

老人行動指南

2022



 Santa Clara Valley
Transportation
Authority

Solutions that move you

簡介

多數人的日常生活都很忙碌, 要外出辦事、探視孫子, 跟朋友見面喝咖啡, 或只是從事日常活動。隨著年紀增長, 開車可能出現困難, 但不代表您無法做自己喜歡的事。有許多方法能讓您無論幾歲, 都能保持獨立! 本指南中的資源將幫助您無論使用何種交通工具, 都能行動順暢。

VTA的公車和輕軌鐵路是最有彈性的選擇之一, 我們的計劃旨在幫助您瞭解如何使用服務。我們提供團體旅遊訓練, 我們的資訊服務人員隨時回答您的疑問, 並協助您規劃旅程。儘管如此, 這並非您的唯一選擇。

高齡者行動指南共有多個部分, 分別提供大眾運輸、地方接駁車、社區和私人接送服務、行車安全資源、健身、社區資訊和協助計劃的相關資訊。我們希望您經常使用本指南, 讓您或您關心的人生活更便利。若您對本指南有任何改進的建議, 請聯絡我們。

以下是一些常見情況和疑問, 可能對您有幫助。

我開車且打算繼續開到不能開為止。

- 行車安全課程、宣導刊物和線上資源能幫助您熟練開車技巧, 並確保您年老時知道如何調整改變。 頁數 29-31
- 調整您的車可能提高您開車的自信..... 頁數 29-31

我開車不像以前那麼有自信。

- 大眾運輸可能是您的一種選擇。若您很久沒有搭乘過公車或輕軌鐵路, 可能會很驚訝大眾運輸改變的程度。 頁數 4-8
- VTA一日遊計劃能幫助您瞭解大眾運輸 頁數 9

我已經減少開車次數且在尋找其他的交通方式。

- 視您的體能而定, 選擇大眾運輸可能滿足您的部分需求。VTA公車和輕軌鐵路具有許多使用便利的特色。 頁數 4-8
- 若搭乘公車對您來說太困難, 您可能符合到府接送服務的資格。 頁數 10

我擔心朋友或家人可能不該再開車。

- 有些宣導刊物提供如何跟朋友和家人溝通開車的訣竅
.....**頁數 31**
- 取得DMV關於駕駛考試、通報和換照政策的最新資訊
.....**頁數 32-33**

若我無法開車，公車和輕軌鐵路無法到達我想要去的地方，該怎麼辦？

- 您應該能搭乘社區組織營運的服務 **頁數 14-21**

我需要去診所或看診，但需要協助。

- 社區組織營運的服務應該能協助您 **頁數 14-21**
- 私人接送服務應該能協助您..... **頁數 22-28**

若我外出時需要另一人協助，該怎麼辦？

- 社區組織營運的服務應該能協助您 **頁數 14-21**

我想要保持活力、健康和獨立。

- 有些組織提供資訊和協助，幫助您找到符合需求的服務.....
.....**頁數 34-36**

捷運服務資訊

聖達卡拉谷交通局 (VTA)

(408) 321-2300

VTA提供聖達卡拉縣的大眾運輸服務，銜接鄰近捷運系統。VTA公車皆設有升降設備或斜坡板，協助使用行動裝置或無法上下階梯的人士。大型公車具有跪傾功能，車身前方能下降，方便乘客上下車。輕軌鐵路站臺與列車高度齊平，讓乘客方便上下輕軌鐵路列車。公車和輕軌鐵路列車皆自動顯示主要轉車點、交叉路口和目的地；車內電子看板也會顯示資訊。外部擴音器也會播報路線編號和目的地。

VTA的高齡乘客網站 (www.vta.org/senior) 教導老人對他們、他們的朋友和家人有用的計劃和服務。也提供幫助高齡者安全搭乘VTA的資訊。

欲瞭解VTA服務的相關資訊，請撥打 (408) 321-2300，聽障專線 (408) 321-2330，區域號碼650和南聖達卡拉縣收費地區 (800) 894-9908，或上網查詢 www.vta.org

加州交通部 (Caltrain)

(800) 660-4287

Caltrain營運的通勤鐵路服務於聖荷西和舊金山間的灣區半島，通勤時間服務至Gilroy。聖達卡拉縣內有15處Caltrain火車站，Millbrae的Millbrae捷運中心銜接舊金山灣區捷運處（BART）。每輛列車至少有一節無障礙車廂，最多能容納兩台輪椅。第22街、南舊金山、Broadway、Atherton和College Park的Caltrain火車站目前未設無障礙車廂。

欲瞭解Caltrain服務的相關資訊，請撥打（800）660-4287，聽障專線（650）508-6448，或上網查詢 www.caltrain.com

17號高速公路快線 (Highway 17 Express)

(831) 425-8600

17號高速公路快線公車服務於聖荷西市中心、Scotts Valley和Santa Cruz市中心（捷運中心）間。公車皆設供殘障人士使用的升降設備或斜坡板。提供一週七天服務。週末和假日，發車站和終點站是聖荷西Diridon站。

欲瞭解17號高速公路快線服務的相關資訊，請撥打（831）425-8600，聽障和語言障礙服務撥打711，或上網查詢 www.scmtd.org

SamTrans

(800) 660-4287

SamTrans提供的固定路線公車服務於San Mateo縣各地、舊金山和Palo Alto部分地區。SamTrans公車皆設供殘障人士使用的升降設備或斜坡板。

也提供想要搭乘SamTrans公車或Caltrain的殘障人士免費搭乘訓練。欲瞭解詳情，請撥打（650）508-6202。

欲瞭解SamTrans服務的相關資訊，請撥打（800）660-4287，聽障專線（650）508-6448，或上網查詢 www.samtrans.com

灣區捷運 (BART)

(510) 464-6000

BART是銜接至VTA的地區鐵路服務。整個BART系統由五條服務灣區的線路構成。BART具有許多便利老人和殘障人士使用的特色。BART車廂皆設有輪椅空間。各站的站務員隨時協助老人和殘障人士。

欲瞭解BART服務的相關資訊，請撥打（510）464-6000，或上網查詢 www.bart.gov

東灣公車局 (AC Transit)

(510) 891-4777

AC Transit提供Alameda和Contra Costa各縣的大眾運輸服務。公車皆設供殘障人士使用的升降設備或斜坡板。

欲瞭解AC Transit服務的相關資訊，請撥打 (510) 891-4777，聽障專線800-753-2929，或上網查詢

www.actransit.org

San Benito 快線

(831) 636-4161

San Benito縣快線提供Hollister、San Juan Bautista和Gilroy社區交通服務。縣快線營運撥召公車的輔助服務，以及Gilroy的Caltrain和灰狗巴士站，Gavilan College站銜接聖達卡拉谷交通局的服務。San Benito縣公車皆設供需要行動裝置或無法上下階梯的人士使用的升降設備或斜坡板。

欲瞭解San Benito縣快線服務的相關資訊，請撥打 (831) 636-4161，或上網查詢

www.sanbenitocountyexpress.org

Monterey-Salinas 捷運 (MST)

(888) 678-2871

Monterey-Salinas捷運提供大眾運輸服務至 Carmel、Del Rey Oaks、Gonzales、Greenfield、King City、Marina、Monterey、Pacific Grove、Salinas、Sand City、Seaside、Soledad和Monterey縣。Monterey-Salinas捷運各路線皆是無障礙公車。MST 55銜接Gilroy、Morgan Hill和聖荷西市中心的VTA服務。

欲瞭解Monterey-Salinas捷運使用服務的相關資訊，請撥打 (888) 678-2871，或上網查詢 www.mst.org

Santa Cruz Metro

(831) 425-8600

Santa Cruz Metro提供Santa Cruz縣各地的大眾運輸服務。公車皆設供殘障人士使用的升降設備或斜坡板。17號高速公路快線銜接Scotts Valley和Santa Cruz市中心的Santa Cruz Metro服務。

欲瞭解Santa Cruz Metro服務的相關資訊，請撥打 (831) 425-8600，聽障和語言障礙服務撥打711，或上網查詢 www.scmtd.org

一日遊

為協助老人熟悉他們的交通選擇，聖達卡拉谷交通局提供

一日遊計劃。計劃提供的培訓課程，透過課堂和公車上訓練，服務提供者學習進行自己的「一日遊」。VTA提供的免費團體訓練為一日遊計劃的一部分，協助高齡者學習使用公車和輕軌鐵路系統。

欲瞭解一日遊計劃的相關資訊，請撥打（408）321-2300，聽障專線（408）321-2330，區域號碼650和南聖達卡拉縣收費地區（800）894-9908，或寄電郵至 ***Customer.Service@vta.org***

ADA 殘障人士特別服務

若您有時或總是因殘障而無法使用VTA公車和輕軌鐵路服務，您可能符合美國殘障法案（ADA）殘障人士特別服務資格。

VTA ACCESS殘障人士特別服務是一種共乘服務，聖達卡拉縣各地皆有提供這項到府接送服務。最多能三天前預約。使用ADA殘障人士特別服務前，VTA ACCESS殘障人士特別服務將須評估您的資格，評估程序可能需要最多21天。

欲瞭解聖達卡拉縣ADA殘障人士特別服務的相關資訊，請撥打VTA使用殘障人士特別服務專線（408）321-2381，聽障專線（408）321-2330，或上網查詢 www.vta.org

地方梭車

地方梭車一般是廂型車或接駁公車，平日中午時段服務都市和社區內小地區，有例外情況。

Marguerite Shuttle 梭車 **(650) 723-9362**

服務地區：史丹福大學校區和Palo Alto市中心

車費： 免費

資格： 開放

銜接： 史丹福購物中心、Palo Alto市中心、California Avenue、Town & Country Village和San Antonio購物中心

詳細資訊：洽詢（650）723-9362或上網查詢

www.transportation.stanford.edu

[/marguerite](http://www.transportation.stanford.edu/marguerite)

Marguerite梭車由史丹福大學營運。梭車皆設有無障礙空間。梭車行經校區並銜接至鄰近的捷運、購物、餐飲和娛樂場所。

Mountain View Shuttle 梭車 **(855) 730-7433**

服務地區： Mountain View

車費： 免費

資格： 開放

銜接： San Antonio中心、老人中心、青年中心、MV捷運中心、市政中心、El Camino醫院、Sylvan Park、Whisman站和MV社區中心

詳細資訊： 洽詢 (855) 730-7433或上網查詢

<https://mvcommunityshuttle.com>

Mountain View社區梭車提供免費的加強接送，銜接Mountain View各地許多住宅區、老人住宅和服務、市政府、圖書館、公園和遊憩設施、醫療診所、購物中心和娛樂場所。

Palo Alto Shuttles 梭車 **(650) 329-2520**

服務地區： Palo Alto

車費： 免費

資格： 開放

環市接駁車： 總圖書館、Avenidas、Lytton Gardens、Channing House、Jordan Middle School、Mitchell Park、JLS Middle School、Stevenson House和中城購物區 ▶

Embarcadero 梭車： Palo Alto Caltrain 火車站至
Embarcadero/Baylands
詳細資訊： 洽詢 (650) 329-2520 或寄信至
shuttle@cityofpaloalto.org

Palo Alto 市營運平日免費服務 Palo Alto 地區的梭車。梭車皆設供殘障人士使用的升降設備。公車站標有「Palo Alto 梭車」標誌、一般 VTA 公車站牌上貼有貼紙，或住宅區站牌柱上標示「梭車」字樣。Palo Alto 免費梭車行駛兩條路線。

Via – Cupertino Shuttle 梭車 ***(669) 201-1892***

服務地區： Cupertino
車費： 費用不等；詳細資訊請電洽
資格： 開放
服務地區： Cupertino 和至 Sunnyvale Caltrain
服務時間： 週一至週五 7:00 a.m.-7:00 p.m.
週六 9:00 a.m.-5:00 p.m.
詳細資訊： 洽詢 (669) 201-1892 或上網查詢
***[https://www.cupertino.org/our-city/
departments/public-works/
transportation-mobility/community-shuttle](https://www.cupertino.org/our-city/departments/public-works/transportation-mobility/community-shuttle)***



Via-Cupertino是提供Cupertino各地交通服務的隨需接駁服務，也銜接至一些Cupertino市外目的地，例如Sunnyvale Caltrain火車站、Kaiser Santa Clara和Rancho San Antonio。班車未事先安排，但抵達快速。班車須透過應用程式或手機申請。一經申請，殘障人士和老人可使用到府接送服務。

社區接送服務

美國癌症協會-康復之路

(800) 227-2345

服務地區： 聖達卡拉縣
車費： 免費
資格： 門診癌症病人
詳細資訊： 洽詢（800）227-2345或上網查詢www.cancer.org

美國癌症協會的康復之路計劃人員都是志工司機，他們到府接送癌症病人前往接受癌症相關治療，包含看診、放射治療和化療。

Avenidas Door to Door 到府接送

(650) 289-5411

服務地區： Avenidas方圓12哩內，包含下列都市：
Atherton、East Palo Alto、Los Altos、
Los Altos Hills、Menlo Park、Mountain
View、Palo Alto、Portola Valley、Redwood
City、San Carlos、Sunnyvale和Woodside。

車費： 費用不等；詳細資訊請電洽

資格： 資格條件請電洽

詳細資訊： 洽詢（650）289-5411或上網查詢

***[www.avenidas.org/programs/
door-to-door/](http://www.avenidas.org/programs/door-to-door/)***

Avenidas到府接送提供老人購物、遊憩、看診和其他需求的接送服務。班車須至少48小時前安排。部分Lyft日間服務或特殊要求會收取額外費用。無輪椅服務。

Sourcewise 捷運服務

(408) 762-7362

- 服務地區： Morgan Hill、San Martin和Gilroy
車費： 詳細資訊請電洽
資格： 60歲以上高齡者或殘障人士（18歲以上）
服務時間： 週一至週五8:30 a.m.-3:30 p.m.
詳細資訊： 洽詢（408）762-7362或上網查詢

<https://mysourcewise.com/programs-services/south-county-services/transportation/>

Sourcewise捷運服務提供居住於Morgan Hill、San Martin和Gilroy，60歲以上高齡者和成年殘障人士到府接送。用於看診、雜貨店和藥局接送，以及Gilroy和Morgan Hill地方老人中心接送。班車時間皆須於週一至週五8:30 a.m.至:30 p.m.間。目前無輪椅服務。

Heart of the Valley

(408) 241-1571

- 服務地區： 聖達卡拉、Cupertino、Sunnyvale、Saratoga
、Monte Sereno、Los Gatos、Campbell和西
聖荷西，
郵遞區號：95117、95125、95126、95128、95129和95130
服務時間： 週一至週五9:00 a.m.-9:00 p.m.
車費： 免費；歡迎樂捐 ▶

資格： 65歲以上老人

詳細資訊： 洽詢 (408) 241-1571或上網查詢

www.servicesforseniors.org

Heart of the Valley老人服務公司提供高齡者陪同接送和居家服務。這些服務是由志工提供，包含瑣碎園藝、電腦協助、瑣碎居家修繕、打掃櫥櫃或棚屋和/或一般陪伴。

POSSO 陪同計劃

(408) 293-0877

服務地區： 聖荷西

車費： 免費；歡迎樂捐

資格： 65歲以上老人

詳細資訊： 洽詢 (408) 293-0877或上網查詢

www.portuguesececenter.org/

[senior-programs/](http://www.portuguesececenter.org/senior-programs/)

葡萄牙社會服務與機會組織（POSSO）陪同計劃提供安排、接送、翻譯和口譯服務，由訓練有素的专业人員和志工執行。接送能協助老人利用原本無法使用的健康專業人員和機構服務。

RoadRunners 接送

(650) 940-7016

服務地區： Middlefield路和Oregon高速道路方圓10哩內
或Los Gatos El Camino醫院方圓8哩內
(山區以外)。

車費： 詳細資訊請電洽

資格： 資格條件請電洽

詳細資訊： 洽詢 (650) 940-7016或上網查詢

***[www.elcaminohospital.org/services/
roadrunners-transportation](http://www.elcaminohospital.org/services/roadrunners-transportation)***

RoadRunners是El Camino附屬醫院志工提供的接送服務。提供醫療、牙科或任何健康相關的看診接送。此外，RoadRunners將提供到府接送服務。無輪椅服務，無須與El Camino醫院有關係。須預約。

**R.Y.D.E.- Saratoga, Los Gatos, Monte Sereno, 和聖荷西
郵遞區號95120和95124**

(408) 892-9739

服務地區： 西谷社 Cupertino、Campbell、Saratoga、
Los Gatos、Monte Sereno、聖荷西內各地，
郵遞區號： 95120、95124、95129和95130。



離住家最多8哩的任何目的地，看診最多16哩。

- 服務時間： 班車時間：週一至週五8:00 a.m.-4:00 p.m.
辦公時間：週一至週五8:00 a.m.-4:30 p.m.
- 車費： 依收入和哩程數而定
- 資格： 65歲以上老人，居住於Saratoga、Los Gatos、Monte Sereno和聖荷西，郵遞區號95120和95124
- 詳細資訊： 洽詢（408）892-9739或寄信至
RYDE@sascc.org

R.Y.D.E. 提供65歲以上老人到府接送服務。用於看診、買菜、社交拜訪接送，或西谷社區Cupertino、Campbell、Saratoga、Los Gatos、Monte Sereno、聖荷西郵遞區號95120、95124、95129和95130內任何地點接送。RYDE也提供Palo Alto內地區診所、醫院、Sunnyvale Caltrain火車站和VA醫院接送。班車須至少兩個工作日前安排或最多能事先一個月前預約。目前無輪椅服務。

**R.Y.D.E.- Cupertino, Campbell, 和聖荷西，郵遞區號
95129和95130
(669) 220-0831**

- 服務地區： 西谷社Cupertino、Campbell、Saratoga、
Los Gatos、Monte Sereno和聖荷西內各地，
郵遞區號：95120、95124、95129和95130。
離住家最多8哩的任何目的地，
看診最多16哩。
- 服務時間： 週一至週五8:00 a.m.-12:00 p.m.和
1:00 p.m.-4:00 p.m.
- 車費： 依收入和哩程數而定
- 資格： 65歲以上老人，居住於Campbell、Cupertino
和聖荷西，郵遞區號：95130、95129
- 詳細資訊： 洽詢（669）220-0831或寄電郵至
RYDEinfo@wvcommunityservices.org

R.Y.D.E. 提供65歲以上老人到府接送服務。用於看診、買菜、社交拜訪接送，或西谷社區Campbell、Cupertino、Los Gatos、Monte Sereno、Saratoga、聖荷西郵遞區號95120、95124、95129和95130內任何地點接送。RYDE也提供Palo Alto內地區診所、醫院、Sunnyvale Caltrain火車站和VA醫院接送。班車須至少兩天前安排或最多能事先一個月前預約。目前無輪椅服務。

R.Y.D.E.- Morgan Hill

(408) 310-4250

- 服務地區： Morgan Hill市區內各地。
- 服務時間： 營運時間：週一至週五8:00 a.m.-4:00 p.m.
辦公時間：週一至週五8:00 a.m.-4:30 p.m.
- 車費： 依收入和哩程數而定
- 資格： 65歲以上老人，居住於Morgan Hill市內
- 詳細資訊： 洽詢（408）310-4250或寄信至
RYDE@mhcrc.com

R.Y.D.E. 提供65歲以上老人到府接送服務。用於看診、買菜、社交拜訪接送，或Morgan Hill市區內任何地點接送。RYDE也提供Morgan Hill內地區診所接送。班車須至少兩個工作日前安排或最多能事先一個月前預約。無輪椅服務。

私人接送服務

本部分的服務是由私人營利公司提供。VTA未認可這些服務，也未驗證公司提供的資訊。

Absolute Senior Solutions (408) 610-9997

服務地區： 聖達卡拉縣、San Mateo縣、Alameda縣和舊金山。

車費： 詳細資訊請電洽

資格： 開放

詳細資訊： 洽詢 (408) 610-9997或上網查詢
www.abseniorsolutions.com

Absolute Senior Solutions 提供灣區各地非醫療接送服務。提供看診、醫療行程和遊憩活動接送。能線上或手機預約。

Boundless Care, Inc. (408) 363-8900

服務地區： 聖達卡拉縣

車費： 費用不等。詳細資訊請電洽

資格： 開放

詳細資訊： 洽詢 (408) 363-8900或上網查詢
www.boundlesscare.org/non-medical-home-care-transportation-services ▶

Boundless Care, Inc. 提供南灣區非緊急接送和陪同服務。提供看診、透析、化療療程和遊憩活動接送。

Eden 醫療接送 **(408) 579-9775**

服務地區： 聖達卡拉縣、Alameda縣、Contra Costa縣和舊金山縣

車費： 費用不等。詳細資訊請電洽

資格： 開放

詳細資訊： 洽詢 (408) 579-9775或上網查詢
www.edenmedtrans.com

Eden 醫療接送是旨在服務散客的非緊急醫療服務。其非緊急門診服務提供輕鬆安全的接送。提供看診、透析中心、專業護理機構和老人中心接送。

Fun n Go 非醫療接送 **(844) 238-6646**

服務地區： 聖達卡拉縣
車費： 費用不等。詳細資訊請電洽
資格： 開放
詳細資訊： 洽詢 (844) 238-6646或上網查詢
www.funandgotransport.com

Fun n Go 是非醫療接送提供者，提供灣區內機場、看診、透析和遊憩活動接送服務。Fun n Go 提供全天候到府接送服務。

GoGo Grandparent **(855) 464-6872**

服務地區： 全國服務
服務時間： 全天候班車
車費： 車費依行駛距離和時間事先報價
資格： 開放
詳細資訊： 洽詢 (855) 464-6872或上網查詢
www.gogograndparent.com

GoGo Grandparent 讓沒有智慧手機的老人使用Lyft和Uber，營運業者全天候監控班車，並通知緊急聯絡。提供客製接送、團體住宿和安排服務。

JustGo! **(408) 657-8572**

服務地區： 聖達卡拉縣
車費： 詳細資訊請電洽
資格： 開放
詳細資訊： 洽詢 (408) 657-8572或上網查詢
www.justgosv.com

JustGo! 提供矽谷各地非緊急輪椅和門診接送。JustGo! 提供看診、醫療行程和遊憩活動接送。能線上或手機預約。

Ken 接送 **(408) 267-4459**

服務地區： 聖達卡拉縣
車費： 詳細資訊請電洽
資格： 開放
詳細資訊： 洽詢 (408) 267-4459或上網查詢
www.kentransport.com

Ken 接送提供聖達卡拉縣各地非緊急輪椅和門診接送。Ken接送提供看診、醫療行程和遊憩活動接送。能線上或手機預約。

One Access 接送服務 **(510) 648-2085**

服務地區： 聖達卡拉縣、Alameda縣、San Mateo縣和
Contra Costa縣

車費： 費用不等。詳細資訊請電洽

資格： 開放

詳細資訊： 洽詢 (510) 648-2085或上網查詢

www.oneaccesstrans.com

One Access 接送服務旨在服務行動不便和無法取得可靠、無障礙接送的老人。用於看診、社交活動、購物、透析中心、門診手術和長途行程接送。

One-Stop MedEx **(408) 907-5629**

服務地區： 聖達卡拉縣

車費： 費用不等。詳細資訊請電洽

資格： 開放

詳細資訊： 洽詢 (408) 907-5629或上網查詢

www.onestopmedex.com

One-Stop MedEx 提供聖達卡拉縣內和北加州各地非緊急門診、輪椅和擔架接送。提供看診、醫療行程、門診手術、社區服務中心、復健機構、物理治療和長途行程接送。

Onward (800) 700-4797

- 服務地區： 南灣區、聖荷西、舊金山、Marin、
East Bay、Contra Costa、Tri-Valley
- 車費： 詳細資訊請電洽
- 資格： 開放
- 詳細資訊： 洽詢 (800) 700-4797 或上網查詢
www.onwardrides.com

Onward 提供老人到府接送服務。司機將全程協助。提供看診、醫療行程和遊憩活動接送。能透過應用程式、線上或手機預約。

SilverRide (415) 861-7433

- 服務地區： 灣區各地
- 車費： 詳細資訊請電洽
- 資格： 客戶須能使用助行器步行最少20呎。
- 詳細資訊： 洽詢 (415) 861-7433 或上網查詢
www.silverride.com

SilverRide 提供老人輔助接送、陪伴、個人化活動和團體活動，讓老人完成事情、社交和豐富生活經驗。SilverRide 服務協調參考許多配套產品和服務，共同提供老人全面的生活方式服務。

S & P Medical Trans, Inc.

(408) 829-8648

服務地區： 聖達卡拉縣

車費： 費用不等。詳細資訊請電洽

資格： 開放

詳細資訊： 洽詢 (408) 829-8648；

(408) 264-6411或上網查詢

www.sandpmedtrans.com

S&P Med Trans, Inc. 提供非緊急輪椅和門診服務。提供行動不便老人和須舒適接送的看診接送服務。

地方行車安全

AARP 行車安全計劃

AARP行車安全計劃提供50歲以上駕駛人地方課程。課程涵蓋許多與高齡駕駛人相關的主題，例如交通規則、保持靈活、用藥等。旨在幫助您保持安全駕駛。內容包括一般年齡相關的身體變化和如何調整駕駛方式適應這些改變。

欲瞭解AARP行車安全線上或當地課程的相關資訊和其他有用資訊，請上網查詢

www.aarp.org/auto/driver-safety/driving-skills-refresh/

「樂齡老化，聰明開車」-加州公路巡警局

「樂齡老化，聰明開車」是一項加州公路巡警局55歲以上老人計劃。完成課程的高齡者將獲得證書，汽車保險享有保費折扣資格。本計劃已經由機動車輛管理局、加州公路巡警局、交通安全局和聖達卡拉縣交通安全社區網（TSCN）核准。欲查詢鄰近課程，請聯絡當地社區中心。

行車安全資源

自我評估

若您擔心自己的開車能力，各種老化和交通安全團體製作的資訊能幫助您決定是否需要更正式評估自我駕駛能力。

道路審查 – AAA (線上工具)

AAA道路審查是一種線上互動工具，幫助您辨別可能的老化相關駕駛問題、降低風險步驟和私下觀察自我駕駛健康狀況。相關資訊和其他有用線上資源，包含老人行車安全線上課程，請上網查詢 seniordriving.aaa.com。

自我駕駛評估手冊

密西根大學開發了一套線上手冊，幫助駕駛人評估行車安全能力。線上手冊請上網查詢

www.um-saferdriving.org/firstPage.php

國家公路交通安全管理局 (NHTSA) 手冊

NHTSA製作一系列老人行車安全能力手冊，包含「高齡安全駕駛」，和特別手冊宣導駕駛發生中風或各種情況，例如關節炎、帕金森氏症、睡眠呼吸中止、糖尿病或癲癇發作時的處理事宜。

撥打NHTSA專線 (888) 327-4236訂購手冊或線上檢視

www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers。

調整汽車

適當調整座椅、後照鏡、頭枕和方向盤能幫助您保持行車安全。也能增加各種簡單的裝置輔助身體變化，或簡單讓汽車更舒適和安全。美國高齡化學會、美國汽車協會和AARP已制定一項計劃稱為「CarFit，協助高齡駕駛人找到完美配適」。欲瞭解詳細資訊，請上網www.car-fit.org或www.aarp.org查詢「行車安全」。

與家人和朋友溝通

Hartford保險公司和MIT AgeLab制定一套指南，協助家人關懷高齡者，與老人有成效溝通行車安全。有本24頁免費手冊稱為「我們需要溝通…家人與高齡駕駛人的溝通」，和一些其他老人行車安全資源請上網查詢 www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence/publications-on-aging

DMV 駕照核發

機動車輛管理局不會吊銷老人駕照。不論年齡，您的身心狀況和遵守交通法規的能力，決定您的駕照是否換發、限制、吊扣或吊銷。70歲以上的老人皆須於DMV辦公時間親自換發駕照。身體機能相關退化可能會強制實行限制。

高齡駕駛人最常見是視力相關的限制，通常需駕駛人配戴眼鏡或矯視隱形眼鏡。一些其他常見限制是禁止駕駛高速公路、禁止夜間駕駛、禁止尖峰時間駕駛和駕駛須有適當輔助以確保適當駕駛姿勢。

欲瞭解詳細資訊，請電洽（800）777-0133，
聽障專線（800）368-4327 或上網查詢

***[www.dmv.ca.gov/portal/driver-education-and-safety/
special-interest-driver-guides/senior-drivers/](http://www.dmv.ca.gov/portal/driver-education-and-safety/special-interest-driver-guides/senior-drivers/)***

殘障停車證

若您行動不便，當持照醫生、外科醫生、醫生助理、專科護理師或持證助產士證明您的狀況後就能取得殘障人士（DP）停車證或牌照。DP停車證牌照讓您在免費將汽車停在殘障停車位、藍線或綠線路邊、設有收費表的路邊停車格和須居住證或商人證區域。使用DP停車證不必擁有或駕駛汽車。

欲瞭解詳細資訊，請電洽（800）777-0133，
聽障專線（800）368-4327或上網查詢

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

走路和健身

健身和運動是行動的重要關鍵。規律的運動不僅能讓您更輕鬆走到目的地和搭乘捷運，也能幫助您維持體力、靈活度、反射和協調能力，延長您能行車安全的時間。

都市公園與遊憩部

聖達卡拉縣多數都市的公園與遊憩部皆有提供健康和運動課程。部分都市甚至有老人特別計劃。欲瞭解詳細資訊，請聯絡各都市的公園與遊憩部。

資訊資源

Sourcewise – Community Resource Solutions

Sourcewise 是聖達卡拉縣的獨立非營利組織。組織任務是提供老人和其照顧者有效做出健康和生活的選擇的工具和服務。Sourcewise 社區資源人員介紹聖達卡拉縣各地健康保險諮詢、送餐到府、老人就業、照護管理和其他服務領域的專業人員。欲瞭解詳細資訊，請撥打 (408) 350-3200 或上網查詢 www.mysourcewise.com

511

511 是灣區交通資訊的便民資源，包含即時交通狀況、大眾運輸路線和時間表、騎自行車資訊等。手機撥打 511 即可取得 511 資訊或上網 511.org 查詢。欲使用手機服務，說出您的選項或按 0 使用按鍵選單。全天候免費服務。網站包含互動行程規劃。聽障手機使用者撥打 711 能使用 511。

2-1-1 聖達卡拉縣

2-1-1 提供聖達卡拉縣免費、非緊急的社區健康和防災資訊。如 9-1-1 緊急服務，2-1-1 是社區資訊的公用號碼。打電話者接聽現場電話人員的資訊，電話人員能回答各種非營利服務和機構的相關問題，也能幫助打電話者尋找志工機會和捐款給屬意的慈善機構。

聖達卡拉縣老人營養計劃

高齡者營養計劃提供高齡者高品質的營養膳食，也提供參加此營養計劃的老人營養教育，輔助這項宣導的努力。膳食皆符合成年人建議每日營養攝取量的三分之一。膳食計劃由持照膳食營養師核准和監督。欲瞭解詳細資訊，請聯絡地方老人中心。

老人行動線上指南

老人行動指南線上版請上網查詢 www.vta.org/senior

快速電話表

大眾運輸

AC Transit	(510) 891-4777
BART	(510) 464-6000
灣區交通	511
Caltrain.....	(800) 660-4287
17 號高速公路快線	(831) 425-8600
Monterey-Salinas 捷運	(888) 678-2871
SamTrans	(800) 660-4287
San Benito 快線	(831) 636-4161
Santa Cruz Metro	(831) 425-8600
VTA	(408) 321-2300
VTA ACCESS 殘障人士特別服務	(408) 321-2381

社區捷運服務

美國癌症協會-康復之路	(800) 227-2345
Avenidas 到府接送	(650) 289-5411
Sourcewise 捷運服務	(408) 762-7362
Heart of the Valley	(408) 241-1571
POSSO 陪同計劃.....	(408) 293-0877
RoadRunners 接送.....	(650) 940-7016
R.Y.D.E. - SASCC.....	(408) 892-9739
R.Y.D.E. - WVCS	(669) 220-0831
R.Y.D.E. - Morgan Hill	(408) 310-4250

聖達卡拉縣高齡者中心

矽谷 Addison-Penzak JCC.....	(408) 357-7462
Alma 老人中心.....	(408) 275-1315
Almaden 社區中心	(408) 268-1133
AACI	(408) 975-2730
Avenidas	(650) 289-5400
Barbara Lee 老人中心	(408) 586-3400
Bascom 社區中心	(408) 794-6289
Berryessa 社區中心	(408) 251-6392
Billy DeFrank 社區中心	(408) 293-3040
Camden 社區中心	(408) 559-8553
Campbell 老人中心	(408) 866-2146
Cupertino 老人中心	(408) 777-3150
Cypress 老人中心	(408) 244-1353
Evergreen 社區中心	(408) 270-2220
Gardener 社區中心.....	(408) 279-1498
Gilroy 老人中心	(408) 846-0414
India 社區中心.....	(408) 934-1130
John XXIII.....	(408) 282-8600
Los Altos 老人中心	(650) 947-2797
Los Gatos 老人中心	(408) 354-1514
Mayfair	(408) 794-1063
Morgan Hill 老人中心	(408) 782-1284
Mountain View 老人中心.....	(650) 903-6330
Portuguese 社區中心	(408) 293-0877
Roosevelt 社區中心.....	(408) 794-7555
Santa Clara 老人中心	(408) 615-3170

Saratoga 老人中心	(408) 868-1248
老人自助處	(408) 873-1183
Seven Trees 社區中心	(408) 794-1690
Southside 老人中心	(408) 629-3435
Sunnyvale 老人中心	(408) 730-7360
Yu-Ai Kai 老人中心	(408) 294-2505

都市公園和遊憩部

Campbell.....	(408) 866-2105
Cupertino	(408) 777-3120
Gilroy	(408) 846-0460
Los Altos	(650) 947-2790
Los Altos Hills	(650) 947-2518
Los Gatos.....	(408) 354-8700
Milpitas	(408) 586-3210
Morgan Hill.....	(408) 782-0008
Mountain View	(650) 903-6331
Palo Alto.....	(650) 463-4900
聖荷西.....	(408) 535-3570
聖達卡拉	(408) 615-2260
Saratoga	(408) 354-8700
Sunnyvale	(408) 730-7350

欲列出您的組織，或通知VTA修改列出服務，請聯絡
(408) 321-2300.



(408) 321-2300 • TTY (408) 321-2330

www.vta.org