



# THINK SAFETY!

2020

## 美好的室內活動

不管還要多久，如何度過留在家裡假期的提示

附加：

- 含糖飲料和你孩子的健康
- 紐約市的野生動物
- 屏幕時間和你的孩子
- 腦震盪後重返學校

SAFE  
K:DS  
NEW YORK

led by





## 親愛的紐約市家庭，

每年Think Safety《思想安全》都會直接向您提供來自Safe Kids 紐約市聯盟的教育者，醫療保健專業人員和維護兒童的信息。今年與以往不同。2020年初，隨著澳大利亞的野火肆虐，一種新的疾病在全球範圍內以更快的速度蔓延，到了春季，現在被稱為COVID-19的病毒已經傳播到除南極洲以外的所有大陸。

儘管COVID-19幾乎遍及所有地方，但並沒有以相同的方式影響所有人。對於某些人來說，這意味著失去他們的日常工作和收入。其他人失去了親朋好友。本期《思想安全》必須

採取與以前不同的方向。每個人對COVID-19的對抗都不同。其中一些人，包括Safe Kids New York City中的許多人，在第一線作戰，在醫院挽救生命。我們的一些英雄使我們的雜貨店備貨充足。我們其他人可以做的最好的事情就是留在家裡。本期《思想安全》中的內容都反映了這一點。從“保持安全健康的家園”到“在家裡活得開心”到在緊急情況下如何安全離開家中，無論您在何處，我們都希望您思考安全，也希望您想到希望。

### Cheryl Johnson和Maria Cruz

Safe Kids New York City主任

## 明智屏幕時間，更好的家庭時間

列治文大學醫學中心/創傷科兒童生活專家Allisann Fain, BS, CCLS與

列治文大學醫學中心/兒童創傷科項目經理 Daniel Genovese-Scullin, RN, BA, MSNCenter



非營利組織Common Sense Media在2019年的研究顯示，青少年平均每天在屏幕媒體上花費超過7個小時用於娛樂目的，該組織致力於幫助家庭瀏覽媒體導航。2020年由於待在家裡規則，我們很可能會看到屏幕時間和電子設備使用率的增長。電子設備的過度使用不僅會對發展產生負面影響，而且還會增加各個年齡段的人們的安全風險。

根據美國國家公路交通安全管理局 (NHTSA) 的數據，2018年，由於司機分心而導致的車禍造成2,841人死亡。行人尤其容易受到傷害，國家公路交通安全管理局報告還稱，2018年公共道路上有6,283行人死亡。分心是交通相關事故的重要因素。

對於所有年齡的兒童，與電子設備使用增長有關的發展和健康問題都受到多重關注。但是，作為父母，有很多方法可以開始幫助您的孩子養成健康的媒體習慣，並減少在家中或在外的屏幕時間。養成健康的習慣不僅會影響他們的發育健康，還可以減少與分心有關係的傷害和死亡的可能性。

與您的孩子討論在街道或停車場行走時保持警覺和不使用電話的重要性。確保您不打聽電話，並全天參與對話。要在家裡繼續養成這些習慣，請為年幼的孩子制定規則，例如不允許在餐桌旁的背景中打開電視，或允許他們晚上在臥室為手機充電。這將有助於鼓勵更好的睡眠方式和家庭互動。創建一個系統，讓您的孩子調節他們在屏幕上花費的時間。您的孩子每次觀看節目或在手機上花費的時間每30分鐘可以交一張票或在他們的名字旁邊貼上貼紙。讓您的大孩子幫助您提出他們的放映時間規則。進行討論並重視他們的意見，同時保持適當的限制。實施這些做法將有助於您的孩子在路上上車或下車時保持安全，同時在家裡教他們健康的屏幕時間習慣。

要查找有關孩子和屏幕時間的更多信息，請瀏覽commonsensemedia.org



請與我們一起努力，確保紐約市兒童的安全。

### Safe Kids

紐約市現任成員組織包括：

AAA New York  
Bellevue Hospital Center  
Brookdale Hospital Medical Center  
Elmhurst Hospital Center  
Empire Blue Cross/Blue Shield/ Healthplus  
FedEx  
Jamaica Hospital Medical Center  
Kings County Hospital Center  
Maimonides Medical Center  
Millennium Development Corporation  
New York Public Library  
New York Presbyterian Hospital – Morgan Stanley Children's Hospital  
NYC Department of Parks & Recreation  
New York Presbyterian Hospital – Weill Cornell Medical Center  
NYC Administration for Children's Services  
NYC Department for the Aging  
NYC Department of Education  
NYC Department of Health & Mental Hygiene  
NYC Presbyterian Hospital Queens  
NYC Department of Transportation  
NYC Fire Department  
NYC Health and Hospitals Corporation  
NYC Poison Control Center  
NYC Police Department  
NYS Dept. of State Division of Consumer Protection  
NYS Safe Kids Coalition  
NYU Langone Medical Center Parent Education Program  
NYU Langone Medical Center Concussion Center  
NYU Lutheran Medical Center  
Northwell Health  
Northwell Health - Lenox Hill Hospital  
Northwell Health - Staten Island University Hospital  
Public Health Solutions/Sudden Infant and Child Death Resource Center  
Richmond University Medical Center

### 我們的活動

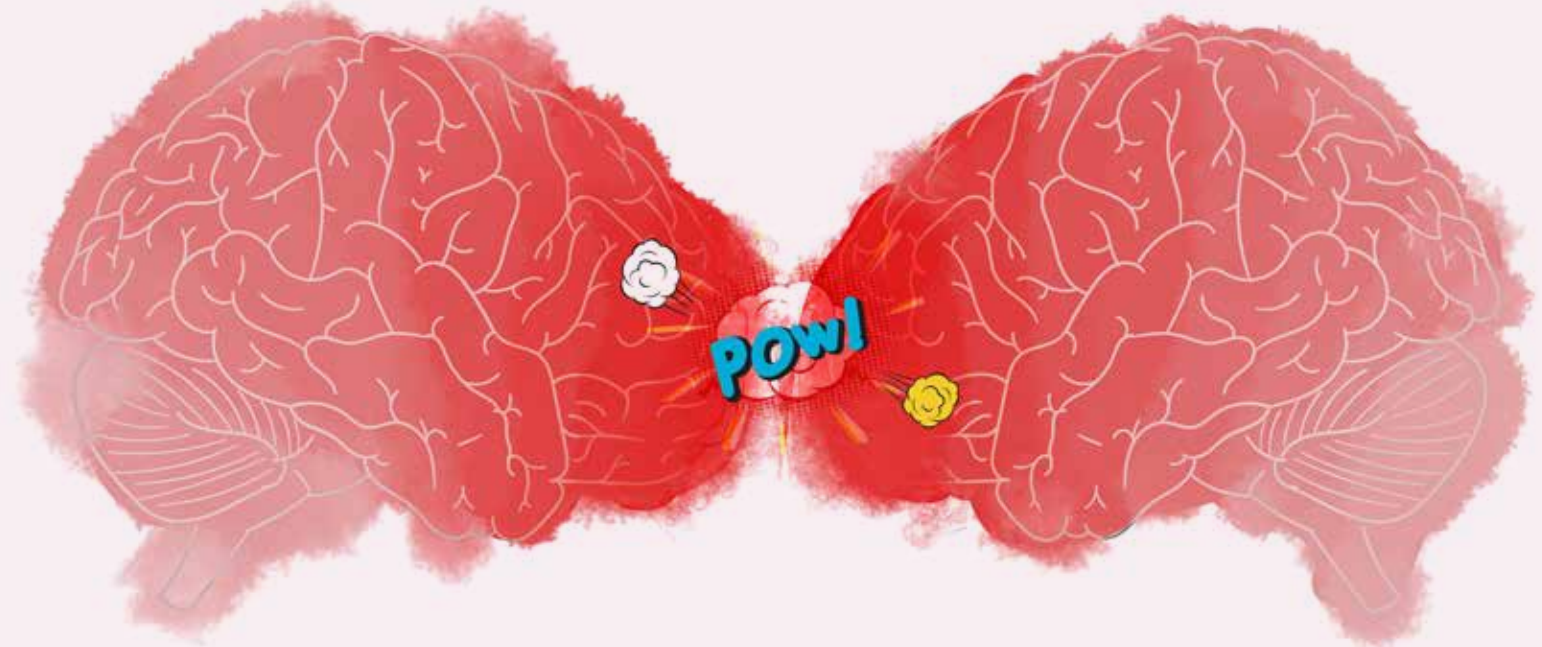
在學校，課後活動中心，社區中心，營地，圖書館和博物館舉辦的活動和健康信息博覽會，讓孩子們學習如何防止在家裡，在遊戲中和在道路上受傷

汽車安全座椅檢查站教育父母正確安裝汽車座椅

孕婦和新父母的講習班可以幫助年輕的家庭從一開始就學會如何安全

為教育工作者和其他有興趣了解更多有關預防受傷的人員的專業培訓會議

致電212-839-4750了解更多信息



## 腦震盪警告

紐約大學朗格腦震盪中心



每年有高達190萬兒童遭受與運動有關的腦震盪。腦震盪是一種輕度形式的腦創傷，其發生是因頭部或身體受到打擊而震動了顱骨內的大腦並破壞了其功能。腦震盪可能是由於摔倒或車禍等事件或體育活動（例如美式足球，足球，曲棍球，甚至是操場）而引起的。

腦震盪的體徵和症狀可能相差很大。一些常見的症狀是：

- 頭痛
- 噁心
- 頭暈
- 視野模糊
- 難以集中注意力或記憶
- 睡眠困難
- 情緒變化

兒童的平均康復時間約為一個月，會擾亂兒童學年的10%，甚至更多！腦

震盪後回到學校對於孩子和父母都可能是一個挑戰，因為在此期間每個孩子都需要個人的管理計劃。

找醫生看後，讓學校護士或校長知道您的孩子患有腦震盪並告訴他們醫生的任何建議。學生計劃的開放溝通和“團隊”式的定期溝通是成功的關鍵。紐約州法律建議公立學校創建一個指定的團隊進行腦震盪管理。如果沒有此團隊，一個簡單而有效的團隊可以包括學生，父母，學校護士，學校行政官員和主治醫師。

目前的建議支持在受傷的頭幾天內重返校園。醫生和學校的腦震盪管理團隊可以幫助確定最適合讓孩子上學的特殊安排，同時避免出現症狀觸發。隨著孩子的康復，團隊可以調整和取消特殊安排。

特殊安排的一些例子包括：

- 減少上課時間
- 晚到或提前下課
- 加插小息時間
- 與一小群朋友在一個安靜的空間中共進午餐
- 戴帽子或耳塞以防光線或噪音
- 書面指導
- 限量的作業和考試
- 課堂筆記或記憶輔助

每個腦震盪都是獨特的，孩子的特殊需求應是重返學校的過程的導引。定期的溝通，耐心和積極的強化將有助於支持學生的康復過程。

有關腦震盪後重返學校的更多信息，請瀏覽紐約州大腦協會網站bianys.org

### Safe Kids - New York City

Safe Kids New York City  
NYC DOT Safety Education and Outreach  
59 Maiden Lane, 34th Floor,  
New York, NY 10038  
Tel: (212) 839-4750, Fax: (212) 839-4783  
Cheryl Johnson and Maria Cruz, Directors



led by



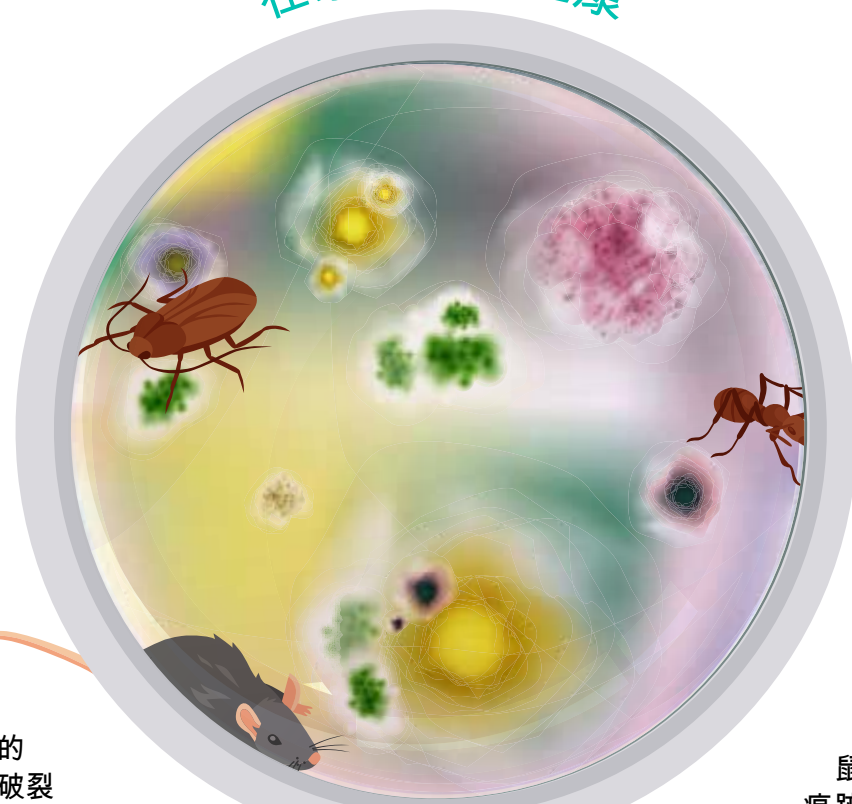
Kim Wiley-Schwartz, Chair  
Paula Gannon, Project Manager, Think Safety  
Robin Kilmer, Editor, Think Safety  
Megan Rakos, Designer, Think Safety  
Vectors were created by www.freepik.com



## 在家中保持健康

在COVID-19期間，紐約人在家裡的時間比以往任何時候都多。因此，而健康的家居作開始更是最好的。家居應該安全，沒有鉛，發霉和害蟲能危害健康的風險，尤其是對我們的幼兒。

首先要了解您的家居是否有問題。環顧家居四周，看看有什麼可以改善的地方。是否有油漆剝落，破裂或鬆動？您是否在國外購買了食品，藥品，化妝品，陶瓷，玩具和珠寶？某些從其他國家購買或運送到的消費



紐約市衛生局社區協調員Nevila Bardhi

品可能包含鉛，汞和砷。有關這些產品的更多信息，請瀏覽：[www.nyc.gov/hazardousproducts](http://www.nyc.gov/hazardousproducts)。你看到發霉的跡象嗎？霉菌通常生長在潮濕的地方，可能是毛茸茸的，粘稠的或粉狀的，並且有不同顏色。您看到有害蟲的跡象嗎？四處看看您的家居，尋找蟑螂或老鼠的糞便，木製品上的咀嚼痕跡，牆壁上的縫隙，裂縫和洞口，漏水的水龍頭以及雜亂的地方。如果您對以上任何一個問題的回答為“是”，請採取下列措施保護自己和家人：

保持您的家居無鉛。告訴房東修理油漆脫落，破裂或鬆動的塗料，如果房東沒有理會，致電311要求免費檢查。至少每周用濕拖把或濕布清潔地板，窗台和多灰塵的地方，並在進入家之前脫鞋。避免使用來自其他國家或地區的含鉛產品，例如健康藥品，香料和化妝品以及宗教用粉末。提醒您的醫生在孩子兩歲之前對其進行鉛測試。

確保您的家居免受霉菌和害蟲侵害。如果您發現漏水，蟲害或發霉的地方很大，請向房東報告問題。如果問題未解決，請致電311。如果有害蟲入侵您的家居，請減少雜物，徹底吸塵，清洗堅硬的表面，密封裂縫和洞口，將食物保存在密封的容器中以及使用能緊蓋的垃圾桶，以使害蟲難以自由移動並尋找食物，水和庇護地方。切勿使用非法殺蟲藥，殺蟲煙霧，殺蟲炸彈或開放式老鼠誘餌，因為它們的使用會導致意外中毒。

請瀏覽<http://www.nyc.gov/health/healthyhomes>，以了解其他保護您家居安全的方法。

### ASK YOUR DOCTOR TO TEST YOUR CHILD FOR LEAD

Lead in peeling paint poisons children.

- Tell your landlord to fix peeling paint. It's the law.
- Wash floors, windowsills, hands, and toys often.

GET YOUR CHILD TESTED AT AGES 1 AND 2.  
CALL 311 TO LEARN MORE OR VISIT [nyc.gov/leadfree](http://nyc.gov/leadfree).

NYC  
Health

## 圖書角落

Alexandria Abenshon  
紐約公立圖書館學齡兒童  
節目經理

2020年，全球許多人在家裡度過了很長時間。它還標誌著全國婦女的特殊里程碑：婦女享有一百年的選舉權。了解婦女及其貢獻的絕佳機會！儘管不是所有的女性在1920年享有投票權，但它開始了我們今天仍在進行的對話。以下是一些為女性和做自己的慶祝標題！



### The Oldest Student: How Mary Walker Learned to Read (2020)

By Rita Lorraine Hubbard  
Illustrated by Oge Mora

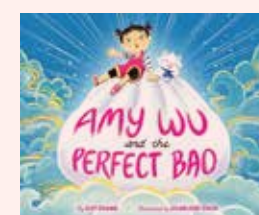
瑪麗沃克 (Mary Walker) 一生長壽，但她從未學習一件事：就是直至116歲才開始學習閱讀！



### It Began with a Page: How Gyo Fujikawa Drew the Way (2019)

By Kyo Maclear  
Illustrated by Julie Morstad

閱讀在圖畫書中的Gyo Fujikawa's 為種族多樣性而奮鬥的一生重要時刻



### Amy Wu and the Perfect Bao (2019)

By Kat Zhang  
Illustrated by Charlene Chua

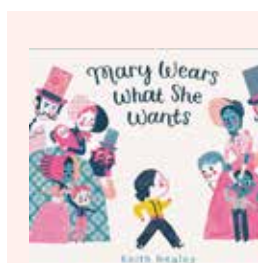
Amy的家人能做出完美的包，但Amy做的總是出錯。Amy能做出完美的包嗎？



### Roller Girl (2019)

By Victoria Jamieson

這本插圖小說談及失去的友誼、陣營和即將來臨的初中厄運。



### Mary Wears What She Wants (2019)

By Keith Negley

美麗插圖，作者分享了瑪麗愛德華滋沃克 (Mary Edwards Walker) 的故事：一位醫生因穿著褲子已一次又一次的被捕！

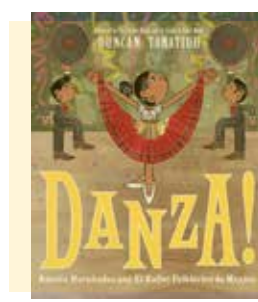


### Charlotte the Scientist is Squished

(2017) By Camille Andros

Illustrated By Brianne Farley

當Charlotte的兄弟姊妹佔據太多空間時，她就被壓扁了！Charlotte對科學的熱愛能幫助她解決空間問題嗎？



### Danza!: Amalia Hernández and Mexico's Folkloric Ballet (2017)

By Duncan Tonatiuh

跟隨Amalia在墨西哥遊歷，學習舞蹈，並將傳統芭蕾舞的熱愛和民族舞蹈結合。



### The Wonderful Things You Will Be (2015)

By Emily Winfield Martin

這是一本精美可愛的圖畫書，它為建立自信和慶祝無限可能提供了一個良好的基礎。



## 脫離火災並走向安全

紐約市消防局

去年紐約市發生66宗致命火災。一般市民家裡唯一的防火機制通常是煙霧和一氧化碳警報器。但是制定在緊急情況下的逃生計劃也很重要。您家庭中的每個人都應該幫助制定計劃並定期實踐。作為逃生計劃流程的一部分，請務必知道您住在防火建築物還是非防火建築物中。了解建築物是防火的還是非防火的，將幫助您根據建築物中火災的情況確定是否應該留下或離開。在緊急情況下務必聽取消防局的指示。

計劃：

檢查您的家各處所有可能的出口。確保所有逃生路線和走廊都整潔無雜

物。考慮繪製房屋的平面圖，並為每個睡眠範圍繪製兩種出路。如果您住在三個或三個以上單元的公寓樓中，請查看其防火安全計劃。

- 教您家中的每個人如何把窗戶，門和所有安全設備解鎖和打開。
- 提醒大家在離開時關閉身後的大門。
- 指定負責喚醒兒童或老年人的家庭成員。
- 為屋外的聚集地點達成共悉。
- 強調在安全位置撥打911的重要性。

實踐：

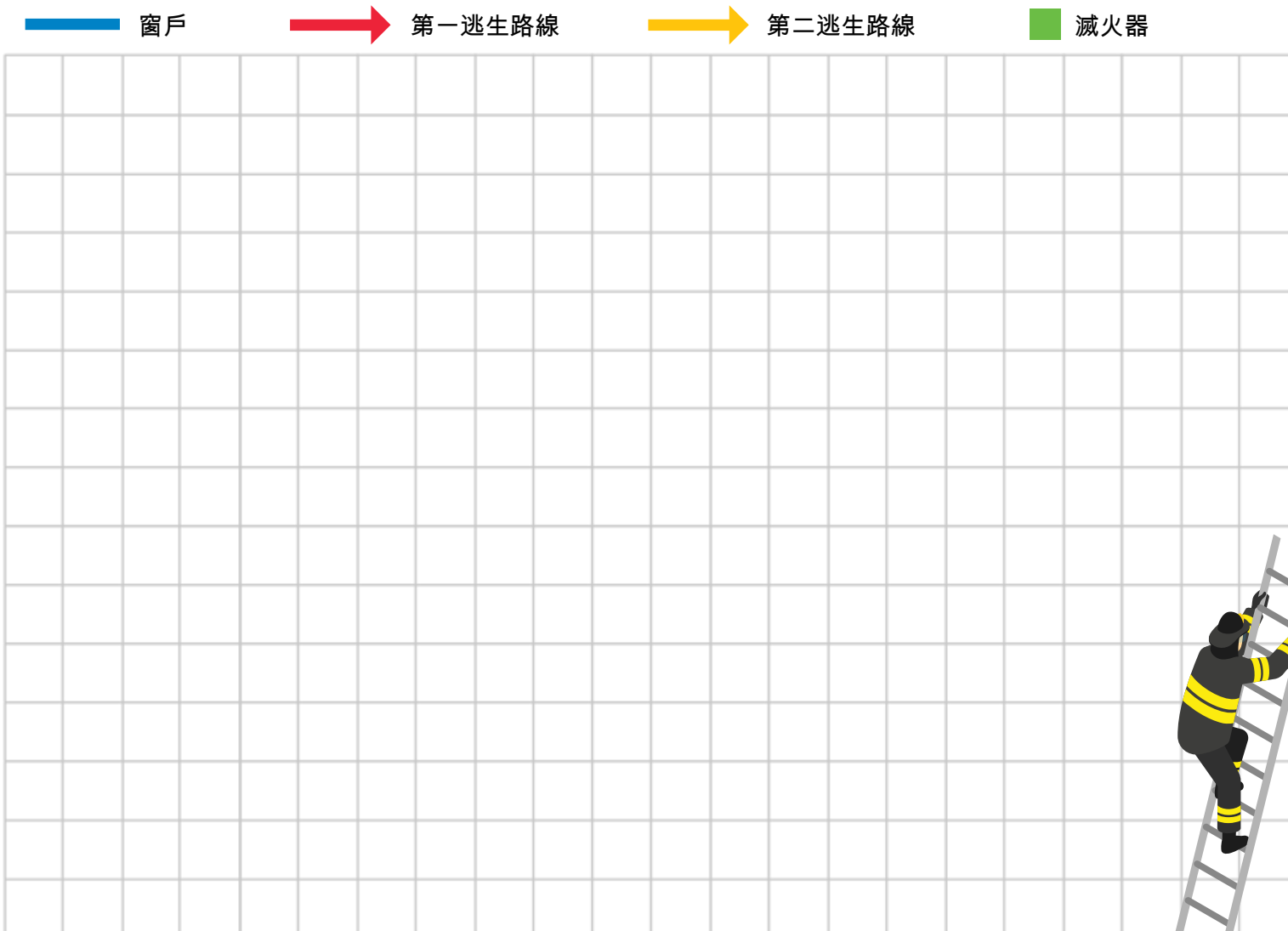
實踐家庭演習。由於大多數火災是在深夜之間發生的，因此請在睡眠範圍開始演習，使房屋變黑，就好像煙霧瀰漫。

- 從煙霧警報器的聲音開始演習。
- 練習伏低爬行以達到逃避煙霧的

- 目的。
- 從頭到尾一直遵循您的逃生計劃，直到您在屋外指定的聚集地點。

逃生計劃練習

在下面方格紙，為房屋的每個樓層繪製一個平面圖。您的圖紙應包括所有的窗戶，門，走火通道和樓梯間。標記所有睡眠範圍，並繪製顯示逃生選項的箭頭。



有關消防安全的更多信息，請瀏覽[nyc.gov/site/fdny/index.page](http://nyc.gov/site/fdny/index.page)。要了解您的建築物是防火還是非防火，請瀏覽房屋局的網站[nyc.gov/site/buildings/index.page](http://nyc.gov/site/buildings/index.page)或致電 (212) 566-5000

## 哦我可愛的孩子

Dekeya Slaughter, BSc(Hons), EMT 紐約市貝爾維尤醫院

含糖飲料是所有季節的朋友：冬天是熱巧克力，春天是果汁，夏天是甜檸檬水，秋天是熱蘋果酒。但是多少糖對孩子來說是太多？“添加糖”和“天然糖”有什麼區別？有哪些更健康的替代方法？

美國食品和藥物管理局（FDA）要求食品生產商在飲料標籤上列出所有成分，從最高到最低。換句話說，首先列出的第一種成分，就是食品生產商最常使用的成分。如果“糖”，“甜味劑”，“蔗糖”，“麥芽”，“蜂蜜”或“糖漿”是前三種成分之一，則可以認為此飲料不健康。這是因為添加的糖會導致孩子的身體產生甘油三酸酯，可作為脂肪滯留在肝臟或血液中，從而使他們有患糖尿病，肥胖症和心臟病的危險。0至2歲的兒童不應喝任何含添加糖的飲料-包括巧

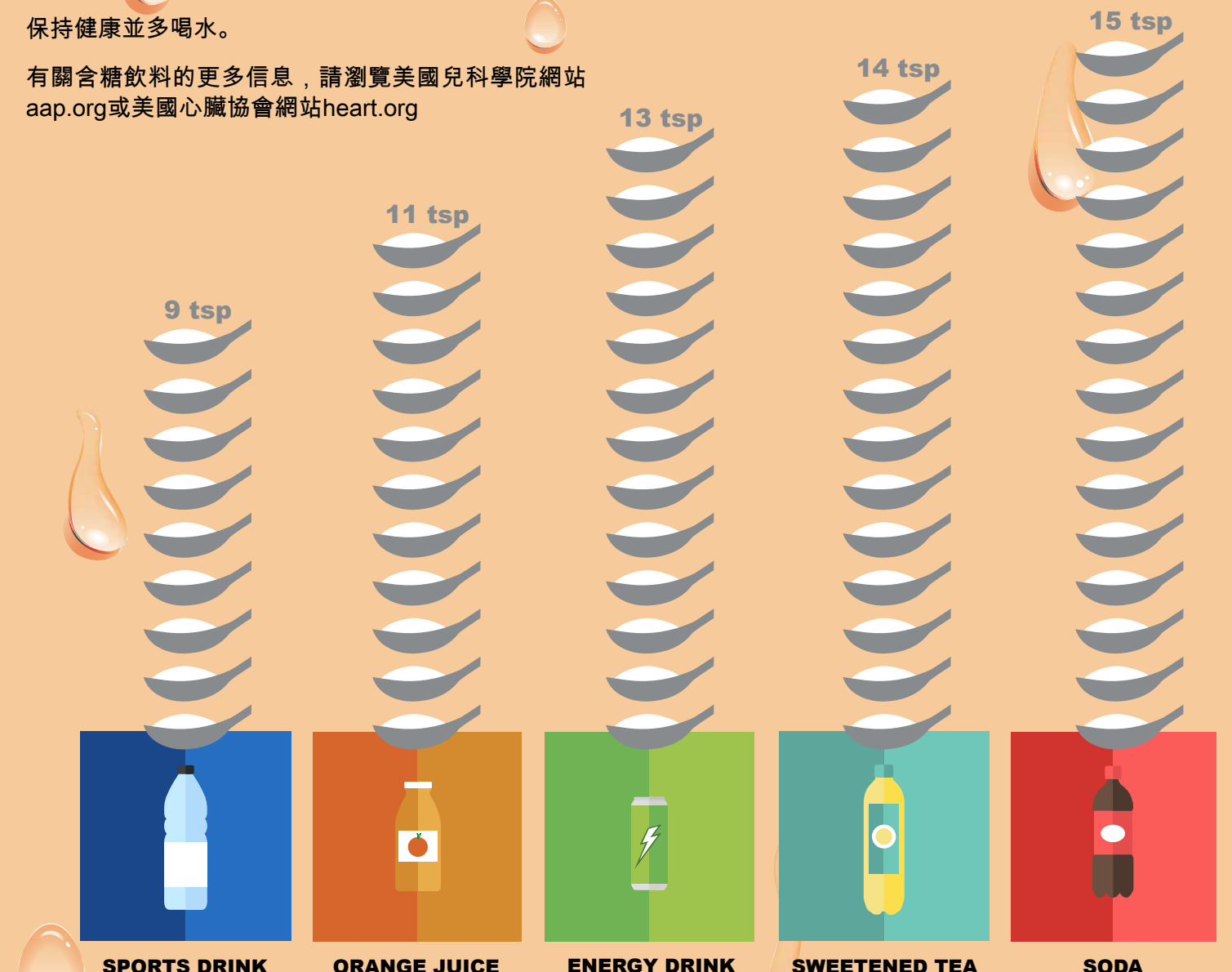
克力牛奶，蘇打水和大多數果汁。2-18歲的兒童每天應服少於6茶匙（約25克）添加糖。父母應檢查飲品標籤上的份量。

作為父母，我們傾向於認為果汁是健康的，但它們不能代替整個水果。商店購買的果汁含有甜味劑，防腐劑和其他添加劑，可能使它們像蘇打水一樣不健康。美國兒科學院（AAP）建議12個月以下的兒童不要喝果汁，並建議12個月以上的兒童健康飲食可以使用新鮮果汁或重組果汁。

作為父母，我們希望我們的孩子健康。教他們的最佳方法是成為健康行為的榜樣。嘗試用水代替含糖飲料 - 普通或起泡都可以，或在炎熱的天氣中，添加水果或加冰。鮮榨果汁是美味選擇，沒有添加卡路里或防腐劑。

保持健康並多喝水。

有關含糖飲料的更多信息，請瀏覽美國兒科學院網站[aap.org](http://aap.org)或美國心臟協會網站[heart.org](http://heart.org)



圖表的信息可以在下面找到[childrens.com/health-wellness/effects-of-sugary-drinks-on-your-childs-health-infographic](http://childrens.com/health-wellness/effects-of-sugary-drinks-on-your-childs-health-infographic)



# 小心撞頭

Robert Curran, 紐約長老會醫院/康奈爾醫學中心 創傷科外展協調員

根據紐約州衛生部的數據，由於意外摔倒，紐約州一家醫院每天平均可能治療18名嬰兒。每天一個嬰兒將受到嚴重受傷，需要住院治療。這些傷害是由諸如攀爬家具，在不安全的窗戶附近玩耍，從樓梯上掉下，從照顧者的手臂上摔下或在操場上玩耍等活動造成的。好消息是，您作為父母或照顧者，可以在預防家庭摔倒受傷方面發揮重要作用。

通過執行以下操作，我們可以防止許多頭部受傷：

- 1 正確安裝安全窗欄，以防止意外的窗戶跌落。請記住，小孩可以推椅子或物件，然後爬上它們以望窗外。
- 2 使用高腳椅，嬰兒汽車安全座椅提籃，鞦韆或嬰兒車時，請把嬰兒和幼兒係好安全帶。將嬰兒放在嬰兒汽車安全座椅提籃中時，請記住將其放在地板上，而不是放在桌子或其他家具上。如果使用嬰兒背帶（例如背帶或提籃），請確保該設備適合嬰兒的身高和體重，並正確佩戴以防止嬰兒滑倒。
- 3 在樓梯的頂部和底部使用被認可的安全門，如果可能將其連接到牆壁。

4 當你感到困倦時，將嬰兒放回搖籃或嬰兒床中。由於照顧者入睡嬰兒從手臂中摔下，導致許多頭部受傷。

5 使用安裝架，托架，支架，固定器或牆帶將電視和家具固定在牆上，以防止翻倒。

家長和照顧者應該絕對放心地撥打911報告摔倒或頭部受傷。撥打911並不自動意味著要去醫院。救護人員在頭部受傷方面有經驗，可以隨時與急診醫生溝通。醫生可以討論最佳選擇，包括運送到兒科創傷中心，最近的急診室，或跟進您自己的診所或兒科醫生。如果發生了嚴重的頭部受傷，把握時間至關重要的。

你需要一個安全窗欄？

請瀏覽[nyc.gov/site/doh/healthy-topics/window-guards.page](http://nyc.gov/site/doh/healthy-topics/window-guards.page)或致電311，以獲取更多信息。

想獲取更多有關錨固家具的信息，請瀏覽[anchorit.gov](http://anchorit.gov)



史坦頓島大學醫院附屬創傷科外科部門Julia R. Glauboch, RN

浣熊被批評者稱為“垃圾熊貓”，科學家稱其為 *Procyon lotor*，浣熊是適應性強的生物，可以生活在許多地方，包括紐約市的五個行政區，居住在人們的院子，閣樓和圍牆中。條紋濃密的尾巴和眼睛周圍的黑色皮毛很容易識別它們。浣熊的大小與小狗差不多，就像小狗一樣，您的孩子甚至可能想要撫摸它們，但這是人們 - 和他們的寵物 - 應該遠離的動物。

浣熊是狂犬病，回蟲和其他疾病的攜帶者。被感染的浣熊可以通過叮咬和抓撓將狂犬病傳播給人和寵物。一隻患狂犬病的浣熊可能會呈現生病或受傷，無法控制地抽搐或搖晃，腳步不穩或表現出異常友善或攻擊性。

如果被浣熊咬傷或抓傷，請用肥皂和水徹底清洗傷口。盡快前往急診室或去看醫生。如果您或您的寵物被浣熊抓傷或咬傷，致電311報告患病浣熊。寵物主人應確保其狗或貓有接種最新的狂犬病疫苗。

為了防止浣熊進入您的家，請務必在室內餵養寵物。保持垃圾箱和回收箱清潔，並使用能密封的蓋

子。檢查您的房子並密封所有開口，更換破損的紗窗並修理破損的窗戶，修剪後院樹枝和甲板下的柵欄。

要趕出居住在房屋中的浣熊，使用明亮或閃爍的燈光或大聲的音樂或聲音，以及令人不愉快的氣味（嘗試一碗蘋果醋），或通過瀏覽紐約州環境保護局網站[dec.ny.gov](http://dec.ny.gov)在您所在的地區僱用持牌的擾人野生動物控制操作員。切勿試圖誘捕，籠養或安置浣熊。

為防止浣熊返回，請檢查所有可疑區域並永久密封所有入口以防止它們得到食物和庇護所，並定期檢查以確保沒有新的洞口或開口。

有關浣熊，狂犬病和保護房屋免受蟲害影響的更多信息，請致電311或瀏覽[nyc.gov/health/rabies](http://nyc.gov/health/rabies)





# 美好的室內活動

Robin Kilmer, 紐約市交通局社區協調員



人們說需要一個村莊去撫養一個孩子，包括家庭、朋友，鄰居等等。有時因暴風雪或雨天，你不能出外要躲在家內。今年成千上萬的美國人待在家裏很長時間，以避免感染新冠病毒(COVID-19)，並要迅速學習如何與孩子一起留在家中，以下是一些提議。

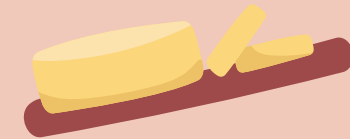
1. 與你的孩子一起做飯，無論他們實際上是否能夠幫忙。如果你的孩子能參與，他們吃晚餐的可能性就更高。是的，會有混亂，但是沒有混亂就沒有進步！如果我不教孩子做飯，他將來便無法為我做晚餐！
2. 跳舞。不認為你會跳舞嗎？你的孩子不在乎（只要他們未滿12歲）。讓他們選擇一些歌曲，跳舞是燃燒能量的好方法。
3. 做一個建設項目。只要你有一些家具和毯子，你就可以做堡壘。我的小孩將沙發枕頭放在椅子上來製作隧道和橋樑。請提醒他們，如果你是完成後必須清理的人，你可能不想讓他們創建洛克斯堡。
4. 給玩具洗澡。可以把一個大水桶或鍋子變成浴缸，放下孩子骯髒的塑膠玩具。它可以洗車、寵物恐龍等。請確保將水桶或鍋子放在毛巾上以減輕水浸。
5. 看動物和藝術。許多動物園，包括布朗動物園和史密森尼國家動物園都有網絡攝像頭，公眾可以看到海獅、獵豹等動物。博物館還開放了線上虛擬遊覽。Google藝術和文化是查考的好工具。

想要觀看布朗克斯動物園的動物攝影機，請瀏覽 [bronxzoo.com/virtual-zoo/live-cams](http://bronxzoo.com/virtual-zoo/live-cams)。

想要觀史密森尼動物園動物攝影機，請瀏覽 [bronxzoovisit.nationalzoo.si.edu/webcams](http://bronxzoovisit.nationalzoo.si.edu/webcams)。

想欣賞藝術，請瀏覽 [artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)

# 勝利煎餅



## 乾配料

- 1/2杯玉米麵
  - 1杯燕麥粉\* (或普通麵粉或拼粉)
  - 1/2茶匙發酵粉
  - 少許鹽
  - 少許肉桂
- \*沒有燕麥粉嗎？可將燕麥片或速食燕麥用咖啡機研磨！

## 濕配料

- 1個雞蛋
  - 1杯酸奶-最好是香草或原味，但任何口味都可\*\*
  - 3/4杯牛奶\*\*
  - 1-2湯匙或更多的蜂蜜、楓糖漿或糖
  - 牛油或椰子油
- \*\*如果酸奶或牛奶一種比另一種多，可以互換使用。亦可用奶酪或蘋果醬代替。

## 你

可以做最簡單、最喜令人喜悅的食物之一就是煎餅。許多人在外吃早餐或用已混合好煎餅材料製作。但從零開始製作是一項團隊建設活動，可以幫助孩子發展手眼協調能力，了解份數和跟從說明書的重要。

麵粉、雞蛋和牛奶是基本食材。但作煎餅可靈活多變，富創作力，亦可省回你上店子的時間。

每當我做煎餅時，我也會與我兩歲的兒子一起作，這是我們最喜歡的煎餅食譜之一：

1. 我總是把乾配料量出來，然後讓我兒子倒入攪拌碗中。我把濕配料放進去，在我介入之前，他將它們攪拌在一起。我知道當麵糊像融化的冰淇淋一樣從湯匙中滴落，則麵糊是正確的稠度。我總是炸一個煎餅測試，看看是否需要添加更多甜味。

2. 請用中火或低火，把牛油或椰子油放入平底鑊時會發出吱吱聲。

3. 薄煎餅準備翻轉的時間不應該太長。若看見麵糊中有小洞，就意味着很快可以翻轉，通常用鏟提起煎餅時，沒有什麼阻礙力，則可以翻轉煎餅，第二面稍煎片刻便好吃了！

# 在卡車內及其周圍， 保持運輸安全

2020年的首批行人死亡事故之一是一名10歲的皇后區男孩，他與母親步行上學時被垃圾車撞倒。男孩的死亡並非首例，當然也不是新穎的，並且與2019年以來的趨勢保持一致，顯示卡車在交通死亡中所佔高於比例。根據紐約市交通局和紐約市警察局的數據，去年有30名行人和騎自行車的人在與卡車的碰撞中喪生。

看一下交通局(DOT)的工作以及可以採取哪些措施來防止卡車車禍。

- 許多行人和駕駛員都知道卡車和公共巴士有盲點，但不確定在哪裡。自2011年以來，交通局貨運與流動辦公室舉辦了“卡車的視線”活動。交通局的卡車視線(TEV)計劃向騎自行車的人和行人講解卡車周圍視線受阻的區域。在這些活動中，公眾被邀請坐在駕駛員座位觀察卡車周圍，以更好地了解盲點在哪裡。在2017年至2019年之間，卡車的視力外展計劃已在全市範圍內的社區活動中吸引了8,000多名紐約人。
- 交通局的車隊中有1,257輛卡車。作為培訓的一部分，紐約市交通局車隊駕駛員現在必須觀看“我看見你”短片，這是一個為車隊卡車駕駛員提供最佳實踐的培訓視頻。
- 交通局的研究，實施和安全辦公室在2016年至2018年之間，在全市330個十字路口安裝了“轉向平整”處理。其中一種是橡膠減速帶，以鼓勵所有車輛駕駛員包括卡車和公共巴士司機更安全地轉向。
- 交通局的研究，實施和安全辦公室在2016年至2018年之間，在全市330個十字路口安裝了“轉向平整”處理。其中一種是橡膠減速帶，以鼓勵所有車輛駕駛員包括卡車和公共巴士司機更安全地轉向。

