

Raising  
Children  
in  
San Francisco



# A Survival Guide 生存之道

*From Our Family to Yours*



Advice and suggestions were given by the following: First 5 Parent ACTION grantees including Whitney Young Child Development Center Family Field Trips and Parent Workshops in the Bayview, Families for Better Kids Project in the outer Sunset, Proyecto Familias Unidas in the Excelsior, the Children's Mobile Art in the Mission, Asian Perinatal Advocates Parent Support Group in Chinatown, and Kim Boyd Bermingham of Gokid.org.

# 親愛的朋友：



Welcome to From Our Family to Yours: Raising Children in San Francisco Survival Guide 歡迎你們。

此指引由San Francisco Children and Families Commission的Civic Engagement Committee的成員義務協助完成。Civic Engagement Committee由區內不同背境的代表家庭、鄰居及文化所組成。和你們一樣，我們是家長及托兒看顧者，我們努力地營造三藩市，使她成為建立家園的理想之地。我們最大的共同點是我們對兒童的愛。

本委員會有以下的目標，一是幫助及肯定委員會的活動能真正服務三藩市內有幼兒的家庭去達到他們的實際需要，達成他們的願望。其次是授權於家長及社區成員實行及發展解決問題的方案，使三藩市成為培育(0-5歲)幼童的理想地方。

我們決定編制一回家長導師指引(parent-to-parent guide)，因為我們明瞭建立一個家庭是非常富挑戰性的。同時，我們知道各家長都會遇到相同的養兒育女的問題，此指引會提供一系列秘訣：如何找到合適的托兒服務？在哪裏可以會見類似背景的家庭？在哪裏找到瞭解我現狀的人商談？我的幼兒是否健康地成長？

三藩市為我們提供許多關於育兒的資源，但找到合適的資源實需一點技巧。這本指引集合和你有共通點的家長，他們經常「嘗試及實證」這些資源，為我們提供不同類型的建議 — 從支援家長組別及課程到節省金錢的秘訣、健康資訊、及和你們子女一起參加的遊樂及免費活動等。

From Our Family to Yours: Raising Children in San Francisco 生存之道 雖然不是一本包羅萬有的指引，請利用它作搜尋你所需要資訊的起步點。有一天，也許你能和我們一起，和新家庭分享你的秘訣！

我們相信只要我們共同努力，定能使三藩市成為兒童及家庭的理想家園！

誠懇的，

Natalie Freeburg, Emily Gillingham, Edith Guillen-Nunez, Mary Jue, Ellen Novogrodsky, Laura Rafferty-Jocobo謹上

意見及建議由下列機構提供: First 5 Parent ACTION grantees Whitney Young Child Development Center Family Field Trips and Parent Workshops in the Bayview, Families for Better Kids Project in the outer Sunset, Kim Boyd Bermingham of Gokid.org.



# 目錄

## 指引簡介

Babies by the Bay: An Insiders Guide for Everything from Doctors and Diapers to Playgrounds and Preschools in the San Francisco Bay Area. 作者是灣區的兩位家長。此指引為你提供灣區家長們所供給的許多資源。雖然有些人認為這些資源趨向適合中上收入的家庭，但它是一本較為全面性的指引！

## 只限英語

Bay Area Parent 這是他們出版的一本優質雜誌。“B.a.b.y.”可以在大部份的圖書館免費取閱，你們也可以致電查詢鄰近你家的取閱雜誌地點。

電話：408-399-4842

網址：[www.bayarearent.com](http://www.bayarearent.com)

## 只限英語

Our Family Coalition的網頁為女同性戀、男同性戀、兩性和變性的家長提供許多資源訊息，請到其網站查閱! <http://www.ourfamily.org/links.html>.

## 只限英語

Parents Press.是一本免費月刊，內容包羅萬有，如托兒的祕訣，參觀的好去處等。月刊可在各圖書館及商店取閱，或致電查詢鄰近你家的取閱雜誌地點，又可在互聯網上閱讀此雜誌。

電話：510-524-1602

網址：[www.parentspress.com](http://www.parentspress.com)

家長教育及支援 ..... 3  
家長支援中心、支援小組及課程

托兒服務 ..... 6

睦鄰之道 ..... 7  
互聯網通訊組

藝術及娛樂活動 ..... 8

免費兒童課程及博物館開放日 ..... 10

省錢秘訣 ..... 12  
如何在基本消費上節省金錢  
如在衣物、書籍及嬰兒用品等節省

保健篇 ..... 16  
食物  
健康護理  
公用事業  
稅務

為子女登記註冊入學 ..... 19

參與 ..... 21

致電415-934-4849給First 5索取副本，或瀏覽First 5 San Francisco 網頁 [www.first5sf.org](http://www.first5sf.org)



# 家長教育及支援 (Parent Education and Support)

## 家庭支援中心(FAMILY SUPPORT CENTERS)

三藩市內有許多不牟利及私人資源，為有需要的家庭提供同輩支援小組及課程，為你們解答有關育兒問題。不牟利機構提供免費或按收入標準收費，而私人服務社則收費較為昂貴。查詢詳情，請致電FIRST 5，電話：(415)934-4849。

Mamas & Papas 是一個為女同性戀、男同性戀、兩性和變性(LGBT)家庭的支援組織。他們和家長傾談，並為6個月以上的兒童提供托兒服務(歡迎手抱嬰兒)。他們每月的第二及第四個星期六在三藩市1800 Market Street的LGBT Community Center會見家長。如欲查詢詳情，請瀏覽其網頁。  
<http://mamaspapas.blogspot.com>

家庭大使計劃(Family Ambassador Project) 特別為有特殊需要的人士，如非英語家庭或祖父母，幫助他們尋找免費的家長教育及支援小組活動。他們又提供關於本地資源及如何提倡為兒童服務的講座。查詢詳情，請致電家庭大使計劃，電話：(415)682-3239。

以下各中心專為說中文的家庭服務。這些中心為你提供的服務包括：家長支援、回答和學校有關的問題、法律上及有關房屋的問題，他們還開辦瞭解兒童發展的普通育兒免費教育課程。

護兒家庭中心(Wu Yee Family Center)有以下兩個辦事處

網址: [www.familyctr@wuyee.org](http://www.familyctr@wuyee.org)

### 普通資訊

Wu Yee Children's Services Family Center

706 Mission Street, 6th Floor

(415) 677-0100

免費資源及轉介服務

888 Clay Street, Lower Level

(415) 391-4956

Asian Perinatal Advocates有以下兩個辦事處:

網址: [www.apasfgh.org](http://www.apasfgh.org) (只提供英語網頁)

三藩市總醫院(San Francisco General Hospital)

1001 Potrero Ave., Bldg. 40, Room 4101

電話: (415) 206-5450

**唐人埠家庭支援中心(Family Support Center in Chinatown)**

730 Commercial Street

電話: (415) 616-9797

**亞洲婦女資源中心(Asian Women's Resource Center)**

除了在唐人埠外，他們亦在日落區及列治文區開辦各類課程。欲知詳情，請致電查詢。

網址：[www.gbgn-umc.org/awrc](http://www.gbgn-umc.org/awrc) (中文網頁)

940 Washington Street

415-421-8827

415-788-1008

**唐人埠發展中心(Chinatown Development Center)**他們為幼童提供精神健康忠告及支援服務。

720 Sacramento St.

415-392-4453

**The Association for Chinese Families of the Disabled**

此組織為有殘障兒童的家庭提供資訊及支援服務。

420 29th Avenue

415-386-3399

**列治文區男青年會(Richmond District YMCA)**為學行兒童提供律動班及遊戲小組。只限英語。

360 18th Avenue

415-666-9622

加州太平洋醫療中心支援小組(California Pacific Medical Center Support Groups) —

Newborn Connections 每星期為家長及其嬰孩(初生至八個月)提供一個無需預約的「新家庭論壇」(New Family Forum)。他們又提供免費的產後抑鬱症的支援小組。

California East Campus  
Newborn Connections Library  
3698 California Street  
電話: 415-600-BABY (2229)  
[www.cpmc.org/services/newbornconnections](http://www.cpmc.org/services/newbornconnections)  
他們亦有說中文的小組！

三藩市市立大學兒童培育及家庭研究部(City College of San Francisco Department of Child Development and Family Studies)提供由有執照的講師教授的「觀察兒童」(child observation)班。當兒童在玩適合他們年齡的玩具及在攀爬架上玩耍的時候，家長們學習有關健康與安全的知識、兒童的睡眠方式及兒童如廁訓練。上課地點分佈在市內各區，所有課程均屬免費。只提供英語課程！希望說中文的家庭參加，班內的其他家長及你們的雙語朋友可替你們翻譯，請嘗試參與學習！

電話: 415 561-1921  
只限英語！

Kaiser Permanente三藩市醫療中心 (Kaiser Permanente San Francisco Medical Center)

三藩市的Kaiser醫療中心提供不同年歲的育兒班、幼兒手語班，及專為父親而設的課程。所有課程都是免費，非會員則獲減費優待。

2425 Geary Blvd., Mezzanine Level  
電話: 415-833-3450  
<http://www.permanente.net/doctor/healthedsf/>  
只限英語！

三藩市加州大學，婦女健康資源中心(UCSF, Women's Health Resource Center)

婦女健康資源中心除了開辦許多有關婦女健康的課程外，它們還擁有一個收藏許多關於兒童培育、兒童健康及撫養兒童書籍的圖書館。你們可以在中心內免費閱讀這些書籍，或繳交\$25的年費，你們便可以每月借出兩本書及教育錄影帶。

2356 Sutter Street  
<http://www.ucsf.edu/whrc>  
電話: 415-353-2668  
只限英語！

# 托兒服務

## (Child Care)

由於個人的喜好及經濟條件不同，有多種形式的托兒服務供你選擇：家庭托兒、註冊托兒中心、保姆、臨時保姆、臨時保姆合作社、學前教育學校及學前教育合作社等。以下是兩個最好的起步點：

### 護兒兒童服務(Wu Yee Children's Services)

有多類服務及多個地點供選擇

電話：415-391-4956 (轉介熱線)

[www.wuyee.org](http://www.wuyee.org)、

說中文

### 學前教育合作社: California Council of

Parent Participation Nursery Schools, Inc.

這個全國性的組織忠誠地支持合作社形式的學前教育。合作社形式的教育是以家長的參與為學校的基礎。他們的網頁內列出許多三藩市內的學前教育合作社的名單。

[www.ccppns.org](http://www.ccppns.org)

只限英語！

Parent's Place 提供如何找尋合適保姆的課程，它又舉辦

「學前教育簡介夜」，許多三藩市內提供學前教育的學校都派出代表參加。

電話：415-359-2454

The Children's Council 有一「融合托兒挑戰計劃」為正在尋找融合托兒服務的有特殊需要兒童的家庭提供支援。

電話：415 920-5040 一個會說中文的托兒服務者會給你覆電話

由於家長的義務參與，合作社的收費較一般私人的學前教育學校便宜。他們除了提供實用的講座外，亦是參與你們社區的途徑之一。

### Community Care

Licensing 能告訴你們在三藩市內的日間托兒中心及家庭托兒中心在過去兩年內有沒有被人投訴的過案。

電話：650 266-8843 他們會轉介你到一個能說中文的托兒服務提供者。

# 睦鄰之道

## (Hooking Up In Your Neighborhood)

### 互聯網通訊組(Online message boards)(只限英語)

[www.yahogroups.com](http://www.yahogroups.com) 讓你們製造所認識家長的電郵通訊錄，使你們能計劃聚會及問取忠告。敬請留意，以下是公開性的小組/討論論壇，如要公開個人資料，如姓名及聯絡資料等，定需考慮清楚。以下是一些社區的互聯網通訊組：

- <http://groups.yahoo.com/group/glenparkparents> (Glen Park)
- <http://groups.yahoo.com/group/bernalheightsparents> (Bernal Heights)
- <http://groups.yahoo.com/group/noevalleyparents> (Noe Valley)

**Berkeley Parents Network** 列出許多由其他家長推介的事項(從托兒服務到適合兒童渡假的熱門地點)。雖然他們把重點放在東灣，但三藩市的家長們在這網站也可以找到許多訊息。趕快查閱他們的資料庫吧！網址：<http://parents.berkeley.edu>

### 遊戲小組(Playgroups)

**First 5 San Francisco** 為家長提供小量撥款，使他們可以在鄰舍設立遊戲小組。這些家長大多能講中文。請致電 415.554.8966向First 5查詢詳情。First 5的職員能說中文，如有需要，可轉介你們到鄰近你家的家長小組。

### 臨時褓姆(Babysitters)

**Parents Place** 有一網上及個人報告板。他們也開辦如何尋找褓姆課程。

普通托兒服務(Regular Child Care)，請查閱第 6 頁。

查詢關於你們鄰近的遊戲小組 --- 它們通常是免費的。

如果你們未能找到合適的小組，可自行開創自己的小組！

「因為我是個全職家庭主婦，而我的家人與我相隔很遠，所以感到孤獨無援。和其他初為人家長的朋友一起可以幫助我表達挫折感，自嘲所犯的錯誤，從其他母親身上學習，我認識到自已不再是孤身作戰。」

**Trustline** 提供免費的查詢褓姆及臨時褓姆的身份背景資料。免費電話：1-800-822-8490。網址：[www.trustline.org](http://www.trustline.org)。請中文

# 藝術及娛樂活動

## (Arts and Fun Activities)

許多在三藩市內為兒童而設的文娛活動都以英語為主。在家長教育及支援(Parent Education and Support)那一章，列出一些以中文為主的計劃。撰寫此小冊子的工作人員明白非英語家長嘗試到這些地方會稍為感到恐慌。但我們仍然鼓勵你們和你們的朋友一起前往，讓你和你的子女盡情享用三藩市為你們提供的活動。多作嘗試是值得的，你會逐漸感到容易得多。

**Parks and Recreation Tiny Tots 兒童培育計劃(Parks and Recreation Tiny Tots Child Development Program)** 提供特別為培育兒童而設計的有監管的遊樂場活動。課程包括創意藝術及手工藝、自然科學及遊戲活動。課程由免費到每十節課收費40元不等，或隨意參加者每節收費4元。每個遊樂場所舉辦的課程質素參差，如果你對區內遊樂場的課程不滿意，可轉到別的地區嘗試其他的課程。課程也適合褓姆及臨時褓姆！

電話: 415-666-7079

[www.sfgov.org/site/recpark](http://www.sfgov.org/site/recpark) (點擊

Child Development / Tiny Tots 去查閱

地點及上課時間，雖然只有少量資料，但仍值得嘗試。)

大部份課程以英語教授，查詢電話也只限英語。

**Precita Eyes Murals** 提供藝術課程，並每日為舉行兒童提供臨時計劃，收費12元，有獎助學金可供申請。

電話: 415-285-2311

以英語為主

**音樂及律動課程(Music and Movement Classes)** 為三藩市舉行幼兒及幼稚園兒童而設。大部份提供第一節免費試讀課，上課地點分佈全市。大部份以下的資源只提供英語服務，但音樂是世界性共通語言，請和你的朋友一起前來試試！

為小朋友們尋找有趣的活動，請瀏覽以下的網站

- [www.noestrolls.com](http://www.noestrolls.com) 為嬰孩提供許多有趣的活動。只限英語

- [www.Gokid.org](http://www.Gokid.org) 出版一免費的網上簡訊及為年幼兒童而設的活動月曆。他們表列出許多資源，從嬰兒用品到有趣的展覽會等，多不勝數。服務費用全免。只限英語

- [www.gocitykids.com](http://www.gocitykids.com) 包括許多本地活動的廣告及家長的介紹。他們向活動刊登者收取年費。只限英語

|  |   |
|--|---|
| <b>Music Together of San Francisco</b><br>電話: 415 596-0299<br><a href="http://www.musictogethersf.com">www.musictogethersf.com</a> | <b>JAM (Joy and Music) for Children</b><br>電話: 415 661-1061<br><a href="http://www.jamjamjam.com">www.jamjamjam.com</a> |
| <b>Music for Children</b><br>電話: 415 861-1121<br><a href="http://www.musicforchildrenca.com">www.musicforchildrenca.com</a>        | <b>LMNO Music with Enzo Garcia</b><br>電話: 415 652 2474<br><a href="http://www.enzogarcia.com">www.enzogarcia.com</a>    |

Parents Place 開辦常規音樂班，課程以英語為主

**Randall Museum** 提供收費合理的常規及臨時課程，家長和兒童一起參加，收費3至4元。他們的工作室提供的活動有陶藝、魔術課、木工等等，由有執照的導師任教。博物館入場費用全免。

電話: 415-554-9600

199 Museum Way

[www.randallmuseum.org](http://www.randallmuseum.org)

Randall環境優美，寬敞的戶外空間，有多不勝數的有趣及免費活動、奇特的動物及科學展覽。

以英語授課。這是一個孩子們都喜愛的優質學習之地。

**游泳課程** 由市內的游泳池提供。以下的游泳池為學前年齡的兒童舉辦游泳計劃。費用：家庭(2名成人及2名兒童)- \$5；兒童(17歲以下) - \$0.50；成人 - \$3.00；游泳課\$1.00另加正常入場費。10張兒童游泳課門票：\$15.00，MEDI-CAL咭持有人將獲減費優惠。只限英語

- Coffman Pool, Visitation 夾 Hahn, phone: 415-337-4702
- Garfield Pool, 26th Street 夾 Harrison, phone: 415-695-5001
- North Beach Pool, Lombard 夾 Mason, phone: 415-391-0435
- Martin Luther King Pool, 3rd Street 夾 Carroll, phone: 415-822-2807
- Rossi Pool, Arguello Blvd. 夾 Anza, phone: 415-666-7014
- Sava Pool, 19th Ave. 夾 Wawona, phone: 415-753-7000

夏令營：有關營地資料，請瀏覽以下網站：

- [www.sfgov.org](http://www.sfgov.org) (點取 “agencies” 然後選取 Recreation and Parks)
- [www.childrenscouncil.org](http://www.childrenscouncil.org) 出版鄰近營地的名單。請致電他們的聯絡辦公室：415-276-2904.
- [www.gokid.org](http://www.gokid.org) 每年出版一份關於營地的簡訊，請加入他們的郵寄資料名單！

# 免費兒童課程及博物館免費開放日

## (Free Classes For Kids And Free Museum Days)

**三藩市公立圖書館(San Francisco Public Library):** 為五歲以下的兒童提供許多免費節目，包括音樂班、木偶劇、手工藝、講故事等等。區內的圖書館活動有中文版本，可致電鄰近圖書館或親身到圖書館查詢及索取節目表。

### Main Library

100 Larkin Street  
電話: 415-557-4400  
[www.sfpl.org](http://www.sfpl.org) (點擊 “events” 然後點擊 “children” ) 或到附近的圖書館查詢。

推行這些計劃的人水準一流。計劃繁多，未能盡列。查詢這些計劃是物有所值的。

First 5的網頁內每月的行事月曆，為該月份的每一天提供有關免費或收費低廉的兒童活動資訊。瀏覽 First 5 San Francisco 網頁 [www.first5sf.org](http://www.first5sf.org)

---

### Asian Art Museum(亞洲藝術博物館)

每月的第一個星期二免費，付入場費後參加家庭計劃免費  
200 Larkin Street  
電話: 415-581-3500  
[www.asianart.org](http://www.asianart.org)

### Bay Area Discovery Museum(灣區發現博物館)

每月的第二個星期六下午一時後免費。  
East Fort Baker, 557 McReynolds Road, Sausalito  
電話: 415-339-3900  
以中文講述

### California Academy of Sciences (Steinhart Aquarium)加州科學館(Steinhart水族館)

每月的第一個星期三免費  
875 Howard Street  
電話: 415-321-8000  
只限英語

### Exploratorium(探索博物館)

每月的第一個星期三免費  
3601 Lyon Street  
電話: 415-561-0360  
若預先通知，他們會為你們提供翻譯服務。

### Fort Mason Museums and Galleries

(Fort Mason博物館及畫廊):

Mexican Museum(墨西哥人博物館) [www.mexicanmuseum.org](http://www.mexicanmuseum.org),

電話: 415-202-9700, 只限英語

San Francisco African American Historical and Cultural Society

(三藩市美籍非洲裔歷史及文化會), 電話: 415 441-0640, 只限英語

每月的第一個星期三免費

Marina Boulevard 夾 Buchanan Street

### de Young 博物館

每月第一個星期二免費入場參觀

50 Hagiwara Tea Garden Drive, 金門公園

415-863-3330

### Museum of the African Diaspora

12歲以下兒童免費, 成人收費\$8.

685 Mission Street

415-358-7200只限英語

### Little Z's Preschool Program at Zeum (Zeum的Little Z's學前計劃)

付當日入場費後, 可享有免費的一小時藝術及手工藝工作坊(成人: \$7, 4歲以下小童免費)。逢星期五中午12時至5時, 免費入場一小時。

221 4th Street

415-820-3320

只限英語

### Randall Museum(Randall博物館)

逢星期二至星期六, 上午10時至下午5時免費

199 Museum Way

電話: 415-554-9600

只限英語

### SFMOMA San Francisco Museum of Modern Art (三藩市現代美術館)

每月的第一個星期二免費, 12歲以下小童免費

151 Third Street

電話: 415-357-4000

只限英語

### San Francisco Zoo(三藩市動物園)

每月的第一個星期三免費

Sloat 夾 Great Highway

電話: 415-753-7080

只限英語, 動物園內有中文展示牌。

# 省錢秘訣

## (Money Saving Tips)

### 省錢秘訣：如何在基本消費上節省

#### 食物

**食物券計劃(The Food Stamp Program)** 由本地的福利部門(Department of Human Services)管理，其目的是幫助兒童及低收入的家庭，為他們提供富營養的食物，去改善他們的健康。家庭總收入及資產釐定申請的資格。  
電話: 415-558-4186  
<http://www.sfgov.org> (在 city agencies內，選擇 Department of Human Services >Programs and Facilities > Health and Nutrition >Food Stamps.  
講中文

你可用你的糧食券或ebt咭在三藩市內大部分的農夫市場購物。欲查詢市場的地點及開放日期，請致電 415-252-3937 或瀏覽網頁 [www.sffoodsystems.org](http://www.sffoodsystems.org)

#### 保健篇(Health Care)

**婦女及兒童健康轉介熱線(Women and Children's Health Referral Line)** 公共衛生部為懷孕婦女及她們的子女提供一般資訊及資源。  
電話: 1-800-300-9950講中文

**婦幼營養補助計劃(The WIC program)** 為懷孕婦女及她們的出生至5歲的子女提供富營養食物的換領券。三藩市內有多個辦事處。  
電話: 1-888-942-9675講中文(要找出鄰近的辦事處，輸入你的郵區號碼)  
母親嬰兒保健計劃AIM (Access for Infants and Children) 為中等收入而又不符合申請Medi-Cal 的婦女提供可負擔的健康保險。講中文  
電話: 1-800-433-2611

**健康兒童計劃(Healthy Kids)**—這是三藩市保健計劃透過HEALTHY KIDS為兒童提供的一個可負擔的保健項目。此計劃為低收入或中等收入家庭的兒童及青年(出生至24歲)提供全面的醫療、牙科、和視力的醫療護理服務。講中文

San Francisco Health Plan  
201 Third Street, 7th Floor  
電話: 415-547-7818  
[www.sfhp.org](http://www.sfhp.org)

保健篇的其他資源，請參閱第16 頁

三藩市保健計劃San Francisco Health Plan 有許多廉價及免費又高質素的保健計劃可供選擇，定能幫助你的家庭選出合適的保健計劃。

許多最初認為不附合資格的家庭，實際都附合資格，取得優質的醫療保健服務。

## 公共事業(Utilityies)

太平洋煤電公司的減費計劃， California Alternate Rates for Energy (CARE) 及 Family Electric Rates Assistance (FERA)為低收入家庭提供減費計劃，CARE提供在月結單上減費百分之二十，而FERA (為大家庭)提供較便宜的收費。若收入附合資格，屋主和租客均可申請。

電話: 1-800-PGE-5000講中文  
[www.pge.com/res/financial\\_assistance/care/](http://www.pge.com/res/financial_assistance/care/)(CARE)  
[www.pge.com/res/financial\\_assistance/fera/](http://www.pge.com/res/financial_assistance/fera/) (FERA)

**SBC的 Universal Lifeline Service** 為低收入家庭提供電話接駁及基本電話服務。收入標準，請致電或上網查詢：

電話: 1-800-310-2355  
<http://www.sbc.com/gen> (>>SBC Home>>Residential>>CA>>Products and Services > Low-income Phone Service)

## 稅務優惠及家庭報稅協助 (Tax Credits and Filing Assistance for Families)

三藩市 - 工作家庭優惠稅(City of San Francisco - Working Families Credit) 為最少有一個擔養兒童而父母又需工作的低收入家庭提供直接現金退稅。合資格的家庭會以聯邦的Earned Income Tax Credit (EITC)的比例得到退稅，退款金額由所餘撥款決定。透過此途徑，你會獲知你是否合附資格申請其他稅務優惠。你所收到的退稅款項，並不會計算在你的收入內，或影響你申請大部分公共福利計劃的資格。

請聯絡 Treasurer & Tax Collector:

電話: 415-554-5678

電郵: [wfc@sfgov.org](mailto:wfc@sfgov.org) 講中文

兒童及保健支出(Costs related to child and health care) 可從薪金中作稅前扣除。這樣，可替你自己和你的僱主省回一大筆稅款。請向你的僱主索取Section 125 Cafeteria Plan.

The VITA 計劃 為低收入或中等收入而又不懂得自行報稅的人士提供免費報稅服務。請致電VITA找出鄰近的辦公地點。

電話: 1-800-829-1040

777 Stockton Street. #104.

省錢秘訣：衣物、書籍及嬰孩用品

**選購全新或略為用過的嬰孩用品及衣物的地點：以下的地點只說英語。**

Bernal Heights/Mission

Chloe's Closet

451A Cortland Ave. 夾Bennington

電話: 415-642-3300

Noe Valley

Peek-a-Bootique

1306 Castro Street 夾 24th Street

電話: 415-641-6192

Richmond

Miranda's Mama

4000 Balboa Street 夾 41st Avenue

電話: 415-831-2988

### 售賣你不需要物品

在本部分所列的商店接受寄售物品。各商店政策不同，寄售人可獲百分之四十的售出款項或百分之六十售出價的商店回饋。你亦可在Craigslist的網頁上免費刊登你不需要的家電用品廣告。  
[www.craigslist.com](http://www.craigslist.com)

Citywide  
Goodwill Stores  
請查詢商店地點

Online  
Craigslist  
www.craigslist.org (查閱 “For Sale - Baby + Kids” 部分)

免費或收費低廉的有趣活動，請參閱：  
本指引的藝術及娛樂活動及免費兒童課程部份。

## 書籍、兒童錄影帶及光碟：

兒童寄售商店(見上列)經常有用過的書籍、錄影帶及光碟出售。圖書館可免費借閱圖書。請留意，若延遲交還錄影帶及光碟，成人圖書咭借出的影視物品將徵收每日\$1罰款(兒童圖書咭免罰款)。以下的商店設有兒童舊書售賣部：

### 英文書籍

- Black Oak Books: 630 Irving Street, 電話: 415-564-0877
- Black Oak Books: 540 Broadway Street, 電話: 415-986-3872
- Green Apple Books: 506 Clement Street, 電話: 415-387-2272
- Red Hill Books: 401 Cortland Avenue, 電話: 415-648-5331
- Phoenix Books: 3850 24th Street, 電話: 415-821-3477
- Russian Hill Book Store: 2234 Polk St., 電話: 415-929-0997
- Forever After Books: 1475 Haight Street, 電話: 415-431-8299
- Bird and Beckett Bookstore: 2788 Diamond St. 415-586-3733

### 中文兒童書籍

Tzu-Chi 在圖書運動時提供免費兒童圖書

2901 Irving Street  
415-682-0566

Pacific Books 有中文兒童圖書出售，但價格高昂。

Green Apple 有舊英文書籍出售。

524A Clement Street  
415-751-2238

East wind books and arts 在唐人埠有用過的兒童書籍出售。

1435 Stockton  
415-772-5877

你可參觀三藩市內的27間圖書館，並申請免費的圖書咭。

[http://www.sfpl.org/  
services/librarycard.htm](http://www.sfpl.org/services/librarycard.htm)

# 保健篇

## (Health and Well-Being)

### 心肺復甦法(CPR)

灣區紅十字會開辦以英語、西班牙語及中文授課的兒童及嬰孩心肺復甦法班，收費\$55。可致電查詢有關的課程資料 - 若有小組人士參加，講師會在參加者家中授課。

電話: 1-800-520-5433  
www.bayarea-redcross.org  
提供中文課程

California Pacific Medical Center New Born Connections (請參閱第5頁) 亦開辦嬰孩CPR班。

### 鉛

**家庭鉛毒測試**—三藩市公共衛生部門屬下的兒童防鉛中毒計劃

為有兒童的家庭所租用的單位提供免費的鉛毒測試。他們會幫助

你們向屋主主要求清除帶有沿毒的油漆，及確定由職業技工完成所有工序。

電話: 415-554-8930., 一個會講中文的供應商會給你覆電話

若家長是屋主，以下網頁是尋找預防鉛毒的好的開始：<http://www.dhs.ca.gov/childlead>

**食水測試**—三藩市水務局為你免費測試食水中鉛的含量。

電話: 1-877-737- 8297 只限英語

**兒童鉛毒測試**—如你有任何懷疑，請立即要求家庭醫生為你的子女作鉛毒測試。若你沒有家庭醫生，請致電兒童健康及預防殘障計劃(Child Health and Disability Prevention program)，要求讓你的子女以「健康兒童」(well-child)的名義作鉛毒測試。

電話: 1-800-300-9950 講中文

### 安裝汽車安全車座

若需要幫助安裝汽車嬰兒座椅，請致電以下機構：

- California Highway Patrol:  
415-557-1094講英語
- California State Auto Association:  
415-565-2305講英語
- San Francisco Child Safety Program:  
415-575-6363講英語

安全車座及及升高凳確保你子女的安全！加州法律規定，兒童必須使用安全座椅，直至他們最少達6歲或體重最少有60磅。

許多售賣嬰兒傢俬的商店提供安裝安全座椅的服務，收費約\$25。

## 母乳育嬰(BREAST FEEDING)

對初為人母的女士來說，餵哺母乳是略為難堪的事情；但是，餵哺母乳是一個奇妙的經驗。以下的機構有乳房泵、有關餵哺母乳的錄影帶及書籍租售，又提供母乳育嬰的課程及諮詢。

California Pacific Medical Center Newborn Connections  
3698 California Street  
電話: 415-600-2229  
[www.cpmc.org/newbornconnections](http://www.cpmc.org/newbornconnections)

講中文

San Francisco General Women's Health Center  
1001 Potrero Avenue  
電話: 415-206-6719 (英語、西班牙語  
及中文，接受MediCal及健康兒童計劃)

講中文

若需要較全面的三藩市母乳餵哺資源指引，請瀏覽：[www.sfdph.org/DPHMENU.htm](http://www.sfdph.org/DPHMENU.htm)  
英文網頁

## 初生嬰兒家訪

初為人母者對如何撫養嬰兒，存有很多疑問。許多醫院為你及你的嬰兒提供家訪服務，但有些醫院則不設此項服務。以下是一些有關家訪的資源：

**Universal Home Visiting Program** 為你及你的初生嬰兒在他/她出生的第一個星期內提供免費的家訪服務。此項服務不受收入、語言或留產醫院限制。

電話: 415-292-1336講中文

## 產後抑鬱症

迎接新生嬰兒的來臨自然會使人感到焦慮和緊張，賀爾蒙的不平衡分泌影響你的情緒。產後抑鬱症比這些正常反應的後果更為嚴重，需要盡快加以照顧。請向你的醫生查詢有關產後抑鬱症的資訊及提供支援的小組。講中文

請參閱第5頁California Pacific Medical Center Newborn Connections 提供的名單。

在嬰兒出生前，你或許想閱讀一些有關產後抑鬱症的資料，並和你的伴侶或好友分享你的資訊。

讓家人或朋友知曉產後抑鬱症的警告訊息可幫助減低病情漸趨嚴重的風險。

## 支援熱線

HelpLink 是一個提供資訊及轉介服務的計劃。它為需要使用社區資源、保健、就業、房屋、藥物濫用計劃及糧食計劃的人士提供援助。HelpLink 的電話接線員每天24小時、以150種語言為您們服務。

電話：如果您在三藩市內、請致電2-1-1；如果您在三藩市外、請致電1-800-273-6222。

TALK line (Telephone Aid in Living with Kids) 是一個為需要支援、資訊及轉介服務的家長而設的24小時危機及輔導熱線。Talk Line家庭支援中心亦提供免費臨時支援小組及常規預約支援小組服務。

1757 Waller Street  
電話: 415-387-3864  
[www.talklineforparents.org](http://www.talklineforparents.org)  
講英文

你和你的子女是不應該受到虐待的。若兒童親眼目睹暴力發生，他們很可能有挑釁的行為或表現極端畏縮，行動及說話緩慢，或經常發惡夢及肚痛。請和醫生商談，或致電熱線求助。

致電SafeStart, 它為發生暴力的年幼兒童家庭提供免費而高質素的援助。電話：415-565-SAVE (7283)  
講中文

# 為子女登記註冊入學 (Enrolling Your Child In School)

## 學前教育/幼兒班(Preschool)

幼兒班通常接受二至五歲的兒童申請入讀。每間幼兒學校有不同的報名程序，最好的方法是先致電查詢其入學條件。有些幼兒學校設有獎助學金或收費低廉。若你致電或參觀學校時，可查詢有關資料。請緊記，你所信賴的家長永遠是可靠的訊息資源。

## 如何為子女報讀幼稚園

凡申請報讀公立幼稚園的兒童必須在該年度的十二月二日前年滿五歲(私立的幼稚園或有不同的年歲限制)。請參考下列步驟，找一所適合你家庭和你的子女的學校：

1. 列出你所找尋學校應具備的條件 和幼兒班的老師、親友及專家們商討。需考慮的事項包括：
  - 你子女的學習形式
  - 特別的學習或體能需要
  - 學校的測驗成績
  - 地點，如校車路線及公車能否直達等
  - 私立學校的收費
  - 有沒有課前或課後托兒服務
  - 家長在家中及學校參與的質素
2. 認識有關的學校 每年秋季，三藩市聯合校區都會出版一本入讀公立學校的報名指引。這本指引包含一切有關報讀三藩市公立學校的須知：如重要日期及各項申請表的截止日期，如何選擇一所好學校，地點，怎樣填寫入學申請表格，學校簡介等等。
3. 參觀你有興趣報讀的學校 參觀時間詳列於報名指引內，你或可致電學校查詢可供參觀時間。
4. 認識報名程序 三藩市聯合校區於市內舉辦申請入學講座及每年舉辦一次公校入學展覽會。Parents Place亦舉辦“Pre-School Preview Night”，三藩市內的幼兒學校都會派出代表參與此盛會。

致電 Parents for Public Schools 和某一學校的家長使者或其他富經驗人士商談有關特殊教育計劃的問題。你亦可從它們的網頁下載學校參觀時間表及其他家長對學校的意見。

Parents for Public Schools 亦訓練家長為家長小組、社團或幼兒學校作報名講座。電話：468-7077。提供中文資料

Parents for Public Schools

電話: 415-468-7077

[www.ppssf.org](http://www.ppssf.org)

提供中文資料

三藩市聯合校區學生入學事務處SFUSD Education Placement Center

(負責指導家庭有關申請入讀公立學校的程序及分派學位)

555 Franklin Street, Room 100

電話: 415-241-6085

[www.sfusd.edu](http://www.sfusd.edu)

家長們最清楚哪些事物對他們的子女及社區有裨益。當我們對兒童的成長及發展有較深入的認識時，便知道兒童的需要會有所改變。當家庭及商業遷出或遷入某個社區時，這個社區的需要也會有所改變。誰人對你們的家庭及社區守望相助呢？我們都是互助的支持者，以下是兩個起步點：

### Coleman Advocates for Children & Youth

是本國最早成立的支持兒童的組織。請瀏覽它們的網頁，並參閱“Take Action Now”的部分，找出如何成為兒童及家庭支持者的建議 - 此網頁列出許多建議，如向市長發放電子郵件、在市政廳內的委員會前聽證等等。

459 Vienna Street  
電話: 415-239-0161  
[www.colemanadvocates.org](http://www.colemanadvocates.org)  
講中文

當市政府官員作出對我們的家庭有影響的決策前，最重要是聽取家長的意見。

當我第一次在市政廳內的市參事財務委員會前聽證時，我感到萬分緊張。但當我第二次出席時，便感到輕鬆得多了。

### Parents for Public Schools of San Francisco

Parents for Public Schools of San Francisco (PPS-SF) 是一個擁護組織，它們積極招聘家庭進入公立學校，作出改革，以改善所有就讀於公立學校兒童的教育。你們可以參與各種程度的工作---從登記收取簡訊到成為擔任工作的會員。

9 Silliman Street, Suite 6  
電話: 415-468-7077  
[www.ppssf.org](http://www.ppssf.org)  
提供中文資料

Parent ACTION (為我們的鄰居作出改變) 是 First 5 San Francisco 的一個小型補助金計劃。

如果你有興趣與你的鄰里及幼兒集結起來為你的社鄰作出改變、互相支援、提供適合成長的課程，請申請First 5 Parent ACTION 的補助金。利用每年 \$3,000-\$5,000 的補助金，你可以聘請顧問、進行外展工作、及為進行幼兒發展創造機會的活動時得到托兒服務。請參閱First 5 San Francisco的網頁 [www.first5sf.org](http://www.first5sf.org)。請致電First 5，電話：(415)934-4849。

幾乎所有編寫此指引的人曾經或正在運用 Parent ACTION 補助金。這是建設你的社區及建立自信的好途徑。

講中文







如需要索取更多資訊

First 5 San Francisco Children and Families Commission

Fox Plaza

1390 Market Street, Suite 318

San Francisco, CA 94102

電話: 415.934.4849

傳真: 415.565.0494

電郵: [admin@first5sf.org](mailto:admin@first5sf.org)

[www.first5sf.org](http://www.first5sf.org)

San Francisco Children and Families Commission的使命是讓三藩市的居民和政府養成一長遠的義務,去為每一個生活在本縣的兒童提供最好之健康及發展機會。其意義是承諾去支持新生至5歲的幼兒及其家人,為他們提供大量機會,使他們健康、學習和成長,好使兒童能盡展所長。家庭會被授權參與伙伴工作,以完成此使命。

For a comprehensive list of English and Spanish parent support services please see our English and Spanish language guide. For your free copy, contact:

First 5 San Francisco

Tell: 415-934-4849

[www.first5sf.org](http://www.first5sf.org) (then click on "parent's space").