



需要带些什么

- 急救包
- 反光衣
- 水壶
- 观察用笔记本
- 紧急情况使用的手机
- 您可能需要一个背包来装这些物品

安全提示

- 让人知道您的目的地、您的路线以及预计返回的时间
- 注意您周围的环境
- 相信您的直觉
- 面朝汽车行驶的方向走
- 靠近马路边走路，除非有汽车停靠在街边上
- 远离灌木丛、黑暗区域以及小巷
- 永远不要假设停着的车上没有人
- 避免使用头戴式耳机——当危险临近时您可能会听不到
- 选择照明较好的区域走路
- 穿戴明亮且反光的衣物
- 带上您的狗
- 保持警惕，当心危险
- 警惕陌生人的临时请求
- 不要搭陌生人的便车
- 如果您带了钱包或者手提包的话，一定要看牢
- 如果您怀疑有人跟踪您的话：
 - 请到马路对面去
 - 不要拐进小巷或是黑暗的区域
- 如果您确定被跟踪，请直接走进距离最近的照明较好的写字楼，然后呼叫警察
- 如果您被车辆跟踪：
 - 转身朝相反的方向走。记下车牌号
 - 永远不要试图逃脱车辆。有机会就改变走路方向
 - 在商业楼寻求帮助

请查阅 www.healthyalberta.com/700.htm 网址，了解阿尔伯塔省政府关于发起社区走路团队的指南以及更多相关信息！

走进街区：让我们一起步行吧！

为什么要组建一个社区步行小组？

防止社区犯罪的最有效的方式之一就是和您的邻居彼此熟悉。如果每个社区成员都能够保持警惕、提高安全意识，并和邻居们保持联系的话，将会有效地抑制犯罪行为。创建步行小组不仅是很好的锻炼方式，还能够提高社区的人气，这会起到震慑犯罪份子的作用。



开始行动吧

组织一个团队

- 只需要几个热心的邻居就可以立即组成一个步行小组
- 无论是在家带小孩的妈妈还是退休在家的老年人，任何人都可以在任何时间参与这项活动。
- 您可以通过以下方式推广这项活动：
 - 口口相传
 - 社区协会网站、社区公告栏以及通讯简报
 - 本地企业



您可以通过一起走路来了解您的社区，建立良好的社区关系！

步行小组的形式是灵活的，功效也是多重的，既可以锻炼身体，还能够了解社区。



领导团队

一个领导团队应该包括2到5名团队成员。他们负责：

- 组织常规会议
- 做出重要的团队决定
- 解决问题或挑战
- 拟定步行时间表
- 联系团队成员们
- 发送邮件或备忘录
- 涉及步行路线



领导团队也可以是团队达成他们的目标的背后动机。



步行小组是创建安全社区的重要一步！

第一次会议的注意事项

- 在公共场所，例如，公园、社区协会、当地商业楼、咖啡厅，举行会议，或者，考虑在某人家里举行会议
- 考虑社区需要/步行小组成员的兴趣。例如，靠近市中心的社区，主要走路上班或购物，因此他们可能对这种团队不感兴趣
- 你们打算在什么时间活动？
- 计划走多远？
- 你们将在哪里集合作为路线的起点？
- 你们是只有一条路线还是有多条路线？
- 如何指示成员们要走的路线？
- 步行时间表是什么样的？(例如，每周一，晚上 7:00)
- 团队成员的目标对象是什么人？(例如，家庭，老年人，或者妈妈们)
- 如何联系团队成员？
- 你们是要回复以确认参见呢？还是感兴趣的人只要出现就行？
- 给你们小组起个名字
- 如果人数众多的话，最好创建一个领导团队，以做出关键决定



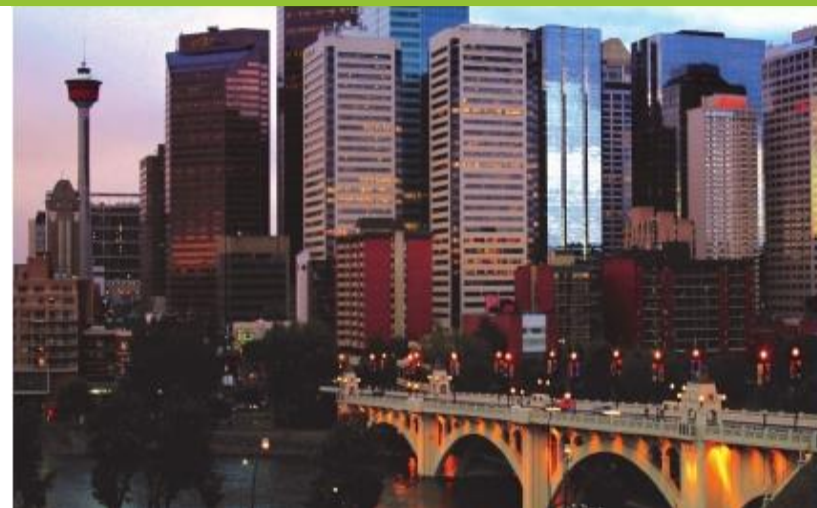
社区示例：
邻居见面日
“MONdays”



Brentwood 社区协会有一个非正式的步行小组，叫做“MONdays”：代表“邻居见面日 (Meet Our Neighbours Day!)”。MONdays 成员们每周一晚上 7:00 在社区花园附近或者图书馆附近见面。

MONdays 鼓励小团队自己选择见面的地点和步行的路线。MONdays 在社区内商业地点放置有卡片，您可以自取，这使得可以更简单地在邻居之间分享走路团队。

浏览 www.brentwoodcommunity.com 获取更多信息！



目标

- 享受并探索您的社区
- 会见您的邻居
- 锻炼
- 释放负担并建立社会联系
- 注意到走路带来的健康益处
- 社区意识
- 调查您社区的安全性及潜在工程（例如，更好的照明或改善人行道）
- 记录并通知有关当局任何可疑或不寻常事情（卡尔加里警察局、安全社区 (SCAN)、以及动物及法律服务机构等）

开始厌倦？

如何保持下去

- 获得您团队成员的承诺。确定对于您的团队成员口头承诺是否足够，或者要更正式些。那些对一个行为做出承诺的人更容易坚持下去！
- 设定基于结果的目标并记录您的进步
- 使用识别随身物品，例如，T 恤衫或帽子。可识别的衣物可以引起健康的关注并使团队看起来统一。您不需要购买任何东西：您的团队可以在夏天穿蓝色 T 恤衫，冬天戴上蓝色无边帽
- 频繁选择新的路线，保持新鲜感和刺激感
- 欢迎新成员
- 创建走路路线图
- 分享其它走路团队的成功故事，或者关注社区走路团队的好处的文章
- 向您的社区或企业推广您的团队
- 制作奖励卡，用于发放。例如，如果您注意到某户人家给自己的栅栏刷漆了或者整理了他们的院子，那么留张奖励卡
- 使用好友系统（呼叫另一个人）保持积极性。如果有个走路伙伴，就不会那么容易退出。
- 发放“我的邻居卡”，这样您的社区邻里之间就可以彼此了解。若要了解关于“我的邻居卡”更多信息，请浏览我们的网站。

