



長者出行指南

聖馬刁縣交通資源



目錄

簡介.....	1
資源一覽.....	4
公共運輸服務.....	14
交通資源.....	22
公共交通出行培訓/ 出行大使.....	27
輔助客運服務.....	28
諮詢與協助.....	29
成人日間照護/健康照護中心.....	33
城市計劃.....	35
社區計劃.....	43
退伍軍人交通資源.....	49
會員計劃.....	51
健康計劃的交通承保.....	53
私人付費服務.....	53
醫療交通 (非緊急).....	57
駕駛員安全資源.....	58
車輛管理局.....	61
維持行動能力.....	63
額外資源.....	65

長者出行指南亦可於以下網址獲得：
www.peninsularides.com

簡介

San Mateo County TRANSIT DISTRICT

長者出行指南由聖馬刁縣交通運輸區的無障礙運輸服務團隊編撰，旨在提供一份全面性的資源指南。本指南是針對各種交通選擇、專業協助服務、安全駕駛課程以及線上資源的廣泛參考，旨在幫助您和/或您的親人維持行動能力並與社區保持聯繫。無論您的情況如何，可能都有可用的幫助服務。

以下是一些常見情況及相應資源，可能對您、您的家人、朋友或鄰居有所幫助。

您仍然在駕駛，且打算在安全情況下繼續駕駛。

- 駕駛安全課程可以幫助您維持適當的開車技術，並在您年齡增長時提供調整指導。還有許多出版物和線上資源可以提供幫助。 第 58 頁

您仍然在駕駛，但對自己的駕駛能力不再有信心。

- 駕駛安全課程可以提供有關如何因應視力、靈活性、反應時間的變化，以及藥物影響的指導。 第 58 頁
- 對您的車輛進行調整可能有助於您更自信地駕駛。 第 59 頁
- 公共交通可能是您的選擇。如果您很久沒有搭乘公車或火車，交通運輸區的出行培訓計劃可能是一個良好的資源。 第 27 頁

您希望減少駕駛次數，但對其他選擇感到不確定。

- 根據您居住的地點及您的身體能力，公共交通可能是您的一個選擇。巴士和火車具備無障礙設施，使其更易於使用。 第 27 頁
- 如果您因殘疾而有時或完全無法使用公共交通，您可能有資格獲得《美國殘疾人法案》(ADA) 所提供的輔助客運服務。 第 28 頁
- 根據您居住的城市和目的地，前往目的地有不同的選擇。 第 35 頁

您無法駕駛或不願意駕駛，而公共交通路線並不在您家附近或目的地附近停靠。

- 查看由城市、老人中心、社區組織、會員計劃及私人機構運營的項目和服務。 第 35 頁

您的狀況不允許您駕駛或使用公共交通工具。

- 您或許有資格使用提供路邊上下車 (curb-to-curb) 的輔助客運服務。 第 28 頁

您需要協助才能出行。

- 社區組織和私人服務或許可以幫助您。 第 35 頁

您擔心應停止駕駛的家人或朋友。

- 多篇出版物提供有關如何與家人或朋友談論安全駕駛的建議。 第 60 頁
- 查閱車輛管理局的許可政策。 第 61 頁



資源一覽

計劃 / 服務	北縣區 (從戴利城到伯靈格姆)
SamTrans 公車 (第 14 頁)	請造訪網站 www.samtrans.com/schedulesmaps# 或致電 800-660-4287查詢
Ride Plus 微型交通 (第 16 頁)	不適用
SamCoast (第 16 頁)	不適用
Caltrain (第 16 頁)	南舊金山、聖布魯諾、 密爾布瑞、百老匯區、 伯林格姆
公共交通出行培訓 (第 27 頁)	SamTrans 公車、Caltrain
Commute.org 接駁車 (第 19 頁)	帝利市、布里斯班、南舊金山、 米爾布瑞、伯林格姆
灣區捷運 (BART) (第 20 頁)	帝利市、科瑪、南舊金山、 聖布魯諾、舊金山機場、 密爾布瑞
Clipper 卡 (第 22 頁)	舊金山灣區公共交通系統的 支付系統

中縣區 (從聖馬刁到紅木城)	南縣區 (紅木城以南)	海岸地區 (帕西菲卡社區和海岸社區)
請造訪網站 www.samtrans.com/schedulesmaps# 或致電 800-660-4287查詢	請造訪網站 www.samtrans.com/schedulesmaps# 或致電 800-660-4287查詢	請造訪網站 www.samtrans.com/schedulesmaps# 或致電 800-660-4287查詢
不適用	東帕洛阿圖/貝爾海文社區， 位於門洛帕克	半月灣、艾爾格納達
不適用	不適用	該縣的中部、 南部及沿海鄉村地區
聖馬刁、貝爾蒙特、 聖卡洛斯、紅木城	門洛帕克、 帕洛阿圖	不適用
SamTrans 公車、Caltrain	SamTrans 公車、Caltrain	SamTrans 公車
聖馬刁、佛斯特市、貝爾蒙特、 紅木城	門洛帕克	不適用
不適用	不適用	不適用
舊金山灣區公共交通系統的 支付系統	舊金山灣區公共交通系統的 支付系統	舊金山灣區公共交通系統的 支付系統

計劃 / 服務	北縣區 (從戴利城到伯靈格姆)
輔助客運服務 (第 27 頁)	SamTrans Redi-Wheels
成人日間照護 / 成人健康照護中心 (第 33 頁)	南舊金山成人日間計劃， 伯林格姆成人日間健康護理
Avenidas Door To Door 到府接送服務 (第 43 頁)	不適用
貝爾蒙特長者午餐及交通計劃 (第 35 頁)	不適用
科瑪計程車連接 (第 35 頁)	科瑪 55 歲以上居民
FISH (Friends in Service to Humanity) (第 44 頁)	不適用
Get Around!(聖馬刁市) 長者交通接送計劃 (第 36 頁)	不適用
Get Up & Go 長者交通接送服務 (PJCC) (第 45 頁)	50 歲以上的海灣邊 (280 號州際公路以東) 居民

中縣區 (從聖馬刁到紅木城)	南縣區 (紅木城以南)	海岸地區 (帕西菲卡社區和海岸社區)
SamTrans Redi-Wheels	SamTrans Redi-Wheels	SamTrans RediCoast
天主教慈善機構 成人日間服務	Rosener House 成人日間服務	海岸邊成人日間健康中心
聖卡洛斯、紅木城	阿瑟頓、東帕洛阿圖、 洛斯阿圖斯、洛斯阿圖斯山、 門洛帕克、山景城、帕洛阿 圖、波托拉谷、陽光谷及伍德 賽德	不適用
貝爾蒙特 60 歲以上居民	不適用	不適用
不適用	不適用	不適用
聖馬刁市、佛斯特市、 貝爾蒙特、聖卡洛斯、紅木城	不適用	不適用
聖馬刁市 60 歲以上居民	不適用	不適用
50 歲以上的海灣邊 (280 號州際公路以東) 居民	50 歲以上的海灣邊 (280 號州際公路以東) 居民	不適用

計劃 / 服務	北縣區 (從戴利城到伯靈格姆)
Got Wheels! (第 45 頁)	70 歲以上或 18 歲以上並持有加州殘障停車證。 請造訪網站以查閱其服務區域內的城市列表。
凱薩醫療中心接駁車 - 紅木城 (第 46 頁)	不適用
門洛帕克 M1 - 城市接駁車 (第 37 頁)	不適用
門洛帕克購物接駁車 (第 38 頁)	不適用
帕西菲卡長者交通接送計劃 (Pacifica Senior Services Transportation) (第 39 頁)	不適用
帕西菲卡 Connect-A-Ride (CaR) 計劃 (第 39 頁)	不適用
東帕洛阿圖長者午餐及交通接送計劃 (第 41 頁)	不適用

中縣區 (從聖馬刁到紅木城)	南縣區 (紅木城以南)	海岸地區 (帕西菲卡社區和海岸社區)
70 歲以上或 18 歲以上並持有加州殘障停車證。 請造訪網站以查閱其服務區域內的城市列表。	70 歲以上或 18 歲以上並持有加州殘障停車證。 請造訪網站以查閱其服務區域內的城市列表。	70 歲以上或 18 歲以上並持有加州殘障停車證。 請造訪網站以查閱其服務區域內的城市列表。
提供往返於紅木城 Caltrain 車站與其紅木城醫療園區的接駁服務。	不適用	不適用
不適用	向大眾開放	不適用
不適用	向大眾開放	不適用
不適用	不適用	帕西菲卡長者
不適用	不適用	帕西菲卡 65 歲以上居民
不適用	東帕洛阿圖 60 歲以上居民	不適用

計劃 / 服務	北縣區 (從戴利城到伯靈格姆)
Puente 交通計劃 (第 47 頁)	不適用
Ride PVI (第 47 頁)	聖馬刁縣
聖布魯諾市老人中心 (第 42 頁)	聖布魯諾 60 歲以上居民
Senior Coastsiders (第 48 頁)	不適用
South City Shuttle (第 42 頁)	三條接駁路線為南舊金山 提供全程免費服務。 向大眾開放。
退伍軍人交通接送計劃	
(第 49 頁)	合資格退伍軍人
會員計劃	
GoGoGrandparent (第 51 頁)	會員計劃
The Villages (第 52 頁)	會員計劃

中縣區 (從聖馬刁到紅木城)	南縣區 (紅木城以南)	海岸地區 (帕西菲卡社區和海岸社區)
不適用	不適用	為南部海岸居民提供交通服務：佩斯卡德羅、拉洪達、洛馬馬爾或聖格雷戈里奧
聖馬刁縣	聖馬刁縣	聖馬刁縣 (除佩斯卡德羅外)
不適用	不適用	不適用
不適用	不適用	請致電老人中心查詢服務覆蓋範圍
不適用	不適用	不適用
合資格退伍軍人		
合資格退伍軍人	合資格退伍軍人	合資格退伍軍人
會員計劃		
會員計劃	會員計劃	會員計劃
會員計劃	會員計劃	會員計劃

計劃 / 服務	北縣 (由帝利市前往伯林格姆)
私人付費服務	
Lyft (第 53 頁)	私人付費
Uber (第 54 頁)	私人付費
Serra Yellow Cab (第 55 頁)	私人付費
SilverRide (第 55 頁)	私人付費
Onward Door-Through-Door sm Assistance (第 56 頁)	私人付費
醫療交通服務 (非緊急)	
(第 57 頁)	私人付費

中縣 (從聖馬刁到紅木城)	南縣 (紅木城以南)	海岸邊 (帕西菲卡社區和海岸社區)
私人付費服務		
私人付費	私人付費	私人付費
私人付費	私人付費	私人付費
私人付費	私人付費	私人付費
私人付費	私人付費	私人付費
私人付費	私人付費	私人付費
私人付費	私人付費	私人付費
醫療交通服務 (非緊急)		
私人付費	私人付費	私人付費

公共交通服務

除了聖馬刁縣的運輸系統外，我們還將提供有關區域及鄰近公共運輸系統的有用資訊。

聖馬刁縣交通運輸區

聖馬刁縣交通運輸區(San Mateo County Transit District，簡稱「交通運輸區」)是一個管理機構，負責管理聖馬刁縣的主要公共交通和運輸計劃。

- SamTrans 公車服務、Ride Plus 微型交通、SamCoast 及 ADA 輔助客運服務。
- Caltrain 通勤鐵路
- 聖馬刁縣交通管理局 (SMCTA)。
 - 聖馬刁縣交通管理局負責規劃、資助及實施聖馬刁縣內的交通計劃和項目。

Caltrain 和聖馬刁縣交通管理局 (SMCTA) 已與交通運輸區簽約，指定交通運輸區為其管理機構，並在其各董事會的指導下運作。

SamTrans

SamTrans 提供固定路線的公車服務，遍及聖馬刁縣及部分舊金山和帕洛阿圖地區。符合資格的折扣票價適用於 65 歲以上的長者及持有獲准識別證的殘疾人士。

所有 SamTrans 公車均具備以下無障礙設施：

- 每輛公車都配備有下降功能，能夠降低公車的前端，使乘客更容易到達第一級台階。
- 每輛公車均配備有坡道，以協助使用行動輔助設備或無法上下階梯的乘客。
- 公車前方的側面向座位及前兩個面向前方的座位，專門指定為老年人及殘疾人士的優先座位。
- 公車前方的側面向座椅可折疊，以便提供空間來固定行動輔助設備。SamTrans 公車司機將會固定行動輔助設備。公車司機將提供一條腰帶和肩帶，以固定坐在行動輔助設備上的乘客。
- 所有公車均配備自動化系統，可擴大播音主要轉車點、交叉路口及目的地等資訊。公車內的電子資訊板會同時顯示相同資訊。外部擴音器會在所有公車站宣佈公車的路線號碼和目的地。

欲知更多有關如何搭乘 SamTrans 公車的詳情：

- 造訪：www.samtrans.com/rider-info/how-ride
- 請在您當地的老人中心、圖書館索取《如何搭乘SamTrans》手冊，或致電 800-660-4287 (TTY 650-508-6448)。
- 公共交通出行培訓：聖馬刁縣交通運輸區為 18 歲及以上的成年人提供免費的一對一或小組的公共交通出行培訓。請發送電子郵件至 ambassador@samtrans.com 或致電 650-508-6362 獲取資訊，或在 www.peninsularides.com 下載表格。

若要更了解 SamTrans 服務，請致電 800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 或造訪 www.samtrans.com。

Ride Plus

SamTrans Ride Plus 是一項按需共享乘車的微型交通服務，提供從路邊上下車的服務，範圍包括兩個區域（東帕洛阿圖/門洛帕克的貝爾海文社區，以及半月灣/艾爾格納達，每週七天的服務費用與搭乘 SamTrans 公車相同。您可以透過網上、電話或行動應用程式預訂乘車服務。若要查詢詳情，請致電 800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 或造訪 www.samtrans.com/microtransit-samtrans-ride-plus。

SamCoast

SamCoast 提供從路邊上下車的共乘服務，範圍包括聖馬刁縣海岸的中部、南部及鄉村地區。

所有行程必須在服務區域內開始或結束。SamCoast 在半月灣連接到區域性 SamTrans 固定路線 117 和 294。行程的安排取決於車輛的可用性和需求。

如欲了解更多有關此服務及服務範圍，請致電 650-560-0360 聯絡 SamTrans Coastside Services，或造訪 www.samtrans.com/service-info/coastside-services。

Caltrain

Caltrain 是一項設有 31 個車站的區域鐵路服務，連接舊金山與聖荷西，並在通勤時段提供至吉爾洛伊的服務。

在聖馬刁縣：

- Caltrain 擁有 11 個全時段服務車站。
- 百老匯車站僅在週末提供服務，並且是聖馬刁縣內唯一不適合輪椅通行的車站。
- Caltrain 在密爾布雷交通中心與灣區捷運接駁。

Caltrain 於 2024 年 9 月 21 日啟動其電動列車服務，配備一批全新的高性能電動列車，以取代柴油機車列車。電動列車提升了 Caltrain 鐵路服務的速度、運載能力、安全性和舒適度，同時減少排放並改善空氣品質。

電動列車上的增強設施包括：

- 每個固定座位均配備電源插座，
- 數位列車顯示器顯示行程資訊，
- 符合 ADA 標準的洗手間，及
- 每個座位下方有更多空間可用於存放物品，以及額外的頭頂儲物空間以容納乘客的其他物品。



Caltrain 具備以下無障礙設施：

- 由列車員提供登車協助，包括為輪椅使用者及上下樓梯有困難者使用升降機或跨接板。需協助的乘客可在登車月台地面繪成藍色的協助區等候，或坐在同一個區域的長椅上等候。
- 凡是車輛顯示加州汽車管理局 (DMV) 頒發的殘障人士車牌或停車證的殘障人士，均可免付 Caltrain 停車費。該車輛不必停放在無障礙空間內，也可免費停車。
- 每輛列車車廂均設有老年人及殘障人士的優先座位。座位上標示有優先座位的標誌。



- 每列電動火車均設有一間洗手間。洗手間車廂門上標有洗手間符號，並且一律位於北端的第二節車廂。



所有車資必須在上車前支付...

- 使用 Clipper 卡於讀卡機感應上車（並於抵達目的地時感應下車）或者
 - 可在車站月台的自動售票機購買紙質票，或
- 持有適當身分證明的長者及殘疾人士，可支付合資格折扣票價以享受優惠。

欲知更多搭乘 Caltrain 的詳情，請致電：

- 造訪：www.caltrain.com/rider-information/how-ride-caltrain
- 公共交通出行培訓：聖馬刁縣交通運輸區為 18 歲及以上的成年人提供免費的一對一或小組的公共交通出行培訓。
- 請發送電子郵件至 ambassador@samtrans.com 或致電 650-508-6362，或在 www.peninsularides.com 下載表格。

若要更了解 Caltrain，請致電 800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 或造訪 www.caltrain.com。

Commute.org 接駁車

Commute.org 是位於聖馬刁縣的聯合權力機構 (JPA)。JPA 由 19 個城市和城鎮以及聖馬刁縣組成。

Commute.org 計劃的資金由聖馬刁縣交通管理局 (SMCTA)、聖馬刁縣市/縣政府協會 (C/CAG)、舊金山灣區空氣品質管理局以及公共/私人部門對接駁巴士計劃的貢獻者提供。

Commute.org 會透過十六條固定路線的接駁車，提供第一哩和最後一哩的服務；這些服務會在上午和下午通勤時段免費供大眾搭乘。雖然這些接駁車主要是在通勤高峰時段輸送和連接上下班者往返於交通站，但接駁車對所有人開放且均為輪椅無障礙車輛。

上午： 6:00 時 - 10:00 時

下午： 3:00 時 - 7:00 時

接駁車將乘客連接至：

- 交通樞紐如灣區捷運 (BART)、Caltrain 及舊金山灣渡輪。
- 聖馬刁縣內遍佈醫院、工作場所、學校及住宅區。

目前接駁車服務以下城市/城鎮：

- 帝利市、布里斯班、南舊金山、米爾布瑞、伯林格姆、聖馬刁、佛斯特市、貝爾蒙特、紅木城及門洛帕克。

請造訪 www.commute.org/shuttles，了解接駁車、停靠站及時刻表等完整列表；或請使用其行程規劃工具，確認 commute.org 接駁車是否提供往返您出發地或目的地的服務。

主要號碼：650-588-8170

接駁車專線：650-588-1600

舊金山灣區捷運 (BART)

灣區 (BART) 是一項區域鐵路服務，在北聖馬刁縣設有六個車站 (帝利市、科瑪、南舊金山、聖布魯諾、舊金山機場及米爾布瑞)。灣區捷運 (BART) 系統由五條線路組成，服務於位於聖馬刁縣、舊金山、阿拉米達縣和康特拉科斯塔達縣的灣區捷運車站，以及聖克拉拉縣的部分地區，包括苗必達和貝律耶沙車站。

灣區捷運 (BART) 具備以下無障礙設施：

- 所有列車門左側都有為老年人及殘障人士專設的博愛座。
- 每輛列車車廂的中央門口設有輪椅區域。
- 設有停車場的車站設有專用的殘疾人士停車位。
- 所有灣區捷運 (BART) 車站均設有無障礙電梯。
- 每個車站均設有站務人員以協助乘客。

如需行程規劃協助，請致電 510-465-2278 或造訪 www.bart.gov/planner。

如需更多有關灣區捷運 (BART) 的資訊，請聯繫客戶服務部，電話：510-464-7134，或造訪 www.bart.gov。

舊金山公共運輸局 (Muni)

Muni 提供舊金山的公共運輸服務，並與 SamTrans、Caltrain 及灣區捷運 (BART) 連接。Muni 公車的所有路線均為完全無障礙。Muni Metro 輕軌在所有車站及 Muni Metro 輕軌地面部分的主要停靠點均提供無障礙服務。

欲知更多 Muni 無障礙服務的詳情，請致電：

造訪：www.sfmta.com/muni-access-guide

致電：311，或 415-701-2311 (TTY 415-701-2323)

對於老年人和殘障人士，行動管理中心是提供一站式資訊和轉介的中心。

造訪：www.sfmta.com/getting-around/accessibility/contact-mobility-management-center

致電：415-351-7053 (TTY 415-351-3942)

電郵地址：MobilityOptions@SFMTA.com

MUNI 提供免費個人或團體的出行培訓服務，適用於希望使用 MUNI 系統的長者及殘障人士。如要了解更多資訊，請造訪 www.sfmta.com/getting-around/accessibility/travel-training。

聖達卡拉谷交通局 (VTA)

VTA 提供聖克拉拉縣的公共運輸服務，並在帕洛阿圖與 SamTrans 連接。所有公車都備有升降機或坡道，協助使用行動輔助設備或者上下臺階不便的人能更容易上下車。VTA 要求所有行動輔助設備必須固定在 VTA 公車上。VTA 輕軌電車車站提供平台搭乘 (上下車時不需要上下台階)，或提供協助搭乘的坡道。

欲知更多 VTA 老年服務的詳情，請致電 408-321-2300 (TTY 408-321-2330) 或造訪 www.vta.org/go/seniors。

交通資源

Clipper®

大都市交通委員會 (MTC) 負責管理舊金山灣區交通機構的區域性 Clipper 卡，包括灣區捷運 (BART)。

Clipper 是一種便捷的一體化支付卡，適用於灣區各縣的公共運輸 (巴士、軌道、火車和渡輪)。您可以在單一卡片上加入現金價值、通行票價值或任何組合，以使用於所有公共運輸行程。Clipper 2.0 於 2025 年 12 月 10 日推出，允許舊金山灣區的交通機構除了接受塑膠 Clipper 卡以及 Apple Wallet 或 Google Wallet 中的行動 Clipper 卡，還可接受非接觸式信用卡和扣款卡以支付成人票價。符合資格的折扣 (ED) 卡持有者 (如少年和老年 Clipper 卡持有者) 需繼續使用他們的 Clipper ED 卡來獲得折扣價格。



公共交通折扣

少年、長者、身心障礙者及符合收入資格的乘客，均可享受減價票和折扣通行票權利。如需完整的折扣清單，請造訪 www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts。

Clipper Access

65 歲以下且符合資格的殘障乘客可以申請 Clipper Access 卡 (舊名為 RTC 折扣卡)。若要申請，您必須前往參與計劃的交通機構，例如 SamTrans 總部。詳情請造訪 511.org/transit/rtc-card 網站，或致電 800-660-4287 (TTY 650-508-6448)。

長者 Clipper 卡

年滿 65 歲的成人若持有有效的照片身分證、Medicare 卡或汽車管理局的殘障停車識別證 (Disabled Placard Identification Card)，則有資格在 SamTrans、Caltrain 及所有其他灣區公共運輸系統享受折扣票價。長者可以親自前往 SamTrans 總部申請長者 Clipper 卡，或通過郵寄、電子郵件、傳真、電話或在 Clippercard.com 網站上申請。免除手續費，且該卡不會過期。



如需有關不同 Clipper 卡折扣的更多資訊，請造訪 www.clippercard.com/ClipperWeb/get，或致電：877-878-8883 (TTY 800-735-2929)

Go Card 計劃 - 聖馬刁縣

Go Card 為符合資格的聖馬刁縣居民補貼交通費用。參與者可獲得 200 美元交通扣款卡，以用於支付符合條件的交通相關消費。



您的 Go Card 可用於支付公共運輸、快速車道、收費橋樑、殘障人士輔助交通服務，以及自行車或滑板車的租借費用，包括以下所列服務提供者：



資格

- 聖馬刁縣居民。
- 18 歲或以上
- 個人年收入等於或低於聖馬刁縣地區收入中位數 (AMI) 的 60%。
下表顯示根據您的家庭人數所設定的收入限制。

家庭人數	1 人	2 人	3 人	4 人	5 人
收入上限	\$82,260	\$94,020	\$105,780	\$117,480	\$126,900

- 同一家庭符合資格要求的多位成員可以領取 Go Card。

登記

符合資格的個人可透過以下兩種方式登記 Go Card 計劃：

1. 親自前往任何合作夥伴據點辦理。
 - a. 親自辦理登記手續時，個案經理或工作人員會協助完成登記流程，並核實每位個人的資格。
 - b. 請發送電子郵件至 info@101expresslanes.org 以獲取最新的合作夥伴地點列表，或造訪 www.101expresslanes.org/program/equity-program/how-to-enroll。
 - c. 請攜帶年齡、收入與住址證明文件。
2. 使用網上 Go Card 登記平台。
 - a. 請聯絡合作夥伴的地點，了解如何使用網上平台。

您的申請需知

1. 您需要提供電子郵件地址，以及能證明年齡、住址和收入符合資格條件的文件。
2. 可接受的身分證明文件包括駕駛執照、護照、綠卡、軍人身分證，以及任何顯示出生日期的其他政府核發身分證件。
3. 在住址證明方面，我們接受的文件包括水電費帳單、銀行或信用卡對帳單、租約、工作證明、USPS 文件，以及保險或稅務文件。
4. 收入資格可透過薪資單、報稅表、僱主信函或福利證明信來核實。如果您無法提供上述任何文件，您可以簽署一份自我聲明書以確認您的收入。

電郵地址：info@smcexpresslanes.org

造訪：101expresslanes.org/program/equity-program



公共交通出行培訓 / 出行大使

聖馬刁縣交通運輸區提供公共交通出行培訓及出行大使計劃，是由無障礙服務團隊的長者及退伍軍人行動力計劃專員負責管理。

如果您有興趣學習如何搭乘 SamTrans 公車或 Caltrain，請發送電子郵件至 ambassador@samtrans.com，或上網站下載公共交通出行培訓 (Public Transit Travel Training) 表格：

www.peninsularides.com/learn-to-ride-the-bus。

出行大使是經過仔細篩選、背景檢查和全面培訓的志工。大多數的大使都是年長的成年人，他們是該縣的居民，並積極參與社區活動或資訊攤位的工作，以幫助其他居民提高對不同交通選擇的認識，進而維持行動能力、獨立性和與社區的聯繫。一些大使接受過培訓，能夠提供一對一或小組的訓練，教導如何搭乘 SamTrans 公車和/或 Caltrain。我們的出行大使不會陪同個人前往約會或社交活動。如果您有興趣成為志願大使，請發送電子郵件至 ambassador@samtrans.com。

如您有興趣，請致電 650-508-6362 聯繫項目專員，或發送電子郵件至 ambassador@samtrans.com。

- 探索作為出行大使的志工機會，
- 參加公共交通出行培訓，學習如何搭乘 SamTrans 公車或 Caltrain，
- 安排進行針對聖馬刁縣長者或退伍軍人團體的交通資源的團體簡報。

輔助客運服務

如果您因殘障而有時或任何時候無法使用 SamTrans 一般公車服務，您可能有資格獲得《美國殘疾人法案》(ADA) 所提供的輔助客運服務。沒有年齡與收入要求。

聖馬刁縣交通運輸區使用以下提供殘障人士輔助客運服務：



Redi-Wheels: Bayside
of the county



RediCoast: 海岸邊

必須提出申請及進行面試，以確定是否符合輔助交通服務資格。評估程序可能需要從面試日期起 21 天才可完成。如要申請，請致電 650-366-4856。

- 輔助客運服務為大部分縣域提供路邊上下車的接送服務。
- 輔助客運車輛包括公車、廂型車、轎車和計程車。
- 為輪椅使用者的行程提供無障礙車輛。
- 乘客最早可以提前 7 天預約，最晚可在出發前一天預約。
- 當日的輔助客運服務根據可用性提供。

有關聖馬刁縣的輔助客運服務的更多資訊，請致電 650-508-6241 或造訪 www.samtrans.com/accessibility/paratransit。

諮詢與協助

以下機構提供員工和/或同儕輔導員，可就廣泛問題提供諮詢、建議和協助，包括交通服務以及在聖馬刁縣各地提供的交通服務與計劃。

健康老化應變團隊 (HART) - 北縣

650-301-3300

www.dcpartnership.org/hart/

健康老化應變團隊可協助年長社區成員 (50 歲以上) 及殘障成人 (18 歲以上) 了解可用的社區資源。

服務

- 交通轉介
- 食物銀行「雜貨」家庭送貨服務
- 送餐到府服務
- 健康與福祉
- 資訊與轉介服務
- 科技與數位素養計劃
- 個案管理
- 定期年者社交聚會
- 居家評估

安老自助處

www.selfhelpelderly.org/



聖馬刁縣地點：

米爾布瑞： 450 Poplar Avenue 聖馬刁： 50 E. 5th Avenue
415-770-3739 650-342-0822

安老自助處協助長者獲得符合其文化背景的計劃和服務來增強他們的生活方式選擇、提升生活水準並達成最佳健康狀態，進而促進長者的獨立、福祉與尊嚴。

如需完整服務列表，請造訪 www.selfhelpelderly.org/。

聖馬刁縣 HICAP

650-627-9350 800-434-0222

info@hicapsm.org

www.hicapsanmateocounty.org



聖馬刁縣 HICAP 與聖馬刁縣及安老自助處簽約提供服務。健康保險諮詢與倡導計劃 (HICAP) 提供免費、公正的一對一諮詢及社區教育，專注於 Medicare 及相關健康保險問題。

HICAP 協助客戶了解他們的福利、權利和選擇。HICAP 不銷售、支持或推薦任何特定的健康保險。HICAP 專門服務 Medicare 受益人、他們的家庭以及即將符合 Medicare 資格的人士。HICAP 諮詢師透過加州老年服務部 (California Department of Aging) 註冊。

半島家庭服務 (Peninsula Family Service)

24 Second Avenue
San Mateo, CA 94401

info@pfso.org

<https://peninsulafamilyservice.org>



半島家庭服務透過我們的老年服務，支持老年人促進健康、聯繫和獨立。這有助於個人在不同的人生階段保持活躍、參與並強健發展。

老年人服務包括：

- Got Wheels! 交通計劃
- 同儕輔導
- 克服孤獨感
- 科技訓練
- Fair Oaks 成人活動中心

請致電老年人資源熱線，隨時聯繫並取得為聖馬刁縣 60 歲以上人士可用的資源和服務，例如食品服務、每週與同儕輔導員的健康電話。

電話 650-780-7543，週一至週五上午 7:30 至下午 4:00

Senior Coastsiders – Coastside

925 Main Street
Half Moon Bay, CA 94019
650-726-9056
info@seniorcoastsiders.org
www.seniorcoastsiders.org



Senior Coastsiders 支持海岸地區長者順利邁入老化年齡；該組織會提供滿足長者需求的機會、服務和資源，豐富他們的生活，促進他們的獨立性，並尊重他們的創造力、尊嚴和價值。

服務包括：

- 交通：平日共享乘車服務，供參與者前往中心參加課程、活動及午餐；每週兩次的雜貨店行程，以及每月的社交外出；服務是使用可容納九人的輪椅無障礙廂型車。
- 餐點：在餐廳內供應或送餐到家
- 照護管理
- 課程與活動
- 寵物夥伴計劃
- 小型家庭維修

成人日間照護 / 健康照護中心

成人日間照護及健康照護中心是護理之家照護的替代方案，專門針對不需 24 小時專業護理但需要某種程度看顧的個人所提供。這些中心提供安全、治療性和刺激性的環境，以增強個人的社交能力、獨立性和生活品質。這些重要的服務使家庭成員能夠平衡工作責任和/或照顧責任，並為照顧者提供喘息的機會。

所有項目均提供或可協助安排往返中心的交通。許多中心還提供照顧者支持小組和培訓。



聖馬刁縣成人日間照護 / 健康照護中心

- 1. South San Francisco Adult Day Program** (Roberta Cerri Teglia Center)
601 Grand Avenue, South San Francisco
650-829-3824
- 2. Burlingame Adult Day Health Care**
1720 El Camino Real, Suite 7, Burlingame
650-239-9322
www.burlingameadhc.com
服務項目包括護理照護、物理治療及職能治療。
- 3. Carl Gellert & Celia Berta Gellert Foundation Adult Day Services**
787 Walnut Street, San Carlos
650-592-9325
www.catholiccharitiessf.org/adult-day-services-san-mateo-v-2/
專精於阿茲海默症與失智症照護。
- 4. Rosener House Adult Day Services**
500 Arbor Road, Menlo Park
650-322-0126
www.1pvi.org/rosenerhouse
- 5. Coastside Adult Day Health Center**
925 Main Street, Half Moon Bay
650-726-5067
www.coastsideadultdayhealth.org/services
服務項目包括護理照護、語言/物理/職能治療以及失智照護。

城市計劃

貝爾蒙特長者午餐及交通計劃

貝爾蒙特市為參加營養計劃及其他雙松老人中心 (Twin Pines Senior Center) 所辦活動的居民提供交通服務。該計劃會在社交環境中提供餐食，希望藉此減少老年人的孤立感。

- 長者必須年滿 60 歲、為貝爾蒙特居民，且無法自行開車，才符合資格。
- 午餐及交通服務是在週二至週四提供。
- 司機將從上午 9:00 開始接載需要交通前往老人中心的長者，讓他們參加活動並享用營養午餐，隨後於中午 12:15 開始送他們回家。

如需有關如何註冊營養和交通計劃的更多資訊，請致電 650-595-7444。

科瑪計程車連接

科瑪鎮提供一項補助計程車計劃，符合資格的參與者每月可獲得最多八次補助的單程搭乘，每次收費五美元 (不包括小費)。該計劃與 Serra Yellow Cab 簽約，由該公司提供乘車服務；他們會免費提供輪椅無障礙車輛。參加者如前往服務界定區域以外的行程，可能會產生額外費用。

- 長者必須年滿 55 歲且為科瑪居民，才符合資格。
- 所有行程必須在科瑪開始或結束。
- 符合資格的乘客每月可以享受最多八次補助的單程乘車服務，前往科瑪、帝利市、南舊金山、帕西菲卡和聖布魯諾市內的目的地。
- 參與者在指定服務區域內每次乘車需支付 5 美元，其餘費用由科瑪 Cab Connect 補貼。
- 乘車服務由 Serra Yellow Cab 全天候提供。
- 輪椅無障礙車輛可免費提供。請與 Serra Yellow Cab 出租車預約時，說明您的要求。

如需更多資訊，請致電 650-985-5678。申請表可於科瑪社區中心領取，或可造訪 www.colma.ca.gov/colmacabconnect 查詢。

Get Around! (聖馬刁市) 長者交通接送計劃

Get Around! 是一項為聖馬刁市 60 歲及以上居民提供經濟實惠交通方式的計劃。必須辦理註冊，您可以透過網路、親臨聖馬刁市老人中心 (San Mateo Senior Center)，或以郵寄方式完成註冊。

這是一項補助計程車計劃，符合資格的參與者每月可獲得最多八次補助的單程搭乘，每次搭乘費用為 5 美元 (不包括小費)。該計劃與 Serra Yellow Cab 簽約，由該公司提供乘車服務；他們會免費提供輪椅無障礙車輛。參加者如前往服務界定區域以外的行程，可能會產生額外費用。

- 長者必須年滿 60 歲且為聖馬刁市居民，才符合資格。
- 乘車必須在聖馬刁市開始或結束，行程目的地涵蓋聖馬刁、貝爾蒙特、伯林格姆、佛斯特市、希爾斯堡、紅木城、聖卡洛斯、門洛帕克和帕洛阿圖的退伍軍人醫院，以及帕洛阿圖的史丹佛附屬醫療辦公室。所有行程必須在聖馬刁市開始或結束。
- 參與者每次搭乘需支付 5 美元 (若獲准 Recreation Fee Assistance Scholarship 計劃補助，每次搭乘坐僅需支付 2 美元)，前往符合計劃範圍的目的地，其餘費用由該計劃補貼。
- 乘車服務由 Serra Yellow Cab 全天候提供。輪椅無障礙車輛可免費提供。乘客與 Serra Yellow Cab 預約時，必須明確說明要求。

若要查詢詳情，請致電 650-522-7490 或造訪 www.cityofsanmateo.org/DocumentCenter/View/78229/19-20-Get-Around-Membership-Form-English。

門洛帕克 M1 - 城市接駁車

門洛帕克市提供免費的接駁服務，對所有人開放。跨城接駁服務可為民眾連接至門洛帕克本地社區目的地，例如長者設施、市中心零售商店、圖書館等。

- M1-Crosstown 接駁車在貝爾海文和沙朗高地之間運行，途經門洛帕克市中心、帕洛阿圖市中心以及史丹福購物中心/史丹福醫療中心區域。
- 此接駁車亦連接至帕洛阿圖的加州火車站的接駁車，且史丹福大學馬格麗特 (Stanford Marguerite) 接駁車則提供前往/環繞史丹福大學的連接服務。
- 接駁服務於週一至週五上午 8:00 至下午 6:00 提供。
- 本服務配備兩輛可容納 20 名乘客的巴士，每輛巴士均設有空間可放一台輪椅，以及一個可容納兩輛自行車的架子。

請致電 650-330-6770 或發送電子郵件至 transportation@menlopark.gov，了解更多資訊。

門洛帕克購物接駁車

門洛帕克市有一項名為「購物接駁車」的特別計劃，該計劃免費且對所有人開放。

- 這是一項路邊上下車的服務，必須至少提前一天預約。
- 服務時間為上午 9:30 至下午 1:30
- 接駁車自上午 9:30 起從乘客住處接載乘客，乘客在目的地將有約兩小時的時間。
- 回程的接駁車將於中午 12:00 開始接載乘客。
- 接駁車可容納一輛輪椅，且有空間可容納助行器。親切的司機隨時可協助攜帶助行器和包裹的乘客。

650-330-2286 週二前往紅木城

650-330-2288 週三前往門洛帕克/帕洛阿圖

650-330-2289 週六前往門洛帕克/帕洛阿圖

650-330-2285 週日前往紅木城

請致電 650-330-6770 或發送電子郵件至 transportation@menlopark.gov，了解更多資訊；或可造訪 menlopark.gov/ 網站。

帕西菲卡長者交通處 (Pacifica Senior Services Transportation)

帕西菲卡長者服務公車提供從您在帕西菲卡的住處往返長者社區中心的交通服務，時間為週一至週五上午 9:00 至下午 2:00

- 長者必須為帕西菲卡市居民，才符合計劃資格。
- 北部社區 (Fairmont 至 Vallemar) 居民的接送時間通常在上午 8:50 至 9:30 之間。
- 南部社區居民的接送時間通常在上午 9:30 至 10:00 之間。
- 這輛可容納 20 名乘客的公車配備了升降設備，以便輪椅和助行器的使用者進出。
- 長者可自由捐獻，不勝感激；來回行程建議 4.00 美元

請致電 650-738-7353 以進行預約。

帕西菲卡 Connect-A-Ride (CaR) 計劃

Pacifica Connect-A-Ride (CaR) 計劃的推行，有賴於 Sirkka Niukkanen 的慷慨捐助；她希望留下這項傳承計劃，造福帕西菲卡的長者。

這是一項補助計程車計劃，符合資格的參與者每月可獲得最多八次補助的單程搭乘，每次搭乘費用為 5 美元 (不包括小費)。該計劃與 Serra Yellow Cab 簽約，由該公司提供乘車服務；他們會免費提供輪椅無障礙車輛。參加者如前往服務界定區域以外的行程，可能會產生額外費用。

- 長者必須年滿 65 歲，且為帕西菲卡市居民，才符合計劃資格。
- 所有行程必須在帕西菲卡市內開始或結束。
- 符合資格的乘客可以享受最多八次單程乘車服務，前往帕西菲卡市內目的地、科瑪 BART 及帝利市與伯林格姆之間的醫院。
- 參與者每次乘車需支付 5 美元，前往符合計劃範圍的目的地，其餘費用由該計劃補貼。
- 乘車服務由 Serra Yellow Cab 全天候提供。
- 輪椅無障礙車輛可免費提供。乘客與 Serra Yellow Cab 預約時，必須明確說明要求。

您可以在老人中心填寫申請表 (請攜帶年齡和居住證明)，或在 www.cityofpacific.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services/senior-services-transportation 下載申請表。

若要查詢詳情，請致電 650-738-7353 或發送電子郵件至 mcostakis@pacific.gov。



東帕洛阿圖長者午餐及交通計劃

東帕洛阿圖市為參加營養計劃及其他老人中心所辦活動的居民提供交通服務。該計劃會在社交環境中提供餐食，希望藉此減少老年人的孤立感。



- 長者營養計劃為年滿 60 歲的東帕洛阿圖成年人提供營養午餐。
- 司機將在上午 9:00 接載需要交通前往老人中心的長者，讓他們參加活動並享用營養午餐，隨後於中午 12:30 開始送他們回家。
- 廂型車提供輪椅無障礙設施。

如需有關如何註冊營養計劃的更多資訊，請致電 650-329-5900。

紅木城退伍軍人紀念長者中心

紅木城居民參加長者中心活動和項目的交通計劃目前暫停，要等到新駕駛員上任並完成培訓為止。

如需獲取最新資訊，請致電長者中心 650-780-7270。

聖布魯諾市老人中心

聖布魯諾市為年滿 60 歲的聖布魯諾居民提供交通服務，於週一至週五載他們前往聖布魯諾老人中心。

- 司機將從上午 9:30 開始接載需要交通前往老人中心的長者，讓他們參加活動，隨後於中午 12:45 開始送他們回家。週一、三、五的賓果遊戲結束後，還可選擇下午 3:00 的回程班次。

如需有關如何註冊交通計劃的更多資訊，請致電 650-616-7150。

南城接駁車

南城接駁車提供免費服務，遍及南舊金山，並對所有大眾成員開放。

- 三條接駁路線包括本地商店、老人中心、凱薩醫院、新圖書館/公園與娛樂大樓、市中心南舊金山、各種公園等車站。
- 接駁車亦提供與 SamTrans、Caltrain 及灣區捷運 (BART) 的交通連接。
- 接駁車於週一至週五 (不包括法定假日) 上午 7:00 至下午 7:00 運行。
- 所有車輛均提供輪椅無障礙設施。

請致電 650-877-8550 或發送電子郵件至 shuttle@ssf.net，了解更多資訊。有關時刻表和地圖，請造訪 www.ssf.net/Services/Free-South-City-Shuttle。

社區計劃

Avenidas Door To Door 到府接送服務

乘車及外送服務適用於居住在聖馬刁縣南部區域的長者，且他們無法使用公共運輸或沒有自己的交通工具。

服務

- 乘車及外送服務適用於阿瑟頓、東帕洛阿圖、洛斯阿圖斯、洛斯阿圖斯山、門洛帕克、山景城、帕洛阿圖、波托拉谷、紅木城、聖卡洛斯、陽光谷及伍德賽德等地方。
- 服務於週一至週五上午 8:15 至下午 4:00 提供。
- 輪椅無障礙車輛。

乘車服務

- 乘車服務可提前 24 小時或最早於 5 週前預約。
- 志工或工作人員駕駛員提供最遠 10 哩距離的乘車服務。
 - 視工作人員的人力情況而定，或許可以提供當日服務或特殊要求。
 - ≤ 5 哩：每趟 5 服務費 - 志工或工作人員駕駛。
 - 5.1 - 10 哩：每趟 10 服務費 - 志工或工作人員駕駛。
- 10.1+ 哩：安排 Lyft 服務。
 - Lyft 費率 + 5 服務費 (每月開立發票)
- 當日預約需支付 5 美元費用。
- 當日取消需支付 10 美元費用。

雜貨代取服務

- Trader Joe's 或 Instacart 收取的金額加上每月 25 美元的費用 (每月開具發票)。外送次數不受限制。

如需更多資訊，請致電：

致電： 650-289-5411

電郵地址： www.avenidas.org/programs/door-to-door

造訪： 311，或 415-701-2311 (TTY 415-701-2323)

FISH (Friends in Service to Humanity)



FISH 由本地教會的志工組成，為無法自行駕駛或使用公共交通工具，且沒有家人可為其駕駛的個人提供往返醫療約診的交通服務。

- 志工使用自己的車輛，並且有 FISH 提供的保險。
- 乘車服務取決於志工人力情況
- 不收費用，但歡迎自由捐款。
- 某些車輛提供輪椅無障礙設施。請在安排時間時，明確說明請求。

聖馬刁市、佛斯特市 650-570-6002

貝爾蒙特、聖卡洛斯、紅木城 650-593-1288

Get Up & Go 長者交通服務 (半島猶太社區中心)

半島猶太社區中心 (PJCC) 為不再駕駛的長者提供免費交通服務。無 PJCC 會員資格規定，也沒有任何收入或宗教信仰的要求。

- 提供服務給 50 歲以上的海灣邊居民，協助他們從家中前往醫療/牙科約診、購物，以及辦理其他生活事務。
- 服務時間為週一至週五上午 9:30 至下午 3:30，週三的服務名額有限。週末、國定假日及猶太節日不提供服務。
- 乘車服務必須在前一週的週三之前預約。

若要了解有關登記該服務的更多資訊，請致電 650-378-2750。

Got Wheels!

Got Wheels! 補助計程車計劃由半島家庭服務提供。

該計劃與 Serra Yellow Cab 簽約，由該公司提供乘車服務；他們會免費提供輪椅無障礙車輛。參加者如前往服務界定區域以外的行程，可能會產生額外費用。

有關服務區域內最新的城市名單，請造訪：

<https://peninsulafamilyservice.org/got-wheels/>

長者必須具備以下條件，才符合資格：

- 為 70 歲以上或 18 歲以上且有殘疾 (根據加州車輛管理局的定義)。
- 符合資格的乘客每月可以享受有限次數的補貼單程乘車服務，前往指定服務區域內的目的地。
- 參與者在指定服務區域內每次乘車需支付 5 美元 (小費自行決定)，其餘費用由該計劃補貼。
- 該計劃與 Serra Yellow Cab 簽訂合同。
- 輪椅無障礙車輛可免費提供。請與 Serra Yellow Cab 出租車預約時，說明您的要求。

Got Wheels! 計劃目前暫停接受報名，直至另行通知。所有於 2025 年 9 月 1 日或之後收到的申請，將被列入候補名單。申請者將在重新開放登記時收到通知。

如需更新，請致電 650-403-4300 轉 4329。

凱薩醫療中心 - 紅木城

凱薩醫療中心位於紅木城，提供往返紅木城 Caltrain 車站及其紅木城醫療中心和診所的接駁服務。接駁車由受過訓練且禮貌周到的保安人員駕駛。

- 週一至週五上午 7:00 - 下午 3:00。
- 接駁車輛提供輪椅無障礙設施。

若要安排接送，請致電保安部門總機 650-299-3139。

Puente 交通計劃

為南部海岸居民提供交通服務：佩斯卡德羅、拉霍達、洛瑪馬爾或聖格雷戈里奧。

- 在聖馬刁縣內，提供非緊急醫療或牙科約診、藥房或雜貨商店的交通服務。
- 乘車必須至少提前一天預約。
- 乘車不收費，先到先搭乘。

若要了解更多資訊，請致電 650-262-4112 或發送電子郵件至 mzavala@mypuente.org。

Ride PVI

PVI 提供禮賓式的隨叫隨到交通服務。Lyft 和 Uber 司機會在您呼叫後幾分鐘內被派往您的住處。一旦您註冊了該計劃，請撥打交通熱線；工作人員將為您安排 Lyft 或 Uber 司機來接您。每次乘車均由工作人員進行監控，以確保您的接送服務準確無誤。

- 計劃服務範圍為聖馬刁縣 (不包括佩斯卡德羅) 和聖克拉拉縣。
- 提供多語言翻譯服務。
- 交通熱線服務時間：
 - 週一至週二：上午 9:00 - 下午 5:30
 - 週三至週五：上午 9:00 - 下午 4:00
- 如果您需要在上述所列時間範圍之外搭乘，您可以提前一天致電安排更早或更晚的乘車服務，或在週末安排。然而，工作人員無法監控此類行程。

- 乘車費用為現有 Lyft/Uber 收費 (根據距離計算) 加上 4.00 美元的排程費用。可能適用補貼價格。
- 由於有包括紅杉醫療區、聖馬刁縣、美國退休人員協會、Sourcewise 及門洛帕克市等支持者的慷慨資助，此服務可能會提供補助金。

如需更多資訊，請造訪 1pvi.org/ridepvi 或致電 650-272-5006，進行註冊、查詢可用的補助狀態，或登記在候補名單中。

Senior Coastsiders

Senior Coastsiders 提供平日共乘服務、每週兩次的超市購物行程，以及每月的社交活動；服務是使用一輛可容納九人的輪椅無障礙廂型車。預約必須提前 24 小時提出。服務部分由聖馬刁縣老年管理局資助。建議乘客每次搭乘捐贈 2 美元。長者必須年滿 60 歲才符合資格。

如要了解更多資訊，

請造訪 www.seniorcoastsiders.org 或

聯絡 Emma Navarrete (電話：650-726-9056)，

或發送電子郵件至 enavarrete@seniorcoastsiders.org。

退伍軍人交通資源

VetRide (VTS)

凡是符合退伍軍人事務部 (VA) 醫療保健福利資格並擁有 VA 授權預約，退伍軍人有資格自動通過退伍軍人交通服務 (VTS) 獲得交通服務。VTS 為符合資格的退伍軍人提供免費交通服務，可搭乘多乘客廂型車往返於參與的退伍軍人事務醫療中心。乘車服務必須在預約日期前至少 7-10 個工作日提出申請。建議退伍軍人訂好備用計劃，因為乘車服務並不保證提供，實際取決於駕駛人的人力情況。

請造訪 www.vetride.va.gov 或聯繫以下退伍軍人事務部系統，了解計劃資訊、如何通過電話預約乘車，或如何使用他們的自助服務入口網站以要求乘車服務。

SF VA 醫療系統 VTS 調度員： 415-221-4810 x23080

VA 帕洛阿圖醫療系統 650-496-2542

VTS調度員： VTSPaloAlto@va.gov

退伍軍人事務部旅行費用報銷

退伍軍人事務部 (VA) 旅行費用報銷，旨在向符合資格的退伍軍人及其照顧者，補償往返核准醫療預診時產生的里程及其他交通費用。

如需了解是否符合資格及如何申請報銷的詳細資訊：

造訪：www.va.gov/health-care/file-travel-pay-reimbursement/

致電：855-574-7292 週一至週五：上午 8:00 - 晚上 8:00

美國殘障退伍軍人協會 (DAV)

DAV 在全國各地經營一支車隊，專為受傷和生病的退伍軍人提供免費交通服務，接送他們前往退伍軍人醫療設施。這些車輛由志工駕駛，乘車服務由當地醫院服務專員負責安排。您必須先加入並成為 DAV 會員，才能獲得相關福利。

請造訪 www.dav.org，了解如何加入或聯繫以下本地醫院服務專員。

SF VA 醫療系統 - DAV 醫院服務專員： 415-750-2144

VA 帕洛阿圖醫療系統 - DAV 醫院服務專員： 831-883-1156



會員計劃

本節所提服務是由私人實體提供，僅列為資源參考。聖馬刁縣交通運輸區不保證或支持其服務。為取得最新資訊，請造訪該實體網站或通過所列聯絡資訊來聯繫。

GoGoGrandparent

這是一項針對長者及行動不便人士的電話禮賓服務，旨在讓他們全天候 24/7 獲得所需的服務（無論是否擁有智慧型手機）。這是一項會員計劃，可安排提供如搭乘服務、雜貨外送、處方藥、餐飲、家庭服務等服務。

一旦您選擇了一個符合您服務需求的計劃（基本、價值、優質、全面照護），您只需撥打電話或上網，GoGoGrandparent 將與 Uber、Lyft、DoorDash、Instacart 等合作夥伴安排您所需的各種服務。您可以與接線員談話或在線上預約，隨時安排全天候 24/7 的服務。

若要了解更多資訊：

致電：855-464-6872 分機 44945

造訪：www.GoGoGrandparent.com

The Villages

當地社區採用村到村的網路全國模式「鄰里關懷鄰里」，組建會員制村莊，提供一系列支援服務、計劃、社交活動以及交通服務，幫助長者就地養老。志願駕駛人 (經過培訓及背景檢查) 會使用自己的車輛為會員提供乘車服務。

如需更多資訊，請聯繫各村里以取得詳細資料，以及會員補助的相關資訊。

布里斯本村： 415-508-2185
(Brisbane Village) brisbanevillagehelpinghands@gmail.com
www.brisbanevillage.org

佛斯特市村： 650-378-8541
(Foster City Village) info@fostercityvillage.org
www.fostercityvillage.org

聖馬刁縣村莊： 650-260-4569
(Villages of SMC) info@villagesofmsc.org
www.villagesofsmc.org

紅杉村 (Sequoia)： 貝爾蒙特至紅木城，包括紅木海岸

中半島： 聖布魯諾至聖馬刁，包括希爾斯堡
(Mid-Peninsula)

海岸邊： 650-440-5030
info@villageofthecoastside.org
佩斯卡德羅至蒙塔拉，包括帕西菲卡

健康計劃覆蓋 / 醫療服務提供者

許多 Medicare 健康計劃或 Medicare Advantage 計劃提供每年有限次數的交通承保。致電您的計劃，確認該計劃是否提供交通福利。

如果您因醫療狀況 (疾病、受傷或手術後) 被認定需要居家限制，您的計劃或醫療保健系統可能會涵蓋前往/返回醫療約診的交通、處方藥取得/送達、家庭用品、非處方藥品、雜貨或餐食的配送。請與您的健康計劃和/或醫療提供者確認。

私人付費服務

本節所提服務是由私人實體提供，僅列為資源參考。聖馬刁縣交通運輸區不保證或支持其服務。為取得最新資訊，請造訪該實體網站或通過所列聯絡資訊來聯繫。

Lyft/Lyft Silver

Lyft 提供按需的私人車輛乘車服務，使用者可以透過應用程式或網站預約。

另外，如果您不想使用應用程式或上網，您可以獲得一支 Jitterbug Smart4 或 Flip2phone，可註冊 Lively Rides，然後只需按下「0」即可安排 Lyft 乘車。乘車費用將會包括在您的每月電話帳單中。請致電 877-301-5284，了解更多資訊。

Lyft Silver 是一項最近推出的服務，專為老年人設計，是提供即時電話支援以及更簡化的應用程式。

Lyft Silver 提供：

- 讓老年人更容易進出的車輛。
- 可信任的聯絡人，可即時查看乘車詳情 (例如：下車地點)。
- 讓親人能夠將禮卡金額存入您的帳戶。

若要了解更多資訊，請造訪：lyft.com/rider/silver

Uber/Uber 長者帳戶

Uber 提供按需的私人車輛乘車服務，使用者可以透過應用程式或網站預約。

另外，如果您不想使用應用程式或上網，您可以撥打免費電話以取得設定帳戶的協助並請求乘車服務。請致電 833-873-8238，了解更多資訊。

Uber 透過其長者帳戶提供以下服務：

- 簡化的應用程式體驗，顯示較大字體和按鈕。
- 有儲存常訪目的地功能，可供更快預訂。
- 可信任的聯絡人能夠追蹤行程、新增喜愛地點及聯絡司機的能力。
- 家庭帳戶持有人可將長者加入他們的家庭帳戶。

若要了解更多資訊，請造訪：uber.com/us/en/ride/seniors

Serra Yellow Cab

這是一項聖馬刁縣計程車服務，範圍涵蓋帝利市至門洛帕克，並提供輪椅無障礙車輛。

如果您需要輪椅無障礙車輛，請打電話時提出要求，以確保派遣適當的車輛。

預約計程車：

650-991-2345 供一般預約

650-340-9999 供輪椅廂型車預約

SilverRide

除了交通服務外，駕駛員受過專業培訓，能提供全面輔助的乘車服務，是針對乘客需求而量身打造。

可以安排能提供增強服務的駕駛員，為乘客提供全方位的到府接送服務和個性化支持；駕駛員將全程陪乘客前往最終目的地，無論是赴約、購物或社交活動期間陪伴乘客。

票價根據行駛距離、時間及陪伴偏好提前報價。

查詢詳情：

致電：415-861-7433

造訪：www.silverride.com

Onward Door-Through-DoorSM Assistance

Onward 是針對需要輕微身體協助的老年人、殘障成人及低危險群患者提供的最佳共乘替代方案。Onward 的陪伴乘車服務由受過培訓的駕駛員提供，他們能協助乘客進出車輛、摺疊輪椅或助行器，並提供乘客所需的額外細緻協助。

請造訪 www.onwardrides.com/companion-rides 或致電禮賓團隊 1-800-700-4797。



醫療交通 (非緊急)

本節所提服務是由私人實體提供，僅列為資源參考。聖馬刁縣交通運輸區不保證或支持其服務。若要取得最新資訊，請造訪該實體網站或通過所列聯絡資訊來聯繫。

非緊急醫療交通是指為在外行程中需要某種程度的協助 (例如上下車) 和/或醫療監督的人士提供的交通服務。此種交通方式可能是醫療機構或治療中心在住院後或門診程序 (如結腸鏡檢查) 後所需。以下幾個地方實體可供您聯繫並取得更多資訊。

Bay City Medical Transport: 415-610-9214
admin@BayCityMedicalTransport.com

Capital Medical Transportation: 650-446-6666
book@capitalmedtransport.com

My Medical Ride Transit Svc: 415-967-9212

OneAccess Medical Transport: 510-648-2085

Superior Medical Transport: 650-600-9422

Trust Medical Transportation: 650-799-9921
trustmtrans@outlook.com

Valiant Medical: 415-910-3500
info@valiantmedical.net

面授課程

AARP Smart Driver™ 課程

AARP Smart Driver™ 駕駛課程是「AARP 駕駛安全」(AARP Driver Safety) 提供的眾多項目之一。這是全國最大的教室和線上駕駛安全課程，專為 50 歲及以上的駕駛者設計。網上課程在 www.aarpdriversafety.org 提供。

若要尋找面授課程的地點：請造訪

www.aarp.org/auto/driver-safety/locations/，或諮詢您本地的老人中心。

如需有關 AARP 駕駛安全課程的更多資訊，請致電 800-350-7025 或造訪 www.aarp.org/auto/driver-safety/

CHP：健康老齡化智慧駕駛研討會

加州公路巡警局與聖馬刁縣老年委員會合作，提供面對面的「健康老化智慧駕駛」研討會。

這堂免費課程長達三小時，旨在幫助年長駕駛者延長駕駛時間並重新熟練其駕駛技能。

「健康老齡化 智慧駕駛」計劃是由加州交通安全處 (California Office of Traffic Safety) 透過商業、交通和住房管理局 (Business, Transportation and Housing Agency) 撥款補助。

如需更多資訊，請聯絡公共資訊人員 Sophie Lu，可致電 650-207-0315 或發送電子郵件至 Sophie.lu@chp.ca.gov。

線上計劃

AAA：Roadwise Driver

AAA 的 Roadwise Driver 是一門線上課程，旨在幫助您成為更優秀且更安全的駕駛者，同時磨練您的駕駛技巧並維持生活的獨立性。您將了解有關新車輛技術和現今駕駛者的駕駛技巧。

本課程涵蓋的主題包括：

- 延續您的安全駕駛生涯
- 分心、昏昏欲睡、急躁駕駛與路怒症
- 管理可見度、時間與空間
- 酒精與藥物
- 舒適與安全需知

致電 1-877-476-1254 或造訪

www.aaadriverprogram.com/california/road-wise

CarFit 計劃

CarFit 是一項社區型教育計劃，於 2006 年在美國汽車協會 (AAA)、美國退休人員協會 (AARP) 及美國職業治療協會 (AOTA) 的合作下創立。該計劃著重在駕駛者個人車輛的安全性、舒適性和適合性，藉此促進老年駕駛者持續安全駕駛和行動力。

車輛中的適合性可以大大提高駕駛者及他人的安全。

若要了解更多資訊，請前往 www.car-fit.org 註冊虛擬或隨選工作坊。

國家公路交通安全管理局小冊子

國家公路交通安全管理局 (NHTSA) 開發了一系列線上刊物和影片，專門探討老年人安全駕駛的能力。

其中包括：

- 如何了解和影響年長駕駛者。
- 如何調整汽車以滿足年長駕駛者的獨特需求。
- 醫療狀況如何影響您安全駕駛的能力。
- 安全駕駛、優雅老化，還有更多。

這些資源可以在線上查看，網址為

www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers。請致電 888-327-4237 (TTY 800-424-9153)，了解更多資訊。

終身安全駕駛刊物

Hartford Insurance 公司提供一系列刊物和有助於駕駛安全的指南手冊。

其中包括：

- 與年長駕駛者展開有成效且關懷的對話。
- 車輛安全技術。
- 失智症與駕駛，以及其他相關議題。

這些刊物可以在 www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence/publications-on-aging 線上查看、下載或訂購。

機動車管理局 (DMV)

駕駛執照續期

當您達到特定年齡時，車輛管理局並不會撤銷您的駕駛執照。您的心理和/或身體狀況，以及您遵守交通法規和規則的能力，將是決定您的駕駛執照是否續期、限制、暫停或撤銷的因素。

所有 70 歲或以上的客戶必須親自前往車輛管理局辦事處續辦駕駛執照。若要查詢詳情，請致電 800-777-0133 (TTY 800-368-4327) 或造訪 www.dmv.ca.gov/portal/senior-drivers。

高齡駕駛者改善計劃

如果您有興趣參加額外的駕駛課程以保持您的駕駛技能，請考慮參加車輛管理局的高齡駕駛者改善計劃。這些課程專為 55 歲以上的駕駛者設計，提供有關防禦性駕駛的指導，說明藥物、疲勞、酒精、視覺或聽覺限制對駕駛能力的影響，以及提供汽車法規和道路規則最新資訊。成功完成這項經核准的課程，可符合減少保險費用的資格。

欲知高齡駕駛者改善計劃的詳情，請造訪：www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-industry-services/occupational-licensing/occupational-licenses/mature-driver-improvement-program/



車輛管理局駕駛執照續期協助

退伍軍人紀念老年中心 (VMSC) 提供協助，幫助老年人順利完成車輛管理局的電子學習課程以進行駕照續期。您必須擁有一支智慧型手機及交通工具前往 VMSC (1455 Madison Avenue, Redwood City)，以便他們的團隊協助您完成該過程。

若要了解更多資訊，請致電 650-780-7270 預約。

殘疾人士停車證及車牌

如果您有行動不便的情況，並提供由持照醫生、外科醫生、醫生助理、護理執業者或認證助產士開具的證明，您可以獲得殘疾人士標識或車牌。

該停車證和車牌讓您有權在指定的殘疾人士停車位免費停泊您的車輛，包括藍色或綠色路緣的停車位、計費的街邊停車位，以及需要居民或商戶許可證的區域。您不必擁有或駕駛該車輛，也可使用該停車證。

更多資訊：www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-registration/license-plates-decals-and-placards/disabled-person-parking-placards-plates/

維持行動力

行動力是指自由且輕鬆地移動或行走的能力；這對保持良好的身體機能與獨立生活至關重要。根據國家老齡化研究所 (National Institute on Aging)，維持行動能力和預防殘疾是年齡增長但可獨立生活的關鍵。缺乏身體活動或運動，可讓人更有可能喪失行動力。久坐現象已成為日益嚴重的健康問題，因為許多老年人每天的身體活動量不足，且坐著的時間過長。

定期運動有助於維持身體的力量、柔韌性、反應能力、平衡性及協調性，這些對於增強您的行動力和延長您安全移動和走動的時間至關重要。

請查看以下一些健身資源，這些可能有助於提升您的行動力。

市府公園與休閒部

聖馬刁縣的大多數城市會透過其公園與娛樂部提供健康與運動課程。一些城市設有專門為長者設計的計劃。若要了解更多資訊，請聯絡您所在城市的公園與休閒部。

若要找到離您最近的中心，請致電 650-363-4020 或發送電子郵件至 ParksandRecreation@smcgov.org。

社區運動與健身課程 (會員制)

- 半島猶太社區中心 (PJCC)
為成人提供各種引人入勝的虛擬及面對面活動。
650-212-7522
pjcc.org/fitness-wellness/
- 聖馬刁縣的三處 YMCA 提供多種適合老年人的健身課程。
 - 半島家庭 YMCA (聖馬刁)
650-286-9622
www.ymcasf.org/location/peninsula-family-ymca
 - Sequoia YMCA (紅木城):
650-368-4168
www.ymcasv.org/locations/sequoia-ymca
 - 東帕洛阿圖 YMCA:
650-328-9622
www.ymcasv.org/locations/lewis-joan-platt-east-palo-alto-family-ymca
- **Adaptive Physical Education** 是一個非營利社區健身中心，對所有能力的成年人開放，特別是老年人和身體殘疾的成年人。此中心提供多種團體健身課程以及一個設備齊全的適應性健身房供個人鍛煉使用。
- 該中心對所有聖馬刁縣和聖克拉拉縣的居民開放。 650-369-7732
www.adaptivepevmcsc.org
- **Bay Area Older Adults** 是一個 501(c)(3) 的慈善組織，為 50 歲以上的成年人提供各種文化活動、日間行程和探索活動。基本會員資格為免費服務。
- 若要查詢更多，請造訪網站 www.bayareaolderadults.org。

額外資源

PeninsulaRides.com

長者出行指南的線上互動版本可在 www.peninsularides.com 獲得。

- 使用「Find Your Ride」工具，根據您回答問題來查詢交通資源。
- 觀看如何搭乘 SamTrans 和 Caltrain 等影片。
- 下載公共交通出行培訓 (Public Transit Travel Training) 的表格。

行動資源中心

這是一項由聖馬刁縣交通運輸區支持的服務，旨在協助年長者、退伍軍人及殘障人士尋找聖馬刁縣內的交通資源。

該中心一週 7 天提供服務，包括假日。

1-800-660-4287 選項 3

提供翻譯服務。

(TTY 650-508-6448)

上午 7 時至晚上 7 時 週一至週五

上午 8 時至下午 5 時 週末和假日



511

511 是一項全方位資源服務，專提供灣區交通、交通狀況、共乘、拼車和自行車等資訊；7 天、24 小時全年服務。

若要取得資訊：

- 使用您的電話撥打「511」。請說出您的選擇，或按零以使用按鍵式選單。這是一項免費服務，並且 7 天、24 小時全年提供。
- 聽障電話用戶可以撥打 711 以取得相關資訊。
- 請造訪 www.511.org，了解線上資訊。該網站包含互動式的行程規劃工具。

居家援助資源指南

「居家協助」是由聖馬刁縣老年委員會開發，作為聖馬刁縣老年人及殘障人士的資源指南。

本目錄是一份小型參考指南，旨在協助所有收入的聖馬刁縣成年人取得資源，並安全地留在自己的家中居住。指南中亦提供聖馬刁縣內的長者及社區中心名單。

該目錄的印刷本可在縣內所有老人中心取得，或您也可以撥打 650-573-2643 來索取印刷本。該手冊的英文、西班牙文或中文 PDF 版本可在 www.smchealth.org/helpathome 找到。

Get There Together

這是聖馬刁縣與半月灣之間進行的合作夥伴關係，旨在制定一項策略行動計劃，以改善和更有效利用海岸地區現有交通選擇。

該項目確定了政策、計劃和激勵措施，使海岸地區不同交通選擇 (如公共交通、拼車、步行或騎自行車) 變得更容易和更具吸引力。

該項目著眼於支持性策略，以改善和增強海岸地區現有的交通選擇。

若要進一步了解該項目：

Chanda Singh，資深交通規劃師
csingh@smcgov.org

www.smcgov.org/planning/get-there-together-action-plan-transportation-choices-half-moon-bay-and-midcoast

Connect the Coastside

Connect the Coastside 是一項社區型交通計劃，旨在改善海岸線居民和遊客的行動力和安全性。這項計劃確定了改善 1 號公路和 92 號公路走廊的計劃和改善措施，可提升行動力並滿足中海岸 (Midcoast) 未來的交通需求。

如要了解更多資訊，請造訪 www.smcgov.org/planning/connect-coastside



SMC Connect

SMC Connect 是由聖馬刁縣人民服務管理局開發的線上平台，旨在幫助居民與聖馬刁縣內的社區服務建立聯繫。



此平台旨在通過組織共享資源資訊，讓使用者更易存取和導覽這些資訊。

如要了解更多資訊，請造訪 www.smc-connect.org。

如需受過培訓的專家提供即時的保密協助，請隨時撥打 211 (24 小時)，或親自前往離您最近的核心服務機構 (Core Service Agency) 尋求協助。



半島地區圖書館

聖馬刁縣有 33 個圖書館，幾乎每個城市至少有一個分館。每個圖書館都有許多為長者提供的資訊資源，例如《社區資訊手冊》的印刷本以及樂於助人的圖書館員，他們將竭盡所能幫助您找到問題的答案。

此外，每個圖書館均提供本地交通的地圖和時刻表。大多數圖書館也有電腦供您用來造訪網站，並且有工作人員可以為您查詢本指南中大多數的網際網路參考資料。

若要尋找離您最近的分行，請查閱您本地電話簿的藍色政府頁面或造訪 www.plsinfo.org。



San Mateo County
TRANSIT DISTRICT

行動資源中心

1-800-660-4287 選項 3
提供翻譯服務
(TTY 650-508-6448)

週一至週五 上午 7 時至晚上 7 時
週末及假日 上午 8 時至下午 5 時