

# MEALS ON WHEELS

給長者、家人和照顧者的資訊



## 本小冊子有助您認識：

- Meals on Wheels上門送餐服務。
- 在多倫多及周邊尋找Meals on Wheels上門送餐服務。
- 怎樣聯繫Meals on Wheels上門送餐服務計畫。



**Sinai Health System**

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

# MEALS ON WHEELS

## 上門送餐服務是什麼？

---

Meals on Wheels上門送餐服務為那些由於殘障或疾病而無法自行準備、購買餐食的人士提供冷凍餐食和熱食。該服務通過實惠的價格向若干區域內有需要的人士提供餐食。

本計畫由幾個社區組織運營。您當地的Meals on Wheels上門送餐組織將在一天中的不同時段為您配送餐食。

要查詢哪些社區組織在您所在的區域內進行配送、何時配送以及價格，請聯繫您附近的服務業者。您可以先聯繫第3頁的Community Navigation Access Program (CNAP) 或者 Meals on Wheels Ontario。

# MEALS ON WHEELS

## 聯繫方式

---

### COMMUNITY NAVIGATION ACCESS PROGRAM (CNAP)

---

如希望預訂當地的 Meals on Wheels 服務，請先聯繫 Community Navigation Access Program (CNAP)，他們會幫助您洽詢當地最適合的社區機構。



1-877-621-2077



[www.cnap.ca](http://www.cnap.ca)

### CIRCLE OF CARE - 符合猶太教飲食習慣的MEALS ON WHEELS

---

Circle of Care 提供價格合理並且營養豐富的猶太教餐食，餐點由多倫多猶太教飲食協會製作。



416-635-2860



[www.circleofcare.com](http://www.circleofcare.com)

### MEALS ON WHEELS ONTARIO

---

要查詢當地的 Meals on Wheels 送餐服務，請通過 Meals on Wheels Ontario 的網站查詢合作機構的完整分佈圖及其各自負責的區域。



[www.mealsonwheels.ca](http://www.mealsonwheels.ca)

### VILLA COLOMBO

---

Villa Colombo 提供意式熱食的送餐服務，服務對象為 50 歲及以上的人士，收費 \$9，服務區域：Finch Avenue 以南，Castlefield Avenue 以北，Jane Street 以東及 Bathurst Street 以西。









[www.villacharities.com](http://www.villacharities.com)

# 大多倫多地區的MEALS ON WHEELS服務

要查詢大多倫多地區的Meals on Wheels送餐服務，請聯繫下列機構。

## GTA地區的MEALS ON WHEELS上門送餐服務

Brampton Meals on Wheels		905-453-4140 內線 3720
Caledon Meals on Wheels		905-857-7651
Mississauga Meals on Wheels		905-403-9494
Oakville Meals on Wheels		905-842-1411
Richmond Hill Meals on Wheels		905-713-6596
Durham Meals on Wheels		519-372-2091

安省Meals on Wheels服務完整列表請瀏覽：



[www.mealsonwheels.ca/find-your-local-meals-on-wheels](http://www.mealsonwheels.ca/find-your-local-meals-on-wheels)

## 其他餐食配送選擇

---

### GROCERY GATEWAY

---

在線下單，Grocery Gateway  
會送貨上門。



905-564-8778 或 1-877-447-8778



[www.grocerygateway.com](http://www.grocerygateway.com)

### TODAY'S MENU

---

在整個大多倫多地區範圍內  
配送熟食餐點。



416-698-8667



[www.todaysmenu.ca](http://www.todaysmenu.ca)

### HALAL清真餐食

---

在整個大多倫多地區範圍內  
配送清真熟食餐點。



1-877-627-7861



[www.halalmeals.ca](http://www.halalmeals.ca)

### FOODORA

---

在大多倫多範圍內配送餐廳  
餐食。



[www.foodora.com/city/Toronto](http://www.foodora.com/city/Toronto)

對於本手冊中所列資源，Sinai Health System的Healthy Ageing and Geriatrics計畫以及Circle of Care均不進行背書擔保或推廣宣傳。僅供您參考。

# 本系列的額外健康資源

---

- 延年益壽 – 健康養老指南
- 預防在家中跌倒
- 鈣質、維他命D與骨骼健康
- 記憶力問題的一般要訣
- 如何辨認與管理譫妄
- 管理便秘
- 改善泌尿失禁
- 管理長者睡眠
- 辨認與管理聽力衰退
- 長者的安全用藥
- 替代決策者與授權委託
- 虐老
- 管理照顧者壓力

## 本系列的額外社區資源：

- 社區交通選擇
- 如何登記使用Wheel-Trans輪椅專車服務
- 駕駛評估服務
- 輔助裝置計畫傷健輔助器材資助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽[www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation)。

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



Mon Sheong Foundation and the  
Ben and Hilda Katz Foundation  
慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支  
援健康養老的教育資源。

耆老事務廳  
透過其長者社區撥款計畫 (Seniors  
Community Grant Program)，  
為本倡導計畫提供資金。

著者: Healthy Ageing and Geriatrics Program, Sinai Health System

修訂日期: 12/2017