



老年人出行指南

San Mateo 縣交通資源



目錄

簡介	1
大眾運輸服務	5
大眾運輸資源	13
出行大使/ 出行培訓	16
輔助客運服務	17
諮商及協助	18
成人日間照護/ 健康照護中心	21
資源一覽	23
城市計畫	32
社區計畫	40
退伍軍人交通接送資源	46
會員計畫	48
私人付費服務	50
醫療交通接送 (非緊急情況)	52
駕駛人安全資源	53
機動車管理局 (DMV)	56
保持移動性	58
其他資源	60

您也可以透過以下網址查閱《老年人出行指南》：www.peninsularides.com

《老年人出行指南》由 San Mateo 縣大眾運輸區的無障礙運輸服務團隊編寫，是一份綜合資源指南。該指南廣泛介紹各種交通接送選擇、專門的援助服務、安全駕駛課程以及線上資源，以幫助您和/或您的親友保持移動性及與社區的連通。無論您的情況如何，都可能獲得有幫助的服務。

以下是一些常見的情況和相應的資源，可能會對您、您的家人、朋友或鄰居有所幫助。

您仍可駕駛，並且計劃在安全的情況下繼續駕駛。

- 駕駛人安全課程可以幫助您保持技能反應敏捷，並隨著您年齡的增長提供調整指導。第 53 頁
- 許多刊物和線上資源可以助您儘早發現潛在的困難和幫助防止變成嚴重的問題。第 54 頁

您仍可駕駛，但對自己的駕駛能力不再有信心。

- 駕駛人安全課程可以指導如何適應視力、靈活性、反應時間的變化以及藥物的影響第 53 頁
- 對車輛進行調整可能有助於提高您駕駛時的信心。第 54 頁
- 大眾運輸可能是您的一個選擇。如果您很久沒有搭乘過巴士或列車，大眾運輸區的出行培訓計畫可能是一個很好的資源。第 16 頁

您想減少駕駛，但不確定是否有其他選擇。

- 根據您的居住地點和身體能力，大眾運輸可能會適合您的某些需要。巴士和列車具有無障礙功能，使它們更易於使用。第 16 頁
- 如果您因身有障礙而部分或完全無法使用大眾運輸，您可能符合資格接受《美國殘疾人法案》(ADA) 輔助客運服務。第 17 頁
- 根據您居住的城市和目的地，有不同的方式可供選擇以到達目的地。第 32 頁

您目前使用大眾運輸，但這變得愈加困難。

- 除了大眾運輸之外，城市、社區團體、老人中心、退伍軍人服務以及私人服務也提供各種計畫和服務來助您出行。第 32 頁

您不能駕駛，或不想駕駛，而且大眾運輸路線不會在您家附近或目的地附近停靠。

- 瞭解由城市、老人中心、社區組織、會員計畫和私人實體運營的計畫和服務的具體情況。第 32 頁

您的身體狀況不允許您駕駛或使用大眾運輸。

- 您可能符合資格獲得提供路緣到路緣服務的輔助客運服務。第 17 頁

您需要協助才能出行。

- 社區組織和私人服務也許能夠幫助您。第 32 頁

您擔憂家庭成員或朋友，認為其不應再駕駛。

- 多種刊物都有提供建議如何與朋友及家人談論安全駕駛相關的問題。第 55 頁
- 查看機動車管理局的許可政策。第 56 頁



大眾運輸服務

除了 San Mateo 縣的大眾運輸系統外，我們還提供有關區域和鄰近大眾運輸系統的有效資訊。



San Mateo 縣大眾運輸區

San Mateo 縣大眾運輸區（以下簡稱「運輸區」）是 San Mateo 縣主要大眾運輸和交通計畫的行政主體。

- SamTrans 巴士服務、Ride Plus Microtransit、SamCoast 和 ADA Paratransit 服務。
- Caltrain 通勤鐵路。
- San Mateo 縣交通局 (SMCTA)。
 - San Mateo 縣交通局負責規劃、資助和實施 San Mateo 縣各地的交通接送計畫和項目。

Caltrain 和 SMCTA 已與運輸區簽訂合同，由運輸區作為其管理機構，接受其指定董事會的指導。

SamTrans

SamTrans 在整個 San Mateo 縣以及 San Francisco 和 Palo Alto 的部分地區提供固定路線巴士服務。持有有效身分證件的老年人（65 歲以上）和身有障礙人士可享有符合資格的折扣票價。

所有 SamTrans 巴士均具有以下無障礙設施：

- 每輛巴士均配備低地台設施，可以降低巴士的前端，讓乘客更容易上下第一級階梯。
- 每輛巴士均配備斜板，以協助使用移動輔助設備或無法爬階梯的乘客。
- 巴士前部的側向座位和前兩個面向前方的座位被指定為老年人和身有障礙人士的優先座位。
- 巴士前方的側向座位可以折疊起來，以便留出空間來固定移動輔助設備。SamTrans 巴士操作員將固定移動輔助設備。巴士操作員將提供腰肩式安全帶，以確保坐在移動輔助設備上的乘客安全。
- 所有巴士均配備了自動系統，可以大聲播報主要轉乘點、路口和目的地。巴士內的電子訊息板同時顯示相同的資訊。所有巴士站均設有外部擴音器播報巴士的路線號和目的地。

有關如何搭乘 SamTrans 巴士的更多資訊：

- 請造訪 www.samtrans.com/rider-info/how-ride
- 您可以在當地的老人中心、圖書館領取《如何搭乘 SamTrans》手冊，或致電 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 請求郵寄副本。
- 大眾運輸出行培訓：San Mateo 縣大眾運輸區為 18 歲以上的成年人提供免費的一對一或小組出行培訓。如需瞭解更多資訊，請發送電子郵件至 ambassador@samtrans.com 或致電 650-508-6362。

如需瞭解有關 SamTrans 服務的更多資訊，請致電 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 或造訪 www.samtrans.com。

Ride Plus

SamTrans Ride Plus 是一種路緣到路緣的按需共乘微型運輸服務，每週 7 天為兩個區域（East Palo Alto/Menlo Park 的 Belle Haven 街區，及 Half Moon Bay/El Granada）提供服務，費用與乘坐 SamTrans 巴士相同。您可以透過線上、電話或行動應用程式預訂行程。如需瞭解更多資訊，請致電 800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 或造訪 www.samtrans.com/microtransit-samtrans-ride-plus。

SamCoast

這是為 San Mateo 縣海岸中部、南部和農村地區居民提供的路緣到路緣大眾運輸服務。該服務採用 RediCoast 的司機和車隊。所有行程必須在服務區域內開始或結束，包括往返 Half Moon Bay 的 SamTrans 固定路線 117 和 294 的行程。

如需瞭解有關此服務和服務區域的更多資訊，請致電 650-560-0360 聯絡 SamTrans 海岸線服務處 (SamTrans Coastside Services) 或造訪 www.samtrans.com/service-info/coastside-services。

Caltrain

Caltrain 是一家區域性鐵路服務公司，在 San Francisco 和 San Jose 之間共有 31 個車站，並提供直達 Gilroy 的通勤服務。

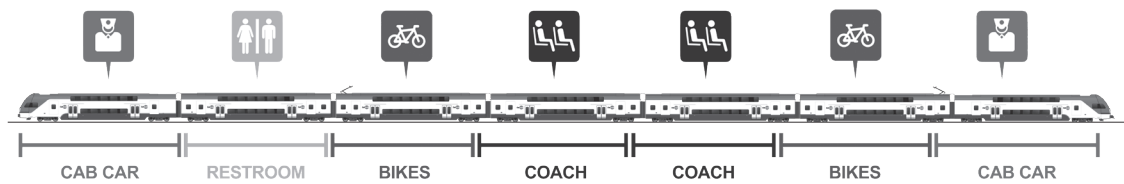
在 San Mateo 縣：

- Caltrain 有 11 個全時車站。
- Broadway 站僅提供週末服務，並且是 San Mateo 縣唯一不適合輪椅通行的車站。
- Caltrain 在 Millbrae 大眾運輸中心 (Millbrae Transit Center) 與 BART 連通。

Caltrain 於 2024 年 9 月 21 日推出電力列車服務，使用一批新型最先進的高性能電力列車來取代柴油機車列車。電力列車提高了 Caltrain 的鐵路服務的速度、容量、安全性和舒適度，同時減少了排放並改善了空氣品質。

電力列車的增強設施包括：

- 每個固定座位都有電源，
- 帶有行程資訊的數位車載顯示屏，
- 符合 ADA 標準的洗手間，以及
- 每個座位下方有更多空間可存放物品，頭頂上還有存放其他乘客物品的空間。



Caltrain 具有以下無障礙設施：

- 乘務員可提供上車協助，包括幫助輪椅使用者和上下階梯有困難的乘客使用升降機或橋板。需要協助的乘客，請在上車月臺地面標示的藍色協助方塊區域處等候，或坐在同一區域的長椅上。
- 任何身有障礙人士，只要其車輛上掛有加州機動車管理局頒發的殘障車牌或停車牌照，均可免收 Caltrain 停車費。車輛無需停放在無障礙的車位。

- 每節車廂都為老年人和身有障礙人士設有優先座位。座位上標有「Priority Seating」（優先座位）標誌。
- 每班電力列車均設有一個洗手間。洗手間車廂在門上有洗手間符號標記，並且始終位於從北端算起的第二節車廂。



上車前須購票……

- 在上車時用 Clipper 卡在 Clipper 讀卡機上輕敲一次（然後達到目的地後下車時再輕敲一次），或
- 在月台上的售票機上購買紙質車票，或
- 透過線上行動應用程式。

持有適當身分證件的老年人和身有障礙人士可以透過支付符合資格的折扣票價來享受優惠。

如需瞭解更多有關如何乘坐 Caltrain 的資訊：

- 請造訪 www.caltrain.com/rider-information/how-ride-caltrain
- 大眾運輸出行培訓：San Mateo 縣大眾運輸區為 18 歲以上的成年人提供免費的一對一或小組出行培訓。如需瞭解更多資訊，請發送電子郵件至 ambassador@samtrans.com 或致電 650-508-6362。

如需瞭解更多有關 Caltrain 的資訊，請致電 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 或造訪 www.caltrain.com。

Commute.org

Commute.org 穿梭巴士在上午（6 點至 10 點）和下午（3 點至 7 點）通勤時間內免費提供固定路線的首末里程服務，往返於 San Mateo 縣的大眾運輸站（BART、Caltrain 和 SF Bay Ferry）、工作場所、醫院、學校和住宅區。此服務面向所有人，且車輛均為輪椅使用無障礙。

Commute.org 是位於 San Mateo 縣的聯合權力機構 (JPA)。JPA 由 19 個城市和城鎮以及 San Mateo 縣構成。

Commute.org 計畫的資金由 San Mateo 縣交通局 (SMCTA)、San Mateo 縣的市/縣政府協會 (C/CAG)、灣區空氣品質管理區，以及穿梭巴士計畫的公共/私營部門出資人提供。

Commute.org 目前在以下城市/城鎮提供穿梭巴士服務：Daly City、Brisbane、South San Francisco、Millbrae、Burlingame、San Mateo、Foster City、Belmont、Redwood City 和 Menlo Park。

請造訪 www.commute.org/shuttles 獲取完整的穿梭巴士和時刻表清單，或使用其行程規劃工具查看 commute.org 穿梭巴士是否有服務於您的出發地或目的地。



BART（San Francisco 灣區捷運）

灣區捷運 (BART) 是一種區域鐵路服務，在 San Mateo 縣北部設有六個車站（Daly City、Colma、South San Francisco、San Bruno、San Francisco 機場和 Millbrae）。BART 系統由五條線路組成，服務於 San Mateo、San Francisco、Alameda 和 Contra Costa 縣的 BART 車站，以及 Santa Clara 縣部分地區的 Milpitas 和 Berryessa 車站。

BART 具有以下無障礙設施：

- 所有列車上，老年人和身有障礙人士的優先座位均位於門左側。
- 每節列車車廂的中央門均設有輪椅區。
- 設有停車場的車站均有指定的殘疾人 (DP) 停車位。
- 所有 BART 車站均設有無障礙電梯。
- 每個車站均有車站工作人員為乘客提供幫助。

如需行程規劃協助，

請造訪 www.bart.gov/planner

請致電 510-465-2278

電郵地址 barttic@bart.gov

如需更多有關 BART 的資訊，請致電 510-464-7134 聯絡客戶服務部或造訪 www.bart.gov。

San Francisco 市政交通局 (Muni)

Muni 提供 San Francisco 內的大眾運輸，並與 SamTrans、Caltrain 和 BART 連通。所有線路上的 Muni 巴士均為全無障礙模式。Muni Metro 地鐵輕軌服務的所有站和主要停站的地面部分均為無障礙模式。

如需更多有關 Muni 無障礙服務的資訊：

請造訪：www.sfmta.com/muni-access-guide

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

如果是老年人和身有障礙人士，行動管理中心 (Mobility Management Center) 是一站式資訊和轉介中心。

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

請致電： 415-351-7053 (TTY 415-351-3942)

電郵地址： MobilityOptions@SFMTA.com

我們為想要使用 Muni 系統的老年人和身有障礙人士提供免費的個人或團體出行培訓。如需瞭解更多資訊，請造訪 www.sfmta.com/getting-around/accessibility/travel-training。

Santa Clara Valley 交通局 (VTA)

VTA 為 Santa Clara 縣提供大眾運輸服務，並與 Palo Alto 的 SamTrans 連通。所有巴士均配備升降梯或坡道，以方便使用移動輔助設備或上下階梯有困難的乘客輕鬆上車。VTA 要求對所有在 VTA 巴士上的移動輔助設備進行安全固定。VTA 的輕軌站提供水平登車——這意味著上車時無需走階梯，也無需斜板協助上車。如需瞭解更多有關 VTA 服務的資訊，請致電 408-321-2300 (TTY 408-321-2330) 或造訪 www.vta.org。

大眾運輸資源

Clipper®

Clipper 是灣區各縣大眾運輸（巴士、鐵路、列車和渡輪）的便利一體化支付卡。您可以在一張卡上儲值現金、通票或任何組合，用於所有大眾運輸行程。大都會交通委員會 (MTC) 負責管理 San Francisco 灣區大眾運輸機構（包括 BART）的區域 Clipper 卡計畫。



大眾運輸折扣

青少年、老年人、身有障礙的乘客和符合收入要求的乘客可以享受折扣票價和獲得折扣通票。如需查看完整折扣清單，請造訪 www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts。

RTC Clipper 卡

65 歲以下且符合障礙條件的乘客可以申請區域交通連通 (RTC) Clipper 卡。如需申請 RTC 卡，您須前往參與的大眾運輸機構（例如 SamTrans）的總部。如需瞭解更多資訊，請造訪 511.org/transit/rtc-card 或致電 800-660-4287 (TTY 650-508-6448)。

老人 Clipper 卡

65 歲及以上成年人，如持有有效的帶照片的身分證件、醫療保險卡或機動車管理局殘障標誌卡，即符合資格享受 SamTrans、Caltrain 和所有其他灣區大衆運輸系統的折扣票價。老年人可親身前往 SamTrans 總部或透過郵寄、電子郵件、傳真或電話申請老人 Clipper 卡。免收手續費，且卡片不會過期。

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

社區交通福利計畫

該計畫由 San Mateo US 101 Express Lanes 贊助和資助，幫助 San Mateo 縣符合條件的居民支付交通接送費用。

福利選項：

- Clipper 卡 200 美元的大衆運輸信用額度。（年度福利）
- FasTrak Transponder 200 美元通行費信用額度。（一次性福利）

資格/註冊：

- San Mateo 縣居民。
- 年滿 18 歲。
- 家庭收入等於或低於 82,260 美元（2024 年）（San Mateo 縣地區中位數 60%）。
- 如果您已經符合 San Mateo 縣核心服務機構網路提供的至少一項福利的資格，則您符合資格。
- 透過您當地的核心服務機構（如下所列）進行註冊。

如需瞭解更多資訊，請致電 650-523-0831、發送電子郵件至 info@smcexpresslanes.org 或造訪 101expresslanes.org/program/equity-program。

San Mateo 縣核心服務機構

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

機構	地址	電話	服務區域
Daly City 社區服務中心	350 90th Street, Daly City	650-991-8007	Colma、Daly City、Broadmoor
YMCA 社區資源中心	1486 Huntington Avenue, South San Francisco	650-276-4101	Brisbane、San Bruno、South San Francisco
Samaritan House	4031 Pacific Blvd., San Mateo	650-347-3648	Belmont、Burlingame、Foster City、Millbrae、Hillsborough、San Carlos、San Mateo
Samaritan House ——南部	1836-B Bay Road, East Palo Alto	650-294-4312	East Palo Alto、Menlo Park
Fair Oaks 社區中心	2600 Middlefield Road, Redwood City	650-780-7500	Atherton、North Fair Oaks、Portola Valley、Redwood City、Woodside
Pacifica 資源中心	1809 Palmetto Avenue, Pacifica	650-738-7470	Pacifica
Coastside Hope	99 Ave.Alhambra, El Granada	650-726-9071	El Granada、Half Moon Bay、Montara、Moss Beach
Puente de la Costa Sur	620 North Street, Pescadero	650-879-1691	La Honda、Loma Mar、Pescadero、San Gregorio

出行大使/大眾運輸出行培訓

San Mateo 縣大眾運輸區的出行大使和大眾運輸出行培訓計畫由無障礙運輸服務的老年人和退伍軍人出行計畫協調員管理。協調員還可以在社區中心、老人中心、老年人和退伍軍人團體，以及老年生活社區等地點舉辦有關 San Mateo 縣交通接送資源的團體講座。

出行大使是經過嚴格篩選、背景調查和綜合培訓的志工。大多數大使都是居住在縣內的老年人，他們積極參與社區活動，幫助其他居民增強對不同交通選擇的認識，以保持社區內的移動性、獨立性和連通性。一些大使接受過培訓，可以提供一對一或小組培訓，教人們如何安全自信地搭乘 SamTrans 巴士和/或 Caltrain。

如果您對以下方面感興趣，請致電 650-508-6362 聯絡計畫協調員或發送電子郵件至 ambassador@samtrans.com：

- 探索成為出行大使的志工機會，
- 進一步瞭解大眾運輸出行培訓計畫，
- 為老年人或退伍軍人團體協調 San Mateo 縣交通接送資源的團體講座。

出行培訓申請表和同意書，以及出行大使申請表可在 www.samtrans.com/rider-info/seniors 的「Additional Resources」（其他資源）下在線獲取，或發送電子郵件至 ambassador@samtrans.com 以獲取印刷版或電子版。

輔助客運服務

如果您因身有障礙而部分或完全無法使用 SamTrans 常規巴士服務，您可能符合資格接受《美國殘疾人法案》(ADA) 輔助客運服務。沒有年齡和收入要求。

San Mateo 縣大眾運輸區使用以下方式提供輔助客運服務：



Redi-Wheels:
縣灣區



RediCoast: 海岸地區

需提出申請及進行面談，以確定是否符合輔助客運服務的資格。從面談之日起，評估過程可能長達 21 天。請致電 650-366-4856 申請。

- 輔助客運服務為該縣大部分地區提供路緣到路緣接送服務。
- 輔助客運車輛包括巴士、廂型車、轎車和計程車。
- 使用輪椅無障礙車輛為輪椅使用者提供出行服務。
- 最早可以提前七天預訂行程，最遲可以在出發前一天預訂。

自 2023 年 12 月 18 日起，將依實際情況提供當日輔助客運行程。如需瞭解更多有關 San Mateo 縣輔助客運服務的資訊，請致電 650-508-6241 或造訪 www.samtrans.com/accessibility/paratransit。

諮商及協助

以下組織的工作人員和/或同伴諮詢師可以就廣泛的問題向個人提供諮商、建議和協助，包括 San Mateo 縣各地提供的交通接送服務和計畫。

健康老齡化因應團隊 (HART)——縣北部

650-991-5558

HART@dcpartnership.org

<https://www.dcpartnership.org/hart/>

健康老齡化因應團隊幫助老齡化社區成員（50 歲以上）和身有障礙成年人（18 歲以上）瞭解可用的社區資源和醫療保健系統。

服務

- 交通接送轉介
- 食物銀行「食品雜貨」送貨上門
- 送餐上門
- 健康與保健
- 資訊和轉介服務
- 科技與數位素養計畫
- 案件管理
- 定期舉辦老年人社交聚會
- 家居評估

安老自助處

San Mateo 縣地點：

450 Poplar Avenue, Millbrae

415-770-3739

50 E.5th Avenue, San Mateo

650-342-0822

www.selfhelpelderly.org/



**Self-Help for
the Elderly**
安老自助處

安老自助處透過幫助老年人獲得符合其文化背景的計畫和服務來增強他們的生活方式選擇、提高生活水平並實現最佳健康狀態，從而促進老年人的獨立、幸福和尊嚴。如需瞭解完整的服務清單，請造訪 www.selfhelpelderly.org/。

中半島家庭服務處

24 Second Avenue

San Mateo, CA 94401

info@pfso.org

<https://peninsulafamilyservice.org>



Peninsula
Family Service

老年人服務包括：

- Got Wheels! 交通接送計畫
- 克服孤獨
- 科技培訓
- 同伴諮詢，以及
- Fair Oaks 成人活動中心

Senior Coastsiders——海岸地區

925 Main Street

Half Moon Bay, CA 94019

650-726-9056

info@seniorcoastsiders.org

www.seniorcoastsiders.org



老年海岸人透過提供機會、服務和資源來滿足海岸地區老年人的需求，豐富他們的生活，培養他們的獨立性，並尊重他們的創造力、尊嚴和價值，支援海岸地區老年人順利度過晚年生活。

服務包括：

- 交通接送：平日共乘前往中心，供參與者參加課程、活動和午餐；每週兩次前往雜貨店，每月乘坐 9 座輪椅使用無障礙廂型車參加社交活動。
- 餐食：在餐廳供應或送餐上門
- 護理管理
- 課程與活動
- 寵物夥伴計畫
- 小型房屋維修

成人日間照護/健康照護中心

成人日間照護和成人健康照護中心是療養院護理的替代方案，適合那些不需要 24 小時專業護理但需要一定程度監護的人。這些中心提供安全、療愈和激勵的環境，以提高個人的社會化、獨立性和生活品質。這些重要服務使家庭成員能夠平衡工作義務和/或照護責任，以及作為照護者的休息時間。所有計畫均提供或可協助安排往返中心的交通接送。許多中心也提供照護者支援團體和培訓。



San Mateo 縣的成人日間照護/健康照護中心

- 1. **South San Francisco 成人日間計畫** (Roberta Cerri Teglia 中心)
601 Grand Avenue, South San Francisco
650-829-3824
- 2. **Burlingame 成人日間健康照護**
1720 El Camino Real, Suite 7, Burlingame
650-239-9322
www.burlingameadhc.com
——服務包括護理、物理/職能治療。
- 3. **天主教慈善** (Carl Gellert & Celia Berta Gellert 基金會)
成人日間服務
787 Walnut Street, San Carlos
650-592-9325
www.catholiccharitiessf.org/adult-day-services-san-mateo-v-2/
——專門針對阿茲海默症和失智症護理
- 4. **Rosener 之家成人日間服務**
500 Arbor Road, Menlo Park
650-322-0126
www.1pvi.org/rosenerhouse
- 5. **海岸成人日間健康中心**
925 Main Street, Half Moon Bay
650-726-5067
www.coastsideadultdayhealth.org/services
——服務包括護理、言語/物理/職能治療。

資源一覽

- 縣北部： Daly City 至 Burlingame
- 縣中部： San Mateo 至 Redwood City
- 縣南部： Redwood City 南部
- 海岸地區： Pacifica 和 Coastside 社區

資源一覽表從第 24 頁開始。

資源一覽

計畫 / 服務	縣北部 (Daly City 至 Burlingame)
SamTrans 巴士 (第 5 頁)	✓
Ride Plus 微型運輸 (第 7 頁)	不適用
SamCoast (第 7 頁)	不適用
Caltrain (第 7 頁)	South San Francisco、 San Bruno、Millbrae、 Broadway、Burlingame
大眾運輸出行培訓 (第 16 頁)	✓
Commute.org 穿梭巴士 (第 10 頁)	Daly City、Brisbane、 South San Francisco、 Millbrae、Burlingame
BART (第 11 頁)	Daly City、Colma、 South San Francisco、 San Bruno、SFO、Millbrae
Clipper (第 13 頁)	✓
社區交通福利計畫 (第 14 頁)	✓
輔助客運服務 (第 17 頁)	SamTrans Redi-Wheels
成人日間照護/成人健康護理中心 (第 21 頁)	South San Francisco 成人日間計畫、Burlingame 成人日間健康照護

縣中部 (San Mateo 至 Redwood City)	縣南部 (Redwood City 南部)	海岸地區 (Pacifica 和 Coastside 社區)
✓	✓	✓
不適用	Menlo Park 的 East Palo Alto/Belle Haven 街區	Half Moon Bay、El Granada
不適用	不適用	縣中部、南部和沿海農村地區
San Mateo、Belmont、 San Carlos、Redwood City	Menlo Park、Palo Alto	不適用
✓	✓	✓
San Mateo、Foster City、 Belmont、Redwood City	Menlo Park	不適用
不適用	不適用	不適用
✓	✓	✓
✓	✓	✓
SamTrans Redi-Wheels	SamTrans Redi-Wheels	SamTrans RediCoast
天主教慈善成人日間服務	Rosener 之家成人日間服務	海岸成人日間健康中心

計畫 / 服務	縣北部 (Daly City 至 Burlingame)
Avenidas Door To Door (第 40 頁)	不適用
Belmont 老年人午餐和交通接送計畫 (第 32 頁)	不適用
Colma Cab Connect (第 32 頁)	55 歲以上 Colma 居民
FISH (Friends in Service to Humanity) (第 41 頁)	不適用
Get Around! (San Mateo 市) 老年人乘車計畫 (第 33 頁)	不適用
Get Up & Go 老年人接送服務 (PJCC) (第 42 頁)	50 歲以上 Bayside 居民
Got Wheels! (第 42 頁)	70 歲以上且居住於： Daly City、Broadmoor、 Colma、Brisbane、 South San Francisco、 San Bruno、Millbrae、 Burlingame

縣中部 (San Mateo 至 Redwood City)	縣南部 (Redwood City 南部)	海岸地區 (Pacifica 和 Coastside 社區)
San Carlos、Redwood City	Atherton、East Palo Alto、 Los Altos、Los Altos Hills、 Menlo Park、 Mountain View、 Palo Alto、Portola Valley、 Sunnyvale 和 Woodside	不適用
60 歲以上 Belmont 居民	不適用	不適用
不適用	不適用	不適用
San Mateo 市、 Foster City、Belmont、 San Carlos、Redwood City	不適用	不適用
60 歲以上 San Mateo 市居民	不適用	不適用
50 歲以上 Bayside 居民	50 歲以上 Bayside 居民	不適用
70 歲以上且居住於： Hillsborough、Foster City、 Belmont、San Carlos、 Redwood City	70 歲以上且居住於： East Palo Alto、 Atherton、Menlo Park、 Woodside、Portola Valley	70 歲以上且居住於： Half Moon Bay、 El Granada、Moss Beach、 Montara、San Gregorio、 La Honda、Pescadero

計畫 / 服務	縣北部 (Daly City 至 Burlingame)
Kaiser Permanente 醫療中心——Redwood City (第 43 頁)	不適用
Menlo Park M1—跨城穿梭巴士 M1—跨城穿梭巴士往返於 Belle Haven 和 Sharon Heights 之間，途經門 Menlo Park 市中心、Palo Alto 市中心及 Stanford 購物中心/Stanford 醫療中心區域。也可轉乘 Palo Alto Caltrain 車站的穿梭巴士，Stanford Marguerite 穿梭巴士則提供前往 Stanford 大學及其周邊地區的交通服務 (第 34 頁)	不適用
Menlo Park 購物穿梭巴士 (第 35 頁)	不適用
Pacifica 老年人服務交通接送 (第 36 頁)	不適用
Pacifica Connect-A-Ride (CaR) 計畫 (第 36 頁)	不適用
East Palo Alto 老年人午餐和交通接送計畫 (第 38 頁)	不適用
Puente 交通接送計畫 (第 44 頁)	不適用
Ride PVI (第 44 頁)	✓

縣中部 (San Mateo 至 Redwood City)	縣南部 (Redwood City 南部)	海岸地區 (Pacifica 和 Coastside 社區)
提供往返 Redwood City Caltrain 車站及其 Redwood City 醫療中心和診所的穿梭巴士服務	不適用	不適用
不適用	面向所有人。	不適用
不適用	面向 Menlo Park 居民	不適用
不適用	不適用	Pacifica 老年人
不適用	不適用	65 歲以上 Pacifica 居民
不適用	60 歲以上 East Palo Alto 居民	不適用
不適用	不適用	為南部海岸居民提供交通接送：Pescadero、La Honda、Loma Mar 或 San Gregorio
✓	✓	✓ 除了 Pescadero

計畫 / 服務	縣北部 (Daly City 至 Burlingame)
San Bruno 老人中心 (第 39 頁)	60 歲以上 San Bruno 居民
Senior Coastsiders (第 45 頁)	不適用
South City 穿梭巴士 (第 39 頁)	South City 穿梭巴士有三條穿梭巴士路線，在整個 South San Francisco 提供免費服務，所有民眾均可搭乘
退伍軍人交通接送計畫	
(第 46 頁)	✓
會員計畫	
GoGoGrandparent (第 48 頁)	✓
The Villages (第 49 頁)	✓
私人付費服務	
Lyft (第 50 頁)	✓
Uber (第 50 頁)	✓
Serra 黃色計程車 (第 50 頁)	✓
SilverRide (第 51 頁)	✓
醫療交通接送服務 (非緊急情況)	
(第 52 頁)	✓

縣中部 (San Mateo 至 Redwood City)	縣南部 (Redwood City 南部)	海岸地區 (Pacifica 和 Coastside 社區)
不適用	不適用	不適用
不適用	不適用	聯絡計畫
不適用	不適用	不適用
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓

城市計畫

Belmont 老年人午餐和交通接送計畫

Belmont 市為參加營養計畫和其他由 Twin Pines 老人中心組織的活動的人們提供交通接送服務。該計畫尋求透過在社交環境供應餐食來減少老年人的孤獨感。

- 符合資格的老年人須為 60 歲以上、是 Belmont 居民並且無法獨自駕駛。
- 從週二到週四提供午餐和交通接送服務。
- 司機將於上午 9:00 開始接需要接送的老年人前往老人中心參加活動、享用營養午餐，然後從中午 12:15 開始送他們回家。

如需瞭解更多有關如何註冊營養和交通接送計畫的資訊，請致電 650-595-7444。

Colma Cab Connect

Colma 鎮提供補貼計程車計畫，符合資格的參與者每月可享有最多八次單程補貼，每次 5 美元（不含小費）。該計畫與 Serra 黃色計程車簽約，提供乘車服務，及提供無需額外付費的輪椅使用無障礙車輛。對於參與者前往指定服務區域以外的行程，可能會產生額外費用。

- 符合資格的老年人須為 55 歲以上並且是 Colma 居民。
- 所有行程必須從 Colma 開始或結束。
- 符合資格的乘客每月最多可享八次補貼單程乘車，前往 Colma、Daly City、South San Francisco、Pacifica 和 San Bruno 等城市內的目的地。

- 參與者在指定服務區域內每次乘車需支付 5 美元，剩餘費用由 Colma Cab Connect 補貼。
- Serra 黃色計程車全天候提供乘車服務。
- 可提供輪椅使用無障礙車輛，無需支付額外費用。請在與 Serra 黃色計程車預約時說明此要求。

如需瞭解更多資訊，請致電 650-985-5678。您可以在 Colma 社區中心領取申請表，或造訪 www.colma.ca.gov/colmacabconnect。

Get Around! (San Mateo 市) 老年人乘車計畫

Get Around! 是公園和康樂部提供的一項計畫，為居住在 San Mateo 市的老年人提供負擔得起的交通方式。需要註冊，可以在線上、親身或透過郵寄完成。

這是一項補貼計程車計畫，符合資格的參與者每月可獲得最多八次單程補貼，每次補貼 5 美元（不包括小費）。該計畫與 Serra 黃色計程車簽約，提供乘車服務，及提供無需額外付費的輪椅使用無障礙車輛。對於參與者前往指定服務區域以外的行程，可能會產生額外費用。

- 符合資格的老年人須為 60 歲以上並且是 San Mateo 市居民。
- 行程須在 San Mateo 市開始或結束，行程目的地包括 San Mateo、Belmont、Burlingame、Foster City、Hillsborough、Redwood City、San Carlos、Menlo Park 和 Palo Alto 退伍軍人醫院以及 Palo Alto 的 Stanford 附屬醫療診所。
- 參與者每次乘車需支付 5 美元（如果康樂費用援助獎學金獲得批准，則每次支付 2.00 美元），前往計畫範圍內的目的地，剩餘費用由計畫補貼。
- Serra 黃色計程車全天候提供乘車服務。

- 可提供輪椅使用無障礙車輛，無需支付額外費用。請在與 Serra 黃色計程車預約時說明此要求。

如需瞭解更多資訊，請致電 650-522-7490 或造訪 www.cityofsanmateo.org/DocumentCenter/View/78229/19-20-Get-Around-Membership-Form-English

Menlo Park M1—跨城穿梭巴士

Menlo Park 市向所有人提供免費穿梭巴士服務。跨城穿梭巴士服務將民衆與 Menlo Park 當地社區目的地連接起來，如老年人設施、市中心零售店、圖書館等。

- M1—跨城穿梭巴士往返於 Belle Haven 和 Sharon Heights 之間，途經門 Menlo Park 市中心、Palo Alto 市中心及 Stanford 購物中心/Stanford 醫療中心區域。
- 該穿梭巴士還與 Palo Alto Caltrain 車站的穿梭巴士連通，Stanford Marguerite 穿梭巴士則提供前往 Stanford 大學及其周邊地區的交通服務。
- 穿梭巴士營運時間為週一至週五，上午 8:00 至下午 6:00。
- 該服務營運兩輛可容納 20 名乘客的巴士，每輛巴士都配有一個可容納一輛輪椅的空間以及一個可容納兩輛自行車的車架。

如需瞭解更多資訊，請致電 650-330-6770 或發送電子郵件至 Transportation@menlopark.gov。

Menlo Park 購物穿梭巴士

Menlo Park 市有一個名為「購物穿梭巴士」的特殊計畫，免費面向所有人。

- 這是路緣到路緣的服務，須至少提前一天預訂。
- 營運時間為上午 9:30 至下午 1:30
- 穿梭巴士於上午 9:30 開始從乘客家中接乘客，乘客將在目的地停留約 2 小時。
- 回程時，穿梭巴士將從中午 12:00 開始接乘客。
- 穿梭巴士上有空間容納一輛輪椅，並且可以輕鬆容納助行器。友善的司機隨時準備為乘客提供助行器和包裹的協助。

650-330-2286: 週二前往 Redwood City

650-330-2288: 週三前往 Menlo Park/Palo Alto

650-330-2289: 週六前往 Menlo Park/Palo Alto

650-330-2285: 週日前往 Redwood City

如需瞭解更多資訊，請致電 650-330-6770 或發送電子郵件至 Transportation@menlopark.gov，或造訪 menlopark.gov/ 網站。

Pacifica 老年人服務交通接送

Pacifica 老年人服務巴士可在週一至週五上午 9:00 至下午 2:00 之間接送您往返 Pacifica 的家與老人和社區中心。

- 符合該計畫資格的老年人須是 Pacifica 居民。
- 接送時間根據客戶具體位置而定，但通常在上午 8:50 至 9:30 之間接送北部街區（Fairmont 至 Vallemar）的居民。
- 在上午 9:30 至 10:00 之間接送南部街區的居民。
- 這輛可容納 20 名乘客的巴士配備有升降裝置，方便輪椅和助行器通行。
- 建議老年人在每次往返行程中捐款 4.00 美元。
- 將提供往返中心的每日出行服務。

請致電 (650) 738-7353 預訂。

Pacifica Connect-A-Ride (CaR) 計畫

Pacifica Connect-A-Ride (CaR) 計畫得以實現要歸功於 Sirkka Niukkanen 的慷慨捐贈，他希望留下一項能造福 Pacifica 老年人的遺產計畫。

這是一項補貼計程車計畫，符合資格的參與者每月可獲得最多八次單程補貼，每次補貼 5 美元（不包括小費）。該計畫與 Serra 黃色計程車簽約，提供乘車服務，及提供無需額外付費的輪椅使用無障礙車輛。對於參與者前往指定服務區域以外的行程，可能會產生額外費用。

- 符合該計畫資格的老年人須為 65 歲以上並且是 Pacifica 居民。
- 所有行程均須在 Pacifica 開始或結束。

- 符合資格的乘客最多可以搭乘八次單程前往 Pacifica 市內、Colma BART 以及 Daly City 和 Burlingame 之間的醫院。
- 參與者每次乘車前往計畫範圍內的目的地需支付 5 美元，剩餘費用由計畫補貼。
- Serra 黃色計程車全天候提供乘車服務。
- 可提供輪椅使用無障礙車輛，無需支付額外費用。請在與 Serra 黃色計程車預約時說明此要求。

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

如需瞭解更多資訊，請致電 650-738-7353 聯絡 Michael Costakis，或發送電子郵件至 mcostakis@pacifica.gov。



East Palo Alto 老年人午餐和交通接送計畫

East Palo Alto 市為參加營養計畫和其他由老年中心組織的活動的人們提供交通接送服務。這計畫在社交環境中提供膳食旨在減少老年人的孤獨感。



- 老年營養計畫為 East Palo Alto 60 歲以上成年人提供營養午餐。
- 司機於上午 9:00 接需要接送的老年人前往老人中心參加活動，享用營養午餐，然後從中午 12:30 開始送他們回家。
- 廂型車使用輪椅無障礙。

如需瞭解更多有關如何註冊營養計畫的資訊，請致電 650-329-5900。

Redwood City 退伍軍人紀念老人中心

旨在為參加老人中心活動和計畫的 Redwood City 居民提供的交通接送計畫現已暫停，將在新司機上崗並完成培訓後恢復。

如需最新資訊，請致電 650-780-7270 聯絡老人中心。

San Bruno 老人中心

San Bruno 市為 60 歲以上的 San Bruno 居民提供週一至週五前往 San Bruno 老人中心的交通接送服務。

- 司機將於上午 9:30 開始接需要接送的老年人前往老人中心參加活動，然後從中午 12:45 開始送他們回家。每週一、三、五玩完賓果遊戲後，還可以選擇下午 3 點回家。

如需瞭解更多有關如何註冊交通接送計畫的資訊，請致電 650-616-7150。

South City 穿梭巴士

South City 穿梭巴士在整個 South San Francisco 提供免費服務，所有民眾均可搭乘。

- 三條穿梭巴士路線途經當地商店、老人中心、Kaiser 醫院、新圖書館/公園和康樂大樓、South San Francisco 市中心、各個公園等地。
- 該穿梭巴士還提供與 SamTrans、Caltrain 和 BART 的運輸連通。
- 穿梭巴士營運時間為週一至週五（假日除外）上午 7:00 至下午 7:00。
- 所有車輛均使用輪椅無障礙

如需瞭解更多資訊，請致電 650-877-8550 或發送電子郵件至 shuttle@ssf.net。如需瞭解時刻表和路線圖，請造訪 www.ssf.net/Services/Free-South-City-Shuttle。

社區計畫

Avenidas Door To Door

居住在 San Mateo 縣南部地區、無法搭乘大眾運輸或無法自行駕駛的老年人可以享受乘車和送貨服務。

服務

- 在 Atherton、East Palo Alto、Los Altos、Los Altos Hills、Menlo Park、Mountain View、Palo Alto、Portola Valley、Redwood City、San Carlos、Sunnyvale 和 Woodside 提供乘車和送貨服務。
- 服務時間為週一至週五，上午 8:15 至下午 4:00。

乘車

- 可以提前 24 小時或最多提前 5 週預約乘車。
- 車輛不適合輪椅使用者。
- 志工或工作人員司機提供最遠 10 英里的載客服務。
 - 根據工作人員的安排，可能提供當日服務或滿足特殊要求。
 - < 5 英里：單程 5 美元——志工或工作人員司機。
 - 5.1 – 10 英里：單程 10 美元——志工或工作人員司機。
- 10.1+ 英里：可預約 Lyft 服務。
 - Lyft 費率 + 5 美元服務費（每月開立發票）
- 當天請求需支付 5 美元費用。
- 當天取消需支付 10 美元費用。

雜貨店取貨

- Trader Joe's 或 Instacart 收取的金額加上每月 25 美元的費用（每月開立發票）。送貨次數不受限制。

如需瞭解更多資訊，

請致電 650-289-5411

發送電子郵件至 rides@avenidas.org，

或造訪 www.avenidas.org/programs/door-to-door

FISH (Friends in Service to Humanity)



FISH 由當地教會的志工組成，為無法自行駕駛或使用大眾運輸且沒有家人開車接送的個人提供往返醫療預約的交通接送服務。

- 志工使用自己的車輛並由 FISH 承保。
- 乘車取決於志工的安排。
- 不收取費用，但接受捐款。
- 部分車輛使用輪椅無障礙。預約時請說明請求

San Mateo 市、Foster City 650-570-6002

Belmont、San Carlos、Redwood City 650-593-1288

Get Up & Go 老年人接送服務 (Peninsula 猶太社區中心)

Peninsula 猶太社區中心 (PJCC) 為不再駕駛的老年人提供免費交通接送服務。無需 PJCC 會員資格，也沒有收入或宗教信仰要求。

- 為 50 歲以上的灣區居民提供從家出發前往醫療/牙科預約、購物和其他必要事務的服務。
- 營運時間為週一至週五，上午 9:30 至下午 3:30，週三提供有限服務。週末、國家假日和猶太假日不提供服務。
- 必須在前一周的周三之前預約乘車。

請致電 650-378-2750 以瞭解更多有關註冊該服務的資訊。

Got Wheels!

中半島家庭服務處提供 Got Wheels! 補貼計程車計畫。該計畫與 Serra 黃色計程車簽約，提供乘車服務，及提供無需額外付費的輪椅使用無障礙車輛。對於參與者前往指定服務區域以外的行程，可能會產生額外費用。

符合資格的老年人須滿足以下條件：

- 70 歲以上且居住在以下城市/城鎮：Daly City、Broadmoor、Colma、Brisbane、South San Francisco、San Bruno、Millbrae、Burlingame、Hillsborough、Foster City、Belmont、San Carlos、Redwood City、East Palo Alto、Atherton、Menlo Park、Woodside、Portola Valley、Half Moon Bay、El Granada、Moss Beach、Montara、San Gregorio、La Honda 和 Pescadero。
- 根據機動車管理局的定義，70 歲以下的身有障礙人士。

- 符合資格的乘客每月最多可享有六次補貼單程乘車，前往指定服務區域內的目的地。
- 參與者在指定的服務區域內每次搭乘需支付 5 美元（小費可選），剩餘費用由該計畫補貼。
- 該計畫與 Serra 黃色計程車簽約。
- 可提供輪椅使用無障礙車輛，無需支付額外費用。請在與 Serra 黃色計程車預約時說明此要求。

如需瞭解更多資訊，請致電 650-403-4300 分機 4329 聯絡計畫協調員。

Kaiser Permanente 醫療中心——Redwood City

Redwood City 的 Kaiser Permanente 醫療中心提供往返 Redwood City Caltrain 車站和 Redwood City 醫療中心及診所的穿梭巴士服務。

- 週一至週五，上午 7:00 至下午 3:00。
- Kaiser Permanente 會員免費。
- 穿梭巴士使用輪椅無障礙。

如需瞭解更多資訊：650-299-3139（安全辦公室）

Puente 交通接送計畫

為南部海岸居民提供交通接送：Pescadero、La Honda、Loma Mar 或 San Gregorio。

- 提供前往 San Mateo 縣內的非緊急醫療或牙科就診、藥房或雜貨店的交通接送服務。
- 須至少提前一天預訂乘車。
- 乘車免費，先到先得。

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

Ride PVI

PVI 提供管理人、按需交通接送服務。您撥打電話後幾分鐘內，Lyft 和 Uber 司機就會被派往您的住所。註冊該計畫後，請撥打交通接送熱線，工作人員將安排 Lyft 或 Uber 司機來接您。每次乘車都有一名工作人員監督，以確保準確接送您。

- 該計畫的服務區域是 San Mateo 縣（不包括 Pescadero）和 Santa Clara 縣。
- 提供多語言翻譯服務。
- 交通接送熱線接通時間：
週一至週二：上午 9:00 至下午 5:30
週三至週五：上午 9:00 – 下午 4:00
 - 如果您需要在上述時間段之外乘車，您可以提前一天打電話預約更早或更晚的行程或在周末乘車。但沒有工作人員監督行程。
- 乘車費用為現行的 Lyft/Uber 里程費（根據距離）+4.00 美元的預約費。可能適用補貼費率。

- 由於 Sequoia 醫療區、San Mateo 縣、AARP、Sourcewise 和 Menlo Park 市等支援者的慷慨資助，可能會提供補貼。

如需瞭解更多資訊，請造訪 1pvi.org/ridepvi，或致電 650-272-5006 進行註冊、查看可用補貼狀態或加入候補名單。

Senior Coastsiders

Senior Coastsiders 使用 9 座輪椅無障礙廂型車提供工作日共乘服務、每週兩次的雜貨店採買行程以及每月一次前往參加社交活動的乘車服務。須提前 24 小時預訂。這些服務部分由 San Mateo 縣老年地區機構資助。建議乘客每次乘車捐款 1 美元。符合資格的老年人須為 60 歲以上。

如需瞭解更多資訊，請造訪 www.seniorcoastsiders.org 或致電 650-726-9056 聯絡 Emma Navarrete，或發送電子郵件至 enavarrete@seniorcoastsiders.org。

退伍軍人交通接送資源

VetRide (VTS)

符合資格享 VA 醫療保健福利且擁有 VA 授權預約的退伍軍人將自動符合資格透過退伍軍人交通接送服務 (VTS) 獲得交通接送。VTS 為符合資格的退伍軍人提供搭乘多乘客廂型車往返 VA 醫療中心的免費交通接送服務。必須在預約時間前至少 7-10 個工作日提出乘車請求。建議退伍軍人制定備用計畫，因為預定的乘車時間取決於司機的安排，無法保證能乘車。

請造訪 www.vetride.va.gov 或聯絡以下 VA 系統以取得詳細資訊和安排乘車。

SF VA 醫療系統

Randy Buckley 415-221-4810 x24745, randy.buckley1@va.gov

Gladys Jefferson 415-221-4810 x22789, gladys.jefferson@va.gov

VA Palo Alto 醫療系統

VTS 調度員 650-496-2542, VTSPaloAlto@va.gov

VA 出行費用報銷

該計畫幫助支付醫療運輸和交通費用。
如需瞭解更多資訊，請致電 855-574-7292
週一至週五：上午 8:00 至晚上 8:00。

美國殘障退伍軍人協會 (DAV)

DAV 在全國各地經營車隊，為受傷和生病的退伍軍人提供前往 VA 醫療機構的免費交通接送服務。廂型車由志工駕駛，行程由當地醫院服務協調員協調。您須先加入成為 DAV 會員才能享受福利。請造訪 www.dav.org 瞭解如何加入或聯絡以下當地醫院服務協調員。

SF VA Health – DAV 醫院服務協調員：415-379-5612

Palo Alto VA Health - DAV 醫院服務協調員：831-884-1156



會員計畫

本部分中的服務由私人實體提供，僅作為資源列出。San Mateo 縣大衆運輸區不對其服務作出保證和背書。如需獲取最新的資訊，請造訪該實體的網站或透過列出的聯絡資訊進行聯絡。

GoGoGrandparent

此服務專為不喜歡使用應用程式接受所需服務的老年人設計。一旦您選擇了符合您服務需求的會員計畫（從基礎計畫到全面護理），您只需撥打電話或上網，GoGoGrandparent 將為您協調所需的各種服務。可以透過與接線員交談或線上預約來全天候安排服務。除了安排乘車之外，該服務還可以協助訂購雜貨、家庭用品、維他命、處方藥和直接送到您家門口的餐點。您致電 GoGoGrandparent，他們會與 Uber、Lyft、DoorDash、Instacart 等合作夥伴做出安排。里程費是根據行程距離和時間提前報價的。

如需瞭解更多資訊，請致電 855-464-6872 或造訪 www.gogograndparent.com。

The Villages

當地社區採用「鄰里關懷鄰里」的村到村網路全國模式，組建會員制村莊，提供一系列支援服務、計畫、社交活動以及交通接送，幫助老年人就地養老。志工司機（經過培訓和背景審查）使用自己的車輛為會員提供乘車服務。如需瞭解更多資訊，請聯絡村莊獲取詳細資訊。

Brisbane Village: 415-508-2185
www.brisbanevillage.org

Foster City Village: 650-378-8541
fcvillage94404@gmail.com

SMC 各村莊: 650-260-4569
www.villagesofsmc.org

Sequoia: Belmont 至 Redwood City,
包括 Redwood Shores

Peninsula 中部: San Bruno 至 San Mateo,
包括 Hillsborough

海岸地區: 650-440-5030
Pescadero 至 Montara,
包括 Pacifica

私人付費服務

本部分中的服務由私人實體提供，僅作為資源列出。San Mateo 縣大眾運輸區不對其服務作出保證和背書。如需獲取最新的資訊，請造訪該實體的網站或透過列出的聯絡資訊進行聯絡。

Lyft

Lyft 透過私人車輛提供按需乘車服務，可透過應用程式或網站預約。或者，如果您不想使用該應用程式或上網，您可以獲取 Jitterbug Smart4 或 Flip2phone，註冊 Lively Rides，然後只需按「0」即可安排 Lyft 乘車。乘車費將包含在您的每月電話賬單中。如需瞭解更多資訊，請致電 877-301-5284。

Uber

Uber 透過私人車輛提供按需乘車服務，可透過應用程式或網站預約。或者，如果您不想使用該應用程式或上網，您可以撥打免費電話號碼尋求協助來設定您的賬戶並提出乘車請求。如需瞭解更多資訊，請致電 833-873-8238。

Serra 黃色計程車

這是 San Mateo 縣的計程車服務，涵蓋 Daly City 至 Menlo Park 範圍內的目的地。如果您需要使用輪椅無障礙車輛，請向調度員提出請求。如需預訂乘車，一般預訂請致電 650-991-2345，輪椅廂型車預訂請致電 650-340-9999。

SilverRide

除了接送服務之外，司機還接受培訓以提供根據乘客需求的客製化全方位輔助乘車服務。可以安排司機提供增強服務，以便在整個行程中全力協助乘客。這包括上門協助乘客，陪同乘客至最終目的地，在約診期間、購物期間或社交活動期間陪伴乘客。費用是根據行程距離、時間和陪同偏好提前報價的。

如需瞭解更多資訊，請致電 415-861-7433 或造訪 www.silverride.com。



醫療交通接送(非緊急情況)

本部分中的服務由私人實體提供，僅作為資源列出。San Mateo 縣大眾運輸區不對其服務作出保證和背書。如需獲取最新的資訊，請造訪該實體的網站或透過列出的聯絡資訊進行聯絡。

非緊急醫療接送是指為那些在行程中需要一定程度的協助（例如上下車）和/或醫療監護的人提供的交通接送服務。醫療機構或治療中心在住院後或門診手術（如結腸鏡檢查）時可能需要這種接送方式。以下列出了一些您可以致電以獲取更多資訊的當地實體。

灣區城市醫療接送：415-610-9214
admin@BayCityMedicalTransport.com

首都醫療接送：650-446-6666
book@capitalmedtransport.com

我的醫療乘車運輸服務：415-967-9212

OneAccess 醫療接送：510-648-2085

高級醫療接送：650-600-9422

信託醫療接送：650-799-992
trustmtrans@outlook.com

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

駕駛人安全資源

親身項目

AARP Smart Driver™ 課程

AARP 智慧駕駛人課程是 AARP 駕駛人安全提供的眾多課程之一。這是全國最大的課堂和線上駕駛人安全課程，專為 50 歲及以上的駕駛人設計。線上課程可在 www.aarpdriversafety.org 上找到。

如需瞭解親身課程授課地點，請造訪
www.aarp.org/auto/driver-safety/locations/ 或詢問當地老人中心。

如需瞭解更多有關 AARP 駕駛人安全課程的資訊，請致電
800-350-7025 或造訪 www.aarp.org/auto/driver-safety/

CHP：樂齡健康駕駛智慧研討會

加州公路巡警局與 San Mateo 縣老年委員會共同舉辦了一場親身的樂齡健康駕駛智慧研討會。此免費課程長達三個小時，旨在幫助老年駕駛人延長駕駛時間並更新其駕駛技能。樂齡健康駕駛智慧的資金由加州交通安全辦公室透過商業、交通和住房署提供。

如需瞭解更多資訊，請致電 650-207-0315 聯絡公共資訊官 Sophie Lu，或發送電子郵件至 Sophie.lu@chp.ca.gov。

線上課程

AAA：輕車熟路駕駛人

AAA 的輕車熟路駕駛人是一門線上課程，旨在幫助您成為更好、更安全的駕駛人，精進您的駕駛技能並助您保持獨立性。您將瞭解適合當今駕駛人的新車輛科技和駕駛技巧。

課程涵蓋以下主題：

- 延長您的安全駕駛生涯
- 分心、困倦、攻擊性駕駛和路怒
- 管理可見性、時間和空間
- 酒精和藥物
- 舒適與安全提示

請致電 1-877-476-1254 或造訪

www.aaadriverprogram.com/california/road-wise

CarFit 計畫

CarFit 於 2006 年由 AAA（美國汽車協會）、AARP 和美國職業治療協會 (AOTA) 合作創建。這是一項教育計畫，為老年人提供機會檢查他們的私人車輛是否「適合」他們。

該計畫還提供有關社區特定資源的資訊和材料，可以提高駕駛人的安全性和/或增加他們在社區中的出行便利性。

如需瞭解更多資訊，請造訪 www.car-fit.org 註冊參加虛擬或按需研討會。

國家公路交通安全管理局手冊

國家公路交通安全管理局 (NHTSA) 開發了一系列線上出版物和影片，旨在提高老年人的安全駕駛能力。

這些包括：

- 如何理解和影響老年駕駛人。
- 如何改裝機動車來滿足老年駕駛人的獨特需求。
- 醫療狀況如何影響您的安全駕駛能力。
- 安全駕駛，優雅地老去，等等。

這些資源可在線查看：www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers。如需瞭解更多資訊，請致電 888-327-4237 (TTY 1-800-424-9153)。

終身安全駕駛出版物

Hartford 保險公司提供一系列出版物和有用的駕駛安全指南。

這些包括：

- 與老年駕駛人進行富有成效且充滿關懷的對話。
- 車輛安全科技。
- 失智症和駕駛等等。

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

機動車管理局 (DMV)

駕照更新

當您達到一定年齡時，DMV 不會吊銷您的駕照。您的心理和/或身體狀況以及您遵守交通法規的能力決定了您的駕照是否會更新、被限制、被停用或吊銷。

所有 70 歲或以上的客戶必須親身前往 DMV 辦公室更新駕照。如需瞭解更多資訊，請致電 800-777-0133 (TTY 800-368-4327)。

成熟駕駛人改進計畫

如果您有興趣參加額外的駕駛課程以保持技能反應敏捷，請考慮 DMV 的成熟駕駛人改進計畫。這些課程專為 55 歲以上的駕駛人設計，提供有關防禦性駕駛、藥物、疲勞、酒精、視覺或聽覺限制對個人駕駛能力的影響、機動車輛法律以及道路規則更新的說明。順利完成批准的課程有資格獲得保費降低。

如需瞭解更多有關成熟駕駛人改進計畫的資訊，請造訪：
www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-industry-services/occupational-licence/occupational-licenses/mature-driver-improvement-program/

DMV 駕照更新協助

退伍軍人紀念老人中心 (VMSC) 提供協助，幫助老年人瞭解 DMV 的駕照更新線上學習課程。您必須擁有一部智慧型電話並有交通接送前往 VMSC (1455 Madison Avenue, Redwood City)，以便他們的團隊能夠協助您完成此流程。

如需瞭解更多資訊，請致電 650-780-7270 預約。

障礙人士標誌卡和牌照

如果您行動不便，並且有持照醫師、外科醫師、醫師助理、持照護士或經過認證的護士助產士出具的健康狀況證明，您可以獲得障礙人士標誌卡或牌照。

憑藉標誌卡和牌照，您可以免費將車輛停放在專為障礙人士提供的停車位，包括藍色或綠色路緣處的停車位、路邊計費停車位以及需要住宅或商業許可證的區域。您無需擁有或駕駛車輛即可使用該標誌卡。

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

保持移動性

移動性——自由輕鬆地移動或行走的能力——對於正常運作和獨立生活至關重要。根據國家老化研究所的研究，保持移動性和預防殘障是年老後獨立生活的關鍵。缺乏體力活動或運動可能使人更容易喪失移動性。久坐症（坐太久）的發生率不斷上升，引起了日益嚴重的健康問題，因為許多老年人根本沒有進行足夠的體力活動，並且每天坐著的時間太長。

定期運動有助於保持身體的力量、靈活性、反應能力、平衡性和協調性，這對於增強您的移動性和延長您能夠安全移動和走動的時間至關重要。

看看以下一些可能有助於您增強移動性的健身資源。

城市公園和康樂部門

San Mateo 縣的大多數城市都透過其公園和康樂部提供健康和運動課程。有些城市有專門針對老年人設計的計畫。如需瞭解更多資訊，請聯絡您所在城市的公園和康樂部。

社區鍛鍊和健身課程（會員制）

- **Peninsula 猶太社區中心 (PJCC)**
為成年人提供各種有趣的虛擬和親身計畫。
650-212-7522
pjcc.org/fitness-wellness/
- San Mateo 縣的三個 YMCA 提供各種適合老年人的健身課程。

Peninsula 家庭 YMCA (San Mateo):

650-286-9622

www.ymcasf.org/location/peninsula-family-ymca

Sequoia YMCA (Redwood City):

650-368-4168

www.ymcasv.org/locations/sequoia-ymca

East Palo Alto YMCA:

650-328-9622

www.ymcasv.org/locations/lewis-joan-platt-east-palo-alto-family-ymca

- **灣區老年人**是一個慈善性質的 501(c)(3) 組織，為 50 歲以上的成年人提供不同的文化活動、一日遊和探險活動。基礎會員免費。如需瞭解更多資訊，請造訪 www.bayareaolderadults.org。

其他資源

511

511 是灣區交通資訊的一站式資源，包括即時交通狀況、大眾運輸路線和時刻表、自行車資訊等等。

如需獲取資訊：

- 在電話上撥打「511」。說出您的選擇或按零使用按鍵選單。這是一項免費服務，全天 24 小時提供。
- 聽力障礙電話使用者可以撥打 711 獲取資訊。
- 請造訪 www.511.org 線上取得資訊。該網站包含互動式出行規劃器。

家居幫助資源指南

家居幫助由 San Mateo 縣老年委員會開發，旨在為 San Mateo 縣老年人和身有障礙人士提供資源指南。該目錄是一個迷你參考指南，旨在幫助 San Mateo 縣各種收入的成年人獲取資源並安全地留在自己的家中。該指南還提供了 San Mateo 縣內的老人和社區中心清單。

該指南的印刷版可在縣內所有老人中心找到，或可致電 650-573-2643 索取印刷版。英語、西班牙語或中文版小冊子的 PDF 版本可在 www.smchealth.org/helpathome 找到。

Peninsula 圖書館

San Mateo 縣有 33 個圖書館，幾乎每個城市至少有一個分館。每個圖書館都為老年人提供許多資訊資源，例如印刷版的社區資訊手冊，以及有樂於助人的圖書館員會盡力幫助您找到問題的答案。

此外，每個圖書館都有當地大眾運輸的路線圖和時間表。大多數圖書館還設有電腦，您可以用來造訪網站，並有工作人員可以為您查找本指南中的大部分網際網路參考資料。

如需查找離您最近的分館，請查閱當地電話簿的藍色政府頁面或造訪 www.plsinfo.org。



PeninsulaRides.com

老年人出行指南的線上互動版本可在 www.peninsularides.com 上獲取。使用「Find Your Ride」（尋找您的行程）工具根據您對幾個問題的回答調出交通資源。

老年人出行指南

該指南由 San Mateo 縣大眾運輸區 (SamTrans) 的無障礙運輸服務團隊編輯和發佈，提供英語、西班牙語和中文版本。圖書館、社區中心和老人中心均有提供指南。您可以在位於 1250 San Carlos Avenue, San Carlos 的 SamTrans 總部大廳取得其他版本。您可以致電 800-660-4287 要求給您郵寄印刷版。線上版本可造訪 www.samtrans.com/rider-info/seniors

SMC Connect

SMC Connect 由 San Mateo 縣人類服務局開發，是一個線上搜尋引擎，旨在幫助居民聯絡 San Mateo 縣內的社區服務。請造訪 www.smc-connect.org。



1250 San Carlos Ave.
San Carlos, CA 94070-1306

www.samtrans.com/rider-info/seniors