

銀髮聚餐與交通指南 (繁體 Chinese - Traditional)

關於銀髮聚餐與交通服務

亞裔資源中心(AARC)的銀髮聚餐是中心的休閒與代間社區教育 (RICE) 項目的一部分。中心每週一、週二、週三和週四上午 11:30 至 12:30 為銀髮族提供免費午餐，餐點均為亞洲風味的熱食。具備資格者可乘坐 AARC 專車前往中心 (人數有限)。

資格要求

任何年滿 60 歲以上的奧斯汀市民均可免費參與 AARC 的銀髮聚餐。我們也歡迎其他人參與，但將優先接待具備資格者。不符資格者應付 5 美元餐費。

報名方法

首次參與銀髮聚餐者應填寫一份報名表，並出示帶照片的證件。報名表可在 AARC 領取，亦可從 AARC 網頁 [AARC Senior Programs webpage](#) 中的“表格”欄下載。

預約午餐

請在銀髮聚餐前 7 日內通過以下兩種方式預約：致電 AARC (512) 974-1700 或發電郵至 rani.arni@austintexas.gov。每週限一餐，電話或電郵儘在中心辦公時間接辦，敬請見諒。

如果您無法預約午餐，您仍可參與中心舉辦的其他休閒娛樂活動，如享用餐前的免費茶水和咖啡。我們將優先接待乘坐中心專車的人，因為他們不便使用私人或公共交通工具。

如何領取午餐與候補名單

您來參加銀髮聚餐時，請向櫃檯工作人員領取您的餐券。中心工作人員會替首次參與者拍照並製作通行證。午餐上午 11:30 開始分發，請在中午 12:30 前領餐。

中午 12:30 後，AARC 則將未領取的餐點分發給候補的人。每日早上 9 點起可至櫃檯登記候補，工作人員將依照候補名單順序分發午餐。

特殊飲食需求

休閒與代間社區教育 (RICE) 項目致力於提供健康的食材，AARC 與專業營養師合作建立了一份營養指南。供應商應依照營養指南提供每人一樣蛋白質、至少一種非澱粉類蔬菜、一樣穀物/麵食/澱粉類蔬菜、一樣水果和一份飲料。



SENIOR LUNCH SOCIAL
HEALTH & WELLNESS

RECREATIONAL ACTIVITIES
INTERGENERATIONAL GARDEN

詳情請參閱網站上 (<http://www.austintexas.gov/page/senior-programs>) 列出的每月菜單。每份午餐均有素食選項，如有此需求，預約時請告知 AARC 工作人員。如果您有食物過敏或有其他特殊要求，請一併告知工作人員，我們會盡力安排。

專車服務 (僅限符合午餐資格者)

您可以在預約午餐時一併預約專車，專車可容納 14 人，沒有無障礙通道，且僅供已報名午餐者使用。如欲攜伴，同行者需完成午餐報名。專車接送範圍僅限奧斯汀市，路線請洽 AARC 路線表，亦可撥打中心主機 512-974-1700 詢問哪條路線最適合您。若當日停靠站乘客不足三人，該站當日則取消。

AARC 的其他銀髮族活動

RICE 項目的活動室設有乒乓球、圍棋、象棋、跳棋、麻將、寶石棋、Go. Stop!、花札、數獨、卡羅姆台球、智力遊戲、卡拉 OK、電腦課程等。我們的電腦室和圖書館內設有各種語言的圖書和刊物，供民眾免費閱讀。AARC 每一季皆舉辦不同的藝文展覽，您也可以將自己的手工藝品帶到中心來製作。中心亦定期舉辦太極、瑜伽、健身、健康教育及其他健身項目。您可以至 AARC 銀髮項目網頁 www.austintexas.gov/page/senior-programs 查看 AARC 活動日曆。

多語言服務

AARC 工作人員能以多種語言溝通，您可撥打中心主機 (512) 974-1700 尋求幫助。由於工作人員班表不一，某些時段僅能透過電話用您的語言協助您。

Rani Arni (Hindi हिन्दी, Telugu తెలుగు, Urdu اردو) Recreation Programs Specialist	Victoria Tran (Vietnamese Tiếng Việt) Administrative Specialist
Sona Shah (Gujarati ગુજરાતી) Cultural & Arts Education Manager	Shutong Hao (Mandarin Chinese 中文) Cultural & Arts Activity Leader
Eric Oeur (Khmer ភាសាខ្មែរ, Spanish Español) Marketing Representative	

奧斯汀銀髮餐會項目 (Senior Congregate Meals Program)

除了 AARC 的銀髮聚餐以外，奧斯汀市公園與娛樂部 (Parks and Recreation Department) 通過合作夥伴 Meals on Wheels and More 為奧斯汀市的 8 家娛樂、社區和銀髮活動中心每週五天提供聚餐。年滿 60 歲以上者均可參與銀髮餐會項目 (Senior Congregate Meals Program)，每餐建議餐費為 1-3 美元。除了午餐以外，也有參加社交娛樂活動，並接受營養教育、衛生與福利諮詢、信息轉介等其他服務。地點包括：

- Alamo Recreation Center, 2100 Alamo Street, Tel: (512) 974-5680
- Conley-Guerrero Senior Activity Center, 808 Nile Road, Tel: (512) 978-2660
- Dove Springs Recreation Center, 5801 Ainez Dr, Tel: (512) 447-5875
- Gus Garcia Recreation Center, 1201 East Rundberg, Tel: (512) -339-0016
- Metz Recreation Center, 2407 Canterbury Street, Tel: (512) -478-8716
- South Austin Neighborhood Center-Durwood, 2508 Durwood, Tel: (512) 972-6840
- South Austin Senior Activity Center, 3911 Manchaca Road, Tel: (512) 448-0787
- Virginia Brown Recreation Center, 7500 Blessing Avenue, Tel: (512) 974-7865

若需進一步了解聚餐項目, 請撥打 (512) 476-6325。查詢銀髮族娛樂社交活動方面的信息, 請撥打(512) 974-3903。

奧斯汀銀髮族活動中心

公園與娛樂部 (Parks and Recreation Department) 的下列三家銀髮族活動中心專為銀髮族提供傳統娛樂活動, 此外, 其他娛樂中心以及 Dougherty Arts Center 也為成人和銀髮族提供多種活動項目。

- Conley-Guerrero Senior Activity Center 808 Nile Street, TX 78702, Tel: (512) 978-2660
- Senior Activity Center - Lamar 2874 Shoal Crest Ave., TX 78705, Tel: (512) 474-5921
- South Austin Senior Activity Center 3911 Manchaca Road., TX 78704, Tel: (512) 448-0787

其他銀髮族交通服務

[Austin Parks & Recreation Senior Transportation](#) 的班車有停靠 AARC, 單程 3 美元, 詳情請撥打 (512) 974-1464。Reserve-a-Ride and Errands 週一至週五 8: 00 – 17: 00 為 60 歲以上的老年人提供(非醫療性)服務。交通車可至貴府接您至 AARC, 並且按需提供特別協助。

[Drive A Senior](#) 是奧斯汀市區志願者司機組織的非盈利性組織, 服務對象為需要乘車的長者, 服務條件是年滿 60 以上, 不能駕駛或駕駛能力有限, 乘車路線在服務範圍以內, 且能夠獨立行走或使用助步車或拐杖行走。查詢您所在地區的服務信息請訪問 volunteerdriving.com。

美國殘疾人法案 (ADA) 交通設施

奧斯汀市區和 Capital Metro 均設有輪椅通道 和 ADA 規定的交通設施, 詳情請聯繫 [Austin Parks & Recreation Senior Transportation](#) (512- 974-3914) 和 [Capital Metro, Metro Access Services](#) (512-389-7501)。

出入方便

奧斯汀市尊崇美國殘疾人法案 (ADA), AARC 的中心設施和停車設施均按照 ADA 規定設有殘疾人通道。如果您在使用中心設施時需要更多協助, 請撥打中心主機(512) 974-1700。

