



高龄与驾驶：
安大略省80岁以上驾驶员
驾驶执照更新计划

(补充阅读材料)

目录

1. 引言	3
2. 80岁以上高龄驾驶员的优势	3
3. 年龄增长对驾驶的影响	4
4. 药物治疗和驾驶	8
5. 保持驾驶适宜性的良好做法	12
6. 驾驶习惯检查表	13
7. 安全驾驶循环	19
8. 高危驾驶情形	20
9. 交通标志的重要性	25
10. 驾车的替代方案	28
11. 友情提醒	31
12. 更多信息	31

1. 引言

目的

欢迎参加安大略省交通厅为高龄驾驶员准备的小组教育课程。本课程的目的如下：

- ▶ 促进道路安全
- ▶ 发挥高龄驾驶员的优势
- ▶ 谈谈高龄对驾驶的影响
- ▶ 介绍药物治疗对驾驶的影响
- ▶ 帮助您应对需要特别关注的交通状况
- ▶ 复习有关道路交通标志的一些规则
- ▶ 帮助您尽可能长久安全驾驶，而且
- ▶ 帮助您决定何时需要限制或停止驾驶



2. 80岁以上高龄驾驶员的优势

- ▶ **判断**——丰富的经验有助于形成最佳的判断力。历史上有许许多多领导人在晚年时期做出了他们人生中的最大贡献。当今世界许多现任领导人都年届六旬或更高。
- ▶ **经验**——老年人都拥有丰富的经验。当年满80岁时，我们中的大多数人都已拥有多年的驾驶经历，走过各种路况，经历过各种情形。
- ▶ **知识**——老年人在其多年驾驶生涯中积累了大量道路安全及良好驾车习惯方面的知识。
- ▶ **活力**——老年人现在的生活更长寿、更健康且更积极。
- ▶ **负责**——就整体而言，老年人的责任心很强。与其他年龄段相比，老年人的酒后驾驶及其他危险驾驶行为（例如超速）的发生率较低。

- ▶ **适应能力**——老年人对于多年来经历的发生在道路和机动车辆上的各种变故表现出良好的适应能力。许多老年人还能改变他们的驾驶习惯（例如，他们会选择不在夜间驾驶，天气不好时不开车，或者交通繁忙时不开车）。当我们经历高龄影响时，这种适应能力显得很重要。

3. 年龄增长对驾驶的影响

了解您自己

我们作为驾驶员，都有各自不同的驾驶能力和技能。所有驾驶员都需要明白他们自己的优势和局限，才能做出良好的决定（比如在何时及何处开车）

重要的是了解您自身的能力水平.

虽然我们各自的年龄不同，但是随着年龄的逐渐增长，我们所有人的身体里都发生着一些变化。这意味着，即使是与年龄相关的小变化也可能导致在做出驾驶决策过程中出现大不同，并可能进而影响道路安全。重要的是自我认识，并认识可能影响您安全驾驶能力的变化类型。深入了解年龄增长如何影响驾驶方面的知识，是您延长驾龄的第一步。

您知道驾驶员每开车1公里或半英里都必须做出8到12个决策吗？有时，您只有不到半秒的时间来做决策。

本手册的这部分内容概述了可能影响您做出驾驶决策的最常见及最重要的变化类型（诸如视力、灵活性、动作、力量以及其他变化，例如反应时间、精神专注力和认知障碍），这些变化都与年龄增长相关。

视力

在年龄增长过程中，视力的逐渐变化可能导致以下方面的问题：

- ▶ 看运动物体
- ▶ 视物不太清晰（尤其是在夜晚或黄昏及黎明）
- ▶ 判断距离
- ▶ 对眩光更为敏感（例如挡风玻璃上的雨和光）

更新驾驶执照时，需要对您的视力进行检查，以确保您的视力满足驾驶标准。如果您在这些方面有任何问题，应去看医生。

医疗状况也能影响视力。

您知道吗，到75岁时，我们当中几乎有一半的人会患上早期白内障，而且有四分之一的人将患上晚期白内障。

白内障就像一条瀑布遮挡在您的眼睛前面，可能严重影响您的驾驶能力。好消息是，这个问题现在很容易解决。

可能导致视力减弱或甚至失明的其他眼部疾病还有青光眼和黄斑变性（中心视力清晰度降低）。这些疾病在年龄满60岁的成年人群中很普遍。在大多数情况下，如果青光眼在早期检出，则可以进行有效地治疗。对于许多患有黄斑变性的人而言，也有一些新的有效治疗手段。糖尿病患者也可能因疾病而发生视力变化。定期进行眼科检查可以尽早发现这些问题。

听力

到65岁时，我们当中有三分之一的人会出现听力下降问题。随着年龄增长，听力会逐渐减弱。疾病（例如耳鸣或感染）也可能削弱听力。定期进行听力检查可以尽早发现这些问题。好消息是，总是不断有更好的听力辅助工具被开发出来。

听力损失会影响人听汽笛、警报和刹车声音的能力。您也可能不得不更加依赖于您的视力来弥补听力损失。



灵活性、动作和力量

随着我们年龄的增长，我们的动作变得更加僵硬，颈部、肩部、手臂、腿和躯干的活动范围变得更小。与灵活性和动作相似，力量也会随着年龄增长而逐渐减弱，当人们不进行体力活动时尤其如此。如果您的四肢或关节缺少灵活性、活动和力量，就会影响到您的驾驶能力。

灵活性问题会影响我们以下方面的能力。

- ▶ 检查盲点
- ▶ 在交叉路口查看交通和人流状况
- ▶ 与迎面而来的车流汇合
- ▶ 让车、倒车以及泊车

请记住，您需要转动您的头或躯干来检查视野盲点和查看周围情况

好消息是，做锻炼和伸展运动可以改善灵活性、肌肉力量和身体活动范围。您可以咨询医生，了解如何增强活力。

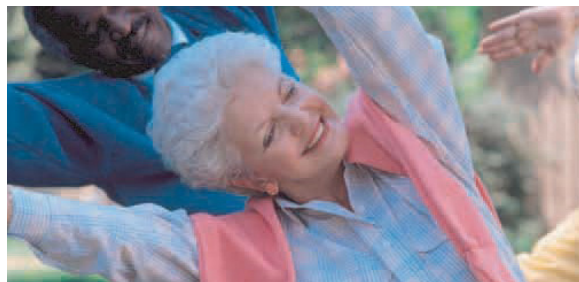
随着年龄增长，许多人会患上关节炎。骨关节炎是最为常见的关节炎形式（每10名加拿大成年人中就有1人患有该疾病），它使人的身体关节肿胀疼痛。其次是类风湿性关节炎，它的疼痛感更强。这两种关节炎都会限制人的运动能力。骨质疏松症（骨疾病）也会让人运动起来更加困难和痛苦。其他疾病，例如纤维肌痛、狼疮和痛风，也会限制您的灵活性、动作和力量。

肌肉无力或肌肉僵硬会让您开车时感到困难。例如，手臂力量对于安全操控方向盘而言非常重要，当您不得不做出快速或突然的动作时尤其如此。腿部力量对于踩踏油门和刹车踏板而言很重要，当必须快速动作时尤其如此。

反应时间和精神专注力

随着年龄增长，我们还可能逐渐经历以下方面的变化：

- ▶ 反应或响应时间（更长）
- ▶ 精神专注力（更容易走神）
- ▶ 协调性（更差）



帕金森病、中风、卢伽雷氏症（肌萎缩性侧索硬化症）、颤动和肌肉痉挛等疾病会限制人的协调性，从而使人难以对道路突发状况做出响应。

认知障碍

高龄驾驶员遭遇老年认知障碍和老年痴呆的风险增大。

老年痴呆影响人的大脑，包括思维、记忆和语言能力。它会削弱人的逻辑推理、记忆和语言技能。加拿大年满65岁的老年人当中，有近10%患有老年痴呆症；该病症会使撞车风险增大4.7倍。患有老年痴呆的驾驶员很可能采取不安全的驾驶操作，例如转弯不当或跟车距离太近。

轻度认知功能障碍往往难以察觉。患有轻度认知障碍的人往往会出现比同龄人更大的记忆问题。不过，这些轻度患者可能会发展成为老年痴呆症或阿尔茨海默氏症，通常情况下，这一过程会持续5年，有时则更快。

在看医生时，不仅要关注您的身体变化，同时也要注意您的认知功能问题，这始终是一条好主意。

4. 药物治疗和驾驶

- ▶ 倦
- ▶ 头晕
- ▶ 视力模糊
- ▶ 难以集中注意力和保持清醒
- ▶ 意识模糊
- ▶ 记忆减退
- ▶ 难以保持稳定的驾驶线路（保持在恰当的车道）

老年人需要小心对待用药和驾车的问题

与其他年龄段人群相比，年满80岁的老年人往往需要使用更多药物。老年人同时服用多个处方的现象并不少见。年满65岁的成年人中有1/3的人同时服用5个或更多的处方！有些药物（既包含处方药也包含非处方药）的副作用会影响安全驾驶，因此保持小心谨慎很重要。

- ▶ 副作用和相互作用的风险随着药物服用量增加而增大。
- ▶ 即使单一药物可能不会影响驾驶，但多种药物同时服用则可能影响驾驶。
- ▶ 某些药物在服用时若同时饮酒也会变得十分危险。
- ▶ 随着年龄的增长，我们的身体反应也变得困难。身体需要更长的时间来分解或排出药物。
- ▶ 疾病也会改变人体对某些药物的反应。

药物对驾驶的可能影响

- ▶ 困倦/嗜睡
- ▶ 意识模糊，难以集中注意力
- ▶ 头晕/头重脚轻
- ▶ 视力模糊
- ▶ 颤动
- ▶ 反应变慢
- ▶ 记忆减退

这些症状会使驾驶员难以保持在恰当的车道、维持适当的速度、保持安全跟车距离、对道路标志做出反应以及做出快速响应（刹车或突然转向以避免碰撞）。

如果您有其中任何症状表现，应当停止驾车。您应当等身体状况好转，或者乘坐出租车，或者请他人驾车送您一程。如果您在驾车时，受到其中任何副作用的影响，应停车休息。联系医生。

任何对中枢神经系统（大脑和脊髓）有影响的药物都可能危害安全驾驶。某些药物很可能导致上述症状并影响驾驶能力。这些药物可能包括：

- ▶ 镇定剂和镇静剂
- ▶ 抗抑郁症和抗焦虑症药物
- ▶ 麻醉剂（止痛药）
- ▶ 肌肉松弛剂
- ▶ 具镇静作用的抗组织胺类药物（用于过敏和花粉热）
- ▶ 感冒和流感药物

其中有些药物是非处方药，或者可能是“天然”或“草本”治疗方案。要记住的是，非处方药物也可能有危害安全驾驶的副作用。

务必始终认真阅读警告标签！如您不能确定，应询问药剂师。

药物作用清单

所有年龄较大的成年人都应该备有一份最新清单，其中列出自己所用的所有处方药和非处方药。填写好清单（例如此处例举的清单），并放在在您随身的钱包或皮夹中以及在您车内置物箱中。当您去看医生或药剂师时，带上这份清单请他们检查。

与您的医生和药剂师交谈

- ▶ 制作一份清单，列出您所服用的所有药物。
- ▶ 始终询问清楚某药物是否会影响您的驾驶能力。
- ▶ 阅读警告标签，并问清楚与其他药物的相互作用。
- ▶ 当使用非处方药时，应小心谨慎。
- ▶ 如您遇到任何不良副反应，尤其是当刚开始使用某新药时，应告知您的医生或药剂师。
- ▶ 在停用药物或改变剂量之前，首先应告知您的医生或药剂师。
- ▶ 如果您不确定某药物是否会影响您的驾驶能力，应本着小心谨慎的态度，选择在服药之后不驾车。

同您的医生讨论您所服用的每种药物（包含处方药和非处方药）都有哪些可能的副作用。询问是否药物会对您的驾驶有任何可能的影响。

我的药物作用清单

药物	开始日期	我在使用该药期间可以开车吗（是/否）？
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

5. 保持驾驶适宜性的良好做法

了解年龄增长对我们的驾驶能力的影响是非常重要的，保持一种总体健康的生活方式也同样重要。保持健康有助于维持驾车的适宜性，并能有助于您延长驾龄。请记住以下做法：

- ▶ 定期看医生，进行体检、视力检查和听力检查。
- ▶ 保持良好的饮食习惯和保证充足睡眠。
- ▶ 通过锻炼保持身体活力（例如：散步、整理花园）。
- ▶ 通过阅读、做拼图游戏、打扑克牌或玩其他智力游戏来保持思维活跃。
- ▶ 了解药物对驾驶的影响。

有必要进行定期体检，包括对药物进行评估，以便尽早发现和解决身体问题。营养充分、睡眠充足、思维活跃（阅读、填字游戏或打牌）也能帮助我们在驾车时注意力集中。

经常运动能增强您的灵活性、力量、平衡和协调能力。这将有助于您防止跌倒和更好地开车！

好的消息是，任何时候开始锻炼都为时不晚，您将会很快感受到锻炼的效果。请参阅本手册的第12章节，了解如何增进活力，并获取新的身体活动准则。您还可以考虑参加您当地社区或老年人活动中心举办的老年人健身班。有许多充满趣味的健身班供您选择（例如：游泳、太极、瑜伽、跳舞）。请记住，在开始一项新的锻炼计划之前，应先咨询您的医生。

6. 驾驶习惯检查表

了解我们自己的能力对于道路安全（我们自己的安全以及行人和其他驾驶员的安全）而言很关键。

随着年龄增长，许多人未经深思熟虑就会改变他们的驾驶习惯。另一些人则未能注意到他们正在发生会对驾驶能力产生影响的变化。本章内容帮助您认识您在驾车时可能会遭遇到的一些问题或挑战。对于每一项问题，都会提供一些驾驶习惯或提示，帮助您提高行车安全。

了解我们作为驾驶员的优势很重要，另一方面，认识我们的局限以及有效地评估我们的驾驶习惯和能力也同样重要。请完成以下练习，并找出可能有助于您更安全地驾驶的安全驾驶习惯。

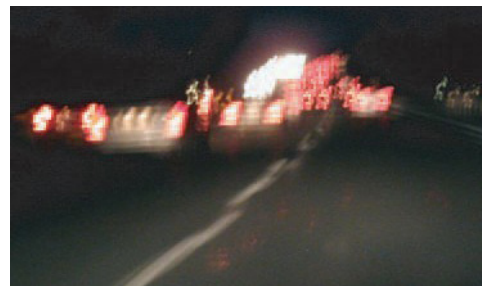
您可以在家中完成这里的练习，自行完成或同家人一道完成都可以，以便有效地评估您自身的能力，并得出您的个人行动计划以确保安全驾驶。

- ▶ 请将适用于您的各项（问题或困难）画圆圈标记，然后
- ▶ 请在下方将您认为最有助益的提示画个圈。

夜视和眩光

夜间视力减退可能导致难以看清道路标志以及难以看到道路上的行人或自行车。

- ▶ 您是否感到夜晚难以看清驾驶状况？
- ▶ 太阳或其他车辆灯光造成的眩光是否给您带来麻烦？
- ▶ 您是否需要减速以看清不熟悉的道路标志？



提示：

- ▶ 避免夜间驾驶
- ▶ 如果您需要在夜间开车，应先给您的眼睛5分钟适应时间
- ▶ 视线转向道路右手边而非直接正对迎面而来的车流，从而避免眩目
- ▶ 尽可能在有良好照明的道路上行车
- ▶ 定期进行眼科检查
- ▶ 使您的挡风玻璃、车窗内侧和车灯保持清洁
- ▶ 佩戴优质太阳眼镜
- ▶ 在太阳落山之前30分钟打开车前灯
- ▶ 始终佩戴您最新配制的眼镜。不得佩戴老旧眼镜或借用他人的眼镜

侧视和灵活性

随着年岁变老，我们可能需要更密切地关注身边发生的状况。颈部和躯干灵活性的衰退可能使我们更加难以看清周围事物。

- ▶ 您是否感到难以转身查看视野盲点？
- ▶ 您是否有时惊异于身边突现的汽车？
- ▶ 您是否有时不会注意到在道路交叉口出现的行人或自行车？



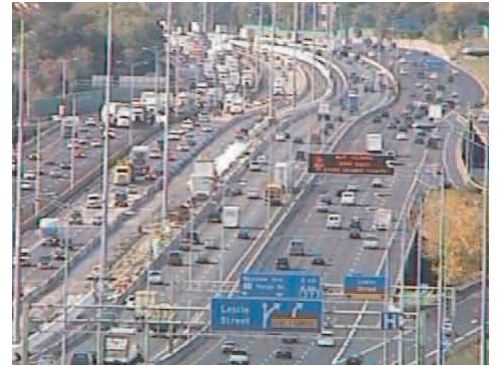
提示：

- ▶ 经常进行身体灵活性方面的锻炼
- ▶ 搜寻在您的汽车两边以及道路上出现的事物
- ▶ 经常查看后视镜。调节您的侧后视镜，减小您的左侧盲点。首先，将您的头部倚靠在车窗上，将您的后视镜向外调节，使您在看内侧边缘时几乎看不到汽车的侧面。如果您使用广角后视镜，应在实际驾车使用它之前进行练习
- ▶ 不要驾车进入其他车辆的盲点位置
- ▶ 倒车之前始终进行检查
- ▶ 注意观察交叉路口的行人。记住，他们有先行权。注意交通标志，包括人行道和校区标志。
- ▶ 尽可能避免以倒车方式开出停车位
- ▶ 注意停车方式，以便您能够向前驶离车位

判断和反应

距离判断困难和反应时间变慢会使得在高速车流中行驶变得更加艰难

- ▶ 您是否感到在繁忙的车流中难以撤出？
- ▶ 您是否感到难以判断其他车辆的距离和速度？
- ▶ 您是否感到事物变化太快以致于无法做出正确驾驶决策？



提示：

- ▶ 在您的车辆周围保持一定的缓冲空间
- ▶ 与您前方的车辆保持3秒钟的行程
- ▶ 天气或道路状况不佳时，减速行驶
- ▶ 制动时应平稳逐步加力
- ▶ 当等待左转弯时，确保您车辆前胎直指正前方
- ▶ 用3次右转弯取代1次左转弯
- ▶ 预先计划好您的行程
- ▶ 刹车时，应查看您的后视镜
- ▶ 保持思维活跃（例如：玩拼图或填字游戏）
- ▶ 避免在恶劣天气开车
- ▶ 避免在交通繁忙的场合以及在高速公路上驾车
- ▶ 按照限速行驶，行车过慢不安全
- ▶ 变道至限速较低的车道
- ▶ 尽可能在右车道行驶
- ▶ 提前发出驾驶意向信号，留足充分的时间
- ▶ 经常查看您的后视镜
- ▶ 考虑采取其他可选交通方式

精神专注力

注意力方面的短暂走神可能导致错过重要交通信息，例如信号灯、停车信号和交通状况。

- ▶ 您在开车时是否有迷失感？
- ▶ 您是否有时未经观察而变道或汇入车流？
- ▶ 您是否倾向于比其他车辆开得更快或更慢？
- ▶ 您是否在开车时会思想不集中或走神？



提示：

- ▶ 不要让行人、收音机或手机分散您的注意力
- ▶ 减小您的收音机音量或关闭收音机
- ▶ 将您的驾车出行计划安排在上午，那时您已休息充分，道路交通较通畅，眩光较轻，能见度最好
- ▶ 安排好前往目的地的行车路线，以便缩短行程，减少左转弯
- ▶ 避开繁忙街道
- ▶ 经常休息，停车做四肢伸展运动和散步活动
- ▶ 当您感到疲劳时，应让他人来驾驶，或者停车休息
- ▶ 避免在陌生道路上开车
- ▶ 倒车时，应确认您的挂挡正确，确保您的脚踩在正确踏板上
- ▶ 身体不适或情绪不佳时不要开车
- ▶ 在转弯或进入交叉路口之前，向两个方向看两次
- ▶ 不要在您感到紧张的情况下开车
- ▶ 在变道或汇入车流之前，始终查看您的后视镜并注意身后状况

其他有用提示

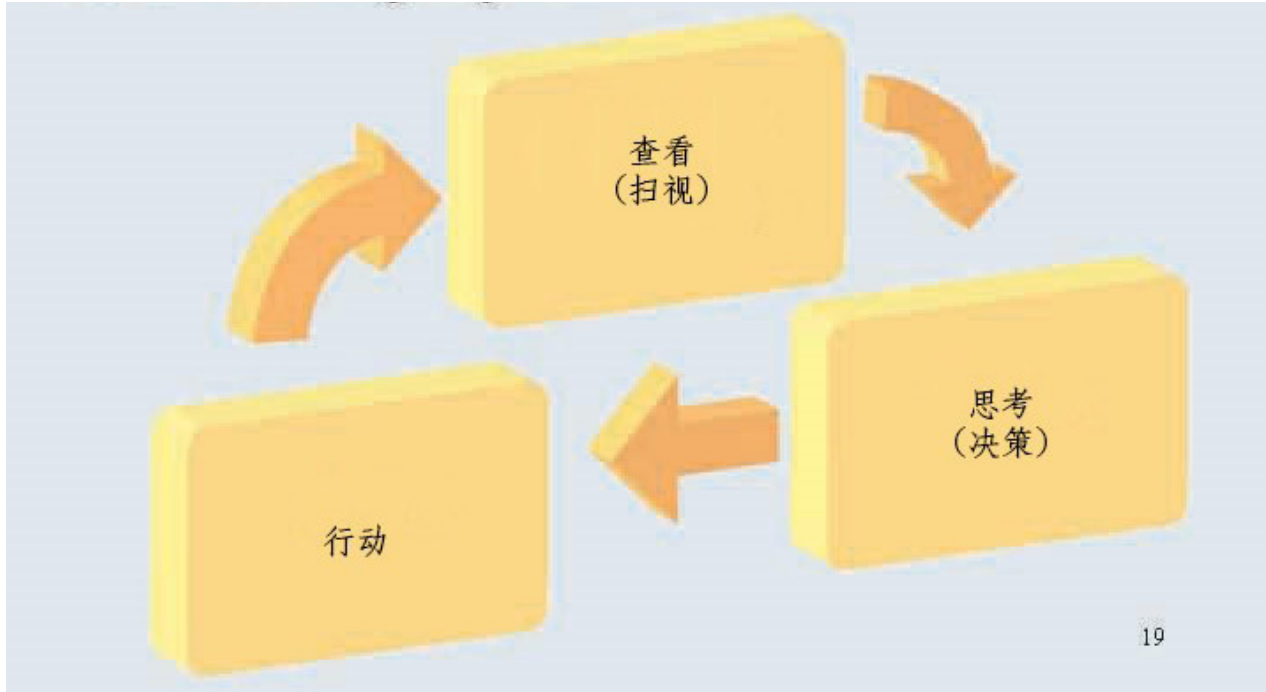
在课堂讨论期间，您所在的小组可能会提出其他提示。记录下您觉得最有用的提示。

持续更新这份个人行动计划对于安全驾驶很重要。随着年龄增长，您将经历更多变化。您需要继续了解您能做些什么来帮助自己安全驾驶。

您遇到的困难越多，那么您认真审视自己的驾驶状况并考虑与您的医生和亲友交谈就显得越重要

所有驾驶员都有责任改进自己的驾驶习惯。

7. 安全驾驶循环



查看 (扫视)

查看（或扫视）是指注意观察您周围的一切，包括其他驾驶员的举动。您应该始终了解您的车辆前后左右的情形。请记住，您的眼睛需要始终关注前方一定距离内的路况。随着年龄增长，我们会倾向于只看眼前的路面。察觉问题越早，我们就有越多时间做出反应。需要观察的事项包括：前方车辆的刹车灯、前方交叉路口中的应急车辆、前方有无车辆拐进道路、鸣笛或道路标志及交通信号灯。

思考 (决策)

既然您已完全了解路况，现在您就需要对这些事件进行解读，并决定对所见所闻的情形应该做何反应。例如：您前方的车辆为何亮起刹车灯？您是否也需要减速？您后方的车辆距离您有多近？您是否听到鸣笛声？声音来自哪个方向？

行动

最终您需要采取行动。例如，当您看到前方交叉路口有停车标志时，您将需要查看您的后视镜，轻踩刹车，慢慢停下来，并与您前方车辆保持一定的安全距离。

前瞻性的驾驶方式确实能起到重要作用。

8. 高危驾驶情形

年龄在80岁以上的驾驶员普遍非常负责，但也是发生车辆碰撞事故比例最高的群体。与年轻驾驶人员相比，高龄驾驶人员在碰撞事故中遭受致命伤害的风险也更高。

为防止出现碰撞，了解哪些情形对于年满80岁的驾驶人员属于高危情形就显得非常重要。您可以制定策略来避免或应对此类情形。尽可能做到有备无患。

一种策略是管理好您的驾驶行为。这包括尽可能避免出现以下情形：

- ▶ 恶劣天气开车（例如大雨、暴风雪、冻雨、雾天）
- ▶ 夜间开车
- ▶ 在交通繁忙路段开车（道路交通高峰时间段在高速路上行车）
- ▶ 在维护不善的道路上开车（颠簸、破断或碎石路面）
- ▶ 长途开车或在陌生路线行驶

只要您有选择余地，避开快节奏道路交通场合始终是一个好主意。

驾驶车辆始终具有挑战性，不过另一方面，您也可以采取许多措施在享受开车带来的好处的同时确保您自己和他人的安全。除了已经提到的这些提示信息之外，了解道路规则对于安全驾驶也很关键。

需要特别关注的方面包括

- ▶ 交叉路口
- ▶ 让车（先行权）
- ▶ 转弯（尤其是左转）
- ▶ 汇入车流（驶入和驶出道路）
- ▶ 跟车距离
- ▶ 倒车

以下例子取自安大略省交通厅官方出版的《驾驶员手册》。希望对您对这些情节进行审视，以便更新您的安全驾驶知识。请妥善保管好您的手册副本，以供随手取阅。此手册提供许多对安全驾驶更有帮助的提示。

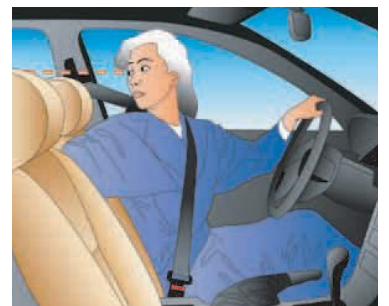
前瞻性的驾驶方式确实能起到重要作用。请始终牢记：

- ▶ 查看（扫视）——注意观察您周围的一切。
- ▶ 思考（决策）——解读您所见情形并决定应该做何反应。
- ▶ 采取相应行动。

倒车

在倒车时（或驶入停车位时），应记住：

- ▶ 减速慢行
- ▶ 确认您的挂挡正确以及脚踩在正确的踏板上
- ▶ 检查道路是否通畅。始终注意观察有无行人或自行车
- ▶ 当径直倒车，或向您右侧倒车时，应扭转身体，头向右转观察后方
- ▶ 当向左侧倒车时，扭转身体，从左肩向后观察
- ▶ 始终注意检查另一侧肩膀方向的情况
- ▶ 如果您在倒车同时转向，应检查确保您的车辆前部有足够空间，不会触碰到任何物体



交叉路口

驶近交叉路口时应减速。注意观察交通状况、让车标志、停车标志、交通信号灯、自行车和行人。

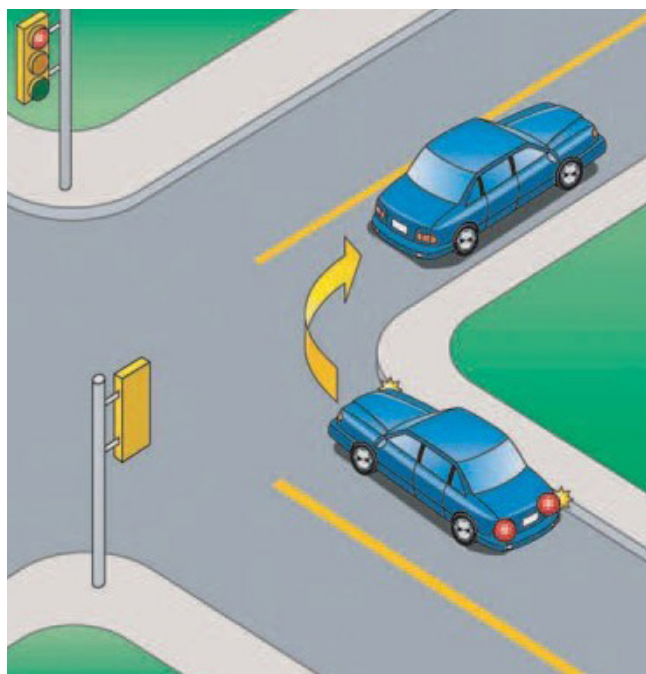
有两种主要类型的交叉路口：受控交叉路口和非受控交叉路口。受控交叉路口设有交通信号灯、让车标志或停车标志。绿灯亮起时，以稳定的速度驾车通过交叉路口。如果交通信号灯绿灯亮起已过一定时间，则做好停车准备。如果交叉路口前方的道路车多拥堵，请记住在进入交叉路口之前就停好车，这样您不会因信号灯变化而堵塞交通。

在非受控交叉路口，所有车辆都必须停车。如果两辆车同时接近该交叉路口，则右转车辆先行。

右转弯

右转弯的正确方法如下：

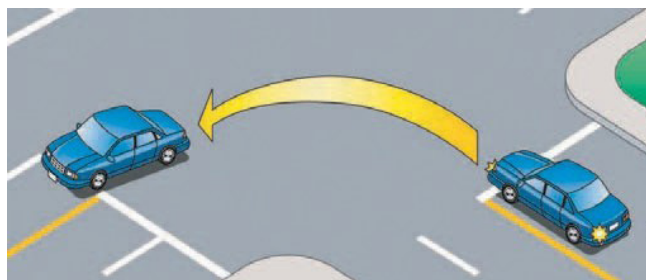
- ▶ 行驶在右侧车道
- ▶ 提前打开转向灯
- ▶ 先向前看，然后向左再向右看
- ▶ 然后再次向左看
- ▶ 查看您右侧的盲点
- ▶ 驾车转弯



左转弯

左转弯的正确方法如下：

- ▶ 提前打开转向灯
- ▶ 在道路无阻碍时，驶入左侧车道
- ▶ 向前看，然后向左看，向右看，再次向左看
- ▶ 检查您的盲点
- ▶ 当道路无阻碍时，驾车转弯
- ▶ 如果从停车状态进行转弯，在准备好向左转之前您应保持车轮朝向正前方
- ▶ 当完成转弯时，在确保安全的前提下，重新驶入右车道

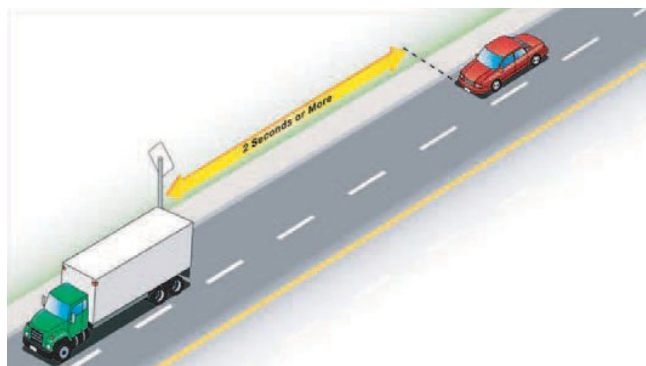


请记住，有时您可以用三次右转（以相同方向绕街区一周）来取代一次左转。

跟车距离

“两秒法则”用于帮助您决定在理想驾驶状况下的安全跟车距离。不过由于反应速度变慢，老年驾驶员应该采用“三秒法则”。

- ▶ 选取前方道路上的某个标记物，例如一个道路标志或电线杆
- ▶ 当前方车辆的尾部通过该标记物时，开始数“一千零一、一千零二、一千零三”
- ▶ 当您的车辆前部抵达标记物位置时，停止数数

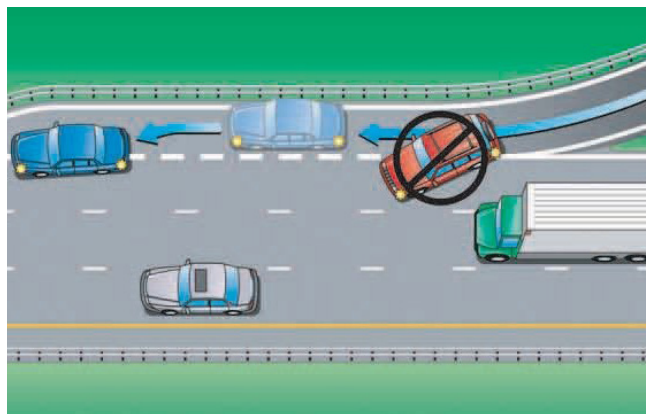


如果您在数到“一千零三”之前就到达该标记物，则您的跟车距离太短。在天气或路况不佳的情形下，应留备更多时间（距离）以便安全停车。

汇入车流

正确汇入车流的方法如下：

- ▶ 当您处在入口匝道时，应检查您的盲点
- ▶ 随着您进入加速车道，应开启转向灯，加速跟上其他车辆的速度
- ▶ 平稳地汇入车流



如果您觉得在高速路行驶压力大或速度过快，应选择不繁忙的低速街道前往您的目的地。应提前做好计划。

只要您有选择余地，避开快节奏道路交通场合始终是一个好主意。

9. 交通标志的重要性

除了道路交通规则之外，您还需要密切注意道路交通标志。道路交通标志和交通信号灯很重要，它们指示我们在行驶中需要注意什么事项以及应该或不应该做什么。若您未能遵守道路交通标志和交通信号灯，可能会受到指控。如果您错过了这些标志，或不明白它们的意义，则您和其他驾车人员以及行人可能会陷入十分危险的境地。您需要熟悉这些标志。当您以时速60公里奔驰在路上时，不会有空暇翻阅您的《驾驶员手册》。下面对一些类型的交通标志做个回顾。

重新回顾和更新您的道路交通标志知识始终很有助益。经常翻阅您的《官方驾驶员手册》，熟识所有道路交通规则和标志。

以下例举一些不同类型的交通标志。请记住，您在驾车时应始终保持警觉，每5秒扫视一下交通标志，以免错过与前方道路相关的信息。

管制标志



禁止左拐



禁止驶入



单行线



红灯时禁止右拐

管制标志通常为白底黑标记。它们可带有附加的红色或绿色标记。它们明确指示必须采取的措施以及允许和不允许的做法。

警告标志



方车道封闭施工。请从开放的车道限速通行。



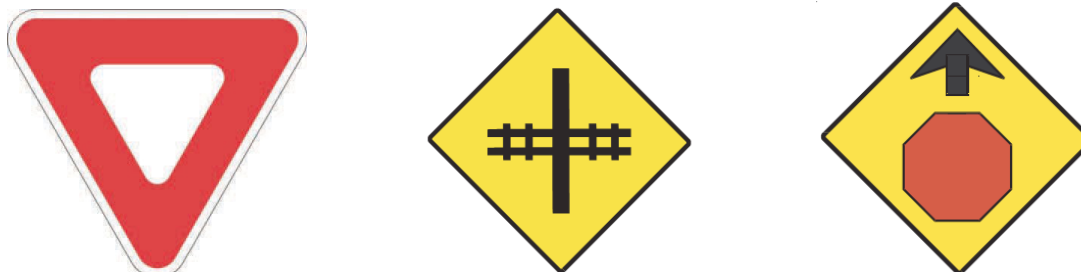
前方道路设中分带。请从右侧道路行驶。每条道路单向通行。



前方有信号灯。请减速。

大多数警告标志为黄色，告诫我们要特别留意路况的变化。

其他标志



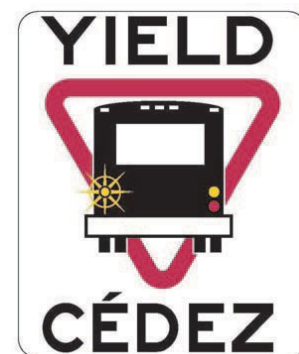
其他类型的标志举例包括：让行标志、铁路道口标志以及前方停车标志。此外还有施工标志、缓速车辆标志以及方向标志等等。关键在于，我们应注意交通标志所提示的事项，帮助安全驾驶。

其他重要的道路交通规则

1. 公交车优先
2. 应急车辆

让公交车先行始终是文明之举。而且，法律也规定公交车有先行权，公交车尾部张贴该标志即表示公交车会从停靠站重新切入您的车道。

此标志出现在公交车尾部左侧信号灯上方位置。



当有警车、消防救护车或其他应急车辆从任一方向接近，且打开警灯或拉响警笛时，机动车驾驶员必须靠右停车。机动车驾驶员还必须在交叉路口让应急车辆先行

法律要求，当接近停靠在相同行车方向车道或路肩闪着红灯的应急车辆时，机动车驾驶员必须减速，小心行驶。如果道路的不同方向上有两条或更多车道，则机动车驾驶员必须在保证安全的前提下选择从另一条车道通行。

10. 驾车的替代方案

一项重大决定

虽然本手册中的提示可以帮助提高您的驾车安全和舒适性，但终归有一刻我们都必须认真考虑限制或终止自行驾车。这是负责之举。

这通常并不是一项容易做出的决定。我们在购物、去银行、赴约以及参加社会和娱乐活动时都会用到汽车。我们不希望麻烦其他人，并重视驾车赋予我们的独立性。

一些人可能拒绝承认他们不再属于安全驾驶员这样的事实。其他一些人可能感到愤怒或沮丧。这些感受都很正常。让人欣慰的是，许多老年人通过调整其生活方式成功地限制或完全终止了驾车，您也能做到。

注意事项

许多人逐渐减少驾车出行，直至某天完全停止驾车。其他一些人则在决定何时开始限制驾车方面感到更加为难。这里列举一些令人警觉的迹象，它们显示您不再是安全的驾驶员并且可能需要考虑替代驾车的方案：

- ▶ 当我手握方向盘时，是否感到紧张？
- ▶ 其他驾车者是否经常对我按喇叭？
- ▶ 我是否出了不少轻微交通事故和差点酿成的事故？
- ▶ 我的家人或朋友是否对我驾车感到担心？
- ▶ 我的儿女是否信任我驾车载送他们的孩子？
- ▶ 在开车时，我是否曾经迷路或忘记自己要去哪？
- ▶ 我是否有什么会影响安全驾驶的身体局限和（或）认知障碍？

如果您对其中一些问题给出肯定的回答，那么现在可能就是开始提前计划和找寻驾车替代方案的时候了。

提前计划

试着乘坐公交车、出租车或搭乘他人的汽车，而不要总是自己开车。此外，如果您决定离开自己的房子而搬进公寓房、公寓楼或老年人社区居住的话，应试着选择一处邻近公共交通设施或提供专车接送服务的住所。

您的驾车能力可能会突然下降。因此，开始考虑驾车的替代方案，并且提前计划好以防您某日突然不再能开车，就显得很重要。

请与您的家人、朋友和医生讨论。他们会一起帮助您决定适合于您个人的驾车限度，同时帮助您寻找您所在社区的可选交通工具。

提前做好计划可以减少压力，且不用担心出现您突然不能驾车的情况。有备无患总是最佳做法。

替代方案

有不少出行方案可替代自行驾车。找出您所在地区的可用方案，并开始尝试使用它们。

- ▶ 巴士、出租车和其他形式的公交工具
- ▶ 请亲友驾车接送您
- ▶ 备好一辆车，让其他人开车接送您
- ▶ 从老年人社区和其他团体获得定时和按需提供的厢式车/巴士接送服务
- ▶ 出租车抵用券
- ▶ 步行
- ▶ 有些志愿者团体提供老年人免费搭乘服务（请参阅本手册后部的信息）



步行

步行是减少驾车的极佳方式，既能降低空气污染，也能让双脚获得锻炼。随着年龄增长，我们往往比过去走得更慢。我们步行穿过交叉路口或走出危险路段常常需要花费更长时间。

请记住，应预留充足的时间穿过红绿灯路口，在交叉路口要站在远离路缘的地方。

成本

花费高是我们许多人不愿乘坐出租车的原因之一。许多出租车公司为经常打的的人提供帐单（抵用券）系统服务，这可以降低打的花费。叫出租车的花费无疑会不断增加，不过您是否想过您驾驶自有汽车的成本有多高？如果您多数情况下驾车是去附近购物、取钱、做礼拜、访友等等，那么进行这种成本对比就尤其值得。

11. 友情提醒

- ▶ 道路交通安全，人人有责。
- ▶ 确认您的优势和局限。
- ▶ 定期体检，并同您的医生交谈。
- ▶ 小心谨慎用药。
- ▶ 尽可能避开高危驾驶情形；提前做好计划。
- ▶ 复习安全驾驶方式和道路交通标志。
- ▶ 考虑替代驾车的方案，并同您的家人讨论。

12. 更多信息

驾驶执照相关信息

- ▶ 请致电交通厅询问有关驾驶执照的问题
 - ▶ 免费电话：1-800-387-3445
 - ▶ 416-235-2999

有关老年人的信息

- ▶ 如需了解有关老年人安全驾驶或其他老年驾驶员教育计划的更多信息：
 - ▶ 安大略省耆老秘书处：www.seniors.gov.on.ca；电话：1-888-910-1999
 - ▶ 加拿大安全委员会：www.safetycouncil.org；电话：613-739-1535
 - ▶ 加拿大汽车协会：www.caa.ca；电话：613-247-0117
- ▶ 加拿大老年在线：www.seniors.gc.ca；电话：1-800-622-6232
- ▶ 加拿大老年驾驶员伤害预防国家蓝图：（www.olderdriversafety.ca——加拿大职业治疗师协会和加拿大公共卫生局为推动老年驾驶员安全行车合作成立的组织）
- ▶ 欲了解如何增进活力和如何获取加拿大运动生理学会（CSEP）的《身体活动指南》，请访问他们的网站：
 - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>
 - ▶ 免费电话：1-877-651-3755

- ▶ 如需了解您所在地区是否有专为老年人提供的特殊交通运输服务，请致电耆老资讯专线电话
 - ▶ 免费电话：1-888-910-1999
 - ▶ 多伦多地区：416-314-7511
- ▶ GO Transit（安大略省公交公司）运营的列车和公共汽车往返于多伦多和其他许多社区。年满65岁的老年人享受半价车费。所有GO列车都设有轮椅坡道，而且许多GO公共汽车能“下降”，乘客登车更加方便。如需了解 GO Transit 交通路线和时刻表，请致电：
 - ▶ 免费电话：1-888-438-6646
 - ▶ 多伦多地区：416-869-3200

健康事务查询

- ▶ 加拿大公共卫生局（www.publichealth.gc.ca/seniors；416-973-0003）
- ▶ 加拿大阿尔茨海默氏症协会（www.alzheimer.ca；1-800-616-8816）
- ▶ 加拿大成瘾与心理健康中心（www.camh.ca；1-800-463-6273）——为老年人提供老年心理健康资源与服务
- ▶ 加拿大全国盲人协会（www.cnib.ca；1-800-563-2642）——提供有关青光眼、白内障和黄斑变性等疾病的信息
- ▶ 加拿大关节炎协会（www.arthritis.ca；1-800-321-1433）
- ▶ 加拿大心脏病和中风基金会（www.heartandstroke.com；613-569-4361）
- ▶ 加拿大帕金森氏症协会（www.parkinson.ca；1-800-565-3000）
- ▶ 如您有健康问题需要询问，请致电Telehealth远程医疗服务部，此服务是安大略省政府提供的免费服务项目，每周7天每天24小时随时为您服务：
 - ▶ 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3588-9