

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 84

## 在紐約市 騎車

有利於環境、有利於城市、有利於您



**NYC**  
Health





## 騎車正成為紐約市的風尚。

### 請和一百多萬紐約市民一起騎車。

- 越來越多紐約市民開始騎車上班或上學 — 過去5年，騎車通勤的人數已翻倍。
- 許多紐約市民騎車健身 — 或騎車放鬆，享受騎車的樂趣。
- 許多紐約市民騎車是因為騎車在市內穿行既方便，又便宜。

### 紐約市比以往任何時候都更適合騎車。

- 本市的街道現有700多英里可供騎車的腳踏車道和公園空間。
- 對於所有人而言（包括行人、騎車者和駕車者），腳踏車道能使街道更安全。
- 紐約市的室內和室外腳踏車泊車區比以往任何時候都多。

### 騎車對環境和城市都有好處。

- 多騎車 + 少駕車 = 減少污染。
- 腳踏車佔用的空間比汽車少 — 因此，騎車的人越多，交通狀況越好。

## 騎車能使您更健康。

### 運動有利於健康。

- 經常步行或騎車的紐約市民自述總體健康狀況更好。
- 經常運動（例如騎車）能消耗熱量、改善情緒、讓人們更健康。
- 運動有助於預防肥胖症、糖尿病、心臟病、某些癌症和其他許多疾病。
- 成年人每週應至少有5天做至少30分鐘的適度體育運動（例如快步行走或騎車）。
- 兒童和青少年每天至少要做60分鐘的運動。
- 您可以在一天中分若干次做完運動 — 每次騎車10分鐘就可以！
- 騎車和其他運動可以成為日常生活的一部分，因此更容易堅持。

### 將紐約市變成健身房！

- 充分利用、好好享受紐約市數百英里長的腳踏車道、綠道和公園。
- 騎車去辦事或上班。
- 鼓勵兒童和青少年走路或騎車上下學。
- 充分利用紐約市許多免費或低收費的健身機會（請參見[更多資訊](#)）。

## 安全騎車。

- **戴頭盔。**13歲或13歲以下的兒童必須戴頭盔，其他人士則應自覺遵守。
- **不要突然變線。**
  - 給行人讓道。
  - 遵守交通燈、信號和人行道標誌。
  - *順* 車流騎車，而不是逆向騎車。
  - 在街道而不是人行道上騎車（12歲以下之兒童除外）。
  - 盡可能使用有標記的腳踏車道騎車。
  - 不要在高速道路上騎車。
- **讓他人注意到你的存在。**
  - 入夜後應使用車前燈和尾燈。
  - 使用車鈴、喇叭和反射鏡。
  - 不要在駕駛者的盲點騎車。
- **騎車時要小心。**
  - 騎車通過十字路口時，和駕駛者及行人做目光交流。
  - 騎車經過巴士、卡車和停好的車輛時，應多留一些空間。
  - 轉彎或變道前應打手勢。
  - 不要在車流中騎進騎出。
- **騎車時應保持警覺，留心週圍的情況。**
  - 騎車時不要發短訊息或打電話。
  - 不要酒後騎車。
  - 只戴一側耳機 — 最好不戴耳機。

### 安全駕車。

- **不要開快車。**除非另有說明，否則，紐約市的最高限速是每小時30英里。
- **不要在腳踏車道上開車或停車。**
- **開車門前請查看週圍的情況**，看後面有沒有騎車者。
- **專心駕車。**不要打電話或發短訊息。
- **切勿酒後駕車。**







## 更多資訊及幫助

### 騎車

- 紐約市騎車者資訊：  
[nyc.gov/bikes](http://nyc.gov/bikes)，或者撥打311
- 明智地騎車 - 紐約市騎車者官方指南  
[nyc.gov/bikesmart](http://nyc.gov/bikesmart)，或者撥打311
- 紐約市騎車者地圖：  
當地的腳踏車店可免費提供，也可以撥打311
- 在紐約市騎車（線上路線規劃器）：  
[ridethecity.com](http://ridethecity.com)
- 在紐約市騎車  
（為成人和兒童提供的免費騎車訓練課程）：  
[bikenewyork.org](http://bikenewyork.org) 或者撥打(212) 870-2080
- 騎車規則（紐約市騎車者“街道守則”）：  
[bikingrules.org](http://bikingrules.org)

### 其他健身選擇

- BeFitNYC  
（免費或低收費健身機會的線上指南：拳擊、釣魚、徒步旅行、騎馬、划舟、踢足球等等）：  
[BeFitNYC.org](http://BeFitNYC.org)
- 塑造紐約 (Shape Up New York)  
（由專家在公園和其他社區場所講授的免費成人健身課）：  
[nyc.gov/parks](http://nyc.gov/parks)，或者撥打311
- 紐約市步行計劃  
（各年齡人士都適用的免費步行計劃：在本市各地的公園見面）：  
[nyc.gov/parks](http://nyc.gov/parks)，或者撥打311
- 夏季步行街和週末步行街  
（供步行、騎車和做其他運動用的街道）：  
[nyc.gov/summerstreets](http://nyc.gov/summerstreets) 和 [nyc.gov/weekendwalks](http://nyc.gov/weekendwalks)

請撥  
311

如需任何一期的《健康公報》

歡迎上網站[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)查閱各期《健康公報》

如欲訂閱免費電子版本，請訪問[nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email)



**紐約市健康與心理衛生局**

**New York City Department of Health and Mental Hygiene**

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134



**在紐約市  
騎車**

**請撥  
311**

若需紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311  
電話上提供170種語言翻譯