



高齡與駕駛：
安大略省80歲以上駕駛員
駕駛執照更新計畫

(補充閱讀材料)

目錄

目錄	2
1. 引言	3
2. 80歲以上高齡駕駛員之優勢	3
3. 年齡增長對駕駛之影響	4
4. 藥物治療和駕駛	8
5. 保持駕駛適宜性的良好做法	12
6. 駕駛習慣檢查表	13
7. 安全駕駛循環	19
8. 高危駕駛情形	20
9. 交通標誌之重要性	25
10. 駕車之替代方案	28
11. 友情提醒	31
12. 更多資訊	31

1. 引言

目的

歡迎參加安大略省交通廳為高齡駕駛員準備的小組教育課程。本課程之目的如下：

- ▶ 促進道路安全
- ▶ 發揮高齡駕駛員之優勢
- ▶ 談談高齡對駕駛之影響
- ▶ 介紹藥物治療對駕駛之影響
- ▶ 幫助您應對需要特別關注之交通狀況
- ▶ 複習有關道路交通標誌的一些規則
- ▶ 幫助您盡可能長久安全駕駛，而且
- ▶ 幫助您決定何時需要限制或停止駕駛



2. 80歲以上高齡駕駛員之優勢

- ▶ **判斷**——豐富的經驗有助於形成最佳的判斷力。歷史上有許許多多領導人在晚年時期做出了他們人生中的最大貢獻。當今世界許多現任領導人皆年屆六旬或更高。
- ▶ **經驗**——老年人皆擁有豐富的經驗。當年滿80歲時，我們中的大多數人皆已擁有多年的駕駛經歷，走過各種路況，經歷過各種情形。
- ▶ **知識**——老年人在其多年駕駛生涯中積累了大量道路安全及良好駕車習慣方面的知識。
- ▶ **活力**——老年人現在的生活更長壽、更健康且更積極。
- ▶ **負責**——就整體而言，老年人的責任心很強。與其他年齡段相比，老年人的酒後駕駛及其他危險駕駛行為（例如超速）的發生率較低。

- ▶ **適應能力**——老年人對於多年來經歷的發生在道路和機動車輛上的各種變故表現出良好的適應能力。許多老年人還能改變他們的駕駛習慣（例如，他們會選擇不在夜間駕駛，天氣不好時不開車，或者交通繁忙時不開車）。當我們經歷高齡影響時，這種適應能力顯得很重要。

3. 年齡增長對駕駛之影響

瞭解您自己

我們作為駕駛員，皆有各自不同的駕駛能力和技能。所有駕駛員皆需要明白他們自己的優勢和局限，才能做出良好的決定（比如在何時及何處開車）

重要的是瞭解您自身的能力水準。

雖然我們各自的年齡不同，但是隨著年齡的逐漸增長，我們所有人的身體裡皆發生著一些變化。這意味著，即使是與年齡相關的小變化亦可能導致在做出駕駛決策過程中出現大不同，並可能進而影響道路安全。重要的是自我認識，並認識可能影響您安全駕駛能力的變化類型。深入瞭解年齡增長如何影響駕駛方面的知識，是您延長駕齡的第一步。

您知道駕駛員每開車1公里或半英里皆必須做出8到12個決策嗎？有時，您只有不到半秒的時間來做決策。

本手冊的這部分內容概述了可能影響您做出駕駛決策的最常見及最重要的變化類型（諸如視力、靈活性、動作、力量以及其他變化，例如反應時間、精神專注力和認知障礙），這些變化皆與年齡增長相關。

視力

在年齡增長過程中，視力的逐漸變化可能導致以下方面的問題：

- ▶ 看運動物體
- ▶ 視物不太清晰（尤其是在夜晚或黃昏及黎明）
- ▶ 判斷距離
- ▶ 對眩光更為敏感（例如擋風玻璃上的雨和光）

更新駕駛執照時，需要對您的視力進行檢查，以確保您的視力滿足駕駛標準。如果您在這些方面有任何問題，應去看醫生。

醫療狀況亦能影響視力。

您知道嗎，到75歲時，我們當中幾乎有一半的人會患上早期白內障，而且有四分之一的人將患上晚期白內障。

白內障就像一條瀑布遮擋在您的眼睛前面，可能嚴重影響您的駕駛能力。好消息是，這個問題現在很容易解決。

可能導致視力減弱或甚至失明的其他眼部疾病還有青光眼和黃斑變性（中心視力清晰度降低）。這些疾病在年齡滿60歲的成年人群中很普遍。在大多數情況下，如果青光眼在早期檢出，則可以進行有效地治療。對於許多患有黃斑變性的人而言，亦有一些新的有效治療手段。糖尿病患者亦可能因疾病而發生視力變化。定期進行眼科檢查可以儘早發現這些問題。

聽力

到65歲時，我們當中有三分之一的人會出現聽力下降問題。隨著年齡增長，聽力會逐漸減弱。疾病（例如耳鳴或感染）亦可能削弱聽力。定期進行聽力檢查可以儘早發現這些問題。好消息是，總是不斷有更好的聽力輔助工具被開發出來。

聽力損失會影響人聽汽笛、警報和剎車聲音的能力。您亦可能不得不更加依賴於您的視力來彌補聽力損失。



靈活性、動作和力量

隨著我們年齡的增長，我們的動作變得更加僵硬，頸部、肩部、手臂、腿和軀幹的活動範圍變得更小。與靈活性和動作相似，力量亦會隨著年齡增長而逐漸減弱，當人們不進行體力活動時尤其如此。如果您的四肢或關節缺少靈活性、活動和力量，就會影響到您的駕駛能力。

靈活性問題會影響我們以下方面的能力：

- ▶ 檢查盲點
- ▶ 在交叉路口查看交通和人流狀況
- ▶ 與迎面而來的車流匯合
- ▶ 讓車、倒車以及泊車

請記住，您需要轉動您的頭或軀幹來檢查視野盲點和查看周圍情況。

好消息是，做鍛煉和伸展運動可以改善靈活性、肌肉力量和身體活動範圍。您可以諮詢醫生，瞭解如何增強活力。

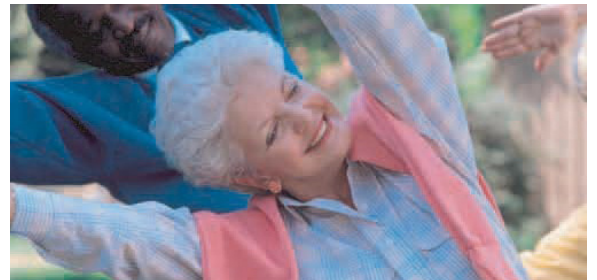
隨著年齡增長，許多人會患上關節炎。骨關節炎是最為常見的關節炎形式（每10名加拿大成年人中就有1人患有該疾病），它使人的身體關節腫脹疼痛。其次是類風濕性關節炎，它的疼痛感更強。這兩種關節炎皆會限制人的運動能力。骨質疏鬆症（骨疾病）亦會讓人運動起來更加困難和痛苦。其他疾病，例如纖維肌痛、狼瘡和痛風，亦會限制您的靈活性、動作和力量。

肌肉無力或肌肉僵硬會讓您開車時感到困難。例如，手臂力量對於安全操控方向盤而言很重要，當您不得不做出快速或突然的動作時尤其如此。腿部力量對於踩踏油門和剎車踏板而言很重要，當必須快速動作時尤其如此。

反應時間和精神專注力

隨著年齡增長，我們還可能逐漸經歷以下方面的變化：

- ▶ 反應或回應時間（更長）
- ▶ 精神專注力（更容易走神）
- ▶ 協調性（更差）



帕金森病、中風、盧伽雷氏症（肌萎縮性側索硬化症）、顫動和肌肉痙攣等疾病會限制人的協調性，從而使人難以對道路突發狀況做出回應。

認知障礙

高齡駕駛員遭遇老年認知障礙和老年癡呆的風險增大。

老年癡呆影響人的大腦，包括思維、記憶和語言能力。它會削弱人的邏輯推理、記憶和語言技能。加拿大年滿65歲的老年人當中，有近10%患有老年癡呆症；該病症會使撞車風險增大4.7倍。患有老年癡呆的駕駛員很可能採取不安全的駕駛操作，例如轉彎不當或跟車距離太近。

輕度認知功能障礙往往難以察覺。患有輕度認知障礙的人往往會出現比同齡人更大的記憶問題。不過，這些輕度患者可能會發展成為老年癡呆症或阿茲海默氏症，通常情況下，這一過程會持續5年，有時則更快。

在看醫生時，不僅要關注您的身體變化，同時亦要注意您的認知功能問題，這始終是一條好主意。

4. 藥物治療和駕駛

- ▶ 倦
- ▶ 頭暈
- ▶ 視力模糊
- ▶ 難以集中注意力和保持清醒
- ▶ 意識模糊
- ▶ 記憶減退
- ▶ 難以保持穩定的駕駛線路（保持在恰當的車道）

老年人需要小心對待用藥和駕車的問題

與其他年齡段人群相比，年滿80歲的老年人往往需要使用更多藥物。老年人同時服用多個處方的現象並不少見。年滿65歲的成年人中有1/3的人同時服用5個或更多的處方！有些藥物（既包含處方藥亦包含非處方藥）的副作用會影響安全駕駛，因此保持小心謹慎很重要。

- ▶ 副作用和相互作用的風險隨著藥物服用量增加而增大。
- ▶ 即使單一藥物可能不會影響駕駛，但多種藥物同時服用則可能影響駕駛。
- ▶ 某些藥物在服用時若同時飲酒亦會變得十分危險。
- ▶ 隨著年齡的增長，我們的身體反應亦變得困難。身體需要更長的時間來分解或排出藥物。
- ▶ 疾病亦會改變人體對某些藥物的反應。

藥物對駕駛的可能影響

- ▶ 困倦/嗜睡
- ▶ 意識模糊，難以集中注意力
- ▶ 頭暈/頭重腳輕
- ▶ 視力模糊
- ▶ 顫動
- ▶ 反應變慢
- ▶ 記憶減退

這些症狀會使駕駛員難以保持在恰當的車道、維持適當的速度、保持安全跟車距離、對道路標誌做出反應以及做出快速回應（剎車或突然轉向以避免碰撞）。

如果您有其中任何症狀表現，應當停止駕車。您應當等身體狀況好轉，或者乘坐計程車，或者請他人駕車送您一程。如果您在駕車時，受到其中任何副作用之影響，應停車休息。聯絡醫生。

任何對中樞神經系統（大腦和脊髓）有影響的藥物皆可能危害安全駕駛。某些藥物很可能導致上述症狀並影響駕駛能力。這些藥物可能包括：

- ▶ 鎮定劑和鎮靜劑
- ▶ 抗抑鬱症和抗焦慮症藥物
- ▶ 麻醉劑（止痛藥）
- ▶ 肌肉鬆弛劑
- ▶ 具鎮靜作用的抗組織胺類藥物（用於過敏和花粉熱）
- ▶ 感冒和流感藥物

其中有些藥物是非處方藥，或者可能系「天然」或「草本」治療方案。要記住的是，非處方藥物亦可能有危害安全駕駛的副作用。

務必始終認真閱讀警告標籤！如您不能確定，應詢問藥劑師。

藥物作用清單

所有年齡較大的成年人皆應該備有一份最新清單，其中列出自己所用的所有處方藥和非處方藥。填寫好清單（例如此處例舉的清單），並放在在您的錢包或皮夾中以及在您車內置物箱中。當您去看醫生或藥劑師時，帶上這份清單請他們檢查。

與您的醫生和藥劑師交談

- ▶ 製作一份清單，列出您所服用的所有藥物。
- ▶ 始終詢問清楚某藥物是否會影響您的駕駛能力。
- ▶ 閱讀警告標籤，並問清楚與其他藥物的相互作用。
- ▶ 當使用非處方藥時，應小心謹慎。
- ▶ 如您遇到任何不良副反應，尤其是當剛開始使用某新藥時，應告知您的醫生或藥劑師。
- ▶ 在停用藥物或改變劑量之前，首先應告知您的醫生或藥劑師。
- ▶ 如果您不確定某藥物是否會影響您的駕駛能力，應本著小心謹慎的態度，選擇在服藥之後不駕車。

同您的醫生討論您所服用的每種藥物（包含處方藥和非處方藥）都有哪些可能的副作用。詢問是否藥物會對您的駕駛有任何可能之影響。

我的藥物作用清單

藥物	開始日期	我在使用該藥期間可以開車嗎（是/否）？
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

5. 保持駕駛適宜性的良好做法

瞭解年齡增長對我們的駕駛能力之影響是非常重要的，保持一種總體健康的生活方式亦同樣重要。保持健康有助於維持駕車的適宜性，並能有助於您延長駕齡。請記住以下做法：

- ▶ 定期看醫生，進行體檢、視力檢查和聽力檢查。
- ▶ 保持良好的飲食習慣和保證充足睡眠。
- ▶ 透過鍛煉保持身體活力（例如：散步、整理花園）。
- ▶ 透過閱讀、做拼圖遊戲、打撲克牌或玩其他智力遊戲來保持思維活躍。
- ▶ 瞭解藥物對駕駛之影響。

有必要進行定期體檢，包括對藥物進行評估，以便儘早發現和解決身體問題。營養充分、睡眠充足、思維活躍（閱讀、填字遊戲或打牌）亦能幫助我們在駕車時注意力集中。

經常運動能增強您的靈活性、力量、平衡和協調能力。這將有助於您防止跌倒和更好地開車！

好的消息是，任何時候開始鍛煉都為時不晚，您將會很快感受到鍛煉的效果。請參閱本手冊的第12章節，瞭解如何增進活力，並獲取新的身體活動準則。您還可以考慮參加您當地社區或老年人活動中心舉辦的老年人健身班。有許多充滿趣味的健身班供您選擇（例如：游泳、太極、瑜伽、跳舞）。請記住，在開始一項新的鍛煉計畫之前，應先諮詢您的醫生。

6. 駕駛習慣檢查表

瞭解我們自己的能力對於道路安全（我們自己的安全以及行人和其他駕駛員的安全）而言很關鍵。

隨著年齡增長，許多人未經深思熟慮就會改變他們的駕駛習慣。另一些人則未能注意到他們正在發生會對駕駛能力產生影響的變化。本章內容幫助您認識您在駕車時可能會遭遇到的一些問題或挑戰。對於每一項問題，皆會提供一些駕駛習慣或提示，幫助您提高行車安全。

瞭解我們作為駕駛員之優勢很重要，另一方面，認識我們的局限以及有效地評估我們的駕駛習慣和能力亦同樣重要。請完成以下練習，並找出可能有助於您更安全地駕駛的安全駕駛習慣。

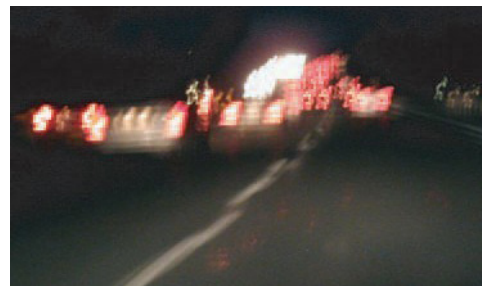
您可以在家中完成這裡的練習，自行完成或同家人一道完成均可以，以便有效地評估您自身的能力，並得出您的個人行動計畫以確保安全駕駛。

- ▶ 請將適用於您的各項（問題或困難）畫圓圈標記，然後
- ▶ 請在下方將您認為最有助益的提示畫個圈。

夜視和眩光

夜間視力減退可能導致難以看清道路標誌以及難以看到道路上的行人或自行車

- ▶ 您是否感到夜晚難以看清駕駛狀況？
- ▶ 太陽或其他車輛燈光造成的眩光是否給您帶來麻煩？
- ▶ 您是否需要減速以看清不熟悉的道路標誌？



提示：

- ▶ 避免夜間駕駛
- ▶ 如果您需要在夜間開車，應先給您的眼睛5分鐘適應時間
- ▶ 視線轉向道路右手邊而非直接正對迎面而來的車流，從而避免眩目
- ▶ 盡可能在有良好照明的道路上行車
- ▶ 定期進行眼科檢查
- ▶ 使您的擋風玻璃、車窗內側和車燈保持清潔
- ▶ 佩戴優質太陽眼鏡
- ▶ 在太陽落山之前30分鐘打開車前燈
- ▶ 始終佩戴您最新配製的眼鏡。不得佩戴老舊眼鏡或借用他人的眼鏡

側視和靈活性

隨著年歲變老，我們可能需要更密切地關注身邊發生的狀況。頸部和軀幹靈活性的衰退可能使我們更加難以看

- ▶ 您是否感到難以轉身查看視野盲點？
- ▶ 您是否有時驚異於身邊突現的汽車？
- ▶ 您是否有時不會注意到在道路交叉口出現的行人或自行車？



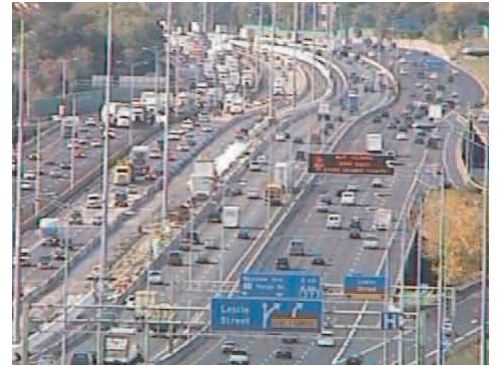
提示：

- ▶ 經常進行身體靈活性方面的鍛煉
- ▶ 搜尋在您的汽車兩邊以及道路上出現的事物
- ▶ 經常查看後視鏡。調節您的側後視鏡，減小您的左側盲點。首先，將您的頭部倚靠在車窗上，將您的後視鏡向外調節，使您在看內側邊緣時幾乎看不到汽車的側面。如果您使用廣角後視鏡，應在實際駕車使用它之前加以練習
- ▶ 不要駕車進入其他車輛的盲點位置
- ▶ 倒車之前始終加以檢查
- ▶ 注意觀察交叉路口的行人。記住，他們有先行權。注意交通標誌，包括人行道和校區標誌
- ▶ 盡可能避免以倒車方式開出停車位
- ▶ 注意停車方式，以便您能夠向前駛離車位

判斷和反應

距離判斷困難和反應時間變慢會使得在高速車流中行駛變得

- ▶ 您是否感到在繁忙的車流中難以撤出？
- ▶ 您是否感到難以判斷其他車輛的距離和速度？
- ▶ 您是否感到事物變化太快以致於無法做出正確駕駛決策？



提示：

- ▶ 在您的車輛周圍保持一定的緩衝空間
- ▶ 與您前方的車輛保持3秒鐘的行程
- ▶ 天氣或道路狀況不佳時，減速行駛
- ▶ 制動時應平穩逐步加力
- ▶ 當等待左轉彎時，確保您車輛前胎直指正前方
- ▶ 用3次右轉彎取代1次左轉彎
- ▶ 預先計畫好您的行程
- ▶ 剎車時，應查看您的後視鏡
- ▶ 保持思維活躍（例如：玩拼圖或填字遊戲）
- ▶ 避免在惡劣天氣開車
- ▶ 避免在交通繁忙的場合以及在高速公路上駕車
- ▶ 按照限速行駛，行車過慢不安全
- ▶ 變道至限速較低之車道
- ▶ 盡可能在右車道行駛
- ▶ 提前發出駕駛意向訊號，留足充分的時間
- ▶ 經常查看您的後視鏡
- ▶ 考慮採取其他可選交通方式

精神專注力

注意力方面的短暫走神可能導致錯過重要交通資訊，例如訊號燈、停車訊號和交通狀況。

- ▶ 您在開車時是否有迷失感？
- ▶ 您是否有時未經觀察而變道或匯入車流？
- ▶ 您是否傾向於比其他車輛開得更快或更慢？
- ▶ 您是否在開車時會思想不集中或走神？



提示：

- ▶ 不要讓行人、收音機或手機分散您的注意力
- ▶ 減小您的收音機音量或關閉收音機
- ▶ 將您的駕車出行計畫安排在上半，那時您已休息充分，道路交通較通暢，眩光較輕，能見度最好
- ▶ 安排好前往目的地的行車路線，以便縮短行程，減少左轉彎
- ▶ 避開繁忙街道
- ▶ 經常休息，停車做四肢伸展運動和散步活動
- ▶ 當您感到疲勞時，應讓他人來駕駛，或者停車休息
- ▶ 避免在陌生道路上開車
- ▶ 倒車時，應確認您的掛擋正確，確保您的腳踩在正確踏板上
- ▶ 身體不適或情緒不佳時不要開車
- ▶ 在轉彎或進入交叉路口之前，向兩個方向看兩次
- ▶ 不要在您感到緊張的場合開車
- ▶ 在變道或匯入車流之前，始終查看您的後視鏡並注意身後狀況

其他有用提示

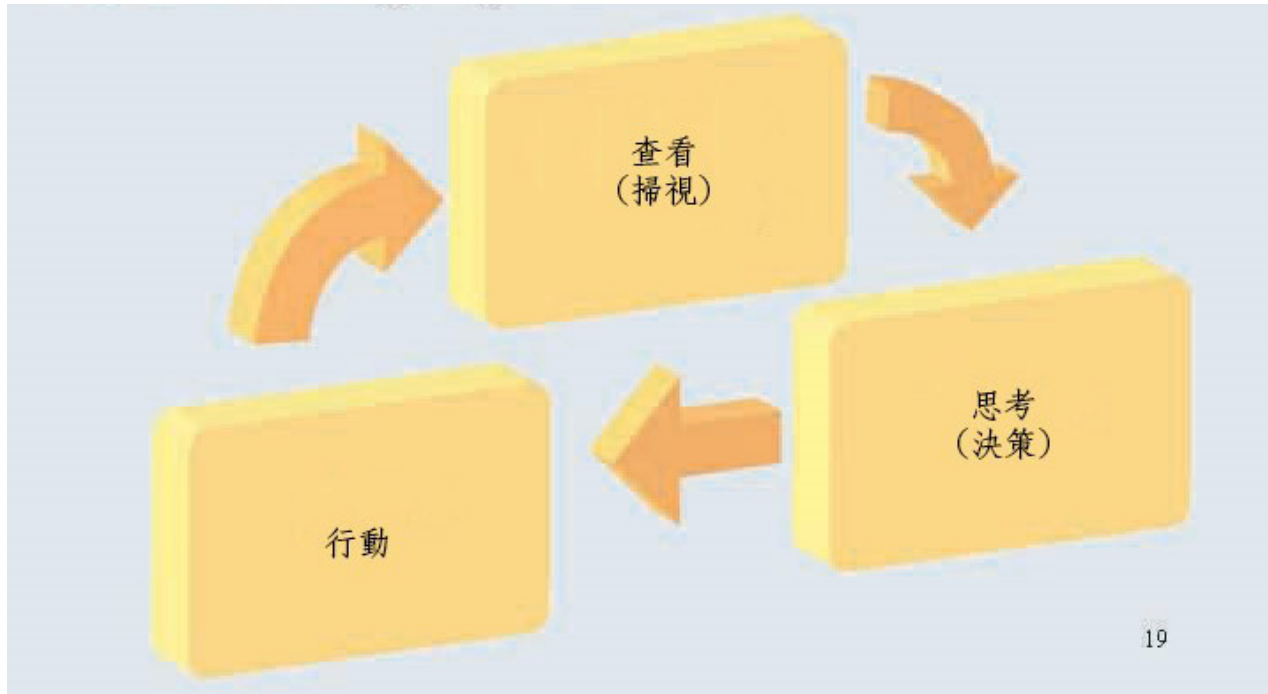
在課堂討論期間，您所在的小組可能會提出其他提示。記錄下您覺得最有用的提示。

持續更新這份個人行動計畫對於安全駕駛很重要。隨著年齡增長，您將經歷更多變化。您需要繼續瞭解您能做些什麼來幫助自己安全駕駛。

您遇到的困難越多，那麼您認真審視自己的駕駛狀況並考慮與您的醫生和親友交談就顯得越重要。

所有駕駛員皆有責任改進自己的駕駛習慣。

7. 安全駕駛循環



查看 (掃視)

查看 (或掃視) 是指注意觀察您周圍的一切，包括其他駕駛員之舉動。您應該始終瞭解您的車輛前後左右的情形。請記住，您的眼睛需要始終關注前方一定距離內的路況。隨著年齡增長，我們會傾向於只看眼前的路面。察覺問題越早，我們就有越多時間做出反應。需要觀察的事項包括：前方車輛的剎車燈、前方交叉路口中的應急車輛、前方有無車輛拐進道路、鳴笛或道路標誌及交通訊號燈。

思考 (決策)

既然您已完全瞭解路況，現在您就需要對這些事件加以解讀，並決定對所見所聞的情形應該做何反應。例如：您前方的車輛為何亮起剎車燈？您是否亦需要減速？您後方的車輛距離您有多近？您是否聽到鳴笛聲？聲音來自哪個方向？

行動

最終您需要採取行動。例如，當您看到前方交叉路口有停車標誌時，您將需要查看您的後視鏡，輕踩剎車，慢慢停下來，並與您前方車輛保持一定的安全距離。

前瞻性的駕駛方式確實能起到重要作用。

8. 高危駕駛情形

年齡在80歲以上的駕駛員普遍非常負責，但也是發生車輛碰撞事故比例最高的群體。與年輕駕駛人員相比，高齡駕駛人員在碰撞事故中遭受致命傷害的風險亦更高。

為防止出現碰撞，瞭解哪些情形對於年滿80歲的駕駛人員屬於高危情形就顯得非常重要。您可以制定策略來避免或應對此類情形。盡可能做到有備無患。

一種策略是管理好您的駕駛行為。這包括盡可能避免出現以下情形：

- ▶ 惡劣天氣開車（例如大雨、暴風雪、凍雨、霧天）
- ▶ 夜間開車
- ▶ 在交通繁忙路段開車（道路交通高峰時間段在高速路上行車）
- ▶ 在維護不善的道路上開車（顛簸、破斷或碎石路面）
- ▶ 長途開車或在陌生路線行駛

只要您有選擇餘地，避開快節奏道路交通場合始終是一個好主意。

駕駛車輛始終具有挑戰性，不過另一方面，您亦可以採取許多措施在享受開車帶來的好處之同時確保您自己和他人的安全。除了已經提到的這些提示資訊之外，瞭解道路規則對於安全駕駛亦很關鍵。

需要特別關注的方面包括：

- ▶ 交叉路口
- ▶ 讓車（先行權）
- ▶ 轉彎（尤其是左轉）
- ▶ 匯入車流（駛入和駛出道路）
- ▶ 跟車距離
- ▶ 倒車

以下例子取自安大略省交通廳官方出版的《駕駛員手冊》。希望您對這些情節加以審視，以便更新您的安全駕駛知識。請妥善保管好您的手冊複本，以供隨手取閱。此手冊提供許多對安全駕駛更有幫助的提示。

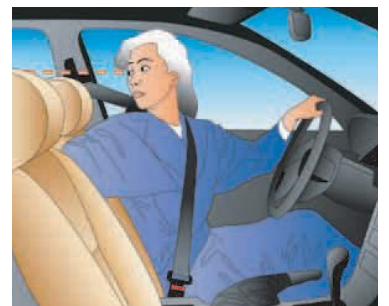
前瞻性的駕駛方式確實能起到重要作用。請始終牢記：

- ▶ 查看（掃視）——注意觀察您周圍的一切。
- ▶ 思考（決策）——解讀您所見情形並決定應該做何反應。
- ▶ 採取相應行動。

倒車

在倒車時（或駛入停車位時），應記住：

- ▶ 減速慢行
- ▶ 確認您的掛擋正確以及腳踩在正確的踏板上
- ▶ 檢查道路是否通暢。始終注意觀察有無行人或自行車
- ▶ 當徑直倒車，或向您右側倒車時，應扭轉身體，頭向右轉觀察後方
- ▶ 當向左側倒車時，扭轉身體，從左肩向後觀察
- ▶ 始終注意檢查另一側肩膀方向的情況
- ▶ 如果您在倒車同時轉向，應檢查確保您的車輛前部有足夠空間，不會觸碰到任何物體



交叉路口

駛近交叉路口時應減速。注意觀察交通狀況、讓車標誌、停車標誌、交通訊號燈、自行車和行人。

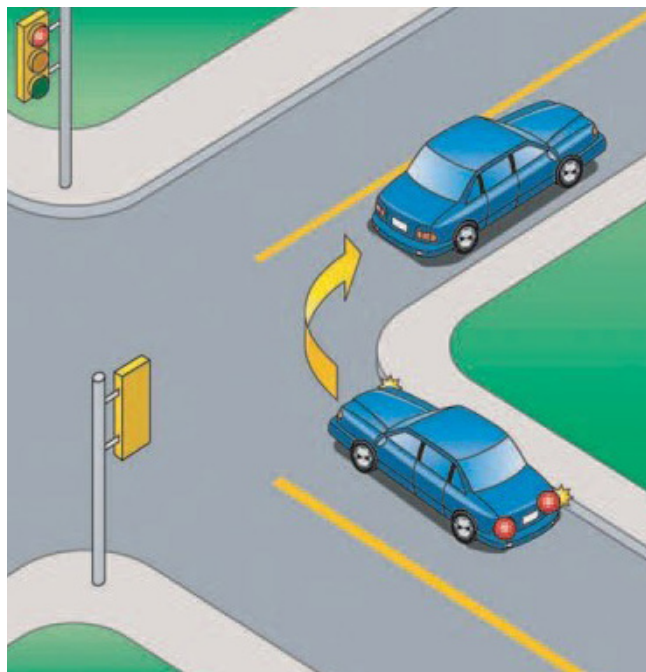
有兩種主要類型的交叉路口：受控交叉路口和非受控交叉路口。受控交叉路口設有交通訊號燈、讓車標誌或停車標誌。綠燈亮起時，以穩定的速度駕車通過交叉路口。如果交通訊號燈綠燈亮起已過一定時間，則做好停車準備。如果交叉路口前方的道路車多擁堵，請記住在進入交叉路口之前就停好車，這樣您不會因訊號燈變化而堵塞交通。

在非受控交叉路口，所有車輛皆必須停車。如果兩輛車同時接近該交叉路口，則右轉車輛先行。

右轉彎

右轉彎的正確方法如下：

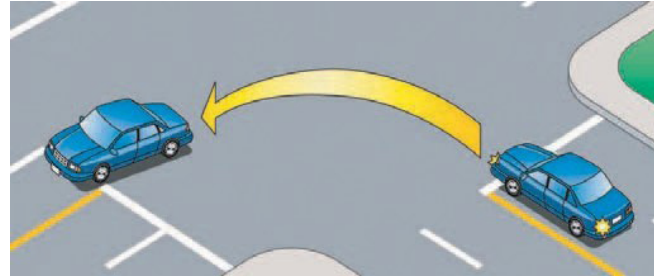
- ▶ 行駛在右側車道
- ▶ 提前打開轉向燈
- ▶ 先向前看，然後向左再向右看
- ▶ 然後再次向左看
- ▶ 查看您右側的盲點
- ▶ 駕車轉彎



左轉彎

左轉彎的正確方法如下：

- ▶ 提前打開轉向燈
- ▶ 在道路無阻礙時，駛入左側車道
- ▶ 向前看，然後向左看，向右看，再次向左看
- ▶ 檢查您的盲點
- ▶ 當道路無阻礙時，駕車轉彎
- ▶ 如果從停車狀態進行轉彎，在準備好向左轉之前您應保持車輪朝向正前方
- ▶ 當完成轉彎時，在確保安全的前提下，重新駛入右車道

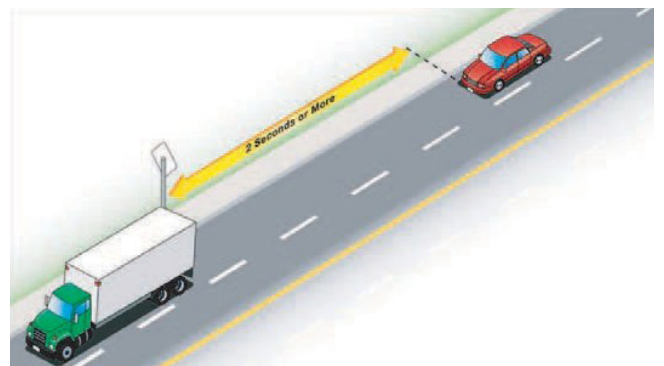


請記住，有時您可以用三次右轉（以相同方向繞街區一周）來取代一次左轉。

跟車距離

「兩秒法則」用於幫助您決定在理想駕駛狀況下的安全跟車距離。不過由於反應速度變慢，老年駕駛員應該採用「三秒法則」。

- ▶ 選取前方道路上的某個標記物，例如一個道路標誌或電線杆
- ▶ 當前方車輛的尾部通過該標記物時，開始數「一千零一、一千零二、一千零三」
- ▶ 當您的車輛前部抵達標記物位置時，停止數數

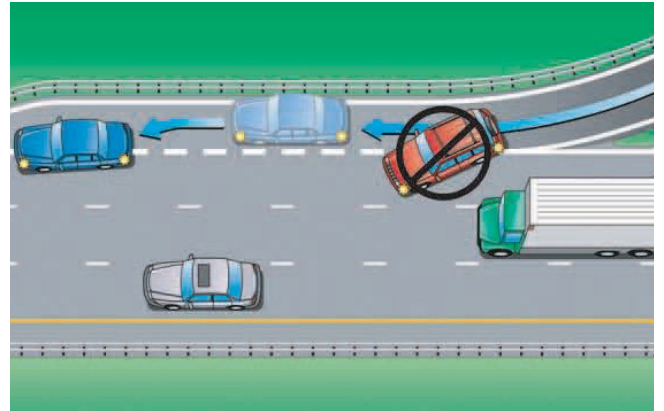


如果您在數到「一千零三」之前就到達該標記物，則您的跟車距離太短。在天氣或路況不佳的情形下，應留備更多時間（距離）以便安全停車。

匯入車流

正確匯入車流的方法如下：

- ▶ 當您處在入口匝道時，應檢查您的盲點
- ▶ 隨著您進入加速車道，應開啟轉向燈，加速跟上其他車輛的速度
- ▶ 平穩地匯入車流



如果您覺得在高速路行駛壓力大或速度過快，應選擇不繁忙的低速街道前往您的目的地。應提前做好計畫。

只要您有選擇餘地，避開快節奏道路交通場合始終是一個好主意。

9. 交通標誌之重要性

除了道路交通規則之外，您還需要密切注意道路交通標誌。道路交通標誌和交通訊號燈很重要，它們指示我們在行駛中需要注意什麼事項以及應該或不應該做什麼。您若未能遵守道路交通標誌和交通訊號燈，可能會受到指控。如果您錯過了這些標誌，或者不明白它們的意義，則您和其他駕車人員以及行人可能會陷入十分危險的境地。您需要熟悉這些標誌。當您以時速60公里行駛在路上時，不會有空暇翻閱您的《駕駛員手冊》。下面對一些類型的交通標誌做個回顧。

重新回顧和更新您的道路交通標誌知識始終很有助益。經常翻閱您的《官方駕駛員手冊》，熟識所有道路交通規則和標誌。

以下例舉一些不同類型的交通標誌。請記住，您在駕車時應始終保持警覺，每5秒掃視一下交通標誌，以免錯過與前方道路相關的資訊。

管制標誌



禁止左拐



禁止駛入



單行線



紅燈時禁止右拐

管制標誌通常為白底黑標記。它們可帶有附加的紅色或綠色標記。它們明確指示必須採取的措施以及允許和不允許的做法。

警告標誌



前方車道封閉施工。請從開放的車道限速通行。



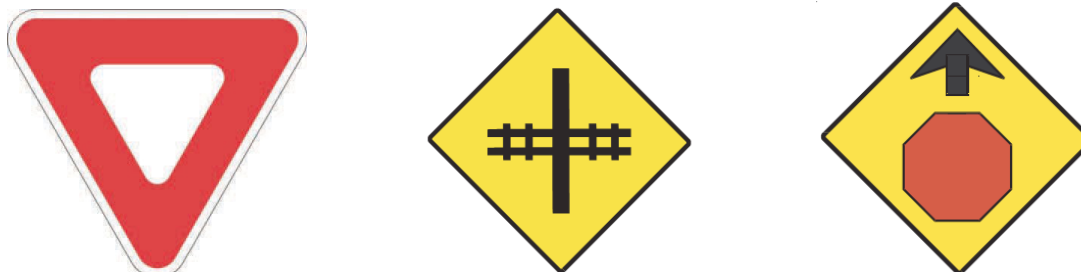
前方道路設中分帶。請從右側道路行駛。每條道路單向通行。



前方有訊號燈。請減速。

大多數警告標誌為黃色，告誡我們要特別留意路況的變化。

其他標誌



其他類型的標誌舉例包括：讓行標誌、鐵路道口標誌以及前方停車標誌。此外還有施工標誌、緩速車輛標誌以及方向標誌等等。關鍵在於，我們應注意交通標誌所提示的事項，幫助安全駕駛。

其他重要的道路交通規則

- ▶ 公車優先
- ▶ 應急車輛

讓公車先行始終是文明之舉。而且，法律亦規定公車有先行權，公車尾部張貼該標誌即表示公車會從停靠站重新切入您的車道。

此標誌出現在公車尾部左側訊號燈上方位置。

當有警車、消防救護車或其他應急車輛從任一方向接近，且打開警燈或拉響警笛時，機動車駕駛員必須靠右停車。機動車駕駛員還必須在交叉路口讓應急車輛先行。

法律要求，當接近停靠在相同行車方向車道或路肩閃著紅燈的應急車輛時，機動車駕駛員必須減速，小心行駛。如果道路的相同方向上有兩條或更多車道，則機動車駕駛員必須在保證安全的前提下選擇從另一條車道通行。



10. 駕車之替代方案

一項重大決定

雖然本手冊中的提示可以幫助提高您的駕車安全和舒適性，但終歸有一刻我們皆必須認真考慮限制或終止自行駕車。這是負責之舉。

這通常並不是一項容易做出的決定。我們在購物、去銀行、赴約以及參加社會和娛樂活動時皆會用到汽車。我們不希望麻煩其他人，並重視駕車賦予我們的獨立性。

一些人可能拒絕承認他們不再屬於安全駕駛員這樣的事實。其他一些人可能感到憤怒或沮喪。這些感受皆很正常。讓人欣慰的是，許多老年人透過調整其生活方式成功地限制或完全終止了駕車，您亦能做到。

注意事項

許多人逐漸減少駕車出行，直至某天完全停止駕車。其他一些人則在決定何時開始限制駕車方面感到更加為難。這裡列舉一些令人警覺的跡象，它們顯示您不再是安全的駕駛員並且可能需要考慮替代駕車的方案：

- ▶ 當我手握方向盤時，是否感到緊張？
- ▶ 其他駕車者是否經常對我按喇叭？
- ▶ 我是否出了不少輕微交通事故和差點釀成的事故？
- ▶ 我的家人或朋友是否對我駕車感到擔心？
- ▶ 我的兒女是否信任我駕車載送他們的孩子？
- ▶ 在開車時，我是否曾經迷路或忘記自己要去哪？
- ▶ 我是否有什麼會影響安全駕駛的身體局限和（或）認知障礙？

如果您對其中一些問題給出肯定的回答，那麼現在可能就是開始提前計畫和找尋駕車替代方案的時候了。

提前計畫

試著乘坐公車、計程車或搭乘他人的汽車，而不要總是自己開車。此外，如果您決定離開自己的房子而搬進公寓房、公寓樓或老年人社區居住的話，應試著選擇一處鄰近公共交通設施或提供專車接送服務的住所。

您的駕車能力可能會突然下降。因此，開始考慮駕車之替代方案，並且提前計畫好以防您某日突然不再能開車，就顯得很重要。

請與您的家人、朋友和醫生討論。他們會一起幫助您決定適合於您個人的駕車限度，同時幫助您尋找您所在社區的可選交通工具。

提前做好計畫可以減少壓力，且不用擔心出現您突然不能駕車的情況。有備無患總是最佳做法。

替代方案

有不少出行方案可替代自行駕車。找出您所在地區的可用方案，並開始嘗試使用它們

- ▶ 巴士、計程車和其他形式的公交工具
- ▶ 請親友駕車接送您
- ▶ 備好一輛車，讓其他人開車接送您
- ▶ 從老年人社區和其他團體獲得定時和按需提供之廂式車/巴士接送服務
- ▶ 計程車抵用券
- ▶ 步行
- ▶ 有些志願者團體提供老年人免費搭乘服務（請參閱本手冊後部的資訊）



步行

步行是減少駕車的極佳方式，既能降低空氣污染，亦能讓雙腳獲得鍛煉。隨著年齡增長，我們往往比過去走得更慢。我們步行穿過交叉路口或走出危險路段常常需要花費更長時間。

請記住，應預留充足的時間穿過紅綠燈路口，在交叉路口要站在遠離路緣的地方。

成本

花費高是我們許多人不願乘坐計程車的原因之一。許多計程車公司為經常打的的人提供帳單（抵用券）系統服務，這可以降低打的花費。叫計程車的花費無疑會不斷增加，不過您是否想過您駕駛自有汽車的成本有多高？如果您多數情況下駕車是去附近購物、取錢、做禮拜、訪友等等，那麼進行這種成本對比就尤其值得。

11. 友情提醒

- ▶ 道路交通安全，人人有責。
- ▶ 確認您的優勢和局限。
- ▶ 定期體檢，並同您的醫生交談。
- ▶ 小心謹慎用藥。
- ▶ 盡可能避開高危駕駛情形；提前做好計畫。
- ▶ 複習安全駕駛方式和道路交通標誌。
- ▶ 考慮替代駕車的方案，並同您的家人討論。

12. 更多資訊

駕駛執照相關資訊

- ▶ 請致電交通廳詢問有關駕駛執照的問題
 - ▶ 免費電話：1-800-387-3445
 - ▶ 416-235-2999

有關老年人的資訊

- ▶ 如需瞭解有關老年人安全駕駛或其他老年駕駛員教育計畫的更多資訊：
 - ▶ 安大略省耆老秘書處：www.seniors.gov.on.ca；電話：1-888-910-1999
 - ▶ 加拿大安全委員會：www.safetycouncil.org；電話：613-739-1535
 - ▶ 加拿大汽車協會：www.caa.ca；電話：613-247-0117
- ▶ 加拿大耆老網站：www.seniors.gc.ca；電話：1-800-622-6232
- ▶ 加拿大老年駕駛員傷害預防國家藍圖：（www.olderdriversafety.ca——加拿大職業治療師協會和加拿大公共衛生局為推動老年駕駛員安全行車合作成立之組織）
- ▶ 如需瞭解如何增進活力以及如何獲取加拿大運動生理學會（CSEP）的《身體活動指南》，請瀏覽他們的網站：
 - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>
 - ▶ 免費電話：1-877-651-3755

- ▶ 如需瞭解您所在地區是否有專為老年人提供的特殊交通運輸服務，請致電耆老資訊專線電話
 - ▶ 免費電話：1-888-910-1999
 - ▶ 多倫多地區：416-314-7511
- ▶ GO Transit（安大略省公交公司）運營的列車和公共汽車往返於多倫多和其他許多社區。年滿65歲的老年人享受半價車費。所有GO列車皆設有輪椅坡道，而且許多GO公共汽車能「下降」，乘客登車更加方便。如需瞭解 GO Transit 交通路線和時刻表，請致電：
 - ▶ 免費電話：1-888-438-6646
 - ▶ 多倫多地區：416-869-3200

健康事務查詢

- ▶ 加拿大公共衛生局（www.publichealth.gc.ca/seniors；416-973-0003）
- ▶ 加拿大阿茲海默氏症協會（www.alzheimer.ca；1-800-616-8816）
- ▶ 加拿大成癮與心理健康中心（www.camh.ca；1-800-463-6273）——為老年人提供老年心理健康資源與服務
- ▶ 加拿大全國盲人協會（www.cnib.ca；1-800-563-2642）——提供有關青光眼、白內障和黃斑變性等疾病的資訊
- ▶ 加拿大關節炎協會（www.arthritis.ca；1-800-321-1433）
- ▶ 加拿大心臟病和中風基金會（www.heartandstroke.com；613-569-4361）
- ▶ 加拿大帕金森氏症協會（www.parkinson.ca；1-800-565-3000）
- ▶ 如您有健康問題需要問詢，請致電Telehealth遠端醫療服務部，此服務系安大略省政府提供的免費服務計畫，每週7天每天24小時隨時為您服務：
 - ▶ 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3589-6