

Danh sách giúp tiếp cận nhanh nguồn tài nguyên về thực phẩm và đưa đón/vận chuyển			
Tên chương trình	Trang mạng	Email, điện thoại, địa chỉ	Mô tả ngắn gọn
Brookwood Community Farm (Nông trại cộng đồng Brookwood)	https://www.brookwoodcommunityfarm.org/	info@BrookwoodCommunityFarm.org 11 Blue Hill River Rd, Canton	Chấp nhận Chuyển Tiền Phúc Lợi Điện Tử (EBT), Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (SNAP) và Chương Trình Ưu Đãi Y Tế (HIP) trong mùa vụ tháng 6 - tháng 11 tại nông trại này, vào các ngày thứ Ba và thứ Năm lúc 2 giờ - 6:30 chiều; thứ Bảy từ 9 giờ - 1 giờ, tại Roslindale Farmers Mkt (Chợ nông sản Roslindale). Những người tham gia đủ điều kiện có thể mua trước phần sản phẩm Nông Nghiệp Được Cộng Đồng Ủng Hộ (CSA) với mức giá thấp hơn.
Clodhopper Farm (Nông trại Clodhopper)	https://www.clodhopper.farm/	(617) 899-7250	Người bán SNAP và HIP tại Milton Farmer's Market (Chợ nông sản Milton) và cung cấp rau củ mùa đông
Community Servings (Phục vụ cộng đồng)	https://www.servings.org/	(617) 522-7777	Các bữa ăn miễn phí và được điều chỉnh phù hợp với điều kiện y tế, cho những người bị bệnh nặng và bệnh mãn tính.
Concord Baptist Food Pantry (Kho phát thực phẩm Concord Baptist)		(617) 698-9300, 180 Blue Hill Ave, Milton	Mở cửa vào thứ Năm thứ 2 & thứ 4 vào 8 giờ sáng đến 11 giờ sáng. Ngày 12 & 26 tháng 6, ngày 10 & 24 tháng 7, ngày 14 & 28 tháng 8, ngày 11 & 25 tháng 9, ngày 9 & 23 tháng 10, ngày 13 & 25 tháng 11, ngày 11 tháng 12. Không cần đăng ký trước.
Department of Transitional Assistance (DTA, Sở Hỗ Trợ Chuyển Tiếp)	https://www.mass.gov/orgs/departments-of-transitional-assistance	(877) 382-2363	DTA hỗ trợ các cá nhân và gia đình có thu nhập thấp để họ có thể đáp ứng các nhu cầu cơ bản, cải thiện chất lượng sống, và đạt được khả năng tự chủ kinh tế lâu dài.
Double Up Food Bucks (Nhân đôi tiền mua thực phẩm)	https://www.boston.gov/departments/food-justice/boston-double-food-bucks	Nhiều địa điểm, bao gồm Dorchester Food Co-Op (Hợp tác xã Thực phẩm Dorchester) (Giảm giá \$20 mỗi ngày)	Chương trình dành cho những người ghi danh SNAP để họ tăng thêm sức mua hoa quả & rau củ tại một số nhà cung cấp nhất định. Dorch Food Co-Op, 195 Bowdoin St, 617. 297.5943
Fair Foods Produce Bag Distribution (Phân phối túi nông sản thực phẩm công bằng)	https://www.fairfoods.org/oursites	Địa điểm gần nhất: Manet Hlth Ctr, Mỗi 2 thứ Tư một lần 110 W. Squantum St, Quincy, 2 giờ - 4 giờ chiều.	Túi nông sản giá \$2. Năm 2025: ngày 11 tháng 6, ngày 25 tháng 6, ngày 9 tháng 7, ngày 23 tháng 7, ngày 6 tháng 8, ngày 20 tháng 8, ngày 3 tháng 9, ngày 17 tháng 9, ngày 1 tháng 10, ngày 15 tháng 10, ngày 29 tháng 10, ngày 12 tháng 11, ngày 26 tháng 11, ngày 10 tháng 12, ngày 24 tháng 12
Fair Foods Store (Cửa hàng thực phẩm công bằng)	https://www.fairfoods.org/ourstore	(617) 288-6185, 3702 Washington St, Jamaica Plain 02130	Thứ Ba đến thứ Sáu, 11 giờ đến 6 giờ; thứ Bảy, 11 giờ - 2 giờ. Nổi bật với các túi nông sản (10 lbs!) có giá \$2 hàng ngày, cùng các thực phẩm khác.
Food Help (Trợ giúp thực phẩm)	https://www.usa.gov/food-help		Địa điểm này sẽ cho quý vị thấy nhiều lựa chọn có thể cung cấp cho quý vị.
Greater Boston Food Bank (Ngân hàng thực phẩm Greater Boston)	https://www.gbfb.org/need-food/	Có thể tìm kiếm theo ngày mở	Bản đồ định vị Cơ quan đại lý tương tác (Interactive Partner Agency Locator) để tìm kiếm các tùy chọn hỗ trợ thực phẩm có thể được cung cấp.
Greater Boston Legal Services (GBLS, Dịch vụ pháp lý Greater Boston)	http://www.gbbs.org	(800) 323-3205	Các luật sư và trợ lý luật sư của GBLS làm tư vấn và đại diện pháp lý quan trọng cho những cá nhân có thu nhập thấp.

HIP Healthy Incentives Program (Chương trình ưu đãi sức khỏe HIP)	https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-healthy-incentives-program-hip-frequently-asked-questions		HIP trả lại tiền vào thẻ EBT* của quý vị khi quý vị sử dụng SNAP để mua hoa quả và rau củ địa phương của những người bán thuộc nông trại HIP. *lên tới tối đa \$20 hàng tháng
Giao đồ ăn Instacart - *có mất phí* (có thể tăng thêm sức mua nếu quý vị sử dụng SNAP, HIP, Double Up Food Bucks)	https://www.instacart.com/help/section/360013745771	Dịch vụ hỗ trợ người cao niên & hỗ trợ chuyên biệt Instacart để giúp quý vị bắt đầu hoặc đặt đơn hàng (844) 981- 3433 từ 8 giờ sáng - 11 giờ sáng giờ ET.	Instacart cung cấp hỗ trợ kỹ thuật miễn phí cho người hơn 60 tuổi và các tình huống chuyên biệt.
Interfaith Social Services (Dịch vụ xã hội Interfaith)	https://interfaithsocialservices.org/food/	(617) 773-6203x19, 105 Adams St., Quincy 02169	Giờ mở cửa của Kho phát thực phẩm: Thứ Hai - thứ Sáu, 10 giờ đến 11:45 giờ; tối thứ Tư theo lịch hẹn
Lasagna Love (Yêu món Lasagna)	https://lasagnalove.org/request/		Yêu cầu một bữa ăn miễn phí do một tình nguyện viên chuẩn bị và giao hàng trong cộng đồng của quý vị.
MA SNAP Ed (Giáo dục SNAP MA)	https://masnaped.org/recipes		Một nguồn tài nguyên tuyệt vời, cung cấp các công thức nấu ăn có nguyên liệu được SNAP phê duyệt.
MassGrown Map (Bản đồ MassGrown)	https://massnrc.org/farmlocator/map.aspx		Bản đồ hiển thị các gian hàng nông sản & chợ nông sản & nêu rõ những nơi có chấp nhận SNAP.
Meals on Wheels (Đưa cơm đến tận nhà) thông qua South Shore Elder Services (Dịch vụ cho người cao niên South Shore)	https://sselder.org/mealsonwheels/	(781) 848-3910, Danh sách nguồn tài nguyên bao quát cho người cao niên năm 2025: https://sselder.org/resourceguide/	South Shore Elder Services điều phối chương trình Meals on Wheels của địa phương.
Milton Community Food Pantry (Kho phát thực phẩm cộng đồng Milton) (tại Nhà thờ Parkway Methodist)	http://www.miltonfoodpantryma.org	(617) 696-0221, 158 Blue Hills Parkway, Đi vào qua đường dành cho lái xe ngay phía trước nhà thờ & đi về phía mặt sau của nhà thờ.	2 thứ Bảy một tháng, 9 giờ - 11:30 sáng. Năm 2025: ngày 7 tháng 6, ngày 21 tháng 6, ngày 12 tháng 7, ngày 26 tháng 7, ngày 9 tháng 8, ngày 23 tháng 8, ngày 6 tháng 9, ngày 20 tháng 9, ngày 4 tháng 10, ngày 18 tháng 10, ngày 8 tháng 11, ngày 22 tháng 11, ngày 6 tháng 12, ngày 20 tháng 12. Tất cả cư dân của Milton 65+ tuổi đều đủ điều kiện, bất kể thu nhập ở mức nào. Những người khác có thể chịu giới hạn về thu nhập.
Sở Y Tế Milton, Điều Phối Viên Sức Khỏe của Mass In Motion và Nhân Viên Xã Hội Y Tế Cộng Đồng Thị Trấn	https://www.townofmilton.org/1151/Mass-in-Motion	LCourtney@townofmilton.org , (617) 898-4866 AGrossman@townofmilton.org , (617) 898-4887	Làm việc trong khuôn khổ của Sở Y Tế về tiếp cận thực phẩm, ăn uống lành mạnh và sống tích cực. Tìm kiếm trợ giúp và ý kiến đóng góp của quý vị. Kết nối các cư dân với các nguồn lực và cung cấp hỗ trợ.
Milton Farmers Market (Chợ nông sản Milton)	https://www.miltonfarmersmarket.org/	Wharf St, Milton Village, phía sau địa chỉ 64 Adams Street, 02186	Chợ bán sản phẩm theo mùa vào thứ Năm, 1 giờ - 6 giờ chiều, từ tháng 6 đến giữa tháng 10. Bên bán là Clodhopper Farm (Nông trại Clodhopper) có chấp nhận SNAP và HIP.
Nutrition.gov	https://www.nutrition.gov		Một trang mạng được Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (USDA) tài trợ, cung cấp thông tin tuyệt vời để giúp quý vị đưa ra các lựa chọn ăn uống lành mạnh.
Other Help for Residents (Trợ giúp khác dành cho cư dân)	https://www.mass.gov/other-help-for-residents		Danh sách các nguồn tài nguyên khác.
Project Bread (Dự án Bánh mì)	https://projectbread.org/	(800) 645-8333	Cửa hàng một cửa, có các nguồn tài nguyên giúp tiếp cận thực phẩm. Đường dây nóng cung cấp bằng nhiều ngôn ngữ.

Kho phát thực phẩm, hỗ trợ nhiên liệu và chương trình khác của Quincy Community Action Programs (QCAP, Chương trình hành động cộng đồng Quincy)	https://www.qcap.org/our-programs/food-nutrition/	(617) 471-0796, 18 Copeland Street, Quincy, 02169, food@qcap.org	Mỗi tháng, các hộ gia đình được nhận 1 đơn hàng thực phẩm, thường xuyên hơn vào những thời điểm cực kỳ cần thiết hoặc khủng hoảng. Thứ Hai, thứ Ba, thứ Năm, 9 giờ đến 4:30; thứ Tư, 11 giờ đến 6:30. Đơn hàng thực phẩm có các sản phẩm cần đổi gồm thịt, nông sản, hoa quả và rau củ, và ngũ cốc. Đồng thời, cũng chấp nhận quyền tặng thực phẩm và tiền bạc. Gọi điện thoại để đặt lịch mang đến. Có thể cung cấp đồ ăn cho thú cưng.
Quincy Area Multi-Services, Inc. (Nhiều dịch vụ trong khu vực Quincy)	https://bamsi.org/	(617) 376-8701, askwicquincy@bamsi.org	Văn phòng Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (WIC) tại địa phương và nhiều nơi khác
Quincy Family Resource Center (QFRC, Trung tâm tài nguyên gia đình Quincy)	www.QuincyFamilyRC.org	617-481-7227 1120 Hancock Street, Tầng 1 Quincy, MA 02169 Lối vào từ phía Nam (gần Johnson Avenue)	QFRC giúp các gia đình tiếp cận và điều hướng các tài nguyên trong cộng đồng tại địa phương.
Seed Library (Thư viện Hạt giống) tại Milton Public Library (Thư viện công cộng Milton)	https://miltonlibrary.libguides.com/LoT/seedlibrary	(617) 698-5757, 476 Canton Ave, Milton	Cung cấp hạt giống miễn phí để trồng đồ ăn và hoa của chính quý vị. Bổ sung thêm thường xuyên, bắt đầu vào đầu mùa xuân.
Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung) (trước đây là Tem Phiếu Thực Phẩm)	https://www.mass.gov/how-to/apply-for-snap-benefits- food-stamps	(617) 249-8200, 1515 Hancock St, Suite 105, Quincy MA 02169	Chương trình phúc lợi thực phẩm do chính quyền liên bang tài trợ và dựa trên thu nhập. Bản đồ tìm vị trí cửa hàng https://usda-fns.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html
South Shore Elder Serices (Dịch vụ người cao niên South Shore)	https://sselder.org/	(781) 848-3910	South Shore Elder Services cam kết thúc đẩy và duy trì khả năng độc lập của tất cả những người cao niên trong các cộng đồng chúng ta, và sẽ làm việc để hỗ trợ cho mọi người gọi đến.
Không gian sức khỏe, Lớp học dinh dưỡng và Chuyên gia dinh dưỡng của Stop and Shop (Dừng lại và Mua hàng)	https://stopandshop.com/pages/grove-hall-wellness-space https://stopandshop.com/nutrition		Chuyên gia dinh dưỡng và các lớp học trực tuyến miễn phí (Bao gồm Ăn uống lành mạnh bằng ngân sách hạn hẹp, và Ăn thức ăn thực vật khắp các nền văn hóa)
South Shore Pet Food Pantry (Kho phát thực phẩm đồ ăn thú cưng South Shore)	https://www.facebook.com/southshorepetfoodpantry	southshorepetfoodpantry@gmail.com	Thu nhận đồ ăn cho thú cưng và phân phối đến các kho phát đồ ăn, bao gồm Interfaith và QCAP. Đọc danh sách liệt kê để biết thêm thông tin.
Summer Eats (Suất ăn mùa hè)	https://projectbread.org/summer-eats-program		Summer Eats là chương trình diễn ra trong các tháng hè khi trường học không mở cửa, và cung cấp bữa sáng và bữa trưa miễn phí cho các em học sinh.
Các kệ thực phẩm Take One, Leave One (Lấy một, Để lại một) (tổ chức vào đầu mùa hè năm 2025)	https://ma-milton.civicplus.com/1151/Mass-in-Motion	lcourtney@townofmilton.org 617-898-4866	Thực phẩm có thể bảo quản lâu và đồ dùng vệ sinh có ở Milton tại Council on Ageing (Hội đồng người cao niên), 10 Walnut St; Milton Public Library (Thư viện công cộng Milton), 476 Canton Ave (sảnh Canton Ave); Town Hall (Tòa Thị Sảnh), 425 Canton Ave; và Winter Valley (chỉ dành cho cư dân), 600 Canton Ave, Tòa nhà 5
Veteran's Agent (Đại lý của Cựu chiến binh)	https://www.townofmilton.org/464/Veterans-Service	(617) 251-7767	Bảo vệ quyền lợi cho các cựu chiến binh (và đôi khi cả gia đình của họ) và kết nối họ với những nguồn tài nguyên tại địa phương.
Vital CNX	https://www.vitalcnx.org/food_ https://www.abundanceboston.com/explore-online		Bấm vào đây để biết các nguồn tài nguyên về thực phẩm được cập nhật mới nhất *tại Boston*. Xin lưu ý rằng một số nguồn chỉ dành cho các cư dân của Boston. <i>Thông tin được cung cấp bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Creole của Haiti, và tiếng Creole của Cape Verde.</i>

Women, Infants and Children Nutrition Program (WIC, Chương trình Dinh dưỡng cho phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ em)	https://www.mass.gov/forms/apply-for-wic-online	(617) 376-8701 JasmineOffutt@BAMSI.org, 300 Crown Colony Dr, Suite 200, Quincy	Chương trình cung cấp phúc lợi thực phẩm cho phụ nữ đang mang thai và/hoặc con nhỏ dưới 5 tuổi của những phụ nữ này.
Winter Farmers' Markets (Chợ nông sản mùa đông)	https://www.massfarmersmarkets.org/2023-2024-winter-markets	Codman Square (Quảng trường Codman) và những nơi khác	Tìm hiểu xem những chợ nông sản nào mở bán quanh năm.
Các tùy chọn về đưa đón/vận chuyển có nhiều mức phí khác nhau. Danh sách này chỉ để tham khảo, chứ không nhằm mục đích ủng hộ hay xác nhận bất kỳ chương trình hoặc nhà cung cấp nào.			
American Cancer Society Road to Recovery (Chương trình Con đường phục hồi của Hiệp hội ung thư Hoa Kỳ)	www.cancer.org	18002772345	Các chuyến đưa đón đến lịch hẹn y khoa liên quan đến bệnh ung thư. Lái xe là các tình nguyện viên.
MBTA (Cơ quan vận tải Vịnh Massachusetts)	www.mbta.com	617-222-3200	Giao thông công cộng
MBTA "The Ride" (Đưa đón MBTA)	www.mbta.com/theride	844-427-7433	Dịch vụ giao thông công cộng đưa đón tận cửa, đi chung xe với người khác, và dành cho những người không thể sử dụng tàu điện ngầm, xe buýt, hoặc xe điện trong tất cả hoặc một số thời gian do bị khuyết tật tạm thời hoặc lâu dài.
Milton Council on Aging (Hội đồng người cao niên Milton)	https://www.townofmilton.org/594/Council-on-Aging_bấm_vào_chữ_Transportation_(Giao_thông)_ở_bên_trái	617-898-4893	Dịch vụ đưa đón tại lề đường và yêu cầu phải được thông báo trước một vài tuần. Cũng tổ chức các chuyến đi mua sắm cho nhóm vào mỗi tuần.
RSVP Rides for Veterans (Lịch hẹn đưa đón cựu chiến binh)	https://www.norfolkcounty.org/departments/retired_senior_volunteer_program/rsvp_rides_for_veterans.php	781-329-5728	Dành cho cựu chiến binh ở Quận Norfolk để đưa đón họ đến các lịch hẹn y khoa và lịch hẹn khác trong phạm vi quận hạt. Lái xe là các tình nguyện viên.
Shore Transit Inc.	www.quincycab.com	617-471-8294	Dịch vụ đưa đón bằng taxi
South Shore Hospital Courtesy Coach (Xe đưa đón miễn phí đến Bệnh viện South Shore)	www.southshorehealth.org	781-624-4350	Đưa đón tới các lịch hẹn hoặc chương trình tại South Shore Hospital hoặc các cơ sở liên kết trực tiếp
Wheelchair Ambulette (Đưa đón chuyên biệt có xe lăn)		781-444-4655 và 617-733-6339	Chủ sở hữu/lái xe là anh Dick có cung cấp dịch vụ riêng cho cá nhân những người đang phải sử dụng xe lăn hoặc拐杖/bằng ca hơn 30 năm.
Veteran's Taxi (Xe taxi cho cựu chiến binh)	www.veteranstaxi.com	617-527-0300	Dịch vụ đưa đón bằng taxi