

# 居家協助指南



2009/2011

## 聖馬刁縣居民留住家中 協助指南

聖馬刁縣老人事務委員會  
編印

## 居家協助

本手冊乃一小型參考指南，以幫助聖馬刁縣成年人因患病、身心障礙或在危機中而居住在他們自己家中，不分其收入多寡。帶有（\*）的機構接受聯邦政府醫療保險和/或加州醫療保險。

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。

## 照護網絡

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

照護網絡是一個為老人和身心障礙人士以及他們的照護者、服務提供者和家人提供的綜合性網路資源。

該網站提供廣泛的服務目錄，在適當的時間把人們和適當的服務聯繫起來。網站還提供關於輔助器具、提供照護、疾病、日常挑戰和支援方面的重要資訊，以及關於老人和身心障礙人士的新聞。

「我的資料夾」允許使用者在一個安全的 Verisign 加密的伺服器上儲存和組織關於他們自身的重要醫療和保健資訊。使用者如果願意。還可以讓其他人，如醫師、律師、家庭成員、信賴的照護提供者或朋友存取這些檔案。

其他資源包括全國各地相關網站的連接、一個綜合性的圖書館、處方協助、社區訊息板以及預防跌倒的資訊。

## 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  
聖馬刁縣衛生局  
老人及成人服務部  
半島圖書館系統  
社區資訊計劃

## 「居家協助」委員會委員

Marsha Fong  
聖馬刁縣衛生服務系統  
老人及成人服務部

Patty George, CBCC 主席  
老人事務委員會

David Gilson  
老人事務委員會

Christina Kahn  
聖馬刁縣 HICAP

Cathy Lynch  
Pathways

Pat Michelin  
半島圖書館系統  
社區資訊計劃

May Nichols  
老人事務委員會主席  
HIP 住房

Vicki Paul  
Aunt Ann's Home Care  
IHSS 顧問委員會

Sue Scott  
老人事務委員會

Amy Shulman  
半島圖書館系統 社區資訊計劃

The logo for Peninsula Library System features the text "Peninsula Library System" in a white, sans-serif font, centered within a horizontal bar composed of several rectangular segments of varying shades of gray.

Peninsula Library System

半島圖書館系統

社區資訊計畫

如需報告勘誤或需要更多本手冊的英文版，請與社區資訊計畫聯絡，  
電話號碼是：650-802-7950 或瀏覽 [cip.plsinfo.org](http://cip.plsinfo.org)

如需西班牙語或華語手冊，請致電 1-800-675-TIES (8437)

「居家協助」網址：  
[www.smco-cod.org](http://www.smco-cod.org)  
和  
[cip.plsinfo.org](http://cip.plsinfo.org)

# 目錄

緊急/危機服務.....	1
成人日間照護（社交）.....	2
成人日間健康照護（醫療）.....	2
老人及成人服務部.....	3
家居照護.....	5
家居照護助理機構.....	5
家居保健照護機構.....	8
家居支援服務.....	10
轉介機構.....	10
失智症照護.....	10
財務援助、政府計劃、保險.....	11
食物和營養服務.....	13
商業送餐到家服務.....	13
採購雜貨及食物服務.....	13
送食物到家服務.....	14
送餐到家.....	14
老人營養午餐站.....	14
家居安全和醫療器材.....	16
長期使用的醫療器材.....	16
長期使用的醫療器材 -- 租借.....	17
家居改善和適應設備.....	17
家居安全.....	18
個人緊急救援.....	18
醫院和醫療中心.....	19
住房選擇和轉介.....	20
資訊與介紹、援助、倡導.....	21
法律援助.....	25
心理衛生服務.....	26
其他醫療及牙科服務.....	27
疏緩照護.....	30
老人中心.....	30
支持團體.....	33
交通服務.....	36

特殊交通服務 .....	36
其他交通服務 .....	38
義工服務 .....	39
索引 .....	40



除非另外註明，本指南中所列的所有電話號碼的區號均為 650。

區號 800、877 及 888 為免費電話。

## 語言援助

華語：

安老自助處

Lincoln Park Senior Center ..... 991-8018

Self-Help for the Elderly..... 342-0822

日語/**Japanese:**

日裔公民協會

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

西班牙語 / Espanol:

La Esperanza Vive ..... 403-4300x4389

Fairs Oaks Intergenerational Center..... 780-7525

Lincoln Park Senior Center..... 991-8018

North Peninsula Neighborhood Services Center ..... 583-3373

Nuestro Canto de Salud ..... 373-1080

Samaritan House ..... 347-3648

菲律賓語 / Sa Tagalog:

Lincoln Park Senior Center ..... 991-8018

湯加語:

Melieni Falemaka Talakai..... 573-2976

Samaritan House ..... 347-3648

# 緊急/危機服務

救護車、消防隊、高速公路巡警或警察服務緊急電話號碼 ..... 911

**TIES (把人們與需要的支持相聯繫)**

24 小時緊急回應 ..... 1-800-675-TIES (8437)

.....(加州資訊轉遞服務) 711

TIES 為衛生服務系統內部老人及成人服務部 (包括成人保護服務) 的主要入口點。

**成人保護服務 (APS)..... 1-800-675-TIES (8437)**

職員調查及制定適當照護計畫，協助 65 歲或以上的老人、年齡在 18 歲至 64 歲之間需要他人照顧的成人。這些成人及老人處於被忽略、遺棄、孤立、誘拐或身體、精神受到虐待及/或財務欺騙的風險之中。

**酗酒和吸毒幫助熱線 ..... 573- 3950**

[www.crisiscenter.cc](http://www.crisiscenter.cc)

關於管制物品濫用服務和轉介的 24 小時資訊。

**社區克服關係虐待 (CORA) .....1-800-300-1080**

[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org) ..... 312-8515

服務家庭暴力受害人/倖存者。

**危機介入與自殺防治中心**

24 小時回應

[www.crisiscenter.cc](http://www.crisiscenter.cc) ..... 1-800-273-TALK(8255)

..... 579-0350

## 成人日間照護（社交）

成人日間照護中心在保護性環境中提供社交和娛樂服務，服務因社交需要、困惑或身心障礙而不能在白天獨自留在家中的人。

### 天主教慈善機構 CYO

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

**Community Gatepath Senior Program** ..... 652-0650  
www.communitygatepath.com  
875 Stanton Rd., Burlingame 94010  
服務身體及/或心理發育有障礙的人士

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

### Peninsula Volunteers, Inc

**Rosener House 成人日間照護中心** ..... 322-0126  
www.penvol.org  
500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

**South San Francisco Adult Day Care Center** ..... 829-3824  
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提供社交、娛樂和與健康相關服務，服務因為健康照護、社交需要、困惑或身心障礙而不能在白天獨自留在家中的人。

\* **Coastside Adult Day Health Center** ..... 726-5067  
645 Correas St., Half Moon Bay 94019

\* **Mills-Peninsula Senior Focus** ..... 696-3660  
www.mills-peninsula.org  
1720 El Camino Real, #10, Burlingame, 94010  
**成人日間健康中心**  
**阿滋海默症日間照護資源中心**

# 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.smhealth.org/aas](http://www.smhealth.org/aas)

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

## TIES (把人們與需要的支持相聯繫)

24 小時緊急回應 ..... 1-800-675-TIES (8437)

..... (加州資訊轉遞服務) 711

TIES 為衛生服務系統內部老人及成人服務部 (包括成人保護服務) 的主要入口點。

社會工作者解答縣及社區內所提供各項服務廣泛問題。TIES 亦對涉及老人、需要他人照顧的成人及身心障礙人士及其家人的有關問題，提供電話支持與輔導。

## 照護網絡

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

該網站提供老人、身心障礙成人、照護者及服務提供者廣泛資源。

**致電 1-800-675-TIES (8437) 即可聯絡下列計劃、得到有關下列計劃的資訊或將某人轉介給下列計劃：**

## 成人保護服務

職員調查及制定適當照護計畫，協助 65 歲或以上的老人、年齡在 18 歲至 64 歲之間需要他人照顧的成人。這些成人及老人處於被忽略、遺棄、孤立、誘拐或身體、精神受到虐待及/或財務欺騙的風險之中。

## 愛滋病個案管理

以護士和社會工作者組成的團隊個案管理方式，為愛滋病患者或有 HIV 表徵病毒的人士提供以家庭及社區為主的全面性服務。

## 以多專業團隊參與模式取得更好健康成效 (HOME) 小組

為成人提供全面性個案管理和轉介服務。其目的為宣導及鼓勵成人使用醫療保健服務，減少看急診次數。

## 家居支援服務 (IHSS)

為具備加州醫療保險資格之老人、失明及身心障礙人士提供家務及個人照護服務。沒有這些協助，他們就無法安全地留住在家中。

## Linkages

提供評估及個案管理，以幫助老人及年滿 18 歲或以上、有身心障礙的成年人（不論收入）繼續在社區中獨立生活。

## 多元化老人服務計畫 (MSSP)

為具備加州醫療保險資格之虛弱老人（65 歲或以上）提供全面性個案管理服務，使他們可以留住在家中。

## 公共監護人及監護管理計畫

提供法庭裁定被監管人士保護性個案管理及財務服務。被監管人士因為身體或心理障礙而不能適當處理個人照護和/或財務需要，同時其家庭成員不能提供協助。

## 其他老人及成人服務資源

老人服務地區機構 ..... 573-2700

..... (加州資訊轉遞服務) 711

老人服務地區機構是為居住於聖馬刁縣的老人及身心障礙的成人提供規劃事宜的關鍵點。除了倡導角色以外，該機構還管理各類聯邦、州、地方及私人資金，而這些資金均被用來援助以社區為主、專為老人及身心障礙成人的照護網絡。

老人事務委員會 ..... 573-2707

www.smco-coa.org ..... (加州資訊轉遞服務) 711

為聖馬刁縣議會指派的一個義工團體。該團體向議會及老人及成人服務部提出對老人（60 歲或以上）相關事務的各項建議。該委員會為老人的倡導機構，同時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 ..... 573-2580

www.smco-cod.org ..... (加州資訊轉遞服務) 711

由聖馬刁縣議會指派的一個義工團體。該團體向議會及老人及成人服務部提出對身心障礙人士相關事務的各項建議。該委員會為身心障礙人士的倡導機構，同時提供消費者參與制定公共政策的機會。

## 家居支援服務 (IHSS) 顧問委員會

573-3900

由聖馬刁縣議會指派的一個義工團體。該團體向議會、IHSS 公共管理局理事會、老人及成人服務部、公共管理局提供家居支援服務及家居支援服務涉及照護提供者各項事務提出建議。該顧問委員會為消費者、服務提供者以及倡導者提供參與 IHSS 計畫和制定政策的機會。

## 公共管理局 (Public Authority)

573-3900

透過保持一份有意作為服務提供者的合格個人清單，協助家居支援服務 (IHSS) 消費者雇用照護提供者。根據個人需要，IHSS 消費者收到經過背景調查的註冊照護提供人的資料。註冊專家協助在雇用服務提供者或與其提供者建立良好關係方面，需要額外協助的消費者。公共管理局另外還為 IHSS 提供者提供個人服務，協助培訓服務提供者和消費者。公共管理局不隸屬於縣政府，由縣議會管理，並接受顧問委員會的建議。

# 家居照護

家居照護指各類與衛生相關的個人服務以及在病人和客戶的住家提供醫療器材及用品的機構。

## 家居照護助理機構

這些機構透過具備證照的家居照護助理及護士助理、個人照護助理、照護員、服務員、家務員和陪伴員，提供各種個人照護和家務服務。提供以小時計算或同住的家務助理。許多機構也提供疏緩照護。

所有工作人員為家居照護助理機構的員工並受其監督。機構預扣所得稅，提供勞工工傷保險。這些機構一般為員工購買保證金和保險，並且進行犯罪背景調查。在加州，這些機構不需要專業執照。

<b>Addus HealthCare Assisted Care Program</b>	
www.addus.com .....	1-800-640-1778
1730 S. Amphlett Blvd., #144, San Mateo 94402 .....	638-7943
<b>Arcadia Health Care</b> .....	701-1545
www.arcadiacare.com	
570 Price Ave., #202, Redwood City 94014	
<b>Aunt Ann's Home Care</b> .....	757-2000
www.auntannshomecare.com	
198 Los Banos Ave., Daly City 94014	
<b>Care for Seniors</b> .....	342-9111
www.care-4-seniors.com	
<b>Care Resource</b> .....	301-3270
www.careresourcehome.com	
401 Hillside Blvd., Daly City 94014	
<b>Comfort Keepers</b> .....	1-408-446-1199
www.comfortkeepers.com	
10061 Pasadena Ave., Suite B, Cupertino 95014	
<b>Eldercare Services</b> .....	1-415-469-8300
www.eldercareanswers.com	
605-A Chenery Street, San Francisco 94131	
<b>Geriatric Home Care Specialists</b> .....	349-7779
www.geriatrichomecare.com	
1900 O ' Farrell St., #160 , San Mateo 94403	
<b>Home Care Assistance</b> .....	1-866-4-LIVE-IN (454-8346)
www.homecareassistance.com.....	462-6900
148 Hawthorne Ave., Palo Alto 94301	

**Home Instead Senior Care**

www.homeinstead.com

2444 Old Middlefield Way, #B ..... 691-9671

Mountain View 94043 ( 只服務 Belmont south )

715 El Camino Real, #205..... 877-8009

San Bruno 94066 ( 只服務 San Mateo north )

2207 S. El Camino Real ..... 522-8009

San Mateo 94403 ( 只服務 Coastside )

**Home Plus Caregivers ..... 368-6230**

www.homepluscaregivers.com

132 Alameda, Redwood City 94062

**Home Sweet Home Care ..... 556-9906**

www.home-sweet-home-care.com

617 Veterans Blvd., #111, Redwood City 94063

**Homecare Professionals ..... 757-4717**

www.hcprosonline.com

295 - 89th St., #204, Daly City 94015

**Homewatch Caregivers ..... 654-9574**

751 Laurel St., #860, San Carlos 94070

**LivHome ..... 1-800-417-1897**

www.livhome.com

828 S. Bascom Ave., #280, San Jose 95128

**Matched CareGivers**

www.matchedcaregivers.com

2825 El Camino Real, Redwood City 94061 ..... 839-2273

**Medical Care Professionals..... 583-9898**

www.medicalcareprofessionals.com

363 El Camino Real, #215, South San Francisco 94080

**Older Adults Care Management ..... 1-866-926-6226**

www.oacm.org

3335 Birch St., Palo Alto 94402

**Pathways Private Duty Services..... 1-888-600-2273**

www.pathwayshealth.org ..... 1-408-730-1500

585 N. Mary Ave., Sunnyvale 94085

## Professional Healthcare at Home

www.professionalhc.com

355 Gellert Blvd, #110, Daly City 94015 ..... 992-5820

7800 Camino Real, Suite C, Colma 94014 ..... 992-8559

**Reliable Caregivers** ..... 415-436-0100

www.reliablecaregivers.net

1700 California St., #400, San Francisco 94109

**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 West 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 94404. .... 931-1860

另請參閱 **疏緩照護**

### 家居保健護理機構

這些機構提供熟練的護理（註冊護士 RN 及/或有照職業護士 LVN）並且規定必須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/或認證的家居照護助理。

家居保健護理機構擁有加州頒發的執照。部份機構同時也為合格的聯邦醫療保險提供者，服務聯邦醫療保險受益者。這些服務需要醫生的同意，並且要求熟練的護理。部份機構也接受私人保險或加州醫療保險付費。

安寧照護為末期病患者及家屬提供生理及情緒上的照護服務。下列機構如標有（◆）為持有安寧照顧執照的機構。

**AccentCare Home Health of the Bay Area** ..... 301-4040

www.accentcare.com

2171 Junipero Serra, #388, Daly City 94014 ..... 1-800-834-3059

1065 E. Hillside Blvd., #10, Foster City ..... 1-800-924-1110

- ◆ **Hospice by the Bay** ..... 1-415-626-5900  
[www.hospicebythebay.com](http://www.hospicebythebay.com)  
 1902 Van Ness Ave., San Francisco 94109
- ◆ **Kaiser Permanente Medical Center Home Health Agency**  
 ( 只服務 Kaiser 會員 )  
[www.kp.org](http://www.kp.org)  
 4131 Geary Blvd., 4th floor, San Francisco 94118 ..... 1-415-833-2770  
 900 Veterans Blvd Redwood City 94063 ..... 299-3940
- ◆ **Kaiser Permanente Medical Center Hospice Department** ... 1-415-833-3655  
 ( 只服務 Kaiser 會員 )  
[www.kp.org](http://www.kp.org)  
 4131 Geary Blvd., 3rd floor, San Francisco 94118
- ◆ **Mission Hospice, Inc. of San Mateo County**  
[www.missionhospice.org](http://www.missionhospice.org) . ..... 554-1000  
 1900 O'Farrell St., #200, San Mateo 94403
- ◆ **Palo Alto VA Health Care System**  
**Hospice Care Program** ..... 849-0550  
[www.palo-alto.med.va.gov](http://www.palo-alto.med.va.gov)  
 3801 Miranda Ave., Bldg. 100-4A, Palo Alto 94304
- ◆ **Pathways Home Health and Hospice** ..... 1-888-755-7855  
[www.pathwayshealth.org](http://www.pathwayshealth.org) ..... 1-408-730-5100  
 585 N. Mary Ave, Sunnyvale 94085

**Professional Healthcare at Home**

- [www.professionalhc.com](http://www.professionalhc.com)
- 355 Gellert Blvd, #110, Daly City 94015 ..... 992-5820
- 7800 Camino Real, Suite C, Colma 94014 ..... 992-8559

**Professional Home Care Associates** ..... 1-800-919-8090

- [www.prohomecare.com](http://www.prohomecare.com) ..... 306-1100
- 643 Bair Island Rd., #106, Redwood City 94063

**Rehab at Home, Inc.** ..... 286-4272

- [www.rehabathome.org](http://www.rehabathome.org)
- 1301 Shoreway Rd., #190, Belmont 94002

◆ **Self-Help for the Elderly Home Care and Hospice**

www.selfhelpelderly.org

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

San Francisco ..... 1-415-677-7600

**Staffing HomeCare** ..... 737-0777

3540 Callan Blvd., #203, South San Francisco 94080

◆ **Sutter VNA and Hospice** ..... 685-2800

www.sutterhealth.org

700 S. Claremont St., #220, San Mateo 94402

**Tender Loving Care Home Health Care** ..... 1-800-380-3886

1710 Gilbreth Rd., #301, Burlingame 94010

**家居支援服務**

**在家支援服務 (IHSS)** ..... 573-3900

為具備加州醫療保險資格之老人、失明及身心障礙人士提供家務及個人  
照護服務。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。他們為客戶安排護理員且收取安排  
費用。部份轉介機構按照小時收費，收費包括該機構的介紹費和照護員的  
工資。轉介機構一般不支付雇主/雇員薪資稅或勞工工傷保險。在加州，這  
些機構不需要專業執照。

**Absolute Care**..... 361-1211

34 Center St., Redwood City 94061

**身心障礙人士自立中心 (CID)**

www.cidbelmont.org

Daly City ..... 991-5124

San Mateo..... 645-1780

..... (聽障) 522-9313

**失智症照護**

這些機構為阿滋海默或相關失智症患者、他們的照護人員及家庭提供資  
訊、支持和服務。

**阿滋海默症協會/Alzheimer's Association** ..... 1-800-272-3900

www.alznorcal.org

## 天主教慈善機構 CYO

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

**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  
1720 El Camino Real, #10, Burlingame, 94010

### Peninsula Volunteers

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

## 財務援助、政府計劃、保險

**Denti-Cal** ..... 1-800-322-6384  
www.smcds.com  
加州醫療保險牙科醫生轉介。

### Family Service Agency

**Senior Employment Services** ..... 403-4300  
www.familyserviceagency.org  
24 Second Ave., San Mateo 94401  
為 55 歲以上、符合家庭收入規定的合格人士提供培訓和安排工作的服務。

**聖馬刁醫療保健計劃 (HPSM)** ..... 1-800-750-4776  
www.hpsm.org ..... (聽障) 1-800-735-2929  
為聖馬刁縣居民，包括加州醫療保險、HealthWorx 及 Care Advantage 受益者，提供醫療服務。  
Care Advantage ..... 1-866-880-0606  
HPSM 為同時具有聯邦醫療保險及加州醫療保險的居民提供的醫療及處方藥物計畫。

**聯邦醫療保險輔導與倡導計劃 (HICAP)** ..... 1-800-434-0222  
免費提供對聯邦醫療保險與相關醫療保險 (包括健保組織 HMO 及長期照護理) 的客觀諮詢及法律援助。透過縣內各地老人中心及其它地點以預約方式會見諮詢人員。

## 加州醫療保險

諮詢或申請可致電就近辦事處：

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  
聖馬刁縣醫療中心/門診病人 ..... 573-2349

## 聯邦醫療保險

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

帳單問題 ..... 1-800-633-4227

## 社會安全金/聯邦醫療保險資格/社會安全生活補助金 (SSI)

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

## TIES (把人們與需要的支持相聯繫)

24 小時緊急回應 ..... 1-800-675-TIES (8437)  
..... (加州資訊轉遞服務) 711

TIES 為衛生服務系統內部老人及成人服務部 (包括成人保護服務) 的主要入口點。

## 公共設施服務

**AT&T (電話)** ..... 1-800-772-3140

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

為老人及身心障礙人士提供特別服務

**PG&E (電力及瓦斯)** .....

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

透過多種計劃及社區宣導活動，為低收入、身心障礙人士及老人提供援助。

**退伍軍人服務** ..... 802-6598

**為聖馬刁縣內社會福利部附屬單位**

幫助退伍軍人、倖存家屬及依靠退伍軍人的家屬，爭取依其軍旅服務而應得之福利。並為他們的倡導代言人。

## **食物和營養服務**

### **商業送餐到家服務**

**Doelger Senior Center**

**Doelger 快遞餐廳** ..... 991-8059

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

服務 Daly City。

**Restaurants on the Run** ..... 692-4200

[www.ontherun.cc](http://www.ontherun.cc)

San Francisco 至 Sunnyvale

**Waiters on Wheels** ..... 366-3366

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

Burlingame 至 Sunnyvale，不服務 Coastside。

### **採購雜貨及食物服務**

**Second Harvest Food Bank**

糧食包 ..... 1-800-870-FOOD (3663)

食物熱線 ..... 1-800-984-FOOD (3663)

[www.2ndharvest.net](http://www.2ndharvest.net)

成員每星期在聖馬刁縣內指定地點領取一包補助雜貨食物。服務低收入、年齡在 60 歲或以上的老人以及低收入、年齡在 55 歲以上的身心障礙人士。

**Shopping Assistance for Seniors who are Homebound (SASH)**

為無法出門的老人尋找願意協助購買雜貨的義工。義工先出錢購買雜貨，在送到老人家後，收回代墊款項。請向老人購物服務協調員詢問。

Burlingame ..... 522-7494

Daly City ..... 991-5124

Foster City ..... 522-7494

Millbrae ..... 259-2370

Redwood City ..... 780-7274

San Bruno ..... 616-7155

San Carlos ..... 802-4384

San Mateo ..... 645-1780 或 522-7494

## 送食物到家服務

**ELLIPSE Peninsula AIDS Services** ..... 572-9702  
www.ellipse650.com

將雜貨包送到住在聖馬刁縣愛滋病毒感染者的家中。該服務為週二至週四上午十點到下午兩點，亦可親自領取。

本地部份雜貨店也有送貨上門的服務。請與當地雜貨店電話詢問或上網查詢。

## 送餐到家

### Meals on Wheels of San Mateo County

申請人士必須是無法自己準備膳食或出外用餐，以及這些在獲取充足膳食方面極少或沒有得到任何援助的人士。有關此計畫詳情、捐款事宜或預訂送餐到家的服務，請致電：

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

Coastside ..... 726-9056  
www.seniorcoastsiders.org

Pacifica ..... 738-7350

San Mateo 至 Daly City ..... 1-800-675-8437

供應其它民族膳食（華人、菲律賓人）。詳情請致電

安老自助處 ..... 342-0822  
www.selfhelpelderly.org

## 老人營養午餐站

**Avenidas Senior Center** ..... 289-5400  
www.avenidas.org

450 Bryant St., Palo Alto 94301

**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. (Westlake Park), Daly City 94015

<b>East Palo Alto Senior Center</b> .....	329-5900
560 Bell St., East Palo Alto 94303	
<b>El Camino Senior Center</b> .....	877-5996
33 Arroyo Dr., South San Francisco 94080	
<b>Fair Oaks Intergenerational Center</b>	
<b>Family Service Agency</b> .....	780-7525
www.familyserviceagency.org	
2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063	
<b>Lincoln Park Nutrition Site</b> .....	991-8018
901 Brunswick, Daly City 94014	
<b>Magnolia Senior Center</b> .....	829-3820
601 Grand Ave., South San Francisco 94080	
<b>Martin Luther King Center</b> .....	522-7470
www.cityofsanmateo.org	
725 Monte Diablo, San Mateo 94401	
預訂午餐電話 .....	522-7498
<b>Menlo Park Senior Center</b> .....	330-2280
www.menlopark.org	
110 Terminal Ave., Menlo Park 94025	
<b>Pacifica Senior Services</b> .....	738-7350
www.cityofpacifica.org	
540 Crespi Dr. at Highway 1, Pacifica 94044	
<b>Peninsula Volunteers Little House</b> .....	326-2025
www.penvol.org/littlehouse	
800 Middle Ave, Menlo Park 94025	
<b>Redwood City Veterans Memorial</b>	
<b>Senior Center</b>	
www.redwoodcity.org/parks/cc. ....	780-7270
1455 Madison Ave, Redwood City 94061	
預訂午餐電話 .....	780-7259
<b>San Bruno Senior Center</b> .....	616-7150
www.sanbruno.ca.gov	
1555 Crystal Springs Rd, San Bruno 94066	

**San Carlos Adult Community Center**

www.cityofsancarlos.or ..... 802-4384  
601 Chestnut St., San Carlos 94070

**Self-Help for the Elderly**

**Daly City Center, St. Andrew's Parish Hall**..... 757-08

www.selfhelpelderly.org  
2080 Sullivan Ave., Daly City 94015

**San Mateo Center (Central Park)** ..... 342-082

www.selfhelpelderly.org2  
50 E. 5th Ave. , San Mateo 94401

**Senior Coastsiders** ..... 726-9056

www.seniorcoastsiders.org  
535 Kelly Ave., Half Moon Bay 94019

**Twin Pines Senior Center** ..... 595-7444

www.belmont.gov  
20 Twin Pines Lane, Belmont 94002

**家居安全和醫療器材**

**長期使用的醫療器材**

先行查詢是否為聯邦醫療保健、加州醫療保健或私人保險給付範圍或收取服務費用。

**\*Admiral Medical Supplies**..... 1-800-819-2084

www.admiralmedical.com..... 697-0900  
357 El Camino Rea, Millbrae 94030

**\* APRIAHealth Care**

www.apria.com  
( 服務 94080 至 94402 郵區的居民)

480 Carlton Ct. .... 1-800-788-5007

South San Francisco 94080 ..... 588-9744

( 服務 94080 至 94402 郵區的居民 )

3905 Bohannon Dr., Suite G ..... 1-800-801-9001

Menlo Park 94025 ..... 330-2420

( 服務 94403 郵區 – Mountain View 的居民 )

**Bischoff's Medical Supplies** ..... 347-6606

www.bischoffsmedicalsupplies.com  
1465-B Chapin Ave., Burlingame 94010

**\*Lincare**.....1-800-753-0043  
www.lincare.com ..... 212-7682  
1116 S. Amphlett Blvd., #2, San Mateo 94403

另外，請致電當地藥房詢問小型器材及用品的資訊。

### 長期使用的醫療器材- 租借

**CALL (Christian Action Life Line) - Primrose Center Loan Closet**  
www.callprimrose.org ..... 342-2255  
139 Primrose Rd. , Burlingame 94010  
(San Bruno-San Carlos)  
出租家庭醫療器材，比如助行器、拐杖、輪椅等等

**Coastside Adult Day Health Center**..... 726-5067  
www.coastsideadultdayhealth.org  
645 Correas St, Half Moon Bay 94019  
出租家庭醫療器材，如助行器、輪椅、浴椅和床邊便器等等。

另外，請致電當地老人中心詢問小型器材及用品的資訊。

### 家居改善和適應設備

**AT&T (電話)** ..... 1-800-772-3140  
www.att.com  
為老人及身心障礙人士提供特別服務。

**Avenidas Senior Center** ..... 289- 5426  
www.avenidas.org  
Avenidas 維修服務為老人屋主提供優惠價格的油漆、木工、配管工及電工服務。

**California Telephone Access Program (CTAP)**  
www.ddtp.org..... 1-800-806-1191  
..... (聽障) 1-800-867-4323  
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、特殊的通訊器材及服務。

## 身心障礙人士自立中心 (CID)

www.cidbelmont.org

Daly City ..... 991-5124

San Mateo ..... 645-1780

..... (聽障) 522-9313

提供輔助技術；房屋改善；獨立生活技能；資訊轉介系統；客戶協助計畫。

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

www.homesafety.net ..... 571-7774

1169 Chess Dr., #D, Foster City 94404

安裝扶手桿、樓梯扶手、輪椅坡道及其他安全/無障礙裝置等。

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

www.rebuildingtogetherpeninsula.org

P.O. Box 4031, Menlo Park 94025

為低收入、老人及身心障礙屋主進行房屋更新和修理，主要在四月的最後一個星期六進行。

**Vista Center** ..... 858-0202

www.vistacenter.org

提供社工服務；日常生活與行動訓練；支持團體及輔導；為視力障礙人士提供的盲文及電腦班；弱視力診所及商店。

## 家居安全

**Fall Prevention Task Force** ..... 573-3728

www.smcfallprevention.org

為老人、照護者及服務提供者提供資源，因為跌倒不是無法避免，而是可以預防的。

**PG&E** ..... 1-800-743-5000

www.pge.com

舉辦講座進行安全培訓，包括準備應付緊急情況及在災難後關閉瓦斯和電的方法。

## 個人緊急救援

**LifeStation Inc.** ..... 1-800-884-8888

www.lifestation.com

提供收費的個人緊急救援系統、醫療警報器材和監測服務。

<b>MediAlert Foundation International</b> .....	1 800 432-5378
www.medicalert.org	
24 小時緊急救援服務，提供具有特殊醫療情況的會員的醫療訊息。會員配戴附有醫療情況及醫療警報的項鍊或手鍊。	
<b>Mills-Peninsula Health Services Lifeline</b> .....	696-4823
www.mills-peninsula.org	
<b>Sequoia Hospital CHW Community Lifeline</b> .....	1-800-236-8550
www.chw.edu	
<b>Stanford Hospital Lifeline</b> .....	723-6906
www.geriatric.stanfordhospital.com	
<b>Vital-Link</b> .....	1-800-752-5522
www.vital-linkinc.com	

## 醫院和醫療中心

<b>Coastside Family Medical Center</b>	
www.coastsidedocs.org	
225 S. Cabrillo Hwy., #100-A, Half Moon Bay 94019 .....	712-7330
620 North St., Pescadero 94060 .....	879-2114
<b>Kaiser Permanente Medical Center</b>	
(只接受 Kaiser 會員)	
www.kp.org	
1150 Veterans Blvd., Redwood City 94063 .....	299-2000
1200 El Camino Real, South San Francisco 94080 .....	742-2000
<b>Mills-Peninsula Health Services</b> .....	696-5400
www.mills-peninsula.org	
1501 Trousdale Dr., Burlingame 94010	
100 S. San Mateo Drive , San Mateo 94401	
<b>Palo Alto VA Health Care System</b> .....	493-5000
www.palo-alto.med.va.gov	
3801 Miranda Ave, Palo Alto 94304	

- San Mateo Medical Center** ..... 573-2222  
[www.sanmateomedicalcenter.org](http://www.sanmateomedicalcenter.org)  
 222 W. 39th Ave, San Mateo 94403
- Sequoia Hospital** ..... 369-5811  
[www.sequoiahospital.org](http://www.sequoiahospital.org)  
 170 Alameda de las Pulgas, Redwood City 94062
- Seton Medical Center** ..... 992-4000  
[www.setonmedicalcenter.org](http://www.setonmedicalcenter.org)  
 1900 Sullivan Ave. 94015
- Seton Medical Center Coastside**..... 563-7100  
 600 Marine Blvd., Moss Beach 94038
- Stanford Hospital and Clinics** ..... (訊息) 723-4000  
[www.stanfordhospital.com](http://www.stanfordhospital.com)  
 300 Pasteur Dr, Stanford 94305

## 住房選擇和轉介

- Avenidas Senior Center** ..... 289-5433  
[www.avenidas.org](http://www.avenidas.org)  
 450 Bryant St., Palo Alto 94301  
 提供獨立生活及協助生活住宅資料手冊
- Baker Registry** ..... 326-8803  
[www.bakerregistry.com](http://www.bakerregistry.com)  
 提供有關獨立生活、位於私人住宅的照護所及專門提供給失智症患者照護所的轉介服務。
- California Advocates for Nursing Home Reform** ..... 1-800-474-1116  
[www.canhr.org](http://www.canhr.org)  
 加州醫療保險申請資格、安置前的輔導、律師轉介服務及對長期照護議題的權益維護。
- ECHO (formerly Midpeninsula Citizens for Fair Housing)**..... 327-1718  
[www.mcfhousing.org](http://www.mcfhousing.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。

**HIP Housing Human Investment Project** ..... 348-6660

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

提供房屋共用（房租/以服務替代房租）及聖馬刁縣內唯一聯邦政府認證對房屋不動產反向抵押貸款的免費諮詢。

**聖馬刁縣護理之家與位於私人住宅的照護所監督** ..... 780-5707

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

（下午四時後及週末） ..... 1 800 675-TIES (8437)

監督護理之家與位於私人住宅的照護所的服務與投訴，並提供有關安置的轉介資訊。

**Project Sentinel** ..... 321-6291

[www.housing.org](http://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。

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

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

P.O. Box 4031, Menlo Park 94025

為低收入、老人及身心障礙屋主進行房屋更新和修理，主要在四月的最後一個星期六進行。

**Stegner Registry** ..... 365-1884

提供老人有關協助性照護社區的訊息及轉介服務，包括長期及短期疏緩安置。不收客戶任何費用。

## 資訊與介紹、援助、倡導

**TIES** (把人們與需要的支持相聯繫)

24 小時緊急回應 ..... 1-800-675-TIES (8437)

..... (加州資訊轉遞服務) 711

TIES 為衛生服務系統內部老人及成人服務部（包括成人保護服務）的主要入口點。

社會工作者解答縣及社區內所提供各項服務廣泛問題。TIES 亦對涉及老人、需要他人照顧的成人及身心障礙人士及其家人的有關問題，提供電話支持與輔導。

- 酗酒和吸毒幫助熱線** ..... 573-3950  
[www.crisiscenter.cc](http://www.crisiscenter.cc)  
 關於管制物品濫用服務和轉介的 24 小時資訊。
- 阿滋海默症協會/Alzheimer's Association** ..... 1-800-272-3900  
[www.alzncal.org](http://www.alzncal.org)  
 提供權益維護、教育和支持。
- 老人服務地區機構/Area Agency on Aging** ..... 573-2700  
 ..... (加州資訊轉遞服務) 711  
 老人服務地區機構是為居住於聖馬刁縣的老人及身心障礙的成人提供規劃事宜的關鍵點。除了倡導角色以外，該機構還管理各類聯邦、州、地方及私人資金，而這些資金均被用來援助以社區為主、專為老人及身心障礙成人的照護網絡。
- Bay Area Optometric Referral Service**  
[www.baoc.com](http://www.baoc.com) ..... 1-800-675-3937
- California Advocates for Nursing Home Reform** ..... 1-800-474-1116  
[www.canhr.org](http://www.canhr.org)  
 加州醫療保險申請資格、安置前的輔導、律師轉介服務及對長期照護議題的權益維護。
- 身心障礙人士自立中心 (CID)**  
[www.cidbelmont.org](http://www.cidbelmont.org)  
 Daly City ..... 991-5124  
 San Mateo ..... 645-1780  
 ..... (聽障) 522-9313  
 提供資訊與轉介；同儕輔導與支持團體；輔助性技術；財務諮詢；房屋改善；義工協助購物；獨立生活技能；權益維護；財務管理及個人照護服務。

- 老人事務委員會** ..... 573-2707  
[www.smco-coa.org](http://www.smco-coa.org) ..... (加州資訊轉遞服務) 711  
 為聖馬刁縣議會指派的一個義工團體。該團體向議會及老人及成人服務部提出對老人(60歲或以上)相關事務的各項建議。該委員會為老人的倡導機構，同時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** ..... 573-2580  
[www.smco-cod.org](http://www.smco-cod.org) ..... (加州資訊轉遞服務) 711  
 由聖馬刁縣議會指派的一個義工團體。該團體向議會及老人及成人服務部提出對身心障礙人士相關事務的各項建議。該委員會為身心障礙人士的倡導機構，同時提供消費者參與制定公共政策的機會。
- Fair Oaks Intergenerational Center**  
**Family Service Agency** ..... 780-7525  
[www.familyserviceagency.org](http://www.familyserviceagency.org)  
 2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063
- Fall Prevention Task Force** ..... 573-3728  
[www.smcfallprevention.org](http://www.smcfallprevention.org)  
 為老人、照護者及服務提供者提供資源，因為跌倒不是無法避免，而是可以預防的。
- HELPLINK** ..... 1-800-273-6222  
[www.uwba.org](http://www.uwba.org)  
 提供訊息並轉介給自助團體
- HICAP, the Medicare Counseling Program** ..... 1-800-434-0222  
 免費提供對聯邦醫療保險與相關醫療保險(包括健保組織 HMO 及長期照護)的客觀諮詢及法律援助。透過縣內各地老人中心及其它地點以預約方式會見諮詢人員。
- 律師轉介服務** ..... 369-4149  
[www.smcba.org](http://www.smcba.org)  
 轉介給當地律師
- Legal Aid Society Senior Advocates** ..... 1 800-381-8898  
[www.legalaidsmc.org](http://www.legalaidsmc.org)  
 為 60 歲或以上的老人提供免費的法律諮詢與援助。

- Mills-Peninsula Senior Focus** ..... 696-3660  
[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org)  
 1720 El Camino Real, #10, Burlingame, 94010  
**照護者服務**  
 照護者諮詢、教育、資訊/轉介及支持團體。  
**老人資訊專線**  
 與老人相關的所有議題，聯絡 Mills-半島和社區服務。
- 照護網絡**  
[www.sanmateo.networkofcare.org](http://www.sanmateo.networkofcare.org)  
 一個為老人和身心障礙人士以及他們的照護者、服務提供者和家人提供的綜合性網路資源。
- 聖馬刁縣護理之家與位於私人住宅的照護所監督** ..... 780-5707  
[www.ossmc.org](http://www.ossmc.org)  
 (下午四時後及週末) ..... 1 800 675-TIES (8437)  
 監督護理之家與位於私人住宅的照護所的服務與投訴，並提供有關安置的轉介資訊。還為老人提供諮商轉介服務。
- Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC)** ..... 513-0330  
[www.pcrweb.org](http://www.pcrweb.org)  
 鄰居、家庭、消費者、社區、房東/房客、員工調解服務。
- 半島圖書館系統** ..... 致電當地圖書館  
[www.plsinfo.org](http://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、大字體書籍、錄影帶、DVD 及其他資料）。
- Peninsula Stroke Association** ..... 565-8485  
[www.psastroke.org](http://www.psastroke.org)  
 作為中風倖存者的權益維護人和提供社區資訊的資源中心。
- San Mateo County Dental Society** ..... 637-1121  
[www.smcds.com](http://www.smcds.com)  
**Denti-Cal** ..... 1-800-322-6384  
[www.dentical.ca.gov](http://www.dentical.ca.gov)  
 加州醫療保險牙科醫生轉介。

**San Mateo County Medical Association**..... 312-1663  
www.smcma.org  
依據地理區域偏好、專科、所屬醫院及語言需求，為民衆轉介醫生。

**Second Harvest Food Bank**..... 1-800-870-FOOD (3663)  
www.2ndharvest.net

另請參閱**老人中心**

## 法律援助

### Aging and Adult Services

**Public Guardian / Conservatorship Program** .....1-800-675-TIES (8437)  
提供法庭裁定被監管人士保護性個案管理及財務服務。被監管人士因為身體或心理障礙而不能適當處理個人照護和/或財務需要，同時其家庭成員不能提供協助。

**California Advocates for Nursing Home Reform**..... 1-800-474-1116  
www.canhr.org  
加州醫療保險申請資格、安置前的輔導、律師轉介服務及對長期照護議題的權益維護。

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

**Lawyer Referral Service** ..... 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 60 歲或以上的老人提供免費的法律諮詢與援助。

**Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC)**..... 513-0330  
www.pcrweb.org  
鄰居、家庭、消費者、社區、房東/房客、員工調解服務。

## 心理衛生服務

### 天主教慈善機構 CYO

**Behavioral Healthcare Services**..... 295-2160

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

36 – 37th Ave., San Mateo 94403

提供非入住照護復健服務，包括預防復發支持、個人諮商及轉介到長期治療。提供西班牙語諮商。

**Community Gatepath** ..... 259-8500

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

言語治療、老人計劃及其它治療服務。

**Family Service Agency** ..... 403-4300

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

諮商服務及雙語（西班牙語）個案管理。

### Mental Health Access Team

**聖馬刁縣行為健康及復原服務部** ..... 1-800-686-0101

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

資訊、評估、諮商及轉介。

### Mills-Peninsula Health Services

**Senior Behavioral Health (前身為老人日間照護)**

[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org) ..... 696-3670

1720 El Camino Real, #10, Burlingame, 94010

治療憂鬱、焦慮及/或化學藥品依賴。

**National Alliance on Mental Illness (NAMI)** ..... 638-0800

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

提供支持、教育和權益維護。

### OASIS- Older Adult System of Integrated Services

**(前身為老人心理衛生服務)**

[www.smhealth.org](http://www.smhealth.org)..... 573-2615

心理衛生專業人員為 60 歲或以上、具有精神疾病人士提供家訪服務。提供中文及西班牙語服務。

**Senior Coastsiders** ..... 726-9056

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

輔導、家庭支持、家訪、義工服務、老人及身心障礙人士在家復健、同儕輔導、電話關懷。

## Seniors • At • Home 猶太家庭和兒童服務

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

200 Channing Ave., Palo Alto..... 688-3000

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

諮詢服務。

## 其他醫療及牙科服務

**Bay Area Optometric Referral Service** ..... 1-800-675-3937

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

**Community Gatepath**..... 259-8500

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

語言治療、老人計劃及其它治療服務。

**Fall Prevention Task Force** ..... 573-3728

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

為老人、照護者及服務提供者提供資源，因為跌倒不是無法避免，而是可以預防的。

**聖馬刁醫療保健計劃 (HPSM)** .....1-800-750-4776

[www.hpsm.org](http://www.hpsm.org) ..... (聽障) 1-800-735-2929

為聖馬刁縣居民，包括加州醫療保險、HealthWorx 及 Care Advantage 受益者，提供醫療服務。

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

HPSM 為同時具有聯邦醫療保險及加州醫療保險的居民提供的醫療及處方藥物計畫。

**Hearing and Speech Center** ..... 1-415-921-7658

[www.hearingspeech.org](http://www.hearingspeech.org) ..... (聽障) 1-415-921-8990

提供聽力測試及語言治療。

## 加州醫療保險 Medi-Cal

諮詢或申請可致電就近辦事處：

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
聖馬刁縣立醫療中心住院/門診病人 .....	573-2349

## MedicAlert Foundation International ..... 1-800-432-5378

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

24 小時緊急救援服務，提供具有特殊醫療情況的會員的醫療訊息。會員配戴附有醫療情況及醫療警報的項鍊或手鍊。能通知會員列出最多五個人。

## Mills-Peninsula Health Services

[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org)

**Institute of Health and Healing**（前身為保健中心）..... 696-5600

100 S. San Mateo Drive, San Mateo 94401

教育、健康檢查、圖書館、支持團體。

## Mills-Peninsula Senior Focus Wise and Well..... 696-7663

[www.mills-peninsula.org](http://www.mills-peninsula.org)

1720 El Camino Real, #10, Burlingame, 94010

健康檢查及教育

## Parkinson's Institute ..... 1 800 655-2273

[www.thepi.org](http://www.thepi.org)..... 1 408 734-2800

治療；研究；語言及物理治療。

## **Ron Robinson Senior Care Center**

**隸屬於聖馬刁縣立醫療中心** ..... 573-2426  
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  
1001 Sneath Lane, #300, San Bruno 94066

## **San Mateo County Dental Society**

[www.smcads.com](http://www.smcads.com) ..... 637-1121  
**Denti-Cal** ..... 1-800-322-6384  
加州醫療保險牙科醫生轉介。

## **聖馬刁縣立醫療診所**

[www.sanmateomedicalcenter.org](http://www.sanmateomedicalcenter.org)  
Belle Haven Clinic (Menlo Park) ..... 321-0980  
Coastside Health Center ..... 573-3941  
Daly City Clinic ..... 301-8600  
Fair Oaks Family Health Center (Redwood City) ..... 364-6010  
San Mateo Medical Center Clinics ..... 573-2222  
South San Francisco Health Center ..... 877-7070  
Willow Clinic (Menlo Park) ..... 599-3890

**San Mateo County Medical Association** ..... 312-1663  
[www.smcma.org](http://www.smcma.org)  
依據地理區域偏好、專科、所屬醫院及語言需求，為民衆轉介醫生。

**Sequoia Hospital Health and Wellness Center** ..... 367-5998  
[www.sequoiahospital.org](http://www.sequoiahospital.org)  
社區保健資源中心、支持團體、健康檢查、預防跌倒課程、在老人中心測量血壓、打流感疫苗和糖尿病課程。

**Seton Medical Center Health Resource Center (圖書館)** ..... 991-6677  
[www.setonmedicalcenter.org](http://www.setonmedicalcenter.org)

**Therapy in Your Home** ..... 1-408-358-0201  
[www.therapyinyourhome.net](http://www.therapyinyourhome.net)  
提供職能、物理及語言治療。

**Vista Center** ..... 858-0202  
www.vistacenter.org  
社會服務；日常生活與行動訓練；支援團體及輔導；為視力障礙人士提供的盲文及電腦班；弱視力診所及商店。

## 疏緩照護

**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。

另請參閱**家居照護助理機構**

## 老人中心

老人中心為各類老人服務、休閒活動及餐飲之入口點。這些中心也許提供能讓無法外出的老人得以繼續安全地生活在家中的訊息以及轉介相關服務與機構。

### Belmont

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

### Daly City

**Doelger Senior Center** ..... 991-8012  
www.doelgercenter.com  
101 Lake Merced Blvd. (Westlake Park), Daly City 94015

**Lincoln Park Nutrition Site** ..... 991-8018  
901 Brunswick, Daly City 94014

**Self-Help for the Elderly 安老自助處** ..... 757-0881  
Daly City Center, St. Andrew's Parish Hall  
www.selfhelpelderly.org  
1571 Southgate Ave., Daly City 94015

### East Palo Alto

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

**Foster City**

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

**Half Moon Bay**

**Senior Coastsiders** ..... 726-9056  
www.seniorcoastsiders.org  
535 Kelly Ave., Half Moon Bay 94019

**Menlo Park**

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

**Peninsula Volunteers Little House** ..... 326-2025  
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 Services** ..... 738-7350  
www.ci.pacifica.org  
540 Crespi Dr. at Highway 1, Pacifica 94044

**Redwood City**

**Fair Oaks Intergenerational Center  
Family Service Agency** ..... 780-7525  
www.familyserviceagency.org  
2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

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

## San Bruno

**San Bruno Senior Center** ..... 616-7150  
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 Center** ..... 522-7490  
www.cityofsanmateo.org  
2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403

**Martin Luther King Center** ..... 522-7470  
www.cityofsanmateo.org  
725 Monte Diablo, San Mateo 94401

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

## South San Francisco

**South San Francisco Senior Services**  
www.ssf.net/depts/rcs/seniors.asp

**El Camino Senior Center** ..... 877-5996  
33 Arroyo Dr., South San Francisco 94080

**Magnolia Senior Center** ..... 829-3820  
601 Grand Ave., South San Francisco 94080

## 其他資源訊息

**Peninsula Jewish Community Center** ..... 212- PJCC(7522)  
www.pjcc.org  
800 Foster City Blvd, Foster City 94404  
為老人提供各種服務，包括旅遊、觀光、文化參觀、課程及特別活動。

**San Mateo Japanese American Community Center** ..... 343-2793  
www.smjacc.org  
415 S. Claremont St., San Mateo 94401  
一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。

**Senior Center Without Walls** ..... 1-877-979-7299  
www.seniorcenterwithoutwalls.org  
為整個灣區無法出門的老人及不能去社區中心的人士，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。

## 支持團體

社區中的團體透過定期聚會，以提供資訊、交換意見及互相鼓勵。多數機構也提供資訊與轉介服務。欲瞭解其他支持團體的資訊，請致電當地醫院、老人中心或教會組織。

**Al-Anon**  
**家庭團體** ..... 592-7935  
www.ncwsa.org/district-13.html  
**聚會及地點** ..... 592-7935  
www.ncwsa.org

**Alcohol and Drug Helpline** ..... 573-3950  
www.crisiscenter.cc  
24 小時諮詢有關防止濫用毒品服務及轉介服務資訊。

**Alcoholics Anonymous (AA)** ..... 577-1310  
www.aa-san-mateo.org

**ALS (Lou Gehrig's Disease)** ..... 1-415-904-2572  
www.alsabayarea.org

**阿滋海默症協會/Alzheimer's Association** ..... 1-800-272-3900  
www.alzncal.org

**American Cancer Society** ..... 578-9902  
www.cancer.org

**American Diabetes Association** ..... 1-408-241-1922  
www.diabetes.org

- American Heart Association and American Stroke Association** ..... 259-6700  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org) ..... 1-415-433-2273
- Arthritis Foundation** ..... 1-800-464-6240  
[www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)
- Breathe California** ..... 994-5868  
[www.ggbreathe.org](http://www.ggbreathe.org)
- 天主教慈善機構 CYO**  
**行爲醫療保健服務** ..... 295-2160  
**San Carlos 成人日間照護服務** ..... 592-9325  
[www.ccyo.org](http://www.ccyo.org)
- 身心障礙人士自立中心 (CID)**  
[www.cidbelmont.org](http://www.cidbelmont.org)  
 Daly City ..... 991-5124  
 San Mateo ..... 645-1780  
 ..... (聽障) 522-9313
- 匿名古柯鹼/可卡因戒毒組織** ..... 1-415-821-6155  
[www.ca.org](http://www.ca.org)
- Community Gatepath** ..... 259-8500  
[www.communitygatepath.com](http://www.communitygatepath.com)  
 援助身心障礙人士及家屬。
- 社區克服關係虐待**  
 CORA ..... 1-800-300-1080  
[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org) ..... 312-8515  
 服務家庭暴力受害者及倖存者。
- ELLIPSE 半島愛滋病服務** ..... 572-9702  
[www.ellipse650.com](http://www.ellipse650.com)
- 癲癇症基金會** ..... 1-800-632-3532  
[www.epilepsyfoundation.org](http://www.epilepsyfoundation.org)
- Family Caregiver Alliance** ..... 1-800-445-8106  
[www.caregiver.org](http://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。

<b>匿名戒賭組織</b> .....	1-800-287-8670
www.gamblersanonymous.org	
<b>Hearing Loss Association</b> .....	593-6760
www.hearingloss.org	
為喪失聽力人士提供專業、教育及精神支持的團體。	
<b>HELPLINK</b> .....	1-800-273-6222
www.211bayarea.org	
提供自助團體資訊及轉介。	
<b>Kara</b> .....	321-5272
www.kara-grief.org	
提供悲傷輔導。	
<b>Lost Chord</b> .....	583-2819
服務經歷過喉頭切除手術的人士	
<b>Lupus Foundation of Northern California</b> .....	1-800-523-3363
www.balf.org..... 1-408-954-8600	
<b>Mills-Peninsula Health Services</b>	
www.mills-peninsula.org	
<b>Institute of Health and Healing (前身為保健中心)</b> .....	696-5600
100 S. San Mateo Drive, San Mateo 94401	
<b>Mills-Peninsula Senior Focus</b>	
<b>照護者服務</b> .....	696-3660
www.mills-peninsula.org	
1720 El Camino Real, #10, Burlingame, 94010	
<b>Muscular Dystrophy Association</b> .....	1-415-673-7500
www.mdaua.org	
<b>National Alliance on Mental Illness (NAMI)</b> .....	638-0800
www.namisanmateo.org	
<b>National Kidney Foundation</b> .....	1-415-543-3303
www.kidney.org	
<b>National Multiple Sclerosis Society</b> .....	1-800-344-4867
www.nmss.org	
<b>Nicotine Anonymous</b> .....	1-877-879-6422
www.nicotine-anonymous.org	

<b>Parkinson's Institute</b> .....	1-800-655-2273
www.thepi.org .....	1-408-734-2800
<b>Peninsula Stroke Association</b> .....	565-8485
www.psastroke.org	
<b>Senior Peer Counseling</b> .....	403-4300
諮商分機：英語（4322），西班牙語/La Esperanza Vive（4321），菲律賓賓語（4363），廣東語及國語（4392）。為年齡在 55 歲或以上，面臨寂寞、憂鬱、悲傷或疾病等老化問題的人士，提供免費諮商服務。服務包括到家探訪及資源。也服務同性戀、雙性戀及跨性別社群。	
<b>Sequoia Hospital Health and Wellness Center</b> .....	367-5998
www.sequoiahospital.org	
<b>Seton Medical Center Health Resource Center (圖書館)</b> .....	991-6677
www.setonmedicalcenter.org	
<b>Sutter VNA and Hospice</b> .....	685-2821
www.suttervnaandhospice .....	685-2822
提供星期六悲傷支持講座、每星期參與悲傷支持團體以及八週針對失去親人的團體。	
<b>United Cerebral Palsy Association</b> .....	593-1811
www.ucpscsm.org .....	917-6900
<b>Vista Center</b> .....	858-0202
www.vistacenter.org	
協助視障及弱視人士。	

## 交通服務

### 特殊交通服務

為許多行動不便與其他不能使用公共運輸工具的人士提供的特別交通服務。致電各機構，詢問申請資格、費用、路線及時刻表細節。

<b>American Cancer Society</b> .....	(24 小時) 1-800-227-2345
www.cancer.org .....	578-9902
治療中心來回接送，僅服務患有癌症、行動方便的病人。	

## **Fair Oaks Intergenerational Center**

**Family Service Agency** ..... 780-7546  
提供 TRIP，該計劃服務無法行動且無法搭乘 SamTrans 或 Redi-Wheels 的 65 歲以上的老人。

## **FISH ( Friends in Service to Humanity )**

義工為看醫生提供交通協助。

Burlingame, Foster City, Hillsborough, Millbrae, San Mateo  
..... (留言回覆服務) 570-6002  
Belmont, Redwood City, San Carlos..... (留言回覆服務) 593-1288

## **Institute on Aging**

**老人照護管理 (OACM)** ..... 391-1411

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

為行動方便的老人提供交通服務。服務 Daly City 至 San Jose。

**Need-A-Ride** ..... 462-0853

為行動方便的老人提供交通服務。服務 Palo Alto 至 San Mateo。

**Peninsula Jewish Community Center (PJCC)**..... 378-7250

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

每週外出交通服務/社交計劃。彈性收費。

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

[www.samtrans.com/rw.html](http://www.samtrans.com/rw.html)..... (失聰) 508-6448

P.O. Box 3006, 1250 San Carlos Ave., San Carlos 94070

為因身心障礙而不能搭乘 Sam Trans 巴士的人士提供接送服務。致電索取申請資格資訊。Redi-Wheels 服務聖馬刁全縣，不包括 Pacifica 以南海岸。RediCoast 服務聖馬刁縣之西部海岸。

致電洽詢以下地區的交通：

San Francisco ..... 1-415-351-7000

( San Francisco Paratransit )

Santa Clara County..... 1-800-894-9908

(Valley Transportation Authority - VTA)

**SilverRide** ..... 1-877-U-RIDE-10 (874-3310)  
www.SilverRide.com ..... 1-415-861-7433  
為老人，包括失智症患者，提供接送服務、陪伴、活動策畫、門房  
服務以及團體社交出遊。

### 其他交通服務

**駕車/駕駛人安全課程** ..... 1-888-227-7669  
www.aarp.org/drive  
AARP 在全縣 15 個地點開課。

### 身心障礙人士專用掛牌咭/停車證

行動障礙人士可申請掛在汽車後視鏡上的掛牌咭/停車證。  
掛牌咭/停車證允許駕駛人停放車輛於身心障礙人士停車位。

可向加州車管局索取申請表及醫生證明書 ..... 1-800-777-0133  
www.dmv.ca.gov

### Senior Mobility Guide

www.peninsularides.org .....  
透過提供各種交通計劃和服務的資訊之完善手冊及網站，協助老人在社區裡活動、積極參與及保持聯繫。可在老人中心及圖書館索取手冊。

## 義工服務

**Hands On Bay Area** ..... 1-415-541-9616  
www.handsonbayarea.org  
提供義工彈性服務機會（一天和週末方案）。

**Mills-Peninsula Senior Focus**  
www.mills-peninsula.org  
1720 El Camino Real, #10, Burlingame, 94010

**收養祖父母及老人陪伴計劃** ..... 696-7662  
為願意協助虛弱老人或高危險群兒童者的低收入老人提供津貼。

**Retired and Senior Volunteer Program (RSVP)** ..... 696-7660  
安排 55 歲或以上的成人在社區機構擔任義工。

**Volunteer Center** ..... 235-3550  
www.thevolunteercenter.net  
把各年齡層的團體及個人轉介到需要義工的非營利機構。

**Volunteer Match** ..... 1-415-241-6868  
www.volunteermatch.org  
提供各種網上服務，幫助非營利機構和義工。

# 英文索引

- AA 33
- Absolute Care 10
- AccentCare Home Health of the Bay Area 8
- Addus HealthCare Assisted Care Program 6
- Admiral Medical Supplies 16
- Adult Day Care (Social) 成人日間照護 (社交) 2
- Adult Day Health Care (Medical) 成人日間健康照護 (醫療) 2
- Adult Protective Services 成人保護服務 1, 3
- Advocacy 21
- Aging and Adult Services 老人及成人服務部 3, 25
- AIDS Case Management 愛滋病個案管理 3
- AI-Anon 33
- Alcohol and Drug Helpline 酗酒和吸毒幫助熱線 1, 22, 33
- Alcoholics Anonymous (AA) 33
- ALS (Lou Gehrig's Disease) 33
- Alzheimer's Association 阿滋海默症協會 10, 22, 33
- Alzheimer's Day Care Resource Center 阿滋海默症日間照護資源中心 2, 11
- American Cancer Society 33, 36
- American Diabetes Association 33
- American Heart Association and American Stroke Association 34
- APRIA Health Care 16
- Arcadia Health Care 6
- Area Agency on Aging 老人服務地區機構 4, 22
- Arthritis Foundation 34
- AT&T 電話 12, 17
- Aunt Ann's Home Care 6
- Avenidas Senior Center 14, 17, 20
- Baker Registry 20
- Bay Area Optometric Referral Service 22, 27
- Behavioral Health and Recovery Services 行為健康及復原服務 26
- Behavioral Healthcare Services 26, 34
- Bischoff's Medical Supplies 16
- Breathe California 34
- Café Doelger Express 13
- California Advocates for Nursing Home Reform 20, 22, 25
- California Telephone Access Program (CTAP) 17
- CALL (Christian Action Life Line)
  - Primrose Center Loan Closet 17
- Care at Home 家居照護 5
- Care for Seniors 6
- Care Resource 6
- Caregiver Services (of Mills-Peninsula Senior Focus) 照護者服務 24, 35
- Catholic Charities CYO 天主教慈善機構 2, 11, 26, 34
  - Behavioral Healthcare Services 26, 34
  - San Carlos Adult Day Services 2, 11, 34
- Center for Independence of the Disabled (CID) 身心障礙人士自立中心 10, 18, 22, 34
- City of San Mateo Senior Center 14, 32

Coastside Adult Day Health Center 2, 17  
 Coastside Family Medical Center 19  
 Cocaine Anonymous 匿名古柯鹼/可卡因戒毒組織 34  
 Comfort Keepers 6  
 Commercial Home Delivered Meals 13  
 Commission on Aging 老人事務委員會 4, 23  
 Commission on Disabilities 身心障礙人士事務委員會 4, 23  
 Community Gatepath 2, 26, 27, 34  
     Senior Program 2, 26, 27  
 Community Overcoming Relationship Abuse (CORA) 社區克服關係虐待 1, 34  
 Conservatorship Program 監護管理計畫 4, 25  
 CORA 1, 34  
 Crisis Intervention and Suicide Prevention Center 危機介入與自殺防治中心 1  
 CTAP 17  
 Dementia Care 失智症照護 10  
 Denti-Cal 11, 24, 29  
 Department of Motor Vehicles 38  
 Doelger Senior Center 13, 14, 30  
 Café Doelger Express 13  
 Driver Safety Classes 駕車/駕駛人安全課程 38  
 Durable Medical Equipment 長期使用的醫療器材 16  
 Durable Medical Equipment - Loaned 長期使用的醫療器材- 租借 17  
 East Palo Alto Senior Center 15, 30  
 ECHO (formerly Midpeninsula Citizens for Fair Housing) 20  
 El Camino Senior Center 15, 32  
 Eldercare Services 6  
 ELLIPSE Peninsula AIDS Services 14, 34  
 Emergency / Crisis Services 緊急/危機服務 1  
 Epilepsy Foundation 癲癇症基金會 34  
 Ethnic Meals 其它民族膳食 14  
 Fair Oaks Intergenerational Center 15, 23, 31, 37  
 Fall Prevention Task Force 18, 23, 27  
 Family Caregiver Alliance 11, 25, 30, 34  
 Family Service Agency 11, 15, 23, 26, 31, 37  
 Fair Oaks Intergenerational Center 15, 23, 31, 37  
 Senior Employment Services 11  
 Financial Assistance, Government Programs, Insurance 財務援助、政府計劃、保險 11  
 FISH 37  
 Food and Nutrition Services 食物和營養服務 13  
 Food Hotline 食物熱線 13, 25  
 Foster City Parks and Recreation Department Senior Wing 31  
 Foster Grandparent and Senior Companion Programs 收養祖父母及老人陪伴計劃 39  
 Friends in Service to Humanity (FISH) 37  
 Gamblers Anonymous 匿名戒賭組織 35  
 Geriatric Home Care Specialists 6  
 Get Up and Go 37  
 Grocery Shopping and Food Services 採購雜貨及食物服務 13  
 Hands On Bay Area 39  
 Health Clinics 醫療診所 29

Health Plan of San Mateo (HPSM) 聖馬刁醫療保健計劃 11, 27  
 Healthier Outcomes through Multidisciplinary Engagement (HOME) Team  
   以多專業團隊參與模式取得更好健康成效小組 3  
 Hearing and Speech Center 27  
 Hearing Loss Association 35  
 HELPLINK 23, 35  
 HICAP, the Medicare Counseling Program 聯邦醫療保險輔導與倡導計劃 12, 23  
 HIP Housing Human Investment Project 21  
 HOME Team 3  
 Home Care Aide Agencies 家居照護助理機構 5  
 Home Care Assistance 6  
 Home Delivered Food Services 14  
 Home Delivered Meals 送食物到家服務 14  
 Home Health Care Agencies 家居保健護理機構 8  
 Home Instead Senior Care 7  
 Home Modification and Adaptive Equipment 家居改善和適應設備 17  
 Home Plus Caregivers 7  
 Home Safety 家居安全 18  
 Home Safety and Medical Equipment 家居安全和醫療器材 16  
 Home Safety Services, Inc. 18  
 Home Sweet Home Care 7  
 Homecare Professionals 7  
 Homewatch Caregivers 7  
 Hospice by the Bay 9  
 Hospitals and Medical Centers 醫院和醫療中心 19  
 Housing Options and Referrals 20  
 HPSM 11, 27  
 Identification Placard for the Disabled 身心障礙人士專用掛牌咭/停車證 38  
 IHSS 4, 10  
 Information and Referral, Assistance, Advocacy 21  
 In-Home Supportive Services (IHSS) 家居支援服務 4, 10  
 In-Home Supportive Services Advisory Committee 家居支援服務顧問委員會 5  
 Institute of Health and Healing 28, 35  
 Institute on Aging 37  
   Older Adults Care Management (OACM) 老人照護管理 7, 37  
 Jewish Family and Children's Services 8, 27  
 Kaiser Permanente Medical Center 9, 19  
   Home Health Agency 9  
   Hospice Department 9  
 Kara 35  
 La Esperanza Vive 36  
 Laryngectomy - see Lost Chord  
 Lawyer Referral Service 律師轉介服務 23, 25  
 Legal Aid Society Senior Advocates 23, 25  
 Legal Assistance 25  
 LifeStation, Inc. 18  
 Lincare 17  
 Lincoln Park Community Center 15, 30  
 Linkages 4  
 Little House 15, 31

LivHome 7  
 Lost Chord 35  
 Lou Gehrig's Disease 33  
 Lupus Foundation of Northern California 35  
 Magnolia Senior Center 2, 15, 32  
 Martin Luther King Center 15, 32  
 Matched CareGivers 7  
 Meals on Wheels of San Mateo County 14  
 Medi-Cal 加州醫療保險 12, 28  
 Medical Care Professionals 7  
 Medical Centers 醫療中心 19  
 MedicAlert Foundation International 19, 28  
 Medicare 聯邦醫療保險 12  
 Menlo Park Senior Center 15, 31  
 Mental Health Access Team 26  
 Mental Health Services 心理衛生服務 26  
 Midpeninsula Citizens for Fair Housing (see ECHO)  
 Millbrae Senior Center 31  
 Mills-Peninsula Health Services 19, 26, 28, 35  
     Institute of Health and Healing 28, 35  
     Lifeline 19  
     Senior Behavioral Health 26  
 Mills-Peninsula Senior Focus 2, 11, 24, 28, 35, 39  
     Adult Day Health Center 成人日間健康中心 2  
     Alzheimer's Day Care Resource Center 阿滋海默症日間照護資源中心 2, 11  
     Caregiver Services 照護者服務 24, 35  
     Foster Grandparent and Senior Companion Programs 收養祖父母及老人陪伴計劃 39  
     Retired and Senior Volunteer Program (RSVP) 39  
     Senior Information Line 老人資訊專線 24  
     Wise and Well 28  
 Mission Hospice, Inc. of San Mateo County 9  
 MSSP 4  
 Multipurpose Senior Services Program (MSSP) 多元化老人服務計畫 4  
 Muscular Dystrophy Association 35  
 NAMI 26, 35  
 National Alliance on Mental Illness (NAMI) 26, 35  
 National Kidney Foundation 35  
 National Multiple Sclerosis Society 35  
 Need-A-Ride 37  
 Network of Care 3, 24  
 Nicotine Anonymous 35  
 OACM 7, 37  
 OASIS 26  
 Older Adult System of Integrated Services (OASIS) 26  
 Older Adults Care Management (OACM) 老人照護管理 7, 37  
 Ombudsman of San Mateo County 聖馬刁縣護理之家與位於私人住宅的照護所監督 21, 24  
 Operation Brown Bag 糧食包 13  
 Pacifica Senior Services 15, 31

Palo Alto VA Health Care System 9, 19  
     Hospice Care Program 9  
 Parkinson's Institute 28, 36  
 Pathways Home Health and Hospice 9  
 Pathways Private Duty Services 7  
 PCRC 24, 25  
 Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC) 24, 25  
 Peninsula Jewish Community Center (PJCC) 32, 37  
 Peninsula Library System (PLS) 半島圖書館系統 24  
 Peninsula Stroke Association 24, 36  
 Peninsula Volunteers, Inc. 2, 11, 15, 31  
     Little House 15, 31  
     Rosener House Adult Day Services 2, 11  
 Personal Emergency Response 個人緊急救援 18  
 PG&E 電力及瓦斯 12, 18  
 PJCC 32, 37  
 PLS 24  
 Professional Healthcare at Home 8, 9  
 Professional Home Care Associates 9  
 Project Sentinel 21  
 Public Authority 公共管理局 5  
 Public Guardian / Conservatorship Program 公共監護人及監護管理計畫 4, 25  
 Rebuilding Together Peninsula 18, 21  
 Redi-Wheels and RediCoast 37  
 Redwood City Veterans Memorial Senior Center 15, 31  
 Referral Agencies 10  
 Rehab at Home, Inc. 9  
 Reliable Caregivers 8  
 Respite 疏緩照護 30  
 Restaurants on the Run 13  
 Retired and Senior Volunteer Program (RSVP) 39  
 Reverse Mortgage Counseling - see HIP Housing  
 Ron Robinson Senior Care Center 29  
 Rosener House Adult Day Services 2, 11  
 RSVP 39  
 SamTrans 37  
 San Bruno Senior Center 15, 32  
 San Bruno VA Outpatient Clinic 29  
 San Carlos Adult Community Center 16, 32  
 San Carlos Adult Day Services 2, 11, 34  
 San Francisco Paratransit 37  
 San Mateo County Dental Society 24, 29  
 San Mateo County Health Clinics 聖馬刁縣立醫療診所 29  
 San Mateo County Medical Association 25, 29  
 San Mateo County Transit District (SamTrans) 37  
 San Mateo Japanese American Community Center 33  
 San Mateo Medical Center 聖馬刁縣立醫療中心 20, 29  
 SASH 13  
 Second Harvest Food Bank 13, 25

Self-Help for the Elderly 安老自助處 10, 14, 16, 30, 32  
Daly City Center, St. Andrew's Parish Hall 16, 30  
Home Care and Hospice 10  
San Mateo Center (Central Park) 16, 32  
Senior Assist of the Peninsula, LLC 8  
Senior Behavioral Health 26  
Senior Center Without Walls 33  
Senior Centers 老人中心 30  
Senior Coastsiders 16, 26, 31  
Senior Companion Program 老人陪伴計劃 39  
Senior Employment Services 11  
Senior Helpers 8  
Senior Information Line (of Mills-Peninsula Senior Focus) 老人資訊專線 24  
Senior Mobility Guide 38  
Senior Nutrition Sites 老人營養午餐站 14  
Senior Peer Counseling 36  
Seniors • At • Home 8, 27  
Jewish Family and Children's Services 8, 27  
Sequoia Hospital 19, 20, 29, 36  
CHW Community Lifeline 19  
Health and Wellness Center 29, 36  
Seton Medical Center 20, 29, 36  
Health Resource Center (library) 29, 36  
Seton Medical Center Coastside 20  
Shopping Assistance for Seniors who are Homebound (SASH) 13  
SilverRide 38  
Social Security / Medicare Eligibility / SSI 社會安全金/聯邦醫療保險資格/社會安全生活補助金 12  
South San Francisco Adult Day Care Center 2  
South San Francisco Senior Services 32  
El Camino Senior Center 32  
Magnolia Senior Center 32  
SSI 社會安全生活補助金 12  
Staffing HomeCare 10  
Stanford Hospital Lifeline 19  
Stanford Hospital and Clinics 20  
Stegner Registry 21  
Support Groups 支持團體 33  
Sutter VNA and Hospice 10, 36  
Tender Loving Care Home Health Care 10  
Therapy in Your Home 29  
TIES 1, 3, 12, 21  
Transportation 交通服務 36  
TRIP 37  
Twin Pines Senior Center 16, 30  
United Cerebral Palsy Association 36  
Utility Services 公共設施服務 12  
Valley Transportation Authority - VTA 37  
Veterans Services 退伍軍人服務 13  
Vista Center 18, 30, 36

Vital-Link 19  
Volunteer Center 39  
Volunteer Match 39  
Volunteer Services 義工服務 39  
Waiters on Wheels 13  
Wise and Well 28