



走路 骑自行车 或滑行到学校



是展开您一天的
绝佳方式

为什么要走路、骑自行车或滑行到学校？

跟您的孩子一起走路、骑自行车或滑行到学校是一种能够提升您家庭整体健康和幸福的绝佳方式。但好处不仅如此而已！它的优点还包括：



- 改善您孩子在学校里的学业表现和专注力
- 提供每天的体能活动，有助于保持您孩子和家庭的健康
- 提供您和您孩子每天相处的宝贵时光
- 减少交通堵塞以及学校上下学时接送小孩的车辆拥挤情况
- 为您与您的孩子提供社交联结和网络

您可以怎么做？

一星期至少一次陪您的孩子走路、骑自行车或滑行到学校，或是鼓励您的孩子跟朋友一起这么做*

如果您住得远，可先将车子停在附近的公园或商店，然后再陪您的孩子走路上学

跟附近的邻居家长商量组成一个“步行上学”或“自行车”队伍，让一群孩子一起走路或骑车上学，并由一位或一位以上的成年人陪同监督。

教导您的孩子道路规则以及遇到陌生人时该怎么做

如果您对交通安全有顾虑，请告诉您孩子学校的行政人员由其将情况记录下来，并和您的县/市政府合力改善情况

***重要备注：**十岁以下的孩童不应在无人监督的情况下走路、骑自行车或滑行上学。如果您无法陪伴您的孩子上学，请和附近其他可靠的家长商量是否能够与您一起轮流陪伴彼此的子女走路上学。



ACTIVE TRANSPORTATION
RESOURCE CENTER

