



耆英行動指南

在 San Mateo (聖瑪刁) 郡內暢行無阻

2013 年 10 月



目錄

簡介	1
交通服務資訊	3
行動大使	6
ADA 殘障人士輔助大眾交通服務.....	7
本地接駁車	7
耆英中心交通服務	12
社區交通服務	15
資源一瞥	16
私營公司交通服務	24
當地安全駕駛訓練	25
其他安全駕駛資源	26
步行與體能	28
其他資訊資源	30
快速撥號電話表	請見封底內側

簡介



本指南提供多項計劃和服務資訊，這些計劃和服務可幫助您維持行動力、活動力，且與社區維持良好互動。計劃種類繁多，包括提供安全駕駛訓練課程，以及為那些出入社區時需他人協助的人士提供特殊服務。不論您情況如何，這些計劃可能會對您有所幫助。以下是一些常見的情況和為您提供的建議。

當您想自己開車，一直到您還有能力安全駕車時。

- 安全駕駛課程可以幫助您提高開車技巧，確保您知道如何因應隨年齡增加所帶來的變化。
- 很多書刊及網上資源可幫助您防患於未然，在問題變得嚴重之前就能發現可能的困難。

第 25 頁

第 26 頁

當您想自己開車，但已不像往常那樣信心十足時。

- 安全駕駛課程有助於您瞭解如何調整您的開車方式，以及如何處理視力、靈活度、反應時間和用藥相關的問題。
- 適當地調整您的車，可能有助於增強您駕車的信心。
- 您也可以選擇乘搭大眾交通工具。假如您已經很長時間未乘搭公車了，您會發現，現在的公車系統已有了驚人的改善。
- SamTrans 聖瑪刁郡公車局的行動大使 (SamTrans Mobility Ambassador) 可協助您瞭解各種不同的大眾交通工具。

第 25 頁

第 27 頁

第 3 頁

第 6 頁

第 1 頁

當您愈來愈少自己開車，正在尋找其他的交通工具時。

- 根據您的體能狀況，大眾交通工具可能會符合您的需求。目前公車系統所具有的多項功能，對乘客更為便利。
- 許多社區都提供短程小型巴士服務，可接送民眾購物、前往圖書館及就醫。
- 若您覺得乘搭公車過於困難，您可能符合使用到府上接送的服務。

第 3 頁

第 7 頁

第 7 頁

當您覺得某個朋友或家人不應再開車，您對此感到擔憂時。

- 我們可提供書刊，介紹有關如何與親友討論開車問題的秘訣。
- 提供 DMV (加州汽車管理局) 最新的考試、報告和執照更換相關的資訊。

第 27 頁

第 27 頁

當您乘搭大眾交通工具，但隨著年齡的增長，行動變得愈來愈困難時 (例如：當您需要攜帶東西出行)。

- 對您來說，某些社區內巡迴接送居民的接駁車可能要比 SamTrans 聖瑪刁郡公車局的巴士更為便利。

第 7 頁

當您無法開車，或不想開車，而交通工具卻到不了您要前往的地方時。

- 您或許可以乘搭由社區組織和一些市鎮營運的交通服務工具。

第 15 頁

當您的狀況不允許您開車或乘搭大眾交通工具時。

- 您或許符合使用輔助大眾交通服務，此項服務可到府上接送您前往目的地。

第 7 頁

當您需要他人協助才能外出。

- 由社區及一些市鎮提供的服務或許對您有所幫助。

第 15 頁

運輸服務資訊

聖瑪刁運輸局管理多種公共交通服務,包括 SamTrans 巴士服務、為不能使用固定路線交通服務人士提供的輔助公共交通服務,和 Caltrain 火車服務。



SamTrans (聖瑪刁郡公車局)

SamTrans 可提供固定路線巴士服務,其行駛範圍為聖瑪刁全郡,以及 San Francisco (三藩市) 和 Palo Alto (帕羅奧多) 的部分地區。所有 SamTrans 巴士均設有扶手杆和下降功能,可將前端下降,讓乘客更易踏上第一級階梯。所有 SamTrans 巴士均配備自動化系統,此系統可播報主要轉乘站、街道交叉口和目的地。巴士內的電子訊息板會同步顯示相同資訊。位於各個公車站的外部擴音器則會播報路線編號及巴士目的地。巴士前面的座位,優先供長者和傷殘人士使用。

殘障人士若想學習如何乘搭 SamTrans 巴士或 Caltrain 火車,可參加免費提供的交通工具乘搭訓練。有關交通工具乘搭訓練的詳細資訊,請電洽 650-508-6202。

有關 SamTrans 服務的詳細資訊,請電洽 1-800-660-4287 (聽障專線 650-508-6448) 或上網 www.samtrans.com。Redi-Wheel 輔助交通為無法使用公共交通人士提供服務。詳情請參閱第7頁。

Caltrain (加州鐵路局)

Caltrain 提供往返 San Jose (聖荷西) 和 San Francisco (三藩市) 的火車,上下班時間加開前往 Gilroy (九來市)。Caltrain 在 San Mateo (聖瑪刁) 郡內設有十多個站,連結在 Millbrae 運輸中心的 BART 地鐵站。

每一列火車至少配置一節可供停放三張輪椅的無障礙輪椅車廂。目前還未配置無障礙輪椅設施的 Caltrain 車站包括 22nd Street、South San Francisco、Broadway、Atherton、California Avenue 和 College Park。所有 Caltrain 車站為持有傷殘人士停車證者提供免費停車位。

有關 Caltrain 服務的詳細資訊，請電洽 1-800-660-4287 (聽障專線 650-508-6448) 或上網 www.samtrans.com。

BART (灣區捷運)

BART 為區域性捷運服務，在聖瑪刁郡北部設有六個 BART 車站 (Daly City、Colma、South San Francisco、San Bruno、San Francisco Airport 和 Millbrae)。整個 BART 營運系統共有 5 條路線，在 San Mateo (聖瑪刁)、San Francisco (三藩市)、Alameda (阿拉米達) 和 Contra Costa (康他哥斯大) 郡共設有 44 個站。

BART 所提供的許多功能使得年長者及殘障人士在乘搭時更為便利。在所有附設停車場的車站都有殘障專用停車位。所有 BART 車站都設有通往月台的手扶梯和電梯。月台上有供輪椅使用的斜坡板，殘障人士可乘輪椅進入捷運車廂。所有 BART 車廂均設有輪椅專用空間。每個車站的站務人員隨時可協助年長者及殘障人士乘車。

有關 BART 服務或購票管道的詳細資訊，請電洽 650-992-2278 (聽障專線 510-839-2220) 或上網 www.bart.gov。

San Francisco Municipal Transportation Agency (Muni) (三藩市公車局)

Muni 於三藩市內提供大眾交通服務，可轉乘 SamTrans、Caltrain 和 BART。各路線的 Muni 巴士均配備完整的無障礙登車設備。三藩市輕軌電車在所有車站及主要的地面車站同樣均配備了完整的無障礙登車設備。

如需索取手冊或欲瞭解有關 Muni 無障礙服務的詳細資訊，請電洽 415-701-4485 (聽障專線 415-701-4730) 或上網地址 www.sfmta.com/access。

有關 Muni 服務的詳細資訊，請電洽 415-701-2311 (聽障專線 415-701-2323) 或上網 www.sfmta.com。

Santa Clara Valley Transportation Authority (矽谷運輸局，簡稱 VTA)

VTA 於 Santa Clara County (聖克拉拉郡) 內提供大眾交通服務，可於 Palo Alto (帕羅奧多) 轉乘 SamTrans 巴士。所有巴士均配備升降梯或斜梯，可讓使用輪椅者或行動不便者能順利登車。登車後，所有行動輔具或輪椅都能固定在巴士上。VTA輕鐵 車詞提供齊面的上落或斜坡方便登車。有關 VTA 服務的詳細資訊，請電洽 408-321-2300 (聽障專線 408-321-2330) 或上網 www.vta.org。

因殘疾而無法乘搭 VTA 巴士或輕軌電車者可使用依照 ADA (美國身心障礙者法案) 提供的輔助運輸服務。有關 VTA 的 ADA 輔助大眾運輸服務詳細資訊，請電洽 408-436-2865 與 Outreach 接洽中心聯繫。

大眾交通乘搭優待

年滿 65 歲以上的耆英及持有 Regional Transit Connection 優待卡、聯邦醫療保險卡或 Department of Motor Vehicles Disabled Placard 識別卡之殘障人士均有權以優待價格乘搭 SamTrans、Caltrain 及所有其他灣區大眾運輸系統。若要乘搭 SamTrans，他們亦可購買特價通行票，但只可用 Clipper 路路通卡購買。在上車時，如應司機要求，需出示有效的有照片的身份證明。

RTC 優待 ID 卡

殘障人士可利用地區運輸服務的 (Regional Transit Connection (RTC)) 優待卡以優待價格乘搭灣區的大眾運輸系統，包括 SamTrans、Caltrain、BART 和 Muni。RTC 優待卡僅供符合資格的殘障人士及耆英使用。RTC 的優待卡，為 Clipper Card (路路通卡)，在載入票值後，可用來支付絕大部份的灣區公共交通系統的車資。長者可以在 SamTrans 總部或用郵寄方式申請路路通卡。詳情或索取申請表，請電 SamTrans, 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 或上網 www.samtrans.com/clipper，或 transit.511.org/disabled/RTDC.asp。

行動大使 (Mobility Ambassadors)

行動大使 (Mobility Ambassadors) 是協助長者和殘障人士瞭解其乘搭之大眾運輸工具的義工。行動大使可協助您解決許多交通運輸相關問題，包括規劃乘搭大眾運輸工具的旅遊行程、尋找安全駕駛課程、瞭解駕車外的其他選擇，例如社區接駁車。行動大使亦可授課、提供團體及一對一乘客訓練，以及安排乘搭大眾運輸工具至熱門景點的旅遊行程。

大使熟悉灣區交通，幫助你連接各種灣區服務例如Caltrain，BART地鐵和VTA。

你可以在郡內各地參與的耆英中心和行動大使約見。目前的參與中心包括：

- Doelger 耆英中心 (Doelger Senior Center)，Daly City (帝利市)
- Twin Pines 耆英及社區中心 (Twin Pines Senior and Community Center)，Belmont (比利門市)
- Foster City Senior Wing (Foster City 耆英事務處)，Foster City (福市)
- Little House，Menlo Park (門羅市)
- Menlo Park 耆英中心 (Menlo Park Senior Center)，Menlo Park (門羅市)
- Fair Oaks 成人活動中心 (Fair Oaks Adult Activity Center)，Redwood City (紅木城)
- Veterans Memorial 耆英中心 (Veterans Memorial Senior Center)，Redwood City
- San Bruno耆英中心，聖本諾
- San Carlos 成人社區中心 (San Carlos Adult Community Center)，San Carlos 聖嘉羅市
- Martin Luther King 耆英中心 (Martin Luther King Senior Center)，聖瑪刁
- San Mateo 耆英中心 (San Mateo Senior Center)，聖瑪刁



您若想瞭解更多有關行動大使計劃 (Mobility Ambassador Program) 的資訊，可預約與大使會面的時間。若想成為義工者，請電洽 650-508-6362 與 Jean Conger 聯繫，或寄電子郵件至 Ambassador@samtrans.com。

美國身心障礙者法案（ADA）輔助運輸服務

如果您因行動不便導致有時（或任何時候）無法使用 SamTrans 的一般巴士服務，您可使用 依照美國身心障礙者法案（ADA）提供的輔助運輸服務。SamTrans在聖馬刁郡的海灣區提供Redi-Wheels和在半月灣提供RediCoast的輔助交通服務。郡內的大多數地方均提供了輔助交通服務巴士、廂型車及轎車，服務人員可到府將您接送到您的目的地。您最早可提前七天、最晚要提前一天預約接送服務。輔助運輸服務在本郡海灣區稱為 Redi-Wheels，在半月灣地區則稱為 RediCoast。SamTrans 必須先評估您是否符合資格，之後，您才能使用 ADA 輔助交通服務，此評估程序可長達 21 天。

有關 San Mateo（聖瑪刁）郡 ADA 輔助交通服務的詳細資訊，請電洽 650-508-6241 與 Redi-Wheels或 RediCoast 聯繫，或上網 www.samtrans.com。您亦可致電 1-800-660-4287 洽詢有關大眾交通工具及 ADA 輔助交通服務的一般資訊。

本地接駁車

本地接駁車通常為廂型車或小型巴士，於週一至週五午間在市鎮及社區內的小範圍內行駛（有例外情況）。

Bayshore/Brisbane 接駁車（灣岸/布里斯班）

服務區域：	帝利市的Brisbane(布里斯班)和Bayshore(灣岸)
票價：	免費
使用資格：	所有人均可使用
殘障人士方便措施：	所有接駁車均可供輪椅上落
有關詳細資訊，請電洽：	1-800-660-4287 或聽障專線 650-508-6448
若要預約乘車服務，請電洽：	415-740-9458

如需查看時刻表和地圖，請上網www.SamTrans.com/shuttles。

Bayshore/Brisbane 接駁車於午間提供預約乘車服務，乘搭該車可達 Bayshore Caltrain Station 火車站。乘客可預約乘車服務 (行駛範圍內)，乘車目的不限。若要預約乘車服務，乘客必須撥打駕駛員的手機，留言告知上下車的時間與地點。駕駛員隨後會回電，並與乘客談妥接送時間。



Devil's Slide Ride

服務區域： Pacifica
票價： 免費
使用資格： 所有人均可使用
殘障人士方便措施： 可供輪椅上落
查詢詳情： Pacifica Engineering Division
650-738-3767
www.cityofpacifica.org

Devil's Slide Ride只在周末於上午八時至下午五時服務。接駁車路線從North Pacifica到Linda Mar Beach圓環來往，並在指定的地點停站。有關時間表和車站詳情，請參看Pacifica市的網頁。

East Palo Alto 社區接駁車 (East Palo Alto Community Shuttle)

服務區域： East Palo Alto (東帕羅奧圖市) 及Palo Alto (帕羅奧圖)
票價： 免費
使用資格： 所有人均可使用
查詢詳情： 東帕羅奧圖市行動經理
650-853-3197
查看時間表和地圖，請上網
www.samtrans.com/shuttles
<http://www.ci.east-palo-alto.ca.us/documentcenter/view/388>

東帕羅奧圖社區接駁車 (East Palo Alto Community Shuttle) 於星期一至五交通尖峰時間行車，連帶一些深夜服務，以及周末交通尖峰時間行車。接駁車從 East Palo Alto 車站 (如 Ravenswood Health Clinic 和 University Village) 出發，終站為 Palo Alto (帕羅奧圖) Caltrain Station 車站。

Foster City 耆英快捷接駁車 (Foster City Senior Express Shuttle)

- 服務區域： Foster City，最北至 Burlingame 的 Trousdale Drive/ Mills-Peninsula 醫院，最南至 Redwood City 的 Veterans Boulevard/Kaiser 醫院。此接駁車亦行經 Stanford 醫院與 Millbrae (密爾布瑞) 運輸中心車站。
- 票價： 單程：Foster City 市區內 \$2 元，Foster City 市區外 \$5 元
- 使用資格： 年滿 50 歲以上的 Foster City 市民
- 殘障人士方便措施： 接駁車可供輪椅上落。
- 有關詳細資訊，請電洽：650-286-2585 與社區中心耆英事務處 (Community Center Senior Wing) 聯繫

耆英快捷接駁車 (Senior Express Shuttle) 是專為年滿 50 歲以上的 Foster City 市民提供的隨需服務。此服務提供從住宅區到 Foster City 耆英事務處 (Foster City Senior Wing) 或指定站點的接送服務。耆英快捷接駁車 (Senior Express Shuttle) 於週二至週四的午間營運。若要預約乘車服務，請於週一至週五上午 9 點至下午 1 點之間致電或親臨娛樂中心耆英事務處 (Recreation Center Senior Wing) 服務櫃台洽詢。

下午 1 點後將不會受理隔天的乘車服務預約。乘搭耆英快捷接駁車需使用打孔卡付費。您可於耆英事務處服務櫃台購買打孔卡，或以支票支付方式郵購打孔卡，耆英事務處服務櫃台人員會在收到您的支票後將打孔卡郵寄至府上。

Menlo Park (門羅市) 午間接駁車 (Menlo Park Midday Shuttle)

服務區域： Menlo Park (門羅市)
票價： 免費
使用資格： 所有人均可使用
殘障人士方便措施： 可供輪椅上落
有關詳細資訊，請電洽： 650-330-6770
或上網 www.menlopark.org/departments/tm/shuttles.html

Menlo Park (門羅市) 午間接駁車 (Menlo Park Midday Shuttle) 於週一至週五上午 9:30 到下午 3:00 間營運。接駁車沿途停靠 Menlo Park Caltrain Station 火車站、Menlo Park 圖書館、V.A. 醫學中心、Menlo Park 年長市民中心、史坦福購物中心和 Palo Alto Caltrain 火車站。接駁車上有 20 個乘客座位及兩個輪椅專用空間。接駁車沿途會停靠每個 SamTrans 巴士站，亦可以隨招隨停方式方便乘客上車，司機可在任何安全地點接載乘客。

Menlo Park (門羅市) 購物接駁車 (Menlo Park Shoppers' Shuttle)

服務區域： Menlo Park (門羅市)
票價： 免費
使用資格： 所有人均可使用
殘障人士方便措施： 可供輪椅上落
有關詳細資訊，請電洽： 650-330-6770
或上網 www.menlopark.org/departments/tm/shuttles.html

Menlo Park (門羅市) 購物接駁車 (Menlo Park Shoppers' Shuttle) 為預約乘車服務，於週三和週六午間營運。預約後，接駁車會從早上 9:30 開始到您位於 Menlo Park 的府上接您，然後將您送往如 Sharon Heights、Menlo Park (門羅市) 市區或史坦福購物中心 (Stanford Shopping Center) 等目的地。接駁車將在中午 12 時或下午 1 時接您回府。

Pacifica 柏斯菲卡耆英中心交通服務 (Pacifica Senior Center Transportation Service)

- 服務區域： Pacifica (柏斯菲卡)
- 票價： 來回中心票價建議樂捐\$3.00。預定的購物乘車服務票價為 \$3.00 元。就醫乘車服務票價一律為 \$20 元 (往返)。
- 使用資格： 年滿 60 歲以上的 Pacifica 市民
- 殘障人士方便措施： 小巴設有升降設備方便輪椅和助行器上落
- 有關詳細資訊，請電洽： 650-738-7350

此交通服務接送耆英來往Pacifica Senior Center耆英中心，星期一至五，上午八時三十分至早午，請於24小時前電話預約。耆英中心每月安排兩趟前往當地目的地的購物接送服務。若時間許可，亦接受個人的就醫乘車服務預約，您必須至少提前 72 小時預約。

Redwood City Climate Best Express

- 服務區域： 東紅木城
- 票價： 免費
- 使用資格： 所有人 – 幼童必須有成年人陪伴
- 殘障人士方便措施： 可供輪椅上落。在預約時，請告訴司機你是否使用輪椅以便他們在編排時間時預留較多時間和選擇適當的接載點。
- 預約： 650-248-9643
- 查詢詳情： 650-588-1600
(Peninsula Traffic Congestion Relief Alliance)
或上網www.commute.org

此免費接駁車於為紅木城東部提供預約服務，並在在服務區外兩個站停車：Veterans Memorial Senior Center耆英中心和Woodside Plaza。營運時間為星期二至星期六上午十時至下午五時，假日除外。預約乘車，請至遲24小時前或

最早七天前致電雙語司機（請用英語和西班牙語預約）。司機將回電給你確認時間，如時間不合，他會和你另訂一個時間。

半月灣地區耆英接駁車 (Senior Coastsiders)

服務區域：	岸邊區 (Half Moon Bay, Moss Beach, El Granada (Montara))
票價：	建議樂捐來回\$2.00
使用資格：	必須六十歲或以上
殘障人士方便措施：	可供輪椅上落
查詢詳情：	650-726-9056

Senior Coastsiders小巴是預約服務，於週一至週五中午時沿聖瑪刁郡岸邊行車。小巴主要用於接送長者來往他們的住家和耆英中心，但亦提供其他目的之接載，例如前往購物。

耆英中心運輸服務

下列耆英中心服務僅提供長者住家及指定耆英中心間的接駁服務。

Belmont Twin Pines 耆英中心

服務區域：	Belmont (比利門市)
時間：	週一至週四上午9時至下午1時，以及一些在週五 (每月第一和第三個星期五) 有賓戈遊戲活動的時候
票價：	\$1.00 元 (建議單程樂捐價)
使用資格：	居住在 Belmont 的長者或殘障人士
殘障人士方便措施：	耆英中心的小巴可供輪椅上落
有關詳細資訊，請電洽：	650-595-7444 與 Belmont 耆英中心聯繫

East Palo Alto 耆英中心

服務區域：	East Palo Alto (東帕羅奧圖市)
時間：	週一至週五上午 9 點至下午 2 點
票價：	\$0.25 (建議單程樂捐價)
使用資格：	必須55歲或以上，或是殘障人士
殘障人士方便措施：	East Palo Alto 耆英中心的小巴只能容納可摺疊的輪椅。East Palo Alto Community Shuttle接駁車服務(見第9頁) 可容納一般輪椅，他們停站地方十分靠近耆英中心。

有關詳細資訊，請電洽：650-329-5900 與 East Palo Alto 耆英中心聯繫

Menlo Park (門羅市) 耆英中心

服務區域：	Menlo Park (門羅市) 及 East Palo Alto 部分地區
時間：	週一至週五上午 8:30 至下午 1:30
票價：	以樂捐價為準
使用資格：	年滿 62 歲以上且為耆英中心的登記會員，並居住在耆英中心的所在地區內
殘障人士方便措施：	可供輪椅上落

有關詳細資訊，請電洽：650-330-2283 與 Menlo Park (門羅市) 耆英中心聯繫



照片：George Draper, MTC

Redwood City Veterans Memorial 紅木城耆英中心

服務區域： Redwood City
(紅木城)

時間： 星期二至星期四，上午七時至十一時，
和下午一時至四時

票價： 免費

使用資格： 年滿 50 歲以上、能行走且需事先申請

殘障人士方便措施： 小巴可供輪椅上落

有關詳細資訊，請電洽： 650-537-2969 與 Veterans Memorial
耆英民中心聯繫

San Bruno 年長市民中心 (聖本諾市)

服務區域： San Bruno

時間： 週一至週五午間

票價： 單程 \$1.00 元

使用資格： 年滿 50 歲以上的 San Bruno 市民

有關詳細資訊，請電洽： 650-616-7150 與 San Bruno 耆英中心聯繫

社區運輸服務

美國癌症學會 (American Cancer Society) — 康復之路 (Road to Recovery) 計劃

美國癌症學會 (American Cancer Society) 的康復之路 (Road to Recovery) 計劃由義務駕駛員組成，他們會到癌症病患府上將病者載送至任何與癌症治療相關的場所，包括就醫、進行放射治療和化學治療。

服務區域： San Mateo (聖瑪刁) 郡

時間： 週一至週五。就醫或治療時間最好能排在上午 9:30 至下午 4:30 之間進行。乘車服務必須提前七到十個工作日預約。

票價： 免費

使用資格： 有行動能力的癌症病患

殘障人士方便措施： 使用私人車輛

有關詳細資訊，請電洽：

- 1. 需要接送的癌症病患**請電洽 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)。不符合上述所有資格的癌症病患仍可撥打該電話號碼，服務人員可幫助您找到適合您的乘車服務單位。
- 2. 若要成為義務駕駛員**，請您電洽 650-578-9902 (按 3 轉接當地辦事處) 與美國癌症學會的 San Mateo (聖瑪刁) 郡分會聯繫。

(下續第22頁)

資源一瞥

服務名稱	地區	電話	車程類型
本地接駁車服務			
Bayshore/Brisbane Senior Shuttle	Daly City帝利市的Bayshore/ Brisbane區	800-660-4287 TTY 650-508-6448 預約乘車： 415-740-9458	任何車程均可
Devils Slide Ride	Pacifica	650-738-3767	任何車程均可
East Palo Alto Community Shuttle	三條路線來往東帕羅奧圖市和紅木市、帕羅奧圖市、山景城	650-853-3197	任何車程均可
Foster City Senior Express Shuttle	來往福斯特市和伯靈甘市北部和紅木城南部地點	650-286-2585	任何車程均可
Menlo Park Midday Shuttle	來往門羅公園市內固定路線	650-330-6770	任何車程均可
Menlo Park Shoppers' Shuttle	門羅公園市	650-330-6770	購物
Pacifica Senior Center Transportation Service (前 Seniors in Action)	Pacifica	650-738-7350	團體購物旅程和個人往看醫生旅程
Redwood City Climate Best Express	紅木城東部和退伍軍人紀念耆英中心和Woodside Plaza	650-588-1600 預約乘車： 650-248-9643	任何車程均可
Senior Coastsiders	Half Moon Bay, Moss Beach, El Granada, Montara	650-726-9056	來往耆英中心，以及一些購物旅程

是否可供輪椅上落	票價	使用資格	預約	日子和時間	頁數
是	免費	不限	請致電司機 手機	中午	7
是	免費	不限	無預約 - 在巴士站等候	只限周末，上午八時至下午五時	8
是	免費	不限	無預約 - 在巴士站等候	繁忙時間，每周七天，以及一些深夜服務	8
是	在福市\$2，在福市以外\$7	50歲或以上的福市居民	之前一天上午九時至下午一時	星期二至星期四，日中	9
是	免費	不限	無 - 在巴士經過的路線隨時招手停車	星期一至五，上午九時卅分至下午三時	9
是	免費	不限	請來電查詢	星期三和星期六，上午九時卅分至下午一時	10
是	建議捐助\$3，往看醫生來回程\$20	60歲或以上的Pacifica居民	購物車程24小時之前；看診車程72小時之前	星期一至五，上午八時四十五分至早午	10
是	免費	不限	從七天之前至24小時之前	上午十時至下午五時，星期二至星期六	11
是	建議捐助來回\$2	60歲或以上	請致電耆英中心查詢	星期一至五日中	12

服務名稱	地區	電話	車程類型
耆英中心交通			
Belmont Twin Pines Senior Center	Belmont	650-595-7444	來往耆英中心
East Palo Alto Senior Center	東帕羅奧圖市	650-329-5900	來往耆英中心
Menlo Park Senior Center	門羅公園市和部份東帕羅奧圖市	650-330-2283	來往耆英中心
Redwood City Veterans Memorial Senior Center	紅木城	650-537-2969	來往耆英中心
San Bruno Senior Center	聖本諾	650-616-7150	來往耆英中心
社區交通			
American Cancer Society—Road to Recovery	聖瑪刁郡	800-277-2345	與癌症有關之看診
Avenidas Door To Door	聖卡洛斯市以南和山景城	650-289-5453 650-281-5411 預約 乘車	所有類型均可

是否可供輪椅上落	票價	使用資格	預約	日子和時間	頁數
是	建議捐助 \$1	Belmont市的長者或傷殘人士	請致電耆英中心	星期一至星期四， 上午九時至下午一時； 一些星期五	12
否	建議捐助 \$0.25	55歲或以上長者或傷殘人士	請致電耆英中心	星期一至星期五， 上午九時至下午二時	13
是	建議捐助	62歲或以上，耆英中心之登記會員，住在此區	請致電耆英中心	星期一至星期五， 上午八時卅分至 下午一時卅分	13
是	免費	紅木城居民	請致電耆英中心	星期二至星期四， 上午七時至十一時， 下午一時至四時	14
是	\$1.00單程	50歲或以上，聖本諾市居民	請致電耆英中心	星期一至星期五， 日中	14
否	免費	可行動的癌症患者	七至十個工作日前預約	星期一至星期五， 上午九時卅分至 下午四時卅分	15
否	\$7.50- \$15.00 要看距離而定	使用其他交通有困難的長者	可至三十天前預約	星期一至五，上午八時十五分至下午四時	22

服務名稱	地區	電話	車程類型
FISH	Millbrae至Palo Alto	650-593-1288 Belmont往紅木城 650-570-6002聖瑪 刁 / 福市往Millbrae	看診、 牙科、 物理治療
Get Up & Go (Peninsula JCC)	聖瑪刁郡灣畔	650-378-2750	任何非工作 類型之車程
Kaiser Redwood City & Seton Medical Center	醫院服務地區和Caltrain車 站	650-808-9871	醫療
私人服務			
Need-a-Ride	帕羅奧圖市至聖瑪刁	650-462-0853	任何車 程均可
SilverRide	灣區	650-853-7433	各種活動
ADA輔助交通			
SamTrans Redi-Wheels	聖瑪刁郡灣畔加Pacifica和 帝利市	650-508-6241	任何車 程均可
SamTrans Redi-Coast	Devil's Slide以南至聖他克魯 茲郡邊界岸邊	650-508-6241	任何車 程均可

是否可供輪椅上落	票價	使用資格	預約	日子和時間	頁數
否	免費	無法用公共交通者，無其他方法赴約，可行動者	通過回答電話服務，最早於一星期前，最遲要48小時前預約	星期二至四，Millbrae 往聖瑪刁，上午九時至下午四時 Belmont 往帕羅奧圖市，上午九時至下午五時	22
是	\$6雙程	年紀較大無法開車或使用公共交通有困難者	之前一個星期的星期三	星期一，二，五日間	23
是	請來電查詢詳情	醫院的病人	請致電醫院查詢	請來電查詢詳情	24
否	根據距離而定	可行動者	留下口信，有人會在晚間回電給你	星期一至五，和星期六部份時間	24
否	\$85每小時	可行20呎者	請致電 SilverRide		24
是	\$3.75	因傷殘無法乘巴士者	最早於一星期前，最遲是前一天的下午五時前預約	每天上午五時卅分至午夜。有些地方24小時服務	7
是	\$3.75	因傷殘無法乘巴士者	最早於一星期前，最遲是前一天的下午五時前預約	周日上午六時卅分至下午八時，周末和假期上午八時至下午五時	7

Avenidas Door To Door

服務區域：	San Carlos以南至Mountain View山景城
時間：	星期一至五，上午八時十五分至下午四時
票價：	四哩內\$7.59，至八哩\$10.50，至十二哩\$15.00， 另外每星期一次購物接送，每月費用\$10
使用資格：	使用其他交通有困難的長者
查詢詳情：	650-289-5453 安排接載，請預先30天來電預約。

接送往看醫生，理髮，前往Avenidas上課，和朋友午餐，購物，或其他。車費每市收帳一次。司機會陪同乘客從汽車到目的地之間。照護者可免費陪伴乘客乘車。此計劃無法容納需用輪椅的乘客。

每周前往購物接送，由志願工作的司機接送，每次可載三人前往他們選擇的商店。司機將在商店內等候，代乘客搬貨物上車，和送乘客和貨物回家。

FISH (義工駕駛服務)

可載送乘客前往就醫、看牙或接受身體治療。乘客必須沒有其他就醫方式可供選擇，無法乘搭大眾運輸工具。乘客必須有行動能力，因為乘客將乘搭由義工駕駛的車輛前往目的地。所有來電均由答錄服務接聽。乘客可在一星期前預約，但必須至少在48小時前預約。載送服務係採先預約先服務的原則，且需視駕駛員的班次狀況而定。

服務區域有三個：

- 1) San Mateo (聖瑪刁) 和 Foster City (福市)
- 2) Burlingame、Millbrae (密爾布瑞) 和 Hillsborough
- 3) Belmont、San Carlos、Redwood City

時間： 服務區域1和2：星期二至四，上午九時至下午四時
服務區域3：星期二至四，上午九時至下午五時

票價： 免費

殘障人士方措施： 使用私人車輛

如需預約，請電洽： 650-570-6002 (服務區域 1 和 2)
650-593-1288 (服務區域 3)

Get Up & Go (Peninsula 猶太社區中心)*

Peninsula 猶太社區中心 (PJCC) 所主辦的 Get Up & Go 計劃為不開車的耆英提供到府上接送的乘車服務，服務所用車輛為配備輪椅專用無障礙設備的巴士和小汽車。Get Up & Go 司機於每週一、週二和週五到府上接送年長者前往 San Mateo (聖瑪刁) 郡內的各處，以便就醫、購物、辦理私人事務或赴圖書館及耆英中心。如有需要亦可申請陪護。此計劃每個月會安排兩次接送長者至 PJCC 參加精心設計的特別活動。

服務區域： San Mateo (聖瑪刁) 郡 (不提供到半月灣地區的服務)

時間： 每週一、週二和週五 (僅限白天)；特別活動—
每隔一週的週三於 PJCC 舉辦。
乘客須在搭車當週的週三前提早預約。

票價： \$6.00 元 (往返)

使用資格： San Mateo (聖瑪刁) 郡內不開車或乘搭大眾運輸工具有困難的耆英。我們服務多元文化的社區。

殘障人士方便措施： 車輛均方便輪椅上落

想知道自己是否適用本服務或預訂乘車，請電洽 650-378-2750。

*Get Up & Go的服務經費來源包括捐贈給PJCC的捐款以及猶太社區捐贈基金 (The Jewish Community Federation and Endowment Fund)、猶太社區捐贈新屋基金 (Jewish Community Endowment Newhouse Fund)、Sequoia Hospital/Dignity Health; The Peninsula Health Care District; Kaiser Permanente和都市交通委員會 (Metropolitan Transportation Commission) 的新自由行動 (New Freedom) 計劃所贊助。

醫院

San Mateo (聖瑪刁) 郡內的兩所醫院可為病患提供有限的運輸服務。此外，El Camino 醫院 (Mountain View 分院) 的跑步者 (Road Runners) 計劃有提供接送南 San Mateo (聖瑪刁) 郡居民的交通服務。有關詳細資訊，請電洽：

Kaiser Permanente 醫學中心 – Redwood City	650-299-3139
Seton 醫學中心	650-808-9871
El Camino 醫院 – 跑步者 (Road Runners) 計劃	650-940-7016

私營運輸服務

此計劃下的服務是由私營公司所提供。SamTrans 不負責為這些服務背書，亦無法確認公司提供之資訊的正確性。

Need-a-Ride

服務區域：	Palo Alto (帕羅奧圖) 往北至 San Mateo (聖瑪刁)
票價：	票價依路程長短而定。
使用資格：	有行動能力者
殘障人士方便措施：	Need-a-Ride並非可供輪椅上落的車輛
有關詳細資訊，請電洽：	650-462-0853 留言，服務人員會在晚上 6 點至 9 點之間回電。

Need-a-Ride 為預約乘車服務，於週一至週五全天營運，週六則營運半天。

SilverRide

SilverRide 為長者提供協助載送、伴護、個人活動和群體活動服務，協助長者辦妥各項事宜、交友並拓展生活經驗。SilverRide 服務亦包含協調並引薦其他互補產品及服務網，以期能為長者提供最完善的生活解決方案。

服務區域：	全灣區
票價：	每小時 \$85
使用資格：	客戶必須至少能持步行輔具行走 20 呎
殘障人士方便措施：	車輛可容納摺疊的輪椅和可轉移的乘客
有關詳細資訊，請電洽：	650-853-7433 (免付費專線：1-877-874-3310) 或上網 www.silverride.com

當地安全駕駛訓練

AARP (美國退休人士公會)

AARP 安全駕駛計劃 (AARP Driver Safety Program) 可為 50 歲以上的駕駛員提供當地駕駛課程。課程涵蓋許多與年長駕駛員相關的主題，如交通規則、保持靈活度、用藥問題等。課程旨在幫助您保持安全駕駛的狀態。該課程還包括一般的年齡相關身體變化，以及如何因應這些變化來調整駕駛方式。此外，所有保險公司還為從 AARP Driver Safety 課程結業的學員提供折扣。

上述課程全年提供。每一門課的時間為八小時，通常分兩天（每天四小時）上完。San Mateo (聖瑪刁) 郡內有將近 20 個上課地點。AARP 並提供歷屆畢業生四小時的再認證課程。

有關當地 AARP Driver Safety 安全駕駛課程的相關資訊及其他有用資訊，請上網 www.aarp.org/drive 或致電 877-846-3299。

California Highway Patrol (CHP) (加州高速公路巡警局)

加州高速公路巡警局 (California Highway Patrol) 與 San Mateo (聖瑪刁) 郡人口老化委員會 (Commission on Aging) 及 San Mateo (聖瑪刁) 郡郡長 Adrienne Tissier 共同舉辦年長駕駛員交通安全 (Older Driver Traffic Safety) 研討會。此免費課程的時間為三小時，該課程特為繼續讓年長駕駛員開車並提高他們的駕駛技能而開設的。

欲登記參加該研討會，或需要瞭解詳細資訊，請電洽 650-363-4572 與 Adrienne Tissier 郡長辦公室聯繫。

其他安全駕駛資源

自我評估

若您愈來愈擔憂您自己的駕車能力，您可以善加利用各個長者和交通安全團體提供的資訊，來幫助您判斷自己是否需接受更為正式的駕駛能力評估。

Roadwise Review—AAA (線上工具)

AAA Roadwise Review 是一個互動式線上工具，可幫助您找出與老化相關的潛在駕駛問題、找出降低風險的步驟，及私下監控您的駕駛健康情況。請上網 www.seniorddriving.aaa.com 獲取本網站和其他線上有益工具，包括年長駕駛員線上安全駕車課程。

駕駛安全評估手冊 (Driving Decisions Workbook)

Michigan 大學編訂了一本 47 頁的評估手冊，可幫助年長駕駛員評估自己的安全駕車能力。您可在線上瀏覽該評估手冊，網址為：www.umtri.umich.edu/library/pdf/2000-14.pdf。

國道交通安全管理局 (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA) 手冊

國道交通安全管理局 (NHTSA) 編訂了一系列手冊，旨在解決耆英安全駕車能力的問題。這些手冊包括「耆英安全駕駛」(Safe Driving for Older Adults) 及特別說明開車時中風或發生嚴重症狀 (如關節炎、巴金森氏症、呼吸中止症、糖尿病或癲癇) 的因應方針手冊。

您可電洽 888-327-4236 與 NHTSA 聯繫訂購手冊事宜，也可上網瀏覽，網址為：<http://mcs.nhtsa.gov>（點擊“Motorcycle and Older Driver”）

調整您的車輛 (Adjusting Your Vehicle)

適當地調整座椅、車鏡、座椅頭枕及方向盤有助於您安全駕駛。您也可加裝各種簡單的小裝置來幫助因應身體老化所帶來的變化，或者只要調整座位，便可使您在駕車時更為舒適、更安全。美國人口老化學會 (American Society on Aging)、美國汽車協會 (American Automobile Association) 及美國退休人士公會 (AARP) 聯手規劃了一個名為 CarFit, Helping Mature Drivers Find Their Perfect Fit 手冊。有關詳細資訊，請上網 www.car-fit.org，或上網 <http://www.aarp.org/> 並搜尋“driver safety”。

與親友商談

Hartford 保險公司及 MIT AgeLab 已聯手編訂了一份指南，旨在幫助家人以充滿關懷的高效方式與年長市民商談駕駛安全事宜。這份24頁的免費手冊的標題為「我們需要」談談...家庭成員與年長駕駛員的您可寫信至 Hartford, We Need to Talk, 200 Executive Boulevard, Southington, CT 06489 來免費索取這本 24 頁的，標題為「我們需要談談...家庭成員與年長駕駛員談安全」的手冊。亦可上網 www.thehartford.com/advance50 來查閱相關資訊。

汽車管理局 (DMV) 執照核發

當您到特定年齡時，汽車管理局 (Department of Motor Vehicles) 不會收回您的駕駛執照。駕照是否可換發、遭受限制、中止或吊銷取決於您的心理和(或) 生理狀況，或是您是否能夠遵守交通規則，而與年齡無關。所有年滿 70 歲以上的駕駛人均須親自前往汽車管理局 (DMV) 辦事處辦理換照事宜。若有生理狀況衰退的情形，駕駛人可能會受到某些限制。

對於年長駕駛員來說，最大的限制是視力問題，駕駛員通常需佩戴眼鏡或隱形眼鏡。其他常見的限制有：不得在高速公路上行駛、不得於夜間行駛、不得於尖峰時間行駛，以及僅可在使用適當輔助物的情況下行駛，以確保維持正確的駕駛位置。

有關詳細資訊，請電洽： 1-800-777-0133
聽障專線 1-800-368-4327

或上網 www.dmv.ca.gov/about/senior/senior_top.htm

殘障人士停車證 (Disabled Parking Placards)

若您行動不便，且經醫師、外科醫師、醫師助理、護理人員及臨床護士證明您確有行動不便的情況，您即可獲發殘障人士停車證 (DP) 或牌照。

殘障人士停車證 (DP) 和牌照可免費讓您將車輛停放於殘障人士專用停車位、藍標或綠標路邊停車位、路邊收費停車位及需居住或購物證明的區域。您無需擁有車輛或駕駛車輛即可使用殘障人士停車證 (DP)。

有關詳細資訊，請電洽： 1-800-777-0133
聽障專線 1-800-368-4327

或上網 www.dmv.ca.gov/about/senior/senior_top.htm (在“Getting Around”下點選“Disabled Person Placard or Plates”)

步行與體能

體能和運動是您保持行動能力的關鍵。經常運動不但能讓您更輕鬆地步行至目的地及乘坐大眾交通工具，也能幫助您維持體力、靈活度及協調性，這些都可以延長您安全駕車的時間。

市鎮公園及休閒娛樂部

San Mateo (聖瑪刁) 郡內的大多數市鎮的公園及休閒娛樂部 (Parks and Recreation Departments) 均提供了健康和運動課程。部分市鎮甚至有專門針對長者的計劃。有關詳細資訊，請聯繫您所在市鎮的公園及休閒娛樂部 (Parks and Recreation Department)。

San Mateo 聖瑪刁郡成人學校

您可報名參加本郡五所成人學校開設的團體運動課程。長者通常可免費學習這些課程，或是只需繳交象徵性的費用。有關詳細資訊及目前的課程表，請聯繫：

- Jefferson 成人學校 (Daly City) : 650-550-7890 或上網
www.Jeffersonadulthood.net
- San Mateo 成人學校 : 650-558-2127 或 www.smace.org
- South San Francisco 成人學校 :
650-877-8844 或 www.ssfae-ssfusd-ca.schoolloops.com

社區運動及體能課程 (會員制)

San Mateo (聖瑪刁) 郡內的三處 YMCA 青年會提供了各種適合長者的體能課程。灣區猶太社區中心 (Peninsula Jewish Community Center, PJCC) 提供了專門針對缺乏運動的長者設計的 Stay Fit for Life 計劃。報名參加青年會及 PJCC 計劃之長者可享會員折扣。

有關會員資格詳情及目前的課程表，請聯繫：

- Peninsula Family 青年會 (聖瑪刁) :
650-378-2703 或 www.ymcasf.org/Peninsula
- Sequoia 青年會 (Redwood City) :
650-368-4168 或
www.ymcasv.org/sequoia
- East Palo Alto 青年會 :
650-328-9622
或 www.ymcasv.org/eastpaloalto
- 灣區猶太社區中心 (Foster City) :
650-378-2703 或
www.pjcc.org/health/fitness/hf-classes-fitlife.html



其他資訊資源

到家服務指南 (Help at Home Directory)

到家服務指南 (Help at Home Directory) 是一本迷你型參考指南，旨在幫助 San Mateo (聖瑪刁) 郡所有成人 (不分收入多寡) 可於生病、無法行動或有急難時能在家裡獲得適當協助。本指南由 San Mateo (聖瑪刁) 郡人口老化委員會 (Commission on Aging) 編撰，內含本郡部分交通運輸資訊。

您可到本郡所有耆英中心索取本指南，亦可撥打 650-573-3910 索取。

手冊之英文、西文或中文 PDF 版本可於社區資訊計劃 (Community Information Program) 網站上取得，網址為：<http://cip.plsinfo.org/hah.htm>。

Peninsula (灣區) 圖書館系統

San Mateo (聖瑪刁) 郡內有 33 所圖書館，幾乎每個市鎮均至少設有一個分館。每所圖書館均提供許多適合長者的資訊，如社區資訊手冊 (Community Information Handbook)，同時圖書館員會盡所能幫助您解決問題。此外，每所圖書館亦提供了地圖及本地交通運輸工具時間表。大多數的圖書館還設有電腦，您可以使用館內的電腦上網查詢資訊，館內的人員可為您找到本指南內的大部分網際網路參考資料。

若想知道距離您最近的分館所在位置，請參閱當地電話簿的藍色政府機關頁面，或是上網 www.plsinfo.org。

社區資訊計劃 (Community Information Program)

社區資訊計劃 (CIP) 為灣區圖書館系統的服務之一，其負責維護的非營利及公共 (政府) 機構的線上資料庫可供在 San Mateo (聖瑪刁) 郡居住和工作的所有民眾直接使用。CIP 曾出版一本名為使用社區資訊計劃資料庫的好幫手 (A Companion to the Community Information Program Database) 的社區資訊手冊 (Community Information Handbook)，您可以向 CIP 訂購該手冊或至當地圖書館和 CIP 網站免費查閱。若要閱讀電子版的耆英行動指南，請上 CIP 網站 Community Resources 一頁。有關詳細資訊，請電洽 650-356-2132 或上網 <http://cip.plsinfo.org>。

511

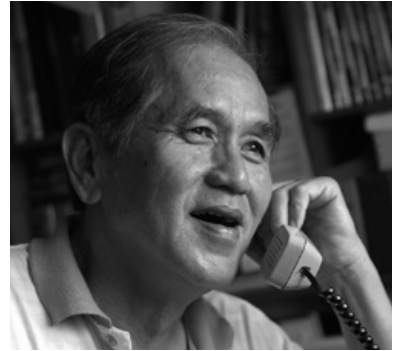
511 彙集了所有灣區交通運輸資訊，包括即時交通狀況、大眾運輸路線和時間表、騎乘單車資訊等等。撥打 511 或上 511.org 網站即可獲取 511 資訊。欲使用電話服務，請說出您的選擇，或按 0 使用按鍵式選單。本服務免費提供，24 小時全年無休。網站上有互動式路程規劃程式。聽障電話使用者可撥打 711 來使用 511 服務。

加入我們的行列

本指南由 San Mateo (聖瑪刁) 郡內 20 多個社區組織、市鎮、公共機構及有興趣的一般大眾共同規劃設計。如果您有興趣投入心力，為 San Mateo (聖瑪刁) 郡的長者行動規劃更多選擇方案，或您想瞭解更多關於長者行動的相關事項，您可以上 www.seniormobility.org 網站取得更多有關長者行動動員計劃 (Senior Mobility Action Plan) 的相關資訊。

線上版長者行動指南

您可以上 www.seniormobility.org 網站取得本指南的線上版。線上指南中含有網路連結，可連接到本印刷版指南內列出的所有資源。



筆記

快速撥號電話表

大眾交通服務

灣區交通運輸工具	511
灣區捷運 SamTrans & Caltrain	800-660-4287
SamTrans 交通運輸工具乘搭訓練.....	650-508-6202
Redi-Wheels	650-508-6241
灣區捷運 BART.....	650-992-2278
VTA (一般大眾運輸資訊).....	408-321-2300
VTA (ADA 輔助大眾運輸服務 (Outreach)).....	408-436-2865
Muni 三藩市 (一般大眾運輸資訊).....	415-701-2311
Muni 無障礙服務	415-701-4485

社區交通服務

美國癌症學會 (American Cancer Society)	800-227-2345
Avenidas Door To Door	650-289-5453
Bayshore/Brisbane 接駁車 (Bayshore/ Brisbane Shuttle)	800-660-4287
Devil's Slide Ride	650-738-3767
East Palo Alto 社區接駁車 (East Palo Alto Community Shuttle)	650-853-3197
FISH (San Mateo (聖瑪刁)/Foster City 至 Millbrae (密爾布瑞))	650-570-6002
FISH (Belmont 至 Palo Alto (帕羅奧多))	650-593-1288
Foster City 耆英快捷接駁車 (Foster City Senior Express Shuttle)	650-286-2585
Get Up & Go (PJCC)	650-378-2750
Menlo Park (門羅市) 接駁車 (Menlo Park Shuttles).....	650-330-6770
Pacifica Senior Center Transportation Service	650-738-7350
Redwood City Kaiser 醫院	650-299-3139
Redwood City最佳氣候快捷接駁車 (Redwood City Climate Best Express Shuttle)	650-588-1600
半月灣地區耆英接駁車 (Senior Coastsiders)	650-726-9056
Seton Medical Center	650-808-9871



耆英與成人服務部，
San Mateo (聖瑪刁)
郡衛生局所屬單位