



St. Mary's Center

A Community of Hope,
Healing & Justice

阿拉米达县服务部

同伴支持圈

2023

年长者资源指南

由年长者组织的长者服务中心

版权条款 2023

知识共享许可语言

最新版 2023 年 2 月 23 日 中午 12:01

我们的网站上提供了英语、西班牙语和中文的翻译版本

我们建议使用 **Google Translate** 将段落翻译成其他语言

感谢 **Afaf Translations LLC** 在翻译方面的帮助





圣玛丽中心 (St. Mary's Center) 简介

圣玛丽中心是一个充满希望、公平正义的治愈社区，致力于满足奥克兰西部家有年长者和学龄前儿童的家庭饮食、住房和社会联系的基本需求，从而改善群体福祉。

我们沿循以参与者为主导的提倡举措，在直接提供服务方面建立了坚实基础，关注受饥饿者、无家可归者和遭受不公平对待者的心声，以此创造一个更加公平、关怀程度更高的社会。

925 Brockhurst Avenue, Oakland CA 94608
P. O. Box 23403, Oakland CA 94623
(510) 923-9600 x 234

www.stmaryscenter.org





同伴支持圈成员

Keith Arivnwine
Vernon Dailey
William Garrett
Renee Gilmore
Olivia Gonzalez
Gayle Gray
Judy Magana
Shirley Matthews
Norris Reed
Sharon Snell
Mary Sturdivant
Carolyn Sutton
Lillian Walker
Bennie Whitfield
Kwai Wong
Cecelia Wynn

促进者

Terri Dunn
Karla Salazar
和 Rita Mitchell



同伴支持圈年长者资源指南

目录

	页码
执行主任寄语	7
指南简介	8
系统导航提示	11
阿拉米达县的服务（按类别划分）	
食物获取	15
身体和心理健康服务	17
住房服务	22
互联网接入	25
法律服务	27
社会服务	29
交通接送	31
同伴支持圈成员	34
来自促进者	40
我的资源	42



本页特意留空。





执行主任寄语

尊敬的各位长者：

您好！很荣幸代表圣玛丽中心的同伴支持圈与您分享此资源指南。

年长者聚集在一起，分享他们在无家可归、住房无保障或收入极低的情况下找到、寻求和获得基本服务的经历。在支持圈中，您将能够寻求基本生活需求方面的帮助支持：食物、住房、心理和身体保健以及社会联系。该资源指南与其他资源指南的不同之处在于，它反映了我们年长者的迫切需求以及他们如何解决这些需求。

可询问圣玛丽中心年长者住房服务和社区中心等多个机构的工作人员，获取更多信息。这些资源都是我们年长者真情实意的流露，能够帮助您获得应有的利益和支持。此处所述的众多服务都是您一生中参与奉献的成果之回报，现在是时候获得回馈了。

我们还有另外一个目标：鼓励您以活跃成员的身份加入圣玛丽中心，并分享您的经验以帮助其他年长者。

感谢您阅读此资源，并成为我们充满希望、公平正义的治愈社区的一份子。期待尽快与您交流。

于社区之中

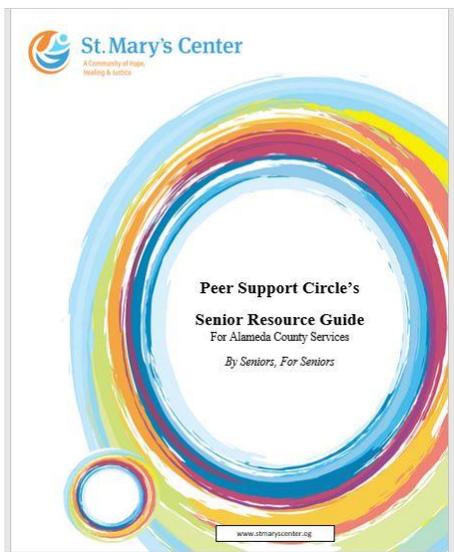
Sharon Cornu, MSHS

执行主任



指南简介

经历过新冠肺炎疫情，我们深知，55 岁以上的群体对住房、医疗保健、收入保障和社会联系存在迫切需求。数十年来，解决这个群体的需求一直是圣玛丽工作的中心。年长者更有可能依赖传统的交流方式，包括口头交流、报纸、牧师推荐或家庭护理人员来了解新的、现有和新增的服务。有些信息很容易获得，但不准确或不完整；互联网访问正在逐步普及，但不一定直观简单。本指南将提供所需信息，帮助获取之前难以获取相关信息的服



同伴支持圈由 16 位曾有过贫困和无家可归经历的年长者组成，他们花费了五个月的时间，集会分享了他们对本指南中重点讲述的阿拉米达县资源的相关经验和观点。本指南并非意在提供一个全面的服务列表，而是以特定资源为先，优先重点介绍年长者认同、对年长者友好、容易处理且能够满足甚至超出年长者期望的资源。有关全面的服务列表，建议访问

www.alamedacountysocialservices.org 查阅《阿拉米达县社会服务机构年长者资源指南》

《年长者资源指南》也可以用作跟踪个人资源的工具。请查看第 42 页的“我的个人资源”。



评估年长者服务所用的标准

同伴支持圈中的年长者根据以下类别对服务进行评估：

- 食物获取
- 身体和心理健康服务
- 住房服务
- 互联网接入
- 法律服务
- 社会服务
- 交通接送

以下标准对于定义有效、互相尊重且具有文化意义的服务至关重要。

- **可及性**
 - 坐轮椅和行动不便的年长者是否能够方便进入此位置？
 - 预约需要多长时间？操作是否方便？
 - 信息登记过程是否简便？

- **文化能力与接待态度**
 - 环境是否舒适友好？提供者是否曾令我感到不适？
 - 我是否感觉因自己的年龄、种族或其他情况而受到评判？
 - 服务提供者与我之间是否建立了信任？
我是否感受到了尊重？
 - 工作人员是否熟悉年长者特有的问题？

- **沟通**
 - 我是否理解向我传达的书面和口头信息？
 - 这些信息是否提供了我所用语言的版本？在我提出了申请时，是否为我安排了翻译人员？
 - 提供者在回应需求的能力方面是否足够自信？我是否感受到了被人理解？



- **可负担性**
 - 是否负担得起他们的服务费用？
 - 是否向我解释了费用项目？
 - 是否有意外开支？

同伴支持圈的成员真正参与其中。成员们通力合作，在其中汇总归纳了自身数十年的经验。本指南从最需要服务的群体角度出发，提供了了解阿拉米达县服务的独特视窗。我们满怀敬意，由衷希望与您分享。



年长者系统导航提示

通用

- 倡导所需项目，大声说出您的需求，没有人能比您自己更了解您的需求。
- 与多个组织合作，为您提供所需的所有服务。
- 获得所期望的他人对您的对待方式，而非对您的外貌或过去的行为加以评判。
- 要记住，成瘾性是一种疾病，他人会将您当作患病人士。
- 对重要福利卡进行塑封，使其保持良好状态。
- 保持耐心，在获得服务时需要排长队。
- 礼貌询问您需要的服务，而非颐指气使。
- 让支持人员陪同，为您提供帮助并为您提问。
- 身体和心理健康提供者应进行合作。这两类提供者对于成功回应您的需求至关重要。

住房服务

- 整理好您的文件和文书。如果可能的话，在第一次预约的时间带上所有要求提供的文件。
- 向经历过住房问题的人寻求帮助。
- 遵守规则，以防被驱逐。例如，按时支付租金，保持房间清洁，做一个好邻居。

交通服务

- 晚上搭乘 BART 出行时，在末班车出发前进入车站。谨防被困！
- 坐在年长者和残疾人专座上。
- 正确处理辅助客运 (Paratransit) 服务的文书工作非常重要。与医生交谈，填写文件并提交。



居家支持服务

- 确保只有您的护理人员前来为您提供照顾，无任何人陪同。有报道称，护理人员的陪同人员存在虐待和盗窃行为。
- 确保您的护理人员与医生和精神科医生进行沟通，以协调您的药物和护理安排。
- 与您的居家支持护理人员进行初步评估时，请确保他们能够接受任务列表，并了解如何为您提供适当护理。
- 社会服务部每年都会对居家支持服务进行重新认证，以确保您仍然符合资格。请勿错过预约时间。请务必查看您收到的邮件以进行重新认证。

食物获取

- 确保向提供者告知有关您特殊饮食需求的信息。
- 对于出现牙齿问题的年长者，应将水果放在棕色纸袋中静置几天，待软化后食用。处理蔬菜时，应切成小块，加快烹饪速度。
- 对于行动不便的年长者，请咨询提供者是否可以将日用百货送到您家门口。

身体和心理健康服务

- 对提供者保持坦诚。详细说明您的所有需求，以便他们为您提供帮助。如实说明告知药物滥用和创伤以及您的个人生活相关情况。
- 按处方服药。如果未能按处方服药，请告知医生，以便医生尽可能对服药说明进行调整。
- 如果您未获得所需的治疗，请更换提供者，或要求推介新的提供者。
- 如果您对服务不满意，请发起投诉。





阿拉米达县服务部
同伴支持圈

2023 年长者资源指南
(按类别划分)



本页特意留空。



食物获取

CalFresh/食品券

阿拉米达县社会服务

www.alamedacountysocialservices.org

2000 San Pablo Avenue, Oakland CA 94612

CalFresh 福利帮助热线: (877) 847-3663

CalFresh (又称食品券), 在联邦称为补充营养援助计划 (SNAP), 每月向低收入个体提供食物福利。

成员记录

- 在得知 SSI 接受者可以获得食品券后, 我申请并获得了食品券。
- 我的病例管理人员帮助我进行了申请。我非常感激在新冠期间还收到了额外的食物。
- ● 一名残疾年长者被告知她将需要等待几个月才能获得食品券, 但领到的时候, 仍然可以追补兑取食物。

Mercy Brown Bag

www.mercybrownbag.org

3431 Foothill Blvd., Oakland CA 94601

(510) 534-8540

年长者护理联盟的 Mercy Brown Bag 计划旨在帮助年长者在家中保持自给自足和独立。他们向年长者分发袋装食物, 推动立法政策改革, 为低收入居民谋取利益。

成员记录

- 分发机制是有差别的。有些地方会将食物送到客户的家门口, 而有些地方则会将食物送至居民楼, 由楼栋管理员决定如何将食物分发给居民。
- MBB 尊重饮食限制。



其他资源

埃默里维尔公民援助计划 (ECAP)

www.ecaprogram.com/

3610 San Pablo Avenue, Emeryville CA 94608

食物分发时间：周一至周六中午 12:00 至下午 4:00

必须出示身份证，自己带购物袋。

市场匹配计划 (Market Match)

www.marketmatch.org/

在许多农贸市场购买蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶和乳制品时，您的 CalFresh 金额可翻倍。您可在网站上搜寻附近此类农贸市场的位置。

普雷斯科特·约瑟夫中心 (Prescott Joseph Center)

www.prescottjoseph.org/

920 Peralta Street, Oakland CA 94607

(510) 835-8683

食物分发点位于 St. Patrick Church, 1640 19th Street, Oakland CA 94606 后面。

食物分发时间：周一、周三、周五和每月第四个星期六上午 9:00 至中午 2:00，自己带购物袋。

St. Mary's Center (圣玛丽中心)

www.stmaryscenter.org/

925 Brockhurst Street, Oakland CA 94608

(510) 923-9600

圣玛丽中心在周一至周五上午 9:30 为 55 岁及以上的年长者提供免费早餐，并在上午 11:00 提供价值 1 美元的午餐，周日上午 11:00 开放，中午 1:00 提供价值 1 美元的午餐。圣玛丽中心在周六和节假日不开放。进入圣玛丽中心需要提供疫苗接种证明，年长者可加入会员获取服务。

电报社区中心 (Telegraph Community Center)

www.tmcoakland.org/

5316 Telegraph Avenue, Oakland CA 94609

(510) 961-4385

食物分发时间：周三至周五上午 9:30 至中午 1:30，周三下午 5:30 至晚上 7:30





身体和心理健康服务

60 岁以上年长者终身医疗护理健康中心 (Lifelong Medical Care Center Over 60 Clinic)

www.lifelongmedical.org

616 16th Street, Oakland 94602

2940 Summit Street #1B, Oakland 94609

60 岁以上年长者终身医疗护理健康中心 — 3260 Sacramento Street, Berkeley 94702

(510) 981-4100

60 岁以上年长者终身医疗护理健康中心是一家非营利性社区医疗保健中心。中心可提供的身体和心理健康服务包括咨询、康复服务、精神病学和社会服务资源。

成员记录

- 我第一次去那里时，他们帮我填写了文件。
从那以后，我一直接受同一位初级保健医生的治疗。
- 我坐轮椅使用辅助客运服务前往终身医疗健康中心非常方便。
- 从接待员到助理医生，再到医生，所有人的专业性和文化能力都非常高。
- 我感觉环境非常舒适友好。他们都认识我，这让我感觉很好。
- 能够在一家机构获得所有支持，包括帮助治疗我的糖尿病和视力问题，这种感觉非常棒。我不用到处跑去获取服务了。
- 在终身医疗健康中心，楼下的初级保健医生会把我推荐给楼上的心理健康科。我只需要上楼就可以。这简直太棒了。
- 在我流落街头时，一个流动性危机处理小组帮助我与终身医疗健康中心取得了联系。

- 伯克利的60岁以上年长者医疗中心能够提供一切服务。他们知道如何关注年长者的需求。

高地医院 (Highland Hospital)

www.alamedahealthsystem.org/locations/highland-hospital/

1411 E. 31st Street, Oakland, CA 94602

(510) 437-4800

高地医院是一家著名的区域创伤中心。可提供技术先进的初级、专科、多学科联合护理以及卓越的母婴保健服务和其他高级护理服务。

成员记录

急救服务

- 他们救了我好几次。他们有非常优秀的医生。
- 当时他们要照顾一名枪伤病人，我不得不等了四个小时。
- 在高地医院，我的体验非常好。常规服务和急救服务是有区别的。急救服务真的很好，但是当你从急诊室转移到普通病房时，服务可能会更好。

非急救服务

- 高地医院有经过 Lake Merritt BART 的班车。这对我帮助太大了。
- 我在高地医院接受了几次骨头修复治疗。过程比较波折。
- 乘坐公共汽车去高地医院并不容易。但是如果你能到那里，你将会获得非常好的服务，接受出色医生的治疗。
- 我不得等待了三个月才预约到一位足科医生。对于我这种年纪的病人，他们需要针对同情况老年人制定一个系统，我们才能快一点看医生。
- 在高地医院，有时最初的接触并不友好，但之后我得到了非常好的医疗护理。

约翰·乔治精神病医院 (John George Psychiatric Hospital)

www.alamedahealthsystem.org/locations/john-george-psychiatric-hospital

2060 Fairmont Drive, San Leandro, CA 94578

(510) 346-1300

约翰·乔治精神病医院为患有严重和致残精神疾病的成年人提供精神病急诊和急性护理服务，并为寻求护理的病人提供治疗服务，不会因经济或社会地位而有区别对待。



成员记录

- 到约翰·乔治精神病医院的转院体验还不错。当时我正处于成瘾期。我到那里后，他们马上就提供了护理服务。
- 只等了一小会儿，他们把我转移到了一个小一点的护理机构。在我情况稳定下来后，我就出院回家了。他们还帮助我联系了我需要的其他服务。

其他资源

亚洲卫生服务 (Asian Health Services)

www.asianhealthservices.org

817 Harrison Street, Oakland 94607

250 E. 18th Street, 2nd Floor, Oakland 94606

818 Webster Street, Oakland 94607

(510) 735-3100

亚洲卫生服务提供全面的医疗服务，包括牙科和心理健康服务。

La Clinica

www.laclinica.org/

1030 International Boulevard, Oakland 94606

1926 E. 19th Street, Oakland 94606

1531 Fruitvale Avenue, Oakland 94601

(510) 535-4000

La Clinica 为所有人提供符合文化习惯的高质量医疗保健服务且流程简便。提供身体、心理和牙齿方面的健康服务。

La Familia 心理健康服务 (La Familia Mental Health Services)

www.livelifamilia.org/

26081 Mocine Avenue, Hayward, CA 94544

(510) 881-5921

La Familia 安排了对文化敏感的顾问，会说多种语言，可在必要时提供免费咨询、精神病学服务和其他支持。

美国原住民健康中心 (Native American Health Center, NAHC)

www.nativehealth.org/

3050 International Blvd. Oakland, CA

(510) 434-5300



NAHC 提供多种医疗服务，致力于改善美洲印第安人、阿拉斯加原住民等群体的健康和福祉。NAHC 尊重文化和传统，能够满足原住民的身体、情感、心理和社会服务需求。

同伴愿景和参与康复 (Peers Envisioning and Engaging in Recovery, PEERS)

www.peersnet.org

8393 Capwell Drive, Suite 240, Oakland CA 94621

(510) 832-7337

PEERS 是一个具有心理健康服务经验的工作人员多元化社区。PEERS 设立了一项文化多元、基于社区的心理健康计划，尊重多样性经历、消除污名和歧视。

根社区健康中心 (Roots Community Health Center)

www.rootsclinic.org/

200 Harrison Street, Oakland CA 94607

4119 Broadway, Oakland CA 94609

(510) 533-1248

致力于通过医疗和行为保健、健康引导、住房、外展服务和宣传，改善遭受不公平对待者和贫困群体的境况。

Sausal Creek 门诊医疗中心 (Sausal Creek Outpatient Clinic)

www.telecarecorp.com/sausal

2620 26th Avenue, Oakland CA 94601

(510) 437-2363

该医疗中心专为存在复杂需求的高风险患者提供创新性、以结果为导向的服务。治疗方案以康复为重点，临床效果佳，与其他行为健康组织共同制定诊疗方案。

Towne House 健康中心 (Towne House Wellness Center)

www.rehab.com/towne-house-wellness-center-oakland

629 Oakland Avenue Oakland CA, 94611

(510) 613-0330

Towne House 健康中心专业治疗存在心理健康问题的患者。

西奥克兰健康中心 (West Oakland Health)

www.westoaklandhealth.org

700 Adeline St. Oakland, CA 94607



2960 Sacramento Street, Berkeley 94702
(510) 835-9610

50 多年来，西奥克兰健康中心一直致力于为东湾非裔美国人社区 (East Bay African American) 提供健康服务。西奥克兰健康中心设立了多个诊疗中心，提供全面的医疗服务。采用浮动制计费方式。不让任何人因为费用问题而被拒之门外。

美国国家自杀和危机生命线 (National Suicide and Crisis Lifeline)

(988) 或 (800) 273-8255 或

阿拉米达县 24 小时危机支持热线

1-(800) 309-2131

如果您或您认识的人因负面思想或情感而备受折磨，请致电国家自杀和危机生命线。不一定要有自杀的想法或感受才能拨打该热线，遇到其他困境也可致电。经过训练的危机处置顾问每天 24 小时在线，负责接听来电并提供支持性咨询。该热线提供 140 多种语言翻译服务。还为聋人和听障人士提供电传打字机 (TDD) 服务。





住房服务

奥克兰房屋管理局（Oakland Housing Authority, OHA）

www.oakha.org

1616 Webster Street, Oakland CA 94612

(510) 874-1500

OHA 是一家联邦公共机构，负责为弱势群体提供安全、体面的经济适用房。申请人可在轮候名单开放时申请。可能需要等待两年甚至更长时间。

成员记录

- 我女儿帮我填写了文书文件，还收集了所有我需要的文件。当他们得知我与女儿住在一起时，他们帮助我们与老年人住房资源取得了联系。
- 我的前夫是个退伍军人。上交结婚证和身份证后，我通过退伍军人事务部支持性住房获得了“第八章计划” (Section 8) 住房。

Chronicle Season of Sharing 基金会

www.seasonofsharing.acgov.org

2000 San Pablo Avenue, Oakland CA 94612

(510) 272-3700

Season of Sharing 基金会可提供临时经济援助，为旧金山湾区的居民提供帮助。阿拉米达县的家庭如因不可控紧急情况而出现紧急需求，经确定符合资格后，可获得此资金帮助。Season of Sharing 与众多社区合作伙伴机构合作，筛选和处理援助申请。

成员记录



- 第一次跟 *Seasons of Sharing* 接触时，我给他们打电话并留下了我的姓名。他们给我回了电话，询问了我所需要的家具。他们给了我需要的所有支持。
- 我从避难所搬到我自己的公寓时，我的入住费用是由 *Seasons of Sharing* 支付的。

东湾天主教慈善会 (Catholic Charities of the East Bay)

www.info@cceb.org

433 Jefferson Street, Oakland CA 94607

(510) 768-3100

东湾天主教慈善会致力于帮助阿拉米达县的弱势社区。他们与其他机构合作，并提供租金、公共事业费或保证金以及转介其他资源方面的帮助。

成员记录

- 东湾天主教慈善会为我支付了保证金。
- 在我搬到现在的住址时，我去了东湾天主教慈善会，得到了入住费用和第一个月的租金。

Spectrum Community Services, Inc

www.spectrumcs.org

2617 Barrington Court, Hayward CA 94545

(510) 881-0300

Spectrum 努力提高阿拉米达县年长者和低收入居民的生活质量并帮助他们在家中有尊严地老去，改善该群体的健康和安全状况。除了为年长者提供餐点外，他们还可以资助支付公共事业费。

成员记录

- 在新冠肺炎期间，*Spectrum* 为我支付了从去年10月到今年5月的PG&E账单。我与我的两个成年儿子住在一起，账单非常高。非常感激 *Spectrum* 的善举。



其他资源

太平洋瓦斯与电力公司 (PG&E)

www.pge.com/

(800) 743-5000

太平洋瓦斯与电力公司有多项计划可提供一次性或长期的能源账单帮助，以节省资金和能源。其中包括加州能源替代换费率计划 (CARE)、能源账单补助计划 (REACH)、家庭电费补助计划 (FERA) 和低收入家庭援助计划 (LIHEAP)，以协助支付公共事业账单。有关如何申请这些计划的信息，请访问太平洋瓦斯与电力公司的网站。

伯克利食物和住房项目

www.bfhp.org

3225 Adeline Street, Berkeley CA 94703

(510) 649-4965

伯克利食物和住房项目与客户一对一合作，帮助他们走向独立，住进安全的经济适用房。

湾区社区服务 (BACS)

www.bayareacs.org

559 16th Street, Oakland CA 94612

(510) 613-0330

BACS 为流浪街头或住在营地中的人群提供服务，包括临时住房、福利援助、职业支持、食物支持、住房服务等。



互联网接入

Access from AT&T (ATT)

www.att.com 搜索平价网络连接计划 (ACP)。

(800) 288-2020

Access from AT&T 为个人收入低于 27,180 美元的家庭提供每月价值高达 30 美元的低成本互联网服务套餐。该服务没有年度合同，可免费安装，并且提供家用 wi-fi。如果同时享受联邦平价网络连接计划福利和 Access from AT&T 的套餐，您可能有资格获得高达 100Mbps 的宽带。

成员记录

- *ATT 为我家接通了网线，并给我讲解了如何使用所有的相关设备。从那以后我家的网络没有出现任何问题。速度和服务都非常棒。*
- *之前与我同住的人使用了 ATT 的网络服务。他们来给房子接通了网线，连接上了所有设备，并告诉我怎么使用。*
- *我报名参加了面向 55 岁及以上老年人的平价网络连接计划。他们非常友好，减少了我每月所花的费用。*

Comcast/Xfinity Internet Essentials

www.internetessentials.com/apply

(800) 934-6489

Internet Essentials 提供低成本的家用高速网络服务。要想获得折扣，需出示住房援助、医疗补助 (Medicaid)，CalFresh 或其他低收入计划的证明。目前，Xfinity 的互联网客户和存在 Xfinity 未偿债务的客户可能不符合条件。您可访问网站，查看是否有例外规定。

成员记录

- *我才获得 Comcast 不久。它的价格非常合理。我拿出自己的设备。第二天，他们就派出了一名技术人员进行安装。*
- *我们喜欢 Comcast，尤其是 Comcast Essentials 折扣计划提供的价格。计划报名非常简单，只需回答几个问题，提交证明文件，我们就获得了折扣！*
- *价格正好适合收入有限的老年人，服务也很好。*



其他资源

联邦平价网络连接计划 (ACP)

www.att.com/help/affordable-connectivity-program/

(800) 288-2020

平价网络连接计划 (ACP) 是一项联邦计划，为符合资格的家庭提供每月最高价值 30 美元的相应 AT&T 无线或互联网服务。

橡树城 WIFI (City of Oak WIFI)

www.oaklandca.gov/topics/oakwifi

OAKWIFI 是一项为无网络服务的群体提供免费互联网接入的计划。整个奥克兰市都有热点覆盖。转到电子设备上的 WIFI 设置，选择 OAK-WIFI 并连接即可使用。有关热点地图，可访问橡树城 WIFI 的网站查看。

EveryoneOn

www.everyoneon.org/lowcost-offers

(844) 525-1574

EveryoneOn 与多家互联网服务提供商 (ISP) 合作，以推行其低成本互联网服务计划。EveryoneOn 的数字学习中心指导用户如何设置电子邮件帐户、浏览互联网和使用技术。为旧金山湾区服务。





法律服务

东湾社区法律中心 (EBCLC)

www.ebclc.org/

2921 Adeline Street, Berkeley CA 94703

(510) 548-4040

EBCLC 寻求解决导致贫困以及经济和种族不平等的根本原因，以增强公平正义、改善经济安全、教育、健康和福利、住房和移民领域的机会。

成员记录

- 一位朋友向我推荐了 EBCLC。对我的帮助很大。他们为我安排了一位公设辩护人。我无需支付任何费用。三次开庭，只需要出庭一次。最后案件被驳回。对我来说，EBCLC 真的非常棒。
- EBCLC 的服务很方便，而且价格亲民。他们帮我处理了所有事务，并引导我解决了法律问题。他们提供免费的服务，而且非常随和。

无家可归者行动中心

www.homelessactioncenter.org/

2601 San Pablo Avenue, Oakland CA 94612

(510) 695-2260

无家可归者行动中心 (HAC) 免费为阿拉米达县的无家可归者和残障人士提供高质量的公共福利支持。在法律代表的帮助之下，无家可归者或面临无家可归风险的人士可以获取社会安全网计划，获得改善生活的机会。



成员记录

- 我们从 2012 年起开始合作。当我不得不上法庭时，他们在各方面都给了我很大的帮助。
- 他们帮我注册了 SSI。他们帮助我做好了准备，并引导我完成了整个流程。而且这些服务都是免费的。

其他资源

年长者法律援助 (Legal Assistance for Seniors)

www.lashicap.org/

333 Hegenberger Road Suite 850, Oakland CA 94621

(510) 832-3040

年长者法律援助通过教育、咨询和拥护来维护年长者的合法权利，致力于确保年长者的独立和尊严。

湾区法律援助 (Bay Area Legal Aid)

www.baylegal.org

1735 Telegraph Avenue, Oakland CA 94612

(510) 663-4744

湾区法律援助通过法律援助，让有需要的群体能够利用民事司法制度维护自身利益，无论客户在哪里、说哪种语言或残障情况如何。



社会服务

社会服务部/居家支持服务 (IHSS)

www.alamedacountysocialservices.gov

6955 Foothill Blvd. # 300, Oakland CA 94605

(510) 577-1900

IHSS 提供居家支持服务，让年长者和残障人士无需出门，并改善其福祉。他们为旧金山湾区提供全天 24 小时按小时计算的居家护理。护理人员经过专业培训且已登记在册，可为客户提供一般的家务、个人护理和医疗陪伴服务。

成员记录

- 如果你不太喜欢某位提供者，你可以要求换人。他们提供了一个登记名单，你可以在其中选择其他人。
- 如果你有关心你的朋友，你可以询问他们中的一个是否愿意成为你的提供者。他们需要参加课程培训、采集指纹后才能加入计划。
- 在新冠肺炎期间，护理提供者和 IHSS 工作人员无法在有需要时外出工作。这使得居家老人的生活更加艰难。

社会保障局补充保障收入 (SSI)

和保障残疾保险 (SSDI)

www.ssa.gov

360 22nd Street, #400, Oakland CA 94612

(800) 772-1213

补充保障收入 (SSI) 为 65 岁以上、盲人或身患残疾的低收入美国人提供帮助。社会保障残疾保险 (SSDI) 面向的是因身体状况无法工作的群体。

成员记录

- 这需要毅力，但我最后终于获得了 SSI。由于残疾问题，我没法再工作。我也同时因为残疾变得无家可归。
- 我之前去了一趟伯克利办公室；体验很满意。工作人员为我进行了详尽的解释。
- 我的照看人陪同我在预约的时间前往，感觉非常棒。



Medicare (医疗保险)

www.medicare.gov

(800) 633-4227

TTY 号码: (877) 486-2048

Medicare 是美国面向 65 岁及以上群体和残障人士的健康保险计划。 Medicare 可帮助支付在医院的住院治疗费用或出院后在专业护理机构有限时间内的护理费用。 Medicare 还可以帮助支付医生和其他医疗保健专业人士的服务、家庭保健、耐用医疗设备和一些预防服务费用。

成员记录

- Medicare 每年都会进行一次重新认证，以确保你仍然符合资格。请务必查看你收到的邮件，及时获知公告。





交通接送

Alameda-Contra Costa Transit (AC Transit)

www.actransit.org

1600 Franklin Street, Oakland CA 94612

511 或 (510) 891-4777

AC Transit 提供安全、可靠、可持续的运输服务，满足客户和社区的需求。其运输路线覆盖东湾多个社区和区域目的地，助力湾区蓬勃发展。

成员记录

- 我每天都会乘坐 AC transit 出行，非常喜欢。
- AC Transit 到不了的地方，我也不会去。票价还是 10 美分时，我就开始坐这些公共汽车了。我希望公共交通能够一直运转下去。
- 我 60 年前就开始乘坐 AC Transit 了。AC Transit 接受轮椅上车，这对残疾老年人非常重要。
- 我去过 38 个州。没有哪一家运输公司比 AC Transit 更好的了。

旧金山湾区捷运 (BART)

www.bart.gov

P.O.Box 12688, Oakland CA 94604-2688

(510) 464-6000

BART 提供快速、可靠的交通方式，运输路线涵盖旧金山半岛、东湾和南湾市区的商务区、购物中心、娱乐场所、大学和其他目的地。 •

成员记录

- *BART 刚刚庆祝了 50 周年纪念。我第一次乘坐 BART 是从里士满出发到弗里蒙特。当时票价是 1.10 美元。现在它可以去更多地方了。*
- *BART 设有老年卡，仅供 BART 使用。非常方便。BART 能在你赶时间的时候把你带到你的目的地。*
- *你可以通过邮寄、电子邮件、传真或现场领取老年人路路通卡 (Senior Clipper Card)。可以访问 www.clippercard.com 获取更多信息。*

东湾辅助交通服务 (East Bay Paratransit)

www.eastbayparatransit.org

1750 Broadway, Oakland CA 94612

(510) 287-5000

东湾辅助交通服务是一项公共交通服务，适用于因残疾或致残性健康状况而无法乘坐常规公共汽车或火车的群体。东湾辅助交通服务可以使用配备轮椅升降机的车厢运送乘客。

成员记录

- *我可以坦然分享，我最近获得了辅助交通服务的批准。你看着我，却不知道我有问题。我的残疾情况凭外观很难发现。*
- *东湾辅助交通服务会将你直接送到你想去的地方。*
- *我的初级护理人员熟悉我的情况，帮助我获得了使用辅助交通服务的许可。*

其他资源

路路通卡 (Clipper Card)

www.clippercard.com/

(800) 735-2929

年长者和身患残疾的乘客可以获得票价减免和折扣通行证。可以在奥克兰 Franklin Street 1600 号或任意一家 Walgreens 商店购买老年人路路通卡。确保是购买老年人折扣通行证，而不是往路路通卡充现金。



奥克兰市 TUGO Taxi Up and Go

www.oaklandca.gov / 搜索 Taxi Up and Go

(510) 238-3080

TUGO 通过分发出租车券，向奥克兰市年满 60 岁的年长者提供出租车交通援助，作为对现有运输资源的补充。可打电话预约或通过邮件申请。

Lyft（汽车共享服务）

www.lyft.com

需要使用智能手机下载 Lyft 应用程序，以及 ATM 卡或信用卡来支付每次的乘车费用。Lyft 提供上门服务。您可以即时要求乘车或提前预约。等待时间各不相同，但通常司机会在 15 分钟内到达。警告：对于收入固定的年长者来说，乘车费用可能较为高昂。



同伴支持圈成员



Keith Arivnwine

Keith 此前有过药物滥用、无家可归和监禁的经历，他通过圣玛丽中心的希望与正义 (Center Hope and Justice) 计划，作为年长者理事会主席，利用自身经历倡导为年长者提供服务。“我从同伴支持圈里获得了很多新想法。它为我提供了机会，让我能够了解更多我以前不知道的计
划。”



Vernon Dailey

Vernon 在无家可归和寻找住房时在小组中的参与度非常高。Vernon 是非常有名的《Street Spirit》报纸摊贩，在 2023 年 1 月那一期发表了一篇文章。



William Garrett

William 有 50 年的无家可归和滥用药物史。当因肾衰竭接受透析时，他的健康受到了极大损害。他真诚且毫无保留地分享了他接受医疗服务的故事。“我是心理健康服务的倡导者。我很高兴成为圣玛丽中心这样的机构的一员，在这里，老年人可以畅所欲言。非常期待看到这个指南将如何帮助老年人。”

Renee Gilmore



Renee 自 15 年前就开始不断出入该县的避难所系统。她分享道，良好的病例管理服务帮助她解决了医疗问题并获得永久住房。*“通过参与同伴支持圈，我从同龄人那里学到了很多东
西。同时我也更加了解自己。只要我们认真倾
听，我们都能从其他人那里有所得。”*

Olivia Gonzales



1970 年，讲西班牙语的 Olivia 从墨西哥瓜达拉哈拉 (Guadalajara) 移居美国。当同伴支持圈提出可为她翻译时，Olivia 松了一口气，这样她就可以清楚地分享她的经历。*“得知我接受的一些服务可以享受年长者折扣后，我感到非常高兴。”*

Gayle Gray



Gayle 表示，能找到永久性住房，这要归功于圣玛丽中心无家可归者服务部及其住房服务 (Housing Clinic) 计划的帮助。Gayle 选择参加同伴支持小组，是因为她想了解有关年长者服务的更多信息，作为 IHSS 护理人员，她认为分享自身经历对她非常重要。*“能够成为这个圈子的一员让我很感激，我学到了很多，也认识了与我面临同样挑战的老年人，学习他们如何处理挑战。”*

Judy Magana



理事会成员 Judy 在萨尔瓦多长大，后来搬到尼加拉瓜。在 80 年代，因工作原因搬到了加利福尼亚。加入圈子后，Judy 从他人的经历中学到了如何以最佳的方式获得各项服务，这让她很感激。她参加了圣玛丽中心的希望与正义计划，倡导为年长者经济适用房。“我觉得圈子里成员是我的家人。比起家里，我更加愿意呆在圣玛丽中心。圣玛丽中心让我能够发光发热。”

Shirley Matthews



尽管 Shirley 出生于德克萨斯州，但她从 8 岁起就一直在加利福尼亚生活。她是同伴愿景和参与康复（Peers Envisioning and Engaging in Recovery, PEERS）的心理健康倡导者，毕业于圣玛丽中心领导力学院 (Center Leadership Academy)。“我很高兴能参与到这个圈子中来。利用从交通课程中学到的知识，现在我可以利用新的老年人折扣卡省钱了。”

Norris Reed



和蔼善良的 Norris 成为圣玛丽中心成员已有 5 年。在 Almost Home Winter 避难所待了一段时间后，他在 Lifelong Medical Street Outreach 计划的支持下获得了永久性住房。“我很感激能够参与到这个圈子中来，我比较关注老年人的食物供应，得知老年人可以在农贸市场领取 CalFresh 食品券后，我非常高兴。”

Sharon Snell



年长者倡导者 Sharon 在奥克兰出生并长大。她有长期无家可归的经历，还患有影响生活质量的慢性病。“我获得永久性住房后，我会尽我所能来留住它。”她分享道，同伴支持圈帮助她保持活跃，让她得以更好地了解所使用的服务。“2005 年以来，我就一直在圣玛丽中心工作，即使经历了重重挑战，我的生活仍旧越来越好。”

Mary Sturdivant



2008 年，一场火灾让圣玛丽中心领导力学院毕业生 Mary 失去了她的公寓，变得无家可归。她分享道，是圣玛丽中心帮助她重回正轨。“我喜欢同伴支持圈。我学到了很多事物的运转原理。来时我独自一人，离开时却满载而归。”

Carolyn Sutton



Carolyn 在无家可归时，还患有持续多年的慢性身体疼痛。凭借决心和永不放弃的意志，她参加了圣玛丽过渡房屋计划，经过几年的等待，获得了永久性住房。她是心理健康服务的坚定支持者，公开分享了她的经验。“我希望通过分享我所经历的一切，可以帮助其他老年人过上更好的生活。”

Lillian Walker



领导力学院毕业生 Lillian 出生于路易斯安那州，在 11 岁时移居湾区。在大四时，她长期无家可归，因此，在东奥克兰社区项目的帮助下获得永久性住房时，她感到非常高兴。她坚决支持改善心理健康系统。“作为一名同伴支持圈的成员，我了解到我并不孤单，也有很多其他老年人也像我一样遭遇困境。”

Bennie Whitfield



自 2004 年来到圣玛丽中心以来，年长者理事会成员和希望与正义计划的年长者倡导者 Bennie 一直利用自身生活经历来帮助其他年长者。

“在同伴支持圈，我深知，相较于诉说，倾听会让我学到更多。这是一个很棒的老年人团体。我们聚在一起不仅是为了完成任务，更是为了互相支持。”

Kwai Wong



只会说粤语的奥克兰居民 Kwai 用有限的英语单词说道，在加入同伴支持圈后，她学到了很多。“我对补充保障收入、食物资源和交通服务有了更好的了解。”她计划与社区成员分享学到的知识。

Cecelia Wynn



Cecelia 在奥克兰一个不安全的家庭中长大。她希望让儿子过上更好的生活，因此，她为自己 26 年的“清醒生活屋” (Sober Living) 经历感到非常自豪。Cecilia 是圣玛丽中心希望与正义计划的年长者倡导者，也是领导力学院的毕业生。“我觉得老年人必须要倡导更好的交通服务。我每天都依靠 AC Transit 出行。”她感谢同伴支持圈为大家提供聚在一起的机会，能够在安全的空间中怀以尊重态度分享敏感经历。



同伴支持圈的促进者寄语

我们要感谢我们同伴支持圈的成员在《年长者资源指南》编写中投入的诸多时间和专注奉献。我们还要感谢 Senior Foundation of the East Bay 的资金支持，让我们得以为年长者编写了如此实用的指南。能够承担同伴支持圈的促进工作，我倍感荣幸，而年长者的坦然诚恳以及他们对所获得服务表达的感激也让我们感到惊讶。

重点如下：

1. 年长者对为他们提供治疗的服务提供者回以友善和尊重。
2. 诚信透明的服务有助于建立年长者对服务提供商的信任。
3. 在对待有药物滥用问题的年长者时，我们需要敏锐地意识到我们的偏见，以避免疏远和造成更大的伤害。
4. 最后，这个过程让我们进一步坚定了我们的观点，即要提供可获得的、具有文化能力的服务，我们必须真正考虑到我们的服务对象的意见。

我们还了解到，在宣传有关阿拉米达县服务的信息方面，我们还有进步空间。在社会服务会议上，我们注意到年长者对社会保障和医疗保险计划有很多疑问。他们还想了解更多有关使用 DMV 服务和乘坐公共交通的信息。由于时间关系，我们无法讲解一些重要领域，例如年长者就业、临终计划和无家可归等。



年长者资源指南的后续安排包括投入资金用于：

- 将指南翻译成多种语言，
- 举办多方研讨会，为服务提供商与年长者建立联系
- 通过在当地年长者建筑中的展示来分享这些信息。

欢迎您提出反馈。您可向 **Karla Salazar** 发送电子邮件（邮箱：ksalazar@stmaryscenter.org）或拨打 (510) 925-9500 x 235 留言。

诚挚谢意

Terri Dunn 和 Karla Salazar
同伴支持圈促进者



本页特意留空。



我的资源
包含敏感、机密信息
请妥善保管

我的联系方式		
法定名称		
地址		
城市/邮政编码		
	家庭电话 #	手机 #
邮箱地址		
邮箱密码		
紧急联系人	姓名	
	地址	
	电话 #	

备注

我的住所		
开发商	地址和电话号码	
物业经理	联系人	
办公时间		
邮箱 #	办公电话 #	紧急电话 #
	网站:	
	登录/用户名:	
	密码:	
	年度重新认证日期	



备注



我的健康之家（主要）	
医疗设施	
地址	
城市/邮政编码	
我的医疗保健账户 #	
我的医疗保险/医疗 #	
姓名	网站:
	登录/用户名:
	密码
主治医师	预约/咨询电话号码 #
社会工作者	
心脏内科医生	
精神科医生	
消化科医生	
肿瘤科医生	
外科医生	
其他	
其他	
备注	



我的健康之家（次要）	
医疗设施	
地址	
城市/邮政编码	
我的医疗保健账户 #	
我的医疗保险/医疗 #	
姓名	网站:
	登录/用户名:
	密码
主治医师	预约/咨询电话号码 #
心脏内科医生	
精神科医生	
消化科医生	
肿瘤科医生	
外科医生	
社会工作者	
其他	
其他	
备注	

食物资源



机构名称		
地址		
城市/邮政编码		
食物配送信息	天	次
	联系人	电话 #

食物资源		
机构名称		
地址		
城市/邮政编码		
食物配送信息	天	次
	联系人	电话 #

备注



互联网	
提供者	
地址	
城市/邮政编码	
客户服务号码	
账号	
	网站:
	登录/用户名:
	密码

备注

法律服务	
机构	
地址	
城市/邮政编码	
联系人	
电话号码	
	网站:
	登录/用户名:
	密码
病例号	

备注



交通	
机构	
地址	
城市/邮政编码	
客户服务号码	
账号	
	网站:
	登录/用户名:
	密码

交通	
机构	
地址	
城市/邮政编码	
客户服务号码	
账号	
	网站:
	登录/用户名:
	密码

备注



备注

备注

