

老年人資源指南 (亞拉米達縣北部)

非盈利性和公共機構服務區域

Alameda ● Albany ● Berkeley ● Emeryville ● Oakland ● Piedmont

亞拉米達縣地區老年人服務社

6955 Foothill Boulevard, 3rd Floor, Oakland CA 94605, 1-800-510-2020

<http://alamedasocialservices.org> (2007年5月修訂)

成人日間護理/暫時休息 (有用的網址: www.adsnac.org)

亞拉米達成人日間服務網 (個性化推介和社區教育)	510-883-0874
東灣成人日間健康護理服務的老年性癡呆 (Alzheimer) 護理服務, Berkeley	510-644-8292
東灣成人日間健康護理服務的老年性癡呆 (Alzheimer) 護理服務, Oakland (在 Summit 醫院)	510-869-8911
灣區社區服務成人日托, Oakland	510-601-1074
Berkeley 成人日間健康護理, Berkeley	510-601-0167
老年獨立中心 (PACE—是老年人全方位護理計劃), Oakland	510-433-1150
East Island 成人日托 (包括週末日托), Alameda	510-865-3380
Hong Fook 成人日間健康護理 (14 th Street site), Oakland	510-839-9673
Hong Fook 成人日間健康護理 (Harrison Street site), Oakland	510-302-0460
終身成人日間健康護理, East Oakland	510-563-4390
St. Peter 社區成人日托, San Leandro	510-562-4037

酗酒和吸毒的預防計劃

亞拉米達縣健康護理通道 (針對亞拉米達縣的反吸毒計劃的推介服務)	1-800-491-9099
戒酒中心辦公室, Oakland	510-839-8900

老年性癡呆 (ALZHEIMER) 服務

老年癡呆協會線上服務	1-800-272-3900
東灣老年性癡呆服務, Berkeley	510-644-8292
少數民族老年人護理	www.ethnicelderscare.net
家庭看護員聯盟 (看護員暫修), San Francisco	1-800-445-8106
加州大學 (Davis) 老年性癡呆疾病控制中心, Martinez	1-925-372-2485

看護援助計劃

亞拉米達縣成人日間服務網	510-883-0874
北加州老年性癡呆協會	1-800-272-3900
Berkeley 市	510-981-5170
家庭看護員聯盟	1-800-445-8106
灣區家庭援助服務 (祖父母和親人看護員)	510-834-2443
祖父母和親人作為第二父母的溫馨熱線	510-568-7786

居家老人的案件管理及協調服務

東灣老年性癡呆服務, Berkeley	510-644-8292
灣區社區服務 (BACS)	510-271-8843

居家老人的案件管理及協調服務 (續)

Unity Council 多元文化中心 (1900 Fruitvale Ave., Oakland, 94601).....	510-535-6101
北加州 40 以上 (為 40 歲以上準備轉型的專業人士和行政人員服務; 收費服務)	510-568-7587
SCORE—退休員工服務中心 (提供免費的商務諮詢).....	510-273-6611

少數民族/具體文化的老年計劃

東灣天主教慈善會 (移民和歸化事務, 難民安置計劃和東南亞老年人服務), Oakland.....	510-768-3100
東灣韓國社區老年服務中心 (英語), Oakland	510-763-1879
東灣韓國社區老年服務中心 (韓語), Oakland	510-763-0736
少數民族老人護理	www.ethnicelderscare.net
家橋驛社 (原奧克蘭華人社區理事會) (資訊和援助), Oakland	510-839-2022
家橋驛社 (原奧克蘭華人社區理事會) (Hong Lok 老年中心), Oakland	510-763-9017
Fruitvale-San Antonio 老年中心 (西班牙語), Oakland	510-535-6123
東灣國際學院 (有關移民的法律服務).....	510-451-2846
東灣日裔美國人服務, Berkeley	510-848-3560
東灣猶太人家庭和兒童服務—老人服務.....	510-558-7800
東灣韓國社區中心, Oakland.....	510-547-2662
Lao 家庭社區發展公司—Oakland 難民老人俱樂部	510-533-8850
Lavender Seniors (淡紫色老人) (為 LGBT—女同性戀/男同性戀/雙性/變性的老人提供幫助).....	510-667-9655
東灣越南裔美國人社區中心 (原 Seton 老年中心)	510-663-4681

經濟援助 (有用的網址: www.benefitscheckup.org & www.govbenefits.gov)

亞拉米達縣社會服務處:

Eastmont 自給中心 (6955 Foothill Blvd., 1 st Floor, Oakland, 94605)	510-383-5300
亞縣北部多元服務中心 (2000 San Pablo Ave., Oakland, 94612).....	510-891-0700
CANHR (加州護養院改革擁護者), San Francisco	1-415-974-5171
(為長期護理者提供財產計劃服務)	(消費者專線) 1-800-474-1116
CAPI (移民現金援助計劃).....	1-800-648-0954
ECHO 住房 (租房援助).....	510-836-4826
理財援助中心(為低收入者提供代收和代付款業務服務).....	510-271-4149
物業稅延期	1-800-952-5661
出租者/房東援助 (每年).....	1-800-868-4171
社會安全 / SSI	1-800-772-1213
退休軍人援助福利輔導 (成人和老人服務).....	510-577-3547

食物和營養

家庭送餐

亞拉米達市 Meals on Wheels 送餐 (只對 Alameda 市適用)	510-865-6131
Albany Meals on Wheels 送餐 (只對 Albany 適用).....	510-524-9124
灣區社區服務 (只對 Oakland 適用)	510-986-8916
Berkeley Tri/City 營養計劃 (只對 Berkeley 適用).....	510-981-5250
Emeryville (Tri/City 營養計劃) (只對 Emeryville 適用).....	510-596-3730

老年團體就餐 (聚餐)

灣區社區服務 (只對 Alameda & Oakland 適用), Oakland.....	510-986-8909
Tri-City Café (Albany, Berkeley, Emeryville 地區居民請聯繫老年中心):	
Albany 老年中心.....	510-524-9122
Berkeley 老年中心.....	510-981-5190
Emeryville 老年中心.....	510-596-3730
亞拉米達縣社區食品銀行.....	510-635-3663, 1-800-870-3663

棕色紙袋計劃.....	510-534-8540
糧食券.....	510-891-0700 (縣北部), 510-383-5300 (Eastmont)
St. Paul's 教會老年資源食品合作社 (批發食品), Oakland	510-444-0243

友好訪問者/電話慰問計劃

亞拉米達友好訪問者 (免費每週拜訪; 對亞拉米達市居民適用)	510-748-0342
Lavender Seniors (淡紫色老年人) (為 LGBT—女同性戀/男同性戀/雙性/變性的老人提供幫助)	510-667-9655
圖書館外展和資訊服務, Berkeley	510-981-6160
St. Mary's 中心, Oakland	510-923-9600
Senior Center Without Walls (無牆老年中心)(以電話會議形式為行動不便的居家老人組織小組活動) ...	510-444-0243
老年伴侶.....	510-238-3080
Tele-Care, 電話看護 (每天電話慰問居家或孤居者), Alta Bates 醫療中心.....	510-204-4487

健康保險計劃

HICAP (健康保險輔導和擁護計劃)	510-839-0393
Medi-Cal (亞拉米達縣社會服務處):	
Medi-Cal 中心 (企業辦公室, 8477 Enterprise Way, Oakland, 94621)	510-777-2300
.....	1-800-698-1118
Medicare	1-800-633-4227
亞拉米達縣成人和老人服務部	
Medi-Cal 長期醫療護理 (新申請者聯繫本縣 Medi-Cal 醫療中心)	510-777-2300, 1-800-698-1118
Medi-Cal 長期醫療護理 (適用於正在接受護理的人)	510-577-1900
Medicare 醫療儲蓄計劃 (QMB, SLMB, QI-1).....	510-577-1900
(QMB—符合資格的醫療福利計劃, SLMB—具體的低收入 Medicare 受益人, QI—符合資格的個人)	

中低收入家庭的住房改善計劃

主要用於康復的低息貸款

亞拉米達縣住房和社區發展	510-670-5398
亞拉米達市修復計劃.....	510-749-5814
Berkeley 住房和能源服務 (只對 Berkeley 地區適用)	510-981-5400
Oakland 住房和社區發展辦公室 (只對 Oakland 地區適用).....	510-238-3909

無息小額貸款(最多\$5,000) / 房屋小型維修貼補 (MHR):

亞拉米達縣住房和社區發展 (MHR 服務於 Albany, Dublin, Fremont, Livermore, Newark, Oakland, Piedmont, Pleasanton, San Leandro, Union City, Alameda 縣內非法人地區)	510-670-5398
亞拉米達市修復計劃.....	510-749-5814
Berkeley 市房屋小維修 (只對 Berkeley 房主適用)	510-981-7760
Rebuilding Together (共同重建) (Albany, Berkeley, Emeryville)	510-644-8979
Rebuilding Together (共同重建) (Oakland)	510-625-0316

善終計劃

亞拉米達縣危機支援服務 (悲傷輔導計劃).....	1-800-260-0094
---------------------------	----------------

Kaiser Oakland 善終 (和喪事服務)	510-752-6390
Pathways 善終 (和悲傷輔導), Oakland	510-632-4390
Sutter VNA 和善終(悲傷援助), Emeryville	1-800-698-1273

住房援助計劃

住房管理處

亞拉米達 (縣) – 亞拉米達縣住房管理處	510-538-8876
.....(服務 Albany, Dublin, Emeryville, Fremont, Hayward, Newark, Pleasanton, San Leandro, Union City, Castro Valley, San Lorenzo 地區)	
亞拉米達 (市) – 亞拉米達市住房管理處	510-747-4300
Berkeley 住房管理處	510-981-5470
Oakland 住房管理處	510-874-1500
獨立生活中心 (殘疾人住房援助), Oakland	510-841-4776
獨立生活中心 (殘疾人住房援助), Berkeley	510-841-4776
East Bay 社區調停	510-548-2377
ECHO 住房 (找房和租房援助)	510-836-4826
ECHO 住房 (逆按揭貸款輔導)	510-271-7931
Eden 資訊和推介 (出租房屋資訊和緊急庇護所推介)	510-537-2552
住房權利公司 (只對 Albany, Berkeley, Emeryville, Piedmont 適用)	510-548-8776
Sentinel (公平住房, 房東/房客輔導; 只對 Oakland, Alameda 適用)	510-836-2687

居家服務

亞拉米達縣居家援助服務 (IHSS)(接受居家援助服務和客戶資訊服務)	510-577-1800
亞拉米達縣居家援助服務 (IHSS)(服務薪酬發放)	510-577-1877
灣區社區服務-政府當局登記名冊 (IHSS 和自費推介)	510-271-6078
獨立生活中心(CIL) –政府當局登記名冊 (IHSS 推介服務), Berkeley	510-841-4776
(也可以提供自費付款推介服務)	TDD: 510-848-3101
獨立生活中心(CIL) –政府當局登記名冊(IHSS 推介服務), Oakland	510-763-9999
(也可以提供自費付款推介服務)	TDD: 510-444-1837
家橋驛社 (原奧克蘭華人社區理事會), Oakland –政府當局登記名冊(IHSS 推介服務)	510-839-2022
Rapid Response (迅速反應) (為 IHSS 消費者緊急替換員工)	510-357-4222

受傷預防

灣區社區服務 (家居改裝計劃)	510-271-8843
St. Mary 中心 (鍛煉計劃)	510-923-9600
老人受傷預防項目 (預防跌倒和老年司機安全討論小組)	510-577-3535

法律服務

AARP 法律援助服務網 (為 AARP 會員推介當地律師: www.aarp.org/lcn/California)	
亞拉米達縣法律協會 / 律師推介服務 (每半小時收取\$30 的諮詢和推介費)	510-302-2222
亞拉米達縣法律協會 / 志願者法律服務 (為低收入者提供免費服務)	510-302-2222
灣區法律援助, Oakland	510-663-4744
CANHR (加州護養院改革擁護者), San Francisco	1-415-974-5171
(為長期護理者提供財產計劃, 律師推介服務)	(消費者專線) 1-800-474-1116
東灣社區法律中心 (為低收入者提供所需的法律建議和輔導)	510-548-4040
驅逐防衛中心	510-452-4541
東灣國際學院 (有關移民的法律服務)	510-451-2846
老年法律援助 (為 60 及以下的老人服務), Oakland	510-832-3040

醫療/牙科診所及服務

亞拉米達縣-Contra Costa 縣醫療協會 (醫生推介)	510-654-5383
亞拉米達縣牙科協會 (推介地區: Alameda, Emeryville, Oakland, Piedmont)	510-547-7188
亞拉米達縣醫療中心 (Highland 醫院)	510-437-4800
亞裔健康服務, Oakland	510-986-6830
Berkeley 牙科協會 (推介地區: Albany & Berkeley)	510-644-9800
Berkeley 免費診所 (健康/牙科服務; 晚上, 下午 5:45 後電話預約)	510-548-2570
Berkeley 初級保健通道診所 (在 Herrick 醫院)	510-204-4666
Berkeley 公共健康診所	510-981-5350
Denti-Cal (有關 Medi-Cal 牙科保險和牙醫的資訊)	1-800-322-6384
Eastmont 健康中心 (身體健康/牙科服務), Oakland	510-567-5700
East Oakland 健康中心 (及牙科)	510-430-9401
家庭護理設備回收	510-251-2273
La Clinica De La Raza, Oakland	510-535-4000
終身醫療護理診所 (和牙科), East Oakland	510-615-4870
美國原住民健康中心, Oakland	510-261-1962
Oakland VA 門診診所	510-267-7800
60 以上健康中心 (和牙科), Berkeley	510-601-6060
加州大學 Berkeley 眼科學校診所	510-642-2020
太平洋大學牙齒護理中心, Union City	510-489-5200
西 Oakland 健康中心 (和牙科)	510-835-9610

心理健康/心理輔導

亞拉米達健康護理通道 (亞拉米達心理健康推介服務)	1-800-491-9099
Alta Bates 醫療中心 (急診、住院和日間服務), Oakland	510-204-4405
亞裔社區心理健康服務, Oakland	510-451-6729
Berkeley/Albany 心理健康	510-981-5290
亞拉米達縣危機援助服務 (老年人居家輔導; 悲傷輔導)	1-800-260-0094
La Clinica de La Raza, Oakland	510-535-4000
自殺預防/危機援助 (24 小時線上)	1-800-309-2131
西 Oakland 心理健康	510-465-1800

護養院援助 / 長期護理設施

(有用的網址: www.calnhs.org, www.canhr.org, www.acombuds.org和 www.nursinghomeguide.org)

CANHR (加州護養院改革擁護者), San Francisco	1-415-974-5171
(為選擇護養院提供建議; 居民權利)	(消費者專線) 1-800-474-1116
Ombudsman 公司,	510-638-6878
..... (護理機構投訴問題的解決和擁護; 羅列老人居住護理設施(RCFEs)和熟練護理設施(SNFs)的名單)	
加州社區護理執照 (老人居住護理設施執照)	650-266-8800
加州健康服務部 (熟練護理機構和家庭健康護理院執照)	1-800-554-0352

公共監護人辦公室 (法庭指定的監督關係)

510-577-1900

老年人中心

亞拉米達, (1155 Santa Clara Avenue, Alameda, 94501).....	510-747-7500
Albany, (846 Masonic Ave., Albany, 94706)	510-524-9122
Berkeley, 東灣日裔美國人服務 (1710 Carlton St., Berkeley, 94703)	510-883-1106
Berkeley, 東灣猶太人社區中心 (1414 Walnut St., Berkeley, 94709).....	510-848-0237
Berkeley, 新光老年中心 (2901 California St., Berkeley, 94703).....	510-549-2666
Berkeley, 北部 (1901 Hearst Ave., Berkeley, 94709).....	510-981-5190
Berkeley, 南部 (2939 Ellis St., Berkeley, 94703).....	510-981-5170
Berkeley, 西部 (1900 – 6 th St., Berkeley, 94710)	510-981-5180
Emeryville (4321 Salem St., Emeryville, 94608).....	510-596-3730
Oakland, 市中心 (200 Grand Ave., Oakland, 94610).....	510-238-3284
Oakland, 東部 (9255 Edes Ave., Oakland, 94603)	510-615-5731
Oakland, 東灣韓國人 (1723 Telegraph Ave., Oakland, 94610).....	(英語) 510-763-1879
.....	(韓語) 510-763-0736
Oakland, Fruitvale-San Antonio (西班牙語) (3301 E. 12 th St., # 201, Oakland, 94601).....	510-535-6123
Oakland, 黃金時代 (Eastmont Town Ctr., 73 rd & Bancroft, upper level, Oakland, 94605).....	510-562-1990
Oakland, Hong Lok 老年中心 (275 – 7 th St., Oakland, 94607).....	510-763-9017
Oakland, Korean 社區中心 (4390 Telegraph Ave., Ste. A, Oakland, 94609).....	510-547-2662
Oakland, 西部 (1724 Adeline St., Oakland, 94607)	510-238-7016
Oakland, 北部 (5714 Martin Luther King, Jr., Way, Oakland, 94609)	510-597-5085
Oakland, Pleasant Valley 成人學校 (老年人的活動和課程).....	510-879-4090
Oakland, St. Mary 中心 (925 Brockhurst St., Oakland, 94608).....	510-923-9600
Oakland, 越南裔美國人社區 (106 International Blvd., Oakland, 94606)	510-663-4681
Senior Center Without Walls (無牆老年中心)(以電話會議形式為行動不便的居家老人組織小組活動)...	510-444-0243

交通計劃和服務

AC 交通老年折扣.....	510-891-4706
美國癌症協會 (為癌症患者服務), Oakland.....	510-832-7012
BART (灣區捷運) 老年折扣	510-464-7133
DMV 殘疾司機停車牌.....	1-800-777-0133
East Bay Paratransit Service (東灣輔助客運服務)(為符合 ADA 條件的人士服務)	510-287-5040
旅行資訊 (灣區公交資訊, 撥 511)	510-817-1717
計程車和麵包車服務	
Alameda	510-747-7500
Albany	510-524-9122
Berkeley	510-981-7269
Emeryville.....	510-596-3730
Oakland.....	510-238-3036

水電援助

CAP, Salvation Army (為低收入的 EBMUD 客戶提供水費折扣) Oakland	510-268-0647
加州電話接入計劃	1-800-806-1191
能源援助計劃, PG&E 消費者服務 (醫療基礎線服務, 多國語言).....	1-800-743-5000
能源夥伴 (為符合低收入標準的 PG&E 消費者提供能源效率措施和節能電器)	1-800-989-9744
HEAP (Oakland) (為收入低於貧困線 130%的人們提供能源援助).....	510-881-0300,ext. 214
HEAP (Berkeley, Albany, Emeryville)	510-981-7770
普濟電話線 (電話折扣)	1-800-310-2355
REACH, Salvation Army (拖欠的 PG&E 帳單服務)	510-268-0671

能源效率 (為低收入的 Albany, Berkeley, Emeryville 住家).....	510-981-7770
能源效率 (為低收入的 Oakland 住家).....	510-889-0921

退伍軍人服務

Oakland 退伍軍人中心.....	510-763-3904
退伍軍人援助福利輔導 (成人和老人服務).....	510-577-3547
美國退伍軍人事務輔導部.....	1-800-827-1000

義工機會

(同時參見友好訪問/電話慰問/食物和營養等項)

亞拉米達縣圖書館 Homeword Bound Program (家庭遞送圖書服務).....	510-745-1491
有經驗的志願者 (55 歲以上的家庭老師和輔導員輔導小學生).....	510-495-4966
老年伴侶和祖父母托管計劃, Oakland.....	510-238-3080
Ombudsman 公司 (為長期護理設施裏的人做志願擁護).....	510-638-6878
退休老人志願者服務計劃(RSVP), Oakland.....	510-452-0868
Stagebridge (老年演員和講故事者), Oakland.....	510-444-4755
東灣志願者中心.....	510-232-0163

其他重要的電話號碼

亞拉米達縣地區老人服務社資訊.....	510-577-3530 / 1-800-510-2020
亞拉米達-Contra Costa 縣 醫療協會 (查找接受 Medi-Cal 的醫生).....	510-654-5383
亞拉米達縣圖書館老年服務(家庭遞送圖書服務, 圖書館電腦培訓等計劃).....	510-745-1499
亞拉米達縣社會服務處.....	510-891-0700 (北部中心), 510-383-5300 (Eastmont 中心)
Contra Costa 縣老年資訊.....	1-925-335-8720
Eden 資訊和推介.....	510-537-2552
老年護理資訊搜索 (亞拉米達縣 / 加利福利亞之外的服務資訊).....	1-800-677-1116
55 Alive Driving Classes (55 活着駕駛課): 請上 www.aarp.org/55alive 查詢附近的課程.....	1-888-227-7669
移民問題: 東灣國際學院.....	510-451-2846
醫療告警服務 (為需要特殊醫療的人服務; 來電諮詢資訊).....	1-800-432-5378
政府當局 (IHSS 居家服務員工團體福利).....	510-577-3551
政府當局 (IHSS 居家服務員工和消費者培訓).....	510-577-3554
政府當局 (IHSS 居家服務登記名冊推介).....	510-577-3550
老年人受傷預防項目 (SIPP).....	510-577-3535
社會安全/ SSI.....	1-800-772-1213