
安享晚年， 需要舉社區之力

保護老人不受虐待、忽視與經濟剝削的資源

本社區資源指南為 Charles E. Smith Life Communities（查爾斯·史密斯生活社區）的 ElderSAFE™ Center（老人養護中心）計畫所制定，目的在於媒合老年人（以及協助他們的專業人員、志工、照顧者）與社區資源，以促進安全健康的生活。



2020年5月

目錄

ElderSAFE™ 中心	2
了解老人受虐	3
預防老人受虐	4
虐待、忽視與經濟剝削的處理	8
滿足基本需求的資源	11
心理健康與保健資源	12
為特定群體提供的資源	15
資源索引	17



致社區成員與合作夥伴：

Charles E. Smith Life Communities（查爾斯·史密斯生活社區）的 ElderSAFE™ Center（老人養護中心）計畫制定了此社區資源指南，以協助老年人在地安享天年。本指南旨在協助社區成員（以及協助他們的專業人員、志工、家人、照顧者、信仰與文化領袖）更輕鬆地取得重要的社區資源。只要老年人能獲得滿足其需要的適當服務，他們的整體健康和福祉就能有所改善。

我們希望您能廣為分享本指南，尤其是透過扶老村運動 (Village Movement) 和馬里蘭社區生活計畫 (Maryland Community for Life Program)。扶老村運動一直在支援社區成員在地安養，提供交通、家務協助、社交活動等服務。馬里蘭社區生活計畫則提供一些重要的服務，包括交通、房屋維護和資源轉介，使老年人能在自己的家中自立生活。

ElderSAFE Center 成功邁過了五週年的里程碑，為遭到虐待、忽視和經濟剝削的老年人提供安全的臨時庇護所、進行教育宣導、為他們發聲，我們深深地感激社區能將協助老年人安全而有尊嚴地生活這個使命託付給我們。我尤其衷心感謝我們的重要團隊成員——帶頭制定本資源指南並提供重要的社區教育來保護老年人的社區教育家 Sydney Palinkas，以及負責指導我們的客戶庇護所和基本專線服務的計畫經理 KerryAnn Aleibar。

希望我們的下一個五年仍然能取得豐碩的成果，對我們渴望貢獻的所有人有所影響，同時回應重要而且不斷成長的需求，協助老年人安全健康地在地安養。

致以最誠摯的問候！

Tovah Kasdin
ElderSAFE Center 主任

ElderSAFE™ Center

ElderSAFE Center 於 2014 年成立，是一家綜合醫療照護老人受虐預防中心，為馬里蘭州、華盛頓特區和北維吉尼亞州遭到虐待、忽視和經濟剝削的老年人提供服務。ElderSAFE 是 Charles E. Smith Life

Communities（查爾斯·史密斯生活社區）的一項獲獎計畫，旨在與社區合作夥伴緊密合作，對地區的老人受虐案件做出強而有力的回應。

- **語言無障礙專線：**ElderSAFE 會接收臨時庇護的轉介，並要求社區提供資源。
- **臨時庇護所：**ElderSAFE 會在我們的長期照護與獨立住宅中，為遭受虐待、忽視或經濟剝削的合格老年人提供安全的臨時庇護所以及醫療、治療和諮詢服務。

- **教育：**ElderSAFE 為醫療、社會服務、法律、急救人員、信仰領袖和社區成員等各領域的專業人士提供免費培訓，以認識並妥善處理虐待、忽視和經濟剝削案件。
- **倡導：**ElderSAFE 倡導改善制度和法律，以保護老年人不受虐待、忽視和經濟剝削。

要進行轉介或申請免費培訓，請致電 ElderSAFE 語言無障礙專線：301-816-5099（週一至週五上午 9 點至下午 5 點）

如需進一步了解 ElderSAFE Center，請造訪：

www.smithlifecommunities.org/care-services/eldersafe-care

緊急服務

蒙哥馬利郡警察局 (Montgomery County Police Department)	www.montgomerycountymd.gov/pol 非緊急狀況：301-279-8000 911
蒙哥馬利郡火災救援服務 (Montgomery County Fire & Rescue Service)	www.montgomerycountymd.gov/mcfrs 911
蒙哥馬利郡 24 小時危機處理中心 (Montgomery County 24-Hour Crisis Center)	為遭遇危機者提供免費的緊急評估服務。 www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCS24hrcrisiscenter-p204.html 240-777-4000
2-1-1 MARYLAND	為馬里蘭州居民提供的免費 24 小時語言無障礙專線。提供對資源的轉介，包括住房、心理健康、營養計畫等。 211
國會大廈毒藥物控制中心 (National Capitol Poison Control Center)	24 小時免費專線，可回答藥物識別與消費、接觸有毒物質等問題以及其他疑慮。 www.poison.org 1-800-222-1222
國家災害詐騙防治中心 (The National Center for Disaster Fraud)	旨在預防、調查、起訴與自然/人為災害及其他緊急情況（如新冠肺炎疫情）有關的犯罪行為的全國專線。 www.justice.gov/disaster-fraud 1-866-720-5721

自殺與自我傷害危機預防資源

全國自殺預防熱線 (National Suicide Prevention Lifeline)	為需要幫助之人及其親人提供的 24 小時免費保密支援。 www.suicidepreventionlifeline.org 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
友誼專線 (The Friendship Line)	專為老年人和身心障礙人士提供的 24 小時免費危機處理專線。亦提供非緊急的情緒輔導。 www.agesmart.org/friendship-line 1-800-971-0016

了解老人受虐

何謂老人受虐？

老人受虐指老年人遭受虐待，可能發生在家庭、社區或設施等任何環境中。老年人和身心障礙人通常被稱為「弱勢成人」，他們可能會受到以下傷害：

- **身體虐待**：可能造成疼痛、傷害或身體損傷的身體暴力（例如推或打）；不當使用藥物或約束身體活動。
- **性虐待**：進行各種非合意性行為。
- **心理虐待**：以影響情緒或心理健康的方式不當對待老年人，包括威嚇、脅迫、羞辱、輕視或孤立。
- **經濟剝削**：剝削或濫用老人的錢財、物業或資源。
- **忽視**：刻意剝奪基本需求，包括食物、衣物、住所、藥物或個人衛生需求。
- **自我忽視**：無法滿足個人的身體或心理需求，進而危害其健康或安全。

為何有必要討論老人受虐？

在美國，每年有五百萬人受到老人受虐案件的影響，但這類案件通常不會得到公開討論。許多遭受虐待的人會保持沉默、不願分享自己的經驗，因為他們感到羞恥、害怕，或不知道該怎麼做或如何尋求協助。實際上，有十分之一的老年人在家中遭到虐待，但舉報的案件只有二十四分之一。

經濟剝削更為普遍，但揭露得更少。只有四十四分之一的經濟剝削案件被舉報。詐騙者越來越常試圖剝削老年人，以將他們的財產騙入自己囊中。有時候詐騙者會

偽裝成「有愛心的」朋友、照顧者、第二春的伴侶，或者假冒政府或慈善組織人士。在國家緊急情況（例如新冠肺炎疫情）下，詐騙案件更是會劇增，因為詐騙者會利用個人和社區的恐懼感。考慮到這個現實，社區中很可能還有一些老年人遭到虐待，需要我們的協助。

老人受虐如何發生？

老人受虐通常發生在預期的信任關係中。施虐者通常是最接近老年人的人，例如配偶或伴侶、家庭成員、朋友、照顧者或有信任關係的陌生人。

老人受虐如何影響老年人？

老人受虐會嚴重影響個人的生活品質。遭到虐待、忽視或經濟剝削的老年人，過早死亡的風險比未遭受虐待者高出三倍，住院的可能性高出三倍，住進療養院的可能性則高出四倍。這是由於老人受虐對受害者的身心健康具有毀滅性的影響。

老人受虐的受害者更可能發生：

- 憂鬱症
- 睡眠障礙
- 焦慮症
- 原有病情加重
- 精神障礙惡化
- 孤立與孤獨
- 創傷後壓力症候群
- 自信心下降
- 營養不良和脫水

預防老人受虐

在地安養的老年人（尤其是獨居者）可以學習虐待的跡象並與社區資源保持連結，以採取預防措施來保護自己和關心的人不受傷害。每個人都可以為預防和介入老人受虐案件盡一份心力。

減少社交孤立：

健康的人際關係、充實的興趣愛好和社區參與對身心健康都非常重要。最新研究顯示，孤獨對健康的傷害大於

吸煙或肥胖。社交上的孤立會導致憂鬱、焦慮、食慾不振、睡眠中斷以及其他精神和身體上的健康問題。不僅如此，社交孤立還會大幅提高受虐的風險。

與親朋好友或公民、信仰或文化社群建立連結，可以增強歸屬感，減少孤獨感。老年人可以在當地扶老村、社區中心或信仰或文化團體擔任志工，以參與其中。請考慮與社區中孤立的人接觸。一通簡單的電話或一個社交邀請可能會帶來很大的改變。

孤立與孤獨者可獲得的資源

EveryMind - 友善訪客計畫 (Friendly Visitor Program)	為孤立孤獨的老年人提供友誼和情感支援。EveryMind 也為無法自行理財的身心障礙或精神疾病患者提供資金管理服務。 www.Every-mind.org 301-424-0656 分機 511
馬里蘭州老年人電話問安計畫 (Maryland Senior Call Check Program)	每天免費提供電話問安服務。 www.aging.maryland.gov/Pages/senior-call-check.aspx 1-866-50-CHECK (1-866-502-0560)

交通

電話招車 (Call-n-Ride)	在蒙哥馬利郡基於任何原因/在其他特定地區基於醫療原因的優惠計程車，亦可協助雜貨店送貨。資格：必須為年滿 65 歲或 18-64 歲有身心障礙的低收入者。 www.montgomerycountymd.gov/DOT-Transit/seniors.html#Call-n-Ride 301-948-5409
猶太高齡者委員會 (Jewish Council for the Aging, JCA) - 乘車連線 (Connect-A-Ride)	由經認證的資訊與移動專家免費提供，協助老年人和身心障礙人士尋找交通工具，包括時間表、優惠和資格要求。 www.accessjca.org/connect-a-ride 301-738-3252
猶太高齡者委員會 (Jewish Council for the Aging, JCA) - VillageRides	免費接送老年人和身心障礙人士前往約診、辦事、社交活動等的交通服務。 www.accessjca.org/villagerides 301-255-4212

交通 (續)

猶太人社會服務機構 (Jewish Social Service Agency, JSSA) - 布倫納陪同接送服務 (Brenner Escorted Transportation)	接送就診服務，需付費。 www.jssa.org/get-help/seniors/transportation/brenner-transportation-program 301-816-2633
都會無障礙 (MetroAccess)	為無法搭乘公共汽車或地鐵的身心障礙人士提供的共享乘車、門到門、復康巴士服務。 www.wmata.com/service/accessibility/metro-access 301-562-5360
蒙哥馬利郡老人中心接送服務 (Montgomery County Senior Center Transportation)	免費接送前往蒙哥馬利郡老人中心和某些社區中心的服務。資格：55 歲以上蒙哥馬利郡居民。 240-777-4925
老年人連線 (Senior Connection)	前往約診、社交活動和其他活動的免費陪同接送服務。資格：60 歲以上蒙哥馬利郡居民。 www.seniorconnectionmc.org 301-962-0820
交通網路名錄 (Transportation Network Directory)	華盛頓特區都會區以老年人和身心障礙人士為主要服務對象的公共、私人和非營利運輸服務的完整清單。 www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/ADS/Transportation/Directory.html 240-777-1246
華盛頓都會區運輸管理局 (Washington Metropolitan Area Transit Authority, WMATA)	WMATA 為老年人和身心障礙人士提供免費和優惠票價。 www.wmata.com/fares/reduced.cfm 311

娛樂與健身資源

聖十字醫院 (Holy Cross Health) - 老年健身班 (Senior Fit)	由合格的健身專家為 55 歲以上的成年人開辦的免費健身班。全華盛頓特區都會區都有課程開設。 www.holycrosshealth.org/senior-fit-and-exercise 301-557-7895
蒙哥馬利郡娛樂部 (Montgomery County Department of Recreation) - 老年人計畫 (Senior Programs)	讓 55 歲以上的人士保持活躍健康的計畫，包括旅行計畫、健康與保健服務以及健身課程。 www.montgomerycountymd.gov/rec/activitiesandprograms/seniors 240-777-6840
城郊醫院 (Suburban Hospital) - 老年人體態與專業運動課程 (Senior Shape and Specialty Exercise Classes)	為 55 歲以上成年人而設的計畫，旨在改善與維持平衡感、肌力、柔軟度和心血管功能。全年在社區和老人中心都有課程開設。請參見網站查詢計畫費用。 www.hopkinsmedicine.org/suburban_hospital/community_health/programs_services/senior_programs_heartwell.html

志工服務

蒙哥馬利郡老年志工中心 (Montgomery County Senior Volunteer Center)	50 歲以上人士的志工網路，專門媒合尋求服務機會的熟練志工與需要具體協助的機構。 www.montgomerycountymd.gov/senior/volunteer.html 240-777-6840
大都會綠洲 (Metropolitan Oasis) – 終身學習歷險 (Lifelong Learning Adventure)	提供各種各樣的志工機會，包括世代間輔導計畫。 www.washington-metro.oasisnet.org 301-469-6800，按 1、x211

老年人可獲得的一般資源

美國退休人員協會 (AARP)	為老年人及其家人提供的國家資源，提供有關詐騙、照護、退休、志工服務等資訊。 www.aarp.org 防詐騙專線：877-908-3360
猶太高齡者委員會 (Jewish Council for the Aging, JCA) - 老年人專線與家庭照護資源中心 (Senior Helpline and Homecare Resource Center)	協助在華盛頓特區都會區尋找適合老年人的服務，包括居家照護、住房、職業訓練、交通等。 www.accessjca.org 240-290-3311 or 703-425-0999
馬里蘭社區生活計畫 (Maryland Community for Life)	面向在地安養老年人的計畫，提供房屋維護、交通、社區訪問等重要服務。 www.aging.maryland.gov/Pages/community-for-life.aspx
蒙哥馬利郡老年人與身心障礙者資源處 (Montgomery County Aging and Disability Resource Unit)	為遭受虐待、忽視或經濟剝削的老年人和身心障礙人士提供協助，亦為弱勢成人的照顧者提供資源。有需要者可以選擇匿名通話。 www.montgomerycountymd.gov/hhs-program/ads/adsadsresourceunit-p179.html 240-777-3000
蒙哥馬利郡老年人網 (Montgomery County Senior Site)	關於蒙哥馬利郡老年人可用資源的連結和資訊，包括就業、健康、娛樂、安全、住房、照顧者支援、財務、交通和志工服務。 www.montgomerycountymd.gov/senior
州健康保險援助計畫 (State Health Insurance Assistance Program, SHIP)：	免費的 Medicare 保險諮詢和註冊指導。 www.medicareabcd.org 301-255-4250
扶老村運動 (The Village Movement)	扶老村是由各地志工主導的機構，旨在支援選擇在地養老的社區成員。每個扶老村都是獨一無二的，反映著建立扶老村之社區的特色和需求。儘管每個扶老村都不相同，但它們通常會向成員提供接送服務、家務勞動、社交活動等服務。 蒙哥馬利郡扶老村： www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/ADS/Villages/villageslist.html 240-777-1231 華盛頓特區扶老村： www.wavevillages.org

照護 - 了解何時該尋求協助

照顧者負責支援無法妥善照顧自己的人。他們的責任因個別需求而異，從每週幾個小時的家務，到全天候的醫療支援不等。照顧者可能是家人、配偶、伴侶、鄰居或有償專業人員。有些人可能同時請有薪和無薪照護搭配滿足他們的需求。

照顧是一項重大的承諾，而且往往無法預先規劃。照顧需求可能很複雜，而且長期存在。照護者可能會因為其責任而承受壓力並遇到經濟困難。他們可能缺乏足夠的知識、

資源和時間來提供適當的照護。這些因素可能會使老年人或弱勢成人置身於危險之中。

如果擔任照顧者時有以下情形，便可能該尋求協助：

- 嚴重睡眠不足
- 飲食方式和健康情形改變
- 壓力、擔心、焦慮、憂鬱
- 財務問題/收入損失
- 關係衝突

如果您或您認識的人是需要協助的照顧者，請務必尋求協助。

照護者可獲得的資源

國家首都區阿茨海默氏症協會 (Alzheimer's Association - National Capital Area Chapter)	協助面對癡呆症和照護的挑戰，包括免費教育計畫、照護諮詢和支援團體。 www.alz.org/nca 24 小時服務專線：1-800-272-3900
蒙哥馬利郡臨時看護服務 (The Arc Montgomery County)	免費的短期喘息照護。資格：無償為弱勢老年人提供居家主要照護的蒙哥馬利郡居民。 www.thearcmontgomerycounty.org 301-984-5777 分機 1365
聖十字醫院照顧者資源中心 (Holy Cross Health Caregiver Resource Center)	為照顧者提供支援、教育、健康養老技巧。 www.holycrosshealth.org/caregivers-resource-center 301-754-7152
大都會綠洲 (Metropolitan Oasis) - 終身學習歷險 (Lifelong Learning Adventure)	為患有早期記憶力喪失者及其照護夥伴提供免費支援的團體。 www.washington-metro.oasisnet.org 301-469-6800，按 1、x211
蒙哥馬利郡照顧者支援計畫 (Montgomery County Caregiver Support Program)	提供實用照護支援和資源的每月電子報和部落格。 www.montgomerycountymd.gov/senior/caregiver.html
全國照護聯盟 (National Alliance for Caregiving)	照護和特定疾病資源以及研究和倡議的連結。 www.caregiving.org/resources
蒙哥馬利郡喘息照護服務 (Respite Services of Montgomery County)	短期喘息照護。資格：擔任脆弱老年人、兒童或身心障礙成人之主要照護者的蒙哥馬利郡居民。費用按收入比例浮動。 www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=ADS/ADSRespiteCare-p235.html 301-816-9647
城郊醫院 (Suburban Hospital) - 癌症照顧者支援團體	免費、持續的每月支援團體。 請來電 301-896-6782 或來信 bdoert4@jhmi.edu 聯絡 Barbara Doherty

虐待、忽視與經濟剝削的處理

識別虐待：

您可能會因為個人和專業身分而與社區中的老年人密切互動，因此能比其他人更早發現虐待案件。如果每個人都知道虐待的警示跡象以及舉報方法，老年人便能獲得服務並更快地得到安全。

了解老人受虐的警訊對於早期介入非常重要。請留意老年人或弱勢成人是否：

- 害怕自己的照顧者或身邊的某個人。
- 孤立或孤獨，無法參加一般社交活動及/或無法與他人私下互動。
- 情緒低落，如哭泣、躁動、憂鬱、焦慮。
- 出現衛生問題，例如衣服很髒、身體有異味。
- 不知為何出現瘀傷、燙傷、割傷或被鞭打的傷痕。
- 非常擔心金錢 - 無法支付日常生活費用及/或負債，而且自己不知道原因。

協助和舉報虐待案件的障礙：

老人受虐是很少得到舉報的問題。原因之一是老年人在受虐時的協助和舉報上，面臨著許多障礙。

- **老年人可能不知道自己是否遭到虐待：**許多人是從家庭和社區學習人際關係，但不幸的是，這些人際關係不一定是健康或值得仿效的榜樣，因此老年人可能不會將這些行為視為虐待的跡象。

- **懼怕：**老年人可能會害怕受到加害者或家人的報復。
- **羞恥：**遺憾的是，所有年齡層的受害者都會感到羞恥和不名譽。尤其在加害者是成年子女或孫子女時，老年人的羞恥感可能會加劇。
- **依賴關係：**老年人可能非常依賴加害者。施虐者可能是他們的主要照顧者，導致他們擔心舉報虐待會失去幫助。
- **擔心施虐者：**老年人可能希望虐待行為停止，但仍然深切關愛傷害他們的人。他們可能擔心如果舉報，施虐者會受到懲罰或被帶走。
- **認知障礙：**如果老年人有認知障礙，他們可能無法表達發生了什麼事。此外，認知障礙者的舉報可能會遭到忽略或駁回。

您可以如何協助減少這些障礙？

如果您有理由相信某位老年人或弱勢成人正遭受虐待、忽視或經濟剝削，那麼您可以做的最重要的事就是予以支持和體恤。對話有時候會很困難。無論如何，如果懷疑某位老年人或弱勢成人正遭受虐待或不當對待，請務必致電成人保護服務 (APS) 討論您的疑慮。

以下是對話的一些提示和建議：

- **在安全的地方：**安全的定義因人而異，但請找到一個讓當事人感到自在的私人場所。請避免在當事人的家人或照顧者在場時發言，因為老年人可能不願意在旁人在場時透露虐待行為。

- **不妄加批評：**遺憾的是，許多受虐者對自己的經歷感到羞恥和尷尬。請勿責怪他們所做的選擇。也務必切記，大多數虐待是由親密的家人或所愛的人所犯。老年人可能仍然深切關愛傷害他們的人。盡量不要對案件加入自己的判斷或感受。
- **相信他們：**別人開始向您訴說自己的故事時，一定要讓他們知道您相信他們。許多受害者保持沉默，是因為擔心沒有人會相信。此外，請勿忽視有癡呆症或其他障礙者的舉報。
- **切記，應對虐待沒有所謂「正確」的方式：**每個人對創傷經驗的反應都不一樣。有的人會哭，有的人會感到憤怒和沮喪，有的人會想分享自己經歷的所有細節，而有的人會安靜而沉默寡言。
- **讓他們知道，受虐不是他們的錯：**施虐者經常將虐待歸咎於受害者，或對他們的經歷輕描淡寫。重要的是，您必須讓受虐者知道自己有權不受虐待。
- **記住您的角色：**調查案件不是您的工作。如果有人向您透露虐待行為，請向警察或成人保護服務 (APS) 舉報。

成人保護服務 (APS)

蒙哥馬利郡 (Montgomery County)	www.montgomerycountymd.gov/hhs-program/ads/adsadultprotectsvcs-p176.html 240-777-3000
馬里蘭州其他郡 (Other Counties in Maryland)	www.dhs.maryland.gov/office-of-adult-services/adult-protective-services 1-800-332-6347
華盛頓特區 (Washington, D.C.)	dhs.dc.gov/service/adult-protective-services-mandatory-reporters 202-541-3950
北維吉尼亞州 (Northern Virginia)	www.fairfaxcounty.gov/familyservices/older-adults/adult-protective-services 703-324-7450

舉報

如果您懷疑老年人或弱勢成人有以下情形，請致電成人保護服務 (APS)：

- 無法再滿足自己的身心健康需求。
- 正在遭受虐待、傷害、忽視或經濟剝削。
- 因為他們及/或其照顧者需要其他服務而處於危險之中。

有時您可能會對是否該舉報感到矛盾。您可能會擔心某人的福祉，但也因為害怕自己的人際關係會面臨風險而猶豫不決。切記，舉報時，您無需透露自己的姓名，可以匿名舉報。成人保護服務 (APS) 永遠會對您的身分保密，而且永遠不會透露舉報者是誰。

成人保護服務會怎麼處理？

轉介成人保護服務 (APS) 時，您必須提供一些當事人的資訊，例如基本的人口資訊和您有疑慮的原因。成人保護服務 (APS) 會評估案件並決定接下來最理想的措施來協助老年人或弱勢成人。成人保護服務 (APS) 可以安排諮詢、醫療服務、法律服務和緊急安置。

家庭暴力與性侵害受害者可獲得的資源

<p>全國家庭暴力專線 (National Domestic Violence Hotline, NDVH)</p>	<p>為遭受家庭暴力者提供資源、資訊和情感支援的全國保密專線。 www.thehotline.org 24 小時免費專線：1-800-799-7233</p>
<p>馬里蘭州反性侵害聯盟 (Maryland Coalition Against Sexual Assault, MCASA)</p>	<p>州內的反性侵害聯盟，可媒合當地的資源和支援。 www.mcasa.org 800-983-7273</p>
<p>馬里蘭州反對家庭暴力網 (Maryland Network Against Domestic Violence, MNADV)</p>	<p>州內的反家庭暴力聯盟，可媒合當地的資源和支援。 www.mnadv.org 週一至週五上午 9 點至下午 5 點 1-800-MD-HELPS (1-800-694-9511)</p>
<p>蒙哥馬利郡家事司法中心 (Montgomery County Family Justice Center)</p>	<p>為家庭暴力受害者提供的免費服務，包括初步需求評估、協助取得保護令、法律服務、緊急服務、諮詢和調查服務。 www.montgomerycountymd.gov/fjc 240-773-0444</p>
<p>蒙哥馬利郡受虐者計畫 (Montgomery County Abused Persons Program)</p>	<p>為家庭暴力受害者提供的即時服務，包括受害者援助服務和諮詢。資格：需為蒙哥馬利郡居民。受害者援助服務為免費提供。諮詢費用則按收入比例浮動。 www.montgomerycountymd.gov/hhs-program/bhcs/bhcsabusedperson-p207.html 240-777-4195</p>
<p>蒙哥馬利郡受害者援助與性侵害計畫 (Montgomery County Victim Assistance and Sexual Assault Program, VASAP)</p>	<p>為性侵和其他犯罪的受害者提供的援助，包括轉介、倡議、諮詢和補償服務。另有支援團體，包括遭成年子女虐待的父母團體。資格：需為蒙哥馬利郡居民。 www.montgomerycountymd.gov/hhs-program/bhcs/vasap/vasapindex.html 24 小時危機處理專線：240-777-4357</p>
<p>互助會 (AYUDA)</p>	<p>為所有遭受家庭暴力的移民提供的法律服務、社會服務和語言服務。 www.ayuda.com 240-594-0600</p>
<p>猶太反家庭虐待聯盟 (Jewish Coalition Against Domestic Abuse, JCADA)</p>	<p>為創傷和權力暴力行為的受害者提供的免費服務，包括諮詢、法律服務和受害者辯護。 www.jcada.org 週一至週五免費保密專線： 1-877-88-JCADA (1-877-885-2232)</p>

滿足基本需求的資源

住房資源

蒙哥馬利郡住房機會委員會 (Housing Opportunities Commission, HOC)	為蒙哥馬利郡中低收入戶和個人提供的平價住房與支援服務。 www.hocmc.org 240-627-9400
無限制房屋機構 (Housing Unlimited)	為正在恢復心理健康的成人提供的平價獨立住房。 www.housingunlimited.org 301-592-9314
跨宗教工作中心 (Interfaith Works)	專為蒙哥馬利郡低收入或無家可歸者的跨宗教人士提供服務的跨宗教聯盟。計畫包括服裝中心、緊急援助、住房服務和職業服務。 www.iworksmc.org 301-762-8682
猶太團體住房基金會 (Jewish Foundation for Group Homes)	為有學習、發展和智力障礙的成年人提供的社會和住房計畫。 www.jfgh.org/social-programs 240-283-6000

營養與食物資源

食與友 (Food and Friends) 組織	為重病者提供餐點、雜貨和營養諮詢。資格認定完全以健康情況為準，沒有收入或保險範圍限制。 www.foodandfriends.org 202-269-2277
嗎哪食品中心 (Manna Food Center)	行動食品儲藏室，是食品銀行、營養教育等服務的農場，專為糧食不足者提供服務。 www.mannafood.org 301-424-1130
蒙哥馬利郡老年人營養專線 (Montgomery County Senior Nutrition Hotline)	由註冊營養師提供營養、健康、食品與飲食方面的資訊。專線服務時間為每週三上午 9 點至 11 點。 www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=ADS/ADSSeniorNutr-p190.html 240-777-1100
蒙哥馬利郡 - 老年人營養計畫 (Senior Nutrition Program)	午餐時間在全郡的八個老人中心提供熱食。可自由捐獻，亦提供轉介居家送餐服務。 www.montgomerycountymd.gov/rec/activitiesandprograms/seniors/nutrition.html 240-777-3810
營養食品中心 (Nourish Now)	向公眾開放的食品銀行。需預約。 www.nourishnow.org 301-330-0222

心理健康與保健資源

一般心理健康資源

基督復臨安息日會諮詢服務 (Adventist Counseling)	心理健康治療，包括個人和家庭治療、教育和藥物治療。關於個人保險理賠範圍，請洽詢您的保險公司。 www.adventisthealthcare.com/services/mental-health/counseling-therapy 1-800-204-8600
附屬健康團體 (Affiliated Santé Group)	免費提供英語和西班牙語服務，包括居家治療、家庭治療、支援團體和照護者的心理健康支援。資格：60 歲以上的蒙哥馬利郡常住居民。 www.thesantegroup.org 301-572-6585 分機 2190
希望諮詢機構 (Aspire Counseling)	以辦公室和社區為主的老年人治療與支援團體。資格：需為蒙哥馬利郡居民。接受 Medicare。關於個人保險理賠範圍，請洽詢您的保險公司。 www.we-aspire.org 301-978-9750
美麗心靈諮詢 (EveryMind)	在社區式環境中提供的個人和家庭諮詢。資格：客戶必須為生活在蒙哥馬利郡的低收入、無保險、講西班牙語和法語的新移民。也為有 Medicaid 的個人提供服務。 www.every-mind.org 301-424-0656
猶太人社會服務機構 (Jewish Social Service Agency, JSSA)	旨在協助老年人維持自立的辦公室與家庭式諮詢服務。老年人照護經理也可以為老年人及其家人提供廣泛的服務，包括管理就診、居家修繕協調、監控家庭照護服務和安全問題。 www.jssa.org/get-help/seniors 301-816-2633
MedStar 蒙哥馬利醫護中心 (MedStar Montgomery Medical Center) - 老年人門診計畫 (Senior Outpatient Program)	為 65 歲以上有情緒問題、思考問題和焦慮症的成年人提供服務的治療與教育團體。關於個人保險理賠範圍，請洽詢您的保險公司。 www.medstarmontgomery.org/our-services/behavioral-health/treatments 24 小時危機處理專線：301-774-8888 評估中心：301-774-8800
蒙哥馬利郡 - 成人行為服務 (Adult Behavioral Services)	門診心理健康計畫，包括個人和團體治療以及病例管理。不接受私人保險。接受馬里蘭州醫療援助計畫、PAC 和 Medicare。客戶不會因無力付款而遭拒之於門外。 www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCSAdultmentalhealth-p321.html 240-777-1770
全國精神疾病聯盟 (National Alliance on Mental Illness, NAMI)	由同儕主導嚴重精神疾病患者教育與支援計畫。 www.namimd.org 1-877-878-2371

心理健康資源 (續)

蒙哥馬利郡自立中心 (On Our Own of Montgomery County)	為有心理健康困擾者提供的同儕支援服務。收取年費。 www.ooomc.org 240-683-5555
公益諮詢計畫 (The Pro Bono Counseling Project)	為承受壓力、焦慮、悲傷、哀痛、過度、關係問題等之人提供的個人、伴侶和家庭治療。 www.probonocounseling.org 410-825-1001

您是否對自己使用酒精或藥物的情形感到憂慮？

您的藥物濫用問題是否使您無法履行職責？您的藥物濫用問題是否對您的人際關係造成問題？您是否越來越依賴酒精或毒品才能讓自己感覺好一些？

藥物濫用治療資源

匿名戒酒會 (Alcoholics Anonymous)	解決酗酒問題的免費匿名同伴支援。 www.marylandaa.org
基督復臨安息日會健康照護服 務 (Adventist Healthcare)	提供解決藥物濫用問題並協助尋找替代因應方法的諮詢服務。關於個人保險理賠範圍，請洽詢您的保險公司。 www.adventisthealthcare.com/services/mental-health/substance-abuse-treatment 1-800-204-8600
MedStar 蒙哥馬利醫護 診所 (MedStar Montgomery Medical Clinic)	住院和門診成癮治療服務。關於個人保險理賠範圍，請洽詢您的保險公司。 www.medstarmontgomery.org/our-services/behavioral-health 24 小時危機處理專線：301-774-8888 評估中心：301-774-8800
匿名戒毒會 (Narcotics Anonymous)	解決藥物濫用問題的免費匿名同伴支援。 www.cprna.org/our-areas/info/montgomery-area

您是否對自己賭博的情形感到憂慮？

您是否因賭博而發生財務問題？您是否沒有誠實告知親人您的賭博狀況？賭博是否已成為您放鬆心情、感覺好一些或減少孤獨感的方式？

賭博問題治療資源

匿名戒賭會 (Gamblers Anonymous)	與賭博有關的免費匿名同儕支持。 www.gamblersanonymous.org/ga 855-222-5542
馬里蘭賭博問題委員會 (Maryland Council on Problem Gambling)	提供支援與轉介的 24 小時免費專線。 www.mdproblemgambling.com/getting-help 1-800-GAMBLER (1-800-426-2537)

賭博問題治療資源 (續)

MedStar 蒙哥馬利醫護診所 (MedStar Montgomery Medical Clinic)	住院和門診成癮治療服務。關於個人保險理賠範圍，請洽詢您的保險公司。 www.medstarmontgomery.org/our-services/behavioral-health 24 小時危機處理專線：301-774-8888 評估中心：301-774-8800
全國賭博問題專線 (National Problem Gambling Hotline)	專為有賭博疑慮者提供的免費 24 小時專線服務。 www.ncpgambling.org/state/maryland 1-800-522-4700

您有囤積問題嗎？

您非常難以把東西丟掉嗎？您是否因囤物而無法確保屋子安全/整潔？您是否曾因囤積物品而遭遇關係/社會問題？

囤積問題治療資源

囤積者之子公司 (Children of Hoarders, Inc.)	由囤積者的子女設立的非營利組織，為有相同經歷者提供服務，致力於提高意識和分享資源。 www.childrenofhoarders.com
匿名戒囤物會 (Clutterers Anonymous)	為苦於囤積問題者提供的免費同儕支持。 www.clutterersanonymous.org 866-402-6685
蓋瑟斯堡囤積工作隊 (Gaithersburg Hoarding Task Force)	協助並支援個人及其家人控制囤積行為並維護住家安全。 www.gaithersburgmd.gov/services/community-services/hoarding-task-force 301-258-6395
囤積狀況資源清單 (Resource List for Hoarding Situations)	www.gaithersburgmd.gov/Home/ShowDocument?id=3022

臨終關懷與喪親支援服務

臨終關懷服務機構 (CaringMatters)	社區型非醫療臨終關懷服務，包括喘息照護、陪伴、情感支援、辦事、喪親支援團體和餐點準備。資格：需為蒙哥馬利郡居民。 www.caringmatters.org 301-990-0854
猶太人社會服務機構 (Jewish Social Service Agency, JSSA)	社區型醫療與臨終關懷服務，包括照護協調、疼痛管理、營養建議和情感支援。也為失去所愛之人提供喪親支援服務。 www.jssa.org/get-help/hospice 301-816-2676
蒙哥馬利臨終關懷中心 (Montgomery Hospice)	社區和設施型醫療與臨終關懷服務。為蒙哥馬利郡居民提供的免費喪親支援服務，包括支援團體和工作坊。 www.montgomeryhospice.org 301-921-4400

為特定群體提供的資源

非裔美國人與加勒比社區可獲得的資源

非裔美國人健康促進協會 (African American Health Initiative)	為非裔美國人和有非裔血統者提供的消除健康差異並改善生活品質的計畫，特別關心中臟健康、糖尿病、癌症、性病/愛滋病、心理健康和口腔健康。 www.aahpmontgomerycounty.org 240-777-1833
非洲和加勒比移民與社會服務 (ACISS) 公司 (African and Caribbean Immigration and Social Services Inc.)	為弱勢移民提供全方位的移民和相關社會服務。 www.acissinc.org 240-893-1160
馬里蘭州衣索比亞社區中心 (Ethiopian Community Center in Maryland)	為衣索比亞社區提供的社區服務，包括就業、健康和教育。 www.ethioccmd.org 240-839-7805

亞裔美國人社區可獲得的資源

亞裔美國人健康促進協會 (Asian American Health Initiative)	一項旨在改善亞裔美國人健康與福祉的計畫，包括健康教育、病患語言輔助和資源連結。 www.aahiinfo.org 240-777-4517
亞太島民家庭暴力資源計畫 (Asian/Pacific Islander Domestic Violence Resource Project, DVRP)	為性暴力和家庭暴力受害者提供的免費保密服務，有 20 多種亞太島民語言。 www.dvrp.org 服務專線：202-833-2233
女性之光協會 (ASHA for Women)	支援遭受家庭暴力和老人受虐的南亞婦女，賦與她們應有的能力。 www.ashaforwomen.org 老年人與照護者服務專線：1-833-999-9080
越南裔美國人協會 (Association of Vietnamese Americans)	為越南社區提供的教育、倡議和直接服務。 www.avaus.org 301-588-6862
華裔美籍老年人服務協會 (Chinese American Senior Services Association)	為華裔美籍老年人提供的服務和社交活動。 www.cassaseniors.org 301-679-3308
CCACC 成人日託中心 (CCACC Adult Day Healthcare Center)	為華裔美國人社區提供的成人日託中心。 www.ccaccaduldaycare.org 301-820-7200
大華盛頓韓裔社區服務中心 (Korean Community Service Center of Greater Washington)	為家庭暴力受害者提供的服務，包括案件管理、諮詢和法律扶助。另有一間老年學院，為老年人提供繼續教育。 www.kcscgw.org 24 小時家庭暴力專線：1-888-987-4561

亞裔美國人社區可獲得的資源 (續)

馬里蘭州韓裔協會 (Korean Society of Maryland)	面向馬里蘭州韓國人社區的計畫和直接服務。 www.koreanmd.org 410-772-5393
越南裔美國人服務 (Vietnamese American Services)	為越南社區提供的計畫和服務，包括面向孤獨老年人的友善訪客計畫。 www.vasusa.org 301-646-5852
越南文藝俱樂部 (Vietnamese Literacy and Artistic Club)	舉辦擁抱越南裔美國人文化的社交活動和培訓。 www.vnlac.org 240-688-2024

拉丁美洲社區可獲得的資源

蒙哥馬利之家 (CASA de Maryland)	面向拉丁裔和移民社區的成人教育、健康服務、法律服務、公民服務和理財教育。 www.wearecasa.org
拉丁裔健康促進協會 (Latino Health Initiative)	一項旨在提高拉丁裔美國人生活品質的計畫，包括資源轉介和醫療引導。 www.lhiinfo.org/en 240-777-3221

與信仰有關的資源

美國穆斯林老年人協會 (American Muslim Senior Society)	促進穆斯林社區照護者和老年人的健康與福祉的教育和社會對話，包括「清真送餐計畫」(Halal Meals on Wheels Program)，以及專為多元、孤立、弱勢老年人和照顧者提供必要服務與資源的「健康與長期照護推廣大使計畫」(Health and Long-Term Care Outreach Ambassadors Program)。 www.amssmd.org
穆斯林社區中心 (Muslim Community Center)	為穆斯林社區提供的支援服務，包括老年人計畫。老年人計畫提供友善訪客服務、喘息照護服務、接送協助、食品儲藏、轉介服務等。 www.mccmd.org 301-384-3454
和平家庭計畫 (Peaceful Families Project)	處理穆斯林家庭內所有形式的暴力的社區教育和資源轉介。 www.peacefulfamilies.org 540-324-8818
反家庭暴力與老人虐待安全港跨宗教合作夥伴 (Safe Havens Interfaith Partnership Against Domestic Violence and Elder Abuse)	為信仰社區的專業人員提供資源和訓練，以為家庭暴力和老人受虐受害者提供服務的全國性跨宗教組織。 www.interfaithpartners.org 617-951-3980

退伍軍人及其家屬可獲得的資源

AMVETS 治療計畫 (AMVETS Heal Program)	免費的身心健康資源、媒合和支援。 www.amvets.org/vet-heal 免費專線：1-833-VET-HEAL (1-833-838-4325)
一小時諮詢計畫 (Give An Hour)	為所有現役軍人、退伍軍人及其親屬提供的免費心理健康諮詢服務。 www.giveanhour.org
銀泉退伍軍人中心 (Silver Spring Vet Center)	為退伍軍人提供的免費服務，包括協助領取福利、轉介、支援基本需求，以及 PTSD、藥物濫用、關係問題之諮詢。 www.vetcenter.va.gov 301-589-1073
Easterseals 史蒂夫·柯恩軍眷診所 (Steven A. Cohen Military Family Clinic at Easterseals)	為退伍軍人及其家屬和照顧者提供的免費行為健康照護。 www.easterseals.com/DCMDVA/our-programs/cvn-home.html 240-847-7500

資源索引

成人保護服務.....	9
照護.....	7
文化與信仰特殊資源.....	15
家庭暴力與性侵害.....	10
ElderSAFE Center.....	2
緊急服務.....	2
賭博.....	13
老年人及其家屬可獲得的一般資源.....	6
囤積症.....	14
臨終關懷與喪親支援服務.....	14
住房.....	11
孤獨與孤立.....	4
心理健康.....	12
營養與食品.....	11
娛樂與健身.....	5
藥物濫用治療.....	13
自殺與自我傷害危機預防.....	2
交通.....	4
退伍軍人及其家屬.....	17
志工服務.....	6

感謝您使用本社區資源指南，希望這些資源對您有用。我們希望確保本文件內的資訊符合現況。如果上述資源有任何更新或改動，請傳送電子郵件至 eldersafeinfo@ceslc.org。

要保護老年人不受虐待、忽視和經濟剝削，需要舉社區之力，而且每個人都可以扮演非常重要的角色。請切記，如果您擔心老年人或弱勢成人的福祉，請儘快提出來，並為他們媒合適當的資源，讓他們能夠安全、健康、快樂地在地安養。



Charles E. Smith
LIFE COMMUNITIES

6121 Montrose Road
Rockville, MD 20852
