



老年人出行指南

連通聖馬刁縣



目錄

簡介	1
交通服務資訊	3
出行大使	8
ADA 輔助客運	9
資源一覽	10
退伍軍人交通資源	24
資訊和幫助	26
當地穿梭巴士	27
老人中心接送服務	31
社區接送服務	33
私人接送服務	42
當地駕駛人安全培訓	44
其他駕駛人安全資源	45
步行和健身	48
其他資訊資源	50
電話速查表	請見封底內側

此外，也可造訪下列網站取得《老年人出行指南》：www.peninsularides.com

簡介



本指南提供有關各種計劃和服務的資訊，可幫助你保持行動能力、活躍並與社區保持聯繫。這些計劃包括幫助你保持安全駕駛以及進出社區的專業協助。無論你的情況如何，總有一項服務能夠為你提供協助。以下是一些常見情況和可能對你有幫助的資訊。

你自己開車，並計劃在安全的情況下繼續開車。

- 駕駛人安全課程可以幫助你保持技能敏銳，並確保你知道如何隨著年齡的增長而適應變化。 第 44 頁
- 許多刊物和線上資源可以助你儘早發現潛在的困難和幫助防止變成嚴重的問題。 第 45 頁

你自己開車，但感覺不像以前那麼自信。

- 駕駛人安全課程可以幫助你學習如何調整駕駛並處理與視力、靈活性、反應時間和藥物相關的問題。 第 44 頁
- 調整你的車輛可能會幫助增加你的駕駛信心。 第 46 頁
- 公共交通可能是你的一個選擇。如果你很久未搭乘巴士出行，所有的改變可能會讓你感到驚訝。 第 3 頁
- SamTrans 出行大使可以幫助你瞭解不同的交通選擇。 第 8 頁

你已經減少了開車次數，正在尋找其他出行方式。

- 根據你的身體能力，公共交通可能會適合你的某些需要。巴士現在具備許多功能，使它們更易於使用。 第 3 頁
- 如果搭乘巴士對你來說太困難，你可能有資格獲得上門接送服務。 第 9 頁

你乘坐公共交通，但隨著年齡的增長，你感覺是越來越困難，尤其當你需要攜帶物品。

- 許多社區提供專門設計的小型巴士，專為短途購物、前往圖書館和醫療約診。 第 26 頁

你對不應再上路駕駛的朋友或家人感到擔憂。

- 多種刊物都有提供建議如何與朋友及家人談論駕駛相關的問題。 第 46 頁
- 獲取車輛管理局有關考試、報告和駕照更換的最新資訊。 第 47 頁

你無法或不想自駕，但公共交通路線不經過你需要去的地方。

- 你也許可以選擇社區組織和一些由城市運營的服務。 第 33 頁

你的身體狀況不允許你自駕或使用公共交通工具。

- 你可能有資格獲得輔助客運服務，該服務可以上門接送你前往你想去的地方。 第 9 頁

你出行需要他人的幫助。

- 社區組織和一些由城市運營的服務也許能為你提供幫助。 第 33 頁

交通服務資訊

聖馬刁縣交通區管理廣泛的公共交通服務，包括 SamTrans 巴士服務、還提供輔助客運服務幫助無法搭乘固定交通路線的人士，以及 Caltrain 鐵路服務。



SamTrans

SamTrans 在整個聖馬刁縣以及 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和障礙人士可以透過支付合資格折扣票價來省錢，並在有空位時享受巴士前部的優選座位。

SamTrans 巴士為行動不便的人士提供許多便利設施。所有 SamTrans 巴士都有「跪傾」功能，可將前端下降以降低巴士高度，方便乘客上車，同時還為攜帶行動輔具或上階梯有困難的乘客提供坡道。每輛巴士都有扶手桿和兩個輪椅空間——巴士司機會將輔具固定到位，並提供腰部和肩部安全帶以增加安全。SamTrans 巴士會大聲廣播主要轉乘點、十字路口和目的地。巴士內的電子訊息板顯示相同的資訊。所有巴士站的外部揚聲器都會播報巴士的路線號碼和目的地。

聖馬刁縣交通區提供免費出行培訓幫助障礙人士學習如何搭乘 SamTrans 巴士或 Caltrain 火車。有關出行培訓的更多資訊，請致電 650-508-6362 或發送電子郵件至 ambassador@samtrans.com。

有關 SamTrans 服務的更多資訊，請致電 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 或造訪網站 www.samtrans.com。Redi-Wheels 輔助客運適於因障礙或健康狀況而無法搭乘巴士的人士。請參閱第 9 頁以瞭解更多資訊。



Caltrain

Caltrain 提供 San Jose 和 San Francisco 兩地間的半島鐵路服務，以及至 Gilroy 的通勤時間服務。Caltrain 在聖馬刁縣設有十一個全日制車站，另有兩車站提供週末服務。Caltrain 在 Millbrae 交通中心與 BART 連接。持有適當身分證件的老年人和障礙人士可以透過支付合格折扣票價來節省費用。所有票價都須在上車前支付，付款方式包括上車和下車時用 Clipper 卡在 Clipper 讀卡器上輕觸一次，也可以在車站月台上的自動售票機上購買紙質車票，或透過線上手機應用程式支付。

較舊的「畫廊」式列車設有使用輪椅無障礙車廂可容納三輛輪椅。如果空間允許，較新的龐巴迪列車總計可容納五輛輪椅，每車廂可容納一輛輪椅。售票員可以提供登車協助，包括為輪椅使用者和上階梯有困

難的人士提供升降機或橋板。目前不適合使用輪椅的 Caltrain 車站包括 22nd Street、Broadway、Stanford 和 College Park。其他車站均無障礙。持有殘障標誌卡的乘客可以在所有 Caltrain 車站免費停放車輛。

老人 Clipper 卡可透過郵寄 (請參閱 www.511.org 或 www.Clippercard.com 查看詳情) 或在灣區交通機構領取。障礙人士可在灣區交通機構購買 RTC Clipper 通行卡。獲取有關 Caltrain 服務的詳細資訊，請致電 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448)，或造訪網站 www.caltrain.com。

BART (San Francisco 灣區捷運)

BART (San Francisco 灣區捷運) 是區域鐵路服務，其中六個站點位於聖馬刁縣北部 (Daly City、Colma、South San Francisco、San Bruno、San Francisco 機場和 Millbrae)。BART 系統由五條線路組成，在聖馬刁縣、舊金山縣、Alameda 縣和 Contra Costa 縣的 BART 車站提供服務，還有 Milpitas 和 Berryessa 車站為 Santa Clara 縣的部分地區提供服務。BART 擁有許多功能，方便老年人和障礙人士使用。所有設有停車場的車站均設有障礙停車位。所有 BART 車站均設有通往月台的自動扶梯和電梯。從月台可以水平登上列車。所有 BART 車廂均設有輪椅空間以及老年人和障礙人士的優選座位。每個車站都有車站工作人員隨時為老年人和障礙人士提供協助。有關 BART 服務或車票供應商的更多資訊，請致電 650-992-2278 (TTY 510-839-2220) 或造訪網站 www.bart.gov。如需出行計劃協助，請致電：510-465-2278，電子郵箱：barttic@bart.gov，或使用出行計劃工具：www.bart.gov。

San Francisco 市政交通局 (Muni)

Muni 在舊金山提供公共交通並與 SamTrans、Caltrain 和 BART 連接。Muni 所有的巴士線全無障礙。Muni Metro 地鐵輕軌服務的所有站和主要停站的地面部份都無障礙。

有關 Muni 無障礙服務的更多資訊，請致電 311 或 415-701-2311 (TTY 415-701-2323) 或造訪網站 <https://www.sfmta.com/muni-access-guide>。

出行管理中心是老年人和障礙人士的資訊和轉介中心。請致電 415-351-7053 (TTY 415-351-3942) 或發送電子郵件至 MobilityOptions@SFMTA.com。

Santa Clara Valley 交通管理局 (VTA)

VTA 在 Santa Clara 縣提供公共交通並在 Palo Alto 與 SamTrans 連接。所有巴士均配備升降梯或坡道，以讓攜帶行動輔具或上階梯有困難的乘客方便上車。VTA 要求 VTA 巴士上的所有行動輔具都必須安全固定。VTA 的輕軌車站提供水平登車，無需採取任何步驟登車——或使用坡道以協助登車。

有關 VTA 服務的更多資訊，請致電 408-321-2300 (TTY 408-321-2330) 或造訪網站 www.vta.org。

公共交通折扣

老年人(六十五歲及以上)如持帶有效照片的身分證件、老年醫療保險卡或持有機動車管理局的殘障標誌卡，則符合資格享受 SamTrans、Caltrain 和所有其他灣區公共交通系統的折扣票價。

RTC Clipper 無障礙卡可供障礙人士使用。老年人可以在 SamTrans 總部或透過郵件申請**老人 Clipper 卡**。此卡是免費的並且不會過期。如需瞭解更多資訊或提出申請，請致電 SamTrans：1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 或造訪網站 www.samtrans.com/clipper。



出行大使

出行大使是經過培訓的志工，旨在幫助老年人、退伍軍人和障礙人士熟練使用聖馬刁縣的公共交通，以獲得出行能力和獨立性，並幫助提高他們對社區內所有交通選擇的認識。出行大使可以提供「如何搭乘」公共交通的個人或小組訓練。我們可以在社區中心、退伍軍人團體、老人中心和老人住區等地點進行教育演示。如需更多資訊，請致電 650-508-6362 或發送電子郵件至 ambassador@samtrans.com。

你可以在老人中心、社區中心或你家附近的公共圖書館與指定的大使會面。如果你居住的大樓有公共區或會議室，你可以在那裡與你的大使會面。許多志工大使本身都是老年人，他們經過嚴格篩選、受過全面培訓，並熱衷於向其他人展示如何享受搭乘公共交通。

要瞭解有關出行大使計劃的更多資訊，或志願成為大使，請聯絡老年人和退伍軍人出行計劃協調員：650-508-6362 或發送電子郵件至：Ambassador@samtrans.com。



ADA 輔助客運

如果你因障礙而某時或常時無法使用 SamTrans 常規巴士服務，你可能有資格享用美國殘疾人法案 (ADA) 的輔助客運服務。這服務沒有年齡或收入要求。如果你認為可能符合資格，請致電 650-366-4856 進行申請。在你使用 ADA 輔助客運之前，SamTrans 需要評估你的資格。從你完成申請流程之日起，此程序可能需要**二十一天**。

SamTrans 營運在縣灣邊 Redi-Wheels 和海岸邊 RediCoast 的輔助客運服務。輔助客運巴士、廂形車和轎車服務於全縣大部分地區，會上門接送你前往目的地。車輛可容納輪椅。行程最早可以提前七天預訂，最遲可以在出發前一天預訂。

有關聖馬刁縣 ADA 輔助客運服務的更多資訊，請致電 Redi-Wheels/RediCoast，電話：650-508-6241 或造訪網站 www.samtrans.com/Accessibility/Paratransit.html。



資源一覽

服務名稱	區域	電話	出行類型
當地穿梭巴士			
Daly City Seton 穿梭巴士	Daly City Seton (DCS) 穿梭巴士從 Daly City BART 車站出發，提供前往 Seton 醫療中心、Seton 醫療診所和 Daly City-Broadmoor 區 (靠近市政府和 Daly City DMV) 的免費客運服務	650-588-1600	任何
Millbrae Burlingame 平日穿梭巴士	位於 Millbrae BART/Caltrain 車站和 Broadway Caltrain 車站之間，可選擇前往 Mills-Peninsula 醫療中心以及 Adeline Drive 沿線的 Burlingame Easton Addition 街區	650-588-1600	Millbrae 至 Burlingame
Menlo Park 跨城穿梭巴士	Menlo Park	650-330-6770	任何
Menlo Park 購物穿梭巴士	Menlo Park 南縣	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	購物

使用輪椅無障礙	車費	資格	預訂	日期和時間	Page
是	免費	開放	無	週一至週五上午及下午通勤時間 最新的時間表： www.commute.org/route/daly-city-seton/	27
是	免費	開放	無	週一至週五上午及下午通勤時間	28
是	免費	開放	無	週一至週五，上午 8:00 至下午 6:00	28
是	免費	開放	週二： 650-330-2286 週三： 650-330-2288 週六： 650-330-2289	營運時間為上午 9:30 至下午 1:30	28

服務名稱	區域	電話	出行類型
Redwood City 至 Midpoint Caltrain 穿梭巴士	Redwood City	650-588-1600	任何
Senior Coastsiders	Half Moon Bay、Moss Beach、El Granada、Montara	650-726-9056	往返老人中心、一些購物場所
South City 穿梭巴士	South San Francisco	650-877-8550	往返當地商店、老人中心、圖書館、市政府和公園
老人中心接送服務			
East Palo Alto 老人穿梭巴士	East Palo Alto	650-329-5900	往返老人中心
Pacifica 市老人中心 Connect-A-Ride (CaR) 計劃	行程須在 Pacifica 市開始或結束。包括 Pacifica 市、Colma BART 站，以及 Daly City 和 Burlingame 市之間的醫院	650-738-7353	搭乘 Serra Cabs 計程車有補貼，可用往返老人中心、團體購物和個人醫療行程

使用輪椅無障礙	車費	資格	預訂	日期和時間	Page
是	免費	開放	無	週一至週五，上午 6:45 至上午 9:20 和下午 3:30 至下午 6:00	29
是	\$2，往返旅程捐款	六十歲或以上	致電老人中心	週一至週四，上午 8:00 至下午 4:00， 週五 上午 8:00 至下午 3:00	30
是	免費	開放	無	週一至週五，上午 7:00 至晚上 7:00	30
老人中心接送服務					
是	免費	老年人營養午餐計劃的參與者	致電營養主管	週一至週五，上午 9:00 至下午 2:00	31
是	每單程付額 \$5.00。每月限於八次單程行程	Pacifica 市六十五歲以上的居民。必須完成申請表	當日。直接致電 Serra Cab 650-222-2222	每週 7 天，每天 24 小時	32

服務名稱	區域	電話	出行類型
Redwood City 退伍軍人紀念館老人中心	Redwood City	650-780-7270	往返老人中心
社區接送			
ACCESS 輔助客運	Santa Clara 縣提供全面服務，聖馬刁縣提供部份服務	408-321-2300 TTY 408-321-2330	任何
Avenidas Door To Door	Atherton、East Palo Alto、Los Altos、Los Altos Hills、Menlo Park、Mountain View、Palo Alto、Portola Valley、Redwood City、San Carlos、Sunnyvale 和 Woodside	650-289-5411	乘車和送貨。 志工或工作人員提供距離不到十英里的服務。 Lyft 將為超過十英里的行程安排服務
Brisbane Village Helping Hands	Brisbane	415-508-2185	任何

使用輪椅無障礙	車費	資格	預訂	日期和時間	Page
是	免費	Redwood City 居民	Redwood City 老人中心接送服務目前暫停。請致電老人中心以獲取最新信息	目前暫停	32
社區接送					
是	\$4 - \$16 取決於行程類型	無法使用傳統公共交通的障礙人士	提前 1 至 3 天致電 408-321-2380	週一至週五，上午 8:00 至下午 5:00	33
否	志工和專職司機：根據距離，單程 \$5 - \$10。 Lyft 乘車：Lyft 收取的金額加上 \$5 的服務費，每月開立發票	適合沒有自己出行工具或無法使用公共交通的人士	最多提前 5 週致電	週一至週五，上午 8:15 至下午 4:00	34
否	定期繳費會員免費	會員，主要是老年人	至少提前一週致電	週一至週五，上午 8:00 至傍晚 6:00	34

服務名稱	區域	電話	出行類型
Colma Cab Connect	所有行程須在 Colma 開始或結束。乘客有資格乘坐八次單程前往 Colma、Daly City、South San Francisco、Pacifica 和 San Bruno 城市內的目的地	650-985-5678	任何
El Camino 醫院 RoadRunners 計劃	接送和預約地點必須在 Mountain View El Camino Health 醫院的參數範圍內，十英里半徑是用 RoadRunners 工作人員或志工，三十英里半徑將使用 Lyft	650-940-7016	任何
FISH (Friends in Service to Humanity)	San Carlos、Belmont、Redwood City	650-593-1288	醫療約診
Foster City Village	聖馬刁縣	650-378-8541	任何

使用輪椅無障礙	車費	資格	預訂	日期和時間	Page
是	每月 8 次單程行程，每次 \$5。搭乘須在 Colma 開始或結束，並且距離在五英里以內	五十五歲以上的 Colma 居民	Serra 黃色計程車提供服務。參與者直接致電計程車公司	Serra 黃色計程車 24/7 全天候提供服務	35
否	票價依單程距離而定。詳情請來電諮詢	社區成員。乘客無需為 El Camino Health 會員。	650-940-7016	週一至週五，上午 8:00 至下午 3:30 (週末和假日休息)	36
部分車輛使用輪椅無障礙。請於安排時說明請求	免費	無法搭乘公共交通工具，沒有其他方式去赴約	接送申請最多可提前 2 週提出	根據司機的時間安排	37
否	定期繳費會員免費	Foster City Village 定期繳費會員	至少提前 3 天安排	週一至週五，上午 9:00 至下午 1:00	37

服務名稱	區域	電話	出行類型
Get Around! (San Mateo 市) 老年人乘車計劃	行程須在聖馬刁縣開始或結束， 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	650-522-7490	任何
Get Up & Go 老年人 接送服務 (PJCC)	聖馬刁縣 (海岸地區除外)， 以及 Palo Alto VA 醫療系統、 Stanford 醫院和診所以及 Palo Alto 醫學基金會	650-378-2750	任何
Got Wheels!	Got Wheels! 計劃已達到容量。 服務的等候名單已於 2023 年 3 月 27 日關閉。請聯絡計劃協 調員獲取最新資訊，電話： 650-403-4300 分機號碼：4329	650-403-4300， x4329	任何
Kaiser Permanente 醫療中心 - Redwood City	醫療中心園區和往返 Redwood City Caltrain 車站	650-299-3139	醫療

使用輪椅無 障礙	車費	資格	預訂	日期和時間	Page
是	每月 8 次單 程或 4 次往 返，每次單 程 \$5.00。 如果批准 費用援助， 每次乘車 \$2.00	San Mateo 市 六十歲以上 的居民。需要 線上或親身 註冊	提前或按需 安排行程	每週 7 天， 每天 24 小 時	38
是	免費	五十歲以上 的成年人； PJCC 服務於 多樣化的多 元文化社區	提前打電話。 行程必須在 行程前一週 的週三之前 安排	週一至週五 ，上午 9:30 至下午 3:30	39
是	單程 \$5	要求為七十 歲以上居民 ，免費會員 資格	每週 7 天， 每天 24 小 時按需安排 乘車	每週 7 天， 每天 24 小 時	39
是	免費	Kaiser 會員	致電要求穿 梭巴士	週一至週五 ，上午 7:00 至下午 3:00	40

服務名稱	區域	電話	出行類型
Ride PVI	RIDE PVI 現在提供服務於大部份聖馬刁縣(從北部的 Half Moon Bay 到 Daly City, 再到南部的 Menlo Park)	致電 650-272-5006 註冊	醫療、牙科、藥局、雜貨店、往返 Little House
Villages of San Mateo County	San Bruno 到 Redwood Shores	650-260-4569 (志工可接聽電話, 週一至週五, 上午 9:00 至下午 1:00)	任何
Village of the Coastsides	Pescadero 到 Montara, 包含 Pacifica	650-440-5030 (志工可接聽電話, 週一至週五, 上午 9:00 至下午 1:00)	任何
私人服務			
GoGoGrandparent	全國服務	855-464-6872	任何
Serra 黃色計程車	Daly City、Colma、Brisbane、Pacifica、Broadmoor、Millbrae、Burlingame、Hillsborough、Foster City、Belmont、San Carlos、Redwood City 和 SFO	常規預約請致電 650-991-2345 / 650-342-1234 650-340-9999 輪椅廂形車	任何

使用輪椅無障礙	車費	資格	預訂	日期和時間	Page
否	免費或低價, 取決於居住地和距離	預註冊使用者, 主要是老年人	為註冊乘客提供接送熱線	週一至週五; 上午 9:00 至下午 4:00	40
否	定期繳費會員免費	居住在服務區域的成年人和老年人。	行程須至少提前 4 個工作日預訂。	週一至週五, 上午 8:00 至下午 5:00	41
否	定期繳費會員免費	居住在服務區域的成年人和老年人。	行程須至少提前 4 個工作日預訂。	週一至週五, 上午 8:00 至下午 5:00	41
私人服務					
否	根據距離和時間	向所有人開放, 但須預先註冊並選擇會員資格計劃	致電安排乘車	每週 7 天, 每天 24 小時	42
是的, 根據申請	根據距離	開放	致電安排乘車	每週 7 天, 每天 24 小時	42

服務名稱	區域	電話	出行類型
SilverRide	灣區	415-861-7433	預約 活動
ADA 輔助客運			
SamTrans Redi-Wheels	海灣部的聖馬刁縣和 Pacifica 市	650-508-6241 x 1 資格	任何
SamTrans RediCoast	聖馬刁縣海岸	650-508-6241 x 1 資格	任何

使用輪椅無障礙	車費	資格	預訂	日期和時間	Page
折疊輪椅	根據距離和時間	客戶必須能夠使用助行器行走至少二十英尺	致電安排乘車	每週 7 天，每天 24 小時	43
ADA 輔助客運					
是	單程： \$4.25	無法獨立使用常規巴士服務的障礙人士。申請/面談以確定個人資格	預訂時間為每週 7 天(含假日) 上午 8:30 至下午 5:00。提前一至七天致電預訂行程	每天： 凌晨 4:30 至午夜	9
是	單程： \$4.25	無法獨立使用常規巴士服務的障礙人士。申請/面談以確定個人資格	預訂時間為每週 7 天(含假日) 上午 8:30 至下午 5:00。提前一至七天致電預訂行程	每天： 上午 6:00 至晚上 9:00	9

退伍軍人交通資源

退伍軍人接送服務 (VTS)

VTS 用多乘客廂形車為符合資格的退伍軍人提供免費接送服務往返參與 VA 醫療中心。須在預約前至少七至十個工作日之內提出乘車請求。建議退伍軍人制定備用計劃，因為行程是根據司機的時間可用性，且無法保證行程。請聯絡以下人員以獲取詳細資訊和安排乘車行程。

www.vetride.va.gov

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

此計劃幫忙支付醫療保健的出行費用。如需更多資訊，請致電 855-574-7292 週一至週五，上午 8:00 至晚上 8:00。

障礙美國退伍軍人 (DAV)

DAV 在全國各地經營一支車隊，受傷和生病的退伍軍人提供免費接送服務前往退伍軍人管理局醫療機構。廂形車由志工駕駛，行程由當地醫院服務協調員協調。你須先加入成為 DAV 會員才能享受福利。請造訪網站 www.dav.org 以瞭解更多資訊並加入，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



資訊和幫助



以下組織提供的工作人員可以提供諮詢、建議和協助，包括聖馬刁縣各地提供的接送服務和計劃：

Healthy Aging Response Team (HART) (縣北部)：

平日，上午 8:00 至下午 5:00
650-991-5558
HART@dcpartnership.org
www.dcpartnership.org/programs/healthy-aging-response-team

安老自助處 (縣中部)：

650-342-0822

中半島家庭服務處 (縣南部)：

650-780-7542

Senior Coastsiders (沿海縣)：

650-726-9056

www.seniorcoastsiders.org

當地穿梭巴士

當地接駁車通常是廂形車或穿梭巴士，在工作日中午為城市和社區內的小區域提供服務，但也有些例外。

Daly City Seton 穿梭巴士

Daly City Seton (DCS) 穿梭巴士從 Daly City BART 車站出發，提供前往 Seton 醫療中心、Seton 醫療診所和 Daly City-Broadmoor 區 (靠近市政府和 Daly City DMV) 的免費客運服務。



服務區域：

Daly City BART 到 Seton 醫療中心

時間：

週一至週五上午及下午通勤時間。如需最新時間表：www.commute.org/route/daly-city-seton/

車費：

免費

無障礙設施：

所有穿梭巴士均使用輪椅無障礙，並在車輛前部配備自行車架

資格：

無

瞭解更多資訊：

650-588-1600 或發送電子郵件至 Shuttles@commute.org

Millbrae Burlingame 平日穿梭巴士

Millbrae Burlingame 通勤 (MBC) 穿梭巴士在 Millbrae BART/Caltrain 車站和 Broadway Caltrain 車站之間提供直達服務，可選擇前往 Mills-Peninsula 醫療中心以及 Adeline Drive 沿線的 Burlingame Easton Addition 街區。

服務區域：	Millbrae Burlingame
時間：	週一至週五上午及下午通勤時間
車費：	免費
資格：	對所有人開放，沒有任何限制
無障礙設施：	所有穿梭巴士使用輪椅無障礙
瞭解更多資訊：	650-588-1600 或發送電子郵件至 Shuttles@commute.org

Menlo Park 跨城穿梭巴士

Menlo Park 市為當地社區目的地和在商業園區工作的通勤者提供免費穿梭巴士服務。

瞭解更多資訊：650-330-6770 或發送電子郵件至 ngyee@menlopark.gov

M1 跨城穿梭巴士是向所有人開放的免費社區服務路線。它往返於 Belle Haven 和 Sharon Heights 之間，途經 Menlo Park 市中心、Palo Alto 市中心和斯坦福購物中心/斯坦福醫療中心區。M1 跨城穿梭巴士的營運時間為週一至週五上午 8:00 至下午 6:00。它營運兩輛 20 座巴士，每輛巴士都有兩個輪椅區和一個可容納兩輛自行車的架子。

Menlo Park 購物穿梭巴士

Menlo Park 市有一個名為「購物穿梭巴士」的特殊計劃。此穿梭巴士免費向所有人開放。穿梭巴士有兩個輪椅空間，可以舒適地容納助行器，友善的司機隨時準備為使用助行器和背包的乘客提供協助。

與 Menlo Park 其他常規安排的穿梭巴士服務不同，這是一項須提前預訂的上門服務。穿梭巴士僅在週二開往 Redwood City，並在週三和週六開往 Menlo Park 和 Palo Alto 的部分地區。營運時間為上午 9:30 至下午 1:30。

穿梭巴士從上午 9:30 開始上門接乘客。回程時，穿梭巴士將於中午開始接載乘客。乘車須至少提前一天安排，請撥打相應的號碼來安排或取消乘車：

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

Redwood City Midpoint Caltrain 穿梭巴士

Redwood City Midpoint 穿梭巴士 (MPT) 從 Winslow Street 的 Redwood City Caltrain 車站出發，並提供 Broadway 沿線和前往 Redwood City Stanford 園區的服務。

服務區域：	Redwood City
時間：	週一至週五，通勤高峯期為上午 6:45 至上午 9:20，下午 3:30 至傍晚 6:00
車費：	免費
資格：	對所有人開放，沒有任何限制
無障礙設施：	所有車輛均使用輪椅無障礙
瞭解更多資訊：	650-588-1600 https://commute.org/route/midpoint-caltrain

Senior Coastsiders

Senior Coastsiders 負責協調接送，接送住在 Half Moon Bay、Moss Beach、El Granada 和 Montara 的老年人往返中心。平日也提供往返當地商店的雜貨購物服務。請聯絡中心以瞭解更詳細資訊。

- 服務區域： 海岸 (Half Moon Bay、Moss Beach、El Granada 和 Montara)
- 時間： 週一至週四，上午 8:00 至下午 4:00，週五，上午 8:00 至下午 3:00
- 車費： 往返 \$2.00 建議捐款
- 資格： 須年滿六十歲或以上
- 無障礙設施： 車輛使用輪椅無障礙
- 瞭解更多資訊： Emma Navarrete，辦公室經理，650-726-9056，enavarrete@seniorcoastsiders.org

South City 穿梭巴士

South City 穿梭巴士週一至週五 (某些假日除外) 在 South San Francisco 周圍提供免費服務，提供前往當地商店、老人中心、圖書館、市政府和公園的服務。穿梭巴士由 SamTrans 和 BART 提供交通服務。普通公眾均可搭乘此免費巴士。

- 服務區域： South San Francisco BART、Hillside/Chestnut、Linden/Aspen、Orange West Orange 圖書館、主圖書館和 Rotary 廣場
- 時間： 週一至週五，上午 7:00 至晚上 7:00

- 車費： 免費
- 資格： 對所有人開放，沒有任何限制
- 無障礙設施： 所有車輛均使用輪椅無障礙
- 瞭解更多資訊： 請致電 650-877-8550 或發送電子郵件至 Shuttle@ssf.net

如需時刻表和路線圖，請造訪網站 www.smctd.com/shuttles。

老人中心接送服務

East Palo Alto 老人中心午餐和接送計劃

該中心為註冊營養計劃的老年人提供接送服務。老人營養計劃為六十歲或以上的成年人提供營養午餐。這計劃在社交環境中提供膳食旨在減少老年人的孤獨感。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。廂形車使用輪椅無障礙。



有關如何註冊營養計劃的更多資訊，請致電 Jackie，電話：650-329-5900。

Pacifica 市老人中心 Connect-A-Ride (CaR) 計劃

Pacifica 市老人中心 Connect-A-Ride (CaR) 計劃為 Pacifica 居民提供計程車出行補貼。由 Serra 黃色計程車提供搭乘服務。CaR 計劃的實現是因於 Sirkka Niukkanen 的慷慨贊助。

- 服務區域： 行程須在 Pacifica 市開始或結束。包括 Pacifica、Colma BART 以及 Daly City 和 Burlingame 之間的醫院。
- 時間： 每週 7 天/每天 24 小時
- 車費： 每月最多 8 次行程，每次行程 \$5.00
- 資格： 須為六十五歲或以上的 Pacifica 居民。在老人中心填寫申請表，並附上年齡和居住證明。
- 無障礙設施： 部分提供輪椅使用無障礙服務
- 瞭解更多資訊： Michael Costakis
650-738-7353

Redwood City 退伍軍人紀念館老人中心

旨在為參加老人中心活動的 Redwood City 居民的接送計劃目前暫停，將在新司機上崗並完成培訓後恢復。如需最新資訊，請致電老人中心：650-780-7270。

社區接送服務

ACCESS 輔助客運

VTA 的 ACCESS 輔助客運服務是提供於符合資格的障礙人士，因於身體、視力或認知障礙而無法使用傳統無障礙巴士和輕軌交通的服務。

要瞭解有關 VTA ACCESS 輔助客運服務、資格以及如何申請的更多資訊，請致電 VTA 客服：408-321-2300 (TTY 408-321-2330) 或 ACCESS 資格部門：408-321-2381 (週一至週五，上午 8:00 至下午 5:00)；如需預訂或查詢帳戶，請致電 408-321-2380 (週一至週五，上午 8:00 至下午 5:00)。

請造訪 VTA 網站：www.vta.org。
如需直接連結至 VTA ACCESS 輔助客運頁面，請登入：
www.vta.org/go/paratransit。



Avenidas Door To Door

距離不超過十英里的行程將使用志工或工作人員提供搭乘服務，可以提前二十四小時或最多提前五週安排搭乘服務，送你前往醫療和牙科診所、拜訪朋友、去理髮店或購物。距離超過十英里的行程，將安排 Lyft 服務。

服務區域： 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。

時間： 週一至週五，上午 8:15 至下午 4:00

車費： 志工和工作人員司機：根據距離，每程 \$5 - \$10

Lyft 乘車服務：Lyft 收取的金額加上 \$5 的服務費，每月開立發票

資格： 沒有自己的出行工具且無法搭乘公共交通的老年人

無障礙設施： 車輛不適合輪椅使用者

欲瞭解更多資訊或預訂乘車： 請致電 650-289-5411 或發送電子郵件至 rides@avenidas.org 聯絡乘車協調員

Brisbane Village Helping Hands

會員可以獲得包括接送在內的各種服務。志工司機(經過培訓和背景調查)使用自己的車輛為會員提供前往 San Mateo 和 San Francisco 各縣目的地的乘車服務。如果至少提前一週提出申請，通常可以安排任何類型的行程。最多提前 48 小時接受請求。

服務區域： Brisbane
時間： 週一至週五，上午 8:00 至下午 6:00
車費： 定期繳費會員免費
資格： 會員，主要是老年人
無障礙設施： 車輛不適合輪椅使用者
瞭解更多資訊： 415-508-2185 (留言，我們會回電)，
www.brisbanevillage.org

Colma Cab Connect

參與者每月將獲得八次單程乘車的補貼，每單程乘車 \$5 (不包括小費)。Serra 黃色計程車提供搭乘服務，並可免費提供適合輪椅使用者的車輛。參與者在指定區域之外的行程可能會產生額外費用。

服務區域： 所有行程須在 Colma 開始或結束。乘客有資格乘坐八次單程前往 Colma、Daly City、South San Francisco、Pacifica 和 San Bruno 城市內的目的地

時間： 透過 Serra 黃色計程車提供全天候服務

車費： 乘客每次乘車需支付 \$5，其餘費用由 Colma 計程車接送計劃補貼

資格： 五十五歲以上的 Colma 居民

無障礙設施： 由 Serra 黃色計程車提供搭乘服務，車輛為使用輪椅無障礙，無需額外付費。請於安排時說明請求

瞭解更多資訊： 請致電 650-985-5678 或造訪網站
www.colma.ca.gov/colmacabconnect 下載申請表或在 Colma 社區中心領取申請表

El Camino 醫院 Mountain View - RoadRunners 計劃



RoadRunners 是一項可負擔得起的上門接送服務，由 El Camino 醫院輔助志工為十英里半徑內的乘車提供，或透過 Lyft 為三十英里半徑內的乘車提供。透過與 Lyft 合作，如果 RoadRunners 已滿員，乘客可以接受 Lyft 司機的乘車服務。Lyft 乘車需支付 \$3.00 的附加費。

- 服務區域：** 接送和預約地點必須在 Mountain View El Camino Health 醫院的參數範圍內，十英里半徑是用 RoadRunners 工作人員或志工，三十英里半徑將使用 Lyft
- 時間：** 接送服務時間為週一至週五，上午 8:00 至下午 3:30 (週末和假日休息)
- 車費：** 票價依單程距離而定。請致電或查看網站瞭解詳情
- 資格：** 社區成員。乘客無需為 El Camino Health 會員
- 無障礙設施：** 為使用助行架的個人安排乘車；但車輛不適合輪椅使用者
- 瞭解更多資訊：** 650-940-7016 或造訪網站 www.elcaminohealth.org/community/roadrunners-transportation

FISH (Friends in Service to Humanity)

FISH 由當地社區教會的志工組成，他們為無法自行駕駛或使用公共交通工具且沒有家人可以開車的人提供往返醫療約診的接送服務。志工使用自己的車輛並由 FISH 投保。

- 服務區域：** San Carlos、Belmont、Redwood 市
- 時間：** 根據志工的時間安排
- 車費：** 無。接受捐款
- 資格：** San Carlos、Belmont、Redwood 市的居民
- 無障礙設施：** 部分車輛輪椅使用無障礙，請於預約時說明請求
- 瞭解更多資訊：** 650-593-1288

Foster City Village

如果至少提前三天預約，週一至週五上午 9:00 至下午 1:00，Foster City Village 成員可享免費的志工司機接送。

- 服務區域：** 聖馬刁縣
- 時間：** 週一至週四，上午 9:00 至下午 1:00
線上工作時間，週五上午 9:00 至下午 1:00
- 車費：** Foster City Village (FCV) 成員免費
- 資格：** 須擁有 FCV 會員資格
- 無障礙設施：** 私人車輛。
我們不提供適合輪椅使用者的車輛
- 瞭解更多資訊：** 650-378-8541，fcvillage94404@gmail.com

Get Around! (San Mateo 市) 老年人乘車計劃

Get Around! 是公園和康樂部提供的一項計劃，為居住在 San Mateo 的老年人提供安全且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。



- 服務區域： 行程須在 San Mateo 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。
- 時間： 每週 7 天，每天 24 小時提前或按需安排行程
- 車費： 每月 8 次單程或 4 次往返，每次單程僅需 \$5.00。如果康樂活動費用援助獎學金獲得批准，每次乘車 \$2.00
- 資格： San Mateo 市六十歲以上居民需要在線或親身註冊
- 無障礙設施： 提供輪椅無障礙服務
- 瞭解更多資訊： 請致電 650-522-7490 或在線獲取註冊表。
www.cityofsanmateo.org/DocumentCenter/View/78229/19-20_Get-Around_Membership-Form-English-

Get Up & Go Senior Transportation (Peninsula Jewish 社區中心)

作為 Get Up & Go 計劃的一部分，Peninsula Jewish 社區中心 (PJCC) 為不開車的老年人提供上門、輪椅使用無障礙的廂形車服務。每個工作日，Get Up & Go 都會上門接送老年人到聖馬刁縣內的目的地接受醫療約診、進行購物和處理個人事務。

- 服務區域： 聖馬刁縣 (不向沿海地區提供服務) 以及 Palo Alto VA 醫療系統、Stanford 醫院和診所以及 Palo Alto 醫學基金會
- 時間： 平日，週一至週五，上午 9:30 至下午 3:30。提前打電話。行程必須在行程前一週的週三之前安排
- 車費： 免費
- 資格： 五十歲以上的成年人；PJCC 服務於多元文化社區
- 無障礙設施： 配有輪椅坡道的廂形車。請在申請搭乘時註明是否需要無障礙設施
- 瞭解更多資訊： 650-378-2750

Got Wheels!

Got Wheels! 計劃已達到容量。等候服務的名單關閉於 2023 年 3 月 27 日生效。獲取更新信息，請聯絡計劃協調員，電話 650-403-4300 分機號碼 4329。

Kaiser Permanente 醫療中心 - Redwood City

- 服務區域： Redwood City 醫療中心園區和往返
Redwood City Caltrain 車站
- 時間： 週一至週五，上午 7:00 至下午 3:00
Kaiser Permanente 會員免費 (不接受小費)
- 無障礙設施： 穿梭巴士使用輪椅無障礙
- 瞭解更多資訊： 650-299-3139 (警衛室)

Ride PVI

如果你需要乘車從家到 Little House、醫生或牙醫診所、雜貨店和藥房，請撥打我們的接送熱線 650-272-5040。我們將安排 Lyft 或 Uber 司機在幾分鐘內到你家接你。當你準備返回時，請給我們回電，我們將帶你安全舒適地回家。不需要手機。

- 服務區域： RIDE PVI 現在服務於聖馬刁縣的大部份地區
(從北部的 Half Moon Bay 到 Daly City，再到南部的 Menlo Park)
- 時間： 接送熱線，週一至週五上午 9:00 至下午 4:00
(全天候預約)
- 車費： 免費或低價，取決於居住地和距離
- 資格： 預註冊使用者，主要是老年人
- 無障礙設施： 車輛不適合輪椅使用者
- 瞭解更多資訊： 撥打 650-272-5006 進行註冊
www.1pvi.org/ridepvi/

Villages of San Mateo County (VSMC)

定期繳費會員可以獲得包括接送在內的各種服務。志工司機 (經過培訓和審查) 使用自己的汽車為會員提供前往上述聖馬刁縣目的地的行程 (從 San Bruno 到 RWC 和 Redwood Shores，以及從 Pescadero 到 Pacifica 的海岸路線，再走山路到海灣醫生約診診所)。

- 服務區域： Sequoia Village：Belmont 到 Redwood City，
包含 Redwood Shores
Mid-Peninsula Village：San Bruno 到 San Mateo，
包含 Hillsborough
Village of the Coastside：Pescadero 到 Montara，
包含 Pacifica
- 時間： 週一至週五，上午 8:00 至下午 5:00
- 車費： 定期繳費會員免費
- 資格： 會員制，專注為老年人提供服務
- 無障礙設施： 大多數車輛不適合輪椅使用者。根據特殊的要求，可容納輪椅使用者。
- 瞭解更多資訊： www.villagesofsmc.org
Sequoia & Mid-Peninsula：
(650) 260-4569*，info@villagesofsmc.org
Village of the Coastside：(650) 440-5030*
villagesofthecoastside@gmail.com

*志工可在週一至週五上午 9:00 至下午 1:00 接聽電話。

私人接送服務

GoGoGrandparent

我們全天候為老年人安排可靠的乘車服務。與接線員交談或線上安排。除了安排乘車之外，我們還可以協助訂購雜貨、家庭用品、維生素、處方藥和直接送餐上門的餐點。你致電 GoGoGrandparent，我們會與 Uber、Lyft、DoorDash、Instacart 等合作夥伴進行安排。

服務區域：	全國服務
時間：	全天候安排乘車
車費：	票價根據行駛距離及行駛時間提前報價
資格：	向所有人開放，但須預先註冊並選擇會員資格計劃
無障礙設施：	車輛可以運送折疊輪椅和可轉乘的乘客
瞭解更多資訊：	855-464-6872， www.gogograndparent.com

Serra 黃色計程車

服務區域：	提供往/返 Daly City、Colma、Brisbane、Pacifica、Broadmoor、Millbrae、Burlingame、Hillsborough、San Mateo、Foster City、Belmont、San Carlos、Redwood City、Menlo Park 和 SFO 的調度服務。
-------	--

時間：	全天候安排乘車
車費：	票價根據行駛距離而定
資格：	對所有人開放，沒有任何限制
無障礙設施：	可依要求提供輪椅廂形車
瞭解更多資訊：	www.serrayellowcab.com
預訂乘車：	650-991-2345 / 650-342-1234 常規預訂 650-340-9999 輪椅廂形車

SilverRide

SilverRide 為成年人和家庭提供全輔助的搭乘服務，根據乘客的需求量身定制。我們的司機同伴熱衷於幫助老年人和需要額外幫助的人士。如有需要，我們的司機將全程陪伴乘客到達最終目的地點或在預約或活動期間。

服務區域：	整個灣區
車費：	票價根據行程距離、一天中的時間和陪伴偏好提前報價
資格：	客戶須能夠用助行器行走至少二十英尺
無障礙設施：	車輛可以運送折疊輪椅和可轉乘的乘客
瞭解更多資訊：	415-861-7433 www.silverride.com

當地駕駛人安全培訓

AARP Smart Driver™ (智慧司機) 課程

AARP 智慧司機課程是 AARP 司機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，專為五十歲及以上的駕駛人設計。

線上課程註冊可在 www.aarpdriversafety.org 上進行。

尋找親身課程的地點：

<https://www.aarp.org/auto/driver-safety/locations/>

有關 AARP 司機安全課程的更多資訊，請致電 800-350-7025 或造訪網站 www.aarp.org/auto/driver-safety/

CHP：Age Well Drive Smart 研討會

加州公路巡邏隊與聖馬刁縣老齡化委員會聯合舉辦了 Age Well Drive Smart 研討會。免費課程長達三個小時，旨在幫助老年駕駛人延長道路行駛時間並更新他們的駕駛技能。

如需瞭解更多資訊，請聯絡公共資訊員 Sophie Lu，電話：650-207-0315 或發送電子郵件至 Sophie.lu@chp.ca.gov

其他駕駛人安全資源

自我評估

如果你開始擔心自己的駕駛能力，各個老化和交通安全團體開發的資訊可能會幫助你確定是否需要對你的駕駛能力進行更正式的評估。



AAA：Roadwise Driver

AAA 的 Roadwise Driver 是一門線上課程，旨在幫助你成為更好、更安全的駕駛人，提高你的駕駛技能並保持你的獨立性。你將瞭解當今司機的新技術和駕駛技巧。課程涵蓋以下主題：

- 延長你的安全駕駛生涯
- 分心、困倦、攻擊性駕駛和路怒症
- 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 或造訪網站 www.aaadriverprogram.com/california/road-wise

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) 開發了一系列線上刊物和影片，旨在提高老年人的安全駕駛能力。其中包括「如何理解和影響老年駕駛人」、「如何調整機動車輛以適應老年駕駛人的獨特需求」、「安全駕駛，優雅衰老」，以及側重於在各種條件下駕駛的材料，例如「醫療狀況會影響你安全駕駛的能力。」

這些資源可在線查看：www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers。
888-327-4237 (TTY 1-800-424-9153)。

CarFit 計劃

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。這是一項教育計劃，為老年人提供機會檢查他們的私人車輛是否「適合」他們。該計劃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。

想瞭解更多資訊，請造訪網站 www.car-fit.org 註冊參加線上或按需研討會。

終身安全駕駛刊物

Hartford 保險公司提供一系列刊物和有用的駕駛安全指南。其中包含與老年駕駛人進行富有成效和關懷的對話、車輛安全技術、癡呆症和駕駛等。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) 牌照

當你達到一定年齡時，DMV 不會吊銷你的駕駛執照。你的精神和/或身體狀況以及你遵守交通法律和規則 (無論年齡) 的能力決定了你的駕照是否會更新、被限制、被停用或吊銷。所有七十歲或以上的客戶均須親身前往 DMV 辦公室更新駕照。如需更多資訊，請致電 1-800-777-0133 (TTY 1-800-368-4327)。

如果你有興趣參加額外的駕駛課程以保持技能敏銳，請考慮 DMV 的成熟駕駛人改進計劃。這些課程專為五十五歲及以上的駕駛人設計，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。獲取有關成熟駕駛人改進計劃的更多資訊：
www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-industry-services/occupational-licensing/occupational-licenses/mature-driver-improvement-program/

障礙人士標誌卡與牌照

如果你行動不便，並且有持照醫師、外科醫生、醫師助理、執業護士或經過認證的護理助產士證明你的身體狀況，你可以獲得障礙人士標誌卡或車牌。

憑藉標誌卡和牌照，你可以將車輛停放在專為障礙人士提供的停車位，包括藍色或綠色路邊停車位、免費路邊計費停車位以及需要住宅或商業許可證的區域。你不必擁有或駕駛車輛即可使用該標誌卡。瞭解更多資訊：www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-registration/license-plates-decals-and-placards/disabled-person-parking-placards-plates/

步行和健身

健身和運動是你出行的關鍵組成部分。

定期運動不僅可以讓你更輕鬆地步行前往目的地和搭乘交通工具，還有助於保持身體的力量、靈活性、反應力和協調性，從而延長你安全駕駛的時間。



城市公園和康樂部門

聖馬刁縣有多數城市透過公園和康樂部門提供健康和運動課程。一些城市甚至專門為老年人設計項目。如需瞭解更多資訊，請聯絡你城市的公園和康樂部。

社區運動與健身課程(會員制)

聖馬刁縣的三個基督教青年會提供適合老年人的各種健身課程。Peninsula Jewish 社區中心 (PJCC) 為成年人提供各種可參與的線上和親身計劃。獲取有關會員資格和當前課程安排的更多資訊：

- Peninsula 家庭 YMCA (San Mateo) :
650-286-9622
www.ymcasf.org/locations/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

其他資訊資源

Help at Home Directory

這家庭幫助指南是一份迷你參考指南，旨在幫助聖馬刁縣各收入的成年人在生病、殘疾或陷入危機時留在家中。該指南由聖馬刁縣老化委員會制定，包含一些有關該縣交通的資訊。

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。

英文、西班牙文或中文版小冊子的 PDF 版本可在 www.smchealth.org/helpathome 找到。

半島圖書館系統

聖馬刁縣有三十三個圖書館，幾乎每個城市都至少有一個分館。每個圖書館都為老年人提供許多資訊資源，例如社區資訊手冊的印刷版，以及有樂於助人的圖書館員將盡力幫助你找到問題的答案。

此外，每個圖書館都有當地交通地圖和時間表。大多數圖書館還擁有電腦



供你造訪網站和工作人員為你查找本指南中的大部份網際網路參考資料。

去離你最近的分部，請查閱當地電話簿的藍色政府頁面或造訪網站 www.plsinfo.org。

SMC Connect

SMC Connect 是一個線上搜尋引擎，可協助使用者找到由聖馬刁縣人類服務局制定的聖馬刁縣社區服務。請造訪網站 www.smc-connect.org。

511

511 是灣區交通資訊的一站式資源，包括即時交通狀況、公共交通路線和時刻表、自行車資訊等等。511 資訊可透過電話撥打 511 或透過網站獲取 www.511.org。若要使用電話服務，請說出你的選擇或按零以使用按鍵式選單。這是一項免費服務，每週七天，每天 24 小時提供。該網站包含互動式出行規劃器。有聽力障礙的電話使用者可以透過撥打 711 來使用 511。

線上老年人出行指南

該指南的線上版本可在 www.peninsularides.com 上獲取。線上指南包含此印刷版本中列出的所有網路資源的即時連結。

索取老年人出行指南

額外的指南可在 SamTrans 總部大廳獲取，地址：1250 San Carlos Avenue, San Carlos, California 94070。你也可以致電 1-800-660-4287 索取指南。

該指南有英文、西班牙文和中文版本。



電話速查表

公共交通

灣區接送	511
SamTrans 與 Caltrain	800-660-4287
SamTrans 出行培訓	650-508-6362
Redi-Wheels	800-660-4287
BART	650-992-2278
VTA (一般交通資訊)	408-321-2300
VTA ADA 輔助客運 (ACCESS)	408-321-2300
Muni (一般交通資訊)	415-701-2311
Muni 無障礙服務	415-351-7053

社區交通服務

Avenidas Door To Door	650-289-5453
Brisbane Village Helping Hands	415-508-2185
Daly City Seton 穿梭巴士	650-588-1600
El Camino Hospital Roadrunners	650-940-7016
Foster City Village	650-378-8541
Get Up & Go (PJCC)	650-378-2750
Pacifica 老人中心接送服務	650-738-7353
Redwood City Kaiser 醫院	650-299-3139
Redwood City Midpoint Caltrain 穿梭巴士	650-588-1600
Senior Coastsiders	650-726-9056
Sequoia 與 MidPen Villages	650-260-4569
Seton 醫療中心	650-991-6480
South City 穿梭巴士	800-660-4287



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

www.samtrans.com/rider-info/seniors