

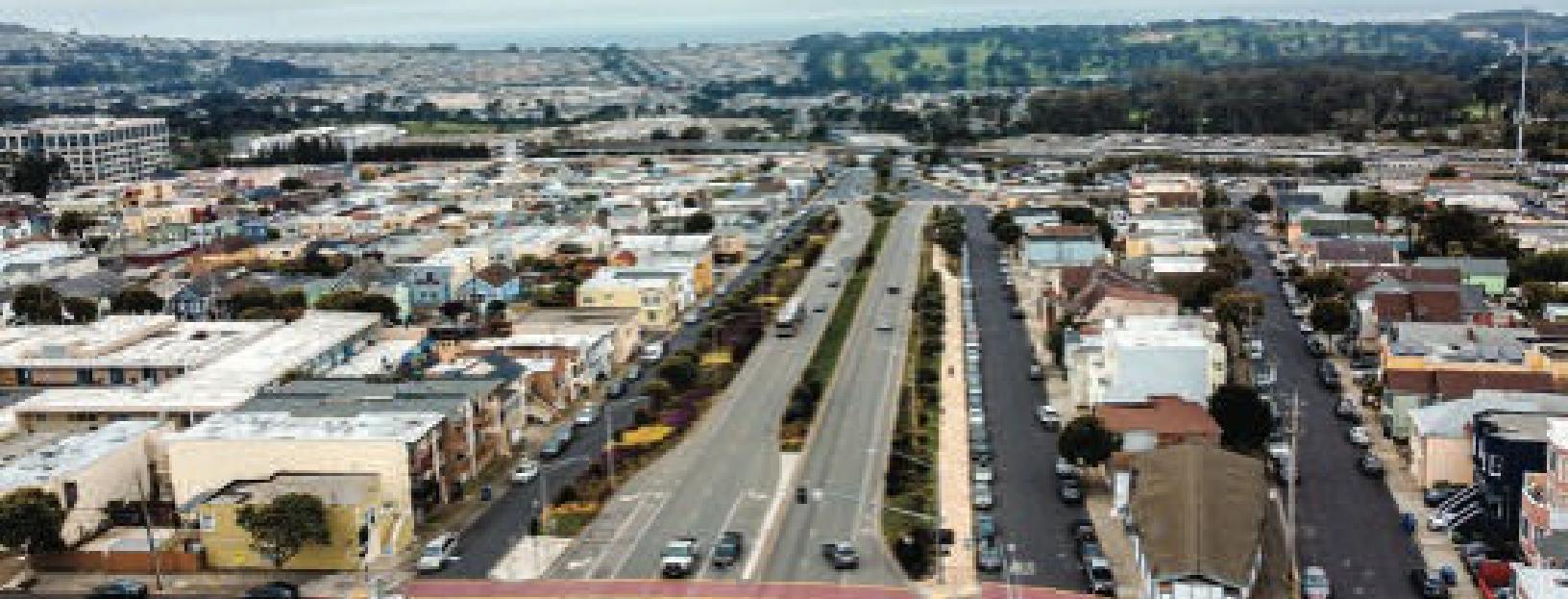


# 帝利市 高齡友善 行動計畫

2025-2028 年

「美麗的年輕人是大自然的意外，而美麗的老年人  
則是藝術作品。」

—愛蓮娜·羅斯福 (Eleanor Roosevelt)





# 執行摘要

2020 年 6 月 25 日，美國退休人員協會 (AARP) 和世界衛生組織 (WHO) 正式指定帝利市為「高齡友善城市」。這標誌著帝利市的高齡友善之旅的起源。為了展現我們成為高齡友善網絡一部分的承諾，我們正在發展一項行動計畫，作為屬於我們社區的動態生活文件，並包含了我們的價值和願景。透過執行此行動計畫，我們希望能建立一個更強大的社區，讓年長族群保持健康、參與社會活動、掌握資訊，以塑造我們的社區並成為決策過程的一部份。

帝利市相信城市應該對所有年齡層的人都友善。由於老年人口不斷增加，並且根據我們的高齡友善策略，我們希望確保本市正在納入針對居民的政策和變革，並解決老年人口不斷增長和多樣性的問題。

帝利市致力於成為一個高齡友善社區。我們的目標是為所有成年人，尤其是 50 歲以上的成年人，提高生活品質和促進健康。本市將繼續提供並加強社會、教育和健康計畫。我們與許多合作夥伴共同達成此一目標，包括來自市政府各部門的同事和代理合作夥伴。

隨著預期壽命的增長，確保我們的城市成為一個安享晚年之地的必要性也隨之增加。明顯的是，帝利市老年人口的比例正在增加；因此，我們必須準備好面對這對社會帶來的挑戰。我們的居民樂見其意見能得到徵詢；本市將繼續邀請居民繼續參與，並參與我們老年人口的進化轉型。



我們希望分享最佳實踐、經驗教訓，以及在都會環境中工作的機遇與挑戰。帝利市是一個多元文化的城市，因為我們有不同的民族起源和獨特的身份認同。透過創造和提供機會可以大大地增加公平性。我們所有的老人人口都重視所提供的廣泛服務，我們歡迎並重視他們對社區的回饋。

此行動計畫反映了本市將隨著時日遵循、實施和評估的路線圖，並將做出修改以滿足居民的需求。在確定打算如何實現我們在計劃中概述和承諾的行動方面，本計畫將代表我們向前邁出的積極步驟。

自然、社會和文化環境對我們的生活方式有著重大影響。高齡友善城市是一個讓年長者可以繼續在其家園和社區生活的地方。

本行動計畫是一個詳細諮詢過程的結果，此過程聚集了帝利市的服務提供者、民選官員、市府工作人員和居民，以確定我們如何能繼續使帝利市成為一個適於居住、工作和娛樂的美好地方，同時在我們年老時也能盡情享受。心懷這份願景，我們就能在社區、城市和縣市中共同努力。

# 目錄

5	高齡友善城市概述
6	8 個可宜居性領域和範例
10	行動計畫簡介
13	領域 1：戶外空間和建築
16	領域 2：交通運輸策略
19	領域 3：住房
22	領域 4：社會參與
25	領域 5：溝通和資訊
28	領域 6：尊重和社會共融
31	領域 7：公民參與和就業
34	領域 8：社區支援和健康服務
37	領域 9：緊急服務
	附錄：
40	A. 可考慮的高齡友善方案
41	B. 現行的高齡友善實踐
53	C. 帝利市
56	D. 市政府
58	E. 帝利市居民人口統計概況
60	F. 宜居指數
62	G. 年長者和活躍的成年人如何從公平的資金分配中受益
63	特別感謝
64	資源

## 概述：

# 高齡友善城市

「高齡友善」(Age-Friendly) 運動的概念最早是由世界衛生組織 (WHO) 透過一項研究計畫提出的，該計畫旨在檢視年長者在都市環境中的生活經驗。他們的工作所成集結了一份指南，其中確定了建立高齡友善城市的八個基本領域。世界衛生組織 (WHO) 高齡友善城市與社區全球網絡於 2010 年啟動，目前包括 51 個國家的 1,542 個城市與社區，涵蓋全球超過 3.2 億人口。世界衛生組織 (n.d.).關於高齡友善城市與社區全球網絡。高齡友善世界。<sup>1</sup>

該網絡旨在透過發展創新政策、計畫和專案，展示以八個領域為基礎的循證解決方案，促使世界各地的城市和社區日益對高齡人士友善。



## 領域 1：戶外空間和建築

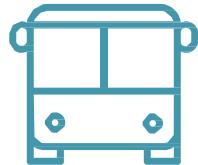
城市中的自然環境和外部環境對於老年人的行動能力、獨立性和生活品質，以及他們如何適應該環境起著重要的作用。對於高齡友善社區而言，此領域需要探討的一些關鍵特徵包括：

- 公共戶外空間需要安全、清潔和令人愉快。
- 公共與私人建築物應該乾淨、維護良好、明亮和溫馨，提供充足的室內與室外標誌，以及清潔且可用的洗手間。隨時可供使用的無障礙電梯、坡道和樓梯。
- 寬敞、可用且乾淨的綠地，此外還有舒適的戶外座椅。
- 提供分開獨立的自行車道和人行道。
- 行人穿越道安全、光線充足，並提供充足的過街時間。
- 交通執法和教育對所有駕駛人和行人都有益處。



## 領域 2：交通運輸

居民需要可負擔、易達且方便的交通運輸方式。對於高齡友善社區而言，此領域需要探討的一些基本特徵包括：



- 公共交通必須安全且價格合理，並且費率必須明顯可見。
- 公共交通必須頻繁且方便居民使用，目的地必須廣泛分布，包括社區中心、圖書館、雜貨店、醫療診所和醫院、購物中心、公園和藥房。
- 所有的交通工具都保持清潔、妥善維護且容易使用。
- 為殘障人士提供交通運送服務。
- 司機有禮貌、樂於助人並遵守交通法規。
- 交通站點必須靠近住所。
- 交通資訊容易獲得且清楚可見。
- 道路維護良好、無障礙物且照明良好。
- 停車位充足，停車場和落客區方便使用。

## 領域 3：住房

居民需要安全、價格合理、交通便利且靠近公共交通的住房。住房也需要靠近商業和基本服務。對於高齡友善社區而言，此領域需要探討的一些關鍵特徵包括：



- 有多種住房選擇，例如單戶住宅、多住宅單元、附屬住宅單元 (ADU)、公寓單元和輔助生活設施。
- 各種收入水平的住房選擇。
- 為年長者和殘障人士改造和升級住房。
- 可負擔的維修服務，以及合格可靠的服務提供者。
- 社區整合，結合所有年齡層的住屋，並有共同的聚會場所進行社交活動。
- 提供可負擔的服務，使年長者能夠安居家中。

## 領域 4：社會參與

年長者必須有方便且負擔得起的社交互動和聯繫機會。參與文化、精神和社交活動有助於維持和培養新的社會關係，並提供放鬆和休閒的機會。

對於高齡友善社區而言，此領域需要探討的一些基本特徵包括：



- 可獲得的經濟實惠的事件和活動。
- 滿足不同興趣的廣泛計劃和活動。
- 以多種方式溝通和傳播訊息，以提高人們對事件和活動的認識。
- 促進社區融合。
- 有可供聚會使用的學校、圖書館、社區中心和公園。
- 舉辦各種活動來吸引不同的人群，鼓勵不同文化背景和年齡的人參與。

## 領域 5：溝通和資訊

年長者需要與社區中的事件和活動保持聯繫，並獲得維持良好生活品質所需的實用資訊。對於高齡友善社區而言，此領域需要探討的一些關鍵特徵包括：

- 以多種形式提供資訊（口頭溝通、印刷和電子傳播）。
- 以多種語言提供資訊。
- 廣泛分發資訊，並將資訊集中放置以便於存取。
- 經常更新資訊。
- 採用較大的字體為年長者提供印刷資訊，在會議中包括電視字幕和視覺顯示器上的文字。
- 公眾可免費或以合理的價格使用電腦和網際網路。



## 領域 6：尊重和社會共融

年長者需要感到他們在社區中被包容和尊重。不論性別、種族、經濟狀況、健康狀況和文化，各世代之間的互動和對年長者無差別的接納。對於高齡友善社區而言，此領域需要探討的一些基本特徵包括：

- 私人和公共部門的員工均以禮待人。
- 提高對年齡歧視的認識。
- 將幾個世代的人聚集在一起，並教育大家一起工作和社交的重要性。
- 重視老年人的意見。
- 對社區中年長者過去和現在所做的貢獻加以表揚。
- 經濟包容性。



## 領域 7：公民參與和就業

由於經濟影響，人們一直工作到年老才退休。許多人退休後就在社區裡擔任多年的志工。對於高齡友善社區而言，此領域需要探討的一些基本特徵包括：



- 提供廣泛的選擇，讓年長者能在私營和公營部門中感興趣的領域擔任志工。
- 提供教育與訓練，以擴展年長者的技能，讓他們能繼續工作或重返工作崗位。
- 為年長者提供兼職、季節性或遠程工作的機會。
- 制定政策和立法，以防止基於年齡的歧視。

## 領域 8：社區支援和健康服務

充足的健康和社區服務對於促進、維持和恢復健康至關重要。對於高齡友善社區而言，此領域需要探討的一些關鍵特徵包括：



- 多樣化的健康服務。
- 以簡單且易於管理的方式協調護理服務並提供資訊。
- 社區應急計劃考慮到老年人和殘疾人士。
- 為上述人士提供便利的醫療、社會服務和交通運輸。
- 工作人員尊重且有耐心地待人。



# 行動計畫

「高齡友善行動計畫」是一份包含五年評估和收集資訊、訪談社區成員、以及優先考慮實施和建立高齡友善社區的潛在專案。它為社區制定措施提供了路線圖，使城市成為一個更適合優雅地安享晚年、繁榮興旺和獨立生活的地方。

在制定行動計畫時，本市透過多種方式與居民建立了聯繫。在 2019 年獲得「高齡友善認證」之前，帝利市最初透過五個焦點小組收集資訊。其中一個焦點小組是與由服務提供者、社區成員、市府職員、市府官員組成的市府高齡友善專責小組進行；一個焦點小組是與菲律賓年長者進行；其他三個焦點小組是由三個不同的社區和生活設施所代表。（專責小組、Lincoln Park Community Center、Pilipino Bayanihan Resource Center (PBRC)、Older Adult Parishioners at St. Martin's Church 和 Hillcrest Gardens）。

帝利市在 2019 年從最初的焦點小組中產生了三個高齡友善專案，並作為其會員申請的一部分提交，以加入 AARP 高齡友善州和社區網絡、以及世界衛生組織高齡友善城市和社區全球網絡。確定和實施的專案包括：

所有社區中心都安裝了電視監視器，並為年長者提供了具有直播功能的社區頻道，以隨時了解即將發生的事件、教育節目和市議會會議。此外，帝利市網站經過改版，將所

## 行動計畫簡介（續）

有為老年人提供的資源集中在一個地方。帝利市也建立了一個廣泛的資源指南，提供 Pilipino Bayanihan Resource Center (PBRC)、Alliance for Community Empowerment (ALLICE)、Healthy Aging Response Team (HART) 和 San Mateo Commission on Aging 所出版的 *Help at Home* 手冊，以分發給社區。第三個專案是由聖馬刁市舉辦一場關於可負擔住房（一個影響老年人的問題）的高峰會。

在 2020 年 6 月 25 日被指定為「高齡友善城市」之後，帝利市提出了提案 Q，這是一項提供緊急資金的地方復原和救濟措施，其中包括對老年人服務的支援。本市意識到當地老年人口和弱勢居民當今比以往都更加依賴城市資源，例如食物和健康檢查等。提案 Q 會維持服務，並確保社區中的年長者獲得尊重、尊嚴，並參與城市未來的各方面。提案 Q 的撥款在 2020 年 11 月 3 日的選舉中獲得通過，市議會每年撥款 50 萬美元用於專門針對活躍成人/老年人的娛樂服務。最初的資金分配涵蓋 2021 年新聘的兩個全職資深專家職位，以及對全民健身運動—健身場的支持。娛樂服務部還與一名顧問合作，促進混合策略和營運規劃流程，並建立了兩批計劃。第一批計劃考察了預留給娛樂節目和計劃改進的 2.5 萬美元資金。他們於 2022 年 4 月至 8 月期間進行了一項娛樂調查，調查結果為員工提供了領導娛樂服務的方向，並確定了從公平角度看待服務的必要性。第二批計劃制定了「指導原則」：問責性、教育以提高認知和參與程度、消除孤立感、改善設施和滿足健康需求，「需要一整個村莊的努力」(It takes a Village) 和「具體系統改進」，由此他們得以確定如何確保在其服務和計劃中滿足多樣性、公平性和包容性的方法。

最近，市政府與 AARP 合作，創建並發佈了一項全市性調查，以了解並收集與帝利市年長者未滿足需求相關的意見。該調查於 2023 年 1 月至 6 月期間在市政府網站、Daly Wire 和 Daly News 和 Foghorn、以及他們的社交媒體平台：Facebook、Nextdoor、Instagram 和 X（前 Twitter）上公佈。



## 行動計畫簡介（續）

除了線上存取外，圖書館與娛樂服務部也在帝利市內的各個地方社區中心、圖書館和場所提供調查診所，透過電腦協助或翻譯服務支援居民填寫調查問卷。市府網頁上的調查問卷存取功能也讓社區成員能夠以超過 100 種語言查看和回應調查問卷。

高齡友善卓越中心 (CAFE) 於 2023 年 11 月和 12 月再次開展了四次焦點小組活動。來自社區中心的服務提供者和居民參與了這些小組。深入的討論側重於從年長者的角度探索其在社區中未滿足的需求，CAFE 優先考慮居民對滿足這些需求的潛在專案的想法。

最近的焦點小組討論著重於所有八個領域的廣泛專案，本行動計畫將在本文件稍後展示。

2023 年高齡友善社區調查和焦點小組定性報告的副本已發佈在高齡友善帝利市網站上：  
<https://www.dalycity.org/1062/Age-Friendly-Daly-City>.

該行動計劃將包括目標、策略和實現目標的步驟，以及對 World Health Organization 下八個領域目標負責的合作夥伴，加上帝利市添加的領域，其中包括緊急服務。有些行動步驟是短期的，將在未來兩到三年內完成。其他項目著重於更長期的未來需求，這些需求將隨著新技術和成長而發展。這是一份不斷發展的文件，可供市議會、職員和選民不斷評估和更改，以反映社區的持續需求。本行動計畫將使帝利市成為一個更適合所有年齡層居住、工作和娛樂的地方。





一個高齡友善社區應具備舒適、乾淨、安全和溫馨的戶外環境和公共建築。擁有充足的戶外綠地、植被和座椅，讓各年齡層的人們可以坐下來享受和放鬆。

### 調查結果

**83%**

的受訪者認為人行道狀況良好、保持行人安全和輪椅或其他輔助移動裝置的通行無礙是非常重要或極為重要的。

「我帶我的孫子來公園，我希望公園是乾淨和安全的，我希望可以坐下來放鬆。」

**82%**

的受訪者認為，維護良好且安全的公園是非常重要或極為重要的。

**69%**

的受訪者認為，維護良好且所有人都能使用的公共建築和設施是非常重要或極為重要的。

## 領域 1：戶外空間和建築

## 目標：為所有年齡層的人提供一個安全、無障礙的城市



## 策略

1 促進年長行人的安全，並提升社區內安全且具吸引力的鄰里。

- a. 與居民和社區合作夥伴合作，確認人行道裂縫、城市週遭垃圾以及人行道受阻的地方。

合作夥伴  
公共工程員警  
公共工程  
SamTrans  
社區志工

負責人員  
公共工程

時間範圍  
1-2 年

指標  
達成與否  
是 / 否

- b. 開展步行審核，讓年長居民評估行人安全的組成部分，例如公共建築物周圍的導引標誌、增加字體和照明以提高重要街道標誌的能見度，並重點關注 **ADA** 無障礙通道和潛在的人行道改善。

合作夥伴  
公共工程  
Caltrans  
社區志工

負責人員  
公共工程

時間範圍  
1-2 年

指標  
完成  
是 / 否

2 加強行人安全教育

- a. 對社區成員進行「零願景」計畫、「安全街道拯救生命」的教育，並舉辦與汽車、自行車和行人安全相關的研討會。

合作夥伴  
學校  
自行車行人諮詢委員會  
社區志工

負責人員  
公共工程  
市經理辦公室

時間範圍  
1 年

指標  
完成  
是 / 否

## 領域 1：戶外空間和建築

目標：為所有年齡層的人提供一個安全、無障礙的城市



## 策略（續）

3 除了提供輕鬆的氣氛之外，還利用公園來推廣計畫和運動機會。

- 提高對全民健身運動健身場的認知。
- 確定市政府可以增設長椅的區域。
- 在翻新公園時，鼓勵添加適合年長者的設備。

合作夥伴  
娛樂委員會  
社區志工

負責人員  
娛樂服務，  
公共工程

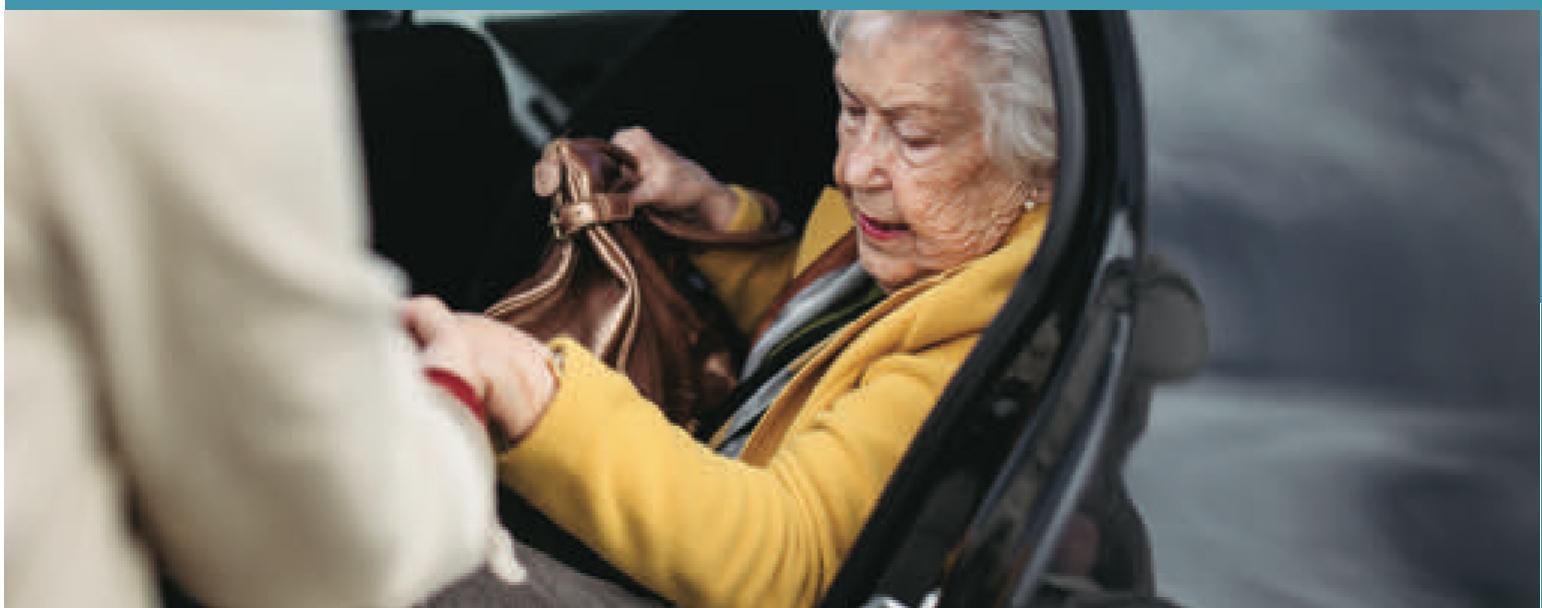
時間範圍  
1 年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否



領域 2：

## 交通運輸



一個高齡友善的社區應該有無障礙和價格合理的公共和按需交通選擇。帝利市的年長者非常依賴汽車，但隨著年齡的增長，他們更難保持獨立，為了保持獨立，他們需要其他的交通選擇來幫助他們在市區內活動。活動能力教育對於為居民提供連接社區可用服務的選擇是必要的。

「我們需要更便捷的交通工具；我無法下山到雜貨店或社區中心。」

## 調查結果

**86%**

在接受調查的居民中，自己開車的比例最高，其次是使用公共交通工具、依賴他人接送、使用 Uber 或 Lyft 等搭乘服務公司。

**80%**

的居民認為公共交通工具既方便又容易使用。

**65%**

的居民認為安全的停靠站和清潔的等候區是非常重要或極為重要的。

## 超過

**90%**

的居民認為擁有易讀的交通標誌、安全的十字路口、維護良好的街道和強制限速是非常重要或極為重要的。

## 領域 2：交通運輸

## 目標：改善年長者的出行選擇並加強交通安全。



## 策略

1 鼓勵多種交通選擇，並教育居民了解可用的交通資源。

- 教育並制定解決方案，以增加透過中半島家庭服務 (Peninsula Family Services) 使用「Got Wheels 計畫」的居民數量。
- 對居民進行有關 Redi-Wheels 的教育。
- 確保與居民溝通有關 Bayshore 接駁車的資訊。[www.dalycity.org/509/bayshore-shuttle-changes-June-24-2021](http://www.dalycity.org/509/bayshore-shuttle-changes-June-24-2021)
- 查看並評估其他經濟實惠的按需選項。例如，VIA：[ridewithvia.com](http://ridewithvia.com)
- 在耆英中心和娛樂中心以電子和紙本方式分發 SamTrans 交通資源手冊。[www.samtrans.com/media/8381/download?inline](http://www.samtrans.com/media/8381/download?inline)
- 提供有關共乘選擇的技術課程。

## 合作夥伴

**SamTrans**

經濟發展青年諮詢委員會

自行車行人諮詢委員會

社區居民

帝利市合作夥伴

## 負責人員

公共工程、  
經濟與社區發展、  
娛樂服務

## 時間範圍

6 個月  
到 1 年

## 指標

達成與否  
是 / 否

## 2

尋找與當地交通服務合作的方式。

- 與共乘服務合作，評估可增加接送區域的地區，以提供安全和便捷的交通。例如，在 Serramonte 中心設置一個接送區域。
- 評估增加接送服務的可能性，將居民接送到城市活動和老年社區中心；定義服務區域並舉行社區會議，提出潛在的解決方案。
- 協助提供 Clipper 卡、新自行車計畫，並繼續為年長者提供駕駛複習課程。
- 評估開發交通志工系統的可能性，以將所需物品送到困居家中的人們手中；建立村落組織。

## 領域 2：交通運輸

目標：改善年長者的出行選擇並加強交通安全。



策略（續）

合作夥伴  
公共工程  
**SamTrans**  
按需接送服務  
自行車行人諮詢委員會  
**Commute.org**  
信仰組織 社區成員  
帝利市合作夥伴  
**Serramonte** 中心

負責人員  
公共工程

時間範圍  
1-2 年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否

**3** 落實交通法規並加強交通安全。

a. 加強員警執法並整合技術來簡化某些職責，以克服人員短缺的問題。

合作夥伴  
員警

負責人員  
員警

時間範圍  
6 個月  
到 1 年

指標  
達成與否  
是 / 否

*Got Wheels!*

**Peninsula Family Service Affordable taxi service on demand 24/7**



高齡友善社區應該擁有經濟實惠、安全且位置便利、靠近公共交通、商業、醫療設施和服務的住房。維護和改造房屋對於讓人們能夠留在自己的家中尤為重要。保護現有的安全住房結構和建造新的可負擔住房至關重要。根據加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 進行的一項研究 (*Federal Poverty Guideline Underestimates Costs of Living for Older Persons in California, 2008*) 指出，聖馬刁縣的老年人租房或自住房的生活費用是加州最高的。

「住在自己的  
家裡是必要  
的；搬出去太  
貴了。」

### 調查結果

**73**

的居民認為必須要有值得信賴的工人，他們能夠以合理且可負擔的價格提供優質的改善服務，讓人們能夠維護並居住自己的家中。

**78**

的居民希望擁有一個能讓他們隨著年齡的增長而獨立生活的住所。

## 領域 3：住房

目標：為居民提供居家安老的資源，並納入提供可負擔和安全住房的政策和專案。



## 策略

1 提供、教育和傳播資訊，以提高人們對可負擔住房選擇的認知，並促進多元化住房選擇的組合。

- a. 舉辦工作坊，協助居民申請可負擔住房。
- b. 教育居民有關可用的住房資源。
  - i. [hiphousing.org](http://hiphousing.org) 或致電 650-348-6660。
  - ii. [smc.housingbayarea.org](http://smc.housingbayarea.org)
  - iii. 制定可用的 ADU 單位清單，並舉辦工作坊，以幫助房主了解 ADU 的建造過程。

## 合作夥伴

住房改善計畫  
聖馬刁縣住房部  
房匙計畫 (Project Homekey)  
帝利市合作夥伴

## 負責人員

經濟與社區發展

## 時間範圍

持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否

2 建立一份可信賴的雜工和房屋維修提供者名單。

- a. 住房修復計劃：[smcgov.org/housing-repair-programs](http://smcgov.org/housing-repair-programs)
- b. 家居改造：[rebuildingtogether.org](http://rebuildingtogether.org)
- c. 住宅無障礙改造 (HAM)：[cidsanmateo.org/services/housing-accessibility-modification.php](http://cidsanmateo.org/services/housing-accessibility-modification.php)

## 合作夥伴

聖馬刁縣住房部  
商會

## 負責人員

經濟與社區發展

## 時間範圍

1 年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否

## 領域 3：住房

**目標：**為居民提供居家安老的資源，並納入提供可負擔和安全住房的政策和專案。



策略（續）

3

確保年長者有機會參與未來的規劃。

- 舉辦工作坊，讓居民就住房問題提供反饋意見。
- 在討論住房要素和住房政策時讓老年人參與。

合作夥伴  
規劃委員會

負責人員  
經濟與社區發展

時間範圍  
1年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否

\*\* 有關潛在專案的更多資訊，請參閱附錄 A。





## 領域 4： 社會參與



高齡友好社區支持並鼓勵人與人之間的互動並防止孤立。居民可以成為社區的一部分，並與他人保持聯繫。提供可負擔、無障礙、具包容性和跨代的活動。根據 *Surgeon General's Advisory*，美國首席醫官 Vivek Murthy 博士警告說，寂寞和孤獨對美國大眾構成了公共健康危機。(*Our Epidemic of Loneliness and Isolation, 2023*)

### 調查結果

**76%**

的受訪者認為擁有位置便利的娛樂場所是非常重要或極其重要的。

**70%**

的受訪者認為，不同族群舉辦各種文化活動是非常重要或極為重要的。

**69%**

的受訪者認為，專為年長族群舉辦的活動是非常重要或極其重要的。

「來到中心讓我在久蹲悶在家裡之後的生活中重拾樂趣。」



## 領域 4：社會參與

### 目標：提供可負擔、容易獲得且具包容性的社交活動。

#### 策略

1 擴大提供的活動：休閒活動、實地考察、教育工作坊、跨代活動。

- 調查居民對哪些活動感興趣。
- 舉辦社區面對面和線上特別活動，讓人們聯繫交流。
- 研究並考慮 **Magical Bridge** 遊樂場，它提供了一個更具包容性的遊樂場，反映了包容所有年齡和能力的運動。

合作夥伴  
娛樂服務圖書館  
社區領袖  
信仰組織  
**Magical Bridge** 基金會  
帝利市合作夥伴

負責人員  
娛樂服務，  
圖書館

時間範圍  
1年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否

2 提供方便出席的交通工具。

- 考慮為獨特和重要的城市活動提供交通服務。
- 提供實地考察的機會，參觀帝利市以外的活動和場所。
- 鼓勵居民探索其鄰近社區以外的其他鄰里活動和事件。

合作夥伴  
**SamTrans**  
**Caltrans**  
經濟與社區發展  
商會 娛樂服務 企業  
小型企業委員會  
帝利市合作夥伴

負責人員  
娛樂服務

時間範圍  
6個月  
到 1年

指標  
達成與否  
是 / 否



## 領域 4：社會參與

目標：提供可負擔、容易獲得且具包容性的社交活動。

策略（續）

- 3** 確保活動和事件的溝通；使用多種場所和語言。
- 使用大字體宣傳資料，包括有關設施和交通選項的詳細資訊。
  - 與高中合作提供技術課程，以增加人際間的聯繫和獲取資訊的機會。
  - 對有社交孤立風險的人們持續進行外展活動。

合作夥伴 學校 娛樂服務圖書館 本地企業 消防 員警 青年諮詢委員會 帝利市合作夥伴	負責人員 娛樂服務， 圖書館	時間範圍 6 個月 到 1 年 / 持續進行	指標 達成與否 是 / 否
---	----------------------	---------------------------------	---------------------





## 領域 5： 溝通和資訊



一個高齡友好社區讓所有年齡層的人都可以接受和獲得資訊，且具有包容性。資訊以多種語言透過印刷和口頭形式提供，並可上網取得以方便存取。由於並非每個人都擁有智慧型手機、WiFi 連線或對科技應用自如；因此資訊傳播包括各種不同地點、場所和刊物。

「印刷資訊對於我們這些不上網的人來說非常 important。」

### 調查結果

**73%** 的受訪者將社區在圖書館、耆英中心或政府大樓等公共場所免費使用電腦和網路的情況評為良好到優秀。

**61%** 的受訪者將社區在透過一個中央來源提供社區資訊方面評為良好到優秀。

**58%** 的受訪者對社區在以多種不同語言提供社區資訊方面評為良好到優秀。

## 領域 5：溝通和資訊

目標：使用各種不同的場所和語言來提供和取得活動和資源的相關資訊。



## 策略

1 協調使用多種場所及多種語言廣泛而定期地發佈資訊；提供集中的資訊存取。

- a. 編製廣泛的資源指南分發給社區。
- b. 透過線上和紙本傳播，提高對現有計劃和活動的認識。（詳情請見附錄：B）
  - i. 確保外展材料以多種語言提供。
  - ii. 為市議會會議提供語言翻譯。
- c. 重新審視娛樂計劃、活動和事件的紙本使用情況。

合作夥伴 市府人員 娛樂服務 圖書館 學校 本地企業 商會 醫療服務 教會 非營利組織	負責人員 市府人員	時間範圍 1 年 / 持續進行	指標 達成與否 是 / 否
--	--------------	-----------------------	---------------------

2 提高電腦、WiFi 和技術課程的可及性。

- a. 讓當地高中生為老年人提供技術課程。
- b. 讓社區成員知道在需要時可以在社區中心或圖書館使用 Chromebook 或平板電腦；戰爭紀念館有一個大型電腦室可供使用。
- c. 使用 ARPA（美國救援計劃法案）在 Gellert 公園會所安裝 WiFi。

## 領域 5：溝通和資訊

目標：使用各種不同的場所和語言來提供和取得活動和資源的相關資訊。



策略（續）

合作夥伴  
圖書館  
娛樂服務  
學校  
社區中心  
帝利市合作夥伴

負責人員  
圖書館，  
娛樂服務

時間範圍  
1 年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否

### 3 翻新和擴充城市網站的「高齡友好」(Age-Friendly) 頁面。

- 將所有針對老年人的資源集中在一處，包括與 Help at Home 和 AARP 的連結。
- 提供翻譯功能並包括相關說明。

合作夥伴  
市府人員

負責人員  
娛樂服務  
市經理辦公室

時間範圍  
6 個月  
到 1 年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否



## 尊重和社會共融



高齡友善社區提倡支持尊重年長者的活動，並有助於防止年齡歧視。鼓勵年長者參與社區活動，並讓年長者參與會影響他們的決策。社區提供代際活動和合作機會。

### 調查結果

**99%**

的受訪者將該社區評為良好到優秀，認為其社區是適合人們安享晚年的好地方。

「我覺得老年人的意見沒有得到真正的傾聽。」

## 領域 6：尊重和社會共融

目標：提供一個包容的環境，認同並服務城市中的多樣化人口。



## 策略

1 針對多樣化的需求，發展方便且可負擔的計劃。

- 查點目前提供的活動；討論需要增加的潛在文化活動。
  - 與帝利市的其他社區組織合作，以提供全市性活動。
  - 以多種語言提供宣傳資料。
- 透過舉辦現場和線上社區活動，為居家的年長者提供社交活動。
  - 制定有酬計劃，指派工作人員為居家的年長者提供持續的探訪，並可漸漸地建立關係。

合作夥伴  
市府人員  
娛樂服務  
圖書館  
醫療服務  
非營利組織  
信仰組織  
帝利市合作夥伴  
社區中心

負責人員  
市府人員

時間範圍  
6 個月  
到 1 年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否

2 提供代際活動和事件，讓年輕人和年長者能夠互相學習；包含文化多樣性。

- 在學校和耆英中心之間就共同感興趣的主題創建線上節目。
- 讓年輕人製作賀卡並送給耆英中心的參與者。

## 領域 6：尊重和社會共融

目標：提供一個包容的環境，認同並服務城市中的多樣化人口。



策略（續）

合作夥伴  
娛樂服務  
學校  
圖書館

負責人員  
娛樂服務

時間範圍  
6 個月  
到 1 年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否

3 向年長者尋求可能影響他們的決策的意見。

a. 增加針對年長者的調查或焦點小組的頻率。

合作夥伴  
市府人員  
房主協會  
鄰里團體  
娛樂服務  
圖書館  
社區中心

負責人員  
市府人員

時間範圍  
1 年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否



領域 7：

## 公民參與和就業



高齡友善社區為年長者提供擔任志工和就業的機會，讓他們積極參與社區活動。有交通工具，可以讓他們到達志工活動/工作地點。鼓勵年長居民參與公民活動。

### 調查結果

**59%**

的受訪者將社區評為良好到優秀，因為有一系列的志工機會可供選擇。

「社區志工服務給了我目標，讓我對自身的幸福有了平靜感。」

## 領域 7：公民參與和就業

目標：透過志工角色或就業，為老年人提供持續參與社區活動的機會。



## 策略

**1** 使用多種形式類型和場所宣傳志工機會，包括市府網站、通訊、耆英中心和圖書館或其他中心位置。

- a. 帝利市合作夥伴 (DCP) 以及娛樂和耆英中心，例如 **DoeLger** 和 **Lincoln**，都有包括志工/青年志工的大型計劃；考慮與學校合作提供志工機會。
- b. 如果他們不能開車，則為其安排交通；提供加油卡和 **Clipper** 卡等小額交通補貼。

合作夥伴  
市府人員  
娛樂服務  
非營利組織  
學校  
圖書館  
**SamTrans**  
**CalTrans**  
商會  
本地企業  
帝利市合作夥伴

負責人員  
市府人員

時間範圍  
6 個月  
到 1 年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否

**2**

讓城市領導人瞭解年長居民的獨特需求/觀點

並請鼓勵他們在審查政策和計劃時保持對老年人友好的觀點。

- a. 發展活躍的成人/老年人委員會或諮詢委員會，作為與城市領導人的聯絡人，或將年長者成員添加到現有的專責小組中擔任聯絡人。

合作夥伴  
市議會  
老人社區領袖

負責人員  
市議會

時間範圍  
1 年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否

## 領域 7：公民參與和就業

**目標：透過志工角色或就業，為老年人提供持續參與社區活動的機會。**



策略（續）

**3**

透過為年長者發佈招聘資訊來宣傳資源。

- 繼續與中半島家庭服務合作，透過他們為年長工人提供的就業服務計畫安置成年人；與商會合作提供機會。
- 請居民查看 CalOpps 上的招聘資訊。
- 參考市府人力資源網頁。
- 在 Daly Wire/E-newsletter 和 Channel 27 上發佈年長者工作機會；發展工作/就業看板。

合作夥伴  
市府人員  
商會  
中半島家庭服務(Peninsula Family Service)

負責人員  
市府人員

時間範圍  
6 個月  
到 1 年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否



領域 8：

## 社區支援和健康服務



除了維持和恢復健康的服務之外，高齡友善社區還應提供可負擔的各級醫療保健和與預防性醫療保健相關的服務。此外，還應有醫生、護士和醫療保健人員全面性地來解決健康問題。

## 調查結果

**75%** 的居民認為本市擁有維護良好的醫院和醫療保健設施。

「我們很幸運在  
我們的區域內  
有多個醫療服  
務提供者，只  
是有時候很難  
得到約診。」

**73%** 的居民認為擁有能夠尊重和樂於助人的醫院和診所職員極為重要或非常重要。

超過  
**90%** 的居民認為擁有訓練有素的居家照護服務提供者和可負擔的家庭醫療保健提供者非常重要。

## 領域 8：社區支援和健康服務

目標：提供服務和計劃，支持年長者有尊嚴地  
安享晚年的能力。

## 策略

1 提高對聖馬刁縣可用資源的認識。

- 獲得健康食物和營養的機會和教育。
  - 繼續親自提供長者計劃、Doelger 育英中心的長者食物賙濟庫、送餐服務、OAA 集體午餐計劃以及透過 Second Harvest 提供的食品援助計劃。
- 提供並散播包含年長者可用資源的資源手冊。
  - 社區資訊手冊：社區資訊手冊 | 加州聖馬刁縣
  - 居家協助手冊：[www.smchealth.org/sites/main/files/file-attachments/hath\\_web.pdf](http://www.smchealth.org/sites/main/files/file-attachments/hath_web.pdf)
  - 菲律賓心理健康倡議 (Filipino Mental Health Initiative)：  
[https://www.smchealth.org/sites/main/files/file-attachments/fmhi\\_handbookjune2008.pdf?1481321158](https://www.smchealth.org/sites/main/files/file-attachments/fmhi_handbookjune2008.pdf?1481321158)

合作夥伴

第二豐收 (Second Harvest)  
帝利市合作夥伴  
娛樂服務 年長者與成人服務部  
耆英中心

負責人員  
娛樂服務

時間範圍  
6 個月 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否

2 維持並加強與社區組織、當地診所和醫院的合作關係。

- 提高人們對醫療保健和牙科保健的認識。
  - 除了 Serramonte 中心和 Seton 醫院外，還在耆英中心舉辦健康和健身博覽會。
  - 與 Big Smiles 合作，為年長者提供免費或低成本的牙科服務。
  - 教育年長者有關護理人員培訓、臨終關懷、遠距醫療選擇和適當語言服務的教育。
  - 提供低成本的醫療檢查和防詐騙服務。

## 領域 8：社區支援和健康服務

**目標：**提供服務和計劃，支持年長者有尊嚴地安享晚年的能力。



策略（續）

合作夥伴 Seton 醫院 東北醫療中心 (NEMS) 東華醫院 Serramonte 中心 菲律賓巴亞尼罕資源中心 (PBRC) 灣區社區健康諮詢委員會 (BACHAC) 帝利市合作夥伴 學校和學院 娛樂服務	負責人員 娛樂服務	時間範圍 1 年 / 持續進行	指標 達成與否 是 / 否
---	--------------	-----------------------	---------------------



其他領域：

## 緊急服務



鑑於社區對地震、火災和水災的關注，這個領域是一個很好的補充。  
年長居民希望做好準備並減少災難帶來的負面影響。

### 調查結果

- 不適用

「我們需要應急和災難規劃課程，以便我們知道如何做好準備、我們需要什麼、以及我們需要去哪裡。」

## 其他領域：緊急服務

## 目標：教育居民並舉辦工作坊，讓他們了解如何應對地震等災難。



## 策略

1 舉辦活動，提供緊急應變準備教育：社區中心、員警和消防部門。

- a. 請當地企業捐贈緊急應變材料；並請志工預先組裝背包。
- b. 請工作人員和青少年幫助居民登記 SMC 警報（公眾註冊）；以多種語言的電子和紙本形式分發緊急應變資訊。
  - i. 協助年長者在手機中加入緊急聯絡人和其他重要資訊。
- c. 員警和消防部門也可到各個社區探訪，討論緊急應變準備、家庭和汽車安全提示。
- d. 錄製訓練視訊並公布在市府網站上，並刊登在 **Daly Wire/E-News** 上。

合作夥伴

員警

消防

市府人員

社區中心

學校

本地企業

負責人員

員警和消防部門

時間範圍

1年 /  
持續進行

指標

達成與否  
是 / 否

2 推廣相關的計劃和活動。

- a. 制定緊急清單：每年兩次發送緊急清單給帝利市居民。
  - i. 知道他們住在哪個區域 (Genasys 應用程式，前稱 Zonehaven)
- b. 增加報名參加 CERT 的志工人數。
- c. 重新構想並振興鄰里守望計畫。
  - i. 發展鄰里網絡：可能建立一份在緊急情況下可提供協助的居民名錄。
- d. 確定並在警察和消防局網頁上公佈可用於臨時住房的設施。
- e. 教育居民有關預先指定的疏散設施、煙霧天和冷卻中心。

## 其他領域：緊急服務

目標：教育居民並舉辦工作坊，讓他們了解如何應對地震等災難。



策略（續）

合作夥伴  
員警  
消防  
市府人員  
社區中心  
學校  
圖書館  
帝利市合作夥伴  
娛樂服務

負責人員  
員警和消防部門

時間範圍  
1年 /  
持續進行

指標  
達成與否  
是 / 否

### 3 落實交通法規並加強交通安全。

a. 加強員警執法並整合技術來簡化某些職責，以克服人員短缺的問題。

合作夥伴  
員警

負責人員  
員警部門

時間範圍  
6個月  
到1年

指標  
達成與否  
是 / 否



## 附錄 A： 可考慮的高齡友善方案

「變老就像爬山，你會有點喘不過氣來，但是景色會好很多！」

—英格麗·褒曼

帝利市高齡友善方案 (2024-27)：<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1YrqcVG6JCzumaWsZxUOj1z48NwvkIOE4/edit#gid=1800238518>



## 附錄 B：

# 現行的高齡友善實踐

作為高齡友善行動計劃過程的一部分，我們進行了訪談，並從帝利市的多個市府部門收集資訊。在此過程中，確定了目前的高齡友善實踐。大多數部門已經實施了各年齡層的高齡友善專案，並知道提高對潛在高齡友善專案和政策的意識的重要性。



## 高齡友善娛樂服務

帝利市娛樂服務部全力投入於提供高齡友善服務。

帝利市在 2021 年向其多個部門分配了提案 Q 資金，圖書館和娛樂服務為其中之一。提案 Q 資金的一部分（50 萬美元）被指定用於活躍成人和老年人節目服務。圖書館和康樂服務部聘請了一位外部顧問，協助指導人員參與分配提案 Q 資金的程序。

結果是由兩組不同的工作人員透過一連串的會議進行有效且高效率的討論，做出以公平為基礎、以可靠資料為後盾的撥款決策，並享受同志之誼。在檢視宜居性的 8 個領域時，工作人員確定了最符合娛樂服務的 4 個領域進行調查。調查的領域包括：

戶外空間和建築  
社會參與  
尊重和社會共融  
社區支援和健康服務

## 高齡友善娛樂服務 (續)

娛樂服務部建立了一個混合策略和營運規劃流程，其中包括兩批計劃。第一批計劃包括 2.5 萬美元的節目製作和計劃改善，並在 2022 年 4 月至 8 月期間進行娛樂調查。調查結果與舞蹈、健身/運動和社交互動相關的活動有關。此外，人們對烹飪秀和額外的成人娛樂設備也感到興趣。

第二批計劃的重點是以公平的角度來規劃和強化計劃/服務。這些強化措施引導出「指導原則」，其中包括問責性、教育以提高意識和參與程度、消除孤立感、設施改善、健康需求「需要一整個村莊的努力」，以及具體的系統改善。



在「教育以提高認知和參與」的主題下，使用提案 Q 資金的預算工時將用於 Lincoln、Bayshore 和 Gellert 站點。還將開展支援工作，以歡迎和邀請 50 歲以上的參與者到帝利市的中心（接待員/翻譯服務）。計劃也包括聘請第三位長者服務專員，以支援「活躍成人和長者服務」。

在「健康需求、消除孤立感和問責性」的原則下，帝利市將繼續資助娛樂設施的合約主導課程，提供為期一天的帝利市優先註冊。與 Seton 醫院和 Serramonte 中心合作，

在 Serramonte 中心開展漫步 (Walkabout) 計劃，於 2 月至 10 月之間的週五舉行。這包括每週的步行和健身活動（與付費合約服務商合作，並由帝利市娛樂服務部資助）、每月一次的血壓篩檢，以及每季一次的 Talkabout 健康講座。

在第二豐收食物銀行 (Second Harvest Food Bank) 的支持下，Doelger 耆英中心設有一個食物賙濟庫，為來自 105 個家庭的超過 204 人提供服務。

在 Older American Act 和聖馬刁縣基金以及第二豐收食物銀行的部分補助下，集體營養午餐計劃目前在四個不同的地點進行。這些地點包括 Doelger 耆英中心、Lincoln 公園會所、Bayshore 社區中心和 Gellert 公園會所。（每天約 230 餐，估計每年可供應約 58,000 餐）。此外，也為

## 高齡友善娛樂服務 (續)

食物賙濟庫準備並冷凍膳食。

娛樂服務從提案 Q 獲得資金，用於安裝兩座健身場。這兩座位於 Westlake 和 Lincoln 的健身場，已於 2023 年 10 月 15 日啟用。此外，提案 Q 的資金也用於加強節目，例如舞蹈、藝術、運動和健身研討會。2023 年春季和夏季有 193 人註冊，2023 年秋季有 68 人註冊。

在「設施改善」原則下，資金被用來購買公告/展示板、傢俱、智慧型電視、音響系統等設備，以提供一個舒適的空間。此外，還有地板、課程增強設施和娛樂設備，例如台球桌/撞球桌和乒乓球桌。帝利市將繼續購買設備以增強節目設計和設施。

在「需要一整個村莊的努力」願景下，帝利市除了特定地點的社區活動外，娛樂服務部將在 2024 年恢復全市範圍的特別活動，包括：

- 螃蟹大餐
- 手工藝品展
- 志工答謝午宴
- 健康保健展

最後，在「具體系統改進」原則下，將設立提供翻譯服務的接待處。許多中心都有雙語工作人員來支援登記程序和提供資訊。

帝利市透過各種計畫為許多老年人提供服務。例如，與聖馬刁學院護理學位課程合作，每週三提供免費血壓篩檢；透過與中半島家庭服務 (Peninsula Family Services) 合作，每月週四提供一次 Get Happy Tech Help 課程。音樂治療課程透過東北醫療中心 (NEMS) 的資助，每週三提供一次音樂治療課程。每月舉辦一次教育紀錄片的「內部」觀賞會，和全年來自外部組織的演講，例如美國中風協會和聖馬刁縣行為健康與康復服務。帝利市也舉辦 AARP 稅務輔導活動。



## 高齡友善娛樂部門（續）



從二月到四月，為所有需要報稅的個人提供免費報稅服務的講習會。全年都有提供 AARP Smart Driver 課程。

娛樂服務部與聖馬刁縣年長者與成人服務部合作，每年一次為居住在帝利市的老年人提供免費的農夫市集代金券。代金券的價值為 50 美元，可在三藩市和聖馬刁縣的任何農夫市集地點使用。此外，法律援助協會也在每週一提供免費法律援助諮詢。有些代表可以回答任何法律問題。帝利市全年舉辦四場全市性的文化活動、三場代際全市特別活動，以及在各娛樂設施舉辦的多項社區活動。



## 高齡友善圖書館

圖書館在四個地點為所有訪客提供支持和歡迎的空間，以方便市內不同社區的居民。帝利市的許多讀者都是老年人，所以圖書館的節目和服務都是為滿足他們的需要而設計。傳統的圖書館服務，例如小說類和非小說類資料的借閱、社區服務的參考和轉介、電腦輔助、雜誌和報紙，以及溫暖、照明良好的閱讀空間，特別受到社區年長居民的歡迎。

對於那些不能去圖書館的居民，圖書館提供上門送書服務。圖書館會應要求將資料裝在可重複使用的袋子中郵寄，並包含回郵郵費。帝利市有一項名為 **ZipBooks** 的資助服務，如果讀者想要圖書館沒有收藏的書籍，帝利市可以從亞馬遜購買，並直接寄送到讀者家中。在讀者使用完畢後，會將書籍歸還給圖書館，並被加入館藏供他人使用。

圖書館有會講普通話、粵語、西班牙語和他加祿語的工作人員，但市府仍希望增加職員人數。如果職員不能使用其語言幫助讀者，他們可以透過電話聯絡其他圖書館或市政府部門尋找職員提供幫助。圖書館也提供西班牙文、他加祿文和中文的資料。

圖書館的館藏包括小說和非小說類大字體書籍和有聲讀物，這些書籍深受年長讀者的歡迎。也提供電子書和有聲書；這些選項的優點是文字大小靈活；對某些人來說，這些裝置比厚重的書更容易拿握。

## 高齡友善圖書館（續）

透過圖書館可在線上獲得一個專為 50 歲以上人士而設的社交學習平台 **GetSetUp**，它提供了數百種線上即時課程，由各領域的專家教授，旨在幫助參與者在精神、身體和社交方面保持活躍。課程具互動性且容易參加，日夜提供，並且對本社區是免費的。課程以英文、西班牙文、印地語和普通話版本提供。該資源由加州提供的資金支持，並由加州州立圖書館管理。

此外，圖書館持卡人可以在網路上透過圖書館的 **Discover&Go** 免費進入整個灣區的眾多博物館和文化機構。使用者可以透過線上平台按場地或日期瀏覽，然後下載/列印免費通行證。

圖書館在所有地點都有電腦供公眾使用，包括配有掃描設備和軟體的站點。**Chromebook** 和 **Wi-Fi** 热點也可供借用。館員可以幫助尋找和填寫線上表格、列印、掃描以及利用圖書館資源，及根據需要提供電子書、網路資源和技術。**Bayshore** 圖書館還為 55 歲及以上的成人提供一個名為基本電腦技能和任務的預定計劃，介紹如何使用桌上型電腦，包括使用滑鼠和鍵盤，瀏覽應用程式，以及建立和使用電子郵件帳戶。

參與者可以預訂 30 分鐘的時間段，並按照自己的步調獲得所需的關注。可要求獲得他加祿語或粵語的協助。**Serramonte** 總圖書館每星期一提供一小時的一對一技術協助預約；這種協助可以是針對某個特定的目的，例如完成一個應用程序，或更普遍到如何使用智慧型手機的功能。

圖書館館員在市政府的活動中進行外展，並告知社區成員相關服務和計劃。此外，**Bayshore** 分館圖書館員定期參加長者友誼俱樂部的月會，這是一個 **Bayshore** 的鄰里俱樂部。透過該組織，圖書館能夠協助管理高齡友善調查，並與外部機構合作舉辦頗受歡迎的中風診所。一位代表定期造訪 **Doelger** 肄英中心的聚餐，為參與者提供臨時圖書館，並推廣新的服務和活動。透過與社區人士連繫和建立關係，圖書館可以發展合作夥伴關係並促進計劃和服務。



## 高齡友善圖書館（續）

圖書館還定期與其他組織合作舉辦研討會，包括 Pacific Stroke Association 提供的預防和識別中風的課程，以及 Renaissance Entrepreneurship Center 提供的有關創立和發展小型企業的各種課程）。這些商業研討會並沒有特別針對老年人進行廣告宣傳，但出席者持續偏向於年長企業家。圖書館職員目前正在尋找合作夥伴來提供老年癡呆症的課程，並為新技術課程選擇特定的電腦主題。

圖書館在 Westlake 圖書館有一個定期的編織小組，在 John Daly 圖書館每月還有專為老年人設計的手工藝活動。我們還有一個由參與者每月舉辦的讀書俱樂部，在 Serramonte 圖書館舉行，對選定的小說和非小說類書籍進行深入討論。我們為兒童和家庭舉辦的活動也往往包含多代同堂的元素，祖父母通常會帶孫兒參加活動，包括每週的家庭故事時間，然後參與活動並與在場的其他照護者交流。

最後，圖書館舉辦了「山頂美食」(Taste of the Top of the Hill) 社區烹飪聚會。館員將帝利市各式餐廳的食物帶到 John Daly 圖書館舉行的兩場品嚐活動中。目標是透過食物來闡明移民經驗。參與者品嚐了不同的食物並互相交流。這是由加州人文圖書館創新實驗室 (LIL) 撥款資助的多文化、多代人活動。在兩次品嚐活動之前，圖書館還舉辦了一系列由嘉賓以不同語言主持的說故事時間。





## 高齡友善住房和經濟發展

帝利市提供許多有利於年長者的住房服務和計劃。帝利市與 Rebuilding Together Peninsula (RTP) 簽訂合約，為帝利市家庭收入在地區中位數 (AMI) 80% 或以下的居民所擁有和居住的房屋進行小型房屋維修。RTP 將以補助金的方式進行最高 \$7,500 的合格維修。

帝利市與 Habitat for Humanity Greater San Francisco 簽訂合約，為帝利市家庭收入在 AMI 80% 或以下的居民所擁有和居住的房屋提供房屋修復服務。Habitat 為高達 75,000 美元提供 1% 的利息貸款，用於支付維修費用。

<https://www.dalycity.org/301/Housing-Rehabilitation-Programs>

與殘疾人獨立中心 (CID) 簽訂的一份合約將對收入等於或低於 AMI 80% 的帝利市居民所居住的房屋提供住房無障礙改造。CID 提供扶手、輪椅坡道和升降椅等改裝工程。

帝利市網站介紹帝利市居民可以使用的各種住房資源和服務。當收到有關可負擔住房的查詢時，市政府會寄出一份包含多種資訊的傳單。

<https://www.dalycity.org/DocumentCenter/View/6252/2022-AFFORDABLE--HOUSING-resources-PDF?bId=>

在資金允許的情況下，帝利市也投資新的可負擔住房開發案。此外，帝利市的《包容性住房條例》要求，為收入等於或低於 AMI 80% 的家庭預留 10% 的新出租單元，並提供可負擔的租金。在市政府協助下創建的可負擔住房每年都會受到監督，以確保其符合可負擔限制。年長者有資格並歡迎入住所有由市政府資助或要求的可負擔住房開發單元，無論其是否有年齡限制，都歡迎年長者入住。



## 高齡友善消防和員警

警察局和消防局都有社區參與，並向所有社區成員提供各種服務。

警察局經常與非營利組織 (PBRC、DC Partnerships、PIT 等) 合作舉辦提高防欺意識和個人安全的講座。這些講座通常和與 Bayshore 耆英中心、Serramonte 中心活動有關的其他老年團體分享，並透過 Westlake 耆英中心向老年人提供支援。警方也與房主協會合作，儘管許多協會在新冠疫情期間失去了活動力。仍然存在的房主協會不斷要求警方出席並分享有關當前犯罪趨勢的預防資訊和數據。消防局和警察局經常主辦社區活動，與社區建立聯繫並分享資訊。

警方有一個社區守望計劃，他們正在對該計劃進行改革，以使其努力正規化。警方有專人定期與 HOA/社區守望領袖聯繫，以確保就鄰里需求和當前趨勢的最佳做法進行持續對話。警方還開展了一項觸媒轉化器防盜計劃，因為他們發現許多受害者都是在維修方面有困難的老年人，或者是資源有限的固定收入人士。透過該計劃，警方提供免費的蝕刻貼紙貼在觸媒轉化器上，以協助預防和追回工作。此外，警方還鼓勵交通執法，並經常重點關注行人穿越道違規行為，以鼓勵安全駕駛行為。

消防局已制定一份可用於疏散、保暖和冷卻中心、煙霧天和停電日的潛在地點清單。實際地點選擇將基於各種因素，例如活動類型、天/週中的時間、需求量和可用資源部分地點包括：

## 高齡友善消防和員警 (續)

- Bayshore Community Center (可能有 5 個房間)
- War Memorial Community Center (可能有 4 個房間)
- Pacelli Event Center (健身房和 Merced 室)
- Larcombe Clubhouse (1 個房間)
- Gellert Park Clubhouse (1 個房間)
- Teglia Community Center (1 個房間)

消防局也重點教育社區有關的可靠煙霧探測器和滅火器演示的重要性。消防局還發布了有關自力更生和應對緊急情況所需準備的資訊。

此外，還進行了有關如何關閉家中瓦斯的宣傳活動。展望未來，該部門希望能有一位專門的社區教育工作者，來專注於所有社區的外展工作。





## 水務及廢水資源及公共工程部高齡友善計劃

水費援助計劃是一項由帝利市資助的供水服務援助計劃。資格根據家庭收入而定。許多符合資格的人都是居住在社區的年長居民。該計劃按照先到先得的原則提供。該計劃的許多關鍵因素如下：

- 該計劃根據財政年度（每年七月到隔年六月）提供。
- 申請人可以在一年中的任何時間提出申請；然而，申請的批准取決於資金的可用性。
- 申請人的水費帳戶必須付清且無拖欠帳款。
- 申請人必須每年重新申請，如果他們搬到帝利市的另一個地址，則必須重新申請。
- 如果申請人不符合計劃資格，則必須在三十天內通知市政府。
- 援助不得隨房產或申請人轉讓。
- 申請人的家庭總收入不得超過聖馬刁縣地區收入中位數限制的 50%。  
<https://www.hcd.ca.gov/grants-and-funding/income-limits/state-and-federal-income-rent-and-loan-value-limits>
- 申請人必須收到有申請人姓名為憑的帝利市水費帳單，並顯示其有責任支付供水服務費用。
- 申請人目前必須居住在申請援助的地址。
- 申請人必須在申請時提供所需的收入證明文件。
- 水費援助計劃 | 加州帝利市

## 水務及廢水資源及公共工程部高齡友善計劃（續）

公共工程部已完成許多有益於老年人並提高其生活品質的項目。以下是已完成的部分項目：

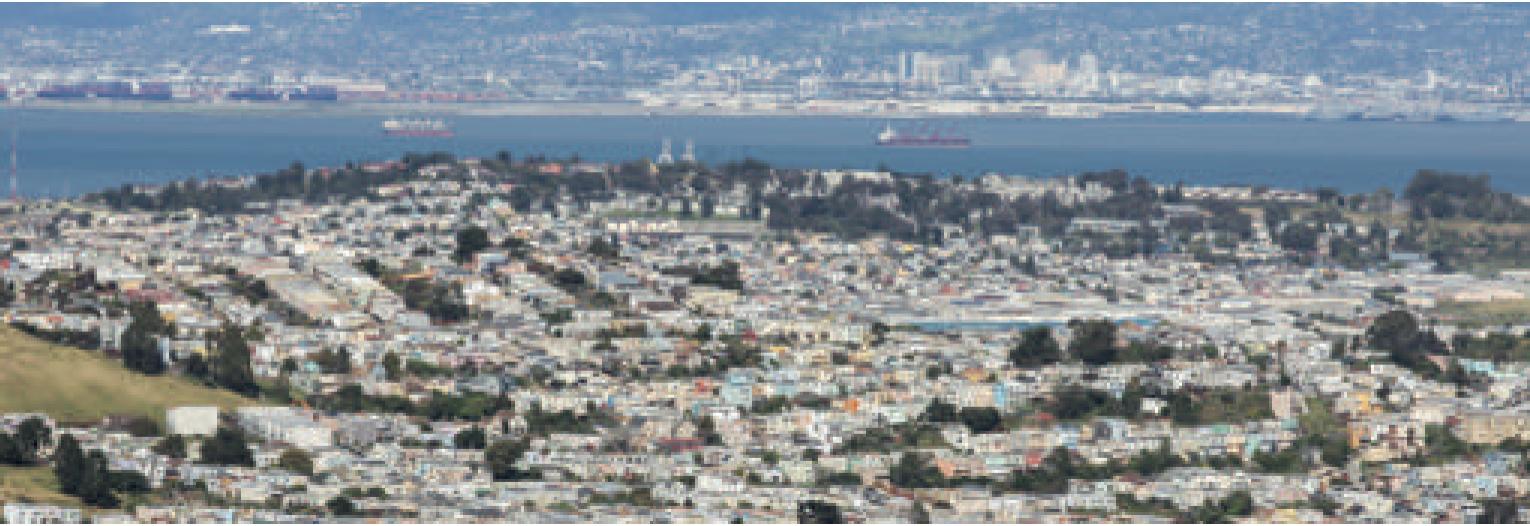
- 在 Westlake 公園和 Lincoln 公園設置戶外健身場。這些空間旨在鼓勵戶外活動、日常運動和社區健康。[Westlake Park—Calisthenics Park Daly City, CA—全民健身運動—美國—現況](#)
- Polaris 公園修復專案，包括新的遊樂場設備、野餐區、圍欄和水瓶加注站。
- Mission Street 街景計畫，撥款 120 萬美元用於帝利市最北端 Mission Street 的交通疏導。此專案結合了介於 Crocker Ave 和 Templeton Ave 之間 Mission corridor 的行人安全和街道美化元素。此改善措施將協助帝利市實現本市消除交通死亡和重傷的零傷亡願景目標。[建設工程項目 | 加州戴利市](#)
- Central Corridor 專案有 220 萬美元的補助金，用於行人和自行車改善措施。
- 使用社區發展整筆補助款 (Community Development Block Grants) 來解決 ADA/人行道改善，以安裝路邊坡道。

目前正在進行的專案：

- Westmoor Ave 和 Westridge Ave 交叉口快速建設專案
- Southgate Avenue 和 School Street 安全改善措施
- 零傷亡願景 (VISION ZERO) 設計標準：[零傷亡願景 \(Vision Zero\) 行動計劃 | 加州帝利市](#)
- 帝利市 BAYSHORE 穿梭巴士[帝利市 BAYSHORE 穿梭巴士](#)
- 安全上學路線
- Serramonte 圖書館電梯、能源效率、ADA 升級、HVAC 和屋頂更換專案
- John Daly/Skyline 行人連接設施專案：[帝利市](#)
- 城市設施—ADA 室內裝修專案
- ADA、人行道及停車場改善專案

# 附錄 C：

## 帝利市



帝利市位於三藩市南部邊境，是「半島門戶」，毗鄰矽谷。帝利市擁有高度多元化的人口，約 94,901 人，其中多過半數出生在國外。它是聖馬刁縣人口第二多的城市。目前，本市有大約 21% 的人口年齡在 60 歲以上。

這片位於聖布魯諾山脈以西的土地原本是西班牙授予的土地，這片土地的開發於 1800 年代中期的加州淘金熱期間獲得刺激。1906 年，三藩市發生地震和火災，山頂 (Top of the Hill) 的人口開始迅速成長。Daly 向那些逃離災難的人們開放了他的農田，提供緊急臨時住所和來自他農田的食物。1907 年，他將土地優先用於居住而不是養牛，並細分了自己的地產。一輛運貨馬車也從難民營中拖出了許多臨時房屋，並將它們安置在廉價地塊上。直到 1911 年，有了足夠的壓力和支持，新城被選入縣。

為了紀念 John Daly，該城被命名為帝利市。二次世界大戰後，帝利市和其他灣區社區開始建造中等成本的住房。三藩市建築商 Henry Doelger 購買了 600 英畝的土地，創建了 Westlake 社區。他最終將購買的土地增加了一倍。他與其他建築商共同建造了包括 Serramonte 在內的數以千計的住宅和購物中心。起源於三藩市的 Seton 醫療中心是一家大型醫院，現在是帝利市的著名地標。

在過去的二十年間，帝利市的人口上升到 10 萬人以上，其中大部分是由於來自亞洲和拉丁美洲的多元化新移民。對於帝利市的居民而言，景色優美的七英里海岸可供大眾使用。在聖布魯諾山 (San Bruno Mountains) 的 2,063 英里園地內，可以欣賞到整個灣區和太平洋的壯麗景色。Merced 高爾夫球鄉村俱樂部位於市內，Olympic Club-Lakeside 和 San Francisco 高爾

## 帝利市（續）

夫球俱樂部則毗鄰其北部邊界。本市娛樂服務部也提供各式各樣的課程、計劃以及全市性的特別和文化活動。帝利市有三個小學（K-8 年級）學區：Brisbane、Bayshore 和 Jeferson 小學。市內有數間私立和教會學校可供居民就讀，從學前班到研究所。

帝利市擁有蓬勃發展的零售業，零售面積達 310 萬平方英尺。市內的三大區域購物區是 Mission Street 零售走廊、Serramonte 中心和 Westlake 購物中心。本市的應稅銷售額在縣內所有都會區中名列前茅。本市經濟的另一個重要方面是醫療服務。Seton 醫療中心是本市最大的雇主，擁有 1,500 多名員工。它享有全國頂尖醫療設施之一的美譽。Kaiser Permanente 是新加入的醫療保健機構，擁有 130,000 平方英尺的醫療辦公室，鄰近 280 州際公路。帝利市的經濟成長主要來自於其年輕、熟練的勞動力；然而，帝利市目前仍呈現出多代一起工作的現象。六所學院或大學位於十英里範圍內，另外十二所學院或大學位於 50 英里半徑範圍內，包括加州大學柏克萊分校、史丹佛大學、舊金山州立大學和加州大學舊金山分校。該市近一半的勞動力從事本地工作。

參考資料：<https://www.dalycity.org/760/History-of-Daly-City>



## 帝利市（續）

年份	人口	成長	成長率
2024*	95,381	-2,313	-2.37%
2023*	97,694	-2,313	-2.31%
2022	100,007	-1,475	-1.45%
2021	101,482	-3,151	-3.01%
2020	104,633	-2,347	-2.19%
2019	106,980	-767	-0.71%
2018	107,747	-4	0%
2017	107,751	73	0.07%
2016	107,678	78	0.07%
2015	107,600	725	0.68%
2014	106,875	1,214	1.15%
2013	105,661	1,477	1.42%
2012	104,184	1,523	1.48%
2011	102,661	1,205	1.19%
2010	101,456	-2,169	-2.09%
2000	103,625	11,314	12.26%
1990	92,311	13,792	17.57%
1980	78,519	11,597	17.33%
1970	66,922	22,131	49.41%
1960	44,791	29,600	194.85%
1950	15,191	5,566	57.83%
1940	9,625	1,787	22.8%
1930	7,838	4,059	107.41%
1920	3,779	0	0%



## 附錄 D： 市政府

帝利市是一個普通法城市（權力由《加州政府法典》規定），由市議會－市經理形式的政府管轄。由五人組成的市議會任命市經理。市經理負責監督行政領導團隊管理八個部門的運作，這些部門約有 475 名員工，每年預算為 1.5 億美元。市議會是社區的管理機構。市經理負責編制預算，雇用、解聘和監督市職員，擔任市議會的首席顧問，並執行市議會的政策和優先事項。

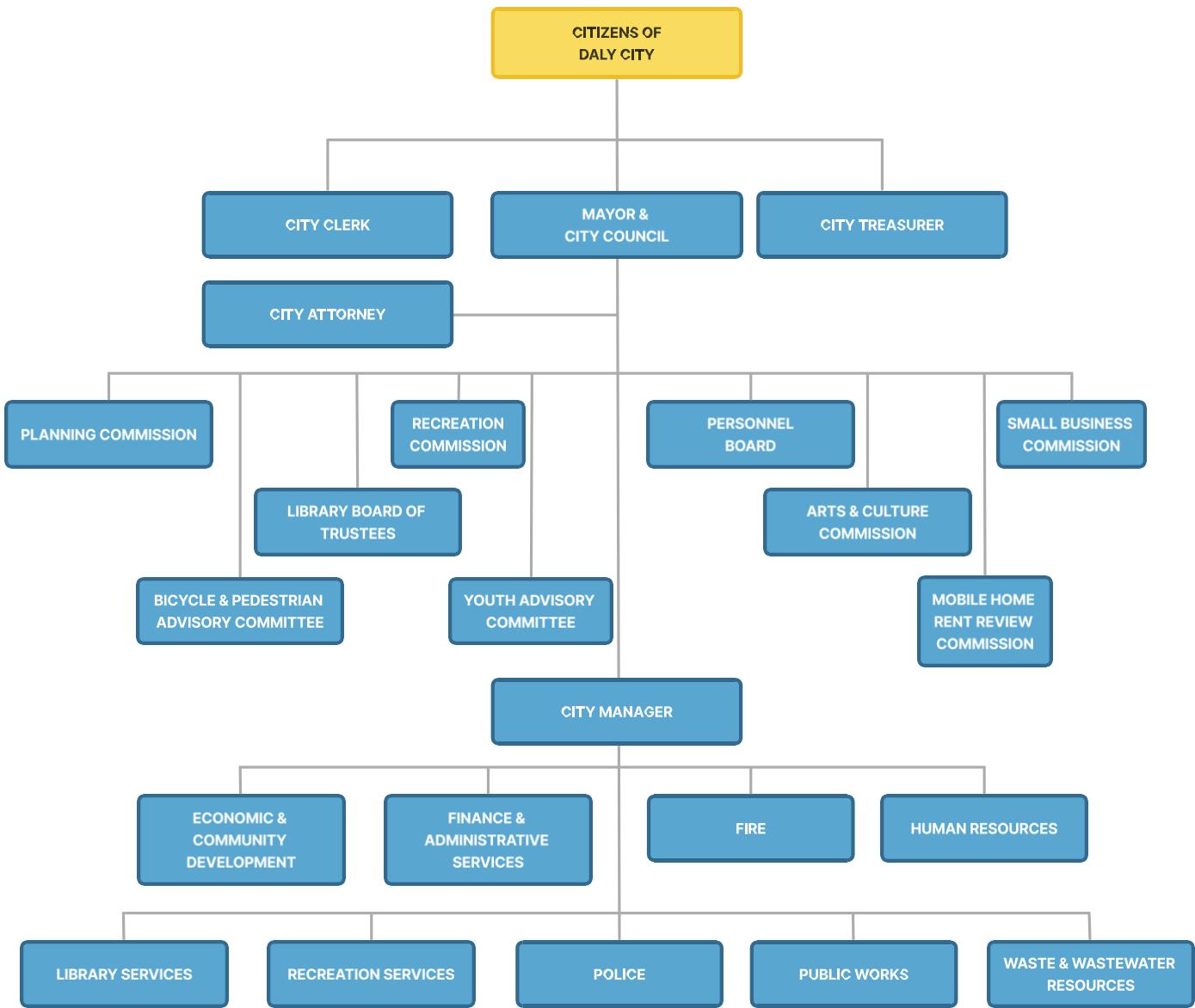
### 使命宣言

帝利市致力於滿足居民、企業和員工多樣化且不斷變化的需求。它將透過高效率地提供人性化的優質市政服務來實現其使命。

為此，本市將致力於

- 確保社區的安全和整體福祉；
- 保護、改善並發展社區的實體與美感；
- 鼓勵社區的經濟健康、平衡與穩定；
- 為居民提供娛樂、文化、社交和教育機會，以提高他們的生活品質；
- 發展並維持優秀的勞動力

## 市政府（續）



<https://worldpopulationreview.com/us-cities/daly-city-ca-population>

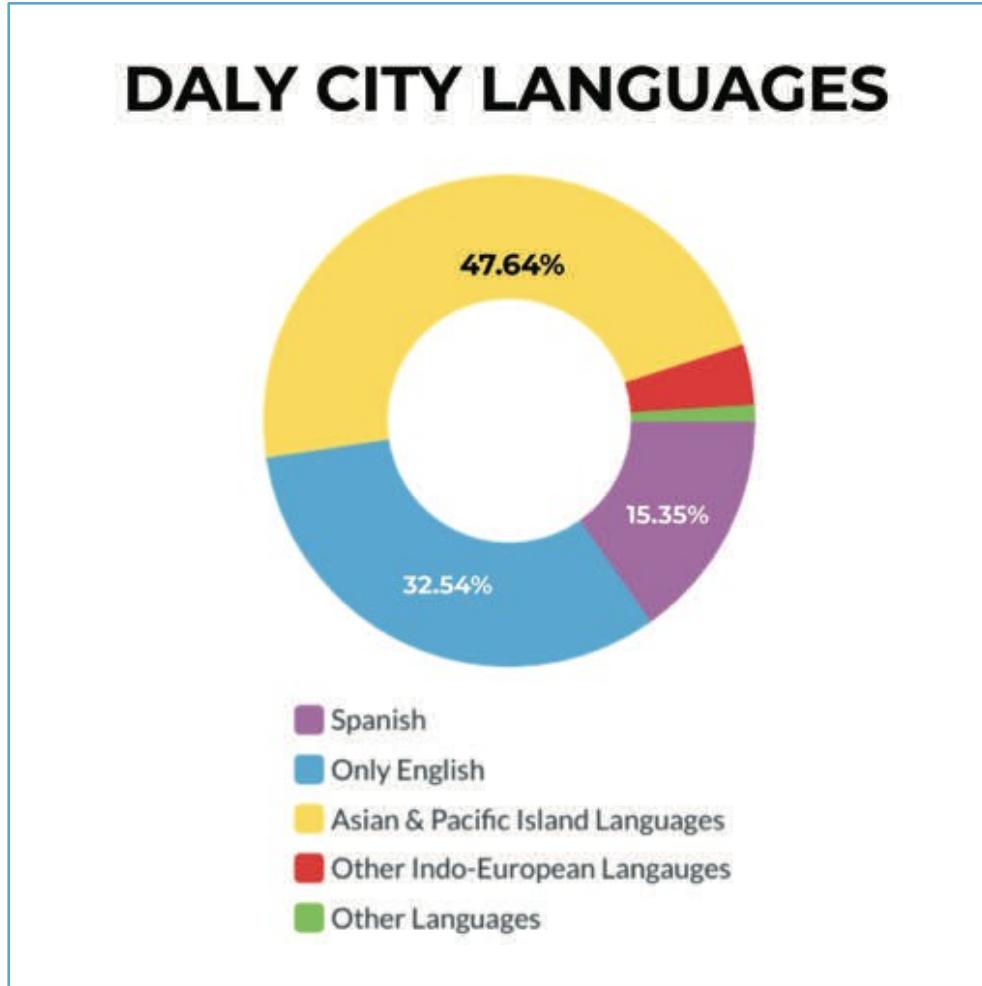
# 附錄 E：

## 人口概況

帝利市位於加州聖馬刁縣，人口為 94,901 人（2024 年）平均年齡為 40.6 歲，其中男性為 40 歲，女性為 41.2 歲。

**種族：**帝利市的人口中 57.29% 為亞裔，19.16% 為白種人，3.48% 為非裔美國人，10.26% 為其他種族。在亞洲人總數中，菲律賓人佔三分之一以上。大約 52% 的人口在外國出生。這比例約為加州的兩倍。本市共有 88,252 位成年人，其中 19,530 位為 60 歲以上的年長者。

**語言：**在帝利市的居民中，47.64% 說亞太島嶼語言，32.54% 只說英語。19.82% 說其他語言，包括西班牙語或其他印歐語系語言。

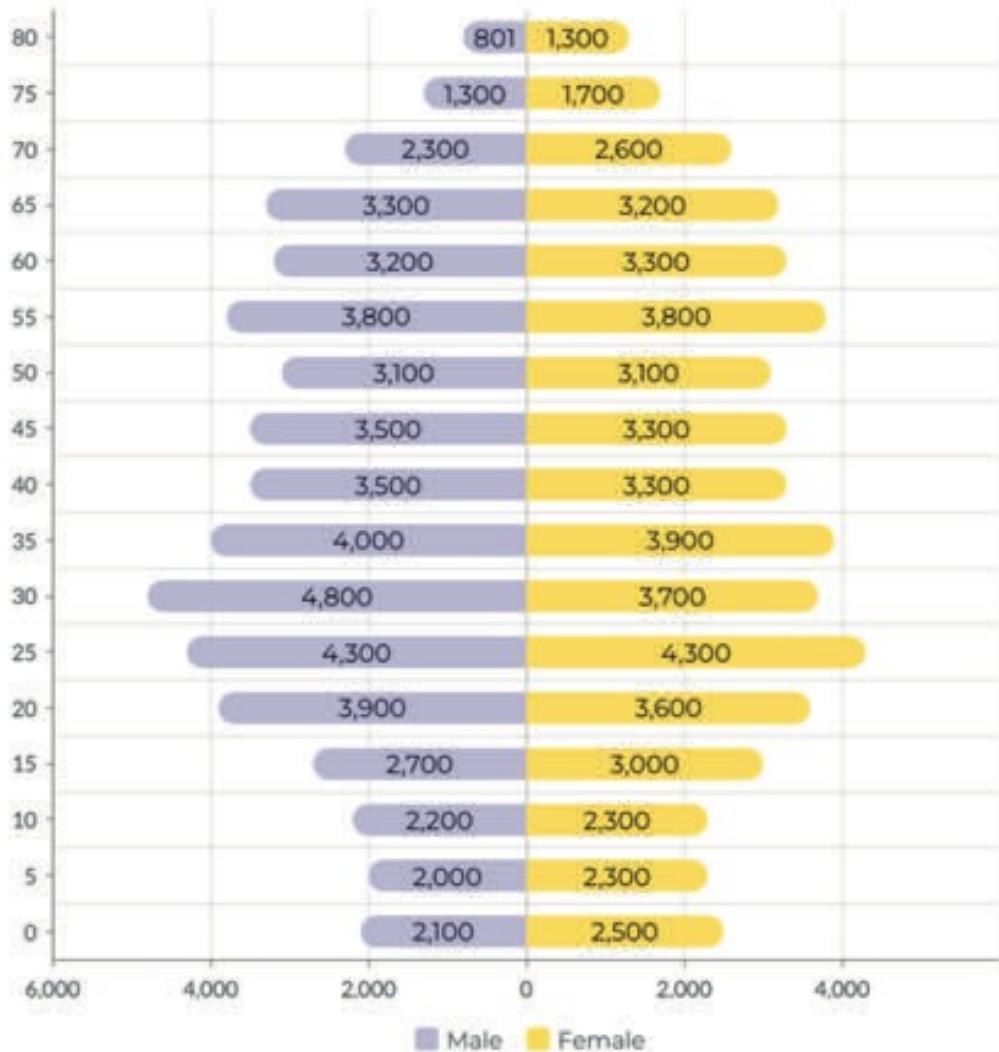


<https://worldpopulationreview.com/us-cities/daly-city-ca-population>

## 人口概況（續）

**POPULATION BY AGE GROUP**

Daly City Population Pyramid 2024

<https://worldpopulationreview.com/us-cities/daly-city-ca-population>

# 附錄 F：

## 宜居指數

美國退休人士協會 (AARP) 的公共政策研究所 (PPI) 設計了一套標準，用以評估可為社區內各個世代的不同人口提供高品質生活的特徵。他們的評分包括複雜的宜居因素，其中包括指標值和政策。

評分適用於以下 7 個宜居類別。指標範例如下：



**住房**：住房成本、多戶住宅的可用性、州政府對附屬住宅單位的支持



**鄰里**：公園與圖書館的使用、犯罪率、州和地方以交通為導向的發展



**交通運輸**：當地交通服務頻率、步行便利性、州和地方完整的街道政策



**環境**：飲用水/空氣品質、州公用事業斷電政策、污染程度



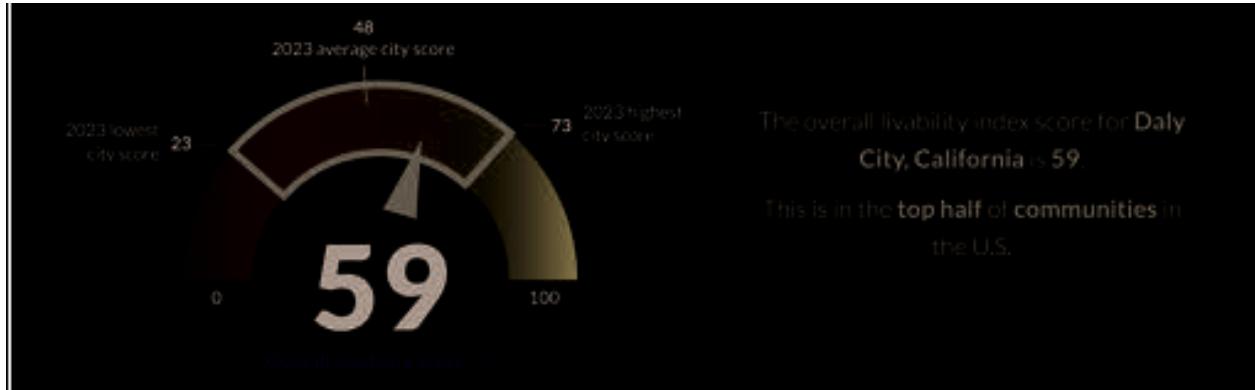
**健康**：可預防的住院率、獲得鍛煉的機會、州/地方的無煙法律



**參與**：社會參與指數、投票率、州政府對社區寬頻的障礙



**機會**：收入不平等、人均工作、年齡多樣性、地方政府信用度



(AARP 宜居指數，2022 年) 資料來源：<https://livabilityindex.aarp.org/>

## 宜居指數（續）

	Daly City, California	2023 Median US City
Overall Score	59	50
 Housing	49	56
 Neighborhood	70	36
 Transportation	53	45
 Environment	46	59
 Health	77	44
 Engagement	64	45
 Opportunity	56	52

有關評分的解釋，請參考以下連結：

<https://livabilityindex.aarp.org/search/Daly%20City,%20California,%20United%20States#compare>

## 附錄 G：

# 年長者和活躍的成年人如何從公平的資金分配中受益

帝利市在 2021 年向其多個部門、圖書館和娛樂部分配了提案 Q 資金。提案 Q 的部分資金被分配給活躍的成年人和年長者。專責小組的成立是為了參與資金分配過程。這兩個專責小組成立後，他們使用了一種創新的團隊輔導方法，稱為關係系統智慧 (RSI)，該方法由正確關係中心 (crrglobal.com) 創造並編寫，作為一種概念和方法來推動團隊從傳統的會議流程到強大的、基於情緒智商的會議和協作方式。

專責小組要回答的策略問題是：在我們以公平為價值中心的娛樂服務中，分配提案 Q 資金的最具策略性的方式是什麼？

有關此過程和結果的資訊，請參閱以下連結。

[團隊決策的力量和智慧—年長者和活躍的成年人如何從公平的資金分配中受益 \(PDF\)](#)



# 特別感謝

高齡友善卓越中心 (CAFE) 衷心感謝參與調查和焦點小組的社區。我們也要感謝帝利市專責小組的所有成員和帝利市工作人員，他們為制定本高齡友善行動計畫提供了意見和指導。

## **Juslyn C. Manalo**

帝利市市長

## **Leilani Ramos**

帝利市市經理助理

## **Jennifer Der**

帝利市娛樂服務部  
高級主管

## **Phyllis Rizzi**

帝利市高齡友善專責小組  
主席

## **Janet Bronson**

HART Daly City Partnership  
副總監

## **Marie Villarosa**

Serramonte Center  
行銷與活動經理

## **Marya Ouro-Gbeleou**

Daly City Partnership  
客戶服務高級主管

## **Michael Stancil**

Daly City Partnership  
執行董事

## **Perla Ibarrientos**

Pilipino Bayanihan Resource  
Center 董事會主席

## **Tina Ahn**

AHMC Seton Medical Center  
主任

1 2024 年 1 月 8 日取自 <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/who-network/#:~:text=cities%20and%20communities.-,The%20WHO%20Global%20Network%20for%20Age%2Dfriendly%20Cities%20and%20Communities,over%20320%20million%20people%20worldwide>.

2023 年高齡友善社區調查和焦點小組定性報告的副本已發佈在高齡友善帝利市網站上：<https://www.dalycity.org/1062/Age-Friendly-Daly-City>

年長者索引：<https://elderindex.org/>

加州老年人指數：<https://healthpolicy.ucla.edu/our-work/elder-index/about-california-elder-index-ei>

世界衛生組織。（2007 年）。全球高齡友善城市：指南。取自：[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307_eng.pdf?sequence=1)

世界人口綜述 (World population review)：  
<https://worldpopulationreview.com/us-cities/daly-city-ca-population>