

行人安全提示

Pedestrian Safety

步行是一種很好的運動，可以帶來許多長期的健康益處。以下是步行時應保持安全和預防意外的一些提示和建議。

1. 看見和被看見

- 日間步行較安全，迎面的車輛可以看見您。
- 穿著反光和顏色鮮艷的衣服。可考慮將反光材料貼在鞋子或包上。
- 如果夜間步行，請使用手電筒幫助照明路徑和警惕司機。在光線充足的地方活動。
- 盡可能使用路徑和人行道，並記得盡量朝著迎面交通的方向行走。
- 追趕公共汽車時**要格外小心**。雖然等待下一班車會延遲幾分鐘，但好過冒受傷或意外的風險。

2. 應穿戴適當的裝備

- 穿堅固的鞋子，以提供適當的支撐和穩定立足點。

3. 當過馬路時

- 在十字路口用斑馬線過馬路。
- 在過馬路之前，先停下來向左看，再向右看，然後再向左看。
- 在繁忙的街道過馬路時，盡量與司機有目光接觸。

- 要有充足的時間過馬路。如果“警告”燈已閃爍，請考慮等待下個綠燈，以確保有最長的時間過馬路。
- 對於倒計時交通燈，先評估您是否有足夠時間輕鬆地過馬路。
- 如果可以，最好有人陪同您過馬路。

4. 了解人行道訊號燈



- 不要過馬路。



- 行人可小心過馬路。



- 倒計時提示行人，離交通燈變化所剩時間。



- 倒計時即將結束，交通燈將變化。**不要開始過馬路**。如果此訊號開始時，您已經在過馬路，請繼續盡快前行，直至您到達對面馬路。

參考資料:

Loyola University Health System; *Walking in Traffic and Road Safety for Elderly Pedestrians*, <http://www.stitch.luc.edu/depts/injprev/Transprt/tran4-01.htm>

AAA Exchange; *Mature Pedestrian Safety*, <https://exchange.aaa.com/safety/pedestrian-safety/types-pedestrians/#.W9s8ZWhKh9M>

Crosswalk signal images courtesy of the National Highway Traffic Safety Administration, https://www.nhtsa.gov/sites/nhtsa.dot.gov/files/stopping_out.pdf