.smcfallprevention.org
跌倒是可以預防的，我們為老年人、照護者和服務提供者提供資源和轉介。

PG&E 太平洋煤電 1-800-743-5000
www.pge.com
舉辦講座進行安全訓練，包括準備應付緊急情況及如何在災難後關閉瓦斯和電源。

緊急醫療救援

Bay Area Vital-Link 1-800-752-5522
www.vital-linkinc.com

Lifeline
Mills-Peninsula Health Services696-4823
www.mills-peninsula.org/seniors

Stanford Hospital723-6906
www.geriatric.stanfordhospital.com

LifeStation, Inc.1-800-884-8888
www.lifestation.com
提供收費的個人緊急救援系統、醫療警報設備和監測服務。

MedicAlert Foundation International

www.medicalert.org. 1-800-432-5378

為佩戴寫明病症及醫療注意事情的項鍊或手鏈的會員提供24小時緊急救援服務。

醫院和醫療中心

Kaiser Permanente Medical Center

(僅適用於Kaiser 會員)

www.kp.org 或

1150 Veterans Blvd., Redwood City 94063 299-2000

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

Mills-Peninsula Health Services 696-5400

www.mills-peninsula.org

1501 Trousdale Dr., Burlingame 94010

100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401

Palo Alto VA Health Care System 493-5000

www.paloalto.va.gov

3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304

San Mateo Medical Center. 573-2222

www.sanmateomedicalcenter.org

222 W. 39th Ave., San Mateo 94403

Sequoia Hospital 369-5811

www.sequoiahospital.org

170 Alameda de las Pulgas, Redwood City 94062

Seton Medical Center 992-4000

www.setonmedicalcenter.org

1900 Sullivan Ave., Daly City 94015

Seton Medical Center Coastside 563-7100

www.setoncoastside.org

600 Marine Blvd., Moss Beach 94038

Stanford Hospital and Clinics 723-4000

www.stanfordhospital.org

300 Pasteur Dr., Stanford 94305

住房選擇和轉介

California Advocates for Nursing Home Reform

(CANHR) 1-800-474-1116

www.canhr.org

加州低收入醫療保險(Medi-Cal) 資格審核、安置前的輔導、
律師轉介服務以及長期護理議題的權益維護。

Eden Council for Hope & Opportunity

(ECHO) 327-1718

www.echofairhousing.org

在Menlo Park、Redwood City、Stanford、Los Altos以及Los Altos Hills範圍內，
進行公平住房調查、政策執行、教育及諮詢。

Human Investment Project

(HIP Housing) 348-6660

www.hiphousing.org

房屋共用計劃的職員為有住房的人士和需要住所的人士牽線搭橋，提供房租及服務交換服
務。

亦擁有和管理200 套補貼房和低收入房。

Ombudsman Services of San Mateo County, Inc.

www.ossmc.org 780-5707

下午4 點以後及週末 1-800-675-TIES (8437)

監督療養院及位於私人住宅的照護所的服務和投訴，並提供有關安置的轉介資料。

Project Sentinel 321-6291

www.housing.org

執行公平住房政策、初次購屋者教育、租房紛爭調解以及預防房屋被銀行回收
(Foreclosure) 諮詢。

Senior Seasons, Inc. 1-877-373-6467

www.seniorseasons.com

為協助性照顧、獨立、退休和位於私人住宅的照護所提供個人化的免費轉介服務。

Stegner Registry of San Mateo County. 365-1884

www.stegnerregistry.com

為老年人提供有關協助性照護社區的資料及轉介服務，包括長期和短期安置。不向客戶收
費。

提供資料和轉介、援助、倡導

211 HELPLINK..... 1-800-273-6222
www.211bayarea.org..... 211
提供衛生及社會福利服務資料及轉介。211 每天24 小時以150 多種語言提供免費、
保密的服務。

TIES 24小時回應.....1-800-675-TIES (8437)
www.smchealth.org/TIES..... (加州轉接服務) 711
TIES是衛生服務系統內老人及成人服務部 (包括成人保護服務) 的主要入口點。
社會工作者解答有關全縣範圍和社區內提供的各種服務的疑問。TIES亦就涉及老人、
需要他人照顧的成人、成年身心障礙人士及其家人的相關問題，提供電話支援與輔導。

酗酒和吸毒幫助熱線..... 573-3950
關於藥物濫用服務及轉介的24 小時資訊。

Alzheimer's Association (阿滋海默症協會).....1-800-272-3900
www.alz.org/norcal
1060 La Avenida, Mountain View 94043
提供權益維護、教育和援助。

老人服務地區機構..... 573-3900
www.smchealth.org/node/363
..... (加州轉接服務) 711
老人服務地區機構是為居住在聖馬刁縣的老年人和身心障礙人士提供事務規劃的中心。除倡
導權益以外，該機構亦管理各種聯邦、州、地方及私人基金，這些基金用於支持服務老年人
和身心障礙人士的社區照護網絡。

**California Advocates for Nursing Home Reform
(CANHR)**.....1-800-474-1116
www.canhr.org
加州低收入醫療保險(Medi-Cal) 資格審核及恢復、安置前的輔導、
律師轉介服務以及長期護理議題的權益維護。

身心障礙人士自立中心(CID)

www.cidsanmateo.org. (電傳打字機) 522-9313
1590 El Camino Real, San Bruno 94066. 589-8994
1515 El Camino Real, #400, San Mateo 94402. 645-1780
提供資料和轉介；同儕輔導和援助團體；輔助性技術；財務諮詢；房屋整修；獨立生活技能；
倡導和個人援助計劃。

老人事務委員會 573-3900

www.smchealth.org/node/882
. (加州轉接服務) 711
由聖馬刁縣政務理事會指派的志工團體，該團體就與老年人（60歲或以上）有關的所有事務向該理事會及老人及成人服務部提供建議。該委員會是老年人權益的倡導機構，提供消費者參與制定公共政策的機會。

身心障礙人士事務委員會 573-3900

www.smchealth.org/smccod (加州轉接服務) 711
由San Mateo縣政務理事會指派的志願者團體，就與身心障礙有關的所有事務向該理事會及老人及成人服務部提供建議。該委員會是各年齡階段的身心障礙人士的權益倡導機構，提供消費者參與制定公共政策的機會。

Fall Prevention Task Force of San Mateo County (FPTF)

. 1-844-No Falls (663-2557)
www.smcfallprevention.org
跌倒是可以預防的，我們為老年人、照護者和服務提供者提供資源和轉介。

Health Insurance Counseling Advocacy Program (健康保險輔導及倡導計劃)

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

提供免費聯邦醫療保險(Medicare)輔導及倡導服務，包括有關補充保險計劃、處方藥承保及長期護理保險的資料。透過縣內各地老人中心及其他地點以預約方式提供服務。

Home Care Association of America (HCAOA)

(舊稱National Private Duty Association)

www.homeareaoa.org. 1-317-663-3637

為非醫療類私人居家護理提供領導、簡介和教育服務。以統一且有力的方式表達居家護理行業的意見。

律師轉介服務 369-4149

www.smcba.org

提供本地律師轉介服務，收取少量費用。

Legal Aid Society Senior Advocates 1-800-381-8898

www.legalaidsmc.org

為年滿60歲的老年人提供免費法律諮詢和援助。

Mills-Peninsula Senior Focus 696-3660

www.mills-peninsula.org/seniors

1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

照護者服務 - 照護者諮詢、教育、資料/轉介及支持團體。

老年人資訊專線 - 協助聯絡Mills-Peninsula 和社區服務，處理與老人相關的所有議題。

全國安寧及緩和照護組織

www.nhpco.org. 1-800-658-8898

向消費者免費提供安寧照護和本地安寧照護價格方面的資訊。

照護網絡

www.sanmateo.networkofcare.org/aging

該網站為老年人、成年身心障礙人士、照護者和服務提供者提供的綜合性網絡資源。

欲知詳情，請參閱本手冊封面的內頁。

Ombudsman of San Mateo County 780-5707

www.ossmc.org

下午4 點以後以及週末 1-800-675-TIES (8437)

監督療養院和居家護理中心的護理服務和投訴。向老年人提供此類資訊。

Pacific Stroke Association. 565-8485

(舊稱Peninsula Stroke Association)

www.psastroke.org

該協會是中風倖存者的權益倡導者和提供社區資訊的資源中心。

Peninsula Conflict Resolution Center
(PCRC) 513-0330
www.pcrcweb.org
鄰居、家庭、消費者、社區、房東/租客及僱員調解服務。

半島圖書館系統(PLS)
www.plsinfo.org
所有市立與縣立圖書館透過電話、郵件或網際網路提供服務 (有聲書、大字號印刷體書籍、錄影帶、DVD 和其他資料)。

San Mateo County Dental Society 637-1121
www.smcds.com
提供牙科護理轉介服務。

San Mateo County Medical Association 312-1663
www.smcma.org
依據地理區域偏好、專科、所屬醫院和語言需要，向民眾轉介醫生。

Second Harvest Food Bank 1-800-984-FOOD (3663)
www.shfb.org
詳情請參見第16頁。

另請見**Senior Centers – 第32頁**

法律援助

California Advocates for Nursing Home Reform
(CANHR) 1-800-474-1116
www.canhr.org
加州低收入醫療保險(Medi-Cal) 資格審核及恢復、安置前的輔導、律師轉介服務以及長期照護議題的權益維護。

Family Caregiver Alliance 1-800-445-8106
www.caregiver.org 1-415-434-3388
為照顧及關心腦部受傷的成年人的家庭及朋友提供服務。

律師轉介服務 369-4149
www.smcba.org
轉介給當地律師。

Legal Aid Society Senior Advocates 1-800-381-8898
www.legalaidsmc.org
為年滿60歲的老年人提供免費法律諮詢和援助。

Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC) 513-0330
www.pcrweb.org
鄰居、家庭、消費者、社區、房東/租客及僱員調解服務。

公共監護人/監護管理計劃

www.smchealth.org/node/275. 1-800-675-TIES (8437)
為被法庭裁定被監護人士提供保護性個案管理和財務服務。被監護人因為身體或心理障礙而不能妥善照顧自己及/或管理財務，同時其家人亦不能提供協助。

心理衛生服務

天主教慈善機構CYO

Counseling Services 295-2160
www.catholiccharitiessf.org
36 - 37th Ave., San Mateo 94403
為伴侶、個人和家庭提供心理輔導。能夠以西班牙語提供輔導。

Community Gatepath. 259-8508
www.gatepath.org
1606 Rollins Rd., Burlingame 94010
老年人計劃和為身心障礙人士提供的其他治療服務。

Mills-Peninsula Health Services

Behavioral Health. 696-4690
www.mills-peninsula.org/behavioralhealth
100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401
治療憂鬱、焦慮及/或藥物依賴。

National Alliance on Mental Illness

(NAMI) 638-0800
www.namisanmateo.org
提供家庭支援、團體教育和權益倡導。

Older Adult System of Integrated Services (OASIS)

www.smhealth.org. 573-3689

精神健康專家為年滿60歲的患有精神疾人士提供居家就診。提供英文、西班牙語和中文服務，也有其他翻譯版。

Peninsula Family Service 403-4300

www.peninsulafamilyservice.org

英語和西班牙語輔導服務。

聖馬刁縣 San Mateo County

行為健康和康復服務部

致電Center Access 1-800-686-0101

www.smchealth.org/bhrs

資訊、評估和轉介。

Senior Coastsiders 726-9056

www.seniorcoastsiders.org

輔導、家庭支持、居家就診、志工服務、為老年人和身心障礙人士提供的居家康復服務、同儕輔導、電話關懷。

Seniors• At•Home

Jewish Family and Children's Services

www.seniorsathome.org

200 Channing Ave., Palo Alto 94301 688-3000

2001 Winward Way, #200, San Mateo 94404 931-1860

輔導服務。

其他醫療/牙科服務

Fall Prevention Task Force of San Mateo County (FPTF)

. 1-844-No Falls (663-2557)

www.smcfallprevention.org

Fall Prevention Task Force of San Mateo County提供多家機構和個人的協作服務，致力於減少我們社區老年人的跌倒事故。向老年人、家庭成員、照護者和醫療保健服務提供者提供跌倒防治和相關服務及計劃的書面資料和資源。可應要求為當地社區和組織活動及論壇安排演講者。

| | |
|---|------------------------|
| Health Plan of San Mateo (HPSM) | 1-800-750-4776 |
| www.hpsm.org | 616-0050 |
|(電傳打字機) | 1-800-735-2929 |
| 該計劃屬於管理式保健計劃，為San Mateo 縣加入Medi-Cal、HealthWorx 和Care Advantage 等計劃的居民提供健康護理福利。 | |
| Care Advantage | 1-866-880-0606 |
| HPSM向同時符合Medicare及Medi-Cal資格的人士提供的Medicare Advantage/處方藥物計劃。 | |
| Hearing and Speech Center | 1-415-921-7658 |
| www.hearingspeech.org | (電傳打字機) 1-415-921-8990 |
| 提供聽力測試和語言治療。 | |
| 加州低收入醫療保險(Medi-Cal) | 1-800-223-8383 |
| 欲知詳情或欲申請，請與有關辦公室聯絡： | |
| East Palo Alto, Menlo Park | .363-4175 |
| Atherton, Portola Valley, Redwood City, Woodside | 599-3811 |
| Belmont, Burlingame, Foster City, Hillsborough, Millbrae, San Carlos, San Mateo | .802-6470 |
| El Granada, Half Moon Bay, La Honda, Loma Mar, Montara, Moss Beach, Pescadero, Princeton, San Gregorio | .573-3949 |
| Brisbane, Colma, Daly City, Pacifica | 301-8720 |
| San Bruno, South San Francisco | 877-5663 |
| San Mateo 醫療中心的住院/門診部 | .573-2349 |
| MedicAlert Foundation International | |
| www.medicalert.org | 1-800-633-4298 |
| 為佩戴寫明病症及醫療注意事情的項鍊或手鏈的會員提供24小時緊急救援服務。 | |
| Mills-Peninsula Health Services | |
| www.mills-peninsula.org/seniors | |
| 1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010 | |
| Senior Focus | 696-3660 |
| 教育和支援團體。 | |
| Wise and Well | 696-7663 |
| 健康篩檢和教育。 | |

OT House Calls 464-4429
www.othousecalls.com 868-9438
 持照職業治療師提供的居家康復服務，重點是：跌倒防治、保持獨立能力和居家及社區日常活動安全性；以及發生意外後的康復服務。

Parkinson's Institute 1-800-655-2273
www.theipi.org 1-408-734-2800
 675 Almanor Ave., Sunnyvale 94085
 治療；研究；語言和物理治療。

Ravenswood Family Health Center
www.ravenswoodfhc.org
Bell Haven Medical Clinic
 100 Terminal Ave., Menlo Park 94025. 321-0980
Ravenswood
 1798 A Bay Rd., East Palo Alto 94303. 330-7400
 為所有年齡段人士提供綜合性健康服務，不考慮其保險、移民狀態或支付能力。

Ron Robinson Senior Care Center 573-2426
 222 W. 39th Ave., San Mateo 94403
 提供基礎照護及老人健康評估之診所。不論收入多寡、獨立能力及健康程度，老人們都能在此獲得依個別需要、量身訂造的一步式醫療照護。

San Bruno VA Outpatient Clinic 615-6000
www.sanfrancisco.va.gov
 1001 Sneath Lane, #300, San Bruno 94066

San Mateo County Dental Society
www.smcds.com 637-1121
 提供牙科護理轉介服務。

San Mateo 縣立醫療診所
www.sanmateomedicalcenter.org
 39th Avenue Health Clinics 573-3702
 Coastside County Clinic 573-3941
 Daly City Clinic 301-8600
 Fair Oaks Adult Clinic (Redwood City) 364-6010
 South San Francisco Health Center 877-7070
 Willow Clinic (Menlo Park) 599-3890

- San Mateo County Medical Association**312-1663
www.smcma.org
 依據地理區域偏好、專科、所屬醫院和語言需要，向公眾轉介醫生。
- Sequoia Hospital
 Health and Wellness Center**367-5998
www.sequoiahospital.org
 社區保健資源中心、支持團體、健康檢查、跌倒預防課程、在老年人中心測量血壓、
 流感疫苗接種站和糖尿病課程。
- Therapy in Your Home** 1-408-499-1328
www.therapyinyourhome.net
juliegroves@therapyinyourhome.net
 在家中、療養院或援助生活機構提供職業、物理和語言治療。
- Vista Center**858-0202
www.vistacenter.org
 2470 El Camino, #107, Palo Alto 94306
 適用於失明及有視力障礙者：提供社工服務；日常生活、適應性訓練和行動訓練；支持團體
 和輔導；盲文和電腦課程；弱視診所和商店。

老年人中心

老年人中心是各類老年人服務、休閒活動及餐飲之入口點。
 這些計劃為老年人提供相關服務和機構的資料，將他們轉介給這些機構，
 以使這些老人得以留在家中。

- Senior Center Without Walls** 1-877-797-7299
www.seniorcenterwithoutwalls.org1-510-444-5974
 為整個灣區的老人提供免費的活動、談天、課程及支持團體。參與者透過免費電話會議參與活
 動。

Belmont

Twin Pines Senior Center595-7444
www.belmont.gov
20 Twin Pines Lane, Belmont 94002

Daly City

Doelger Senior Center 991-8012
101 Lake Merced Blvd., Daly City 94015
Lincoln Community Center991-8001
901 Brunswick St., Daly City 94014

East Palo Alto

East Palo Alto Senior Center329-5900
560 Bell St., East Palo Alto 94303

Foster City

**Foster City Parks and Recreation Department
Senior Wing** 286-2585
www.fostercity.org
650 Shell Blvd., Foster City 94404

Half Moon Bay

Senior Coastsiders726-9056
www.seniorcoastsiders.org
925 Main St., Half Moon Bay 94019

Menlo Park

Menlo Park Senior Center 330-2280
www.menlopark.org
110 Terminal Ave., Menlo Park 94025

Peninsula Volunteers, Inc.

Little House326-0665
www.penvol.org/littlehouse
800 Middle Ave., Menlo Park 94025

Millbrae

Millbrae Senior Center 259-2370
www.ci.millbrae.ca.us
477 Lincoln Circle, Millbrae 94030

Pacifica

Pacifica Senior Services738-7350
www.cityofpacifica.org
540 Crespi Dr.Pacifica 94044

Redwood City

Fair Oaks Adult Activity Center
Peninsula Family Service780-7525
www.peninsulafamilyservice.org
2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

Redwood City Veterans Memorial Senior Center
www.redwoodcity.org/parks/cc 780-7270
1455 Madison Ave., Redwood City 94061

San Bruno

San Bruno Senior Center616-7150
www.sanbruno.ca.gov
1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066

San Carlos

San Carlos Adult Community Center 802-4384
www.cityofsancarlos.org
601 Chestnut St., San Carlos 94070

San Mateo

City of San Mateo Senior Center522-7490
www.cityofsanmateo.org
2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403

Self-Help for the Elderly (安老自助處)342-0822
www.selfhelpelderly.org
50 E. 5th Ave., San Mateo 94401

South San Francisco

Magnolia Senior Center 829-3820
www.ssf.net
601 Grand Ave., South San Francisco 94080

其他資料資源

Active Access

www.smchealth.org/ActiveAccess 573-2977

Active Access是聖馬刁縣本地康樂部門和非盈利社區合作夥伴的一項協作計劃。我們的使命是向聖馬刁縣的居民提供免費和低收費（每節課不超過5美元）體育運動，以便在社區推廣各類活動。

California Telephone Access Program (CTAP)

www.californiaphones.org 1-800-806-1191

為由於各種醫療原因而無法使用一般電話的人士提供免費、專業的通信設備和服務。

Peninsula Jewish Community Center (PJCC)

www.pjcc.org 212-PJCC (7522)

800 Foster City Blvd., Foster City 94404

為老年人提供各種服務，包括旅遊、觀光、文化參觀、課程及特別活動。

San Mateo Japanese American Community Center

www.smjacc.org 343-2793

415 S. Claremont St., San Mateo 94401

個日裔美國人的教育、人權及民權組織。提供日本文化和武術課程。

支持團體

社區中的團體透過定期聚會提供資訊、交換意見及互相鼓勵。多數機構也提供資訊與轉介服務。如需更多支持團體的資料，請致電您當地的醫院、老年人中心或教會組織。

- 211 HELPLINK** 211
www.211bayarea.org 1-800-273-6222
向自助團體提供資料和轉介服務。
- Al-Anon 家庭團體** 592-7935
www.ncwsa.org
- 酗酒和吸毒幫助熱線** 573-3950
關於藥物濫用服務及其轉介的24小時資訊。
- Alcoholics Anonymous (AA)** 577-1310
www.aa-san-mateo.org
- Alzheimer's Association (阿滋海默症協會)** 1-800-272-3900
www.alz.org/norcal
1060 La Avenida, Mountain View 94043
- American Cancer Society** 508-8186
www.cancer.org
- American Diabetes Association (美國糖尿病協會)** 1-408-241-1922
www.diabetes.org
- American Heart Association and American Stroke Association** 259-6700
www.americanheart.org 1-415-433-2273
- Arthritis Foundation** 1-800-464-6240
www.arthritis.org
- Breathe California** 1-877-3(BREATHE) 994-5868
www.ggbreathe.org
- 天主教慈善機構CYO**
- Counseling Services** 295-2160
- San Carlos 成人日間照護服務** 592-9325
www.catholiccharitiessf.org

身心障礙人士自立中心(CID)

(前Center for Independence of the Disabled - CID)

www.cidsanmateo.org (電傳打字機) 522-9313

San Bruno 589-8994

San Mateo 645-1780

提供資料和轉介；同儕輔導和援助團體；輔助性技術；財務諮詢；房屋整修；獨立生活技能；倡導和個人援助計劃。

Cocaine Anonymous (匿名可卡因戒毒組織) 1-415-821-6155

www.ca.org

Community Gatepath 259-8508

www.gatepath.org

1606 Rollins Rd., Burlingame 94010

老年人計劃和為殘障人士提供的其他治療服務。

Community Overcoming Relationship Abuse (社區對抗親屬傷害)

(CORA) 1-800-300-1080

www.corasupport.org 312-8515

為家庭暴力的受害者/ 倖存者提供服務。

癲癇症基金會 1-800-632-3532

www.epilepsynorcal.org

Family Caregiver Alliance 1-800-445-8106

www.caregiver.org 1-415-434-3388

為照顧及關心腦部受傷的成年人的家庭及朋友提供服務。

匿名戒賭組織 1-800-287-8670

www.gamblersanonymous.org

Hearing Loss Association 593-6760

www.hearingloss.org

Kara 321-5272

www.kara-grief.org

提供悲傷輔導。

Lost Chord 583-2819

為曾做喉頭切除術的人士提供服務。

- Lou Gehrig's Disease (ALS)** 1-415-904-2572
www.alsabayarea.org
- Lupus Foundation of Northern California** 1-408-954-8600
www.lfnc.org
- Mills-Peninsula Senior Focus** 696-3660
www.mills-peninsula.org/seniors
 1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010
- Muscular Dystrophy Association** 1-415-673-7500
www.mda.org
- National Alliance on Mental Illness (NAMI)** 638-0800
www.namisanmateo.org
- National Kidney Foundation** 1-415-543-3303
www.kidneyca.org
- National Multiple Sclerosis Society** 1-800-344-4867
www.nationalmssociety.org
- Neurological Support Network** 814-0848
www.brainsupportnetwork.org
 照護者支援團體，涉及的病症包括阿滋海默症、帕金森氏病、路易體癡呆、進行性核上性麻痺、多系統萎縮、額顳葉癡呆症和其他神經退行性疾病。
- Nicotine Anonymous** 1-415-908-6702
www.nicotine-anonymous.org
- Pacific Stroke Association** 565-8485
 (舊稱 Peninsula Stroke Association)
www.psastroke.org
- Parkinson's Institute** 1-800-655-2273
www.theipi.org 1-408-734-2800

Senior Peer Counseling 403-4300
www.peninsulafamilyservice.org
 粵語和國語。 403-4300 x4392
 英語..... 403-4300 x4322
 菲律賓語..... 403-4300 x4363
 L.G.B.T. Community..... 403-4300 x4322
 西班牙語/La Esperanza Vive..... 403-4300 x4321
 為年滿55 歲或面臨寂寞、憂鬱、悲傷或疾病的人士服務。包括到家探訪和相關資源。

Sequoia Hospital
Health and Wellness Center367-5998
www.sequoiahospital.org

Sutter Care at Home.....685-2800
 (舊稱Sutter VNA and Hospice)
www.sutterhealth.org
 700 S. Claremont St., #220, San Mateo 94402

United Cerebral Palsy Association 593-1811
www.ucpscsm.org

Vista Center858-0202
www.vistacenter.org
 3580 El Camino, #107, Palo Alto 94306
 適用於失明及有視力障礙者：提供社工服務；日常生活、適應性訓練和行動訓練；
 支持團體和輔導；盲文和電腦課程；弱視診所和商店。

特殊服務

為行動不便與其他無法使用公共交通工具的身心障礙人士提供的交通服務。

有些機構只提供計劃相關交通服務。如需有關資格、費用、路線和時間表的詳細資料，請致電各服務機構。

American Cancer Society (24 小時) 1-800-227-2345
www.cancer.org 508-8186

僅為行動不便的癌症病人提供往返治療中心的交通接送服務。

Catholic Charities CYO
San Carlos Adult Day Services 592-9325
www.catholiccharitiessf.org

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

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

Friends in Service to Humanity (FISH)
Burlingame、Foster City、Hillsborough、Millbrae、San Mateo
. (接聽服務) 570-6002

Belmont、Redwood City、San Carlos
. (接聽服務) 593-1288

為赴約診的病人提供免費志工交通協助服務。

Get Up and Go
Peninsula Jewish Community Center
(PJCC) 378-2750
www.pjcc.org

為不能駕駛的老年人提供上門接送、搭載、可載輪椅的巴士和客車服務。可安排人員護送。

需要預訂。不需要宗教關係或PJCC 會籍。

收取少量服務費。

Magnolia Senior Center 829-3820
www.ssf.net
601 Grand Ave., South San Francisco 94080

| | |
|---|----------------------------|
| Menlo Park Senior Center | 330-2280 |
| www.menlopark.org | |
| 110 Terminal Ave., Menlo Park 94025 | |
| Mills-Peninsula Senior Focus | 696-3660 |
| www.mills-peninsula.org/seniors | |
| Need-A-Ride | 462-0853 |
| 為行動不便的老人提供交通服務。 | |
| 為Palo Alto 至San Mateo 提供服務。 Fee for service. | |
| Pacifica Senior Services | 738-7350 |
| www.cityofpacifica.org | |
| 540 Crespi Dr., Pacifica 94044 | |
| Peninsula Volunteers, Inc. | |
| Rosener House Adult Day Services | 322-0126 |
| www.penvol.org/rosenerhouse | |
| 500 Arbor Rd., Menlo Park 94025 | |
| San Bruno Senior Center | 616-7150 |
| www.sanbruno.ca.gov | |
| 1555 Crystal Springs Rd., San Bruno 94066 | |
| San Mateo County Transit District (SamTrans) | |
| Redi-Wheels and RediCoast | 1-800-660-4287 |
| www.samtrans.com (電傳打字機) 508-6448 | |
| P.O. Box 3006, 1250 San Carlos Ave., San Carlos 94070 | |
| 為因身心障礙而無法搭乘Sam Trans 巴士的人士提供路邊上下車的輔助客運服務。 | |
| 致電索取申請資格資料。Redi-Wheels 為聖馬刁縣提供服務，Pacifica 以南海岸除外； | |
| RediCoast 為西部海岸提供服務。 | |
| San Francisco | 1-415-351-7000 |
| (San Francisco Paratransit) | |
| Santa Clara County | 1-800-894-9908 |
| (Valley Transportation Authority - VTA) | |
| Senior Coastsiders | 726-9056 |
| www.seniorcoastsiders.org | |
| 925 Main St., Half Moon Bay 94019 | |
| SilverRide | 1-877-U-RIDE-10 (874-3310) |
| www.silverride.com 853-7433 | |
| 提供輔助交通服務、陪護、個性化活動和團體活動。須為服務付費。 | |

其他交通服務

駕駛安全課程 1-888-227-7669

www.aarp.org/drive

AARP 在全縣14 個地點開課。

身心障礙人士停車證

(DMV)..... 1-800-777-0133

www.dmv.va.gov

行動不便人士可申請掛在汽車後視鏡上的停車證。此停車證允許駕駛人停放車輛於身心障礙人士停車位。若要索取申請表和醫生證明書，請致電加州車管局。

Mobility Ambassadors.....508-6362

出行代表(Mobility Ambassador)可以幫老年人和身心障礙人士熟悉各自的交通選項。

出行代表皆位於各老年人活動中心。

老年人行動指南

www.peninsularides.org

這是一個綜合性手冊和網站，提供各種交通計劃和服務的相關資訊，為老年人提供交通便利，協助他們在社區裡活動、積極參與及保持聯繫。老年人中心和圖書館有此手冊備索。

志工服務

Hands On Bay Area 1-415-541-9616

www.handsonbayarea.org

根據各志工的時間安排向志工提供優質志願工作機會。

Mills-Peninsula Senior Focus 696-7670

www.mills-peninsula.org/seniors

1720 El Camino Real, #10, Burlingame 94010

收養祖父母及老人陪伴計劃 696-7662

為自願幫助體弱老年人或高風險兒童的低收入老年人提供津貼。

Retired and Senior Volunteer Program

(RSVP) 696-7660

安排年滿55歲的人士在社區機構擔任志工。

Volunteer Match 1-415-241-6868

www.volunteermatch.org

提供各種線上服務，支援非營利機構和志工。

索引

- 1Plus1 Senior Care **12**
- 211 Helplink **24, 36**
- A1 Care **12**
- AccentCare Home Health of the Bay Area **7**
- Active Access **35**
- 其他資訊資源 **35**
- Addus HealthCare Assisted Care Program **7**
- Admiral Medical Supplies **18**
- Adult Day Care (Social) (成人日間照護 (社交)) **3**
- Adult Day Health Care (Medical) (成人日間健康照護 (醫療)) **3**
- Adult Protective Services (成人保護服務) **2, 4**
- Aging and Adult Services (老人及成人服務部) **4**
- AI-Anon **36**
- Alcohol and Drug Helpline (酗酒和吸毒幫助熱線) **2, 24, 36**
- Alcoholics Anonymous (AA) **36**
- Alzheimer's Association (阿滋海默症協會) **12, 13, 24, 36**
- Amedisys Home Health Services **10**
- American Cancer Society **36, 40**
- American Diabetes Association **36**
- American Heart Association and American Stroke Association **36**
- APRIA Health Care **19**
- Arcadia Home Care and Staffing **7**
- Area Agency on Aging (老人服務地區機構) **5, 24**
- Arthritis Foundation **36**
- AT&T **15**
- Aunt Ann's Home Care **7**
- Bay Area Vital-Link **21**
- Bay City Medical Supplies **19**
- Breathe California **36**
- California Advocates for Nursing Home Reform (CANHR) **23, 24, 27**
- California Telephone Access Program (CTAP) **20, 35**
- Care at Home (居家照護) **6**
- Care for Seniors **7**
- Care Resource **7**
- Catholic Charities CYO (天主教慈善機構)
 - Counseling Services **28, 36**
 - San Carlos Adult Day Services **3, 12, 36, 40**
- Center for Independence of Individuals with Disabilities (身心障礙人士自立中心) **20, 25, 37**
- City of San Mateo Senior Center **17, 35**
- Coastside Adult Day Health Center **3, 13, 20, 40**
- Cocaine Anonymous (匿名古柯鹼/可卡因戒毒組織) **37**
- ComForcare Senior Services **7**
- Comfort Keepers **6**
- Commission on Aging (老人事務委員會) **5, 25**
- Commission on Disabilities (身心障礙人士事務委員會) **5, 25**
- Community Gatepath **3, 28, 29, 37**

Community Overcoming Relationship Abuse (CORA) (社區對抗親屬傷害) **2, 37**
Crisis Intervention and Suicide Prevention Center (危機介入與自殺防治中心) **2**
Dementia Care (失智症照護) **12**
Department of Motor Vehicles (DMV) **42**
Divine Home Care **7**
Doelger Senior Center **17, 33**
Driver Safety Classes (駕駛安全課程) **42**
Durable Medical Equipment (耐用醫療設備) **19**
Durable Medical Equipment - Loaned (耐用醫療設備-租借) **19**
East Palo Alto Senior Center **17, 33, 40**
Eden Council for Hope & Opportunity (ECHO) **23**
Edgewood Center for Children and Families **13**
Eldercare Services **7**
Emergency / Crisis (緊急/危機服務) **2**
就業和培訓 **13**
Epilepsy Foundation (癲癇症基金會) **37**
Extended Family Caregivers **12**
Fair Oaks Adult Activity Center (of Peninsula Family Service) **18, 34**
Fall Prevention Task Force of San Mateo County (FPTF) **21, 25, 29**
Family Caregiver Alliance **12, 13, 27, 37**
Family Caregiver Support Services **13**
Financial Assistance, Government Programs, Insurance (財務援助、政府計劃、保險) **14**
Food and Nutrition Services (食品和營養服務) **16**
Foster City Parks and Recreation Department Senior Wing **33**
Foster Grandparent and Senior Companion Program (of Mills-Peninsula) (收養祖父母及老人陪伴計劃) **43**
Friends in Service to Humanity (FISH) **40**

Gamblers Anonymous (匿名戒賭組織) **37**
般資訊和援助 **1**
Get Up and Go
 Peninsula Jewish Community Center (PJCC) **40**
Grocery Shopping and Food Services (採購雜貨及食物服務) **16**
Habitat for Humanity **20**
Hands On Bay Area **43**
Health Insurance Counseling Advocacy Program (HICAP) **14, 25**
Health Plan of San Mateo (HPSM) **14, 30**
Healthy Aging Response Team (HART) **1**
Hearing and Speech Center **30**
Hearing Loss Association **37**
HELPLINK - see 211 Helplink **24, 36**
Home Care Aide Agencies (居家照護助理機構) **6**
Home Care Assistance **7**
Home Care Association of America (HCAOA) **26**
Homecare Professionals **8**
Home Delivered Meals of San Mateo County (聖馬刁縣送餐到家服務) **17**
Home Health Care Agencies (居家保健護理機構) **10**
Home Helpers of San Mateo County **8**
Home Instead Senior Care **8**

Home Modification and Adaptive Equipment (居家改善和適應設備) 20

Home Safety (居家安全) 21

Home Safety and Medical Equipment (居家安全和醫療設備) 19

Home Safety Services, Inc. 20

Home Sweet Home Care 8

Hospice by the Bay 10

Hospitals and Medical Centers (醫院和醫療中心) 22

Housing Options and Referrals 23

Huddleston Care, LLC 8

Human Investment Project (HIP Housing) 23

Identification Placard for the Disabled (of DMW) (身心障礙人士停車證) 42

Information and Referral, Assistance, Advocacy 24

In-Home Supportive Services (IHSS) (居家支援服務) 4, 11
(顧問委員會) 6

Institute on Aging:In Home Assistance and Older Adults Care Management 8

Interim Personal Care and Support 8

Jean Cary Interiors 20

Kaiser Permanente Medical Center 8, 10, 22

Kara 37

Kimochi, Inc. 13, 17

Laryngectomy – Lost Chord (參閱) 38

Lawyer Referral Service (律師轉介服務) 26, 27

Legal Aid Society of San Mateo 13
Senior Advocates 26, 28

Legal Assistance 27

Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender Community (LGBT) 39

Libraries – Peninsula Library System (PLS) (參閱) 27

Lifeline
Mills-Peninsula Hospital 21
Stanford Hospital 21

LifeStation, Inc. 21

Lincare 19

Lincoln Community Center 18, 33

Linkages 4

Little House (of Peninsula Volunteers, Inc.) 18, 33

LivHome 8

Lost Chord 37

Lou Gehrig's Disease (ALS) 38

Low Rates for Seniors 12

Lupus Foundation of Northern California 38

LWF Home Care Specialists 8
(舊稱)Geriatric Home Care Specialists

Magnolia Senior Center 18, 34, 40

Martin Luther King Jr. Community Center 18

Matched CareGivers 9

Maxim Healthcare Services 10

Meals on Wheels - Home Delivered Meals of San Mateo County (請參見) 17

Medical Emergency Response (緊急醫療救援) 21

Medi-Cal (辦事處) 14, 30

Medical Care Professionals 9

MedicAlert Foundation International **22, 30**
Medicare **15**
Menlo Park Senior Center **18, 33, 41**
Mental Health Services (精神健康服務) **28**
Millbrae Senior Center **34**
Mills-Peninsula Health Services Senior Focus
 Adult Day Health Center (成人日間健康中心) **3**
 Alzheimer's Day Care Resource Center (阿滋海默症日間照護資源中心) **3, 12**
 Behavioral Health Services **28**
 Caregiver Services (照護者服務) **13, 26**
 Foster Grandparent and Senior Companion Programs (收養祖父母及老人陪伴計劃) **43**
 Hospital (醫院) **22**
 Lifeline **21**
 Retired and Senior Volunteer Program (RSVP) **43**
 Senior Information Line (老人資訊專線) **26**
 Transportation (交通) **41**
 Wise and Well **30**
Mission Hospice and Home Care **10**
Mobility Ambassadors **42**
Multipurpose Senior Services Program (MSSP) (多元化老人服務計劃) **4**
Muscular Dystrophy Association **38**
National Alliance on Mental Illness (NAMI) **28, 38**
National Hospice and Palliative Care Organization **26**
National Kidney Foundation **38**
National Multiple Sclerosis Society **38**
Need-A-Ride **41**
Network of Care (照護網絡) **26**
Neurological Support Network **13, 38**
Nicotine Anonymous **38**
Nurse Registry **12**
Nursing and Rehab at Home **10**
Older Adult System of Integrated Services (OASIS) **29**
Ombudsman of San Mateo County Inc. (San Mateo 縣調查官) **23, 26**
其他老人及成人服務資源 **5**
其他醫療/牙科服務 **29**
其他交通資源 **42**
OT House Calls **31**
Pacifica Senior Services **18, 34, 41**
Pacific Stroke Association **26, 38**
(舊稱 Peninsula Stroke Association)
Palo Alto VA Health Care System **22**
Parkinson's Institute **31, 38**
Pathways Private Duty **9, 10**
Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC) **27, 28**
Peninsula Family Service **29**
 Fair Oaks Adult Activity Center **18, 34**
 Second Career Employment Program **13, 15**
 Senior Peer Counseling **39**

Peninsula Jewish Community Center (PJCC) **35**
 Get Up and Go **40**

Peninsula Library System (PLS) (半島圖書館系統) **27**

Peninsula Volunteers, Inc.
 Little House **17, 18, 33**
 Rosener House Adult Day Services **3, 12, 41**

PG&E **15, 21**

Professional Healthcare at Home **9, 11**

Professional Home Care Associates **11**

Project Sentinel **23**

Public Administrator **5**

Public Authority (公共管理局) **6**

Public Guardian / Conservatorship Program (公共監護人及監護管理計劃) **5, 28**

Ravenswood Family Health Center **31**

Rebuilding Together Peninsula **21**

Redi-Wheels and RediCoast **41**

Redwood City Veterans Memorial Senior Center **18, 34**

Referral Agencies **11**

Reliable Caregivers **9**

Restaurants on the Run **16**

退休人士及老年人志工計劃 (of Mills-Peninsula) **43**

Ron Robinson Senior Care Center **31**

Rosener House Adult Day Services (of Peninsula Volunteers, Inc.) **3, 12, 41**

San Bruno Senior Center **18, 34, 41**

San Bruno VA Outpatient Clinic **31**

San Carlos Adult Community Center **18, 34**

San Carlos Adult Day Services (of Catholic Charities CYO) **3, 12, 37, 40**

San Francisco Paratransit **41**

San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services Division **2, 29**

San Mateo County Dental Society **27, 31**

San Mateo County Health Clinics (San Mateo 縣立醫療診所) **31**

San Mateo County Medical Association **27, 32**

San Mateo County Transit District (SamTrans) **42**

San Mateo Japanese American Community Center **34**

San Mateo Medical Center (San Mateo 縣立醫療中心) **40**

Second Career Employment Program (of Peninsula Family Service) **13, 15**

Second Harvest Food Bank **16, 27**

Self-Help for the Elderly (安老自助處) **1, 17, 18, 34**

Senior Assist of the Peninsula, LLC **9**

Senior Centers (老年人中心) **32**

Senior Center Without Walls **32**

Senior Coastsiders **1, 17, 19, 29, 33, 41**

Senior Helpers **9**

Senior Mobility Guide **42**

Senior Nutrition Sites (老人營養午餐站) **17**

Senior Peer Counseling (of Peninsula Family Service) **39**

Senior Seasons, Inc. **23**

Seniors-At-Home
 Jewish Family and Children's Services **9, 29**

Sequoia Hospital **22**
 Health and Wellness Center **32, 39**

Seton Medical Center **22**
 Coastside **22**
Shopping Assistance for Seniors who are Homebound (SASH) **16**
SilverRide **41**
Social Security/ Medicare Eligibility/SSI (社會安全局/聯邦醫療保險(Medicare) 資格/社會安全補助 (SSI) **15**
South San Francisco Adult Day Care Center **3**
 Magnolia Senior Center **18, 34, 41**
Staffing Home Care **10**
Stanford Hospital and Clinics **22**
 Lifeline **21**
Stegner Registry of San Mateo County **23**
Support Groups (支持團體) **36**
Sutter Care at Home **11, 39**
 (舊稱Sutter VNA and Hospice)
Synergy Home Care of San Mateo **9**
Therapy in Your Home **33**
TIES **1, 2, 4, 15, 17, 24**
Transportation (交通服務) **40**
Twin Pines Senior Center **19, 33**
United Cerebral Palsy Association **39**
Utility Services (公共設施服務) **15**
Valley Transportation Authority (VTA) **41**
Veterans Services (退伍軍人服務) **11, 15, 18, 22, 31, 34**
Vista Center **21, 32, 39**
VITAS Innovative Hospice Care **11**
Volunteer Match **43**
Volunteer Services (志工者服務) **43**
Wise and Well (of Mills-Peninsula) **31**

注意事項