

2026年 社区信息手册



COUNTY OF SAN MATEO
HUMAN SERVICES AGENCY

San Mateo郡社区服务指南

smc-connect.org

2026年 社区 信息手册

San Mateo郡社区服务指南



COUNTY OF SAN MATEO
HUMAN SERVICES AGENCY

欢迎阅读《2026年社区信息手册》。很荣幸向San Mateo郡居民推介这份资源指南。本手册是一份实用纸质参考资料，交互式线上服务目录可访问网站www.smc-connect.org查阅。除本手册收录的资源外，您还可以查询非营利机构、政府项目及社区组织的更多相关信息。该网站浏览器检索工具操作简便，可在台式电脑、平板电脑、智能手机等各类设备上使用，并支持多语言访问。欢迎花几分钟时间自行浏览。

欢迎提供反馈意见。如有意见或修改建议，请发送邮件至：CIH_Communications@smcgov.org。本手册属于公共资源。如需申领纸质版本，请登录网址提交申请：www.smcgov.org/hsa/san-mateo-county-community-information-handbooks-request。

请注意：机构被收录进本手册，并不代表官方背书；未被收录，也不代表该机构服务价值或服务价值存在问题。

Claire Cunningham

机构负责人

San Mateo County Human Services Agency

除非另行标注，本手册中所列全部电话号码区号均为650。

Se habla español en la mayoría de las oficinas del Condado de San Mateo.

目录

紧急 / 危机干预	1
24小时紧急联系号码	
核心服务机构	
灾难救助	
在押人员及刑释后帮扶服务	
受害者援助	
动物服务	4
儿童、青少年与家庭	4
收养服务	
儿童保育转介和启智计划	
子女抚养费	
儿童/青少年受虐预防与举报	
寄养看护	
家长与家庭资源	
青少年及 准青少年网页资源	
青少年发展与导师辅导	
其他服务	
残障人士服务	10
教育	13
成人学校	
高等院校	
中小学教育	
扫盲项目	
就业与职业培训	14
就业歧视	
职业培训、岗位安置与发展	
失业补助	
能源项目	17
经济援助	19
消费者教育	
贷款项目	
公共援助	
社会保障福利	
其他服务	
食品计划	21
应急食品供应机构	
Meals on Wheels	
健康	23
计划生育服务与信息	
医疗与牙科诊所	
健康教育	
医院与医疗中心	
护理与临终关怀服务	
医生与牙科转介服务	
其他服务	
健康保险	30
无家可归服务	31
紧急援助	
紧急收容所	
过渡性住房	

其他服务	
住房	33
歧视	
低成本房屋修缮服务	
租金援助	
不安全、不健康居住环境	
其他住房相关信息	
移民服务	35
LGBTQIA+服务	36
社区权益倡导	
危机热线	
医疗健康	
互助小组	
法律与调解服务	38
San Mateo County Superior Court	
法律相关服务	
法律援助	
调解服务	
缓刑与监狱	
San Mateo County District Attorney	
图书馆服务	40
心理健康/心理咨询	42
青少年与准青少年相关网站	
休闲娱乐	47
City Parks and Recreation	
郡级、州级公园与海滩	
减量化、再利用与回收	47
老年人服务	48
成人日间活动中心	
老年中心与老年用餐中心	
物质滥用治疗服务	51
12步康复项目	
脱毒服务	
酒驾毒驾与暂缓判决项目	
门诊与强化门诊治疗	
物质滥用住院治疗	
非12步康复方案	
纳税人信息与官方档案	55
郡级	
州级	
联邦	
其他	
交通出行	56
退伍军人服务	57
Veterans Affairs Local Offices	
The American Legion	
志愿者安置服务	58
索引	59

紧急 / 危机干预

救护车、消防、公路巡警、警务服务紧急呼叫 911
非紧急健康与公共服务热线 211
..... 800-273-6222
..... (TTY) 415-808-4300或711
www.211BayArea.org
211热线免费、严格保密，全天候24小时服务，支持
150余种语言。

24小时紧急联系号码

老年与残障人士服务 800-675-TIES
..... 800-675-8437
..... (TTY) 711
San Mateo County老年与残障人士服务1-844-868-0938
<https://www.smchealth.org/services-aging-and-disability>
本热线是老年与残障人士服务（包含成人保护服务）的
主要对接渠道。社会工作人员会解答本郡及社区各类服
务相关咨询。热线工作人员也可为老年人、残障人士及
其家属提供电话支持，处理各类关切问题。

California Poison Control System 800-222-1222

California Youth Crisis Line 800-843-5200
为陷入危机的青少年及其家人提供危机干预咨询、青少
年向家长传话服务、对接服务机构与家庭，同时提供信
息转介。

Child Protective Services (CPS) 800-632-4615
..... 595-7922
受理17周岁及以下儿童因遭受虐待、遗弃或剥削而身处
险境的举报。

Community Overcoming Relationship Abuse
(CORA) 800-300-1080
为家庭暴力受害者提供危机干预、心理咨询及民事法律
服务。

Mills-Peninsula Health Services
Chemical Dependency Center

危机热线 696-5915

全国人口贩卖求助热线 1-888-373-7888
..... 短信发送BeFree至233733
全国人口贩卖求助热线为全美免费热线，每周7天、
每天24小时受理全美各地来电、短信、在线咨询，
支持200余种语言。本全国热线的宗旨是帮助人口贩
卖受害者与幸存者对接关键支持与服务，获得救助、
保障自身安全。

家长支持专线 888-220-7575
..... 579-0359

精神科急诊服务

San Mateo Medical Center 573-2662

Mills-Peninsula Health Services 696-5915

Rape Trauma Services (RTS) 692-RAPE
..... 692-7273

为性暴力幸存者提供24小时危机咨询、维权支持与陪同协助。

San Mateo County Crisis Line 579-0350

全天候24/7小时受理心理健康危机、物质滥用、自杀意念相关求助。San Mateo郡机动危机应对小组可上门提供现场服务。

核心服务机构

下述社区服务机构是获取紧急援助的首要对接渠道。机构可直接提供或协助对接应急食品、衣物、临时收容所、押金与租金补助、公用事业缴费补助、短期心理咨询以及就业信息。绝大多数机构提供翻译服务。

海岸片区：

Coastside Hope 726-9071

www.coastsidehope.org

248 Main Street, Suite 200, Half Moon Bay 94019

核心服务机构，服务范围：El Granada、Half Moon Bay、Miramar、Montara和Moss Beach。

Puente de la Costa Sur 879-1691

www.mypuente.org

620 North St., Pescadero 94060

核心服务机构，服务范围：La Honda、Loma Mar、Pescadero和San Gregorio。

郡北部地区：

Daly City Community Service Center 301-3000

www.dcpartnership.org

350 - 90th St., First Floor, Daly City 94015

核心服务机构，服务范围：Broadmoor、Colma和Daly City。

YMCA Community Resource Center 276-4101

www.ymcasf.org/community-resource-center-ymca

1486 Huntington Ave, Suite 100, South San Francisco 94080

核心服务机构，服务范围：SSF、San Bruno和Brisbane。

Pacifica Resource Center 738-7470

www.pacresourcecenter.org

1809 Palmetto Ave., Pacifica 94044

核心服务机构，服务范围：Pacifica。

郡中部地区：

Samaritan House 347-3648

www.samaritanhousesanmateo.org

4031 Pacific Blvd. (at 42nd Ave.), San Mateo 94403

核心服务机构，服务范围：Belmont、Burlingame、Foster City、Hillsborough、Millbrae、San Carlos和San Mateo。

郡南部地区:

Samaritan House South294-4312

www.samaritanhousesanmateo.org

2396 University Ave, East Palo Alto 94303

核心服务机构, 服务范围: East Palo Alto和Menlo Park。

Fair Oaks Community Center 780-7500

[www.redwoodcity.org/departments/parks-](http://www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/human-services)

[recreation-and-community-services/](http://www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/human-services)

[human-services](http://www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/human-services)

2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063

核心服务机构, 服务范围: Atherton、North Fair

Oaks、Portola Valley、Redwood City、Redwood Shores和Woodside。

本郡境内均可求助: :

Salvation Army368-4644

Redwood City Corps Community Center

660 Veterans Blvd, Redwood City 94063

St. Vincent de Paul Society373-0622

www.svdpsm.org 求助热线343-4403

50 N. B St., San Mateo 94401

灾难救助

American Red Cross, Bay Area Chapter 259-1750

[www.redcross.org/local/california/northern-california-](http://www.redcross.org/local/california/northern-california-coastal/get-help.html)

[coastal/get-help.html](http://www.redcross.org/local/california/northern-california-coastal/get-help.html)

1710 Trousdale Dr., Burlingame 94010

为灾难受害者提供紧急救助, 面向军人提供相关服务, 面向公众开展健康与安全培训。

在押人员及刑释后帮扶服务

David Lewis Community Reentry Center853-3120

2227 University Ave., East Palo Alto 94303

Service League of San Mateo County364-4664

www.serviceleague.org

727 Middlefield Rd., Redwood City 94063

为本郡监狱在押人员、刑释人员及其家属提供各类帮助。

Service Connect508-6745

550 Quarry Road, San Carlos 94070

提供社会服务, 帮助刚出狱的服务对象稳定生活。

受害者援助

Victim Services 599-7479

www.smcgov.org/da/victim-services

500 County Center, DA's Office, 3rd Fl., Redwood City

为暴力犯罪受害者提供一般性紧急救助及持续性援助。

有关紧急收容所, 请参阅“无家可归服务”板块

有关医院信息, 请参阅“医疗健康服务”板块

动物服务

Peninsula Humane Society and SPCA340-8200

www.phs-sPCA.org

动物领养、科普教育、野生动物、行政管理办公点

1450 Rollins Rd., Burlingame 94010

失物招领、动物接收、绝育手术、动物管控办公点

12 Airport Blvd., San Mateo 94401

面向公众开展动物照料与保护科普，开设犬只服从训练课程，提供猫狗失物招领，以及低价绝育服务。

San Mateo郡动物牌照办理

Pet Data, Inc. 866-925-5906

可在以下本地地点办理牌照：

1600 Hillsdale Blvd. #203, San Mateo, CA 94402

1450 Rollins Rd. Burlingame 94010

12 Airport Blvd. San Mateo 94401

项目主管 573-3726

可咨询服务犬相关业务、狂犬疫苗豁免申请、繁育及爱好者许可、绝育代金券申领。

San Mateo County Mosquito & Vector Control District

1351 Rollins Rd., Burlingame 94010 344-8592

www.smcMvcd.org

为San Mateo郡境内提供病媒生物防控服务。居民可申请蚊虫消杀、鼠患勘查、黄胡蜂巢穴处置、昆虫鉴定以及其他多项服务。

儿童、青少年与家庭

收养服务

Adopt International415-934-0300

www.adoptinter.org

1000 Brannan St., #301, San Francisco 94103

协助有意收养儿童的夫妻及单身人士办理收养流程。

Adoption Connection 415-359-2494

www.adoptionconnection.org 800-972-9225

1710 Scott St., San Francisco 94115

San Mateo County Human Services Agency

Adoptions Unit 802-7615

www.smcgov.org/hsa/adoptions

1500 Fashion Island Blvd. San Mateo

综合收养服务机构，对接亲生父母、收养父母、被收养儿童以及成年被收养人。

San Mateo County Superior Court

<https://sanmateo.courts.ca.gov/>

Family Court Services 261-5080

400 County Center, 6th Fl., Redwood City 94063

家庭法院内监护权与探视权相关调解服务。

儿童保育转介和启智计划

Child Care Coordinating Council (4Cs) 517-1460

www.sanmateo4Cs.org

330 Twin Dolphin Dr., #119, Redwood City 94065

提供持证家庭托育点、托育中心、婴儿照护、全日制托育、学前教育、延时托管的转介对接。

Family Connections

www.familyconnections.org

行政办公室：3460 W. Bayshore Rd, Suite 202, Palo Alto 94303

家长参与式学前项目，为0-5岁儿童提供丰富的早期学习体验。

Izzi Early Education (原IHSD Inc.)

www.izziearlyed.org

155 Bovet Road, Suite 300, San Mateo 94402

早期启智计划368-1728 x5

启智计划 578-3440

面向低收入家庭，为0-5岁儿童及孕期女性提供儿童与家庭发展项目。

Peninsula Family Service403-4300 x4775

www.peninsulafamilyservice.org

在San Mateo郡境内开展早期启智计划以及中心托管服务，服务婴儿、幼儿、学龄前及学龄儿童。

子女抚养费

San Mateo County Department of Child

Support Services (DCSS)

www.smcgov.org/dcsc 866-901-3212

555 County Center, 2nd Fl., Redwood City 94063

确立法定亲子关系，出具子女抚养费、配偶抚养费、医疗费用支付裁定；情况发生变化时对裁定予以变更。子女抚养费专员以专业、公平的方式对接父母双方。

San Mateo County Superior Court

<https://sanmateo.courts.ca.gov/>

Family Law Facilitators

400 County Center, 2nd Fl., Redwood City 94063

1050 Mission Rd., South San Francisco 94080

为没有聘请律师、面临子女抚养费纠纷的当事人提供协助。

儿童/青少年受虐预防与举报

San Mateo County Human Services Agency

Child Protective Services (CPS) 802-7922

.....800-632-4615

www.smcgov.org/hsa/child-protective-services

1500 Fashion Island Blvd.San Mateo

受理关于17周岁及以下儿童因虐待、遗弃、剥削陷入危险处境的转介举报。

San Mateo County Human Trafficking Program

www.stophumantraffickingsmc.org
stophumantrafficking@smcgov.org

Rape Trauma Services (RTS) 652-0598

www.rapetraumaservices.org
面向学生、教师、社区团体以及处理创伤问题的专业人员开展科普，包含暴力预防与危机干预内容。

寄养看护

San Mateo County Human Services Agency

儿童与家庭服务

www.smcgov.org/hsa/children-and-family-services
1500 Fashion Island Blvd.San Mateo

Foster Care Eligibility 802-5103

1500 Fashion Island Blvd. San Mateo 94404
向资源家庭、非亲属监护人发放补助。

Resource (Foster) Family Approval Unit 802-7636

负责San Mateo郡寄养、收养、法定监护资格审批。

家长与家庭资源

Children’s Integrative Resiliency Program

为遭受家庭暴力影响的儿童与青少年提供综合个案管理与心理治疗服务。

Daly City Peninsula Partnership 301-3300

Our Second Home Family Support Center

www.dcpartnership.org
725 Price St., Daly City 94014
婴幼儿家庭资源中心。

Edgewood Center for Children and Families

Kinship Support Services Program

www.ikinship.org 832-6711
170 South Spruce Ave., Suite #200, South San Francisco 94080

为亲属监护人提供全方位支持服务，帮助儿童留在家庭与社区生活，避免交由无关人员照护或安置到家庭以外场所。

Health Ambassador Program. 372-6136

www.smchealth.org/HAP
为参与者提供学习渠道，提升为他人提供情绪支持的知识与技能。课程涵盖WRAP、ASIST、MHFA以及其他有效的帮扶干预技术。

Multicultural Institute 339-2794

面向三至五年级学生开设学业成长导师项目。

Parent Project

www.smchealth.org/ParentProject
联系方式: MLorente-Foresti@smcgov.org
为期12周互动课程，教授育儿技巧，改善监护人同子女的亲子关系。课程重点讲解问题识别、预防以及早期干预实操策略。

San Mateo County Health —

家庭健康服务 573-2501
www.smchealth.org/division-family-health-services
资源专线 888-840-0889
2000 Alameda de Las Pulgas, #230, San Mateo 94403
为孕期及育儿阶段的男女及其家庭提供家庭支持；面向患有慢性病、轻中度行为问题、发育迟缓的0-5岁婴幼儿，或是需要支持的家长，提供科普教育，对接医疗与成长发展资源。

Women, Infants and Children Program (WIC)
www.smchealth.org/wic 573-2168
母乳喂养求助专线 800-205-0333
面向本郡符合条件的低收入家庭及0-5岁儿童，在各诊所提供补充食品、营养科普与母乳喂养指导。

青少年及准青少年网页资源

Palo Alto Medical Foundation (PAMF)
www.pamf.org/teen
面向青少年及其家长，提供综合健康、药物酒精、情绪心理相关资讯。
www.pamf.org/preteen
面向9-12岁准青少年及其家长，提供对应健康科普。

青少年发展与导师辅导

American Red Cross, Bay Area Chapter 259-1750
www.redcross.org/take-a-class
1663 Market St., San Francisco 94103
青少年服务志愿项目、防灾同伴教育培训、婴幼儿看护课程以及心肺复苏培训。

Big Brothers-Big Sisters of the Bay Area
www.bbbsba.org 415-503-4050
1230 Preservation Park Way, Oakland 94612
服务年龄：6-16岁。

Boy Scouts of America 341-5633
www.pacsky.org
1150 Chess Dr., Foster City 94404
面向7-17岁男孩，14-20岁女孩。

Boys and Girls Clubs
提供课后活动、作业辅导，部分点位提供一对一课业辅导。

海岸片区：

Boys and Girls Club - Coastside 712-9710
Middle School Club - Cunha Campus
www.bgccoastside.org
600 Church St., Half Moon Bay 94019

郡北部地区:

Boys and Girls Clubs of the Peninsula

Daly City 777-9083

<https://www.bgcp.org/>

450 Martin St., Daly City 94014

Ingrid B. Lacy Middle School Club 359-6118

www.theclubs.org

1427 Palmetto Ave., Pacifica 94044

Paradise Valley Club 583-2348

www.theclubs.org

291 Hillside Blvd., South San Francisco 94080

South San Francisco Club 589-7090

www.theclubs.org

201 W. Orange Ave., South San Francisco 94080

Sunshine Gardens Elementary Club 804-4391

www.theclubs.org

1200 Miller Ave., South San Francisco 94080

Yosemite Drive Clubhouse 355-1334

www.theclubs.org

955 Yosemite Dr., Pacifica 94044

郡南部地区:

Boys and Girls Club - Peninsula 646-6132

McNeil Family Clubhouse 646-6066

401 Pierce Rd., Menlo Park 94025

Mervin G. Morris Branch 587-9370

1109 Hilton St., Redwood City 94063

Moldaw-Zaffaroni Clubhouse 646-6086

2031 Pulgas Ave., East Palo Alto 94303

Center for a New Generation www.bgcp.org

Belle Haven Community School 561-3135

100 Terminal Ave., Menlo Park 94025

James Flood Magnet School 847-1600

2037 Pulgas Avenue, East Palo Alto 94303

Hoover Community School 482-5925 x313

701 Charter St., Redwood City 94063

Taft Community School 556-1651 x10

903 - 10th Ave., Redwood City 94063

Boys Hope Girls Hope 415-657-9302

www.bhghsf.org

寄宿项目，为品学兼优的困境儿童提供稳定居所、成长机会、正向监护与优质教育；同时开设面向女孩的社区模式项目。

Coastside Children's Programs (CCP) 726-7413

www.coastsidechildren.org

494 Miramontes Ave., Half Moon Bay 94019

运营托育及学习中心，开设课前课后项目、暑期全日活动，提供教育、休闲与技能培养活动；内设学前班。

Edgewood

www.edgewood.org/young-adults/

到访中心: 北区和南区

同伴主导的安全空间，为18-25岁青年免费提供资源，满足基础生活需求。开放时间：星期一至星期五下午3点至晚上8点

- 到访中心: 北区** 832-6797
931 W. San Bruno Avenue, Suite 2, San Bruno 94066
- 到访中心: 南区** 517-8211
604 Price Avenue, Suite A, Redwood City 94603
- Explorers' Program** 363-4012
面向14-20岁青少年开设搜救与执法培训项目，由San Mateo郡警长办公室与Learning for Life联合发起。
- Fresh Lifelines for Youth (FLY)** 408-263-2630
www.flyprogram.org
568 Valley Way, Milpitas 95035
通过普法教育、导师辅导、领导力培训，预防青少年犯罪，避免未成年人入狱。
- Friends for Youth** 368-4444
www.friendsforyouth.org
3460 W Bayshore Rd, Suite 203, Palo Alto 94303
为10-17岁困境青少年匹配社区招募的成年志愿者，建立一对一帮扶关系。
- Girl Scouts** 800-447-4475
www.girlscoutsnorcal.org 408-287-4170
1310 S. Bascom Avenue, San Jose 95128
面向5-17岁女孩。
- Hope Horizon East Palo Alto** 327-1139
1001 Beech Street, East Palo Alto 94303
为小学、初中、高中青少年提供学业辅导（KidSmart面向1-5年级）、精神引导以及生活技能培训。
- Lauren's House 4 Positive Change Inc** 630-0222
994 Beech Street, East Palo Alto 94303
www.laurenshouse.org
monique@laurenshouse.org
Lauren's House为East Palo Alto小型非营利机构，为高风险儿童、青少年及其家庭免费提供学业与心理支持。
- Peninsula Jewish Community Center (PJCC)** 212-PJCC
www.pjcc.org (212-7522)
800 Foster City Blvd., Foster City 94404
面向不同年龄、信仰、背景人群，提供休闲、社交、文化与教育活动。
- University of California Cooperative Extension**
www.ca4h.org 726-9059
80 Stone Pine Rd., #100, Half Moon Bay 94019
主办4-H青少年俱乐部。
- Youth Service Bureaus of YMCA** 877-8642
1486 Huntington Ave, Suite 100, South San Francisco 94080
- YMCA of San Francisco** 286-9622
Peninsula Family YMCA. www.ymcasf.org/peninsula
1877 S. Grant St., San Mateo 94402
- YMCA of Silicon Valley** www.ymcasv.org
East Palo Alto Family YMCA 328-9622
550 Bell St., East Palo Alto 94303

Sequoia Branch 368-4168
1445 Hudson St., Redwood City 94061

其他服务

Daly City Youth Health Center 877-5700

www.dcyouth.org

350 90th St., 3rd Floor, Daly City 94015

星期一至星期五：上午9点-下午5:30面向12-24岁青少年及青年，提供多项医疗健康服务。

残障人士服务

Abilities United 494-0550

www.abilitiesunited.org

525 E. Charleston Rd., Palo Alto 94306

综合服务机构，为存在发育障碍的婴幼儿、儿童、成年人提供各类项目。

AbilityPath (语音/TTY) 259-8500

www.abilitypath.org

875 Stanton Road, Burlingame 94010

为发育障碍成年人提供职业培训与日间活动项目；为3岁及以下婴幼儿提供早期干预服务。

Achievekids 494-1200

www.achievekids.org

3860 Middlefield Rd., Palo Alto 94303

面向存在情绪、行为、发育或学习障碍的儿童与青少年，开设全年日间治疗及特殊教育项目。

Arc of San Francisco 756-1304

www.thearcsf.org

6644 Mission St., Suite A, Daly City 94014

面向发育障碍群体，开设社区生活技能、就业、独立生活、文娱艺术以及老年服务项目。

B.O.K.Ranch 366-2265

www.bokranch.org

1815 Cordilleras Rd., Redwood City 94062

为身体或发育障碍儿童及成人提供马术治疗。

Deaf and Disabled Telecommunications Program

(DDTP)..... 800-806-1191

www.caconnect.org (TTY) 800-806-4474

全州中继通信系统，供配备与未配备TTY设备的人群互通。

California Children's Services 616-2500

801 Gateway Blvd., Suite 400, South San Francisco 94080

税收支持的全州项目，帮扶患有特定病症的21周岁及以下少年儿童。

California State Department of Rehabilitation

www.dor.ca.gov or www.ca.db101.org

801 Traeger Ave., #105, San Bruno 94066... 737-2606

1065 E. Hillsdale Blvd., #403, Foster City 94404

..... 358-4180

800 Menlo Ave., #122, Menlo Park 94025 . . . 688-6380
为身心残障人士提供咨询、测评与培训，帮助他们参与
竞争性就业。

Canine Companions for Independence (CCI)

www.cci.org 800-572-2275
. (TTY) 707-577-1756
专门繁育训练辅助犬，帮助残障人士实现更高程度独立
生活。

**Center for Independence of Individuals
with Disabilities (CID)**

www.cidsanmateo.org 645-1780
. (TTY) 522-9313
2001 Winward Way, Suite 103, San Mateo 94404
1590 El Camino Real, Suite C, San Bruno 94066
. 589-8994
提供多元服务，助力残障人士与体弱老人独立生活。

Children's Health Council. (语音/TTY) 326-5530

www.chconline.org
650 Clark Way, Palo Alto 94304
多学科诊疗中心，服务存在情绪问题、学习障碍或其他
神经发育问题的儿童。

Family Resource Center at Community Gatepath 259-8544

1764 Marco Polo Way, Burlingame 94010
开设互助小组、家长导师、资源图书室、暖心咨询热
线、社区外展、个别化教育计划培训、双语支持以及家
长研习班。

Family Housing and Adult Resources (FHAR) . . . 403-0403

www.fhar.org
20 E.20th Ave., San Mateo 94403
为脑瘫、癫痫、自闭症等发育障碍群体提供居住安置与
生活技能培训。

Golden Gate Regional Center (GGRC)

www.ggrc.org 574-9232
3130 La Selva St., #202, San Mateo 94403
为各年龄段确诊发育障碍人士提供诊断、咨询，协助对
接并支付所需服务。

Guide Dogs for the Blind, Inc. 800-295-4050

www.guidedogs.com 415-499-4000
为16周岁及以上视障人士提供导盲犬及配套训练。

Hearing and Speech Center for Northern

California 415-921-7658

www.hearingspeech.org (TTY) 415-921-8990
1234 Divisadero St., San Francisco 94115
提供听力、听力损伤、听力防护、失聪相关资讯与服务；
助听器借用服务。

Hearing Loss Association of America 593-6760

www.hearinglossca.org/chapters/peninsula-chapter
听损人士科普与情绪互助团体。

- HOPE Services**408-284-2850
www.hopeservices.org
 30 Las Colinas Ln., San Jose 95119
 为发育障碍人士提供多项服务。
- Kainos Home and Training Center** 363-2423
www.kainosusa.org
 3631 Jefferson Ave., Redwood City 94062
 运营持证居住照料场所，面向发育障碍成年人开设工作培训项目。
- National Center for Equine Facilitated Therapy (NCEFT)**
www.nceft.org 851-2271
 880 Runnymede Rd., Woodside 94062
 借助马匹运动，为神经肌肉疾病儿童及成人提供物理治疗与作业治疗。
- Parca** 312-0730
www.parca.org
 800 Airport Blvd., #320, Burlingame 94010
 为发育障碍群体发声维权，提供文娱、社交、帮扶活动以及居住安置设施。
- San Mateo County Health – 老年与残障人士服务** 800-675-TIES
www.smchealth.org/aas 800-675-8437
 (TTY) 711
 2000 Alameda de las Pulgas, Ste.200, San Mateo CA 94403
 San Mateo County Health老年与残障人士服务
 1-844-868-0938
<https://www.smchealth.org/services-aging-and-disability>
 该热线是老年与残障人士服务（含成人保护服务）主要入口。社会工作人员会解答本郡及社区各类服务相关咨询。热线工作人员也可为老年人、残障人士及其家属提供电话支持，处理各类关切问题。
- San Mateo County Human Services Agency Vocational Rehabilitation Services (VRS)**802-6450
www.smcgov.org/hsa/vocational-rehabilitation-services
 550 Quarry Rd., San Carlos 94070
 面向领取普通救助金或接受精神治疗、具备劳动能力的本郡居民，提供职业培训、岗位安置与就业帮扶。
- San Mateo County Office of Education**
 特殊教育服务 802-5460
<https://www.smcoe.org/> (TTY) 802-5480
 101 Twin Dolphin Dr., Redwood City 94065
 处理特殊教育相关合规问题。
- Vista Center**858-0202
www.vistacenter.org
 2470 El Camino Real, #107, Palo Alto 94306
 为视障人士提供社会服务、日常生活技能培训、行动能力训练、互助小组、计算机课程、低视力诊疗、物资商店、青少年小组以及盲文课程；同时配备志愿者提供协助。

许多城市开设面向特殊需求群体的休闲项目，可联系当地 *Parks and Recreation Department* 了解详情。
另请参阅“儿童、青少年与家庭”板块

教育

成人学校

可咨询识字课程、公民入籍、非母语英语课程(ESL)、普通同等学历证书 (GED)、职业课程、休闲课程以及学历课程相关信息。

Jefferson Union High School District
Adult Education Division 550-7890
www.jeffersonadulthood.net
699 Serramonte Blvd., #111, Daly City 94015

San Mateo Union High School District
Adult and Community Education 558-2100
smuhds.org/smas
789 E. Poplar Ave., San Mateo 94401

Sequoia Union High School District
Sequoia Adult School 306-8866
www.seqsas.org/
3247 Middlefield Rd., Menlo Park 94025

South San Francisco Unified School District
Adult Education Program 877-8844
www.ssfusd.org
825 Southwood Dr., South San Francisco 94080

高等院校

社区大学
三所社区大学均开设通识教育、大学低年级学分课程，同时开设职业与继续教育项目。可咨询当地社区大学，了解非母语英语课程(ESL)、老年群体课程、女性项目、少数民族项目、残障群体项目、重返职场人员项目。

Cañada College 306-3100
www.canadacollege.edu
4200 Farm Hill Blvd., Redwood City 94061

College of San Mateo 574-6161
www.collegeofsanmateo.edu
1700 W. Hillsdale Blvd., San Mateo 94402

Skyline College 738-4100
www.skylinecollege.edu
3300 College Dr., San Bruno 94066

私立院校
Menlo College 800-55-MENLO
www.menlo.edu (800-556-3656)
1000 El Camino Real, Atherton 94027

Notre Dame de Namur University 508-3500
www.ndnu.edu
1500 Ralston Ave., Belmont 94002

中小学教育

除常规教学外，部分学区还开设以下课程：双语教学、身心情绪障碍学生专项项目、实习与职业教育、环境教育。

San Mateo County Office of Education

<https://www.smcoe.org/> 802-5300

101 Twin Dolphin Dr., Redwood City 94065

统筹本郡学校项目，作为州政府与各学区之间的对接机构；官网可查询公立学校名录。

扫盲项目

PROJECT READ项目

Project Read North San Mateo County

www.ssf.net/projectread 829-3871

840 W. Orange Ave., South San Francisco 94080

面向英语母语功能性文盲成年人开设扫盲课程。

Redwood City Project Read 780-7077

www.projectreadredwoodcity.org

1044 Middlefield Rd., 2nd Floor, Redwood City 94063

代际扫盲项目，帮助成年人与青少年提升读写能力。

San Mateo Project Read 522-7848

<https://www.cityofsanmateo.org/927/Adult-Literacy>

55 W.3rd Ave., 2nd Fl., San Mateo 94402

面向英语母语功能性文盲成年人开设扫盲课程。

SAN MATEO COUNTY READS 项目

www.smcl.org/content/adult-literacy

社区学习办公室... 323-0362

2415 University Ave., 2nd Fl., East Palo Alto 94303

225 S. Cabrillo Hwy, Suite 104B, Half Moon Bay 94019

.....726-2316 x4

面向成人及家庭提供扫盲帮扶，包含一对一辅导与团体研习班。

有关学前托育转介，请参阅“儿童、青少年与家庭”板块

就业与职业培训

就业歧视

California State Department of Fair Employment and

Housing 916-478-7251

2218 Kausen Dr., #100, Elk Grove 95758

www.dfeh.ca.gov (TTY) 800-700-2320

调查就业、住房、公共配套领域歧视、骚扰投诉，以及仇恨暴力威胁与行为。

Equal Employment Opportunity Commission (EEOC) 866-408-8075
www.eeoc.gov 415-625-5600
350 The Embarcadero, #500, San Francisco 94105
调查基于种族、肤色、宗教、性别、残障、国籍、年龄的就业歧视指控。可现场到访，星期二、星期三、星期四上午8:30-下午3点

Equal Rights Advocates 800-839-4372
www.equalrights.org
为遭遇就业、教育领域性别歧视的女性与女孩提供法律服务；提供家事休假相关咨询与帮扶。

Legal Aid Society
Employment Law Center 415-864-8848
www.legalaidatwork.org
180 Montgomery St., San Francisco 94104
主要面向低收入人群，提供资讯、维权、咨询与法律服务。

职业培训、岗位安置与发展

Apprenticeship Standards Division
www.dir.ca.gov 408-277-1273
100 Paseo de San Antonio, R-125, San Jose 95113
组织学徒项目，联动学校开设职业技术课程，为雇主提供咨询。

California Conservation Corps (CCC)
www.ccc.ca.gov 916-341-3100
面向18-23岁本州居民，在加州各地提供培训与就业机会。

California State Department of Rehabilitation
www.dor.ca.gov
801 Traeger Ave., #105, San Bruno 94066
..... (语音/TTY) 737-2606
1065 E. Hillsdale Blvd., #403, Foster City 94404
..... (语音/TTY) 358-4180
800 Menlo Ave., #122, Menlo Park 94025
..... (语音/TTY) 688-6380
为身心残障人士提供咨询、测评、培训，助力参与竞争性就业。

Job Corps 800-733-JOBS
www.jobcorps.gov (800-733-5627)
全国多处站点提供职业发展、岗位培训、就业安置；开设高中文凭/GED课程。服务年龄：16-24岁。

Jobs for Youth 599-7215
www.jobsforyouth.org
500 County Center, 4th Floor, Redwood City 94063
为14-21岁青少年对接就业机会。

JobTrain
www.jobtrainworks.org
366 Grand Ave, South San Francisco 94080
..... 829-4652

1200 O'Brien Dr., Menlo Park 94025

..... 330-6429

为经济困难、失业或就业不足的成年人与青少年提供职业培训。

Day Worker Program, North Fair Oaks

Multicultural Institute 339-2794

www.mionline.org

综合日工服务项目，通过电话与线上预约系统帮助承包商与房主对接临时务工人员。

Next Step Center 566-0240

795 Willow Rd., Bldg. 348, Menlo Park 94025

面向退伍军人提供全套职业与就业服务。

One East Palo Alto (OEPA) 980-1809

www.oneepa.org

1195 Hamilton Court, Menlo Park 94025

(Facebook Willow Campus/MPK 45)

One East Palo Alto (OEPA)社区改善计划，重点服务青少年，包含赞助就业项目(SEP)：为East Palo Alto 14-24岁高风险青年提供暑期兼职，配备导师，对接社区资源。

Peninsula Family Service

Second Career Services 403-4300 x4385

www.peninsulafamilyservice.org

24 - 2nd Ave., San Mateo 94401

面向55周岁以上人群提供付费一对一岗位匹配与付费实习；参与培训需满足收入门槛。

NOVA Workforce Development 408-730-7232

www.novaworks.org

为求职者、青少年、雇主提供全套就业服务。

Phase2Careers www.phase2careers.org

面向湾区中老年群体，通过求职研习班、就业圆桌、求职专题分享、社交招聘活动、专题宣讲，帮助寻找新职业机会。

Renaissance Entrepreneurship Center 829-6429

www.rencenter.org

366 Grand Ave., South San Francisco 94080

为有意创业、拓展业务的个人提供扶持。

Samaritan House Worker Resource Center

www.samaritanhousesanmateo.org 344-1651

400 E.5th Ave., San Mateo 94401

为日工与用工方提供对接场所。San Mateo郡居民均可使用。开放时间：星期一至星期五上午7点-下午3点；星期六上午7点-下午1点；星期日上午7点-中午12点

San Mateo County Human Resources

Department 363-4343

www.smcgov.org/hr (TTY) 368-7807

500 County Center, 4th Floor, Redwood City 94063
负责本郡人员职级、福利、培训以及公共安全相关人事事务。

San Mateo County Human Services Agency

Vocational Rehabilitation Services (VRS) 802-6450

www.smcgov.org/hsa/vocational-rehabilitation-services
550 Quarry Rd., San Carlos 94070

面向领取普通救助金或接受精神治疗、具备劳动能力的本郡居民，提供职业培训、岗位安置与就业帮扶。

United Indian Nations 510-352-4510

1436 Clarke St., Suite B, San Leandro 94577

主要面向失业、就业不足、低收入的美洲印第安人与阿拉斯加原住民成年人，提供就业咨询、岗位安置与培训。

失业补助

Employment Development Department (EDD)

www.edd.ca.gov

另请参阅“法律与调解服务”板块

能源项目

Bay Area Regional Energy Network/

Rising Sun Center for Opportunity

Green House Calls 510-665-1501 分机号300

risingsunopp.org/programs/ghc/

线上线下服务，为家庭免费安装节水节电设施。

Green House Call包含：

- 家庭用水用电情况评估
- 安装节水节电设备，包含灯泡、节水起泡器、节水花洒、泡沫密封胶带，发放节能手册。
- 用户承诺签署、科普宣讲与资源分享。

Bay Area Regional Energy Network/

San Mateo County Energy Watch

居家节水节能工具包项目

smcenergywatch.org/homes/

home-energy-water-toolkit/

San Mateo图书馆可免费申领工具包，获取居家节能工具与资源，同时可查询其他符合条件的居家升级福利。

Central Coast Energy Services . . . www.energyservices.org

费用补助

家庭能源援助计划(HEAP)提供家庭能源账单缴费补助。California Alternate Rates for Energy (CARE)，由PG&E推出，符合条件的低收入家庭电费可减免20%。

房屋保温改造服务

HEAP申请人可申请房屋保温改造服务。提高家庭能源效率的措施，可降低能源成本。租房者与自有住房业主均可申请。为租户改造时，不向房东收取费用。

PG&E

便携式电池项目

<https://www.pge.com/en/account/billing-and-assistance/financial-assistance/portable-battery-program.html>

便携式电池项目为医疗设备依赖电力的人群提供额外帮扶。符合条件的用户可领取便携备用电池，停电时为医疗设备、辅助器具、耐用医疗设备供电。

GRID Alternatives Bay Area www.gridsolar.org/

房主免费太阳能项目

GRID为低收入家庭与社区设计、安装太阳能系统，对接各类清洁能源出行、储能补贴项目。

San Mateo County

Sustainability Department 888-442-2666

sustainability@smcgov.org

455 County Center, 4th Floor, Redwood City 94063

Sustainability Department项目助力本郡应对气候变化、做好气候预案；保障清洁能源、清洁水源与空气；推行垃圾减量，为后代保护资源。

Peninsula Clean Energy 866-966-0110

info@peninsulacleanenergy.com

购置电动汽车

<https://www.peninsulacleanenergy.com/residential/electric-vehicles/>

可致电Peninsula Clean Energy，电动汽车顾问将会解答购车基础问题，讲解各类补贴优惠，降低购车成本。

购置电动自行车

<https://www.peninsulacleanenergy.com/residential/rebates-offers/e-bikes/>

电动自行车补贴项目，符合条件可申领最高\$1,000补贴购置全新电动自行车。参与条件：已加入加州能源优惠费率项目(CARE)或家庭用电补助项目(FERA)。

家用电器

<https://www.peninsulacleanenergy.com/residential/home-upgrade-services/>

需要更换热水器、采暖炉、空调？PCE居家升级服务简化电气改造流程，降低改造成本；帮助独栋住宅业主替换老旧燃气设备。收入达标客户可享受免费安装。

居家升级顾问

<https://www.peninsulacleanenergy.com/residential/home-upgrade-services/personalized-support/>

获得专业实操支持，规划居家升级，包含方案设计、技术答疑、承包商报价评估、优化项目能耗。

电费减免与补助

<https://www.peninsulacleanenergy.com/residential/rates-billing/lower-your-bill/>

如果希望降低电费，可申请费率减免或参与节能项目。Peninsula Clean Energy用户同样可参与PG&E各项福利项目。

SunWork www.sunwork.org

面向电费较低居民，由志愿者协助安装太阳能与热泵热水器。

经济援助

消费者教育

Consumer Credit Counseling Service

www.cccssf.org 800-777-PLAN

..... 800-777-7526

595 Market St., 15th Fl., San Francisco 94105

家庭理财、债务清偿、预算规划、信贷使用相关咨询。

Accion Opportunity Fund 408-297-0204

<https://aofund.org/>

111 W. St. John Street, #800, San Jose 95113

提供个人发展账户(IDA)储蓄项目，以及小微企业贷款项目，向无法获得传统银行贷款的低收入创业者发放贷款。

Peninsula Family Service Financial Empowerment Services

www.peninsulafamilyservice.org 403-4300 x4105

24 Second Ave., San Mateo 94401

开设理财研习班，帮助低收入人群维持经济自立。

贷款项目

Peninsula Family Service

DriveForward Vehicle Loan Program

www.peninsulafamilyservice.org 403-4300 x4415

24 Second Ave., San Mateo 94401

发放小额购车贷款，帮助低收入人群维持独立生活。

公共援助

CalWORKS (California Work Opportunity and Responsibility to Kids)

为家庭提供临时现金补助与就业服务，帮助家庭实现经济自立。可前往下文HSA办公室，或致电800-223-8383。

Cash Assistance Program for Immigrants (CAPI)

为有经济困难的合法非公民每月提供现金形式的补助。有关CAPI的信息，可致电800-648-0954或前往下文HSA办公室。

CalFresh (原Food Stamp Program)

向符合条件的低收入家庭发放电子福利（类似借记卡）。CalFresh福利可在绝大多数超市、社区商铺以及参与项目的农贸市场采购食品。如要申请CalFresh，请线上访问benefitscal.com，致电800-223-8383，或前

往下文HSA办公室办理。

General Assistance (GA)

为San Mateo郡失业或丧失劳动能力、无子女的符合条件低收入成年人，提供短期经济援助与配套服务。可前往下文HSA办公室，或致电800-223-8383。

HSA Service Center 800-223-8383

<https://www.smcgov.org/hsa>

免费热线，可申报Medi-Cal参保信息变更，咨询医保及其他服务。

Human Services Agency地区办公室

www.smcgov.org/hsa/contact-us

北区：Brisbane、Colma、Daly City、Pacifica、San Bruno、South San Francisco

271 - 92nd St., Daly City 94015 301-8440

中区：Belmont、Brisbane、Burlingame、Foster City、Half Moon Bay、Hillsborough、Millbrae、San Carlos、San Mateo

1500 Fashion Island Blvd. San Mateo 94404 . 802-6470

南区：Atherton、East Palo Alto、Menlo Park、Pescadero、Portola Valley、Redwood City、Woodside

2415 University Ave., East Palo Alto 94303 .. 363-4218

2500 Middlefield Rd., Redwood City 94063 .. 599-3811

社会保障福利

Social Security Administration

..... (TTY) 800-325-0778

www.ssa.gov 800-772-1213

800 S. Claremont St., #101, San Mateo 94402

355 Gellert Blvd., #201, Daly City 94015

601 Allerton St., 2nd Fl., Redwood City 94063

联邦Social Security Administration为退休、残障、身故劳动者及其家属提供持续性收入；为65岁以上以及部分65岁以下残障人群提供Medicare；为65岁以上、失明或残障的困难人群提供补充保障收入(SSI)；发放社会保障卡与Medicare卡。

有关失业补助，请参阅“就业与职业培训”板块

其他服务

Breast Cancer Emergency Fund

<https://www.bayareacancer.org/new-home-for-the-breast-cancer-emergency-fund/> 650-326-6686

1511 S. Claremont Street, San Mateo 94402

为San Francisco、San Mateo和Santa Clara郡正在接受乳腺癌治疗的低收入男女提供紧急经济援助。

Community Financial Resources (CFR)

www.communityfinancialresources.net

771 Euclid Ave., Berkeley 94708 510-559-8638

对接低成本金融服务。用户可向CFR预付借记卡存入自有资金，或开通免费直接存款。

San Mateo County Health Foundation (SMCHF)

<https://smchf.org/> 650-573-2655
222 W.39th Avenue, San Mateo CA 94403
独立非营利机构，为San Mateo County Health的患者提供基础生活物资补助、食品与紧急住房援助、医疗相关申请协助以及交通援助。SMC Health的患者必须通过其SMC Health医疗团队提交申请。
工作时间：星期一至星期五上午9点-下午4点

食品计划

食品援助计划(CalFresh) 800-223-8383
CalFresh福利可用于在所有大型杂货店、众多社区商铺以及参与项目的农贸市场购买食品。可前往第20页所列的Human Services Agency地区办事处现场申请，或登录benefitscal.com在线申请。

Second Harvest of Silicon Valley Food Connection
Hotline. 800-984-3663
www.shfb.org/getfood
提供多语言转介服务，对接免费食品发放点、食品储藏室以及集体供餐点。可通过电话或全郡各社区站点协助办理CalFresh申请。星期一至星期五上午8点-下午5点
集体供餐点

Bread of Life 326-9796
1852 Bay Rd., East Palo Alto 94303
免费供餐，星期二至星期四下午5点-6点

Catholic Worker Hospitality House 827-0706
555 West San Bruno Ave., San Bruno 94066
早餐，星期二至星期五上午7点-9点

Ecumenical Hunger Program 323-7781
www.ehpcares.org
设于St. Francis of Assisi Church
2411 Pulgas Ave.EPA, 94303
应急食品箱发放时间，星期一至星期四上午9点-12点，下午2点-5点为East Palo Alto、Menlo Park、Palo Alto及周边社区提供食品与慰问礼品。

No Strings Attached Breakfast Senior Coastsiders
www.seniorcoastsiders.org 726-9056
925 Main St., Half Moon Bay 94019
每星期六提供早餐。

Salvation Army 368-4644
Redwood City Corps Community Center
660 Veterans Blvd, Redwood City 94063

Samaritan House Kitchen 347-3648
www.samaritanhousesanmateo.org
4031 Pacific Blvd., San Mateo 94403
供应午餐，星期六星期日中午12点-下午1点，停车场
Masonic Hall, 100 N. Ellsworth Ave., San Mateo
星期一至星期五下午4:30-6点提供热晚餐

St. Anthony's Padua Dining Room365-9665

3500 Middlefield Rd., Menlo Park 94025

供餐时间：星期一至星期六上午11点-下午1点

St. Vincent de Paul Society

www.svdpsm.org

50 N. B St., San Mateo 94401 343-9251

星期一至星期五上午9:45-11:45

Café St. Vincent589-9039

421 4th Lane, South San Francisco 94080

星期一至星期五上午10点-11点

Street Life Ministries 395-8114

www.streetlifeministries.org

星期一-星期三晚上7:30-9点供餐，1300 Middlefield Road, Redwood City

星期二-星期四晚上7:30-9点供餐，1120 Merrill Street, Menlo Park

Women, Infants and Children Program (WIC)

www.smchealth.org/wic 573-2168

母乳喂养求助专线 800-205-0333

面向低收入家庭以及0-5岁儿童，在全郡各诊所提供营养教育与补充食品。

另请参阅“儿童、青少年与家庭”板块

应急食品供应机构

第2、3页所列社区服务机构可提供应急食品或协助查找食品资源。其他资源如下：

CALL Primrose – Drop In Food Pantry 342-CALL

www.callprimrose.org 342-2255

139 Primrose Rd., Burlingame 94010

开放时间：星期一至星期五上午9点-下午2:45。

Catholic Worker House366-4415

545 Cassia St., Redwood City 94063

每星期五上午11:30发放食品。

Downtown Food Closet408-899-7350

<https://www.streetsteam.org/paloalto>

All Saints Church, 425 Hamilton Ave., Palo Alto 94301

为Palo Alto、East Palo Alto、Menlo Park的低收入居民提供罐装食品、新鲜农产品、乳制品及面包。星期一至星期五上午10点-下午2:30；星期六上午9点-下午1点

Ecumenical Hunger Program 323-7781

www.ehpcare.org

2411 Pulgas Ave., East Palo Alto 94303

应急食品箱发放时间，星期一至星期四上午9点-12点，下午2点-5点为East Palo Alto、Menlo Park、Palo Alto及周边社区提供食品与慰问礼品。

Grace Covenant Church589-6797

www.gracecovssf.com

740 Del Monte Ave., South San Francisco 94080

每月两次向困难人群发放食品包，每月为老年人举办午餐会。

Samaritan House347-3648

www.samaritanhousesanmateo.org

4031 Pacific Blvd., San Mateo 94403

内设应急食品储藏室。星期一至星期五上午9点-中午12点，下午1点-4点

餐厅，星期一至星期五下午4:30-6点；流动送餐：星期一至星期五下午1点-4点

Second Harvest of Silicon Valley Food Connection

Hotline. 800-984-3663

www.shfb.org/getfood

提供多语言转介服务，对接免费食品发放点、食品储藏室以及集体供餐点。可通过电话或全郡各社区站点协助办理CalFresh申请。星期一至星期五，上午8点-下午5点

St. Francis Center 365-7829

www.stfrancisrwc.org

151 Buckingham Ave., Redwood City 94063

为Redwood City或Menlo Park的困难家庭提供最多五天的食品。

MEALS ON WHEELS

为60岁及以上、行动不便无法自行做饭的人士配送热餐。

如需了解项目信息、进行捐款或申请送餐，请致电：

Daly City至East Palo Alto. 323-2022

Coastside 726-9056

Pacifica 738-7350

另请参阅“无家可归服务”板块

老年用餐中心请参见“老年服务”板块

健康

计划生育服务与信息

Alpha Pregnancy Center 415-584-6800

www.alphapc.org

5070 Mission St., San Francisco 94112

提供信息与转介、免费孕检、怀孕方案咨询及堕胎后心理辅导，提供母婴衣物、纸尿裤与配方奶粉。开设育儿课程、母亲互助小组以及圣经学习活动。

East Palo Alto Teen Home 324-8487

2265 Oakwood Dr., East Palo Alto 94303

面向12-17岁未成年母亲的居住安置机构。

First Resort 261-9115

801 Brewster Ave., #210, Redwood City 94063

为遭遇危机妊娠的女性提供支持援助。

Health Connected 367-1937

www.health-connected.org

120 James Ave., Redwood City 94062

由教育工作者、社区居民、健康及公共服务从业者组成合作机构，致力于解决本郡青少年怀孕问题。

Planned Parenthood

www.ppmarmonte.org

面向女性、男性及青少年的医疗诊所，专门提供生殖健康护理。

San Mateo Health Center 877-855-7526
29 Baywood Ave., San Mateo 94402
Redwood City Health Center 877-855-7526
2907 El Camino Real, Redwood City 94061
South San Francisco Health Center 877-855-7526
435 Grand Ave., South San Francisco 94080

San Mateo County Health – 家庭健康服务

www.smchealth.org/division-family-health-services
资源专线 888-840-0889
2000 Alameda de las Pulgas, #230, San Mateo 94403

Healthy Families San Mateo

County (HFSM) 573-2501

采用全美公认循证家庭访视模式Healthy Families America (HFA)，为孕期人群及有婴儿的家庭提供支持，致力于巩固亲子关系、促进儿童健康发育、提升家庭福祉。

Nurse-Family Partnership

(NFP) program 573-2501

为准父母提供服务，协助待产，保障孕期与婴儿健康。提供支持、儿童发育与育儿知识教育，给予指导，助力婴儿获得良好的人生开端。

2000 Alameda de las Pulgas, #230, San Mateo 94403

为符合Medi-Cal资格、新生儿至5岁儿童提供家庭访视个案管理服务，采用“促进首要亲子关系”循证课程与服务模式。以预防为导向服务支持家长与儿童，包含亲子联结、依恋关系、社会情绪健康相关支持，对接健康与儿童发展相关资源。

Prenatal Advantage Black Infant

Health Program 363-7850

2415 University Ave., 2nd Fl., East Palo Alto 94303

为非裔怀孕及育儿女性提供转介、教育与支持服务。

医疗与牙科诊所

Arbor Free Clinic

www.med.stanford.edu/arbor.html
114 Fifth Ave, Redwood City 94063
星期日 493-5000 x22222
每星期日上午8点-下午2点，为低收入及无家可归人士提供免费医疗。先到先得，额满即止。设有专科门诊。

Bay Area Addiction Research and Treatment (BAART)

Methadone Clinic 324-1470
www.baartprograms.com
795 Willow Rd., Bldg. 332, Menlo Park 94025

Felton Institute 458-0026

<https://felton.org/early-psychosis/san-mateo/>
1108 S. El Camino Real, San Mateo 94402
Felton (re) MIND®早期精神病项目以及BEAM早期双相情感障碍项目，为出现精神病或心境障碍早期症状的人群提供基于健康、康复与抗逆力理念的综合治疗，同时

教会家属协助亲人康复。全部服务由多学科团队以门诊形式提供，服务对象及家属无需付费。

Foothill College Dental Hygiene Clinic 949-7335
www.foothill.edu/bio/programs/dentalh
12345 El Monte Rd., Room 5312, Los Altos Hills 94022
为低收入人群提供牙科服务。

HealthRIGHT 360 348-6603
www.healthright360.org
2015 Pioneer Court, Suite B, San Mateo 94403

North East Medical Services 550-3923
www.NEMS.org
211 Eastmoor Avenue, Daly City 94015
营业时间：星期一至星期六：上午8点-下午5点，
每日中午12点-下午1点午休
1850 Sullivan Ave, Daly City 94015
营业时间：星期一至星期五：上午8点-下午5点，
每日中午12点-下午1点午休
联邦认证健康中心，提供多语种成人内科、儿科、普通内科、行为健康、检验、精神心理、药房、牙科、针灸及其他医疗服务。接受Medi-Cal、Medicare、商业保险，也接待无保险人员。

Ravenswood Family Health Center 330-7400
www.ravenswoodfhc.org
1885 Bay Road, East Palo Alto, CA 94303
Belle Haven站点 321-0980
100 Terminal Ave., Menlo Park 94025
为本郡南部居民提供医疗服务。

RotaCare Clinics www.rotacarebayarea.org
RotaCare Clinic at Seton Medical Center 515-6885
380 90th Street, Daly City 94015
星期一下午5:30-7:30；节假日休息。仅提供紧急护理，先到先得。
RotaCare Coastside Clinic 773-6513
225 S. Cabrillo Hwy., #100-A, Half Moon Bay 94019
星期三下午5点-晚上7点为无保险成年人提供基础医疗与药物。

Samaritan House
www.samaritanhousesanmateo.org
Redwood City Free Clinic. 839-1447
114 - 5th Ave., Redwood City 94063
San Mateo Free Clinic 578-0400
19 W.39th Ave., San Mateo 94403
为无保险、低收入人群提供非急诊基础医疗服务。需要预约。

San Mateo County Health
www.smchealth.org
Edison Clinic 573-2385
222 W.39th Ave., San Mateo 94403
为无保险、保险不足及Medi-Cal参保者提供全套艾滋、结核病诊疗；为State/HPSM Medi-Cal参保者提供传染病以及PrEP专科诊疗。

Mobile Clinic 573-2786

COACH Medicine: 面向无保险、保险不足、Medi-Cal参保者、无家可归者及农业工人, 提供自助式成人健康筛查、疫苗接种、计划生育及急诊诊疗。先到先得。最新排班见: <https://www.smchealth.org/general-information/mobile-clinic> 街头、收容所、野外医疗服务: 为无法前往常规医疗机构的无家可归者与农业工人提供基础诊疗。

Partner Services 573-3401

协助服务对象通知性伴侣/共用针具伴侣, 告知其存在感染艾滋或其他性传播疾病(STD)的暴露风险。

Sexually Transmitted Infections (STI) Clinic . . 573-2385

www.smchealth.org/hivstds

222 W.39th Ave.(inside Edison Clinic), San Mateo
自助门诊, 先到先得; 开展性传播感染筛查与治疗。
星期二(仅检测)、星期四(有医生坐诊), 下午
3:45-6:30。

Testing on Demand 619-9125

流动检测车上门, 提供快速艾滋、性病检测以及针具交换服务。

San Mateo Medical Center

www.smchealth.org/smmc 573-2222

222 W.39th Avenue, San Mateo 94403

New Patient Connection Center 372-3200

精神科急诊服务. 573-2662

Coastside Clinic 573-3941

www.smchealth.org/location/coastside-clinic

225 S. Cabrillo Hwy., #100-A, Half Moon Bay 94019

星期一至星期五: 上午8点-下午5点; 星期四: 上午
8点-晚上8点; 星期五: 上午8点-下午5点; 星期六:
上午8点-下午4点星期四下午5点-晚上8点可在Puente
站点预约看诊。提供全面成人及儿科基础医疗、牙
科服务。

Daly City Health Center 301-8600

www.smchealth.org/location/daly-city-health-center

380 - 90th St., Daly City 94015

星期一至星期五: 上午8点-下午5点星期一儿科延长
看诊时段: 下午5点-晚上9点提供全面成人及儿科基
础医疗、牙科服务。

Daly City Youth Health Center 877-5700

[www.smchealth.org/location/](http://www.smchealth.org/location/daly-city-youth-health-center)

daly-city-youth-health-center

350 90th St., 3rd Floor, Daly City 94015

星期一至星期五: 上午9点-下午5:30面向12-25岁青
少年及青年, 提供全套基础医疗。

Fair Oaks Health Center 578-7141

www.smchealth.org/location/fair-oaks-health-center

2710 Middlefield Rd., Redwood City 94063

星期一至星期五: 上午8点-下午5点提供全面成人及
儿科基础医疗、牙科服务。

Adult Primary Care Clinic 573-3702

www.smchealth.org/location/innovative-care-clinic

222 W.39th Avenue, San Mateo 94403

星期一至星期五：上午8点-下午5点；星期六：上午8点-中午12点全套成人基础医疗服务。

Medical Specialty Clinic 573-3982

www.smchealth.org/location/surgical-specialty-clinic
222 W.39th Avenue, San Mateo 94403

星期一至星期五：上午8点-下午4:30各专科营业时间存在差异。所有患者必须持有主治医生转诊单。

OB/GYN Clinic 573-3702

www.smchealth.org/location/obgyn-clinic
222 W.39th Avenue, San Mateo 94403

星期一至星期五：上午8点-下午5点；星期三、星期四晚间门诊：下午5点-晚上8点

Pediatric Clinic 573-3702

www.smchealth.org/location/pediatric-clinic
222 W.39th Avenue, San Mateo 94403

星期一、星期五：上午8点-下午5点；星期二至星期四：上午8点-晚上8点；星期六：上午8点-下午1点全套儿科基础医疗服务。

Senior Care 573-2426

www.smchealth.org/location/senior-care-center
222 W.39th Avenue, San Mateo 94403

星期一至星期五：上午8点-下午5点面向60岁及以上老年人的综合健康服务。

Sequoia Teen Wellness Center 366-2927

www.smchealth.org/location/sequoia-teen-wellness-center
200 James Ave., Redwood City 94063

星期一至星期五：上午8:30-下午4:30面向12-25岁青少年及青年，提供全套基础医疗。

South San Francisco Clinic 877-7070

www.smchealth.org/location/south-san-francisco-clinic
306 Spruce Ave., South San Francisco 94080

成人门诊：星期一至星期五：上午8点-下午5点；儿科延长门诊：星期一、星期三：下午5点-8点全套成人及儿科基础医疗。

Surgical Specialty Clinic 573-3982

www.smchealth.org/location/surgical-specialty-clinic
222 W.39th Avenue, San Mateo 94403

星期一至星期五：上午8点-下午4:30各专科营业时间存在差异。所有患者必须持有主治医生转诊单。

Sonrisas Community Dental Clinic 726-2144

www.sonrisasdental.org
210 San Mateo Rd., #104, Half Moon Bay 94019为海岸片区无保险或持有Medi-Cal的低收入居民提供平价牙科诊疗。

UCSF School of Dentistry 415-476-5814

www.dentistry.ucsf.edu
707 Parnassus Ave., San Francisco 94143
提供全套牙科诊疗服务。

University of the Pacific Dental Clinic

www.dental.pacific.edu 415-929-6501
2155 Webster St., San Francisco 94115
由牙科学生在督导下完成全套牙科诊疗。

健康教育

AIDS Community Research Consortium (ACRC)

www.acrc.org 364-6563
2684 Middlefield Rd., Suite E, Redwood City 94063
开展艾滋与丙型肝炎相关研究、科普教育及外展服务。

Alcohol and Other Drugs Prevention Program ... 802-6400

310 Harbor Blvd., Building E, Belmont 94002
面向社区，尤其针对青少年，科普酒精与其他药物的危害。

Institute for Health and Healing 415-600-3503

www.cpmc.org/services/ihh/
2300 California Street, #3, San Francisco 94115
面向普通民众的健康教育资源机构。可自行查阅疾病资料，也可付费委托机构代为检索。仅接受预约。

Stanford Hospital Health Library 800-295-5177

healthlibrary.stanford.edu 725-8400
Hoover Pavilion, 211 Quarry Rd., Suite 201, Palo Alto 94304
收录各类健康主题资料，涵盖个人运动方案至复杂病症相关内容。

Tobacco Prevention Program 573-3777

TobaccoEducationCoalition@gmail.com
310 Harbor Blvd, Building E, Belmont 94002
开展烟草危害预防教育与政策倡导，保护社区免受烟草伤害，推动建设无烟San Mateo郡。

医院与医疗中心

多家医院开设课程、互助小组、健康服务、临终关怀、资源图书馆以及各类其他服务。部分服务仅对特定医疗参保群体开放。

Kaiser Permanente Medical Center

www.kp.org
395 Hickey Blvd 301-5860
Daly City 94015 (TTY) 771
1200 El Camino Real 742-2000
South San Francisco 94080 (TTY) 771
1000 Franklin Pkwy. 358-7000
San Mateo 94403 (TTY) 711
1150 Veterans Blvd 299-2000
Redwood City 94063 (TTY) 299-2207

Mills-Peninsula Health Services

www.mills-peninsula.org
Mills Health Center 696-5400
100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401
门诊医疗机构。
Mills-Peninsula Medical Center 696-5400
1501 Trousdale Dr., Burlingame 94010
急症医疗机构。

San Mateo Medical Center 573-2222

www.smchealth.org/smmc (TTY) 573-3753
222 W.39th Ave., San Mateo 94403

- Sequoia Hospital** 369-5811
www.sequoiahospital.org
 170 Alameda de las Pulgas, Redwood City 94062
- Seton Medical Center** 992-4000
<https://www.ahmchealth.com/smc/> (TTY) 997-7949
 1900 Sullivan Ave., Daly City 94015
- Seton Medical Center Coastside** 563-7100
<https://www.ahmchealth.com/smc/> (TTY) 728-7081
 600 Marine Blvd., Moss Beach 94038
- Stanford University Medical Center**
<https://stanfordhealthcare.org/>
Lucile Packard Children's Hospital at Stanford
 497-8000
www.lpch.org (TTY) 326-4976
 725 Welch Rd., Palo Alto 94304
- Stanford Hospital and Clinics**
 300 Pasteur Dr., Stanford 94305 723-4000
 (TTY) 725-5888
- UCSF Medical Center** 415-476-1000
www.ucsfhealth.org
 505 Parnassus Ave., San Francisco 94143
- Veterans Affairs Palo Alto Health Care System**
www.paloalto.va.gov 493-5000
 3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304

- Veterans Affairs San Francisco Health Care System**
www.sanfrancisco.va.gov/cboc/sanbruno.asp
 San Bruno Outpatient Clinic 615-6000
 1001 Sneath Ln., #300, San Bruno 94066

护理与临终关怀服务

- Mission Hospice and Home Care**
www.missionhospice.org 554-1000
 1670 S. Amphlett Blvd., #300, San Mateo 94402
 为罹患危及生命疾病的患者及其家属提供专业医疗与心理关怀。
- Pathways Home Health, Hospice and Private Duty**
www.pathwayshealth.org 888-755-7855
 888-600-2273
 585 N. Mary Ave., Sunnyvale 94085
- Sutter Care at Home** 685-2800
www.suttercareathome.org 685-2830
 700 S. Claremont St., #220, San Mateo 94402

医生与牙科转介服务

- Mid-Peninsula Dental Health Foundation**
www.mpds.org 328-2242
 220 Main St., #208-A, Los Altos 94022
- San Mateo County Dental Society** 637-1121
www.smcds.com
 240-A Twin Dolphin Dr., Redwood City 94065

- San Mateo County Medical Association**
www.smcmma.org 312-1663
 777 Mariner's Island Blvd., #100, San Mateo 94404

其他服务

Bay Area Cancer Connections

info@bayareacancer.org

www.bayareacancer.org 650-326-6686

1511 S. Claremont St. San Mateo, CA 94402

为乳腺癌、卵巢癌患者提供免费个性化支持与资源，包括互助小组、健身健康课程、科普讲座与资料；免费假发、专用内衣、头部遮盖用品、义体等；经济援助；个人心理咨询；保险与就业帮扶；免费暖心物资包。

Bay Area Caregiver Resource Center

Family Caregiver Alliance 800-445-8106

www.caregiver.org 415-434-3388

785 Market St., #750, San Francisco 94103

为脑部受损成年人的家属、伴侣、朋友及其他照护者提供全套服务。

DME4All

电话：408-733-9033

电子邮件：help@dme4all.org

www.charliesupply.org/chs/home

获取耐用医疗设备(DME)对很多个人与家庭而言是一大阻碍。DME4All致力于向各类人群提供优质居家医疗设备，避免耐用医疗设备被当作垃圾丢弃，减少资源浪费。

Ombudsman of San Mateo County 780-5707

www.ossmc.org

711 Nevada St., Redwood City 94061

代表长期护理机构住客进行权益倡导。

San Mateo County Coroner 312-5562

coroner.smcgov.org/

50 Tower Rd., San Mateo 94402

对特定死亡案件开展调查。受理并审核无经济能力人员的火化申请。

健康保险

HSA Service Center 800-223-8383

smcgov.org/hsa/health-coverage

免费热线，可申报Medi-Cal参保信息变更，咨询医保及其他服务。

Access for Infants and Mothers (AIM) Program

https://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/eligibility/

MCAP/Pages/Medi-CalAccessProgram.aspx 800-433-2611

800-433-2611

为中等收入孕妇及其新生儿提供低价医保。

Health Plan of San Mateo 616-0050

www.hpsm.org

801 Gateway Blvd., #100, South San Francisco 94080

本地运营医保项目，面向Medi-Cal与Medicare参保人员。

San Mateo County Health Coverage Unit. 616-2002
www.smchealth.org/health-insurance
协助申请Medi-Cal、Covered California、Access and
Care for Everyone (ACE)等公共医保。
居民也可以直接线上申请Medi-Cal与Covered
California。访问网站www.coveredca.com

**HICAP of San Mateo County –
The Medicare Counseling Program.** 627-9350
www.hicapsanmateocounty.org
1710 S. Amphlett Blvd., #100, San Mateo 94402
免费为Medicare参保人及其代理人解读福利，讲解
Medicare Advantage计划、Medigap政策、处方药计划
以及Medi-Cal相关内容。

Medicare 800-MEDICARE
www.medicare.gov (800-633-4227)
联邦医疗保险，面向老年人及部分残障人士。

另请参阅“经济援助”板块

无家可归服务

第 2、3 页列出的核心服务机构可提供或协助查找应急
食品、衣物、收容住所、房租补助、公交卡，并针对其他
需求提供转介。其他资源如下。（*标记代表与San Mateo
郡无家可归服务中心签约机构）

紧急援助

St. Vincent de Paul Society
Homeless Help Desks 343-9251
紧急服务专线 343-4403
www.svdpsm.org
Redwood City Center 780-7500
2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063
自助援助：星期一至星期五下午1点-2点
San Mateo Center 343-9251
50 N. B St., San Mateo 94401
自助援助：星期一至星期六上午10点-中午12点
South San Francisco Center 589-9039
421 4th Lane, South San Francisco 94080
自助援助：星期一至星期六上午10点-中午12点；
星期六仅发放食品。从建筑后门进入。

紧急收容所

紧急收容所* 拨打211
拨打211可对接其他紧急收容所资源。

带子女的成年人
请联系第2、3页就近的核心服务机构获取转介。

LifeMoves* www.lifemoves.org
San Mateo的第一步为家庭
Daly City的家庭十字路口
Menlo Park的Haven家庭房屋
Redwood City的Redwood家庭房屋

无子女的成年人
请联系第2、3页就近的核心服务机构获取转介。

Catholic Worker Hospitality House
San Bruno House San Bruno
LifeMoves* www.lifemoves.org
San Mateo County Navigation Center Redwood City

East Palo Alto的Project WeHOPE Shelter
<https://wehope.org/>
East Palo Alto 94303

Half Moon Bay的Project WeHOPE Coast House Shelter
WeHOPE Headquarters 650-330-8000

Safe Harbor Shelter* South San Francisco
Samaritan House www.samaritanhousesanmateo.org

家庭暴力幸存者
Community Overcoming Relationship Abuse*
(CORA) 800-300-1080
(英语/西班牙语) www.corasupport.org

心智障碍成年人
Spring Street Shelter 257-8822
www.mhasmc.org/housing
2686 Spring St., Redwood City 94063
为心智障碍人士提供应急及短期住所。

离家出走 或 无家可归青少年
New Creation Home Ministries 321-3109
www.newcreationhome.org
422 Hibiscus Ct., East Palo Alto 94303
为13-22岁怀孕或已生育的无家可归少女妈妈提供住所
与配套服务。

过渡性住房

成年人过渡住房
Service League of San Mateo County,
Hope House 363-8769 / 363-8735
727 Middlefield Road, Redwood City 94063
男女戒酒戒毒过渡性住所。年满18周岁、无子女。

青少年
Catholic Worker House 366-4415
545 Cassia St., Redwood City 94063
服务年龄：17-20岁。1周至6个月短期安置。

退伍军人
Homeless Veterans Rehabilitation Program
795 Willow Rd., Bldg. 347-B 800-848-7254
Menlo Park 94025 617-2751
男女混合住宿项目，帮助无家可归退伍军人习得技能，

实现自立生活。

Nation's Finest* (原VRC-Next Step) 566-0240
795 Willow Road, Building #334, Menlo Park, CA.94025
Nation's Finest依托住房与城市发展部拨款协助退伍军人就业；依托退伍军人家庭支持服务项目，帮助退伍军人摆脱无家可归处境。

其他服务

Mateo Lodge, Inc. Mobile Support Team 368-3178
寻找患有精神疾病的无家可归者，转介食品、住宿、衣物及精神卫生服务。在家庭内部，针对即将面临无家可归风险的家庭成员提供家庭调解。

Bridges to Wellness Program 650-573-4799
接收Health Plan of San Mateo转介的符合条件人员，提供强化个案管理，协助获取医疗及社会服务，改善健康水平与生活质量。

另请参阅“食品计划”板块

另请参阅“住房”板块

住房

多个城市设有低价住房项目。请致电当地住房部门获取信息。

歧视

州法律保护民众，禁止基于种族、宗教、国籍或血统、性别、婚姻状况、身体残障的住房歧视，也禁止针对维权人士的打击报复。

California State Department of Fair Employment and Housing 800-884-1684
www.dfeh.ca.gov (TTY) 800-700-2320
调查、调解、起诉住房歧视相关投诉。

Project Sentinel 321-6291
www.housing.org
1615 Hudson Street, Suite A, Redwood City 94061
公平住房中心，面向住房歧视受害者开展社区宣教、投诉咨询、调查与法律援助。

U.S. Dept. of Housing and Urban Development (HUD)
www.hud.gov 415-489-6400
600 Harrison St., 3rd Fl., San Francisco 94107
受理房屋买卖、租赁、广告、贷款、房产中介相关的住房歧视投诉并开展调查。

低成本房屋修缮服务

Rebuilding Together Peninsula 366-6597
www.rebuildingtogetherpeninsula.org
841 Kaynyne Street, Redwood City 94063
为符合收入条件的自有住房业主（老年人、残障人士、家庭）以及非营利机构的社区建筑提供房屋翻新维修。

**San Mateo County Department of Housing
Housing and Community Development**

www.smchousing.org 802-5050
264 Harbor Blvd., Bldg.A, Belmont 94002
为首次购房者提供低息贷款援助。Daly City、Redwood City、San Mateo、South San Francisco为本市居民设有独立项目。致电对应市政办公室咨询详情。

租金援助

Housing Industry Foundation. 437-2980
www.hifinfo.org
提供住房、房租、押金、公用事业缴费援助。

**Mental Health Association of San Mateo County
Housing and Client Assistance Program**

www.mhasmc.org (英语) 363-2834
..... (西班牙语) 380-3475
2686 Spring St., Redwood City 94063
服务确诊艾滋、满足其他资格条件的人群，协助支付房租、新住房押金、水电燃气费，部分情况下承担有限医疗自付费用。

如需了解更多临时租金援助，请联系第2、3页就近的核心服务机构。所有项目均视资金存量而定。申请人必须满足资格条件。

不安全、不健康居住环境

San Mateo County Health – Environmental Health Services

www.smchealth.org 372-6200
2000 Alameda de las Pulgas, #100, San Mateo 94403
对本郡除San Mateo市、San Carlos市以外，所有4户及以上多户租赁住宅开展例行及投诉式住房检查。独栋住宅、双户、三户住宅仅接到投诉后才开展检查。公共区域检查内容包括：场地与建筑外部维护、垃圾堆放区、结构安全隐患（扶手、护栏、楼梯、阳台）、照明（走廊、楼梯、出口）、消防安全（灭火器）、排污系统、含铅油漆隐患（油漆剥落老化，核查含铅安全施工规范）。
如居住在San Mateo市或San Carlos市，请直接联系当地法规执行部门提交投诉。
City of San Mateo Code Enforcement. 522-7150
City of San Carlos Code Enforcement. 802-4100
您也可以线上提交投诉。

其他住房相关信息

California Bureau of Real Estate

www.dre.ca.gov 877-373-4542
1515 Clay St., #702, Oakland 94612
解答房产收费、预收费租房中介、小区/公寓公约相关疑问，受理投诉。为房产经纪、中介发放执业许可。

HIP Housing (Human Investment Project)

www.hiphousing.org 348-6660
111 East 5th Avenue, San Mateo 94401
房屋共享项目：对接有空余住房的房主和寻找住处的人群。自给自足项目：为带子女成年人、就读教育或职业课程的过渡年龄寄养青年提供住房与辅导支持。住房准备项目：为寻找住房的年长者提供个案管理。房产开发：在San Mateo郡管理超过500套保障性补贴住房。

MidPen Housing Corporation 356-2900

www.midpen-housing.org
303 Vintage Park Dr., #250, Foster City 94404
运营、开发面向低收入群体的补贴住房。

San Mateo County Department of Housing

Housing Authority 802-3300

www.smchousing.org
264 Harbor Blvd., Bldg.A, Belmont 94002
通过多种援助项目，在全郡落实联邦住房补贴计划。

有关紧急收容所、过渡性住房，请参阅“无家可归服务”板块。

另请参阅“法律与调解服务”板块

移民服务

Catholic Charities CYO

https://catholiccharitiessf.org/ 295-2160, ext.185
36 37th Ave., 2nd Floor, San Mateo 94403
Catholic Charities CYO在San Mateo提供移民法律服务。
除每周开放自助工作坊外，全部服务需要预约。

Coastside Hope 726-9071

www.coastsidehope.org
99 Avenue Alhambra, El Granada 94018
移民与公民入籍服务，包含免费公民课程。

Immigration Institute of the Bay Area

www.iibayarea.org 780-7530
2600 Middlefield Rd., Redwood City 94063
移民与入籍法律服务，包含咨询、申请协助、公民备考课程。

HELPLINK 211

United Way of the Bay Area Immigrant Assistance Line

英语 415-808-4357
中文 415-808-7339
西班牙语 415-808-4444
提供移民相关信息与转介。

U.S. Department of Homeland Security

U.S. Citizenship and Immigration

Services (USCIS) 800-375-5283

www.uscis.gov (TTY) 800-767-1833
444 Washington St., San Francisco 94111
核发签证、护照及相关证件。

LGBTQIA+服务

社区权益倡导

CoastPride Center..... 479-1902

www.coastpride.org

contact@coastpride.org

711 Main St., Half Moon Bay 94019

由San Mateo郡本地社区组建，提升对女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别、酷儿(LGBTQ)群体 及其家庭的支持、社会可见度与公众认知。

LGBTQIA+ Commission of San Mateo

County..... 650-363-4467

www.smcgov.org/lgbtqia

提供线上资源、政策倡导以及科普活动。

San Mateo County Pride Initiative

Pride@smcgov.org . . www.smchealth.org/bhrs/ode/pride

面向社会服务从业者、社区居民、利益相关方的月度交流会，共同探讨LGBTQ议题。

San Mateo County Pride Center 591-0133

www.sanmateopride.org

info@sanmateopride.org

San Mateo郡首家也是唯一一家LGBTQ+社区中心。提供心理康复服务，包括心理咨询、个案管理、住房就业协助、对接各类资源与服务机构；同伴互助社交小组；教育培训；面向LGBTQ+社群的社会文化活动。线上服务时间：星期一至星期五上午10点-晚上7点。

危机热线

LGBT National Help Center 888-843-4564

www.lgbthotline.org同伴支持，对接本地资源。

Sage LGBT Elder Hotline 888-234-SAGE

Sage@GLBHotline.org

同伴心理咨询、信息及本地资源。（星期一至星期五下午1点-晚上9点；星期六上午9点-下午2点）

San Mateo County Crisis Line579-0350

全天候24/7小时受理心理健康危机、物质滥用、自杀意念相关求助。San Mateo郡机动危机应对小组可上门提供现场服务。

Trans Lifeline877-565-8860

面向陷入危机的跨性别群体的危机与自杀干预热线。

Trevor Project 24/7自杀干预热线 866-488-7386

面向LGBTQ青少年的自杀预防热线。

thetrevorproject.org同时提供TrevorChat在线即时咨询以及TrevorText短信咨询。

医疗健康

Planned Parenthood 235-7940

San Mateo Health Center (Mar Monte)

29 Baywood Avenue, San Mateo 94403

跨性别基础医疗、性病检测治疗、艾滋检测、乳腺与宫颈癌筛查以及其他生殖和综合健康服务。

Transgender Adult Health Clinic 573-2740

San Mateo Medical Center, Edison Clinic

222 West 37th Ave., San Mateo 94403

每月第四个星期五下午开诊。

Stanford Children's Health

Transgender Care Clinic for Trans Youth 721-1811

为4-19岁性别多元儿童与青少年提供医疗服务。

互助小组

Adolescent Counseling Services

Project Outlet 424-0852 x107

www.acs-teens.org

643 Bair Island Rd., Suite 301, Redwood City 94063

面向10-25岁LGBTQ青少年，提供心理咨询、同伴互助小组、社交活动，同时开展主题宣讲，为处理LGBTQIA+青少年相关事务提供咨询。

Gelaam (Gente Latino de Ambiente) 762-5428

为拉丁裔LGBTQ群体、家人与朋友提供友好交流空间。

LGBT Veterans Support Group 493-5000 x28844

www.paloalto.va.gov/services/lgbt.asp

Menlo Park Division, Veterans Administration

Palo Alto Health Care System - 星期四下午5点-6:30

LGBTQ Senior Peer Counseling Program

www.peninsulafamilyservice.org 403-4300

Peninsula Family Service

24 2nd Avenue, San Mateo 94401

每周上门探访LGBTQ老年人，协助应对人生阶段变化。

PFLAG (San Jose/Peninsula Chapter) 408-270-8182

www.pflagsanjose.org

为同性恋、双性恋、跨性别、性存疑群体的父母、家人、朋友以及异性恋盟友提供互助环境。

Rape Trauma Services (RTS) 652-0598

www.rapetraumaservices.org

为性暴力幸存者及其家属提供服务。提供英语、西班牙语双语服务。星期一至星期五上午9点-下午5点

SAN MATEO COUNTY SUPERIOR COURT

www.sanmateo.courts.ca.gov

协助填写法律文书、提供陪审团义务相关信息、线上缴纳交通罚款以及法院通用咨询。

适当争议解决(ADR)

参阅第 35 页调解服务板块

Family Court Services

400 County Center, 6th Floor, Redwood City 94063

针对已经在家庭法院立案、就子女监护权/探视权产生纠纷的父母或其他适格当事人，提供调解与有限评估服务。提供子女监护、探视、育儿方案及相关事项的信息与转介。

Family Law Facilitators

400 County Center, 2nd Fl 261-5010

Redwood City 94063

1050 Mission Rd. 261-5010

South San Francisco 94080. 星期三上午8:30-中午12点

为无代理律师的当事人处理子女与配偶扶养、监护探视、亲子关系认定、离婚及法定分居等事务提供协助。

另请参阅第7页“子女抚养费服务”板块

法律相关服务

San Mateo County Law Library 363-4913

www.smclawlibrary.org

710 Hamilton St., Redwood City 94063

向所有对法律感兴趣的民众开放法律文献查阅。

San Mateo County Probation Department

审前服务 363-4181

303 Bradford St., 2nd Floor, Redwood City 94063

约谈被逮捕人员，核实信息，向法院提交材料，争取无保释放。

Victim Services 599-7479

500 County Center, DA's Office, 3rd Fl., Redwood City

1050 Mission Rd., DA's Office, South San Francisco

为暴力犯罪受害者提供紧急及持续性援助。

法律援助

Bay Area Legal Aid 358-0745

www.baylegal.org

1048 El Camino Real, Suite A, Redwood City 94063

为遭遇家庭暴力的低收入受害者，就离婚、子女监护、限制令、移民事务提供免费法律援助。

Domestic Violence Restraining Order Clinic ... 358-0745

为自行应诉、申请限制令的当事人提供免费协助。

法律咨询热线800-551-5554
..... 472-2666
面向低收入人群，就住房、家庭法、家庭暴力、公共福利、医疗权益提供免费电话法律咨询。

Community Legal Services in East Palo Alto

www.clsepa.org 326-6440
1765 E. Bayshore Road, East Palo Alto 94303
1861 Bay Road, East Palo Alto 94303
处理租客权益、移民服务、掠夺性借贷相关法律事务。

Community Overcoming Relationship

Abuse (CORA)热线800-300-1080
家暴幸存者法律咨询专线
..... 259-1855

Justice At Last 918-0719
www.justiceatlast.orginfo@justiceatlast.org
专门为人人口贩卖受害者，包括性暴力与家暴幸存者，提供免费代理与个案管理。

La Raza Centro Legal415-575-3500
www.lrccl.org (TTY) 711
474 Valencia St., #295, San Francisco 94103
移民法、公平住房、劳工权益、老年人法律事务双语服务。

Legal Aid Society of San Mateo County 558-0915
www.legalaidsmc.org 800-381-8898
330 Twin Dolphin Dr., #123, Redwood City 94065
为收入低于标准的个人、家庭、团体提供民事法律咨询与代理。

San Mateo County Bar Association

www.smcba.org

Lawyer Referral Service 369-4149 x3
333 Bradford St., #200, Redwood City 94063
为来电者对接本地律师；为低收入老年人起草简易遗嘱。

Private Defender Program298-4000
333 Bradford St., #200, Redwood City 94063
为刑事案件贫困被告人、少年法庭涉案未成年人、精神强制收治程序当事人安排法律代理。

San Mateo County Health Public Administrator... 573-3475
www.smchealth.org/PublicAdministrator
225 - 37th Ave., San Mateo 94403
调查并管理无遗嘱逝者的遗产。

另请参阅“就业与职业培训”板块

另请参阅“住房”板块

另请参阅“移民服务”板块

调解服务

适当(替代) 争议解决(ADR) 261-5075 / 261-5076
www.sanmateo.courts.ca.gov/adr
作为传统诉讼之外的途径, 提供仲裁、调解、中立评估等适当争议解决(ADR)方案, 协助各方化解纠纷。
家庭法ADR 261-5076
普通民事ADR 261-5075, 261-5076
司法仲裁 261-5076
少年调解项目 261-5076

Peninsula Conflict Resolution Center (PCRC) 513-0330
www.pcrcweb.org
1670 South Amphlett Blvd., #115 San Mateo 94402
提供房东与租客、邻里之间纠纷调解服务, 并为社区机构提供培训。

缓刑与监狱

San Mateo County Probation Department

www.smcgov.org/probation

Adult Probation 363-4244

400 County Center, 5th Fl., Redwood City 94063

Juvenile Services 312-8816

222 Paul Scannell Dr., San Mateo 94402

依据法院指令调查违法失范行为, 并给出处置建议。

Sheriff's Office (非紧急) 363-4911

www.smcsheriff.com

Corrections Division 599-3000

Maguire Correctional Facility

300 Bradford Street, Redwood City 94063

Maple Street Correctional Center

1300 Maple Street, Redwood City 94063

Women's Jail 363-4310

SAN MATEO COUNTY DISTRICT ATTORNEY

District Attorney 363-4636

www.smcgov.org/da

500 County Center, 3rd Fl., Redwood City 94063

负责高等法院与市法院的刑事起诉工作。

Consumer and Environmental Protection Unit ... 363-4651

执行相关法律, 打击虚假广告、不正当竞争及其他各类消费者欺诈行为。同时针对违反环境保护法律的行为提起诉讼。

图书馆服务

San Mateo郡内所有公共图书馆与社区大学图书馆均隶属于Peninsula Library System。

图书馆卡免费向全体居民开放, 可在所有馆点通用。持卡读者可借阅图书、影视与音像资料, 也可预约资料, 在以下任意一家图书馆取件。线上馆藏包含电子书、电子杂志、流媒体音视频、实时作业辅导, 以及覆盖语言学习到汽车维修等各类主题的数据库。所有图书馆均向公众提供Wi-Fi与公用电脑, 可免费访问互联网。

公共图书馆提供种类丰富的免费资源与活动: 面向家庭的

活动，包括故事时间、家长课堂等；面向儿童及青少年的课后项目，包含作业辅导、手工实践、STEM研习坊等；电脑课程；成人扫盲辅导；文化活动；为居家无法外出人群配送图书馆资料；图书馆驻点律师咨询；为儿童及成人提供餐食与点心，以及更多其他服务。

Peninsula Library System www.plsinfo.org

城市图书馆

Burlingame

Main, 480 Primrose Rd., 94010 558-7400
Easton Branch, 1800 Easton Dr., 94010 340-6180

Daly City

Serramonte Branch, 40 Wembley Dr., 94015 . 991-8023
Bayshore Branch, 460 Martin St., 94014 . . . 991-8074
John D. Daly Branch, 134 Hillside Blvd., 94014
..... 991-8073
Westlake Branch, 275 Southgate Ave., 94015 991-8071

Menlo Park

Main, 800 Alma St., 94025 330-2500
Belle Haven Branch, 100 Terminal Ave., 94025 . 330-2540

Redwood City

Main, 1044 Middlefield Rd., 94063 780-7018
Redwood Shores Branch
399 Marine Pkwy., 94065 780-5740
Schaberg Branch, 2140 Euclid Ave., 94061 .780-7010

San Bruno.....

701 Angus Avenue West, 94066 616-7078

San Mateo

Main, 55 W.3rd Ave., 94402 522-7800
Hillsdale Branch, 205 W.Hillsdale Blvd., 94403
..... 522-7880
Marina Branch, 1530 Susan Ct., 94403 522-7890

South San Francisco

Main, 901 Civic Campus Way, South San Francisco,
94080 829-3860
Community Learning Center,
520 Tamarack Lane, 94080 877-8540
Grand Avenue Branch,
306 Walnut Ave., 94080 877-8530

社区大学辖区图书馆:

Cañada College

4200 Farm Hill Blvd., Redwood City 94061... 306-3267

College of San Mateo

1700 W. Hillsdale Blvd., Bldg. 9, San Mateo 94402
..... 574-6100

Skyline College

3300 College Dr., San Bruno 94066 738-4311

郡属图书馆:

San Mateo County Library Administration... www.smcl.org/
125 Lessingia Ct., San Mateo 94402 312-5258

Atherton

2 Dinkelspiel Station Lane, 94027 328-2422

Belmont

1110 Alameda de las Pulgas, 94002 591-8286

Bookmobile

Administration, San Mateo 94402 207-4426

Brisbane

250 Visitacion Ave., 94005 415-467-2060

East Palo Alto

2415 University Ave., 94303 321-7712

Foster City

1000 E. Hillsdale Blvd., 94404 574-4842

Half Moon Bay

225 S. Cabrillo Hwy, Suite 104B, 94019 ... 726-2316 x4

Millbrae

1 Library Ave., 94030 697-7607

North Fair Oaks

2510 Middlefield Rd., 94063 833-937-7625

Pacifica

Sanchez Branch, 1111 Terra Nova Bl., 94044 359-3397

Sharp Park Branch, 104 Hilton Way, 94044 .. 355-5196

Portola Valley

765 Portola Rd., 94028 851-0560

San Carlos

610 Elm St., 94070 591-0341

Woodside

3140 Woodside Rd., 94062 851-0147

健康类图书馆请查阅“健康”板块

法律图书馆请查阅“法律与调解服务”板块

心理健康/心理咨询

Adolescent Counseling Services 424-0852 x104

Adolescent Substance Abuse Treatment Program

www.acs-teens.org

643 Bair Island Rd, Suite 301, Redwood City 94063

为青少年及其家庭提供校园心理咨询、信息与转介服务。

Anger Management and Domestic Abuse Therapy

Center 375-0449

www.angercure.org

430 Peninsula Ave., #7, San Mateo 94401

151 87th St., #11, Daly City 94015

提供法院指定及自行求助的咨询项目，包含家庭暴力咨询、情绪管控、亲职教育与虐待儿童防治课程，提供英语、西班牙语双语服务。

Ayudando Latinos A Soñar (ALAS) 560-8947

www.alasdreams.com

507 Purissima Street, Half Moon Bay 94019

项目包含贴合本土文化的心理健康服务、全流程个案管理、移民事务、教育及社会正义倡导工作。ALAS致力于服务儿童、青少年、家庭、农场工人、寻求庇护者、老年人以及整个海岸社区。

Behavioral Health & Recovery Services - Access Call Center800-686-0101

www.smchealth.org/bhrs

1950 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403

提供心理健康与物质使用相关服务的信息、评估、转介及治疗。郡内诊所分布于Daly City、San Mateo、Redwood City、East Palo Alto和Half Moon Bay:

North County Adult 301-8650
375 - 89th St., Daly City 94015

North County Youth 301-8650
350 - 90th St., 2nd Flr, Daly City 94015

Central County Youth & Adult 573-3571
1950 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403

Shasta Youth & Transition Age Youth 599-1033
727 Shasta St., Redwood City 94063

South County Adult 363-4111
802 Brewster Ave., Redwood City 94063

East Palo Alto Community Counseling Center (Youth & Adult)363-4030
2415 University Ave., #301, East Palo Alto 94303

Coastside Youth & Adult726-6369
225 So.Cabrillo Hwy, #200A, Half Moon Bay 94019

Behavioral Health & Recovery Services – Consumer and Family Affairs800-388-5189

www.smchealth.org/support-clients-family

协助服务对象及其家属对接BHRS各项服务，并处理服务相关问题。

BHRS' Office of Diversity & Equity

ODE@smcgov.orgwww.smchealth.org/ODE

重视并放大服务不足、未被覆盖、服务适配不当的社区群体，参与健康、康复与心理韧性相关议题对话。本机构致力于为San Mateo郡全体居民提供贴合文化背景的行为健康服务，保障心理健康服务可及。

Bridges to Wellness Program650-573-4799

为经郡属心理健康区域诊所转介的符合条件人群提供个案管理与康复服务。

Aspire Clubhouse (原California Clubhouse)539-3345

2191 S El Camino Real, SM 94403

www.aspireclubhouse.org

info@aspireclubhouse.org

本非营利机构为受心理健康问题困扰的人群，提供自愿参与的就业、教育、身心健康与社交机会，改善其生活状态。

Caminar578-8691

www.caminar.org

1410 Marshall St., Redwood City 94063

面向患有严重持续性精神障碍人群，提供社区导向的社会心理康复服务。

Catholic Charities CYO 295-2160 x185

www.catholiccharitiessf.org

36 - 37th Ave., San Mateo 94403

不分宗教信仰，向所有人提供个体、团体、家庭及婚姻咨询与相关教育。

Christian Counseling Centers, Inc. 570-7273

www.christiancounseling.net

1510 Fashion Island Blvd., #110, San Mateo 94404

不分宗教信仰，为儿童、青少年、成人提供个体心理治疗，同时提供伴侣与家庭治疗。

Community Overcoming Relationship Abuse

(CORA) 800-300-1080

www.corasupport.org 652-0800, 312-8515

Daly City Youth Health Center 877-5700

www.dcyouth.org

350 90th St., 3rd Floor, Daly City 94015

星期一至星期五：上午9点-下午5:30面向12-24岁青少年与青年提供多项健康服务。

家庭主动支持小组(FAST) 368-3178

FAST团队为居家外展服务，面向存在严重心理健康问题的18岁及以上成年人及其指定家属，提供评估、咨询与支持服务。（上午9点-晚上9点可提供西班牙语、普通话服务）

Health Equity Initiatives (HEI) www.smchealth.org/HEI

HEI致力于消除病耻感，开展社区教育赋能居民，促进身心健康与康复，搭建适配多元文化的服务体系。多年来，HEI举办各类活动与培训，推行兼顾文化差异的政策干预，为边缘社群搭建对接BHRS的安全渠道。

Heart and Soul 232-7426

210 Industrial Road, Suite 205, San Carlos 94070

在San Mateo郡设有五处站点，开设多种面向康复与心理健康支持的课程。

Jewish Family and Children's Services

www.jfcs.org

www.parentspaceonline.org

200 Channing Ave., Palo Alto 94301 688-3030

Parents' Place 688-3040

Senior Services 688-3000

2001 Winward Way at Mariner's Island Blvd., #200

San Mateo 94404 931-1800

Parents' Place 931-1840

Senior Services 931-1860

提供成人、儿童、婚姻及家庭咨询，同时面向老年人与残障人士提供服务。Parents' Place提供亲职教育、心理咨询与互助小组；设有0-5岁儿童及家长可参与的开放式游乐中心。

- Kara** 321-5272
www.kara-grief.org
 457 Kingsley Ave., Palo Alto 94301
 为遭遇丧亲或身患危及生命疾病的成人、青少年、儿童提供情感支持与信息，包括同伴个体咨询、哀伤治疗、互助小组、外展科普、咨询与转介。
- Mental Health Association of San Mateo County**
www.mhasmc.org 368-3345
 2686 Spring St., Redwood City 94063
 为患有精神疾病的成年人提供直接服务，包含住房、食物、社群项目、权益倡导与社交对接。
- Mental Research Institute** 321-3055
www.mri.org
 555 Middlefield Rd., Palo Alto 94301
 面向个人、伴侣、家庭提供多元心理健康服务，设有西班牙语来访者专科门诊。
- Mills-Peninsula Health Services**
Behavioral Health Services 696-4666
www.mphs.org/behavioralhealth
 100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401
 面向青少年、成人及老年人，提供住院及门诊项目。
- Morris Center for Adult Survivors of Child Abuse (ASCA)** info@ascasupport.org
www.ascasupport.org
 P.O. Box 281535, San Francisco 94128
- National Alliance on Mental Illness (NAMI)**
www.namisanmateo.org 638-0800
 1730 S. Amphlett Blvd, #308, San Mateo 94402
 非营利机构，为精神疾病患者提供资源与支持。
- One East Palo Alto (OEPA)** 980-1809
www.oneepa.org
 2396 University Ave, East Palo Alto 94303
 One East Palo Alto (OEPA)社区改善计划，重点服务青少年，包含赞助就业项目(SEP)：为East Palo Alto 14-24岁高风险青年提供暑期兼职，配备导师，对接社区资源。
- One Life Counseling Center** 394-5155
www.onelifecounselingcenter.com
 1033 Laurel Street, San Carlos 94070
 面向全年龄段，提供平价可及的个体、团体与家庭咨询。
- Pathways Grief Support** 888-978-1306
www.pathwayshealth.org
bereavement@pathwayshealth.org
 为本机构居家健康与安宁疗护服务的服务对象提供丧亲关怀。也可为过去13个月内经历亲友离世的任何人提供丧亲支持。

- Peninsula Family Service**403-4300
www.peninsulafamilyservice.org
 24 - 2nd Ave., San Mateo 94401
 面向老年人开设同伴咨询项目：
广东话和普通话403-4300 x4392
英语403-4300 x4322
菲律宾语403-4300 x4363
LGBT Community403-4300 x4322
西班牙语/La Esperanza Vive403-4300 x4321
 可上门为老年人提供咨询服务。
- Puente de la Costa Sur** 879-1691
www.mypuente.org
 620 North St., Pescadero 94060
 为男性、女性与儿童搭建统一入口，对接安全保障服务、身心健康服务、领导力培养以及社区参与行动。
- Rally Family Visitation Services** 259-7996
- Rape Trauma Services (RTS)** 652-0598
www.rapetraumaservices.org
 为性暴力幸存者及其亲人提供短期、长期咨询，以及互助小组支持。
- Children's Place Program** 591-9623 x116
 610 Elm St., #212, San Carlos 94070
 面向5-13岁儿童，开展酒精与毒品预防教育，提供心理支持服务。
- Healthy Homes** 579-0361 x12
 为目睹家庭暴力的 0-6 岁儿童提供咨询与个案管理。
- Sutter Care at Home**
- Youth Bereavement Program**685-2806
www.suttercareathome.org
 700 S. Claremont St., #220, San Mateo 94402
 为儿童、青少年及其照护者提供哀伤支持与科普教育。
- Veterans Affairs Palo Alto Health Care System**
www.paloalto.va.gov
Mental Health Clinic. 800-455-0057
 3801 Miranda Ave., Palo Alto 94304
Peninsula Vet Center299-0672
 2946 Broadway St., Redwood City 94062
- Veterans Affairs San Francisco Health Care System**
San Bruno Outpatient Clinic615-6000
www.sanfrancisco.va.gov/cboc/sanbruno.asp
 1001 Sneath Lane, #300, San Bruno 94066为退伍军人提供门诊心理健康服务。
- YMCA of San Francisco**
www.ymcasf.org/youth-service-bureaus
 青少年服务局是YMCA的社区心理健康分支，专注青少年与家庭咨询、危机干预、高危青少年预防项目、家长教育与支持。
Pacifica Youth Service Bureau355-3900
 435 Edgemar Ave., Pacifica 94044

Youth Service Bureau of San Mateo 349-7969
1670 S. Amphlett Blvd., #115, San Mateo 94402
Youth Service Bureau of South San Francisco
..... 276-4101
1486 Huntington Ave., #100, So. San Francisco
94080

青少年与准青少年相关网站

Palo Alto Medical Foundation (PAMF)

www.pamf.org/teen

面向青少年及其家长，提供综合健康、药物酒精、情绪心理相关资讯。

www.pamf.org/preteen

面向9-12岁准青少年及其家长，提供对应健康科普。

另请查阅“酒精/烟草/药物滥用”板块

另请参阅“儿童、青少年与家庭”板块

休闲娱乐

CITY PARKS AND RECREATION

多数城市设有公园与休闲部门。可查阅CIP数据库或电话簿前页的城市名录获取联系电话。

郡级、州级公园与海滩

www.smcgov.org/parks

www.parks.ca.gov

公园配套设施与活动包含野餐区、游乐场、徒步步道、自然科普、篝火项目、露营地等。郡公园通用咨询电话：363-4020；咨询特别活动、预约团体野餐场地或青少年团体露营请拨打：363-4021。州立公园与海滩预约：800-444-7275。

另请参阅“儿童、青少年与家庭”板块

减量化、再利用与回收

San Mateo County Sustainability Department

Sustainability Hotline 888-442-2666

www.smcsustainability.org

网站包含垃圾减量、物品复用维修、回收、堆肥相关资讯。可从郡政府获取闲置二手物资（www.govdeals.com/sanmateocounty，非营利机构、学校、公立机构可免费申领）。

RecycleStuff. www.recyclestuff.org

老年人服务

Catholic Charities and Peninsula Health Care District (PHCD) Healthy Aging Pathways 650-239-2211

www.catholiccharitiessf.org

1875 Trousdale Drive, Burlingame, 94010

为居住在San Mateo、Burlingame、Millbrae、San Bruno、Hillsborough和Foster City的老年人提供个案管理服务。

CarePatrol Placement Services 866-560-5656

www.carepatrol.com

在全郡乃至全国范围内，协助老年人寻找辅助生活、认知照护、寄宿照护、独立生活居所。

Healthy Aging Response Team (HART) 650-301-3300

www.dcpartnership.org/hart

为北郡50岁以上或残障居民，提供同伴外展与转介服务。

信息与转介

Fair Oaks Adult Activity Center 780-7542

Senior Coastsiders 726-9056

为60岁及以上居民提供英西双语外展与转介服务。

Fall Prevention Coalition of San Mateo County

www.smcfallprevention.org 844-663-2557

为老年人、照护者及服务从业者提供资源。

San Mateo County Health老年与残障人士

服务 1-844-868-0938

2000 Alameda de las Pulgas, Ste.200, San Mateo, CA 94403

<https://www.smchealth.org/services-aging-and-disability>

老年与残障人士服务为San Mateo郡老年人与残障群体提供核心支持，包含成人保护服务、居家支持服务、公共监护，同时担任郡老龄机构。

Network of Care

<https://aging.networkofcare.org/sanmateo>

面向老年人、残障人士、照护者、服务从业者及家属的综合线上资源。网站提供详尽的服务名录，帮助人们及时对接适配服务；同时提供辅助器具、照护、疾病、日常困境、支持资源，以及老年、残障相关新闻资讯。

Senior Mobility Guide

www.samtrans.com/rider-info/seniors

提供面向老年人的各类交通项目与服务信息。

Sequoia Strong™

www.seqhd.org/sequoia-strong

Sequoia Strong™是面向San Mateo郡南部居民的免费线上资源指南，汇总休闲活动与所需服务。全部资源均由Sequoia Healthcare District亲自推荐，绝大多数为免费或低成本。

Villages of San Mateo County260-4569
 PO Box 5283, San Mateo
Village of the Coastsideside440-5030
www.villageofthecoastsideside.org/
 Villages项目为会员对接各类支持服务，帮助老年人持续居家、在原有社区生活。

成人日间活动中心

成人日间活动中心为体弱或行动功能受损的老年人提供服务，帮助其维持日常活动能力。

Burlingame Adult Day Health Center650-239-9322
www.burlingameadhc.com
 1720 El Camino Real, Ste.7, Burlingame, CA 94010
 BADHC为老年人提供多学科医疗服务：护理、社工服务、膳食、往返接送。

Catholic Charities CYO

San Carlos Adult Day Services592-9325
[www.catholiccharitiessf.org/](http://www.catholiccharitiessf.org/adult-day-services-san-mateo-county)
adult-day-services-san-mateo-county
 787 Walnut St., San Carlos 94070
 面向中度失能老年人的日间活动中心，提供专业化个性化照护。

Coastside Adult Day Health Center726-5067
www.coastsideadulthoodhealth.org
 925 Main Street, Half Moon Bay 94019

Peninsula Volunteers Rosener House

Adult Day Services322-0126
www.penvol.org/rosenerhouse
 500 Arbor Rd., Menlo Park 94025

South San Francisco Senior Services

Adult Day Program829-3824
[www.ssf.net/departments/parks-recreation/](http://www.ssf.net/departments/parks-recreation/recreation-division/seniors/adult-day-care)
recreation-division/seniors/adult-day-care
Magnolia Senior Center
 601 Grand Ave., South San Francisco 94080

老年中心与老年用餐中心

老年中心是获取各类老年服务、休闲活动、就餐服务的入口。中心提供各类机构资讯，覆盖消费维权、教育、就业、食品、送餐上门、房屋维修、住房、法律援助、Medi-Cal、Medicare、休闲、社保、税务、交通、志愿机会。大部分站点提供午间餐食，具体信息请致电咨询。

BELMONT

Twin Pines Senior and Community Center

www.belmont.gov/departments/parks-and-recreation/adults-seniors 595-7444
20 Twin Pines Ln., 94002

DALY CITY

Doelger Senior Center 991-8012

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors
101 Lake Merced Blvd., 94015

Lincoln Park Community Center 991-8018

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors
901 Brunswick St., 94014

Bayshore Community Center 991-5701

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors
450 Martin Street, 94014

Gellert Park Clubhouse 991-8017

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors
50 Wembley Drive, 94015

War Memorial Community Center 991-8020

www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors
6655 Mission Street, 94014

Westlake Park Senior Food Pantry 991-8012

101 Lake Merced Boulevard, 94015

EAST PALO ALTO

East Palo Alto Senior Center 329-5900

560 Bell St., 94303

FOSTER CITY

Foster City Parks and Recreation Dept.

Senior Wing 286-2585

www.fostercity.org/parksrec/page/senior-wing
650 Shell Blvd., 94404

HALF MOON BAY

Senior Coastsiders 726-9056

www.seniorcoastsiders.org
925 Main Street, 94019

MENLO PARK

Menlo Park Senior Center 330-2230

www.menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Menlo-Park-Senior-Center
110 Terminal Ave., 94025

Peninsula Volunteers Little House 326-2025

<https://1pvi.org/littlehouse/>
800 Middle Ave., 94025

MILLBRAE

Millbrae Recreation Department 259-2360

www.ci.millbrae.ca.us/368/Seniors
623 Magnolia Ave., 94030

Self Help for the Elderly 415-342-0822

Millbrae Chetcuti Room, 450 Poplar Ave, 94030

PACIFICA

Pacifica Senior Services 738-7384
www.cityofpacifica.org/depts/senior_services/
540 Crespi Dr., 94044

REDWOOD CITY

Peninsula Family Service
www.peninsulafamilyservice.org
Fair Oaks Adult Activity Center
2600 Middlefield Rd., 94063 780-7525

Veterans Memorial Senior Center 780-7270
www.redwoodcity.org/departments/
parks-recreation-and-community-services/seniors
1455 Madison Ave., 94061

SAN BRUNO

San Bruno Senior Center 616-7150
www.sanbruno.ca.gov/331/Senior-Services
1555 Crystal Springs Rd., 94066

SAN CARLOS

San Carlos Adult Community Center
www.cityofsancarlos.org/acc
601 Chestnut St., 94070 802-4384

SAN MATEO

City of San Mateo Senior Center 522-7490
www.cityofsanmateo.org/638/Senior-Center
2645 Alameda de las Pulgas, 94403

Samaritan House 347-3648
www.samaritanhousesanmateo.org
4031 Pacific Blvd., San Mateo 94403
内设应急食品储藏室。星期一至星期四上午9点-中午
12点，下午1点-4点；星期五下午1点-3点
餐厅，星期一至星期五下午4点-5点

Self-Help for the Elderly 342-0822
www.selfhelpelderly.org
50 E. Fifth Ave., San Mateo 94401

SOUTH SAN FRANCISCO

Roberta Cerri Teglia Center 829-3820
www.ssfca.gov/Departments/Parks-Recreation/
Divisions/Recreation-Division/Senior-Services
601 Grand Ave., 3rd Fl., 94080

物质滥用治疗服务

12步康复项目

Al-Anon / Alateen . . . <https://northerncaliforniaal-anon.org/>
郡北部 873-2356
郡南部、中部及海岸地区 592-7935
西班牙语热线 794-9654
面向受他人饮酒问题影响的人群。

行为健康与康复服务, 酒精及其他药物(AOD) 800-686-0101
物质滥用治疗服务包含：脱毒服务、门诊治疗、住院康
复以及药物辅助治疗。服务根据个人实际需求提供，

面向San Mateo郡居民，按浮动收费标准计费。不会因资金不足而拒绝任何人求助。

Alcoholics Anonymous 577-1310
2215 S. El Camino Real, Suite 204, San Mateo 94403
www.aa-san-mateo.org

Cocaine Anonymous 415-226-1300
<https://canorcal.org/>

Crystal Meth Anonymous 415-692-4762
www.norcalcma.org / www.crystalmeth.org

综合药物辅助治疗(IMAT)

..... 573-2735
MAT项目开具安全可控剂量的药物，有效控制症状，缓解脱毒与康复进程，帮助寻求康复的人群（尤其是中重度成瘾患者）规避有害用药与药物过量风险。

Marijuana Anonymous
<https://madistrict2.org> 415-325-4785
www.madistrict3.org 408-450-0796

Nar-Anon 800-477-6291
www.naranonnorcal.org
面向受他人药物滥用问题影响的人群。

Narcotics Anonymous 802-5950
www.peninsulana.org
自助组织，面向希望戒除药物/酒精成瘾的男女群体。

脱毒服务

Horizon Treatment Services

Palm Avenue Detoxification Services 513-6500
www.horizonservices.org/palm-avenue
2251 Palm Ave., San Mateo 94403
提供药物及酒精脱毒治疗。

酒驾毒驾与暂缓判决项目

El Centro de Libertad 599-9955
The Freedom Center www.elcentrodelibertad.org
500 Allerton St., Redwood City 94063
提供暂缓判决(DEJ)项目服务。

Free at Last 462-6999
www.freeatlast.org
1796 Bay Rd., East Palo Alto 94303
提供初犯酒驾项目服务。

Sitike Counseling Center 589-9305
www.sitike.org
306 Spruce Avenue, South San Francisco 94080
提供初犯酒驾及暂缓判决(DEJ)项目服务。

信息与转介

BHRS - Residential Treatment Team802-6400

San Mateo County - 行为健康与康复服务

310 Harbor Blvd, Bldg E, Belmont 94002

RTX为San Mateo郡内参与Drug Medi-Cal签约的住院物质滥用治疗机构，提供信息、转介、物质滥用评估及授权办理。

San Mateo County行为健康与康复服务800-686-0101

www.smchealth.org/bhrs

提供心理健康与物质滥用相关的信息、评估、转

介及治疗服务。郡内诊所分布于Daly City、San

Mateo、Redwood City、East Palo Alto和Half Moon

Bay。

Breathe California994-5868

<https://lungsrus.org/>

1 Sutter Street, Suite 225, San Francisco 94104

支持肺部疾病相关研究与公众科普，维护非吸烟者权益，开设各类疾病照护与治疗课程。

Kick It California (原California Smokers'

Helpline) 800-NOBUTTS

<https://kickitca.org/> 800-300-8086

.....短信 66819

San Mateo County Health Tobacco Education Coalition

.....573-3777

[www.smchealth.org/general-information/](http://www.smchealth.org/general-information/tobacco-education-coalition)

[tobacco-education-coalition](http://www.smchealth.org/general-information/tobacco-education-coalition)

开展社区外展、科普宣传与倡导活动，减少本县居民烟草使用。

门诊与强化门诊治疗

Adolescent Counseling Services 424-0852 x104

Adolescent Substance Abuse Treatment Program

www.acs-teens.org

643 Bair Island Rd, Suite 301, Redwood City 94063

为青少年及其家庭提供校园心理咨询、信息与转介服务。

Asian-American Recovery Services (AARS) Outpatient

Services (HealthRIGHT 360旗下项目) 415-337-0104

www.healthright360.org

1115 Mission Rd., South San Francisco, CA 94080

面向成年人提供门诊服务。

El Centro de Libertad599-9955

The Freedom Center www.elcentrodelibertad.org

225 S. Cabrillo Hwy., Half Moon Bay 94019

500 Allerton St., Redwood City 94063

双语双文化门诊项目，提供团体咨询与个体咨询。

Free at Last462-6999

www.freeatlast.org

1796 Bay Rd., East Palo Alto 94303

面向成人与青少年的全链条社区服务，包含预防干预、结构化治疗、过渡性住房以及长期帮扶。

HealthRIGHT 360www.healthright360.org

门诊与强化门诊治疗服务，基于创伤知情理念与循证疗法，提供个体及团体心理治疗，处理心理健康与物质成瘾问题。

HealthRIGHT 360 Outpatient Program348-6603

2015 Pioneer Court, Suite B, San Mateo 94403

为青少年、过渡年龄青年及成年人提供物质滥用相关服务。

Mills-Peninsula Health Services

Chemical Dependency Center696-4666

24小时危机热线 696-5915

www.mills-peninsula.org

100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401

服务拥有私人医疗保险的人群。

Our Common Ground650-367-9030

26 Central Ave, Redwood City 94061

Project 90 579-7881

www.projectninetynety.org

114 S. Delaware Street, San Mateo 94401

为存在物质滥用问题的男性提供日间治疗服务。

Caminar www.caminar.org/p90

Sitike Counseling Center589-9305

www.sitike.org

306 Spruce Ave., South San Francisco 94080

The Latino Commission on Alcohol and Drug Abuse

住院及门诊服务 244-1444

www.thelatinocommission.org

1001 Sneath Lane, #307, San Bruno 94066

面向所有性别提供门诊治疗。

Veterans Affairs Palo Alto Health Care System

Addiction Consultation and Treatment Services

www.paloalto.va.gov 493-5000 x60050

..... 866-717-1978

3801 Miranda Avenue, 520/ATS, Palo Alto 94304

Voices of Recovery www.vorsmc.org

服务中心：

310 Harbor Blvd., Belmont 94002 802-6552

1842 Bay Road, East Palo Alto 94303 289-7670

物质滥用住院治疗

Free at Last462-6999

www.freeatlast.org

1796 Bay Rd., East Palo Alto 94303

The Latino Commission on Alcohol and Drug Abuse

(住院及门诊服务) 244-1444

www.thelatinocommission.org

1001 Sneath Lane, #307, San Bruno 94066

同时提供门诊治疗。

Mills-Peninsula Health Services

Chemical Dependency Center696-4666
24小时危机热线 696-5915
www.mills-peninsula.org
100 S. San Mateo Dr., San Mateo 94401

Our Common Ground www.ocgworks.org
Recovery Residence Services 367-9030
631 Woodside Rd., Redwood City 94061
Residential Treatment Services - Men Only ...325-6466
2560 Pulgas Ave., East Palo Alto 94303

Service League of San Mateo County,
Hope House 363-8769 / 363-8735
727 Middlefield Road, Redwood City 94063
面向成年女性、孕妇及带婴儿的女性的物质滥用障碍
(SUD)住院治疗项目。

Solidarity Fellowship 341-3803
P.O. Box 5007, San Mateo 94402
男性物质成瘾康复住院项目，包含家中有15岁及以下子女的父亲群体。

Veterans Affairs Palo Alto Health Care System
Addiction Consultation and Treatment Services (ACT)
www.paloalto.va.gov/services/mental/ats/programs_act.asp
.....493-5000 x60050
..... 866-717-1978
3801 Miranda Avenue, 520/ATS, Palo Alto 94304

Women’s Recovery Association (WRA)
(HealthRIGHT 360旗下项目)348-6603
www.healthright360.org/agency/
womens-recovery-association
2015 Pioneer Court, Suite B, San Mateo 94403
为受物质成瘾困扰的女性及其子女提供全套住院康复服
务。 住院服务对所有性别开放。

非12步康复方案

12步替代方案
www.refugerecovery.org
面向所有人开放的佛教康复路径。
www.smartrecovery.org
以认知行为疗法为基础。
www.womenforsobriety.org
面向女性，借助冥想、团体活动、营养调理等方式实
现正向改变。
www.lifering.org
以“清醒、世俗、自助”三大理念为核心。

另请参阅“心理健康/心理咨询”板块

纳税人信息与官方档案

郡级

San Mateo County Assessor - County Clerk - Recorder
.....363-4500
www.smcare.org
555 County Center, 1st Fl., Redwood City 94063
估税员为郡内房产核定计税价值。

郡书记员核发出生、死亡、婚姻记录副本；同时受理各类法律及商业文件的官方归档。

登记员归档并保管契约、地图等全部土地交易资料。

Tax Collector 363-4142
www.sanmateocountytaxcollector.org
555 County Center, 1st Fl., Redwood City 94063
负责房产税征收。

Vital Records 573-2395
www.smchealth.org
1600 W. Hillsdale Blvd. #203 San Mateo 94402
保管本郡近期出生、死亡档案，核发出生、死亡记录副本。

州级

Franchise Tax Board 800-338-0505
www.ftb.ca.gov (TTY) 800-822-6268
121 Spear St., #400, San Francisco 94105

联邦

Internal Revenue Service (IRS) 800-829-1040
www.irs.gov 415-553-8990
450 Golden Gate Ave., San Francisco 94102

其他

Earn It!Keep It!Save It!Coalition 211
www.earnitkeepitsaveit.org
由美国国税局认证志愿者，为中低收入家庭提供免费报税协助。致电查询服务站点。

交通出行

BART (Bay Area Rapid Transit) 992-2278
www.bart.gov (TTY) 510-839-2220
San Mateo郡BART站点设于Daly City、Colma、South San Francisco、San Bruno、San Francisco机场和Millbrae。

CalTrain 800-660-4287
www.caltrain.com (TTY) 508-6448
往返San Francisco和Gilroy的列车服务。

Metropolitan Transportation Commission (MTC)
www.511.org 511
提供湾区九郡的公共交通、路况、拼车（轿车拼车、面包车拼车）、骑行相关资讯；也可查询公共交通出行规划。

Peninsula Traffic Congestion Relief Alliance
www.commute.org 588-8170
1150 Bayhill Dr., #107, San Bruno 94044
通勤/社区班车；拼车、面包车拼车、自行车停车、“Try Transit”等激励项目。

Redi-Wheels and RediCoast 800-660-4287
www.samtrans.com/accessibility (TTY) 508-6448
为无法乘坐普通公交的行动障碍人士提供特殊巴士服务。Redi-Wheels服务本郡湾区一侧；RediCoast服务海

岸一侧。致电确认资格。

SamTrans 800-660-4287
www.samtrans.com (TTY) 508-7919
本郡公共巴士交通。

Senior Mobility Guide www.peninsularides.com
提供面向老年人的各类交通项目与服务信息。

另请参阅“老年服务”板块

退伍军人服务

VETERANS AFFAIRS LOCAL OFFICES

San Mateo County Human Services Agency

Veterans Service Office 802-6598
www.smcgov.org/hsa/veterans-services-office
550 Quarry Rd., San Carlos 94070
协助退伍军人、遗属及家属申领服役相关福利。

US Veterans Affairs Department 614-9997
www.va.gov/palo-alto-health-care/
795 Willow Road, Menlo Park 94025

San Bruno VA Outpatient Clinic 615-5000
www.sanfrancisco.va.gov
1001 Sneath Lane, Suite 300, San Bruno 94006
San Bruno VA Outpatient Clinic提供全面的预防及基础
医疗服务。

Health Care for Homeless Veterans Program

..... 877-424-3838
在非退伍军人事务部的社区机构内，为无家可归退伍军人
提供最长90天的紧急住房。

Peninsula Vet Center 617-4300
345 Middlefield Road, Building 1, Menlo Park 94025

Nation's Finest (原VRC-Next Step) 566-0240
795 Willow Rd., Bldg. 334, Menlo Park 94025
Nation's Finest依托住房和城市发展部资助项目帮助退
伍军人就业；依托退伍军人家庭支持服务项目帮助退伍
军人摆脱无家可归处境。

THE AMERICAN LEGION

The American Legion是服务机构与基金会，为退伍军人及
其家属提供帮扶。

www.legion.org

San Mateo Post No 82 345-7388
130 South Boulevard, San Mateo

San Carlos Post No 585 595-9998
1159 Bush Street, San Carlos

Redwood City Post No 105 365-1337
651 El Camino Real, Redwood City

Half Moon Bay Post 474 728-9224
470 Capistrano Rd., Half Moon Bay

Pacifica Post 238 355-4346
555 Buel Rd., Pacifica

San Bruno Post 409 589-3102
757 San Mateo Ave, San Bruno

志愿者安置服务

许多非营利机构设有自有志愿者项目。请直接联系各机构了解详情。

HandsOn Bay Area 415-541-9616

www.handsonbayarea.org

提供灵活的晚间及周末志愿项目。

Foster Grandparent Program 696-7662

55岁及以上低收入成年人，在服务站点为风险儿童提供引导与关怀陪伴。

Retired and Senior Volunteer Program696-7660

为55岁及以上人群对接非营利机构志愿岗位。

Senior Companion Program 696-7662

55岁及以上低收入成年人，在服务站点帮扶体弱老人维持独立生活。

One Brick

www.onebrick.org

集结志愿者支持本地非营利机构，每次志愿活动后配套社交活动。

Thrive Alliance of Nonprofits in

San Mateo County of San Mateo..... 654-7993

330 Twin Dolphin Drive, #155, Redwood City 94065

Volunteer Center235-3550

..... 415-982-8999

为各年龄个人及团体对接需要志愿者的非营利机构。

Volunteer Match 415-241-6868

www.idealists.org/volunteermatch

提供多种线上服务，赋能非营利机构与志愿者。

另请参阅“儿童、青少年与家庭”板块

本手册所载信息修订于2026年7月。前往机构现场或将服务对象转介至该处前，请务必先联系相关机构。

smc-connect.org



封面：Burlingame Benihana
摄影：Ziqi Li

smc-connect.org