

三藩市 自行車聯盟的



家庭 騎自行車 指南



家庭騎自行車實用手冊(各個階段)－懷孕期間
騎自行車以至騎自行車送你孩子上學。

目錄

三藩市自行車聯盟很樂意能為你提供這份免費的「家庭騎自行車指南」。時隔太久沒有提供任何實際有關家庭騎自行車的資訊，我們希望藉此「家庭騎自行車指南」可以幫助你和你至愛的人，透過一起騎自行車發掘和歡度更美好的時光。騎自行車也能樂在其中！

1

懷孕期間騎自行車

瞭解透過騎自行車可如何有助於減輕許多懷孕症狀，如作嘔。看看在懷孕期間的每個階段，有哪些騎自行車秘訣而且又能讓你舒適地騎自行車的最佳方法。

3

搭載嬰兒一起騎自行車

為你的小孩找到最佳的騎自行車方式。瞭解哪些自行車配備最適合你的嬰兒或幼兒的年齡，以及知道他們什麼時候可整裝待發與你同行。

5

搭載幼童一起騎自行車

學會與你孩子一起騎自行車的所有秘訣和最佳方法，以及知道他們什麼時候可以有自己的自行車。瞭解有哪些自行車配備將有助於讓你和你的孩子可以共度此興奮的時光。

6

騎自行車上學

你的孩子已經夠年紀自己騎自行車上學了。這是多麼令人興奮啊！一起學會如何規劃你的行程和街道路線。騎自行車上學不但有趣而且是一種有意義的方式開始新的一天。

8

教導你的孩子如何騎自行車

還記得學會騎自行車是多難得的事嗎？本節內容將幫助你讓你的孩子靠他或她自己騎自行車—在沒有助騎車輪的情況下。瞭解學會騎自行車的秘訣。

10

孩童的自行車裝備

你可能需要一些新的自行車配備，使你的家庭自行車以備上路。本節內容幫助你掌握一些令人怯步的家庭自行車配備，讓你和你的家人可以一起騎自行車。

懷孕期間騎自行車

健康懷孕的其中一部分

你每天或每隔幾個月都有享受騎自行車的樂趣，而現在你懷孕了。現在該怎麼辦？首先，恭喜你！懷孕是一個令人喜出望外的經驗。而在懷孕期間騎自行車—透過正確的方式—可有效的舒緩許多典型的懷孕症狀，包括作嘔、腳部疼痛和因腹部逐漸變大而不方便走動。我們將針對孕期的每三個月階段進行講解，以及透過騎自行車你可預料到出現下述的情形。

你孕期的第一期

許多婦女發覺在孕期的前三個月騎自行車是一種難得輕鬆的方式。它可幫助你：

- 克服作嘔的情況
- 改善你的體能
- 保持身材，並能控制好體重增加的幅度
- 自我感覺良好

隨著你寶寶的發育，你的身體就會起到結構上的明顯變化，你可能會發覺在經過12個小時的睡眠，醒來後不久自己還想小睡一會或在晚上睡覺前(晚上8時)想小睡一會。對於大多數婦女來講，接連不斷的小睡通常是並不適合，而且你也不能要靠咖啡因來保持清醒狀態。通常早上提起精神上班的最佳方法之一(即使你沒有懷孕)，就是騎自行車。即使騎的緩慢和悠閒—我們通常都建議這樣—可以讓你的精神足以為之一振度過早上的時光；騎自行車可讓你在一天當中保持活躍，尤其是當你特別想作嘔時。

保持身材，並能控制好體重增加的幅度

通常健康的懷孕期包括增加體重。你應該與你的醫生談論並清楚瞭解以你個人的情況需要增加多少體重為之適合。無論你的目標體重範圍是多少，請謹記保持(或達到)健康的身材將有助於你和你的寶寶(不論是在你懷孕期間、分娩期間還是寶寶出生後)。保持身材並不意味著像好萊塢健身教練或明星、或做勞累的鍛煉。但其實是指讓你平常的心跳率加快一些。的確，此舉可能會有助於控制你體重增加的幅度。在你生完寶寶之後，將增加的體重減下來是非常困難的事。現



在就習慣騎自行車，一年後當你試圖穿上以往正常尺碼的牛仔褲時，其實那時你的生活會過得更輕鬆。

自我感覺良好

當你有了寶寶，你孕期的前三個月只是你整个人生改變的一個細微開始。雖然是令人興奮的時刻，但這些戲劇性的變化也會讓人感到無所適從。孕期的前三個月會讓你感到作嘔和疲倦，感覺身體好像不聽使喚。這種錯覺可能會在你懷孕期間一直持續。照常做你一向會做的事情或重拾以往你已擱置的喜歡活動，都是讓你保持自我感覺良好的方法。如果你一向都有騎自行車的習慣，那就繼續騎自行車。可以在你孕期的第一階段(前三個月)與你的朋友、伴侶或家人一起騎自行車、或看電影、看日落或逛街。要好好地善待自己。

克服作嘔的情況

正如你可能已經知道或可能很快就意識到，“害喜”實際上可能會持續整天(白天和晚上)。你可能甚至已經到了一個受不了的地步，只要可以舒緩此感覺的任何方法都願意嘗試，不論是薑茶還是控壓點腕帶。許多婦女發現，最佳方法之一——雖還不能完全奏效，唉——但還算可以克服作嘔的方法就是起床和擺動身體。散步、跑步、游泳等動作都都有助於分散作嘔時的注意力並保持體形。同樣，騎自行車可以是一個有效的方式牽制住作嘔的感覺。當然，你可能不會有任何作嘔的感覺，那麼就盡情享受騎自行車的樂趣吧！

騎那種自行車？

既然你暫時還沒有凸顯的腹部，你還是可以一如既往地騎原本的自行車。但是，如果你騎的時候是直立挺胸姿勢，可能會感覺更舒服和更有自信。彎著腰騎自行車是不太可能會幫助改善作嘔的感覺，而且比直立挺胸騎自行車的姿勢更勞累。請謹記，在懷孕期間，你的身體會比以往製造和輸放更多的血液量，所以保持直立挺胸的姿勢實際上可有助與你更有警覺性和感到舒適。騎自行車時的舒適度對於保持有一個穩定和輕鬆的行程是至關重要的。

此外，除非你已經有一輛既穩固又可保持直立挺胸姿勢的自行車，可輕易地在自行車上安設前方和/或後方兒童座椅，否則現在就是一個最好的時機為你自己購買一輛新媽媽自行車。

你懷孕的第二期

現在是你懷孕的第二期了！對於許多婦女來講，現在已過了經常作嘔的階段。你感覺好多了並可以享受到懷孕帶來的容光煥發。然而，懷孕的第二期可能會對身心上帶來新的挑戰，從胃灼熱以至到腳腫、便秘和情緒波動。在懷孕的第二期繼續騎自行車是一個明智做法，不但可以繼續保持身材，還能夠發泄你的情緒、改善睡眠、減少便秘而且能為你疲憊不堪的雙腳和背部解壓。

保證有座位：騎自行車最好事情之一就是保證有座位。如果你在擁擠的列車或公車上，而你還沒有明顯的孕婦特徵，那麼其他人未必會讓座位給你(和不想為你爭取座位)，而你的自行車就成了一個非常有吸引力的替代交通工具。

穩定和平衡：隨著因有身孕而隆起的肚子逐漸變大，你可能會開始感到腳步不太平穩。這就是為什麼我們建議在你懷孕的第一期騎一輛穩定兼直立式的自行車—但現在還為時不晚！好消息是，儘管走路時會感到更疲倦，相比之下騎自行車仍然是輕鬆的。事實上，對於大多數的婦女來講，隨著懷孕的進度，騎自行車逐漸比走路更為容易。如果你平常已經有騎自行車的習慣，因為你會作出適度的調整，所以當你騎自行車時就不大有可能會遇到任何平衡的問題。如果你已有很長時間沒有騎自行車，那麼你的重心就會偏移，因此當你在此懷孕階段騎自行車就要謹慎小心。

輕便配備，較短路程：好好善待你的身體。由於孕期荷爾蒙會使你的肌腱放鬆，才有空間讓你孕育寶貴，所以在懷孕期間很容易會受傷。隨著你的腹部越來越大，請務必多多擅用你的配備，從而減少對膝蓋的壓力。如果你的身體因騎較長的路程而感到太疲倦，請勿因此而感到驚訝。你可能還是能夠騎較短的通勤距離和騎車去辦些差事，以及享受以往的樂趣，但你可能發現自己越來越少外出和遠行。

將你的自行車放在地上：避免抬/舉自行車。如果你一向都將自行車掛在工作地點或家中的牆壁的車架上，請勿再有此舉動。如果你需要把自行車放在汽車或公車的車架上，請叫別人替你抬/舉它。在家裡安排好停自行車的地方，以避免抬/舉它上下樓梯。

易感脆弱：現在你體內的孕期荷爾蒙正在活躍。此情況可能會增加你的脆弱感；對於任何惡劣的言詞或恐嚇行為—不論何時何地—你都會覺得更敏感。其實這並不奇怪，你會更渴望找到合適的騎自行車路線。重新考量你的騎自行車路線，找到可讓你以較慢速度在街道上(設有儘可能較多於騎自行車的空間)騎自行車的地方，或為你的路程計時，讓自己知道將會在騎自行車的人群中。邀約你的伴侶或你的朋友與你一起通勤。如果你感到不知所措，停在旁邊的道路上並深呼吸，冷靜下來之後在再繼續前進。

體溫過熱：有身孕的身體與沒有身孕的身體相比較之下，會不太能控制好體溫，可能你會留意到體溫出現偏向過熱的情況。請你一定要帶足夠的飲水並保持身體的水分。多穿幾層衣服，如需要時可以脫下來。在三藩市罕見的酷熱天當中，請對自己溫柔些！

額外的工作：在你懷孕的第二期和第三孕期，你可能會留意到在做輕微的活動時會感到氣短。這是因為你的心跳是為兩個人而供血！這是正常的，你(懷孕)休息時的心率比未懷孕時快每分鐘10至15次。許多婦女在此期間會有貧血，你會有一種感覺，要更用力的吸氣才能得到你所需的空氣。如果你需要重建你的血液儲備量，請務必攝取鐵質並留意你的身體狀況。不要騎得太快或太遠，你會因此感到疲憊。請謹記，原定的目標是保持身心活躍和繼續做你喜歡做的事情。

你懷孕的第三期

在你懷孕的第三期騎自行車與在第二期的情況非常類似，但你可能發現自己騎車的速度放得更慢。你的身體反應減慢而且你會覺得不太能到處走動。騎自行車可讓你繼續到處去並保持身心活躍。事實上，在這階段，騎自行車最有益的好處之一就是它比步行要容易的多！你仍然可以輕鬆地停下來休息並去找洗手間。你可能會發覺到，你因長時間坐在自行車座椅，你的屁股會較為敏感，但這一問題通常都能迎刃而解，只要你肯完全地放慢節奏並騎較短的路程即可。

即使是在優哉游哉地騎自行車—我們通常都建議這樣—就足以讓你過一個精神抖擻的早晨。

在你懷孕的第三期的期間，要重點考慮搞清楚如果/何時需要停止騎自行車。雖然許多婦女騎自行車會騎到她們分娩的那一天，而有其他許多婦女最終發現，她們因身孕時的體積實在太龐大而無法繼續騎自行車。如果你發覺，騎車時自己的肚子已經碰到你的膝蓋，在此情況下你就根本不再適合再騎自行車了。你也可能還會發覺，你的平衡感不如以前並覺得騎車時不再有安全感。如果你仍然能夠輕鬆地跨上和跨下你的自行車，和沒有踩腳踏板的困難或平衡感的問題，那麼可與你的醫生商討是否有任何醫療方面的理由需要考慮停止騎自行車。隨著你的肚子變得越來越大，平衡感相對地就會出現變化，美國婦產科學院的建議是，只要你將騎自行車視為康樂的活動，就可以騎固定式自行車(除游泳和散步之外)來取代在戶外騎自行車。斜躺的固定式自行車可給予你的肚子有足夠的空間繼續孕育寶貴。當然，騎固定式自行車雖然不能無法讓你騎去上班或赴約，但在此時總比嘗試新的事物更容易適應。如果你真的需要在預產期前需要休息一段時間而不能騎自行車，你也不要感到失望。好好享受你孕期的最後幾天。分娩後，你隨時都可以再騎自行車。

**註：即使你在互聯網上閱讀到任何資訊，我們的建議並不能取代醫生的醫囑，特別是如果你有早產的高風險、身患慢性病或懷孕過程中不順利。請與你的醫生談論有關你的計劃並確保你和醫生的看法一致。你自己是最清楚什麼才是最適合你的。*



搭載嬰兒一起騎自行車

與你的嬰兒一起騎自行車(初生兒至3歲)

蓄勢待發

分娩後的康復

如果你生了孩子，不論你的分娩過程是否順利，你的身體是需要時間來愈合(從懷孕到分娩)。請善待自己，不要急於騎自行車—或做任何事—直到你和你的醫生都認為你是時候適合做這些事為止。



一旦你決定你已準備好，可以用一天或一/兩個星期的時間讓自己習慣重新騎自行車。你的身體狀況與懷孕時和甚至懷孕前相比會有所不同—差別也許很少，也許很多。你的核心肌肉會有所不同，你的身體重心可能會移位，或身體有其他一些重大的變化。請務必留意你身體的狀況和聽從你醫生的囑咐。騎自行車是一個好方法—可讓你的身體慢慢地恢復到自我感覺正常的狀態。給自己一些時間嘗試騎短途的距離，隨著你的信心增加就可逐漸騎長的距離。當然，很可能你也不會有足夠的時間或多餘的體力去騎非短途的距離。

檢查你的設置

當你越來越習慣騎自行車，就可以開始嘗試騎你的家庭式自行車。你應先只試用你的裝備，然後再考慮增加額外的重量和搭載你寶寶的後續事宜。兒童自行車座椅會影響到你停車和開始騎車以及安裝和卸除的方法。如果你購買了一輛家庭式自行車是專門設計給搭載小孩或拉載貨物，此車將需要做一些細微的變動才可以應對轉彎和配合在較窄的空間內騎。請勿擔心，你可以應付得了。只要你肯給自己一個機會建立起自信。

你的同行夥伴也應先習慣使用新自行車的設置，然後再安排你的寶寶同行。此外，增加家庭式自行車上的座椅或設置會改變你騎車的方法。

你的設置: 0至9個月或12月

直到你的寶寶學會自己可以抬頭，她/他就不應該坐在自行車的座椅上。但是不用擔心，家庭式自行車的選項可供選擇，以便讓你搭載你的孩子一起騎自行車(嬰兒階段、幼童階段及日後的成長階段)。這些自行車使用簡便，只要在標準的自行車車架上加設兒童座椅即可。

在你的孩子可以站立之前

如果你搭載年齡約9至12個月的嬰兒一起騎自行車，寶寶則需要坐在為嬰幼兒而設計的專用汽車座椅。可是，你怎樣才能做到呢？好消息是，每天都有層出不窮的家庭式自行車推銷到市面上。這些貨物自行車和拖帶式小輪車可配合汽車座椅一起用；座椅掛鎖在容納盒或拖帶式小輪車的基礎架構上。請謹記，這些自行車只能配合嬰兒汽車座椅一起使用。一旦你的寶寶因體積太大而不適合坐在嬰兒汽車座椅時，你就要改為用其他設置來搭載寶寶。

產品選擇

有一些家長想要隨時看到寶寶，因此他們覺得在前面擺置物架會感到更安心。前面擺置物架也可允許你設定讓你寶寶面向著你的位置。其他家長則覺得在他們普通的自行車後面拉著拖帶式小輪車更為便利。其實也有各種側面接駁的拖帶式小輪車和電動推助的家庭式自行車。當你可能有身孕的時候可嘗試各種各樣的產品選擇(可不搭載你的寶寶)，或盡可能及早幫到你挑選出一個最適合你的產品。

- Bullitt
- Burley
- CETMA Cargo
- Chariot
- Dutch ID
- InSTEP
- Madsen
- Metrofiets
- Nihola
- Onya Cycles
- Taga
- WeeRide
- WorkCycles

家庭式自行車往往都是相當昂貴的，如果它們能發揮其功能並作為你的首選或次選的交通工具，當然就是物超所值了。這些專用的貨物自行車通常配有可選擇頂蓋，可為你的孩子遮擋惡劣的天氣。你就可以在雨中、下雪天或酷曬的天氣騎自行車。有些拖帶式小輪車也可視作摺疊式嬰兒車使用。

當你的孩子可以站立之後

一旦你的孩子可以坐立，一般是在9至12個月後，你的寶寶就可能適合坐在家庭式自行車的座椅上(通常是一個座椅架框配有安全帶可供多位騎車人士使用)。因為年幼的騎車人士的腳無法踏到自行車的底部，所以他們將需要支撐物在他們的腳下。WorkCycles自行車專門店提供為家庭式自行車前座而設的幼童支撐座椅。你的幼童尿布袋通常可解決此問題；除非你想忙於處理孩子無時無刻的要求，否則將幼童尿布袋放在遠離視線範圍就可抑制奶瓶對孩子帶來的誘惑。

家庭式自行車也可以容納多於一個孩子。對於許多家庭式自行車，均有空間可讓嬰兒坐在設於自行車上的汽車座椅而年紀較大的孩子可坐在自行車上的容納盒內、或坐在自行車後面的座椅。這些家庭式自行車是切實可行，可有氣派的拉載著你的寶寶、你的日常雜貨、狗或其他大型物件。

法律方面考慮的因素

你應該先知道一項涉及騎家庭式自行車搭載嬰兒的法律糾紛。雖然當寶寶坐在家庭式自行車上的1)汽車座椅內時，2)要他/她戴安全帽；其實對其頸部並不好，因為兩者會讓你寶寶的頸部處於一個不尋常的姿勢。儘管如此，嚴格按照加州和許多其他州的法律條文來講，要求凡年齡在18歲以下的任何人都必須戴安全帽，即使是坐在家庭式自行車上。該法律明文規定，主要考慮到那些可以自己坐立起來的兒童。但是這是法律規定。據Coffa醫生所述，“目前沒有明確的科學數據表明那種方法才是最安全的，對於坐在汽車座椅內而無須戴安全帽的情況，很難作出一個適當的醫療建議。”那麼由你自己來決定什麼才是最適合你的寶寶。

附加物件

你的設置應該與你推的摺疊式嬰兒車蠻類似。確保隨身攜帶寶寶的專用奶嘴、毯子或特別心愛的物品或玩具，要穿額外幾層的衣服以防天氣出現變化，而且如果你的寶寶小睡的話，請勿感到驚慌！許多孩子跟他們的家長一樣，會覺得騎自行車很輕鬆。事實上，這是一個很好的機會讓停靠在旁並儘量享受不工作的時間。



你的設置：年齡從9個月至3歲

當你的寶寶能坐立起來而沒有跌倒，可以自己抬起頭來並戴上合適的安全帽，寶寶就很有可能適合準備好坐在自行車的前方或後面座椅。架在前方的座椅通常設定較輕的體重限制，讓你可以早點開始騎自行車，而架在後方的座椅通常設定較重的體重限制，這意謂你騎較長的時間。你應該為自己和你家人挑選感覺最舒適的自行車。如果家長們還未考慮使用專為嬰

幼兒設計的家庭式自行車，通常他們都選在此最常見的孩子年齡階段開始搭載他們的孩子一起騎自行車。

你第一次騎自行車

克服恐懼

對於許多家長來講，你第一次搭載你的寶寶一起騎自行車，免不了會讓人感到害怕和令人興奮。你孕期的荷爾蒙會因分泌過度而令你擔心寶寶的安全。雖然重拾起往日自己騎自行車的樂趣，但你可能還是會感到害怕，並不象你與寶寶第一次嘗試其他新事物那樣。這是完全正常的情形。為了幫助你克服你的恐懼，第一次搭載寶寶一起騎自行車則請盡量選擇無汽車行使的綠道或保護的自行車徑，而且不要太擁擠的平坦道路。星期日專用街道、Embarcadero海濱大道、金門公

園星期日開放的JFK Drive以及Crissy Field都是可供你們第一次一起騎自行車的好地方。

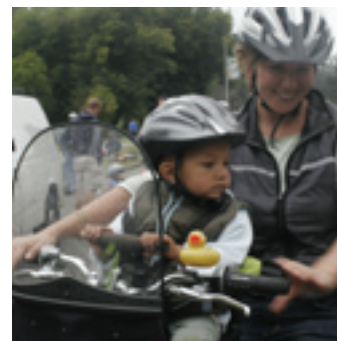
讓你的同行夥伴或朋友跟在你後面一起騎自行車。規劃短的路程並安排頻密的休息時間為寶寶餵食。如果你開始感到擔心或不安全，停靠在路旁，然後深呼吸並讓頭腦冷靜下來之後再繼續前進。許多家長會發覺，在騎自行車的過程中其實他們並沒有非常害怕，因為那只是坐上自行車座椅而已，可是回到家時就會想騎自行車的情形(就像你常常覺得自己對於各種可能傷害到你寶寶的情況都會多慮)。最重要的是，要放鬆心情，好好專注在搭載寶寶一起騎自行車的歡樂時光！

雖然如此，即使你在有身孕前對騎自行車非常有信心，你可能會發現以前從來沒有遇到過的情況，現在可能會遇到，因此你會對道路安全或路線都有新的顧慮。這是自然的反應，跟許多媽媽第一次帶著新生兒開車和散步的經驗頗為相似。雖然你可能很快就會適應在受保護的綠道騎自行車，你或許需要花更長的時間才能重拾你在城市街道上騎自行車的信心。重申一次，這是完全正常的情形。

謹慎挑選你的騎車路線，堅持選擇以行車速度慢的街道、平坦的路線以及我們城市劃分出的越來越大範圍的受保護自行車徑。邀約你的伴侶或朋友與你一起騎。如果你正計劃騎自行車送你的寶寶上托兒所，先提早試試幾條騎車路線，然後找一條你認為是最安全的路線與同行夥伴或其他家長一起慢慢騎。許多家長發現，他們在騎自行車途中，比起遇到驚慌的時刻，其實更多時候看到的其他人向他們微笑和揮手，包括駕駛人士。人們都喜歡坐在自行車上的嬰兒。事實上，你可能會發現自己會在街道交匯處的速度拖慢了下來，因為有其他人按下他們的車窗逗你的小孩。

你的孩子可能會如何應對

要看你寶寶的脾氣而定，他/她可能需要一些時間來適應騎自行車。當寶寶在適應新的體驗時，免不了會有某程度的哭鬧或其他形式抗議。說話或唱歌可有助於安慰寶寶，表明你在他/她身邊；尤其是當寶寶年紀還很小，完整的視力還沒有完全發育好。在開始騎之前戴上安全帽也可以有助於抑制此情況。對於某些孩子，戴安全帽是最難適應的一部分，一旦騎自行車，他們就會開心的不得了。希望你會發覺到你孩子會喜歡在行使中的自行車—就像你一樣！



減體重

最後，騎自行車搭載嬰兒或兒童一起到處去的人士(特別是家庭式自行車)，應該會不難發現你有在減體重。即使你以前有經常騎自行車，當你搭載嬰兒一起騎時，負荷量增加往往可以消瘦或至少胃口大增。

搭載幼童一起騎自行車

與你孩子一起騎自行車 (3至5歲)

如果你目前使用的是安裝了兒童前座的自行車，那麼是時候調整了。當你孩子的體重達到前座的體重限制，你將需要把孩子換到後座、家庭式自行車、後接式自行車或協力自行車。

長款自行車、後接式自行車和協力自行車

當你孩子的年齡快到五歲時，就可能適合坐在安裝有兒童自行車手把的後接式自行車、協力自行車或“長款自行車”。做此安排時，請勿操之過急。你的孩子全程都要能夠保持清醒、能夠安全地坐在沒有束帶的自行車上、並有自我約束力不做一些危險的事情，例如仰側身。剛開始騎的路程最好是短途，讓你可以讓孩子逐漸掌握技能。讓你的孩子是坐在自己的自行車上是舒服的安排，並要孩子明白道路規則，那麼當你們選用這些後接式自行車和協力自行車就會更得心應手。

產品選擇

如果你認為你的孩子已適合騎自行車，這裡有一些產品可供查找：

- Adams
- Trail-Gator
- Brown Cycles
- Trail-a-bike
- FollowMe
- Xtracycle
- OnderWater
- Yuba
- Surly

搭載兩歲(或以上)的幼童一起騎自行車

你已經和你的長子/長女一起繞著街區騎自行車，然而現在你不但有一個幼童(長子/長女)，還有一個新生兒。當然，如果你的同行夥伴陪同你們一起騎自行車，那麼這時你就需要第二個自行車座椅，或你可以將你年齡較大的孩子移坐在後接式自行車，或協力自行車(如果孩子年紀夠大)。

另一種選擇就是在你的自行車的前方和後方安裝座椅，就可以前後各騎載一個孩子。如果你想與兩個孩子一起騎自行車，該輛自行車就要有必須的輕便、舒適度和安全性。現在你會意識到所有的物品都準備就緒，而且你最大年紀的孩子就會很快地能自己騎自行車，但以目前的情況來講還是需要一輛家庭式的自行車，尤其是騎較遠距離的路程。



你孩子的第一輛自行車

兩歲左右的幼兒通常已夠大，可以開始自己在平衡滑步車上被帶著騎自行車。平衡滑步車就是沒有腳踏板的小型自行車。有些款式(與普通自行車相比)還設定更有限的半徑轉彎扶手，使它不能突然翻動或轉彎。雖然你可能已經學會用輔助輪騎自行車或騎三輪車，嘗試平衡滑步車；學習用腳踏著騎往往是容易的部分。顧名思義，自行車教會孩子的平衡感、建立他們對騎自行車能力的信心，以及幫助他們終有一天可以靠自己儘快騎會一輛真正的獨立自行車。你也可以把一輛較小型的自行車上的腳踏板(以及曲軸)取下，使它改成你自用的平衡滑步車。

在自行車上能純熟保持平衡的兒童，往往不需要花費太多時間學騎自行車(使用或完全不需使用輔助輪)，因為他們已經學會騎自行車最難的部分——平衡感。在三藩市，我們經常極力建議報名參加三藩市自行車聯盟舉辦的「遠離輔助輪的自由」專題研討會(Freedom from Training Wheels)，透過你的協助教導兒童如何騎自行車。

產品選擇

- Kazam
- Strider
- Skuut
- WeeRide

騎自行車上學

騎自行車去托兒所和小學



騎自行車搭載孩子們

如果你已經感受到與家人一起騎自行車是一種更休閒輕鬆的享受，或者你正在擔心如何讓家人每天按時上學和上班，而無需在路上花費數小時或很多錢，那麼你可能很有興趣閱讀本資訊。從隨意騎自行車轉變到通勤，就如同你的孩子初長乳牙，似乎變化非常大而且很神秘。但實際上很簡單。騎自行車上學和上班是一個即好又快的方式，而且你還能和你的孩子共度快樂時光。這裡有兩個關鍵的成功秘訣：練習和日常安排。

找到路線

找出先到學校再去上班的最佳路線要花很多時間。有些路線在交通高峰時和週日會有很大的不同。因此，在你的孩子開學前，先使用你的自行車通勤探索出一些路線。確定找到最平坦和最安靜的回家往返路線。另外，提前查看一下學校停自行車的狀況以便有所準備。這可能會佔用你百忙之中的一點額外時間，但你會對第一天騎自行車送孩子上學更有自信。如家長（或其他一些支持者）在開學的第一天計劃一起騎自行車去學校，那麼一起騎自行車回家也很棒。若你騎自行車搭載孩子，而另一人也要承擔此責任，那麼你們倆個人在你們的自行車上都需要有兒童座椅、或者交換使用座椅、或者在一天的某個時間交換自行車。把你孩子的安全帽放在自行車座上，或留一個安全帽在學校。你絕對不能忘記這件事情！

對於大多數通勤，偏早出發街道比較不擁擠。早一點出發也意味著你將不會因為時間的關係而非情願地拼命騎自行車。不過，在回家的路上，你可能希望在繁忙的高峰時段通勤，因為你的周圍會有很多其他騎自行車通勤的人，這讓你感到更安全。

制定日常安排

一旦你找出你的最佳路線和時間，就要嚴格遵守。早上日程應該圍繞通勤的那個特定時間來制定。那麼，你和你的孩子就會有心裡準備。騎自行車上學常常是即快速又有趣的，即使你不常在雨中騎自行車，但此時你也許會選擇讓孩子佩戴好雨具一起在雨中騎自行車。孩子們喜歡固定的日常安排！

共度美好的時光

請記住，你的孩子在和你一起騎自行車的過程中會吸收一切新鮮事物。你可以鼓勵她的語言開發，並利用沿路的機會指出樹木、卡車或任何讓她感興趣的東西，並同時學習和鞏固新的語音和文字。在這個年齡段，你的孩子也許對“你今天在校都做了什麼？”這個問題無法給你一個滿意的答案，但也會做其他有趣的事情：按下按鈕！比如，按下橫穿街道按鈕或按下可發出聲音的特別自行車燈按鈕。總之，他們會對由細小的手指動作而產生的一系列因果效應倍感興趣。最後，透過遵守交通信號來學習顏色。騎自行車領略一些事物，就像玩喜愛的遊戲“I spy”一樣，會有新的深度和樂趣。

教導街道安全技能

現在來談論街道安全規則是一個好時機。我們應始終這樣說，“紅燈亮時停下來。綠燈亮且無往來車輛時則通行。”讓你的孩子說出何時可安全通行，並且給他們大致解釋街道規則。另外，指出人行道或街道的“邊界”。他們要學會在邊界的地方停下來，然後再決定是否和何時橫穿街道是安全的。那麼當你以後教他們獨立步行和騎自行車時，你就會覺得更容易，也會給他們更大的信心。騎自行車的孩子通常比許多成年人，甚至他們的家長，更多懂得街道規則。

步行與騎自行車兼容

如果你很幸運住在步行即可到你孩子學校的地區，但你又計劃騎自行車去上班，那麼你不必把自行車留在家裡。在很多城市，你會看到許多家長一手推嬰兒車，另一手推自行車在街道急行，或背著孩子推自行車。

對於年齡稍長的孩童，他們有時會喜歡坐在自行車的車梁上或座位上，讓你推著一起走回家。甚至孩子有時會為疲憊的家長推自行車！有自行車不但可以加快步行回家的速度，同時還可以和孩子共享輕鬆快樂的時光。如果你在回家的路上需要買些雜貨，那麼正好可以把這些雜貨放在自行車上推著回家，而不會讓每個人都抱怨除了書包和工作包以外，還要另外提著一個購物袋。

兒童獨立騎自行車

熟能生巧

假如你已經教會你的孩子如何安全地騎自行車，那麼在一週開始上學前，要與你的孩子在星期天的早上至少練習兩次騎自行車（通常在不塞車時）。如果你認為讓她在街道上和你一起騎自行車還不合適的話，就盡量讓她在人行道上騎自行車。在許多城市，如三藩市，12歲或以下的兒童白天可以合法地在人行道上騎自行車。但要記住，騎自行車時要和機動車輛保持同一方向，並應始終避讓行人。注意：商業區不允許任何人在人行道上騎自行車。

騎自行車上學和上班即快捷 又可與你的孩子共度快樂的 時光。



上學的安全路線

最終，三藩市自行車聯盟對教孩子及家庭成員如何安全騎自行車和步行到學校有一個整體的起步課程安排，稱為「上學的安全路線」。這門優秀的課程側重於教孩子們如何安全騎自行車，並鼓勵家長陪護“自行車跟隊”往返學校。請聯繫你學校的自行車聯盟，以了解如何開始「安全路線」計劃或其部分內容。

騎自行車上學日

不要忘了報名參加下一次「騎自行車上學日」的活動，它是每年春季全市進行慶祝並為千家萬戶提供嘗試騎自行車上學的极好機會。如果你還沒開始騎自行車上學，這正是一個很好的理由去嘗試。如果你決定去嘗試，那更是一個很好的時機去鼓勵你孩子學校的其他家長一起來加入家庭團隊。



教你的孩子騎自行車

如何幫助你的孩子騎自行車

許多家庭覺得家長用自己的自行車搭載孩子通勤是很放心的，但對於孩子獨立騎自行車走同樣的路線卻很擔心。你可能會擔心孩子沒有判斷力或體能來應付街道上的交通狀況。這個顧慮是完全可以理解及正常的。事實上，你可能也擔心孩子單獨橫穿街道（總是會的）。

教你的孩子每天安全騎自行車上學需要同樣的方法：大量的練習和堅持不懈地打好基礎。這是絕對值得努力的。騎自行車上學不但增強你孩子的自信心和獨立意識，而且還給她的一天活動中增加了趣味無窮的鍛煉。可以這麼說，只要你孩子願意，你總是可以使用托帶式小輪車，或騎家庭式自行車以推後她獨立騎自行車的日子。

遠離輔助輪的自由

你的孩子想要自己獨立騎自行車的那令人興奮的一天終將到來。你或許需要借用朋友的平衡自行車，或到自行車專賣店測試選擇什麼樣的自行車最適合你的孩子。無論有沒有自行車，你都可以為她報名參加由三藩市自行車聯盟舉辦的「遠離輔助輪的自由」專題研討會。在那裡，她將學習如何獨立騎自行車及一些基本技能，然後再到戶外開始練習。學騎自行車應該在沒有汽車的地方開始，比如週日專用街道或 Crissyfield。在你家的週圍找個平地，比如寬闊安靜的人行道、當地學校的柏油路面，甚至是沒有使用的籃球或網球場來練習騎自行車。在街道上練習時，可以找那些很安靜的，或者帶有寬敞人行道的街道，這可培養你的孩子騎自行車遵守街道規則的意識。

如果你不能參加「遠離輔助輪的自由」的任何一個專題研討會，你仍然可以使用我們的家長技巧手冊，以幫助你的孩子學會騎兩輪自行車！

尋找適當的街道練習

只要透過大量地勤奮練習，就能掌握輕鬆騎自行車的技術（剎車、轉彎、上下坡）及把握街道規則。當在安靜的街道或人行道上練習時，你應並肩和你的孩子邊走邊談街道規則，並強調安全的重要性和“警察”規則。



教導技能

確保每個人都對以下要點信心十足：

- ① 街道和交通的安全，特別是在十字路口和車庫車道附近，因為這些是最容易發生事故的地方。
- ② 了解和識別街道“邊界”，以幫助他們斷定在哪裡停下來。
- ③ 沿著街道和戶外直線騎自行車。
- ④ 在不平和不同的路面上騎自行車。
- ⑤ 注意路肩
- ⑥ 習慣山坡地勢（上坡和下坡）。
- ⑦ 合理支配體力。

如果你的孩子在幼童時已開始騎平衡自行車，那麼她應該已經掌握了這些技能。

選擇短路程

當你們都覺得準備好了，就可嘗試長途騎自行車橫穿金門公園、或只是去你家附近的公園、或遊樂場。如果你的孩子可以集中注意力並對此有興趣，則可了解騎自行車的系列活動並加入三藩市自行車聯盟的輕鬆主題騎自行車活動之一，即從冰淇淋之旅(非常受歡迎)到歷史之旅，但不可強求。你們隨



時都可以縮短路程，即可選相對離家近的路線，也可選擇搭乘允許載自行車的公共交通運輸。

若你的孩子在騎完自行車后還想再繼續騎，這比讓她精疲力盡要好多了。其他秘訣：不要給你的孩子超負荷灌輸資訊。當你的孩子每次騎自行車綜合領會新技能時，可選擇一兩件事情反復鞏固，並要勞逸結合。

前面還是後面？

如果你和孩子一起騎自行車，不用擔心你是騎在前面還是後面。這沒有正確或錯誤之分。騎在前面可以控制速度和決定

在哪儿停下來。騎在後面則可以密切注視你的孩子，並對他們良好和安全的騎車行為給予鼓勵。如果你和你的伴侶與孩子一起騎自行車，你可能會覺得把他們夾在中間是最安全的，就像“三明治”，即成年人分別騎在前面和後面。請記住，你的孩子會一如既往地隨時從你那裡學到如何騎自行車的竅門(其他事情亦是如此)，因此你要確定你的行為是要讓她學習的榜樣。



適合兒童的自行車齒輪

如何為你的孩子選擇最好的自行車座椅和安全帽

安裝在前面的自行車座椅

許多人選擇在車把上安裝自行車前方座椅，因為他們可以看著他們的寶寶。此設置可方便聊天，指出有趣的事物，並確保你的寶寶是安全穩當的。寶寶也會感到幾乎像在你臂膀內那樣的舒適。

產品選擇

寶寶的前方座椅有各種各樣。我們極力推薦在完全直立自行車上使用這些座椅，因為它們會更安全，尤其是在下坡時。這裡介紹一些品牌：

- BoBike
- iBert
- Bike Tutor
- Copilot
- Co-Rider
- Kettler
- Taga
- WeeRide
- Yepp

附加物件

當你選擇自行車座椅時，要考慮是否可以很容易地從你的自行車上拆卸下來和你的伴侶交換使用，或很方便地從你的自行車上拆走；有一些品牌在這方面做的比其他品牌好。許多座椅都配有各種附加選項，包括小睡支撐板和擋風板。如果沒有小睡支撐板，在座椅上小睡就會很不舒服，所以若你打算在小睡時間騎自行車，那麼增加一個小睡支撐板可能是一個很好的選擇。擋風板在刮風、陰雨或惡劣的天氣時是有用的。有些父母甚至喜歡給他們的寶寶或幼童安上一個特殊的把手，這樣就可以阻止孩子隨便拉自行車纜線、不斷敲車鈴、或亂抓齒輪或剎車。當幼童熟悉了他們的座椅后，他們可能會帶上自己的玩具動物或毯子一起坐自行車，而不至於把它們拋出或掉到外面。不過在某個時間，你可能想把你的孩子移到後座。你一定會知道，那個時間就是他開始變速你的齒輪和/或操作剎車的時候。

安裝在後方的自行車座椅

安裝在後方的自行車座椅也有許多選擇。這些自行車座椅都安裝在一個非常堅固并有安全鎖系統的後座架上。正如一些前方座椅，你可以在多個自行車上安裝座架，以便輕易地將座椅從一輛自行車換到另一輛。大部分安裝在後方的座椅具有優良的安全性能，如孩子用的3點或6點式安全帶、保險槓、及寶寶專用的防護座椅靠背和兩側安全帶。也有可能購買到有放倒功能的後方座椅，讓你的孩子小睡更舒適。



架在後方的座椅可适用于大多數類型的自行車。如果你選擇架在後方的座椅，你應該在你的車把兩端裝上鏡子，以便你能在騎自行車時很容易看到你的孩子。

架在後方的自行車座椅可以提供和架在前方的座椅幾乎一樣的親密感，讓你與你的孩子，和享受架在前方的座椅一樣，有同樣愉悅的語言交流及共度美好的時光。如果你的孩子開始坐在前

座，後來長大了換到後座，那就慶賀吧！你的小孩子將會為自己成為一個大男孩或大女孩而感到自豪。

這裡介紹一些品牌：

- Bellelli
- Beto
- BoBike
- CoPilot
- Cyclepro
- Kettler
- Sunlite
- Taga
- Topeak
- Xtracycle
- Yepp
- Yuba

無論你選擇什麼樣的自行車座椅，你好像都會招來很多人的微笑和招手示意，尤其是你的寶寶或幼童也喜歡招手的話。人們會特別去和你們打招呼。騎自行車的家庭總會讓人們會心一笑。

額外秘訣

安裝：除非你對你的機械技能很有自信，否則你應該把自行車座椅拿到自行車專賣店進行專業安裝。

練習：要確保你自己先單獨騎帶有座位的自行車--不搭載寶寶，以適應一段時間與以前不同的騎車方式。可以考慮帶著一袋麵粉或一大包米來模擬你孩子的體重。兒童坐在座位上的重心會轉移，並且和單獨騎自行車不同。你可能會發現必須用不同的方法拆卸你的座椅，這需要一些時間去適應。

附加物件：自行車的設置應盡可能讓你容易上鎖、取出袋子及放回袋子，總之要方便你自己。請查看我們對理想家庭自行車建議的特別提示。

品牌注解：你將會注意到一些座椅，包括嬰兒座椅，有“城市款”和普通款之分。這可能會讓你非常困惑。其實，主要區別是看這個座椅是否有已經安裝好的護腿配置，以防你的孩子的腿被車輪夾傷。生產商會自認為你的自行車輪可能沒有裙子保護蓋板。如果你的車輪完全沒有這些保護蓋板，那麼你將需要有已裝好的護腿配置。如果你已有裙子/褲腿保護蓋板，那就不需要此配置了。

自行車安全帽

在加州及大多數州，凡18歲以下的兒童騎自行車時都必須戴安全帽。讓他們接受並喜歡戴安全帽的最好的辦法是為他們作出好榜樣。如果一個人戴安全帽，其他人就會跟著效仿。你先帶上安全帽，再大肆炫耀一番，並讓你的寶寶或幼童摸摸你的安全帽，然後做出一個非常有趣的動作把你孩子的安全帽拉出來，並戴在她的頭上。同時伴著一首有關安全帽的特別歌曲，或是讓大家感到一起加入“安全帽俱樂部”的興奮。要告訴他們騎自行車時必須戴安全帽，並可挑選出特殊的貼紙貼在他們的安全帽上。

產品選擇

有一些品牌的安全帽設計的比較好，因為戴上去不但很合適而且不會夾擠你孩子的下顎。你購買之前先試戴幾個。有一些安全帽品牌專門是為滿足小孩子而設計的：

- Bell
- Giro
- Lazer
- Bern
- Nutcase



其他資訊

仍然對家庭騎自行車有疑問嗎？我們會提供各種課程和其他資訊，以幫助你和你的家人共同發掘一起騎自行車的樂趣。

家庭騎自行車課程

我們很榮幸地開設了在路上和教室內家庭騎自行車的課程。這是由四個部分內容構成的系列資訊，講述了騎自行車的各個階段（從懷孕期間騎自行車以至騎自行車送你孩子上學）。報名網址：sfbike.org/family

上學安全路線

三藩市自行車聯盟很榮幸成為「三藩市上學安全路線計劃」的創始成員，此計劃是要幫助騎自行車和走路上的家長和孩子們，讓他們感到此行為會更容易。網址：sfbike.org/saferoutes

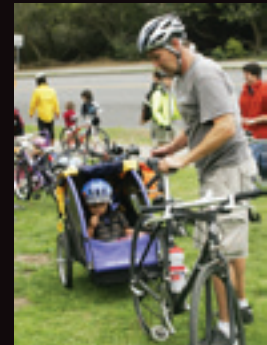
閱讀了解其他騎自行車的家庭

閱讀一些已經騎自行車的家庭的資料並了解他們的經驗、秘訣，以及他們為什麼選擇家庭騎自行車。請留意觀察，你也許會認出一些鄰居和你一樣也在騎自行車。閱讀這些三藩市家庭的資料會讓你倍感鼓舞。

遠離輔助輪的自由

三藩市自行車聯盟很榮幸地能夠透過遍佈全市的「遠離輔助輪的自由」專題研討會，包括週日騎車街及家庭同樂日活動，以幫助下一代學會自信並從容地騎兩輪自行車。網址：sfbike.org/freedom

「家庭騎自行車指南」由三藩市自行車聯盟副主任和有兩個孩子的母親，Kit Hodge 共同編寫。非常感謝當地騎自行車的家長團隊深思熟慮地修改，包括：三藩市自行車聯盟理事會主席 Lainie Motamedi、「上學安全路線」計劃的經理 Jason Serafino-Agar、Dylan 及 Susan Riley。特別感謝 Diana Coffa 醫學博士和社區及家庭醫學系助理教授(加州大學三藩市分校)，對此指南的科學誠信進行了完整地審閱。



這個「家庭騎自行車指南」由三藩市自行車聯盟免費提供。此聯盟是由12,000名成員組成的非牟利機構，目的是促進使用自行車作為通勤。需了解三藩市自行車聯盟和家庭騎自行車的詳情，請上網瀏覽，網址：sfbike.org/family。

© San Francisco Bicycle Coalition, 2012