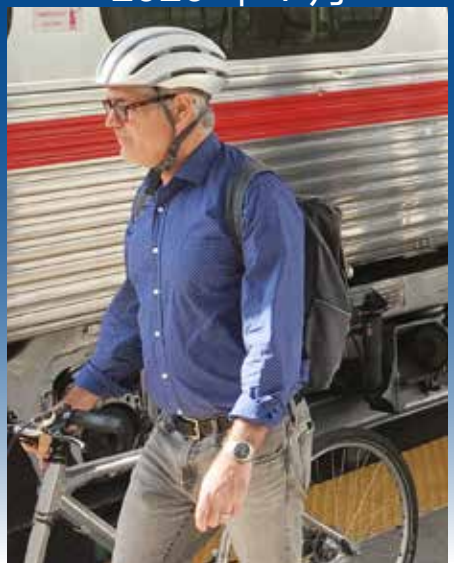
《老年人出行指南》

连通圣马刁县

2020 年 1 月



目录

简介 1
交通服务信息 3
出行服务大使 7
ADA 辅助交通 8
信息与帮助 9
当地班车 10
老年人中心交通服务 14
资源概览 18
社区交通服务 26
私人交通服务 36
本地安全驾驶培训 38
其他安全驾驶资源 39
步行与健身 42
其他信息资源 43
电话速查表 ..... 请见封底内侧

此外，还可访问下列网站获取《老年人出行指南》：www.peninsularides.com

简介

本指南内含各类计划和服务相关信息，有助于您保持行动能力、活动能力并与社区保持紧密联系。上述计划涵盖有助于您安全驾驶的相关内容，并为进出社区需要专业协助的人士提供帮助。无论您情况如何，总有一项服务能够为您提供帮助。以下为一些常见的情况以及可能对您有所帮助的信息。

自行驾驶，并在可保证安全的情况下尽可能自驾。

- 安全驾驶课程有助于您提高技能，确保您知晓如何调整岁年龄增长而带来的变化。 第 38 页
- 许多刊物和线上资源有助于您防患于未然，防止其演变为严重问题。 第 39 页

自行驾驶，但不如以往般自信。

- 安全驾驶课程有利于您了解如何调整驾驶方式，以及如何处理视力、灵活性、反应时间和药物相关的问题。 第 38 页
- 适当调整您的车有助于您增强驾驶信心。 第 39 页
- 公共交通可以作为您的一项选择。如果很久未搭乘公交出行，您会为其中发生的变化而感到惊讶不已。 第 3 页
- SamTrans（圣马刁公车）出行服务大使有助于您了解各种交通出行选择。 第 7 页

您已减少自驾次数，并寻求其他出行方式。

- 根据个人体能情况，公共交通可能会满足您的某些需求。如今，公交配备众多功能，人们搭乘起来更加便利。 第 3 页
- 如果搭乘公交对您而言困难重重，可选择上门接送直达目的地的服务。

第 8 页

乘坐公共交通，但随着年龄增长，发现搭乘公交越来越困难（例如，需要携带物品出行）。

- 许多社区都提供短途小巴士，可搭车去购物、前往图书馆和就诊。

第 10 页

您对不应再上路驾驶的友人或家人感到担忧。

- 多种刊物都有提供如何与朋友及家人谈论驾驶相关问题的建议。

第 38 页

- 提供车辆管理局有关考试、报告和驾照更换的最新信息。

第 39 页

您无法或不想自驾，但交通路线却不经过您要前往的地方。

- 您或许可以搭乘由社区组织和某些市政运营的交通服务工具。

第 26 页

您的状况不允许您自驾或搭乘公共交通工具。

- 您可能有资格选择辅助交通服务，上门接送，直达目的地。

第 8 页

出行需要他人的帮助。

- 社区组织和某些市政提供的服务可能对您有所帮助。 第 26 页

交通服务信息

圣马刁县交通区管理诸多公共交通服务，如 SamTrans（圣马刁公车）公共交通服务、为无法乘坐固定交通线路的个人提供辅助交通服务，以及 Caltrain（加州列车）铁路服务。

SamTrans（圣马刁公车）

SamTrans 在整个圣马刁县内提供固定线路公交服务，并涵盖旧金山和帕罗奥图的部分地区。老年人和残疾人如持有获批准的身份证，则可通过支付“合格的折扣”票价节省费用，并在条件允许的任何情况下，享受坐在巴士前排的优先特权。

针对身体有障碍的人士，SamTrans 巴士配备了许多便利设施。SamTrans 的所有巴士登车门均有下降功能，可将前端下降，方便乘客上车；此外，还为携带出行设备或攀爬阶梯有困难的人士提供升降梯或坡道。各大巴士均配有扶手杆和两个轮椅的空间 - 司机会固定设备，并提供腰肩式安全带以提高安全性。

在主要换乘点、十字路口和终点站，SamTrans 巴士会提高播报音量。巴士内的电子留言板上同时会显示上述信息。在各大巴士站台，外部扬声器都会播报巴士路线号码和终点站。

对于想要了解如何搭乘 SamTrans 巴士和 Caltrain（加州列车）的残障人士，可提供免费出行培训。如欲获取有关出行培训的详情信息，请致电 650-508-6202。

如欲获取有关 SamTrans 服务的详情信息，请致电 1-800-660-4287(TTY 650-508-6448) 或访问网站 www.samtrans.com。Redi-Wheels 辅助服务服务于残障人士或健康状况不佳，无法搭乘公交的人群。请参见第 8 页，了解详情信息。

Caltrain（加州列车）

Caltrain（加州列车）提供圣荷西与旧金山两地间的半岛铁路运输服务，以及至吉尔罗伊市的上下班交通服务。Caltrain 为圣马刁县内的 11 个站台提供全时段运输服务，另有 2 个站点仅周末提供服务。Caltrain 在 Millbrae 中转站与 BART 对接。老年人和残疾人若持有相应的身份证，则可通过支付“合格的折扣”票价节省费用。所有车费均需在上车前支付，无论是用 Clipper 卡在 Clipper 读卡器上刷卡（到站时再刷一次），还是在站台售票机上购买纸质票，亦或是通过线上移动应用购票。

旧式的 Gallery 火车内设有无障碍车厢，能够容纳至多 3 部轮椅。新型 Bombardier 火车能够容纳多达 5 部轮椅，每节车厢一部，空间宽敞。售票员将提供乘车帮助，如利用升降梯或跨接板帮助轮椅使用者和攀爬阶梯有困难的人士。当前还无法提供无障碍服务的 Caltrain 站台有 22nd Street 站、South San Francisco 站、Broadway 站、Atherton 站、Stanford 站和 College Park 站。其他 26 个站台均为无障碍服务车站。Caltrain 所有车站为持有“残障人士”标牌的乘客提供免费停车服务。

Clipper 老年卡可邮寄（访问 www.511.org 或 www.Clippercard.com 查看详情）或者在湾区交通机构处领取。发放给残疾人的区域交通连接 Clipper 卡可在湾区交通机构处领取。

获取有关 Caltrain 服务的详情信息，请致电 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 或访问网站 www.caltrain.com。

BART（旧金山湾区捷运系统）

BART 为区域性铁路运输服务，其中 6 个站点位于圣马刁县北部（戴利城、科尔马、南旧金山、圣布鲁诺、旧金山机场和密尔布瑞）。整个 BART 系统包含 5 条线路，为圣马刁、旧金山、阿拉米达和康特拉科斯塔县内的全部 BART 站台提供服务。Milpitas 和 Berryessa 站即

将建成，圣克拉拉县也将纳入 BART 的服务范围。

BART 许多功能使其便于老年人和残疾人使用。所有带停车场的车站均设有残疾人停车位。所有 BART 车站均配备自动扶梯和电梯，方便前往站台。站台上有供轮椅使用的登车台。所有 BART 车厢均设有轮椅专用空间，以及老年人和残疾人优先座位。每个车站的列车管理人员随时为老年人和残疾人提供帮助。

如欲获取有关 BART 服务或车票供应商的详情信息，请致电 650-992-2278 (TTY 510-839-2220) 或访问 www.bart.gov。

旧金山交通局 (Muni)

Muni 为旧金山市提供公共交通服务，可转乘 SamTrans、Caltrain 和 BART。Muni 巴士可前往各线路。所有车站和位于 Muni 地铁轻轨地上部分的主要公交站均提供 Muni 地铁轻轨服务。

如欲获取有关 Muni 无障碍服务的手册或详情信息，请致电 Muni 无障碍服务计划 415-701-4485 (TTY 415-701-4730) 或访问 www.sfmta.com/getting-around/accessibility/access-muni-buses。

如欲获取有关 Muni 服务的详情信息，请致电 415-701-2311 (TTY 415-701-2323) 或访问 www.sfmta.com。

圣克拉拉河谷交通管理局 (VTA)

VTA 为圣克拉拉县（Santa Clara County）提供公共交通服务，可转乘帕罗奥图的 SamTrans。所有巴士均配备升降梯或坡道，便于使用出行设备或攀爬阶梯有困难的人士上车。VTA 要求 VTA 巴士上的所有出行设备均安全固定。VTA 轻轨车站提供与地面齐平的登车台（这意味着上车时无需走台阶）或坡道，以辅助乘客上车。

如欲获取有关 VTA 服务的详情信息，请致电 408-321-2300 (TTY 408-321-2330) 或访问 www.vta.org。

公共交通折扣

若老年人（65 岁及以上）持有带照片的有效身份证、医保卡或车辆管理局颁发的残疾人标牌身份证，则有资格享受 SamTrans（圣马刁公车）、Caltrain（加州列车）和所有其他湾区公共交通系统的折扣票价。**区域交通连接 (RTC)** 现仅适用于残疾人，不再发放给老年人（65 岁及以上）。对于 SamTrans，他们还可购买“合格的折扣月票”，但仅适用于 Clipper 卡。老年人可在 SamTrans 总部或通过邮寄的方式申请 **Clipper 老年卡**。该卡免费申请，且不会过期。如欲获取详情信息或申请卡片，请致电 SamTrans 1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 或访问 www.samtrans.com/clipper。

出行服务大使

出行服务大使是帮助老年人和残疾人熟悉交通选择的一群志愿者。出行服务大使能够帮助您规划公共交通出行、开展团体或一对一驾驶培训，并指导您驾驶备选方案，如社区班车。服务大使还会进行教育演示，帮助您找到适合的安全驾驶课程并组团搭乘公共交通前往有趣的目的地。您可致电 650-508-6362 预约与服务大使见面。

您可以在老年人中心、社区中心或居家附近的公共图书馆与指定的大使见面。如果您居住的大楼内设社区或会议室，则可在社区或会议室会见大使。大多数志愿者大使本身是老年人，并且经过精挑细选且接受过综合培训，他们愿意向他人展示如何享受搭乘公共交通这一体验。

如欲获取有关出行服务大使计划的详情信息，或志愿成为大使，请致电“老年人与退伍军人出行”计划协调员 650-508-6362 或发送邮件至 Ambassador@samtrans.com。

退伍军人出行团

退伍军人出行团为一项独特的“退伍军人对退伍军人”计划，为所有因身体、情绪或精神障碍而无法（或未选择）驾驶的退伍军人提供免费帮助。退伍军人志愿者（本身为退伍军人）协助退伍同伴搭乘公共交通并选择社区班车等其他自驾以外的备选方案进行培训，保持身体的行动力和独立性。他们通过层层筛选和种种训练，能够为各年龄段的退伍军人和各类残障人士提供服务。

退伍军人志愿者除开展一对一和团体乘车培训外，还进行教育演示，组团搭乘公共交通前往热门景点。

如欲了解有关退伍军人出行团的详情信息，预约与退伍军人志愿者会面，或成为志愿者，请致电出行协调员 650-508-6362 或访问网站 Vet2Vet@samtrans。

ADA 辅助交通

如因残疾或者环境条件限制，在某些时段或者全程无法使用 SamTrans 普通巴士服务，则可使用《美国残疾人法案》(ADA) 规定的辅助交通服务。该服务无年龄或收入要求。如果您认为自己符合条件，请致电 650-366-4856 进行评估预约。SamTrans 需对您进行资格评估，通过以后方可使用 ADA 辅助交通。该流程将自预约之日起至多**21日**完成。

SamTrans 在县湾畔提供 Redi-Wheels 辅助交通服务，在海岸提供 RediCoast 辅助交通服务。辅助交通服务是一种车行道服务，能够按照客户要求提供某些上门接送服务。

辅助交通公交车、货车和轿车服务覆盖县内大部分区域，将上门接客并直接送达目的地。车内设有轮椅位。最早可提前 7 天预订行程，最晚不得迟于出发前一天。

如欲获取有关圣马刁县 ADA 辅助交通服务的详情信息，请致电 Redi-Wheels/RediCoast 650-508-6241 或访问 www.samtrans.com/Accessibility/Paratransit.html。

信息与帮助

您可向以下组织员工进行咨询，他们会向求助者提供有关交通服务和圣马刁县各地可供选择的计划等各类问题的建议和帮助。

老龄化健康应急小组 (HART)（圣马刁县北部）：
工作日上午 8:30 - 下午 5:00
650-991-5558
HART@dcpartnership.org
www.dcpartnership.org/programs/healthy-aging-response-team

老年人自助服务（圣马刁县中部）： 650-342-0822
中半岛家庭服务处（圣马刁县南部）： 650-403-4300
老年海岸人（圣马刁县沿海）： 650-726-9056
www.seniorcoastsiders.org

当地班车

当地班车一般都是货车或穿梭巴士，这些班车于平日正午时分在某些城市和社区一小部分区域间提供客运服务，但也有例外情况。

Bayshore/Brisbane Senior Shuttle

服务区域：	戴利城的布里斯班/湾岸街区
服务时间：	周一 - 周五，正午时分
票价：	免费
资格：	面向所有客户，无限制
易用性：	所有车内均设残疾人专用座位。
如欲获取详细信息： 订行程：	1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 或预 415-740-9458

如欲获取时刻表和地图，请访问 www.smctd.com/shuttles。

湾岸/布里斯班老年人班车在正午时分提供预约搭乘服务，通往湾岸Caltrain（加州列车）站。乘客可在服务区域内预约乘车去办任何事。乘客预约乘车时，须电话或者留言说明何时以及在何地上下车。司机随后将回电并与乘客商定行程表。

Menlo Park Belle Haven Shuttle

服务区域:	门洛帕克
服务时间:	周一至周五，上午 7:00 - 下午 5:30
票价:	免费
资格:	面向所有客户，无限制
易用性:	车内设有残疾人专用座位。
如欲获取详细信息:	门洛帕克交通管理员，650-330-6770 www.menlopark.org/shuttles

门洛帕克 Belle Haven 班车行程覆盖 Menlo Park Senior Center、Veteran’s Administration Medical Center、门洛帕克图书馆、Menlo Park Caltrain 车站、Little House、Palo Alto Medical Foundation、Stanford Shopping Center、Stanford Medical Center 和 Sharon Heights。班车能够容纳 20 名乘客，配有两个残疾人车位。班车在所有标记为班车停车点和 SamTrans（圣马刁公车）公交车站停车。该趟班车“招手即停”，乘客可以向司机挥手示意停车，司机将在任意安全点停车让乘客上车。

Menlo Park Shoppers’ Shuttle

服务区域:	门洛帕克
服务时间:	周二、周三和周六，上午 9:30 - 下午 1:30
票价:	免费
资格:	面向所有客户，无限制
易用性:	车内设有残疾人专用座位。
如欲获取详细信息:	650-330-6770 www.menlopark.org/shuttles

门洛帕克购物班车提供预约乘车服务。班车会根据要求，从上午 9:30 开始（具体视您的位置而定）在门洛帕克上门接客，并在周二将您送往 Woodside Plaza、Peninsula Boardwalk 和位于雷德伍德城的 Sequoia Station Shopping Center 等目的地，周三和周六将您送至

Sharon Heights、门洛帕克市中心或 Stanford Shopping Center（时段不定）。返程时，班车从中午 12:00 开始接客。

Redwood City-Midpoint Caltrain Shuttle

服务区域:	雷德伍德城
服务时间:	周一至周五，上下班高峰期上午 6:30 - 上午 9:30 与下午 3:45 - 晚上 7:00
票价:	免费
资格:	面向所有客户，无限制
易用性:	所有车内均设残疾人专用座位。
如欲获取详细信息:	650-588-1600 www.commute.org/shuttles-by-city/230-redwood-city

雷德伍德城 - Midpoint Caltrain 班车往返于 Redwood City Caltrain 站与百老汇大街的 Midpoint 科技园区。班车行程覆盖 Stanford Medical Outpatient Center。

Senior Coastsiders

服务区域:	海岸区（半月湾、莫斯比奇、埃尔格拉纳达和蒙塔拉）

服务时间：	周一至周四，上午 8:00 - 下午 4:00，周五上午 8:00 - 下午 3:00
票价：	2 美元往返票（建议捐赠）
资格：	必须为 60 岁以上的老年人
易用性：	车内设有残疾人专用座位。
如欲获取详细信息：	Kim Olivarer，办公室经理 650-726-9056

在交通运输方面，Senior Coastsiders 配合 Redi-Coast 上门接老年人，将他们运往我们的机构场所。他们在那里上课、参加社交活动和用餐。此外，每周三，居住于莫斯比奇、埃尔格拉纳达与蒙塔拉的老年人可在 Safeway 附近下车采购生活用品，然后被接回家。每周五，居住于半月湾的老年人可享用上述服务。

South City Shuttle

南方城市班车为南旧金山地区的人们提供服务，送他们前往当地商店、老年人中心、图书馆、市政厅和公园。

服务区域：	南旧金 BART、Hillside/Chestnut 大街、Linden/Aspen 大街、Orange 大街 West Orange 图书馆、公共图书馆、Rotary Plaza。
服务时间：	周一至周五，上午 7:00 - 晚上 7:00
票价：	免费
资格：	面向所有客户，无限制
易用性:	所有车内均设残疾人专用座位。
如欲获取详细信息：	1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448)

如欲获取时刻表和地图，请访问 www.smctd.com/shuttles。

老年人中心交通服务

以下老年人中心服务仅为老年人提供在家和指定老年人中心间往来的接送服务。

City of Belmont: Twin Pines Senior and Community Center

服务区域:	贝尔蒙特
服务时间:	周一至周四， 上午 9:00 - 下午 1:00， 部分周五时段 Bingo（每月第 1 和第 3 个周五）
票价:	建议捐赠1.00 美元/趟
资格:	必须为老年人或残疾人以及贝尔蒙特市居民
易用性:	老年人中心货车内设残疾人专用座位， 但乘客须能够转移至乘客座位。
如欲获取详细信息:	Twin Pines Senior and Community Center 650-595-7444

East Palo Alto Senior Shuttle

服务区域：	东帕罗奥图
服务时间：	周一至周五，上午 9:00 - 下午 2:00
票价：	往返票 0.50 美元
资格：	须为“老年人营养午餐计划”参与者
易用性：	East Palo Alto Senior Center 货车仅能运送折叠轮椅。
如欲获取详细信息：	营养监管员，650-688-1824

Menlo Park Senior Center

服务区域：	门洛帕克与东帕罗奥图部分地区
服务时间：	周一至周五，上午 9:00 - 下午 3:00
票价：	视捐赠情况而定
资格：	须为 60 岁以上的老年人中心注册会员，居住于老年人中心当地区域
易用性：	车内设有残疾人专用座位。
如欲获取详细信息：	Menlo Park Senior Center，650-330-2280 www.menlopark.org

Pacifica Senior Center Transportation Service

服务区域：	帕西菲卡
服务时间：	周一至周五，上客时段：上午 8:45 - 上午 10:00，下客时段：下午 1:00 - 下午 2:15
票价：	捐赠 3.00 美元乘车往返老年人中心，还可享受到预先安排的购物之旅。无论是否捐款，符合条件的人均可搭乘。前往就诊必须支付 20.00 美元的往返程票。班车从中午 12:00 开始接乘客。
资格：	须为 60 岁以上的帕西菲卡老年居民。
易用性：	巴士内置 20 座，配备有轮椅和助行器升降设备。
如欲获取详细信息：	650-738-7350 www.cityofpacifica.org/depts/pbr/senior_services/ transportation/default.asp

该项交通服务接送老年人往返 Pacifica Senior Center，并提供 24 小时电话通知服务。老年人中心安排乘客搭车前往当地进行团购。个人预约乘车前往就医，在行程许可范围内可安排，且须至少提前 48 小时预约。

Redwood City Veterans Memorial Senior Center

服务区域：	雷德伍德城
服务时间：	周二、周三、周四， 上午 8:00 - 下午 2:00

票价:	免费
资格:	须为雷德伍德城居民，并加入 Veterans Memorial Senior Center
易用性:	车内均设残疾人专用座位。预订时，询问Lloyd并告知出行是否带有轮椅，方便他们额外空出时间安排行程并确定最佳上车点。
如欲获取详细信息:	Veterans Memorial Senior Center，650-780-7270

San Bruno Senior Center

服务区域:	圣布鲁诺
服务时间:	周一至周五，上午 9:00 - 下午 3:00
票价:	单程 1.00 美元
资格:	须为 50 岁以上的圣布鲁诺居民。
易用性:	车内设残疾人专用座位。
如欲获取详细信息:	San Bruno Senior Center，650-616-7150 www.sanbruno.ca.gov/gov/city_departments/ community_services/50plus/default.htm 须提前一天预订。

(第 26 页续)

资源概览

服务名称	区域	电话	行程类型
当地班车			
Bayshore/Brisbane Senior Shuttle	戴利城湾岸/布里斯班社区	800-660-4287 (TTY 650-508-6448) 行程预订：415-740-9458	任何行程
Menlo Park Belle Haven Shuttle	门洛帕克	650-330-6770	任何行程
Menlo Park Shoppers' Shuttle	门洛帕克南县	650-330-6770 - 信息查询 650-330-2286 - 周二 650-330-2288 - 周三 650-330-2289 - 周六	采购
Redwood City-Midpoint Caltrain Shuttle	雷德伍德城	650-588-1600	任何行程
Senior Coastsiders	半月湾、莫斯比奇、埃尔格拉纳达、蒙塔拉	650-726-9056	往返老年人中心、某些购物商店
South City Shuttle	南旧金山	1-800-660-4287 (TTY 650-508-6448)	往返老年人中心、购物商店、图书馆、公园
老年人中心交通服务			
Belmont Twin Pines Senior Center	贝尔蒙特	650-595-7444	往返老年人中心
East Palo Alto Senior Shuttle	东帕罗奥图	650-688-1824	往返老年人中心

设有无障碍服务	票价	资格	预订	时间	页码
是	免费	所有公众	致电司机	周一 - 周五，正午时分	10
是	免费	所有公众	无：在公交路线途中挥手示意停车	周一至周五，上午 7:00 - 下午 6:00	11
是	免费	所有公众	致电获取详细信息	周二、周三与周六，上午 9:30- 下午 1:30	11
是	免费	所有公众	无：公交车站上车	周一至周五，上午 6:30 - 上午 9:30 与下午 3:45 - 晚上 7:00	12
是	2 美元 往返票（捐款）	60 岁以上老年人	致电老年人中心	周一至周四，上午 8:00 - 下午 4:00，周五上午 8:00 - 下午 3:00	12
是	免费	所有公众	无：公交车站上车	周一至周五，上午 7:00 - 晚上 7:00	13
是	1 美元捐款	老年人或残疾人，且为贝尔蒙特居民	致电老年人中心	周一至周四，上午 9:00 - 下午 1:00 - 部分周五	14
否	0.50 美元往返票	“老年人营养午餐”计划参与者	致电营养监管员	周一至周五，上午 9:00 - 下午 2:00	15

服务名称	区域	电话	行程类型
Menlo Park Senior Center	门洛帕克与东帕罗奥图部分地区	650-330-2280	往返老年人中心
Pacifica Senior Center Transportation Service	帕西菲卡	650-738-7350	往返老年人中心、团购之旅与私人就医之旅
Redwood City Veterans Memorial Senior Center	雷德伍德城	650-780-7270	往返老年人中心
San Bruno Senior Center	圣布鲁诺	650-616-7150	往返老年人中心
社区交通			
美国癌症中心—Road to Recovery	圣马刁县	800-227-2345	癌症相关就诊预约
ACCESS Paratransit	圣克拉拉县，在圣马刁县提供部分服务	408-321-2300 408-321-2330 - TTY	任何行程
Avenidas Door To Door	雷德伍德城、阿瑟顿、伍德赛德、门洛帕克、波托拉谷、东帕罗奥图、帕罗奥图、洛思阿图斯山丘、洛思阿图斯、山景城	650-289-5453 To book a ride: 650-281-5411	12 英里以内的任何行程
Brisbane Village Helping Hands	布里斯班	415-508-2185	任何行程

设有无障碍服务	票价	资格	预订	时间	页码
是	捐款	当地 60 岁以上的老年人中心注册会员	致电老年人中心	周一至周五，上午 9:00 - 下午 3:00	15
是	3 美元（捐款），20 美元往返票前往就医	60 岁以上的帕西菲卡居民	购物提前 24 小时致电就诊提前 48 小时致电	周一 - 周五，上午 8:45 - 下午 1:30	16
是	免费	雷德伍德城居民	致电老年人中心，咨询 Lloyd	周二、周三、周四，上午 8:00 - 下午 2:00	16
是	1.00 美元单程	50 岁以上的圣布鲁诺居民	提前一天致电老年人中心	周一至周五，上午 9:00 - 下午 3:00	17
否	免费	非卧床癌症患者和看护人员	提前 4 个工作日致电	周一至周五，上午 9:00 - 下午 5:00	26
是		不能使用传统公共交通服务的残障人士	电话预订		27
否	10 - 20 美元 视里程而定	无法自驾或乘坐公交的任何人员	至少提前 48 小时致电，最早可提前 5 周。	周一 - 周五，上午 8:15 - 下午 4:00	27
否	免费	会员，主要是老年人	至少提前一周致电	周一至周五，上午 8:00 - 下午 6:00	28

服务名称	区域	电话	行程类型
El Camino Hospital-Road Runners Program	艾尔卡米诺医院（山景城）10 英里以外	650-940-7016	任何行程
FISH	贝尔蒙特、圣卡洛斯和雷德伍德城（可预订圣马刁至帕罗奥图的行程）	650-593-1288	就诊、看牙医、接受理疗
Foster City Village	福斯特城（预约乘车最远可至圣马刁或雷德伍德城）	650-378-8541	就诊、看牙医、办事、采购生活用品、参加社交活动
Get Around (City of San Mateo Senior Rides Transportation Program)	圣马刁、贝尔蒙特、伯灵格姆、福斯特城、希尔斯伯勒、雷德伍德城和圣卡洛斯	650-522-7490	任何行程
Get Up & Go (PJCC)	圣马刁县湾畔、帕罗奥图 VA Health Systems 分院、斯坦福医院与诊所	650-378-2750	任何私事
Got Wheels!	乘车起点和终点站须为戴利城或南旧金山 Kaiser 医院	(650) 403-4300 转 4329	任何行程
Kaiser Redwood City	医院服务区与 Caltrain（加州列车）站	650-299-3139	就诊
Little House	东帕罗奥图、帕罗奥图、斯坦福、波托拉谷、门洛帕克、雷德伍德城、阿瑟顿、伍德赛德、圣卡洛斯、贝尔蒙特、福斯特城、圣马刁	650-272-5040	就诊、看牙医、往返 Little House

设有无障碍服务	票价	资格	预订	时间	页码
否	0 - 1 英里：单程 5 美元；8 - 10 英里：单程 19 美元	社区成员	致电医院	周一 - 周五，上午 8:00 - 下午 4:30	28
否	免费	非卧床人士，不会搭乘公共交通，也无法通过其他方式前往就医	使用接听电话服务，提前一周致电	周一至周四，上午 9:00 - 下午 5:00	29
是	免费	付费会员	工作时间致电，周一至周四上午 9:00 - 下午 3:00	周一至周五，上午 9:00 - 下午 5:00	30
是	5 美元/趟，最多 8 趟	符合条件的 60 岁以上老年人	网上、现场或邮寄方式	全天候	31
是	免费	无法驾驶或乘坐公共交通有困难的老年人	当周周三之前致电	周一、周二、周四、周五白天	31
是	单程 5.00 美元	戴利城 70 岁以上的老年人	致电 Serra Yellow Cab	全天候	32
是	免费	凯撒成员	上午 9 点之后致电预订	周一 - 周五，上午 7:00 - 晚上 7:00	33
否	4 - 8 美元，视里程而定	预注册会员	致电按照要求提供服务，无需预约	周一至周四，上午 8:00 - 晚上 8:00，周五上午 8:00 - 下午 4:00	33

服务名称	区域	电话	行程类型
Mid-Peninsula Village	伯灵格姆、圣马刁、希尔斯伯勒	650-260-4569	任何行程
Sequoia Village	贝尔蒙特、圣卡洛斯和雷德伍德城（红杉海岸包括在内）	650-260-4569	任何行程
Seton Medical Center (Seton BART Shuttle)	戴利城 BART 至 Seton Medical Center	650-991-6480	任何行程
私人交通			
Go-Go Grandparent	全国性服务	855-464-6872	任何行程
Need-a-Ride	帕罗奥图至圣马刁	650-462-0853	任何行程
Serra Yellow Cab	戴利城、科尔马、布里斯班、帕西菲卡、布罗德穆尔、密尔布瑞、伯灵格姆、希尔斯伯勒、圣马刁、福斯特城、贝尔蒙特、圣卡洛斯、雷德伍德城、门洛帕克和旧金山国际机场	致电 650-991-2345 进行常规预订，致电 650-340-9999 预订残疾人专用货车	任何行程
SilverRide	湾区	650-853-7433	活动
ADA 辅助交通			
SamTrans Redi-Wheels	圣马刁县湾畔地区、帕西菲卡和戴利城	650-508-6241	任何行程
SamTrans Redi-Coast	德弗尔斯斯莱德南部海岸至圣克鲁斯县边界	650-508-6241	任何行程

设有无障碍服	票价	资格	预订	时间	页码
否	付费会员免费	会员	至少提前 4 个工作日致电	周一至周五，上午 8:00 - 下午 5:00	34
否	付费会员免费	会员	至少提前 4 个工作日致电	周一至周五，上午 8:00 - 下午 5:00	35
是	免费	所有公众	公交车站上车	周一 - 周五，上午 6:00 - 上午 9:00， 中午 12:00 - 晚上 7:00	35
否	按照里程和时间计算	所有公众	致电预订	全天候	36
否	按照里程计算	非卧床人士	晚上留言等待回复	周一 - 周五，部分周六	36
是，需预订	按照里程计算	所有公众	致电预订	全天候	37
否	按照里程和时间计算	能够步行 20 英尺	致电 SilverRide	全天候	37
是	4.25 美元	因残疾无法乘坐公交车	提前 7 天致电，最迟不得晚于前一天下午 5:00	每天早上 5:30 至午夜，部分地区 24 小时服务	8
是	4.25 美元	因残疾无法乘坐公交车	提前 7 天致电，最迟不得晚于前一天下午 5:00	周一 - 周五，上午 6:30 - 晚上 8:00，周六、周日和假日，上午 8:00 - 下午 5:00	8

社区交通服务

美国癌症协会 - 康复之路计划

服务区域：　圣马刁县

服务时间：　周一至周五，上午 9:00 - 下午 5:00

如果就诊或治疗安排在上午 9:30 至下午 4:30 之间最好。

全天 24 小时提供呼叫应答服务。

票价：　免费

资格：　非卧床癌症患者和看护人员

易用性：　私家车（一般不设残疾人专用座位）

如欲获取详细信息：

1. 需乘车接受癌症相关就诊或治疗服务的**癌症患者**，应致电 1-800-ACS-2345(1-800-227-2345)。即使不满足上述全部资格要求的癌症患者，也可拨打该号码，请求查找相应的交通服务提供商。
2. **如欲申请成为志愿者司机，**请致电美国癌症协会当地的湾区单位，地址：71 Stephenson Street, Suite 400, San Francisco, CA 94105，电话：1-800-227-2345。

美国癌症协会“康复之路计划”由志愿者司机组建而成，他们上门接癌症患者，送他们去接受癌症相关的治疗，如看医生、做放疗和化疗等。至少提前 3 个工作日致电预约行程，至多可提前 2 个月。

ACCESS Paratransit

VTA 确保向符合条件的残疾人提供类似的辅助交通服务，这些残障人士因身体、视力或认知障碍而无法使用传统的公共交通服务。

了解有关 VTA ACCESS 辅助交通服务的详情信息、使用资格以及如何申请，请致电 VTA 客户服务 408-321-2300 (TTY 408-321-2330) 或 ACCESS 资格审查部门电话408-321-2381，服务时间：周一至周五，上午 8:00 - 下午 5:00。访问 VTA 网站 www.vta.org。有关 VTA ACCESS 辅助交通页面的直接链接，请登录：www.vta.org/go/paratransit。

Avenidas Door To Door

服务区域：	雷德伍德城、阿瑟顿、伍德赛德、门洛帕克、波托拉谷、东帕罗奥图、帕罗奥图、洛思阿图斯、洛思阿图斯山丘、山景城
服务时间：	周一至周五，上午 8:15 - 下午 4:00
票价：	3.9 英里以内 10.00 美元，7.9 英里以内 15.00 美元，12 英里以内 20.00 美元，司机为志愿者。使用 Lyft 乘车服务，票价为 Lyft 计价费用，另需支付 3 美元服务费。
资格：	无法自驾，也不会搭乘公共交通的老年人
易用性：	车内不设残疾人专用座位。
如欲获取详细信息：	650-289-5453
行程预订：	650-289-5411（至多提前 5 周）

Avenidas 上门接送服务最远行程不超过 12 英里，可前往就诊、社区中心、上课、购物、美容院等。

经验丰富的志愿者司机提供乘车服务，或者 Lyft 派车接送。您可带一名看护或陪同人员，而无需额外收费。司机开私家车接送乘客，车内不设轮椅位。每月支付上月行程账单。出行需提前 48 小时预订，最早可提前 5 周。

Brisbane Village Helping Hands

服务区域：	布里斯班
服务时间：	周一至周五，上午 8:00 - 下午 6:00
票价：	付费会员免费
资格：	会员，主要是老年人
易用性：	车内不设残疾人专用座位。
如欲获取详细信息：	415-508-2185（留言后我们将回电），或访问 www.brisbanevillage.org

会员可享受交通等各类服务。志愿者司机（通过培训和背景审查）开私家车为会员在圣马刁县与旧金山各县内提供搭乘服务。如果至少提前一周预订，则通常任何行程都可安排。乘车预约至多提前 48 小时接收。

El Camino Hospital Mountain View - Road Runners Program

服务区域：	上车地点和约定地点需在艾尔卡米诺医院（山景城）方圆 10 英里以内（山区地形未包含在内）。
服务时间：	周一至周五，上午 7:00 - 下午 5:00
票价：	免费
资格：	须为雷德伍德城居民，并加入 Veterans Memorial Senior Center
易用性：	车内均设残疾人专用座位。预订时，询问Lloyd并告知出行是否带有轮椅，方便他们额外

	空出时间安排行程并确定最佳上车点。
如欲获取详细信息：	Veterans Memorial Senior Center，650-780-7270

FISH

服务区域：	贝尔蒙特、圣卡洛斯、雷德伍德城（但乘客可预约乘车，最北端至圣马刁，最南端至帕罗奥图）
服务时间：	周一至周四，上午 9:00 - 下午 5:00
票价：	免费
资格：	非卧床居民，但不会搭乘公共交通，也没有其他途径前往就诊
易用性：	私家车（一般不设残疾人专用座位，但预约乘车时，乘客可要求提供无障碍车辆特殊服务。）
预约请致电：	650-593-1288
	乘车就诊、看牙医或接受理疗。电话将由志愿者通过答录机回复。预约乘车最早可提前两周，最迟应提前一周。根据司机行程，先到者优先享受乘车服务。

Foster City Village

服务区域：	福斯特城（乘客可预约乘车最北端至圣马刁市，最南端至雷德伍德城）
服务时间：	周一至周五，上午 9:00 - 下午 5:00（办公时

间：周一至周四，上午 9:00 - 下午 3:00）

票价：免费

资格：福斯特城村付费成员

易用性：私家车（可能不设残疾人专用座位，但预约乘车时，乘客可要求提供无障碍车辆特殊服务。）

预约请致电：650-378-8541
如欲获取详细信息：fcvillage94404@gmail.com

如果至少提前 3 天安排行程，福斯特城村正式会员可享受志愿者司机免费提供的乘车服务。行程预订请致电 650-378-8541，服务时段：周一至周四，上午 9:00 - 下午 3:00

Get Around （圣马刁市老年人搭乘交通计划）

服务区域：圣马刁市

服务时间：一天 24 小时

票价：5 美元/趟，最多 8 趟

资格：符合条件的 60 岁以上老年人

易用性：内设残疾人专用座位。

无论何时出门均可选用的经济出行方式。您可提前或者按照需求安排出行，我们提供 24 小时全天候服务。

该出租车补贴计划适用于圣马刁市 60 岁以上的老年居民。

要求注册，注册可在网上、现场或以邮寄的方式完成。完成注册之后，Get Around 会员卡将于 5-7 日内邮寄上门。往返目的地须介于圣马刁、贝尔蒙特、伯灵格姆、福斯特城、希尔斯伯勒、雷德伍德城、圣卡洛斯各市，门洛帕克与帕罗奥图市退伍军人医院，以及斯坦福附属医疗机构之间。

Get Up & Go (Peninsula Jewish Community Center)*

服务区域:	圣马刁县（不为海岸区居民提供服务）、Palo Alto VA Health Systems、斯坦福医院与诊所
服务时间:	每周一、周二、周四和周五（上午 9:30 - 下午 3:30）；隔周周三 PJCC 会推出特别计划。需提前致电。行程须于出行当周的每周三之前安排。
票价:	免费
资格:	居住于圣马刁县湾畔的老年人，无法驾驶或者发现搭乘公共交通困难。PJCC 服务于各类多元文化社区。
易用性:	公交车内设残疾人专用座位，但位置有限。 残疾人车位面向所有乘客，提供先到先用服务。
如欲获取详细信息:	650-378-2750

作为 Get Up & Go 计划的一部分，Peninsula Jewish Community Center (PJCC) 为无法驾驶的老年人提供上门接送的无障碍公交和汽车服务。每周一、周二、周四和周五，Get Up & Go 司机上门接老年人，送他们前往圣马刁县内其他地方就诊、购物或办事。提前通知可享受陪行服务。PJCC 每周三开展专门针对老年人的计划。

。

**Get Up & Go 计划凭借 PJCC 收受的礼品和犹太社区 Newhouse 捐赠基金、犹太社区联合会和捐赠基金、Mills- Peninsula Health Services、May & Stanley Smith 慈善信托、大都市交通运输委员会 5310 公式拨款以及 Touchpoint 基金会提供的资助金得以维继开展。

Got Wheels!

服务区域:	戴利城
服务时间:	24 小时
票价:	5 美元/趟
资格:	70 位以上居民
易用性:	可提供无障碍服务
获取详情信息:	www.peninsulafamilyservice.org

申请者可致电 650-403-4300 转 4329 提出申请，或发送邮件至 CQMoreno@peninsulafamilyservice.org，或者访问网站 www.peninsulafamilyservice.org 订购老年人服务，并填写在线申请。

Kaiser Permanente Medical Center - 雷德伍德城

服务区域:	Redwood City Medical Center 园区 以及往返 Redwood City Caltrain 站
服务时间:	周一至周五，上午 7:20 - 下午 6:45（致电预约）
票价:	Kaiser Permanente 员工免费搭乘（不收小费）
易用性:	班车内设有残疾人专用座位
获取详情信息:	650-299-3139

Little House Transportation

服务区域：	1 区：东帕罗奥图、帕罗奥图、斯坦福、波托拉谷 2 区：门洛帕克、雷德伍德城、阿瑟顿、伍德赛德 3 区：圣卡洛斯、贝尔蒙特、福斯特城、圣马刁
服务时间：	周一至周四，上午 8:00 - 晚上 7:45，周五上午 8:00 - 下午 3:45
票价：	同一个区内和相邻区间行程 4 美元/趟。非相邻区间行程 8 美元/趟
资格：	预注册用户，主要是老年人
易用性：	车内不设残疾人专用座位
如欲获取详细信息：	650-272-5040，www.penvol.org/littlehouse/transportation

预注册用户可享受 Lyft 补贴搭车往返家、Little House 老年人中心、San Carlos Adult Activity Center、Veterans Memorial Senior Center 或就诊。按需提供服务。无需使用智能手机。

Mid Peninsula Village

服务区域：	伯灵格姆、圣马刁、希尔斯伯勒
服务时间：	周一至周五，上午 8:00 - 下午 5:00
票价：	付费会员免费
资格：	会员，主要是老年人
易用性：	车内不设残疾人专用座位
如欲获取详细信息：	650-260-4569，电子邮箱：info@villagesofsmc.org 或访问网站：www.villagesofsmc.org

付费会员可享受交通等各类服务。志愿者司机（通过培训和审查）开私家车为会员在圣马刁县内提供搭乘服务，从伯灵格姆到帕罗奥图。如果提前 4 个工作日预订，则任何行程安排都可提供。

Sequoia Village

服务区域：	贝尔蒙特、圣卡洛斯和雷德伍德城（红杉海岸包括在内）
服务时间：	周一至周五，上午 8:00 - 下午 5:00
票价：	付费会员免费
资格：	会员，主要是老年人
易用性：	车内不设残疾人专用座位
如欲获取详细信息：	650-260-4569，电子邮箱：info@villagesofsmc.org
或访问网站：	www.villagesofsmc.org

付费会员可享受交通等各类服务。志愿者司机（通过培训和审查）开私家车为会员在圣马刁县内提供搭乘服务，从伯灵格姆到帕罗奥图。如果提前 4 个工作日预订，则任何行程安排都可提供。

Seton Medical Center - 戴利城 (Seton BART Shuttle)

服务区域：	Daly City BART 至 Seton Medical Center
服务时间：	周一至周五，上午 6:00 - 上午 9:00

	与中午 12:00 - 晚上 7:00
票价:	免费
易用性:	车内不设残疾人专用座位
易用性:	无
如欲获取详细信息:	650-991-6480

私人交通服务

GoGoGrandparent

服务区域：	全国性服务
服务时间：	全天候提供搭乘服务
票价：	按照里程和时段提前计费。
资格：	面向所有人，无限制
易用性：	车辆能够运送折叠轮椅，以及可转运的乘客
如欲获取详细信息：	致电 855-464-6872 或访问 www.gogograndparent.com

请致电 855-464-6872 注册并按“0”以开始与话务员对话，或者在使用服务前访问 www.gogograndparent.com 网站的在线注册网页。此外，还提供定制小货车、团体住宿和定期服务。

Need-a-Ride

服务区域：	帕罗奥图北至圣马刁
服务时间：	周一至周五（全天）、周六（半天）
票价：	按照里程计费。
资格：	必须为具备行动能力的人士
易用性：	车内不设残疾人专用座位
获取详情信息：	650-462-0853

Need-a-Ride 是一项乘车预约服务。请留言，我们将在下午 6:00 - 晚上 9:00 给您回电。

Serra Yellow Cab

服务区域：	提供往返戴利城、科尔马、布里斯班、帕西菲卡、布罗德穆尔、密尔布瑞、伯灵格姆、希尔斯伯勒、圣马刁、福斯特城、贝尔蒙特、圣卡洛斯、雷德伍德城、门洛帕克和旧金山国际机场的派车服务。
服务时间：	全天候提供搭乘服务
票价：	按照里程计算
资格：	面向所有人，无限制
易用性：	可预约残疾人专用面货车
获取详情信息：	www.serrayellowcab.com
行程预订：	普通预订请致电 650-991-2345 残疾人专用货车预订请致电 650-340-9999

SilverRide

SilverRide 为想做某事、社交以及享受丰富生活体验的老年人提供辅助交通、陪行、个性化活动及团体活动。作为服务的一部分，SilverRide 协调并参考各类补充产品和服务，共同向老年群体提供综合的生活方式解决方案。

、

服务区域：	整个湾区
票价：	按照里程、时段和陪行偏好提前计费。
资格：	客户必须能够使用助行器步行至少 20 英尺。

易用性：　车辆能够运送折叠轮椅，以及可转运的乘客。

如欲获取详细信息：　请致电 650-853-7433 或访问 www.silverride.com

本地安全驾驶培训

AARP

AARP 安全驾驶计划为 50 岁以上的驾驶人员开设本地课程。课程涵盖许多与老年驾驶人员有关的主题，如交通规则、保持身体灵活、药物治疗等，旨在协助您一如既往地安全驾驶。课程内容包括常规的与年龄有关的身体变化，以及如何调整驾驶方式应对这些变化。此外，所有保险公司为 AARP 安全驾驶计划毕业生提供折扣优惠。

课程全年开设。每个课程时长为 8 小时，最常见的是在两天内分两个 4 小时时段上课。在圣马刁整个县内，有近 20 个地点开设这种课程。如今，AARP 为早期毕业生提供时长 4 小时的教学更新课程。

如欲获取您所在地区的 AARP 安全驾驶计划的详情信息和其他有用信息，请访问 www.aarp.org/drive 或致电 877-846-3299。

加利福尼亚州公路巡警局 (CHP)

加利福尼亚州公路巡警局联合圣马刁县老年人委员会、圣马刁县监管员 Warren Slocum 开展“优雅变老，智慧驾驶”研讨会。该免费课程时长 3 小时，旨在帮助老年驾驶人员延长驾驶时间、提高驾驶技能。

如欲注册参加研讨会或获取详情信息，请致电监管员 Warren Slocum 650-363-4570 或发送邮件至 mdragun@smcgov.org。

其他安全驾驶资源

自我评估
如果您逐渐对自己的驾驶能力感到担忧，各老年人与交通安全小组制定的信息可有助于您确定是否需对自己的驾驶能力进行正式评估。

Roadwise Review - AAA（在线工具）
AAA Roadwise Review 为一款互动在线工具，帮助您辨别与年龄相关的潜在驾驶问题、确定降低风险的措施、私下监控您的驾驶健康。请前往 www.seniordriving.aaa.com 网站，查看上述信息和其他实用的在线资源，包括老年人安全驾驶在线课程。

驾驶决策工作簿
密歇根大学设计出一款基于网络的工作簿，以帮助老年驾驶人员评估其安全驾驶能力。
请访问 https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/1321，在线获取工作簿。

美

国国家公路交通安全管理局手册

美国国家公路交通安全管理局 (NHTSA) 制定了一系列在线刊物，以解决老年人安全驾驶问题。其中包括“老年人安全驾驶”、“优雅变老、安全驾驶”以及在中风或患有关节炎、帕金森氏症、睡眠呼吸中止症、糖尿病或癫痫发作后，具体解决驾驶问题的相关资料。上述资源可访问网站 www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers 在线查看。

多数纸质版资料可通过拨打 NHTSA 电话 888-327-4236 (TTY 1-800- 424-9153) 进行订购。

调整车辆

适当调整座位、后视镜、头枕和方向盘，有助于安全驾驶。添加多种简易设备弥补身体状况的变化，或者仅将车辆调整为更加舒适安全的状态。美国老年人协会、美国汽车协会与美国退休人员协会制定了名为“CarFit - 帮助成人司机寻找最佳驾驶位置”的计划。如欲了解详情信息，请访问 www.car-fit.org 或 www.aarp.org 并搜索“安全驾驶”。

与家人和朋友沟通

Hartford 保险公司出版了一系列刊物，讲述如何与老年驾驶人员开展各类对话，如驾驶训练、驾驶技术和老年司机、痴呆与驾驶以及其他话题。请访问下列网站，在线查看、下载或者订购上述刊物 www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence。

车辆管理局 (DMV) 牌照

DMV 不会因您达到一定年龄而吊销您的驾驶证。您的精神和/或身体状况以及遵守交通法律法规的表现（而非年龄）决定了 DMV 是否给您换发驾驶证，亦或是限用、扣押或吊销您的驾驶证。所有年满 70 周

岁的客户需亲自前往 DMV 办公室换领驾驶证。如果身体状况呈衰退之势，驾驶车辆可能会受到限制。针对老年驾驶人员，首要限制则与视力有关，这通常要求驾驶人员佩戴眼镜或者使用矫视隐形眼镜。其他普通限制包括不得上高速、不得夜间行车、不得在高峰期间上路或仅在获得合理帮助、确保舒适驾驶姿势的情况下驾驶。

如欲获取详细信息：　请致电 1-800-777-0133（或 TTY 1-800-368-4327），或访问 www.dmv.ca.gov/portal/dmv/detail/about/ senior/senior_top

残障人士停车标牌

如果您行动不便，执业医师、外科医生、医师助理、执业护士或执证助产护士为您的状况开具证明，则可领取“残疾人”标牌或牌照。

若您持有“残疾人”标牌或牌照，可在专为残障人士设置的停车位上停泊车辆，包括路边蓝色或绿色的停车位、街边设有收费表的免费停车位，以及要求持有居住或者营业许可的区域。无需自有或驾驶车辆即可使用标牌。

步行与健身

健身与锻炼是您出行的关键要素。日常锻炼不仅使您更容易步行至目的地并乘坐公交，还有助于保持身体强壮、灵活、迅速反应力和协调性，由此延长您安全驾驶的时间段。

城市公园和娱乐部

圣马刁县下辖的大部分城市通过其公园和娱乐部开展健康与运动课程。某些城市甚至还专门制定针对老年人的计划。如欲获取更多信息，请联系所在的城市公园和娱乐部。

社区运动与健身课程（会员制）

圣马刁县三大基督教青年会 (YMCA) 提供各种适合老年人的健身课程。Peninsula Jewish Community Center (PJCC) 提供“健康生活”计划，专门针对久坐的老年群体。YMCA 和 PJCC 老年人可享受会员折扣。

获取有关会员与当前课程安排的详情信息：

- 半岛家庭 YMCA（圣马刁）：
  650-286-9622 或 www.ymcasf.org/Peninsula
- 红杉村 YMCA（雷德伍德城）：
  650-368-4168 或 www.ymcasv.org/sequoia
- 东帕罗奥图 YMCA：
  650-328-9622 或 www.ymcasv.org/eastpaloalto
- Peninsula Jewish Community Center（福斯特城）：

致电 650-378-2737 或者访问 www.pjcc.org/health/fitness/hf-classes-fitlife.html

其他信息资源

居家援助指南

《居家援助指南》为迷你版参考指南，旨在协助圣马刁县成人（无论其收入如何）在生病、残疾或者遭遇危机时，仍能待在家中获得帮助。该指南由圣马刁县老年人委员会制作，内含本县交通信息。

纸质版指南可在本县各老年人中心获取，也可拨打 650-573-2643 电话获得。

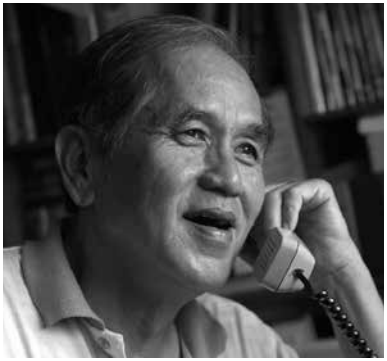
可访问 www.smchealth.org/helpathome 网站，获取英文、西班牙文和中文版本的 PDF 格式手册。

半岛图书馆系统

圣马刁县共有 33 座图书馆，每个城市至少拥有一家分馆。各大图书馆都有许多针对老年人的信息资源，如纸质版《社区信息手册》，乐于助人的图书管理员也将竭尽所能帮您找到问题答案。此外，各图书馆藏有当地交通的地图和时刻表。大多数图书馆还提供电脑供您访问网站，工作人员也会为您查找本指南中大部分的网络参考资料。

如欲查找距离您最近的分馆，请浏览当地电话簿中的政府信息页或者前往 www.plsinfo.org 网站。

SMC Connect



SMC Connect 是一款在线搜索引擎，帮助用户查找由圣马刁县公众服务机构设立的县社区服务点。

前往 www.smc-connect.org

511

511 为湾区交通信息一站式资源，内含实时交通状况、公共交通路线和时刻表、骑行信息和其他信息。可致电 511 或者访问 www.511.org 网站查询 511 信息。使用电话服务进行语音选择或在按键菜单上按“0”。该服务全天 24 小时免费提供。网站提供交互式行程规划师，在线提供服务。听力障碍者可拨打 711 获取 511 信息。

在线版《老年人出行指南》

访问网站 www.peninsularides.com，获取在线版指南。在线版指南拥有纸质版指南所列的全部网站资源的实时链接。

获取《老年人出行指南》

请前往 SamTrans（圣马刁公车）总部（地址：1250 San Carlos Avenue, San Carlos, California 94070）大厅获取其他指南。此外也可致电 650-622-7823 获取指南。该指南提供英文、西班牙文和中文版本。

电话速查表

公共交通

湾区交通	511
SamTrans 与 Caltrain	800-660-4287
SamTrans 按需服务	650-560-0360
SamTrans 出行培训	650-508-6202
Redi-Wheels	650-508-6241
BART	650-992-2278
VTA（一般交通信息）	408-321-2300
VTA ADA 辅助交通 (ACCESS)	408-321-2300
Muni（一般交通信息）	415-701-2311
Muni 无障碍服务	415-701-4485

社区交通服务

美国癌症协会	800-227-2345
Avenidas Door To Door	650-289-5453
Bayshore/Brisbane Shuttle	800-660-4287
Brisbane Village Helping Hands	415-508-2185
East Palo Alto Community Shuttle	650-688-1824
El Camino Hospital Roadrunners	650-940-7016
FISH（贝尔蒙特至雷德伍德城）	650-593-1288
Foster City Village	650-378-8541
Get Up & Go (PJCC)	650-378-2750
Menlo Park Shuttles	650-330-6770
Pacifica Senior Center 交通服务	650-738-7350
Redwood City Kaiser Hospital	650-299-3139
Redwood City Midpoint Caltrain Shuttle	650-588-1600
Senior Coastsiders	650-726-9056
Sequoia & MidPen Villages	650-260-4569
Seton Medical Center	650-991-6480
South City Shuttle	800-660-4287

samTrans

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

www.samtrans.com/seniors