

主題：認識交通號誌及交通標誌

一、交通號誌

警告標誌



右彎

左彎

連續彎路先向

右

左

險生坡

險降坡

狹路



右側車道縮減 左側車道縮減

狹橋

岔路（一）

岔路（二）

岔路（三）

岔路（四）



岔路（五）

岔路（六）

岔路（七）

岔路（八）

岔路（九）

匝道會車（右側插會）

匝道會車（左側插會）



分道

注意號誌

圓環

有柵門鐵路平交道 無柵門鐵路平交道

路面顛簸

路面高突



路面低窪

路滑

當心行人

當心兒童

當心殘障者

當心動物

當心台車



當心腳踏車

當心飛機

隧道

雙向道

碼頭、堤岸

右側斷崖

左側斷崖



注意落石(右側) 注意落石(左側) 注意強風 慢行 危險



第一面無柵門 第二面無柵門 第三面無柵門
鐵路平交道 鐵路平交道 鐵路平交道

限制標誌



車輛總重限制 車輛寬度限制 車輛高度限制 車輛長度限制 最高限速 最低限速

禁止標誌



禁止任何車輛進入 禁止汽車進入 禁止機車進入 禁止大貨車進入 禁止聯結車進入 禁止汽車及機車進入 禁止空計程車進入 禁止板車進入



禁止三輪車 禁止腳踏車 禁止馬達三 禁止獸力車 禁止汽車、機
 進入 進入 輪車進入 進入 車及獸力車 禁止右轉 禁止左轉 禁止左右轉
 進入



禁止右轉及 禁止左轉及 禁止迴車 禁止超車 禁止行人通 禁止停車 禁止臨時停 禁止會車
 直行 直行 車 行 車 車 車

施工標誌



道路施工 道路封閉 右道封閉 左道封閉 車輛改道右轉 單線管制行車

遵行標誌



停車再開 讓路 停車檢查 停車檢查(海 關關卡停車) 停車檢查(停車繳費) 停車檢查(貨車過磅)


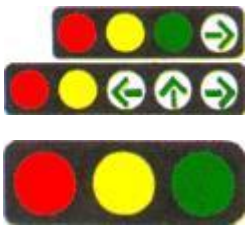


道路遵行方 靠右行駛 靠左行駛 單行道 道路遵行方向 單行道

向(僅准直行)

(僅准直行)

二、交通號誌

 <p>行人專用號誌</p>	<p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none">(1)綠燈(行走行人)表示通行。(2)紅燈(站立行人)表示禁止通行。(3)閃光綠燈(行走行人)表示清道時段，尚未進入道路之行人不得跨入道路
<p>行車管制號誌</p>  <p>(俗稱三色燈光號誌)</p>	<p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none">(1)綠燈表示准許車輛直行、右轉及左轉，未設行人專用號誌處，面對行人之號誌顯示綠燈時，行人可直行穿越道路。(2)黃燈表示清道作用，已進入交岔路口之車輛及行人，應注意其他行人及車輛安全，迅速通過，尚未進入交岔路口者，不得超越停車線或進入路口。(3)紅燈表示禁止通行，車輛及行人不得超越停止線或進入路口。(4)閃光綠燈，表示綠燈時段終了，尚未進入交岔路口

(附有箭頭者
表示遵行方向)

之車輛，儘可能不超越停止線或進入路口。



鐵路平交道號誌
(閃光紅燈及警
鈴)

警告車輛及行人**停止前進**(閃光紅燈視為紅燈)，**等候火車通過**。



特種閃光
「紅燈號誌」

表示「**停車再開**」車輛應減速接近，先停止於交岔路口前，讓幹道車先行後認為安全時，方得續行。



特種閃光
「黃燈號誌」

表示「**警告**」，車輛應減速接近，注意安全，小心通過。

主題：騎乘自行車安全

要安心享受騎單車追風的舒暢，一定要遵守以下安全守則：

1.基本配備，一次就到位

即使預算有限，以下 3 個最基本的安全配備，都要在第一次上路前就購足。

1. 手套
2. 吸震、防滑，保護手腕，萬一跌倒時也能預防手部擦傷。
3. 安全帽
4. 最重要的裝備，降低頭部意外撞擊的傷害。
5. 車燈

包括頭燈及尾燈。因為單車輕巧無聲，易被汽機車駕駛人及路人忽略；光線不佳時，車燈不僅有照明功能，更有助於提醒別人你的存在。

2.安全帽，選對戴對才有效

安全帽是攸關生命的關鍵配備，因為頭部外傷是單車交通事故的主要致命傷。

5 要點，選對安全帽

單車安全帽正確的配戴方式是「前圓後尖」，合格的安全帽不僅有經濟部商品檢驗局標章，內部發泡材質平均厚度 2.5 公分，最重要的後頸部有 5 公分厚度與椎狀設計，才能確保防護整個頭部。

單車發生擦撞或頭部撞地時，騎士會向前翻滾，單車專用安全帽後方是尖型，可適當高度保護後腦，圓型的運動安全帽保護作用有限，建議單車族最好選用單車專用安全帽。

- 認明經濟部標準檢驗局的商品檢驗標誌：
沒有通過檢驗的安全帽，外觀再帥勁都只是假象。
- 不厭其煩地試戴：
就像選鞋一樣，唯有親自試戴，選購與頭型吻合的安全帽，不可空垮垮或太緊，才具完整保護的效果。
- 帽沿須有彈性且不影響視野：
遮陽、擋泥、裝飾用的帽沿不可固定黏死，否則衝撞時破裂的碎片可能割傷臉部。須選購具彈性的材質，遇撞擊時會自動彈開。
- 具頭鎖裝置更好：
頭鎖可以扣住使用者的後腦勺，使安全帽不亂晃，增加安全及穩固。

- 帽帶材質不傷膚：
因為與臉部皮膚緊貼，試戴後選擇柔軟、堅韌、不傷皮膚、且不會引起過敏的帽帶。
檢查看看，你真的戴對安全帽了嗎？
- 頭鎖：
要確實鎖上，固定安全帽。
- 帽帶環扣（兩側）：
調整固定在耳垂下方，不要卡到耳朵，避免晃動或脫落。
- 帽帶（下面）：
應扣在下頷處，避免太緊或太鬆（約 2 個指頭的空間）。像機車安全帽一樣扣在下巴處是錯誤的，撞擊時可能脫落而失去防護效果。
- 帽子下壓到前額與眉齊：
預防前額著地時的撞擊。

3.選對合適的單車

車架尺寸與身高對照表

身高(公分)	中管尺寸(英吋)	輪徑尺寸(英吋)
90~115	812	
100~125	1016	
110~135	1120	
130~150	12.524	
145~160	1426	
155~170	1726	
170~185	1926	
185 以上	2126	

資料來源：自行車新文化基金會

選對車種及單車尺寸，騎起來才得心應手。

4.調整正確的座墊位置

依身高選對了單車的尺寸後，還得依腳長調整座墊的高度。座墊太高，肌肉會過度伸展容易拉傷；太低，腿部易因無法充分伸展而疲勞，膝蓋也會過度磨損，造成退化性關節炎。選購時可依以下原則：

- 坐在座墊上雙腳踩踏板，踩到底的腳應可自然彎曲才對。不要完全伸直（座墊太高），或是過於彎曲（太低）。
- 坐在座墊上，腳著地時需稍微墊腳才是正確的高度，若雙腳的腳板可完全著地則太低了。
- 調整座墊高度時，切記不能高到露出座墊桿上的安全刻線，否則座桿支撐的距離太短，易斷裂造成危險。這時該換一部尺寸較大的單車才合適。

5.出發前的安全檢查

跨上愛車出發前，除了備齊安全裝備，還要檢查車況，因為一個小零件出問題，就可能釀成大悲劇。每一次出擊都讓愛車維持在最佳狀態。

基本日常點檢表

項目	檢查狀況
----	------

- **快拆的零件**
所有方便拆裝的零件（例如輪胎、座墊），是否確實鎖緊
- **輪胎**
胎紋是否清楚、胎壓是否正常且氣足
- **輪圈**
轉動是否正常、有無變形、是否穩固
- **鋼絲**
同一輪圈上各鋼絲的緊度是否足夠且相同（用指甲彈看看是否鏗鏘有力）
- **煞車**
煞車是否順暢、煞車夾片是否兩邊同時作用、煞車皮是否正常（若只有單邊使力，應請專業車店調整）
- **變速**
定位變速系統，一次變動一格，觀察轉動是否靈活（若不順暢，應請專業車店調整）
- **鏈條**
保持潤滑清潔狀態（鍊條鬆緊以不超過半吋為原則，定期上防鏽油，騎乘完畢應將鏈條放至最小齒盤，以防彈性疲乏鬆弛）
- **座墊**
調到適當高度並鎖緊，座墊面應與地面平行
- **把手**
是否保持平直
- **龍頭**
方向端正，確實鎖緊
- **踏板**
是否運轉順暢不會側滑，若有彎曲、鬆動、損壞，則應更新
- **車燈、反光鏡**
前後車燈亮度在 15 公尺內是否清楚可辨，反光鏡是否乾淨。警政署新訂交通規則，準備處罰晚上騎車未裝車燈與反光設備的單車

資料來源：自行車新文化基金會／製表：梁媽純

6.熟悉基本操作

熟練技巧不但確保安全，還能充分發揮單車的性能，享受駕馭的樂趣。

- **基本變速技巧**
一般而言，左手操控「前變速器」（前輪 3 片齒盤），右手控制「後變速器」（後

輪 7~9 片飛輪)。

「熟悉變速要領，可以騎得遠又省力，」車齡超過 30 年、幾乎每天騎 50 公里上下班的自行車新文化基金會副執行長林惠忠，以 24 段變速車為例（前輪 3 片齒盤、後輪 8 片飛輪，數字愈大，代表齒輪愈大），提醒簡單要訣：

(1)平路：前輪使用中齒盤(左手控速轉到 2)，後輪再依體力狀況逐漸從小飛輪放到最大(右手控速由 1 慢慢調到 8)。

(2)上坡：前輪小齒盤(左手轉到 1)搭配後輪大飛輪(右手使用 4~8)。

(3)下坡：前輪大齒盤(左手轉到 3)搭配後輪小飛輪(右手使用 1~3)。

(4)禁忌：小齒盤(左手 1)配小飛輪(右手 1)，太鬆會脫鍊。大齒盤(左手 3)配大飛輪(右手 8)，繃得太緊會卡壞變速器。

- **基本煞車技巧**

養成兩手同時煞車的習慣，或先煞右手(控後輪)再煞左手(控前輪)，千萬不要只煞左手，會翻車。利用中指及食指或無名指採「點放式煞車」慢慢減速，快接近時才全煞。不要用全部手掌使力，以免力道過強一次煞到底，容易翻車。緊急煞車的同時，雙手伸直、手肘微彎並撐住把手，可避免身體重心往前移。不要長時間按住煞車，否則煞車塊過熱會降低煞車力，造成危險。

- **上下坡技巧**

爬坡：身體往前傾貼近把手，臀部重心稍微往前，或直接站起踩踏，以增加衝力。採「S」型方式前進，可減輕陡坡的負擔。

下坡：身體往後壓低重心，臀部稍往後移，較不會翻覆。

- **過彎技巧**

應減速慢行。右彎時右腳踏板在上，左彎時相反，避免踏板碰觸地面而跌倒。

7.姿勢正確才能騎得遠又好

錯誤的姿勢不僅影響技術表現，熱愛單車的新光醫院骨科醫師蔡效良還指出，長期下來會引發運動傷害，例如肌肉拉傷、神經壓迫等問題。騎乘姿勢以「舒服」為原則，養成正確的姿勢，才能趨吉避凶，騎得遠又好。

- **騎乘姿勢**

雙肩放鬆、自然前傾，雙肘微彎握住把手。腰不要挺得直直的，否則不到半小時就痠了。手掌與手臂呈一直線，避免長時間壓迫手掌，會造成腕隧道症候群。正確的踩踏位置，是用腳大拇趾關節踩在踏板的軸心上。

- **上下車姿勢**

雙手抓煞車（固定車子不會亂動），車體微傾左邊，右腳從座墊後方跨上車及下車。不要從座墊前面跨，容易勾到車架而跌倒。

8.避免常見危險動作

「沒養成良好的習慣，面對危急情況時，會無法掌控車輛而更危險，」資深單車玩家林惠忠語重心長地提醒，別做危險動作，因為意外多是在轉眼間就發生了。

1. 儘量避免單手騎車，遇車友打招呼「動口不動手」，不必揮手。（台北市郝龍斌市長就是因為舉手向民眾打招呼，才分心翻車）
2. 不要邊講手機邊騎車，要養成停車再接手機的好習慣。

3. 不要穿寬鬆的褲子或裙子，以免被車輪捲入而翻車。最好穿單車專用褲，具排汗、透氣、防磨擦的功能。
4. 儘量避免在視線不良時騎車，例如夜間、下雨天。
5. 遇雨天騎車時，要穿兩件式雨衣，不要穿小飛俠式雨衣或輕便雨衣，因為寬鬆的下擺，易被捲入車輪。
6. 外套不要綁在腰際，雖然看起來很帥氣，但容易鬆脫而被捲入車輪，要收進背包裡。
7. 不要併排騎，要儘量靠近慢車道或右側成一路縱隊行進。
8. 不要緊跟在前車之後，保持 1~2 車的距離。
9. 不要載人或防礙視線的物品。
10. 非不得已不騎上人行道。在人行道上應減速慢行，遇行人眾多則下車採步行前進。

•

主題：乘坐機車安全

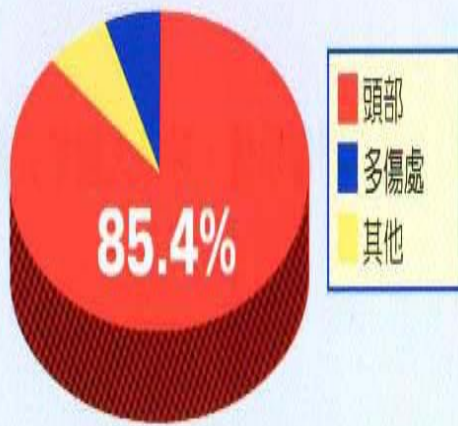
安全帽的重要性□

1. 根據道路交通管理處罰條例第31條規定機器腳踏車駕駛人或附載座人，未依規定戴安全帽者，處駕駛人新台幣五百元罰鍰。
2. 根據醫學統計，騎乘機車發生車禍者，每十人即有九人因未戴安全帽腦部重創。

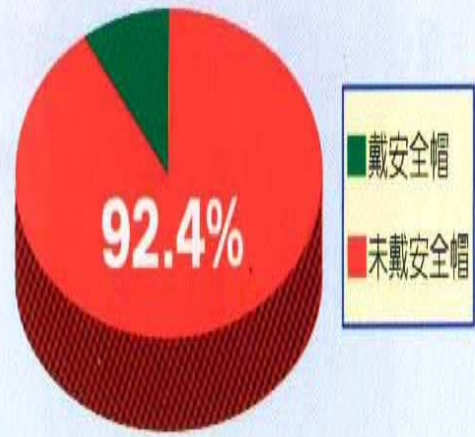
如何正確使用安全帽□

1. 買了安全帽不是只帶而不戴。□
2. 扣緊後，帽帶與下巴之間隙約一□
□指幅。□
3. 不得妨礙視線。□





騎乘機車致死部位比例圖

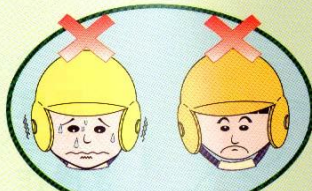


騎乘機車頭部受創死亡比例圖

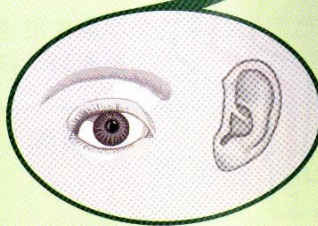
選擇合適之安全帽

- 依使用環境、功能、行駛速度、使用季節、車程等條件。
- 全罩式：速度快、距離遠、交通複雜、多範圍保護、冬季....
- 半罩式：速度慢、距離近、交通尚可、一般保護、夏季....

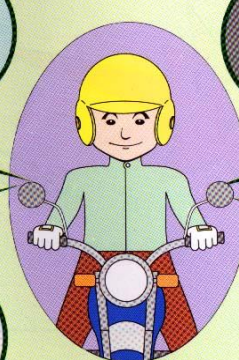
● 適合頭部尺寸。



● 顏色鮮明：白 > 黃 > 藍 > 紅 > 黑



● 通風良好、不妨礙視野及聽覺。

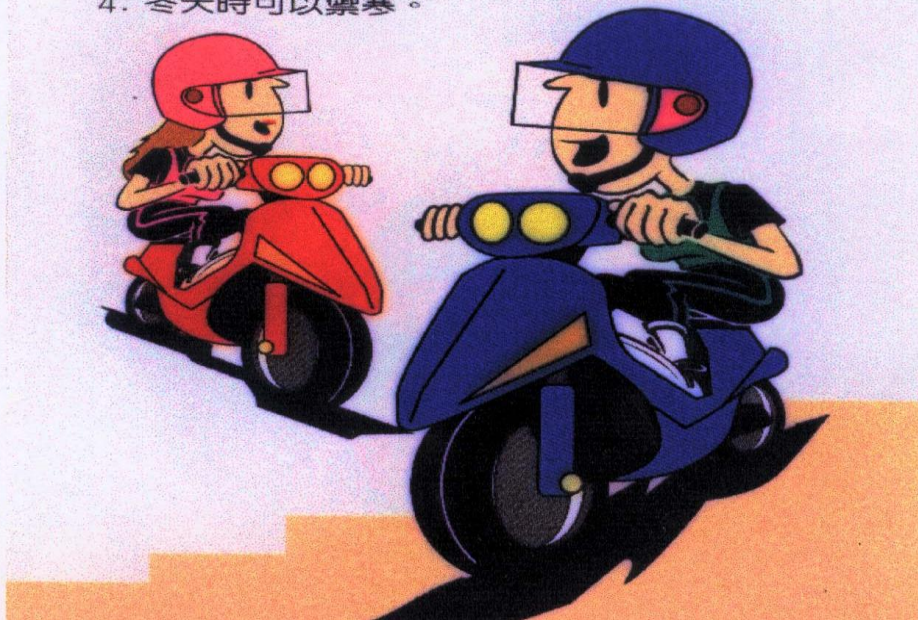


● 經濟部國家商品檢驗局檢驗合格。

(1) 特性篇

安全帽是機車駕駛人及附載座人的標準配備之一。

1. 保護頭部，減少傷亡機會。
2. 可以防避風沙飛塵及污垢。
3. 雨天時可配合雨衣避雨淋濕。
4. 冬天時可以禦寒。



(2) 醫學篇

騎機車發生車禍的人，每 10 人即有 9 人因未戴安全帽，而造成腦部重傷。車禍導致腦部重傷會造成終身遺憾，所以騎乘機車一定要戴安全帽。

