

STREETwise

紐約市交通局給年長者的事例和忠告 // 2019

VISION ZERO
愛惜生命



生活快線
乘坐Q52/53專線巴士
第4-5頁

安全街區
街頭入座
第6-7頁

海邊休閒遊
漫步下城
第8-9頁



親愛的年長紐約市民：

歡迎閱讀 2019 年版的 *Streetwise*。我們很高興發現紐約市的街道比以往任何時候都更加安全。在市長 de Blasio 的 Vision Zero 活動下，2018 年是交通死亡人數連續下降的第五年。每年，DOT 的專職人員規劃、設計和執行數十個安全專案，去年有將近 80 個專案。DOT 也讓這城市 6,300 英里的街道保持良好狀態，每年填補、碾壓和重鋪超過一千英里的街道。

透過 DOT 的特殊推廣活動，我們一直積極參與和年長的紐約市民有關的活動，這是 Vision Zero 努力減少交通傷害和死亡事故的關鍵因素。當然，我們還有工作要做，特別是因為年長的紐約市民因交通事故死亡的人數過多。去年，有 56 名 65 歲以上的行人死於交通事故，幾乎佔了總人數的一半。我們哀悼所有這些交通事故造成的傷亡。DOT 對其中許多事故立即做出回應，在事故現場附近的老人中心安排交通安全研討會。在本期的 *Streetwise* 中，您可以閱讀去年在 Manhattan Chinatown 舉辦的一場這類研討會。

然而，除了保證人們的安全，DOT 也改善了通勤，使人們在城市裡的移動變得更輕鬆。雖然地鐵每個工作日為超過

550 萬名乘客提供服務，但是許多紐約市民的居住地離地鐵路線極遠，因此他們只有少數的交通方式可選擇。但是，由於我們最近與 MTA 的一些合作，通勤者有了更多的選擇。

Select Bus Service (SBS) 路線於 2008 年首次向通勤者推出。自那時起，MTA 新增了 16 條 SBS 路線。SBS 採用公車專用道，前後門均可上車，下車收費，具有公車交通號誌優先權，加快了這些線路的行駛時間。最新的 SBS 路線在 South Brooklyn，沿著 Woodhaven 和 Cross Bay Boulevards。這兩條路線都是這一期 *Streetwise* 的精選專案。

其他的交通選擇也陸續出現，但不是陸路，而是海路。2017 年，紐約市推出了自己的渡輪服務 - NYC Ferry，由 Hornblower Cruises 負責運營。NYC Ferry 有六條路線、21 個碼頭和 23 艘船。到 2021 年，將會新增兩條路線。到 2023 年，渡輪的載客量預計將達到 1,100 萬人次。但早在 NYC Ferry 船隊之前，DOT 一直在經營 Staten Island Ferry。自 1905 年開始營運以來，渡輪路線每年從 Staten Island 到 Lower Manhattan 載客 2,200 萬人次。本期 *Streetwise* 透露了一些在 Lower Manhattan 渡輪站附近的行人友善地點。

同時，我們很高興能有更多的交通選擇，也很自豪地宣佈，*Streetwise* 現在起將提供兩種新的語言：中文和西班牙語。請務必在當地的老人中心領取一份副本或致電老人中心的推廣協調員 Eric Miu（電話：(212) 839-6287），以知悉您可以從何處獲得一份副本。

祝您在 2019 年幸福安康。

誠致敬意！

紐約市交通局 (Department of Transportation, DOT) 局長，
Polly Trottenberg



在紐約市開車並不容易，但是挽救生命卻很容易。因為當您選擇開得更慢並在轉彎時將速度放慢，實際上是可以挽救生命的。

實用資源

您是否需要了解市府提供的服務，或者想舉報問題或投訴？請查看以下老年人方案和資源列表。請撥打 311，造訪 311 網站 (www.nyc.gov/apps/311) 或造訪具體機構的網站以了解更多資訊。

- ➔ **Access-a-Ride**
877.337.2017 或 718.393.4999
- ➔ **Access NYC**
www.nyc.gov/accessnyc
使用 ACCESS NYC，找出可以幫助紐約市居民及其家屬的市、州和聯邦福利計畫。
- ➔ **美國疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control)**
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical
查閱健康和身體活動的資訊和建議。
- ➔ **紐約市老人中心和服務理事會 (Council for Senior Centers and Services of NYC)**
www.cscs-ny.org
了解更多關於年長的紐約市民如何透過宣傳、訓練和交換意見得到優質的服務和計畫方案的資訊。
- ➔ **大都會交通運輸局 (Metropolitan Transportation Authority, MTA)**
www.mta.info
撥打 511 可聽取 MTA 的地鐵、公車、鐵路或橋樑和隧道的交通資訊

- ➔ **紐約市老人局 (Department for the Aging)**
www.nyc.gov/aging
獲取影響紐約市老年人議題的資訊：運輸方案、老人中心的資訊、醫療保健等。
- ➔ **紐約市健康與心理衛生局 (NYC Department of Health and Mental Hygiene)**
www.nyc.gov/health
獲取供老年人使用的資訊和服務，包括免費和低成本的醫療、跌倒預防、藥品安全、中毒預防和健康檢查。
- ➔ **紐約市交通局 (Department of Transportation)**
www.nyc.gov/dot
查找交通資訊或舉報交通問題，例如號誌燈損壞、標誌遺失或坑洞。
- ➔ **紐約市毒物管制中心 (NYC Poison Control Center)**
www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/poison-control.page
致電 1.800.222.1222 或 212.764.7667
每天 24 小時/一週 7 天可隨時致電尋求有關藥品安全性或潛在中毒問題的協助。提供翻譯服務。
- ➔ **紐約市警察局 (NYC Police Department)**
nypdnews.com/nypdfacebook/community-council-calendar
每月獲取每個轄區的轄區社區委員會 (Precinct Community Council) 時間表。這些論壇提供了社區成員與轄區指揮官和社區事務官員之間的持續性直接溝通，以討論並找到其鄰近地區公共安全問題的解決方案。

發行方：



安全教育和推廣

副局長
Kim Wiley-Schwartz

製作經理
Paula Gannon

編輯
Robin Kilmer

設計
Megan Rakos

從 WOODSIDE 到 ROCKAWAYS , Q52 和 Q53 將帶您暢行無阻

如果每週能多出一個小時的時間，您會怎麼安排？大多數的紐約市通勤者都沒有餘裕思考要如何安排多出來的時間。但是，WOODHAVEN BOULEVARD 沿線的通勤者現在可以思考這個問題了。

2017 年，MTA 和 DOT 宣告沿著 Woodhaven Boulevard 增加了 Q52 和 Q53 Select Bus Service (SBS) 服務，路線從 61st Street 和 Roosevelt Avenue 到 Rockaway Boulevard。沿著 16 條通道目前有 18 條 SBS 路線，為所有五個行政區提供服務。Q52 和 Q53 SBS 路線為 30,000 名乘客提供了便利，服務於 14 個社區，並連接九條地鐵路線、Long Island Railroad 和無數的當地公車。一路上，乘客會經過 Queens Center Mall、Forest Park、作家 Jack Kerouac 的住家、Jamaica Bay 和 Rockaway Beach 等目的地。

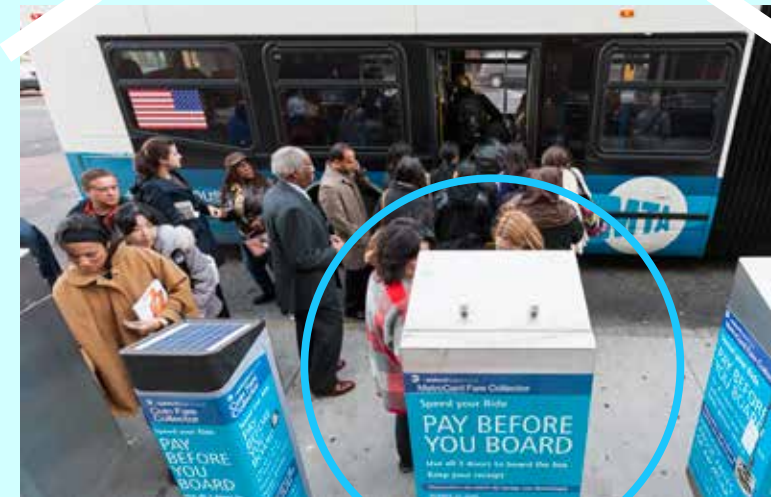
Q52 和 Q53 公車不僅比當地公車行駛得更遠，速度也更快。與其他 SBS 公車一樣，Q52 和 Q53 具有公車交通號誌優先權，因此能讓它們比其他車輛更快通過交叉路口。如要支付票價，乘客可以在符合《美國殘疾人法案》(ADA) 標準的車站旁票價支付機上刷他們的 Metrocards 或投入硬幣，這些機器便會印出公車票。在普通公車裡，所有乘客都只能從一個車門排隊付費上車，但 SBS 公車不同，乘客可以同時從各個車門上車，進而加

快了上下乘客的速度。此外，SBS 路線有專用的公車道，能讓公車繞過其他車輛。所有的這些變更讓交通時間縮短了 10%。不出所料，自從這條路線開通以來，有 87% 的受訪乘客比起他們原本的路線，更喜歡搭乘 Q52 和 Q53。與 SBS 取代的服務相比，Q52 和 Q53 的載客量增加了 5-8%。

乘客可以在符合《美國殘疾人法案》(ADA) 標準的車站旁票價支付機上刷他們的 Metrocards 或投入硬幣，這些機器便會印出公車票

往返於 Woodhaven Boulevard 與金融區和市中心職業中心往往需要一個小時或更長的時間。針對這麼長的通勤時間，如果能縮短 10% 的時間，即可節省了不少時間，讓您一週多出一個小時。不論您如何安排這段時間，整整多出一個小時都是值得慶祝的事。

NYC SELECT BUS SERVICE



乘客能從所有的車門登上 SBS 公車。



DOT 和 MTA 代表向乘客展示如何獲得通行票券。



q52
q53

MYRTLE/WYCKOFF 廣場

改建前

在地圖上，位於 Brooklyn 和 Queens 邊界的 Myrtle、Wyckoff 和 Palmetto Avenues 的交叉點看起來像一個星號。但是在地上，這個交叉路口看起來像一個隨時會發生嚴重的車禍的現場。而嚴重的車禍確實發生了。這個交叉路口是本市 2010 年至 2014 年行人死亡人數排名前五的地點之一。如何改善？

據發現，在 Gates Avenue 和 Myrtle Avenue 之間的 Wyckoff Avenue 上，街道兩側都沒有停車位。有了這些資訊，答案就自動浮現了：將這個星號區塊變成一個步行廣場。

路緣緩衝裝置

2014 年，安裝了五個刷漆式路緣緩衝裝置，以對齊偏斜的交叉路口並讓轉彎車輛減速。

保護花盆

以環氧砂礫鋪設廣場的路面，並放置大型水泥花盆，防止車輛進入廣場。

更多座位，更加安全

現在在這個步行廣場，這個路口只允許七種車輛的轉彎：四種私人車輛的轉彎和三種公車的轉彎。從此再也沒有危險的轉彎，取而代之的是盆栽植物、桌子、椅子、前往六個商業處的人流量。這是一個人們可以建立社區的地方。

限制車輛轉彎

在 2014 年 DOT 限制轉彎之前，—— 這個交叉路口有 25 種車輛移動的可能性，其中包括 21 種車輛轉彎的可能性。其實一個正常的交叉路口只能有 12 種車輛移動的選項。2014 年，紐約市公共運輸局 (NYCT) 也重新規劃了兩條公車路線，並禁止了五種車輛的轉彎。

高可見度的人行橫道

將所有的人行橫道都做成高可見度人行道，並在行人要求的路線上（建議的交叉口）新增了一條新的人行橫道。





您可以在 Pier 11 (11 號碼頭) 搭乘 Ferry NYC



Fraunces Tavern (法蘭西斯客棧)，位於 54 Pearl Street

您搭乘渡輪嗎？也許您會想在上船前散步一下。2017 年，紐約市推出了自己的渡輪服務 - NYC Ferry，由 Hornblower Cruises 負責運營。NYC Ferry 有六條路線、21 個碼頭和 23 艘船。最繁忙的渡輪區可能是距離 **Pier 11 (11 號碼頭)** (NYC Ferry 最繁忙的碼頭) 和 Staten Island 渡輪碼頭 Whitehall Terminal 不到四分之一英里的區域。探索這個地區最好是步行。

Fraunces Tavern (法蘭西斯客棧) 建於 1719 年，位於 54 Pearl Street，是 Manhattan 為數不多的殖民地時代建築之一。在美國獨立戰爭期間，這個客棧成為 George Washington 的總部。客棧提供豐富的威士忌酒單以及各類當地啤酒和蘋果酒，您可以在木椽和木地板建造的用餐區享用豐盛的美食，讓您像回到了 George Washington 的時代。

用餐結束後，您可以進行餐後散步。FDR Drive 沿途高聳的摩天大樓之下，還有許多可以放鬆的地方。Fraunces Tavern (法蘭西斯客棧) 距

離 Pier 15 (15 號碼頭) 不遠。**Pier 15 (15 號碼頭)** 早已超越了碼頭的概念，並升級成真正的公園。當工人、遊客和學生到達碼頭的上層甲板時，這些人就變得懶洋洋的，這裡有一個青翠的草坪，非常適合日光浴和小睡，這裡還可以觀看 New York Harbor 的船隻。

FDR Drive 沿途高聳的摩天大樓之下，
還有許多可以**放鬆**的地方。

您的海邊漫步終點為 **Battery Park**。這裡有一座公園毗鄰 Whitehall Terminal，方便遊客搭乘渡輪前往 Staten Island。對於歷史愛好者來說，此處有在 1812 年戰爭之前建成的 Clinton Castle (克林頓城堡)。這裡有小孩子喜愛的 SeaGlass Carousel，園藝人士喜愛的 195,000 平方英尺的多年生花園，以及適合野餐的草坪。在草地上休息一下，但是一定不要錯過渡輪！



Pier 15 (15 號碼頭) 的日光浴躺椅



Battery Park 的草坪

平衡動作

想要能夠在房子周圍與您的孫子追逐玩樂，但不確定您的腿是否有能力完成這項任務嗎？或者想乘坐渡輪，但不確定您是否會暈船嗎？這是可以理解的。跌倒對任何人都是危險的，而這對老年人來說甚至會致命。根據美國國家老年人委員會 (National Council on Aging, NCOA) 的報告，跌倒是 65 歲及以上族群受傷的主要原因。透過美國國家老年研究所 (National Institute on Aging) 推出的以下平衡練習，您可以同時進行兩件事：做運動和訓練平衡。



平衡行走

良好的平衡能協助您安全行走，避免在路上被物體絆倒。

1. 向兩側舉起手臂至與肩同高。
2. 選擇一個前方的點並朝它前進，讓您在行走時保持穩定。
3. 直線行走，一隻腳在另一隻腳前面。
4. 走路時，抬起您的後腿。往前踏之前暫停 1 秒鐘。
5. 重複 20 步，兩腿交替。

趾踵步行

平衡對於日常活動（例如上下樓梯）很重要。

1. 將一隻腳的腳跟放在另一隻腳的腳趾前面。您的腳跟和腳趾應該互相接觸。
2. 選擇一個前方的點並朝它前進，讓您在行走時保持穩定。
3. 邁出一步。將一隻腳的腳跟放在另一隻腳的腳趾前面。
4. 重複 20 步。

單腳站立

您可以在等候公車或在雜貨店排隊時練習這個動作。

1. 站在堅固的椅子後面，扶住椅子以保持平衡，以單腳站立。
2. 保持這個姿勢最多 10 秒鐘。
3. 重複 10-15 次。
4. 另一條腿重複 10-15 次。
5. 每條腿再重複 10-15 次。

終身學習

挽救生命

交通局 (Department of Transportation) 及其在 Vision Zero 的合作夥伴採取了一系列的措施來減少交通傷害和死亡事故，但是悲劇仍會發生。2018 年 11 月 15 日星期四，一名 90 歲的女士在位於唐人街 (Chinatown) 第五分局 (Fifth Precinct) 範圍內的擺也街 (Bayard Street) 和包厘街 (Bowery) 交叉路口的人行橫道上，被一輛左轉車輛撞倒。一個星期後，她因傷勢過重而死亡。

行人不能總是指望司機做他們應該做的事，即使司機保持警覺並且聽從交通規則，仍然可能發生車禍。這是為何成立 DOT 的安全教育和推廣辦公室 (Safety Education and Outreach, SEO) 的緣由。這個團隊在五個行政區內的老人中心舉辦免費的教育研討會。為了針對唐人街 (Chinatown) 社區的意外做出反應處理，SEO 的老人中心協調員 Eric Miu 應邀到格蘭街 (Grand Street) 的華策會人瑞中心 (Open Door Senior Center) 與長者討論交通安全問題。



中心主任 Po Ling Ng 在交通安全研討會上介紹 Eric Miu 和第五分局 (5th Precinct) 的 Sgt. Chris Yip。

40% 的致命行人遭撞事故發生在 10 月到 12 月之間

當然，長者習慣自己過馬路，但是很多人發現在研討會上總是可以學到新東西。有多少行人知道 40% 的致命行人遭撞事故發生在 10 月到 12 月之間？有多少人意

識到左轉車輛的具體威脅？他們知道卡車的盲點在哪裡嗎？Miu 討論了這些主題以及更多的內容。

如果您有興趣在您的老人中心舉辦交通安全研討會，請聯絡 **Eric Miu**，電子郵件：emiu@dot.nyc.gov，或致電 (212) 839-6287 或 (646) 772-9050。

DOT 概略

1

DOT 制定了一項計畫，評估 162,000 個街道角落是否適合升級和安裝人行坡道。



2

DOT 的街道標誌工場，創作和保養了一百萬個街道標誌。



3

Ferry 每年載送 2,200 萬名乘客。紐約市自 1905 年開始經營 Staten Island Ferry。



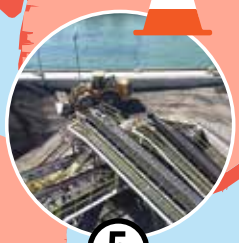
4

每年向全市 150 多家老人中心和 650 多所學校提供交通安全講座。



5

DOT 負責運營兩家工廠，生產城市街道上使用的大部分瀝青。



6

DOT 的道路維修和保養部門 (Roadway Repair and Maintenance Division) 使這座城市的 6,300 英里街道得到了良好的維修。

