

65歲以上人士道路安全須知

獨立生活·注意安全





65歲以上人士道路安全

本指南通過一些建議和安全提示，幫助年滿65歲的社區居民在駕車、騎車、步行、駕駛代步車或搭乘公共交通時做出更安全的選擇。

隨著年齡增長，人們的健康狀況會發生變化，本指南闡述了視力障礙和失智症等健康問題對出行安全的影響。

本指南附有核對清單，幫助您養成更安全的駕駛習慣，並在步行及過馬路時做出更安全的選擇。

本指南還將解釋新南威爾士州老年駕駛許可體系，同時對準備從僅依賴駕車出行過渡至使用其他交通方式的人士，本指南亦有相關資訊。

無論是行動能力正發生變化，或是想做好未來規劃，本指南都能幫助您保持獨立和安全。

新南威爾士州道路安全中心
roadsafety.transport.nsw.gov.au

目錄

您的健康狀況	2
失智症	4
75歲和85歲人士的駕照	7
更安全的駕車習慣	10
駕駛最安全車輛	12
察覺自身駕車變化	13
告別駕車	14
摩托車	16
自行車	17
安全步行與過馬路	18
代步車	20
其他交通方式	22
安全使用公共交通	23
可到哪裡求助	24
聯繫方式與服務	25



您的健康狀況

健康狀況的改變會影響人們在駕車、騎車、步行或使用代步車時的安全，我們應該留意自己的健康狀況。

雖然每個人的情況不同，但在老年化過程中，往往存在一些常見的疾病。有些疾病會導致視力和聽力下降、認知和記憶能力下降，或導致體力、靈活性和行動能力下降。很多人也會增加藥物使用量。

隨著健康狀況的變化，我們會變得日益衰弱，大大降低在車禍中倖存的能力。新州道路車禍資料顯示，年滿75歲的人士在車禍中的遇難幾率，是20來歲青年的三倍。而年滿85歲的人士的遇難風險更高，至少達四倍之多。

若您發現健康狀況發生變化，請赴醫就診。他們會提供專業意見，協助您應對可能影響出行安全的身體狀況。

聽力和視力

任何時候，良好視力都是駕車的必要條件。在夜間、午後陽光耀眼或光線不足的條件下駕車，良好的視力更加重要。

白內障、青光眼和黃斑病變等常見眼科疾病，會讓人難以察覺到汽車、行人、交通標識和道路安全隱患。一些眼科疾病會降低我們的雙側視力，使我們難以察覺到位於兩側的車輛或行人。

良好的聽力可讓我們對道路上的其他人做出正確回應，能夠聽到汽車喇叭聲、應急車輛警報聲和其他車輛倒車提示音等警示信號。

解決問題的能力、記憶力和決策能力

解決問題的能力和記憶力幫助我們處理和儲存資訊、做出決定，並對不同情況做出適宜的反應。

駕車時，若解決問題能力和記憶力下降，就會影響我們對道路環境的觀察能力、降低對意外情況做出反應及做出安全決定的能力。

體力、靈活性和行動能力

駕車需要充沛的體力、靈活性和行動能力來操控方向盤，在倒車時查看車後情況，以及在車內使用後視鏡。

體力、靈活性和行動能力下降，是人體日益衰弱的表現，會提高我們在車禍中受傷的風險。

藥物

藥物幫助很多人維持良好健康狀況與生活品質。但是，有些處方與非處方藥卻會影響我們的協調能力、心理警覺性、情緒與行為。

駕車時，藥物會影響我們對安全隱患的感知、減少反應時間並削弱我們的決策能力。若同時服用兩種或多種藥物，或與酒一起服用，就會顯著影響我們的駕車能力。

若您服用處方或非處方藥，請諮詢藥劑師或醫生，瞭解可能對駕車產生的影響。請務必查看藥品標籤，瞭解能否在駕車前服用。

失智症

失智症會逐漸破壞人的記憶、言語、注意、判斷和計劃能力。失智症分為兩類。最常見的一種是阿爾茨海默病，約占所有病例的60%。每個人都有可能患上失智症，但在65歲人群中卻最為常見。

失智症如何影響駕車

駕車是一項複雜的操作，需要具備注意、記憶、判斷和計劃能力。

這些能力可以幫助駕車者判斷距離、駛過環島和路口，並保持車輛在車道內行駛。我們也依靠這些能力，回到熟悉的地方、遵守道路規則和預防駕車時出現差錯。

隨著失智症的加劇，這些能力就會下降到無法安全駕車的程度。而患者本身通常都不會察覺到這些變化。



診斷後該怎麼做

根據法律規定，被診斷患有失智症的民眾，有義務告知道路與海事服務局(Roads and Maritime Service)。報告您的情況，並不意味著您的駕駛執照就會馬上受到影響。道路與海事服務局會要求您的醫師完成一項醫學評估，以評估您的安全駕車能力。

未診斷人士

並非所有失智症患者都會接受正式診斷。患病初期，變化循序漸進，因此很難察覺。但是，失智症日益嚴重的患者，駕車能力常常會出現變化。

若您或家人或朋友發現您的駕車能力發生變化，請務必赴醫就診。他們可幫助您評估健康狀況，判斷這些變化是否由失智症或其他疾病引起。

需要留意的徵兆

- 在熟悉區域駕車時分不清方向或迷路
- 忘記出行目的
- 在熟悉的停車場找不到車
- 在交叉路口或繁忙路段難以迅速做出決定
- 遇到停車或讓行標識或紅燈時徑直前行
- 沒有看到其他車輛、行人或騎車者
- 難以駛進車棚或車庫
- 反應變慢
- 難以操控剎車、油門或方向盤
- 分不清剎車和油門踏板

提前計劃

提前診斷失智症，更方便您及家人或照護人員提前做好計劃，應對行動與交通需求的改變。

為保證出行方便，您可以考慮使用所在地區的交通服務。這包括社區交通、免費汽車、計程車和公共交通。

您也可查詢本地超市或藥房的送貨上門服務，並使用網上銀行來減少對汽車的依賴。

一些人會考慮搬到靠近交通、服務、家人或其他支援網路的地方。

「我很擔心我爸爸，他今年78歲了。他以前開車很安全，但我開始注意到，他的駕車技術在慢慢下降。他經常不知道該怎麼決定，也常常在開車時迷路。」

瞭解詳情

我們提供《失智症與駕車決定助手》(Dementia and Driving Decision Aid)，協助評估駕車能力的變化及做好不再駕車的計劃。請前往 smah.uow.edu.au 網站下載本手冊，欲知詳情及其他資源，請電郵至 dementia-driving@uow.edu.au。

澳大利亞阿爾茨海默病協會新州分會(Alzheimer's Australia NSW)攜手全國道路與駕駛員協會(National Roads and Motorists' Association)，為失智症患者及其家人和照護人員製作了《失智症患者交通須知》(Staying on the move with dementia)指南。請前往 fightdementia.org.au 或 mynrma.com.au 下載該指南。

75歲和85歲人士的駕照

根據年齡和所駕車型的不同，發證要求也各不相同。以下列出C類駕駛員與R類騎車者的駕照要求。

75歲以上人士

年滿75歲的人士，需要每年參加醫學評估，才能繼續持有駕駛執照。年滿75歲前兩個月，道路與海事服務局會發一份表格，讓您帶給醫生。完成醫療評估後，請在生日前將該表格交給道路與海事登記處或新州服務中心。您的醫生也可代您呈交表格。



85歲以上人士

很多駕駛員選擇自85歲起更換成限制型駕駛執照。若您想要繼續持有無限制型駕駛執照，則您必須每年接受醫療評估，且每兩年通過一次道路駕車評估。

參加道路駕車評估時，您有兩個選擇：

- 您可前往道路與海事服務局考試中心，接受考官評估，最多三次免費評估。
- 您可通過付費聘請認證駕駛教練，在家接受評估，兩個月內評估次數不限。

您必須在年滿85歲前完成駕車評估。道路與海事服務局會發函給您，詳細說明評估細節及年滿85歲前更換限制型駕駛執照的方案。

限制型駕駛執照(modified licence)

年滿85歲或以上的駕駛員，可選擇將無限制型駕駛執照更改為限制型駕駛執照(modified licence)。該駕駛執照要求每年接受醫學評估，但不要求道路駕車評估。

限制型駕駛執照允許駕駛員在居所附近範圍內駕車，以獲取自身所需的服務，如購物、社區活動與看病就醫。若您居住在新州中小城市，則准駕區域為獲取必要服務範圍內。

若想換成限制型駕駛執照，請親臨道路與海事登記處或新州服務中心。欲知詳情，請致電**13 22 13**或流覽rms.nsw.gov.au。

「收到評估通知(*fitness to drive medical assessment*)後，我就陪媽媽去做了評估。醫生真的很熱心，向我們介紹了所有可選的方案。」

影響駕車的身體狀況

所有駕車者，若因某種身體狀況而可能影響其安全駕駛的能力，無論年齡，都必須向道路與海事服務局通報。

向道路與海事服務局通報您的身體狀況並不意味著放棄自己的駕駛執照。道路與海事服務局會要求您找醫生評估是否適合駕車。赴醫時，向醫生說明您的駕車需求。您可能獲得有條件駕駛執照，可在定期接受醫療評估的情況下繼續駕車。欲知詳情，請致電**13 22 13**或流覽rms.nsw.gov.au。

老年駕駛員駕照指南

欲知老年駕駛執照發放方案與要求詳情，請流覽rms.nsw.gov.au。

放棄您的駕駛執照

若您不再需要駕駛執照，可隨時上交。向道路與海事登記處或新州服務中心上交駕駛執照時，您將免費獲發一張新州照片卡，用作身份證明之用。若您不需要照片卡，只需將駕駛執照郵寄至登記處或服務中心，並附上簡信說明自己決定停止駕車。

若您擔心他人駕車

若您擔心他人的駕車能力出現變化，或知道有人未報告影響其安全駕車能力的疾病，您可向道路與海事服務局舉報。請前往 rms.nsw.gov.au 下載並填寫不安全駕車報告，並送往就近的登記處或服務中心。



更安全的駕車習慣

若您發現自己的駕車方式發生變化，則最好採取一些更安全的駕車習慣，保護自己和他人的道路安全。

駕車出行前

每次開車前，請確保自己做好駕車準備。檢查：

- 安全帶
- 座椅位置
- 後視鏡
- 手刹
- 踏板位置

最簡單的錯誤，比如分不清剎車和油門踏板，會導致嚴重車禍。

天氣條件不佳時駕車 » 下雨或濃霧等不良條件下，請降低車速。這樣，發生意外時您就有更多的反應時間。若天氣條件非常糟糕，最好不要駕車。若您已在駕車，請靠邊停在安全位置，打開危險警報燈，等待天氣條件好轉。

增加反應時間 » 所有駕駛人員在行駛時，均應與前方車輛保持三秒鐘安全距離。若您留出稍長的距離，則有更多時間對其他駕駛員和危險情況做出反應。

留意其他道路使用者 » 駕車前，查看後視鏡、盲區、感應器和倒車攝像頭，確保行人和騎車者遠離您的車輛。

中午駕車 » 傍晚和夜間駕車，更難以看清環境。中午駕車您能看得更加清楚，通常此時路上車輛也更少。

短途駕車 » 提前規劃路線，確保只需駕駛小段距離。選擇交通最不繁忙的時候駕車前往最近的購物中心，避免交通擁堵。

輪流駕車 » 若您計劃與家人或朋友一同外出或長途旅行，請輪流駕車。



駕車選擇熟悉路線 » 出發前做好路線規劃，這樣就能選擇熟悉道路，避免難以應對的情況，如複雜的路口、交通擁堵和高速道路。

充分休息 » 確保晚上睡個好覺，駕車前精神飽滿。這一點在清晨、夜間和傍晚尤為重要，因為很多人在這些時段會感覺疲憊。感覺疲憊時，最好不要駕車。

避免分心 » 駕車前關掉手機，避免分心，以便集中精神駕車。

身體不適時不要駕車 » 若您覺得身體不適，發生車禍的風險就會提高。等到身體好轉後才能駕車，若您還是覺得不舒服，請赴醫就診。

駕駛最安全車輛

確保盡可能駕駛最安全的車輛。安全車輛能帶來更全面的保護，尤其是對於更容易在車禍中受傷的老年駕駛員與乘客。要保證自身與乘員的安全，您的車輛應具備一些有助於預防車禍並在車禍中提供最佳保護的安全功能。

最有助於預防車禍的安全功能是電子穩定控制與緊急自動制動系統。發生車禍時，氣囊能保護前額和側腦，而安全帶則會在即將發生車禍時自動拉緊，有助於防止重大傷亡。

新車

若您購買新車，請前往澳大利亞新車評估專案網站ancap.com.au查看車輛安全評級。最安全的車輛被授予五星評級。

二手車

請前往howsafeisyourcar.com.au查看評級，幫助您選擇最安全的二手車。最安全的車輛被授予五星評級。

「我查看了汽車安全評級，但在看到我的車只有兩顆星時，我驚呆了。我一直開這輛車接孫子孫女放學。很多新車和二手車的安全評級比我的車高很多，我也買得起。」



察覺自身駕車變化

我們很難察覺到自身駕車能力的變化。但若出現以下徵兆，表明您的安全駕車能力可能正在發生變化。

駕車能力變化的徵兆

- 駕車時一直覺得疲憊
- 覺得難以看清標識、光線不足時看不清楚或難以應對炫光
- 多次「僥倖避險」或差點發生事故，或已發生過車禍
- 朋友或家人擔心您駕車
- 駕車時覺得緊張，沒有自信
- 藥物反應，覺得警惕性或協調能力下降
- 感覺轉頭困難，難以扭頭查看
- 覺得難以應對複雜的駕車環境，包括：
 - » 有車駛過時會被嚇一跳
 - » 遇到危險情況時，比往常更用力踩剎車
 - » 遇到紅燈或停車標識時徑直通過
 - » 轉彎太快或太慢
 - » 倒車撞到或軋到物品
 - » 撞上路緣
 - » 難以讓汽車保持在車道中間
 - » 難以在路口判斷何時轉彎

「爸爸多次差點發生事故。於是我們就帶他去看醫生，說明情況。他最後拿了限制型駕駛執照，也很高興必要時還能在家附近駕車。」

告別駕車

決定告別駕車，並不意味著您就會喪失行動能力和獨立性。停止駕車時，雖然會遇到一些生活變化，但若您提前規劃，就能最大限度減少影響，實現平穩過渡。

提前規劃的方式之一，就是在您的全面退休計劃中納入行動與交通需求。考慮搬到交通方便且有商店、醫療和社區服務及社會活動的地區。

提前規劃能節省費用。使用公共交通和計程車來滿足部分出行需求，能節省駕車的費用。

告別駕車前經常使用公共交通，能讓您提前適應當地公共交通服務，節省您長途駕車所產生的費用。

若您持有新州老年卡(NSW Seniors Card)、養老金人士優惠卡(Pensioner Concession Card)或退伍軍人事務部健康卡(Department of Veterans' Affairs Health Card)，則可在新州全境享受公共交通優惠。

停止駕車的規劃資訊

本手冊以下章節旨在幫助您適應生活方式的變化，享受優質生活：

- 步行安全與過馬路 (第18頁)
- 代步車(第20頁)
- 其他交通方式(第22頁)
- 安全使用公共交通(第23頁)

「我並沒有意識到開車時自己有多麼緊張。乘坐公共交通工具比開車方便多了，也可以節省很多錢。」



摩托車

摩托車是常見的城市交通方式，在鄉間騎行時另有一番輕鬆愉悅感受。但是，若您已有一段時間沒有接觸或不經常騎摩托車，則您發生車禍的風險就會提高。考慮提高自己的騎車技巧，並通過以下方法保證安全：

檢查裝備 » 隨著年齡的增長，我們會更容易受傷，因此一定要穿戴全套防護裝備，包括手套、夾克、靴子以及您負擔得起的最安全的頭盔。您可前往crash.org.au查看頭盔安全評級。

做好風險管控 » 騎摩托車時，您可以更好地避免風險：

在城市騎行

司機在車流中很難看清摩托車，因此您要提前計劃，以便對意外情況做出安全的反應。仔細觀察潛在安全隱患，讓自己有更多時間應對危險。在潛在安全隱患發生前留出緩衝，給自己更大的空間做出安全的反應。

在鄉村騎行

做好休閒騎行規劃，讓自己熟悉道路和騎車環境。在漫長蜿蜒的道路上騎行及遇到急轉彎時，要格外小心。為提高視野和安全性，請確保減速，從外道靠近拐角處。駛過拐角處時，請保持在車道中央，避開對面來車。

警示徵兆

遇到以下情況時，請靠邊停車休息：

- 在拐角處跑偏車道
- 出現幻覺
- 換擋困難
- 口乾舌燥
- 錯過標識
- 關節僵硬

流覽ridetolive.com.au，在此查看騎車、安全與急救建議，以及新州騎行路線規劃工具，規劃好自己接下來的騎車路線。



自行車

騎自行車是保持健康和鍛煉身體的良好方式。遵照以下建議，提高騎自行車時的人身安全：

規劃路線 » 認真選擇路線，避開交通擁堵地區。在較為安靜的街道、自行車專用道或合用道騎車。

使用手勢 » 更換車道或左右轉彎時，使用手勢示意。

可預見騎車方式 » 騎車時，要留意其他道路使用者，以免自己的行動讓他們措手不及做出反應。

讓自己顯眼 » 穿上色彩鮮豔、明亮或反光衣物，讓別人更容易看到自己。

一定要戴上頭盔 » 一定要戴上經許可的自行車頭盔，確保戴好戴緊。

遵守道路交通規則 » 確保遵守道路交通規則，尤其是紅綠燈、停車標識和讓行標識。

檢查裝置正常工作 » 確保剎車、前後車燈和車鈴正常工作。

身體不適時不要騎車 » 若您覺得身體不適或疲憊，請停下車來，休息片刻或不要再騎車。

安全步行與過馬路

步行能幫助您保持和改善身體健康狀況。出門在外時，遵照這些建議，保證自身安全：

不要認定駕駛員看得到您 » 過馬路時，一定不要認定來車駕駛員已看到您或會停車。他們的視線可能會受到陽光、已停車輛或光線不足的影響。

眼神接觸 » 走下路緣前，要與駕駛員眼神接觸，確保他們注意到您。

選擇人行橫道 » 過馬路時，要選擇人行橫道或有行人信號燈等安全的地方。若附近沒有人行橫道，一定要繼續沿路尋找最安全的位置穿越馬路。

等待車輛徹底停下 » 開始過馬路前，一定要確保車輛已徹底停下。在綠色行人信號燈亮起及在人行橫道時，也一定要這樣做。

選擇步行道 » 有步行道時，一定要在步行道上行走。

穿上亮色衣物 » 為在外出行走時讓其他人看得更清楚，請穿上亮色衣物，尤其是在黎明或黃昏時。



選擇最短路線

過馬路時，請選擇最短最直接的路線。若有行人安全島，請分兩段安全過馬路。



留意轉彎車輛 » 在交叉路口，一定要在離開路緣前及過馬路時留意轉彎車輛。有時他們會從您身後駛向路口。

留意自行車 » 要留意道路、步行道或公園通道上的騎車者。走下路緣前，要留意自行車，因為他們比汽車更難察覺到。在合用道行走時，請靠左行走，給自行車留下通行空間。

認識自己的行動能力 » 要注意自己的行走速度。您可能需要更長時間，才能避開路上車輛或從車道上倒車的車輛。您在過馬路時，可能也需要更長時間。

代步車

代步車用來幫助行動不便的人前往日常消費場所，如當地商店。

代步車與行人遵守相同的道路交通規則。因此要以步行速度在步行道上騎行代步車，即每小時2-3公里。過馬路時，您還要選擇人行橫道或有行人信號燈等安全的地方。

新州道路交通規則

- 代步車時速不得超過10公里。
- 操作代步車無需持有新州駕駛執照。

安全騎車小貼士

轉彎時減速 » 轉彎前一定要減速。若您在轉彎時速度過快，代步車輪就會失衡，您有可能會摔倒受傷。

上下陡坡時要當心 » 若無必要，儘量不要騎車上下陡坡。騎上陡坡會耗乾電池。騎下陡坡則會讓剎車不堪負荷。若要在陡坡上轉彎，請務必小心，因為此時您很容易摔倒。若有可能，請騎到平坦路面後才轉彎。

確保自己醒目可見 » 騎代步車時，請使用小旗幟並穿上亮色衣物，確保汽車和行人看得見您。

橫穿車道時請減速 » 橫穿車道時，請減速慢行，觀察和聆聽汽車，因為駕駛員可能沒有看到您。記住，代步車比汽車小，坐在代步車上的您也要矮於行人，更難被看到。

使用車籃或車架 » 需要攜帶東西時，請使用車籃或車架，不要把物品放在大腿上。因為行車時大腿上如果放有物品，會分散您的注意力，影響您操控代步車。



健康與藥物

您的健康狀況及所服用的藥物，會影響您使用代步車的能力。騎車前請諮詢醫生，確保自己有能力安全操控代步車。

您需掌握的基本技能

力量 » 您要緊握住車把，避開緊急情況。

平衡 » 良好的平衡能力幫助您在不平坦的地面上或下坡時保持平穩。

協調 » 您要能迅速準確地轉換油門和剎車，同時把握好方向。

良好的視力 » 您必須要能看清楚，避免撞到障礙物、行人或汽車。

洞察力 » 即要知道自己的騎行速度並判斷與物體、行人或汽車的距離，這種能力可幫助您避開車禍。

欲知代步車詳情

欲知代步車詳情，請致電**1300 452 679**或流覽ilcnsw.asn.au聯繫新州獨立生活中心(Independent Living Centre NSW)。

其他交通方式



無論您是否上交駕駛執照或正在考慮告別駕車，您都可通過其他方式來保持行動能力和獨立性。

公共交通

若您持有新州老年卡 (NSW Seniors Card)、養老金人士優惠卡 (Pensioner Concession Card) 或退伍軍人事務部健康卡 (Department of Veterans' Affairs Health Card)，即可申請澳寶老年/養老金人士金卡 (Gold Senior/Pensioner Opal card)，每天封頂 2.50 澳元即可無限次乘坐澳寶公交網路。欲知澳寶老年/養老金人士金卡詳情，請致電 13 67 25 或流覽 opal.com.au。

欲知公共交通時刻表、票價與線路詳情，請致電 131 500 或流覽 transportnsw.info。

計程車

行動能力受限的民眾，或可申請計程車費優惠券。這些優惠券依據新州交通部計程車交通補貼方案而發放，最高可減少 50% 的出行成本。欲知詳情及索取申請表，請致電 1800 623 724 或流覽 transport.nsw.gov.au。

社區交通工具

新州全境覆蓋社區交通服務，通達休閒、購物、醫療和政府服務場所。欲知當地服務提供者聯繫方式並查詢資格條件，請流覽 transportnsw.info。

本地巴士服務

在很多中小城市，當地會所和市政府提供了免費或廉價的巴士服務。欲知詳情，請致電當地會所或市政府或查詢其網站。

「我仍然有駕駛執照，不過現在我基本都乘坐公共交通。只需花幾澳元我就能全天乘車。」

安全使用公共交通

乘坐巴士或火車時，請遵循以下建議，確保旅途安全：

乘坐巴士

- 等待巴士時，請儘量靠後站，遠離馬路。
- 上下巴士時，注意台階，確保使用扶手。
- 乘坐巴士時，請抓牢扶手，以免行車過程中摔倒。
- 坐在巴士前端。行動較為不便的乘客，應使用專用座椅，這些座椅常常裝有紅色軟墊，或標有優先乘坐標識。
- 需要停車時，請用力按下按鈕，等到巴士停穩後方可站起來。
- 請從前門下車。
- 選擇可以上下輪椅且底盤較低並配備優先座椅的巴士，保證旅程更加舒適。這樣的巴士會在時刻表上標注a”或輪椅上下標識。

乘坐火車

- 在月台黃線後等車，火車停穩前不要越過黃線。
- 上下火車時請抓牢車門兩側扶手。
- 小心月台與火車之間的縫隙。
- 火車鳴笛出發、關門警報響起或聽到關門廣播時，不要試圖登上火車。
- 在車廂裡走動或站立乘車時，請抓牢扶手、把手和椅背。
- 上下火車時若需幫助，請求助車站工作人員。若您身患殘疾，則也可使用月台與較新火車上的緊急救助點聯繫火車工作人員。



這個符號表示該公車可方便殘障人士乘坐。

可到哪裡求助



醫生與醫療服務

若您擔心自己的健康狀況會影響駕車能力，請赴醫就診。他們會幫助您治療和控制疾病，最大限度消除對駕車能力的影響。醫生還可以把您轉診到其他醫療專業人士，如職業治療師和驗光師，協助您保持適合駕車的身體狀況。

即使您不擔心自己的健康或駕車能力，確保定期找醫師體檢也很重要。讓醫生瞭解您的健康狀況，可協助鑒別可能影響駕車能力的變化。請記住，醫生也能協助解決其他可能影響您出行安全的健康問題。

家人與朋友

家人與朋友是您支持的來源，不僅能滿足您的交通需求，也能發現您可能沒有察覺的駕車技能變化。若他們對您的駕車能力表示擔心，請務必虛心聽取，根據自身情況獲取最佳解決辦法。

若您覺得自己的出行太依賴于家人，可考慮建立一個由朋友、鄰居或會所會員組成的支援網路，幫助您的出行。

支援與資訊服務

從依賴駕車出行過渡到其他交通方式，常常會讓我們擔心喪失行動能力與獨立性，但很多服務可幫助我們適應新的生活方式。下頁列出了可滿足您具體需求或為您提供其他交通方式的組織。

聯繫方式與服務

澳大利亞阿爾茨海默病協會

1800 100 500 >> fightdementia.org.au

為失智症患者及其家人和照護人員提供支援與資源。

新南威爾士州護理人員協會

1800 242 636 >> carersnsw.org.au

為新州護理人員提供資訊、支援與諮詢服務。

道路安全中心

roadsafety.transport.nsw.gov.au

提供新州道路安全資訊與資源。

社區交通

transportnsw.info

搜索「社區交通」，尋找新州境內服務提供機構。

失智症與駕車決定助手

smah.uow.edu.au

搜索「決定助手(decision aid)」，查找該資料，幫助評估失智症患者的駕車能力。

新州獨立生活中心

1300 452 679 >> ilcnsw.asn.au

提供代步車與其他設備的資訊與建議。

生命專線(Lifeline)

13 11 14 >> lifeline.org.au

全國慈善組織，提供24小時自殺預防與緊急支援服務。

My Aged Care

1800 200 422 >> myagedcare.gov.au

為老年人及其家人和照護人員提供一般性資訊與轉介服務。

新州老年卡

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

提供新州公共交通、旅行和商業折扣優惠。

老年人資訊服務

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

提供一系列資源，協助各年齡段老年人。

Service NSW

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

繳納駕駛執照或車輛登記費用及預約駕駛執照考試。

澳寶卡

13 67 25 >> opal.com.au

澳寶老年/養老金人士金卡資訊。

道路與海事服務局

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

提供新州駕駛執照發放體系的資源與詳細資訊。

交通資訊

131 500 >> transportnsw.info

火車、巴士、渡船和輕軌票價、時刻表與路線開通資訊。

欲知詳情

131 500

transport.nsw.gov.au

免責聲明

本手冊資訊僅作指南之用，若有更改，恕不另行通知。本手冊不可替代相關法規。

© 新州交通部，2015年2月

TfNSW 15.001



Transport
for NSW

Centre for Road Safety