

步行方便程度核對清單

您所在社區的步行方便程度如何？

帶上您的孩子走一走，自己衡量一下。

步行對每個人都有益。這些益處包括：改善健康、呼吸更清潔的空氣、減少某些健康問題的風險及增進對社區的瞭解。但步行必須安全而方便。帶上您的孩子走一走，用這張核對清單確定您的周圍環境是不是步行的好地方。如果發現問題請您不要灰心，總有辦法讓情況變得更好的。

開始：

首先，您需要選定一個地方去步行，例如通往學校、朋友家的路或選擇一些有趣的地方。第二步需要使用本核對清單。出發前請閱讀本核對清單，並且在步行過程中記下沿途您想改變的地方。步行結束時，給每個問題評分。把所有的分數相加，看看您對該次步行的整體評分。在對步行作出評分並指出有問題的地方後，下一步就是要考慮如何提高您社區的得分。您可以在第三頁「提高您社區的得分……」中找到直接的答案及長期解決方案。



走一走，使用本核對清單給您周圍環境的步行方便程度評分。

您所在社區的步行方便程度如何？

步行地點

評分等級：



1. 您是否有步行的空間？

- 是 一些問題：
- 人行道或小路斷斷續續
 - 人行道損壞或斷裂
 - 人行道被柱子、標牌、灌木叢、垃圾桶等阻擋。
 - 沒有人行道、小路或路肩
 - 車輛太多
 - 其他問題 _____

評分：（請圈選一項） 問題地點：

1 2 3 4 5 6 _____

2. 過馬路容易嗎？

- 是 一些問題：
- 道路太寬
 - 交通信號燈讓人等待太久或並未給人足夠時間通行
 - 需要斑馬線或交通信號燈
 - 停泊的車輛阻擋我們的交通視線
 - 樹木或植物阻擋我們的交通視線
 - 需要路緣坡道或坡道需要維修
 - 其他問題 _____

評分：（請圈選一項） 問題地點：

1 2 3 4 5 6 _____

3. 司機的行為表現是否得當？

- 是 一些問題：司機.....
- 倒出車道時不看路
 - 不避讓過馬路的行人
 - 駛入過馬路的人群當中
 - 行駛速度過快
 - 加速通過交通燈或闖紅燈？
 - 其他問題 _____

評分：（請圈選一項） 問題地點：

1 2 3 4 5 6 _____

4. 是否便於遵守安全規則？您和您的孩子是否可以……

- 是 否
- 在人行橫道或您可以看見司機或被司機看見的地方過馬路？
 - 過馬路前，停下來看看左邊、右邊，然後再看看左邊？
 - 在人行道上行走，或在沒有人行道的情況下，在面向車流的路肩上行走？
 - 按指示燈過馬路？

評分：（請圈選一項） 問題地點：

1 2 3 4 5 6 _____

5. 您的步行過程是否愉快？

- 是 一些問題：
- 需要更多花草樹木
 - 有嚇人的狗
 - 有可怕的人
 - 光線不足
 - 骯髒、有很多垃圾或廢物
 - 汽車尾氣排放導致空氣污濁
 - 其他問題 _____

評分：（請圈選一項） 問題地點：

1 2 3 4 5 6 _____

您的周圍環境累計得分多少？

累加您的分數並確定。

1. _____	26-30	恭喜您！您有一個很好的步行環境。
2. _____	21-25	小小地慶祝一番。您的周圍環境相當好。
3. _____	16-20	還行，但需要改進。
4. _____	11-15	需要大量改進。您應得到比這更好的。
5. _____	5-10	在這裡步行簡直是一個災難！
總計 _____		

現在您已經發現問題了，請翻到下一頁找出解決問題的辦法。

現在您知道問題了，您可以找出答案。

提高您社區的得分。

1. 您是否有步行的空間？

人行道或小路斷斷續續
人行道損壞或斷裂
人行道被阻擋
沒有人行道、小路或路肩
車輛太多

您與您的孩子現在可以做什麼

- 暫時選擇別的路線
- 把相關問題告知當地交通工程或公共工程部門，並提交一份本核對清單副本

您與您的社區將可以用更多時間做什麼

- 在委員會會議表達意見
- 就人行道問題向市政府寫信或提交申請，收集鄰居的簽名
- 讓媒體知道問題
- 與當地交通工程師共同制定一個安全步行路線計劃

2. 過馬路容易嗎？

道路太寬
交通信號燈讓人等待太久或並未給人足夠時間通行
需要人行橫道/交通信號燈
停泊的車輛、樹木或植物阻擋交通視線
需要路緣坡道或坡道需要維修

- 暫時選擇別的路線
- 與當地交通工程或公共工程部門分享問題及核對清單
- 修剪阻擋街道的樹木或灌木，並請您的鄰居也這樣做
- 在停泊不當的車輛上留下友善的字條，請車主不要把車停在那裡

- 在市政會議上努力爭取人行橫道/信號燈/泊車習慣改變/路緣坡道
- 向交通工程師報告產生安全隱患的泊車地點
- 向警察報告非法停車
- 要求公共工程部門修剪樹木或植物
- 讓媒體知道問題

3. 司機的行為表現是否得當？

倒車時不看路
不避讓行人
駛入步行的人群中
行駛速度過快
加速通過交通燈或闖紅燈

- 暫時選擇別的路線
- 樹立榜樣：減速慢行，照顧他人
- 鼓勵您的鄰居也這樣做
- 向警察報告不安全駕駛

- 申請加大執法力度
- 申請保護型轉彎
- 向城市規劃師及交通工程師徵詢交通穩靜化意見
- 要求學校在關鍵位置安排交通協管員
- 設立一個週邊環境速度監督計劃

4. 您是否能遵守安全規則？

在人行橫道或您可以看見或被看見的地方過馬路
過馬路前：停下來看看左邊、右邊，然後再看看左邊
在人行道上行走或面向車流的路肩上行走
按指示燈過馬路

- 教育您自己和您的孩子關於安全步行的知識
- 組織鄰居的家長步行送孩子上學

- 鼓勵學校教育安全步行知識
- 幫助學校開展安全步行計劃
- 鼓勵公司靈活安排工作時間，讓家長可以步行送孩子上學

5. 您的步行過程是否愉快？

需要花草樹木
有嚇人的狗
有可怕的人
光線不足
骯髒、有垃圾
車流量很大

- 指出讓孩子避開的區域，認同安全路線
- 請鄰居拴住或圈住犬隻
- 向動物控制部門報告嚇人的犬隻
- 向警察報告可怕的人
- 向警察或適當的公共工程部門報告照明需要
- 散步時帶上垃圾袋
- 在您的庭院種植樹木和花卉
- 選擇車流量較少的其他路線

- 請求加大警察執法力度
- 在您的週邊環境開展犯罪監督計劃
- 組織社區清潔日
- 主辦週邊環境美化日或植樹日
- 開展收養一條街計劃
- 發起支援活動，以在您的社區提供車流量較少的上學路線（在上午及下午上學放學時段減少車流量）

快速健康檢查

不能走得像想象的那麼快
感覺疲累、呼吸急促或腿腳或肌肉酸痛
陽光真的很猛烈嗎？
是不是又熱又霧蒙蒙？

- 一開始短時間步行，慢慢增加到大多數日子步行 30 分鐘
- 邀請朋友或孩子參加
- 盡可能在林蔭道步行
- 使用 SPF 15 或以上的防曬霜，戴帽子及太陽眼鏡
- 儘量不要在一日之中最熱的時段步行

- 讓媒體報道關於步行對健康有益的故事
- 找公園或康樂部門商談社區步行的事宜
- 鼓勵公司支援員工步行計劃
- 沿路種植遮蔭樹木
- 為孩子開展一次防曬安全研討會
- 讓孩子學習不健康的臭氧日及空氣品質指數 (AQI)

需要指導？這些資源可能對您有幫助……

實用資源

步行資訊

行人與自行車信息中心 (PBIC)

UNC Highway Safety Research Center
Chapel Hill, NC
www.pedbikeinfo.org
www.walkinginfo.org

國家安全上學路線中心

Chapel Hill, NC
www.saferoutesinfo.org

關於誰能幫助解決社區問題的更多資訊

www.walkinginfo.org/problems/help.cfm

國家自行車與行人協調員

<http://www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm>

聯邦政策、步行設施指導及資金來源

Federal Highway Administration

自然與人類環境自行車及行人計劃辦公室
Washington, DC
www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm

行人安全

聯邦公路管理局

行人與自行車安全小組
安全辦公室
Washington, DC
http://safety.fhwa.dot.gov/ped_bike/

國家公路交通安全管理局

Washington, DC
www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/pedSAFE

人行道無障礙資料

美國無障礙委員會

Washington, DC
Phone: (800) 872-2253;
(800) 993-2822 (TTY)
www.access-board.gov