

65岁以上人士道路安全须知

独立生活·注意安全





65岁以上人士道路安全

本指南通过一些建议和安全提示，帮助年满65岁的社区居民在驾车、骑车、步行、驾驶代步车或搭乘公共交通时做出更安全的选择。

随着年龄增长，人们的健康状况会发生变化，本指南阐述了视力障碍和痴呆症等健康问题对出行安全的影响。

本指南附有核对清单，帮助您养成更安全的驾驶习惯，并在步行及过马路时做出更安全的选择。

本指南还将解释新州老年驾驶许可体系，同时对准备从仅依赖驾车出行过渡至使用其他方式的人士，本指南亦有相关信息。

无论是行动能力正发生变化，或是想做好未来规划，本指南都能帮助您保持独立和安全。

新南威尔士州道路安全中心
roadsafety.transport.nsw.gov.au

目录

您的健康状况	2
痴呆症	4
75岁和85岁人士的驾照	7
更安全的驾车习惯	10
驾驶最安全车辆	12
察觉自身驾车变化	13
告别驾车	14
摩托车	16
自行车	17
步行安全与过马路	18
代步车	20
其他交通方式	22
安全使用公共交通	23
可到哪里求助	24
联系方式与服务	25



您的健康状况

健康状况的改变会影响人们在驾车、骑车、步行或使用代步车时的安全，我们应该留意自己的健康状况。

虽然每个人的情况不同，但在老年化过程中，往往存在一些常见的疾病。有些疾病会导致视力和听力下降、认知和记忆能力下降，或导致体力、灵活性和行动能力下降。很多人也会增加药物使用量。

随着健康状况的变化，我们会变得日益衰弱，大大降低在车祸中幸存的能力。新州道路车祸数据显示，年满75岁的人士在车祸中的遇难几率，是20来岁青年的三倍。而年满85岁的人士的遇难风险更高，至少达四倍之多。

若您发现健康状况发生变化，请赴医就诊。他们会提供专业意见，协助您应对可能影响出行安全的身体状况。

听力和视力

任何时候，良好视力都是驾车的必要条件。在夜间、午后阳光耀眼或光线不足的条件下驾车，良好的视力更加重要。

白内障、青光眼和黄斑病变等常见眼科疾病，会让人难以察觉到汽车、行人、交通标识和道路安全隐患。一些眼科疾病会降低我们的双侧视力，使我们难以察觉到位于两侧的车辆或行人。

良好的听力可让我们对道路上的其他人做出正确响应，能够听到汽车喇叭声、应急车辆警报声和其他车辆倒车提示音等警示信号。

解决问题的能力、记忆力和决策能力

解决问题的能力 and 记忆力帮助我们处理和储存信息、做出决定，并对不同情况做出适宜的反应。

驾车时，若解决问题能力和记忆力下降，就会影响我们对道路环境的观察能力、降低对意外情况做出反应及做出安全决定的能力。

体力、灵活性和行动能力

驾车需要充沛的体力、灵活性和行动能力来操控方向盘，在倒车时查看车后情况，以及在车内使用后视镜。

体力、灵活性和行动能力下降，是人体日益衰弱的表现，会提高我们在车祸中受伤的风险。

药物

药物帮助很多人维持良好健康状况与生活质量。但是，有些处方与非处方药却会影响我们的协调能力、心理警觉性、情绪与行为。

驾车时，药物会影响我们对安全隐患的感知、减少反应时间并削弱我们的决策能力。若同时服用两种或多种药物，或与酒一起服用，就会显著影响我们的驾车能力。

若您服用处方或非处方药，请咨询药剂师或医生，了解可能对驾车产生的影响。请务必查看药品标签，了解能否在驾车前服用。

痴呆症

痴呆症会逐渐破坏人的记忆、言语、注意、判断和计划能力。痴呆症分为两类。最常见的一种是阿尔茨海默病, 约占所有病例的60%。每个人都有可能患上痴呆症, 但在65岁人群中却最为常见。

痴呆症如何影响驾车

驾车是一项复杂的操作, 需要具备注意、记忆、判断和计划能力。

这些能力可以帮助驾车者判断距离、驶过环岛和路口, 并保持车辆在车道内行驶。我们也依靠这些能力, 回到熟悉的地方、遵守道路规则和预防驾车时出现差错。

随着痴呆症的加剧, 这些能力就会下降到无法安全驾车的程度。而患者本身通常都不会察觉到这些变化。



诊断后该怎么做

根据法律规定,被诊断患有痴呆症的民众,有义务告知道路与海事服务局(Roads and Maritime Service)。报告您的情况,并不意味着您的驾驶证就会马上受到影响。道路与海事服务局会要求您的医师完成一项医学评估,以评估您的安全驾车能力。

未诊断人士

并非所有痴呆症患者都会接受正式诊断。患病初期,变化循序渐进,因此很难察觉。但是,痴呆症日益严重的患者,驾车能力常常会出现变化。

若您或家人或朋友发现您的驾车能力发生变化,请务必赴医就诊。他们可帮助您评估健康状况,判断这些变化是否由痴呆症或其他疾病引起。

需要留意的征兆

- 在熟悉区域驾车时分不清方向或迷路
- 忘记出行目的
- 在熟悉的停车场找不到车
- 在交叉路口或繁忙路段难以迅速做出决定
- 遇到停车或让行标识或红灯时径直前行
- 没有看到其他车辆、行人或骑车者
- 难以驶进车棚或车库
- 反应变慢
- 难以操控刹车、油门或方向盘
- 分不清刹车和油门踏板

提前计划

提前诊断痴呆症,更方便您及家人或照护人员提前做好计划,应对行动与交通需求的改变。

为保证出行方便,您可以考虑使用所在地区的交通服务。这包括社区交通、免费汽车、出租车和公共交通。

您也可查询本地超市或药房的送货上门服务,并使用网上银行来减少对汽车的依赖。

一些人会考虑搬到靠近交通、服务、家人或其他支持网络的地方。

“我很担心爸爸,他今年78岁了。他以前开车很安全,但我开始注意到,他的驾车技术在慢慢下降。他经常不知道该怎么决定,也常常在开车时迷路。”

了解详情

我们提供《痴呆症与驾车决定助手》(Dementia and Driving Decision Aid),协助评估驾车能力的变化及做好不再驾车的计划。请前往 smah.uow.edu.au 网站下载本手册,欲知详情及其他资源,请电邮至 dementia-driving@uow.edu.au。

澳大利亚阿尔茨海默病协会新州分会(Alzheimer's Australia NSW)携手全国道路与驾驶员协会(National Roads and Motorists' Association),为痴呆症患者及其家人和照护人员制作了《痴呆症患者交通须知》(Staying on the move with dementia)指南。请前往 fightdementia.org.au 或 mynrma.com.au 下载该指南。

75岁和85岁人士的驾照

根据年龄和所驾车型的不同,发证要求也各不相同。以下列出C类驾驶员与R类骑车者的驾照要求。

75岁以上人士

年满75岁的人士,需要每年参加医学评估,才能继续持有驾驶证。年满75岁前两个月,道路与海事服务局会发一份表格,让您带给医生。完成医疗评估后,请在生日前将该表格交给道路与海事登记处或新州服务中心。您的医生也可代您呈交表格。



85岁以上人士

很多驾驶员选择自85岁起更换成限制型驾驶证。若您想要继续持有无限制型驾驶证,则您必须每年接受医疗评估,且每两年通过一次道路驾车评估。

参加道路驾车评估时,您有两个选择:

- 您可前往道路与海事服务局考试中心,接受考官评估,最多三次免费评估。
- 您可通过付费聘请认证驾驶教练,在家接受评估,两个月内评估次数不限。

您必须在年满85岁前完成驾车评估。道路与海事服务局会发函给您,详细说明评估细节及年满85岁前更换限制型驾驶证的方案。

限制型驾驶证(modified licence)

年满85岁或以上的驾驶员,可选择将无限制型驾驶证更改为限制型驾驶证(modified licence)。该驾驶证要求每年接受医学评估,但不要求道路驾车评估。

限制型驾驶证允许驾驶员在居所附近范围内驾车,以获取自身所需的服务,如购物、社区活动与看病就医。若您居住在新州中小城市,则准驾区域为获取必要服务范围内。

若想换成限制型驾驶证,请亲临道路与海事登记处或新州服务中心。欲知详情,请致电**13 22 13**或浏览rms.nsw.gov.au。

“收到评估通知(fitness to drive medical assessment)后,我就陪妈妈去做了评估。医生真的很热心,向我们介绍了所有可选的方案。”

影响驾车的身体状况

所有驾车者,若因某种身体状况而可能影响其安全驾驶的能力,无论年龄,都必须向道路与海事服务局通报。

向道路与海事服务局通报您的身体状况并不意味着放弃自己的驾驶证。道路与海事服务局会要求您找医生评估是否适合驾车。赴医时,向医生说明您的驾车需求。您可能获得有条件的驾驶证,可在定期接受医疗评估的情况下继续驾车。欲知详情,请致电**13 22 13**或浏览rms.nsw.gov.au。

老年驾驶员驾照指南

欲知老年驾驶证发放方案与要求详情,请浏览rms.nsw.gov.au。

放弃您的驾驶证

若您不再需要驾驶证，可随时上交。向道路与海事登记处或新州服务中心上交驾驶证时，您将免费获发一张新州照片卡，用作身份证明之用。若您不需要照片卡，只需将驾驶证邮寄至登记处或服务中心，并附上简信说明自己决定停止驾车。

若您担心他人驾车

若您担心他人的驾车能力出现变化，或知道有人未报告影响其安全驾车能力的疾病，您可向道路与海事服务局举报。请前往rms.nsw.gov.au下载并填写不安全驾车报告，并送往就近的登记处或服务中心。



更安全的驾车习惯

若您发现自己的驾车方式发生变化,则最好采取一些更安全的驾车习惯,保护自己和他人的道路安全。

驾车出行前

每次开车前,请确保自己做好驾车准备。检查:

- 安全带
- 手刹
- 座椅位置
- 踏板位置
- 后视镜

最简单的错误——比如分不清刹车和油门踏板,会导致严重车祸。

气候条件不佳时驾车 » 下雨或浓雾等不良条件下,请降低车速。这样,发生意外时您就有更多的反应时间。若气候条件非常糟糕,最好不要驾车。若您已在驾车,请靠边停在安全位置,打开危险警报灯,等待气候条件好转。

增加反应时间 » 所有驾驶人员在行驶时,均应与前方车辆保持三秒钟安全距离。若您留出稍长的距离,则有更多时间对其他驾驶员和危险情况做出反应。

留意其他道路使用者 » 驾车前,查看后视镜、盲区、感应器和倒车摄像头,确保行人和骑车者远离您的车辆。

中午驾车 » 傍晚和夜间驾车,更难以看清环境。中午驾车您能看得更加清楚,通常此时路上车辆也更少。

短途驾车 » 提前规划路线,确保只需驾驶小段距离。选择交通最不繁忙的时候驾车前往最近的购物中心,避免交通拥堵。

轮流驾车 » 若您计划与家人或朋友一同外出或长途旅行,请轮流驾车。



驾车选择熟悉路线 » 出发前做好路线规划，这样就能选择熟悉道路，避免难以应对的情况，如复杂的路口、交通拥堵和高速道路。

充分休息 » 确保晚上睡个好觉，驾车前精神饱满。这一点在清晨、夜间和傍晚尤为重要，因为很多人在这些时段会感觉疲惫。感觉疲惫时，最好不要驾车。

避免分心 » 驾车前关掉手机，避免分心，以便集中精神驾车。

身体不适时不要驾车 » 若您觉得身体不适，发生车祸的风险就会提高。等到身体好转后才能驾车，若您还是觉得不舒服，请赴医就诊。

驾驶最安全车辆

确保尽可能驾驶最安全的车辆。安全车辆能带来更全面的保护，尤其是对于更容易在车祸中受伤的老年驾驶员与乘客。要保证自身与乘员的安全，您的车辆应具备一些有助于预防车祸并在车祸中提供最佳保护的安全功能。

最有助于预防车祸的安全功能是电子稳定控制与紧急自动制动系统。发生车祸时，气囊能保护前额和侧脑，而安全带则会在即将发生车祸时自动拉紧，有助于防止重大伤亡。

新车

若您购买新车，请前往澳大利亚新车评估项目网站ancap.com.au查看车辆安全评级。最安全的车辆被授予五星评级。

二手车

请前往howsafeisyourcar.com.au查看评级，帮助您选择最安全的二手车。最安全的车辆被授予五星评级。

“我查看了汽车安全评级，但在看到我的车只有两颗星时，我惊呆了。我一直开这辆车接孙子孙女放学。很多新车和二手车的评级比我的车高很多，我也买得起。”



察觉自身驾车变化

我们很难察觉到自身驾车能力的变化。但若出现以下征兆,表明您的安全驾车能力可能正在发生变化。

驾车能力变化的征兆

- 驾车时一直觉得疲惫
- 觉得难以看清标识、光线不足时看不清楚或难以应对炫光
- 多次“侥幸避险”或差点发生事故,或已发生过车祸
- 朋友或家人担心您驾车
- 驾车时觉得紧张,没有自信
- 药物反应,觉得警惕性或协调能力下降
- 感觉转头困难,难以扭头查看
- 觉得难以应对复杂的驾车环境,包括:
 - » 有车驶过时会被吓一跳
 - » 遇到危险情况时,比往常更用力踩刹车
 - » 遇到红灯或停车标识时径直通过
 - » 转弯太快或太慢
 - » 倒车撞到或轧到物品
 - » 撞上路缘
 - » 难以让汽车保持在车道中间
 - » 在路口判断何时转弯

“爸爸多次差点发生事故。于是我们就带他去看医生,说明情况。他最后拿了限制型驾驶证,也很高兴必要时还能在家附近驾车。”

告别驾车

决定告别驾车,并不意味着您就会丧失行动能力和独立性。停止驾车时,虽然会遇到一些生活变化,但若您提前规划,就能最大限度减少影响,实现平稳过渡。

提前规划的方式之一,就是在您的全面退休计划中纳入行动与交通需求。考虑搬到交通方便且有商店、医疗和社区服务及社会活动的地区。

提前规划能节省费用。使用公共交通和出租车来满足部分出行需求,能节省驾车的费用。

告别驾车前经常使用公共交通,能让您提前适应当地公共交通服务,节省您长途驾车所产生的费用。

若您持有新州老年卡(NSW Seniors Card)、养老金人士优惠卡(Pensioner Concession Card)或退伍军人事务部健康卡(Department of Veterans' Affairs Health Card),则可在新州全境享受公共交通优惠。

停止驾车的规划信息

本手册以下章节旨在帮助您适应生活方式的变化,享受优质生活:

- 步行安全与过马路(第18页)
- 代步车(第20页)
- 其他交通方式(第22页)
- 安全使用公共交通(第23页)

“我并没有意识到开车时自己有多么紧张。乘坐公共交通工具比开车方便多了,也可以节省很多钱。”



摩托车

摩托车是常见的城市交通方式，在乡间骑行时另有一番轻松愉悦感受。但是，若您已有一段时间没有接触或不经常骑摩托车，则您发生车祸的风险就会提高。考虑提高自己的骑车技巧，并通过以下方法保证安全：

检查装备 » 随着年龄的增长，我们会更容易受伤，因此一定要穿戴全套防护装备，包括手套、夹克、靴子以及您负担得起的最安全的头盔。您可前往crash.org.au查看头盔安全评级。

做好风险管控 » 骑摩托车时，您可以更好地避免风险：

在城市骑行

司机在车流中很难看清摩托车，因此您要提前计划，以便对意外情况做出安全的反应。仔细观察潜在安全隐患，让自己有更多时间应对危险。在潜在安全隐患发生前留出缓冲，给自己更大的空间做出安全的反应。

在乡村骑行

做好休闲骑行规划，让自己熟悉道路和骑车环境。在漫长蜿蜒的道路上骑行及遇到急转弯时，要格外小心。为提高视野和安全性，请确保减速，从外道靠近拐角处。驶过拐角处时，请保持在车道中央，避开对面来车。

警示征兆

遇到以下情况时，请靠边停车休息：

- 在拐角处跑偏车道
- 出现幻觉
- 换挡困难
- 口干舌燥
- 错过标识
- 关节僵硬

浏览ridetolive.com.au，在此查看骑车、安全与急救建议，以及新州骑行路线规划工具，规划好自己接下来的骑车路线。



自行车

骑自行车是保持健康和锻炼身体的良好方式。遵照以下建议，提高骑自行车时的人身安全：

规划路线 » 认真选择路线，避开交通拥堵地区。在较为安静的街道、自行车专用道或合用道骑车。

使用手势 » 更换车道或左右转弯时，使用手势示意。

可预见骑车方式 » 骑车时，要留意其他道路使用者，以免自己的行动让他们措手不及做出反应。

让自己显眼 » 穿上色彩鲜艳、明亮或反光衣物，让别人更容易看到自己。

一定要戴上头盔 » 一定要戴上经许可的自行车头盔，确保戴好戴紧。

遵守道路交通规则 » 确保遵守道路交通规则，尤其是红绿灯、停车标识和让行标识。

检查装置正常工作 » 确保刹车、前后车灯和车铃正常工作。

身体不适时不要骑车 » 若您觉得身体不适或疲惫，请停下车来，休息片刻或不要再骑车。

安全步行与横穿道路

步行能帮助您保持和改善身体健康状况。出门在外时，遵照这些建议，保证自身安全：

不要认定驾驶员看得到您 » 过马路时，一定不要认定来车驾驶员已看到您或会停车。他们的视线可能会受到阳光、已停车辆或光线不足的影响。

眼神接触 » 走下路缘前，要与驾驶员眼神接触，确保他们注意到您。

选择人行横道 » 过马路时，要选择人行横道或有行人信号灯等安全的地方。若附近没有人行横道，一定要继续沿路寻找最安全的位置穿越马路。

等待车辆彻底停下 » 开始过马路前，一定要确保车辆已彻底停下。在绿色行人信号灯亮起及在人行横道时，也一定要这样做。

选择步行道 » 有步行道时，一定要在步行道上行走。

穿上亮色衣物 » 为在外行走时让其他人看得更清楚，请穿上亮色衣物，尤其是在黎明或黄昏时。



选择最短路线

过马路时，请选择最短最直接的路径。若有行人安全岛，请分两段安全过马路。



留意转弯车辆 » 在交叉路口，一定要在离开路缘前及过马路时留意转弯车辆。有时他们会从您身后驶向路口。

留意自行车 » 要留意道路、步行道或公园通道上的骑车者。走下路缘前，要留意自行车，因为他们比汽车更难察觉到。在合用道行走时，请靠左行走，给自行车留下通行空间。

认识自己的行动能力 » 要注意自己的行走速度。您可能需要更长时间，才能避开路上车辆或从车道上倒车的车辆。您在过马路时，可能也需要更长时间。

代步车

代步车用来帮助行动不便的人前往日常消费场所，如当地商店。

代步车与行人遵守相同的道路交通规则。因此要以步行速度在步行道上骑行代步车，即每小时2-3公里。过马路时，您还要选择人行横道或有行人信号灯等安全的地方。

新州道路交通规则

- 代步车时速不得超过10公里。
- 操作代步车无需持有新州驾驶证。

安全骑车小贴士

转弯时减速 » 转弯前一定要减速。若您在转弯时速度过快，代步车轮就会失衡，您有可能会摔倒受伤。

上下陡坡时要当心 » 若无必要，尽量不要骑车上下陡坡。骑上陡坡会耗干电池。骑下陡坡则会让刹车不堪负荷。若要在陡坡上转弯，请务必小心，因为此时您很容易摔倒。若有可能，请骑到平坦路面后才转弯。

确保自己醒目可见 » 骑代步车时，请使用小旗帜并穿上亮色衣物，确保汽车和行人看得见您。

横穿车道时请减速 » 横穿车道时，请减速慢行，观察和聆听汽车，因为驾驶员可能没有看到您。记住，代步车比汽车小，坐在代步车上的您也要矮于行人，更难被看到。

使用车篮或车架 » 需要携带东西时，请使用车篮或车架，不要把物品放在大腿上。因为行车时大腿上如果放有物品，会分散您的注意力，影响您操控代步车。



健康与药物

您的健康状况及所服用的药物,会影响您使用代步车的能力。骑车前请咨询医生,确保自己有能力安全操控代步车。

您需掌握的基本技能

力量 » 您要紧握住车把,避免紧急情况。

平衡 » 良好的平衡能力帮助您在不平坦的地面上或下坡时保持平稳。

协调 » 您要能迅速准确地转换油门和刹车,同时把握好方向。

良好的视力 » 您必须要能看清楚,避免撞到障碍物、行人或汽车。

洞察力 » 即要知道自己的骑行速度并判断与物体、行人或汽车的距离,这种能力可帮助您避开车祸。

欲知代步车详情

欲知代步车详情,请致电**1300 452 679**或浏览ilcnsw.asn.au联系新州独立生活中心(Independent Living Centre NSW)。

其他交通方式



无论您是否上交驾驶证或正在考虑告别驾车，您都可通过其他方式来保持行动能力和独立性。

公共交通

若您持有新州老年卡 (NSW Seniors Card)、养老金人士优惠卡 (Pensioner Concession Card) 或退伍军人事务部健康卡 (Department of Veterans' Affairs Health Card)，即可申请澳宝老年/养老金人士金卡 (Gold Senior/Pensioner Opal card)，每天封顶2.50澳元即可无限次乘坐澳宝公交网络。欲知澳宝老年/养老金人士金卡详情，请致电**13 67 25**或浏览opal.com.au。

欲知公共交通时刻表、票价与线路详情，请致电**131 500**或浏览transportnsw.info。

出租车

行动能力受限的民众，或可申请出租车费优惠券。这些优惠券依据新州交通部出租车交通补贴方案而发放，最高可减少50%的出行成本。欲知详情及索取申请表，请致电**1800 623 724**或浏览transport.nsw.gov.au。

社区交通工具

新州全境覆盖社区交通服务，通达休闲、购物、医疗和政府服务场所。欲知当地服务提供商联系方式并查询资格条件，请浏览transportnsw.info。

本地巴士服务

在很多中小城市，当地会所和市政府提供了免费或廉价的巴士服务。欲知详情，请致电当地会所或市政府或查询其网站。

“我仍然有驾驶证，不过现在我基本都乘坐公共交通。只需花几澳元我就能全天乘车。”

安全使用公共交通

乘坐巴士或火车时，请遵循以下建议，确保旅途安全：

乘坐巴士

- 等待巴士时，请尽量靠后站，远离马路。
- 上下巴士时，注意台阶，确保使用扶手。
- 乘坐巴士时，请抓牢扶手，以免行车过程中摔倒。
- 坐在巴士前端。行动较为不便的乘客，应使用专用座椅，这些座椅常常装有红色软垫，或标有优先乘坐标识。
- 需要停车时，请用力按下按钮，等到巴士停稳后方可站起来。
- 请从前门下车。
- 选择可以上下轮椅且底盘较低并配备优先座椅的巴士，保证旅程更加舒适。这样的巴士会在时刻表上标注“a”或轮椅上下标识。

乘坐火车

- 在站台黄线后等车，火车停稳前不要越过黄线。
- 上下火车时请抓牢车门两侧扶手。
- 小心站台与火车之间的缝隙。
- 火车鸣笛出发、关门警报响起或听到关门广播时，不要试图登上火车。
- 在车厢里走动或站立乘车时，请抓牢扶手、把手和椅背。
- 上下火车时若需帮助，请求助车站工作人员。若您身患残疾，则也可使用站台与较新火车上的紧急救助点联系火车工作人员。



这个符号表示该车辆方便残障人士乘坐。

可到哪里求助



医生与医疗服务

若您担心自己的健康状况会影响驾车能力,请就医就诊。他们会帮助您治疗和控制疾病,最大限度消除对驾车能力的影响。医生还可以把您转诊到其他医疗专业人士,如职业治疗师和验光师,协助您保持适合驾车的身体状况。

即使您不担心自己的健康或驾车能力,确保定期找医师体检也很重要。让医生了解您的健康状况,可协助鉴别可能影响驾车能力的变化。请记住,医生也能协助解决其他可能影响您出行安全的健康问题。

家人与朋友

家人与朋友是您支持的来源,不仅能满足您的交通需求,也能发现您可能没有察觉的驾车技能变化。若他们对您的驾车能力表示担心,请务必虚心听取,根据自身情况获取最佳解决办法。

若您觉得自己的出行太依赖于家人,可考虑建立一个由朋友、邻居或会所会员组成的支持网络,帮助您的出行。

支持与信息服务

从依赖驾车出行过渡到其他交通方式,常常会让我们担心丧失行动能力与独立性,但很多服务可帮助我们适应新的生活方式。下页列出了可满足您具体需求或为您提供其他交通方式的组织。

联系方式与服务

澳大利亚阿尔茨海默病协会

1800 100 500 >> fightdementia.org.au

为痴呆症患者及其家人和照护人员提供支持与服务。

新南威尔士州护理人员协会

1800 242 636 >> carersnsw.org.au

为新州护理人员提供信息、支持与咨询服务。

道路安全中心

roadsafety.transport.nsw.gov.au

提供新州道路安全信息与资源。

社区交通

transportnsw.info

搜索“社区交通”，寻找新州境内服务提供机构。

痴呆症与驾车决定助手

smah.uow.edu.au

搜索“决定助手(decision aid)”，查找该资料，帮助评估痴呆症患者的驾车能力。

新州独立生活中心

1300 452 679 >> ilcnsw.asn.au

提供代步车与其他设备的信息与建议。

生命专线(Lifeline)

13 11 14 >> lifeline.org.au

全国慈善组织，提供24小时自杀预防与紧急支持服务。

My Aged Care

1800 200 422 >> myagedcare.gov.au

为老年人及其家人和照护人员提供一般性信息与转介服务。

新州老年卡

13 77 88 >> seniorscard.nsw.gov.au

提供新州公共交通、旅行和商业折扣优惠。

老年人信息服务

13 77 88 >> seniorsinfo.nsw.gov.au

提供一系列资源，协助各年龄段老年人。

Service NSW

13 77 88 >> service.nsw.gov.au

缴纳驾驶证或车辆登记费用及预约驾驶证考试。

澳宝卡

13 67 25 >> opal.com.au

澳宝老年/养老金人士金卡信息。

道路与海事服务局

13 22 13 >> rms.nsw.gov.au

提供新州驾驶证发放体系的资源与详细信息。

交通信息

131 500 >> transportnsw.info

火车、巴士、渡船和轻轨票价、时刻表与路线开通信息。

欲知详情

131 500

transport.nsw.gov.au

免责声明

本手册信息仅作指南之用, 若有更改, 恕不另行通知。本手册不可替代相关法规。

© 新州交通部, 2015年2月

TfNSW 15.001



Transport
for NSW

Centre for Road Safety