
酒精與毒品	51
車速	52
移動電話和其他電子設備	53
乘員	55
其他分心事物	56
疲勞	57
安全帶	58
車輛安全	59
車輛保養	59
降低交通事故風險的關鍵	60

控制風險

控制風險



駕車總會存在風險——這種風險可能是交通事故，導致您或其他人受傷甚至死亡。優秀駕車者會注重降低並控制這類風險。在初學駕車期內積累至少120小時監督駕車經驗，能讓您順利成為一名更安全的駕車者。

有些事情會提高交通事故風險，或導致所有駕車者遭受嚴重傷害，尤其是駕車新手：

- 酒後或服用毒品後駕車
- 超速
- 使用移動電話和其他電子設備
- 車內乘員
- 車內車外其他分心事物
- 疲勞——疲勞駕車
- 未系好安全帶
- 車輛保養不善

酒精與毒品

酒精、毒品與一些藥物會降低您安全駕車的能力。

- 若您在酒精影響下駕車，則更可能會發生交通事故。交通事故風險會隨著血液酒精含量的增高而提高。血液酒精含量（BAC）達.05的駕車者，其交通事故風險就翻了一倍。
- 初學駕車者與實習駕車者必須嚴守零BAC的規定。也就是說嚴禁飲酒駕車。這條規定絕無豁免之例。
- 26周歲以下違反酒後駕車規定的駕車者（包括初學駕車者和實習駕車者）都將面臨嚴厲處罰。處罰包括吊銷執照，若酒後違規駕車者被查BAC達.07或以上，則在取回執照時還要安裝酒精點火自鎖裝置、
- 飲酒後，酒精在體內還會存在一段時間。前夜飲酒的駕車者，第二天清晨BAC檢測通查還高於零。欲知酒後駕車及道路安全詳情，請參閱第71 – 75頁。
- 不同毒品對個人的影響也各不一樣，但很多毒品都會對駕車產生負面影響。在毒品影響下駕車屬違法行為。與飲酒一樣，這條規定也無豁免之例（請參閱第75 – 77頁）。

- 很多處方及非處方藥也會影響安全駕車能力。請詢問醫生或藥劑師，瞭解藥物是否會影響駕車。不要單純相信朋友的話。

- 酒精、毒品或藥物混合服用，其後果比單純一種更加嚴重。少量飲酒並服用一些大麻的駕車者，其駕車危險性等同於爛醉駕車者。其他酒精、毒品和某些藥物的混用，後果也是如此。

不要飲酒、吸毒或服藥後駕車。要避免這些風險，請事先做好準備：

- 安排不飲酒、不吸毒的人駕車
- 留下來過夜，不要駕車回家
- 安排朋友或親屬前來接自己
- 搭乘公共交通工具或乘坐計程車

控制風險



車速

車速與交通事故關係緊密。車速越快，交通事故風險就越高。幾乎20%的致死交通事故和約30%的單輛車交通事故——如沖離道路，都是因為車速過快引起的。出現交通事故時，車速越快，傷亡程度也越嚴重。

對新獨立駕車者而言，超速行車危險更大。車速超過其他車輛，會縮小您的錯誤容許空間。作為新獨立駕車者，超速行車會減少您做各種必要工作的時間，如：

- 掃視路面
- 預判潛在危險
- 對各種狀況做出正確決定。

欲知車速詳情，請參閱第79頁和第83頁。

移動電話和其他電子設備

駕車時任何使用移動電話的行為，包括發送手機短信，都非常危險，因為這會轉移您的路面注意力，影響駕車。任何轉移您駕車注意力的事情，都會提高您發生交通事故的風險。這一點對年紀較大、經驗更豐富的駕車者也一樣。

- 使用移動電話會讓您：
 - 在車道上左右搖晃
 - 跟車太近
 - 沒有注意交通信號燈及其它信號
- 使用移動電話通話，即使是免提電話，交通事故風險也會提高約四倍。這相當於BAC達.08時駕車。

事實

駕車時收發短信非常危險，因為這會讓您的目光偏離路面。

相關規定直載了當。

- 禁止初學駕車者與P1實習執照持有人在駕車時使用手提或免提移動電話，禁止發送或閱讀任何手機短信。
- P2實習駕車者與正式駕車執照駕車者駕車時不得使用移動電話撥打或接聽電話，除非電話妥善固定在底座上或可遠端操作。

最好在電話裡設定留言，讓來電者清楚瞭解您在駕車時不接聽電話。

您可以通過如下方式，消除接聽電話的可能：

- 關機
- 將電話設置為靜音
- 駕車時將電話放在拿不到的地方。

控制風險

若您必須撥打或接聽電話，則安全靠邊停車。不要停在緊急停車帶上使用電話，這屬違法行為。

分散您注意力的電子設備並不只有移動電話。使用或拿以下物品也會分散您的注意力：

- CD播放器或收音機
- 乘員電話
- DVD播放器或其他視頻顯示裝置（VDU）
- GPS導航系統
- iPods及其它MP3播放器
- 掌上電腦（PDA）和筆記本電腦。

您可通過如下方式降低風險：

- 車上不要放置容易分散注意力的設備，尤其是在剛取得P執照後
- 在初學期末尚有駕車督導人幫助時學會適應一或兩種分散注意力的設備，如廣播或CD

- 開始駕車前對設備做好變更（設置GPS、開啟CD、設定廣播）
- 使用GPS的語音導航，不要在駕車時看地圖。

使用從駕駛座上可以看到的視頻顯示裝置（如DVD播放器）屬違法行為——即使已停車但尚未泊車時。唯一例外的是駕車輔助裝置，如安裝在車上的導航裝置。同時，您也不得安裝可能影響其他駕車者注意力的視頻顯示裝置。處罰包括罰款及可能暫扣駕車執照。

乘員

乘員會分散您的注意力，提高交通事故風險。您可通過如下方式降低風險：

- 儘量不要談話——集中精力駕車時，您大可要求乘員安靜
- 需要努力集中精力駕車時，不要理會乘員的談話
- 辨別需要格外集中注意力的狀況——如路口、學校區域或交通密集區
- 減速
- 拉大與前車的距離，以便留下更多空間和時間來應對潛在危險
- 駕車時，要求乘員沒有急事就不要使用移動電話
- 自己也要成為負責任的乘員，不要分散其他駕車者的注意力，尤其是在複雜狀況下
- 關掉更容易分散注意力的廣播及其它電子設備。

雖然乘員會分散您的注意力，但他們也能幫助您做些事，如換CD碟片。

若您持P1執照，則不得搭載一名以上16歲至不滿22歲的乘員。

無論持何種執照，在成為獨立駕車者的頭一年內，不要搭載一名以上的乘員。

控制風險

其他分心事物

駕車時，車內車外還有很多事物會分散您的注意力。其中包括：

- 吃喝東西
- 吸煙
- 梳頭
- 看地圖
- 把玩車上控制件
- 對已發生的事感到不安或生氣
- 廣告標牌
- 路邊不尋常的事件
- 行人和其他道路使用者
- 檢查化妝
- 伸手拿包或其他物品。

上述分心事物，會將您的注意力從駕車上轉移開來，可能造成嚴重後果。注意力分散時，發生交通事故的風險就高了許多。

您要抵禦住做其他事的念頭，專心駕車，從而降低風險。持實習執照獨立駕車的頭幾個月內，這一點尤為重要。

事實

若由於分心導致不當駕車，則根據法律對疏忽或危險駕車或未能妥善控制機動車輛的規定，您會被處以罰款。這樣，您可能就會被處以重罰、記過扣分、或被暫扣甚或吊銷駕車執照。

疲勞

駕車者疲勞也是交通事故的一大起因。疲勞會：

- 導致您在駕車時昏昏欲睡
- 遲緩反應能力，影響注意力和判斷力。

疲勞通常是忙碌生活方式的產物——聚會、熬夜工作和學習。以下情況容易產生疲勞：

- 正常睡眠時段（晚上10點 – 清晨6點）駕車
- 睡眠不足
- 醒著的時間太長（如17個小時）
- 一睡醒就馬上駕車
- 連續不停駕車2個小時以上。

您可能會認為，喝杯咖啡或短暫休息能避免疲勞。但事實並非如此——避免疲勞的唯一辦法就是充足睡眠。

建議

15分鐘的小憩能降低交通事故風險。

若您注意到出現下列情形之一，請不要駕車：

- 連續打呵欠
- 車輛開始在車道上漂移
- 眯眼或視線開始模糊
- 難以抬直頭部
- 無意識地加速或減速
- 記不住剛過去的幾公里道路
- 做白日夢。

要緩解疲勞的影響：

- 感到疲倦時停車小憩片刻
- 正常應睡覺的時段不要駕車，如晚上10點至清晨6點
- 確保所服用的藥物不會導致自己嗜睡。（請詢問醫生或藥劑師。）

長途駕車時：

- 出發前保證充足睡眠
- 可能的話要輪流駕車
- 提前計劃，不要熬夜
- 按時休息
- 儘量避免在正常睡眠時段駕車
- 不要在一整天工作後出行

控制風險

安全帶

正確系好安全帶能提高交通事故中的生還幾率。

系好安全帶是降低風險的重要途徑，這不僅對駕車者重要，對乘員也同樣重要。不要只想著自己——要確保乘員也系好安全帶，包括後座乘員。

發生交通事故時，沒有安全帶約束的駕車者和乘員經常都會被拋出車外，或在車內來回顛簸，撞到方向盤、擋風玻璃或其他乘員。交通事故中被拋出車外的人，其死亡幾率比那些仍在車內的人高達25倍。

大多數交通事故都發生在短途途中。即使只是附近短途駕車，您也必須始終系好安全帶。欲知安全帶詳情，請參閱第77 – 79頁。

事實

若車上乘員都沒有系上安全帶，7歲以下兒童沒有使用合適的兒童約束裝置，駕車者將受到罰款（包括記過扣分）（請參閱第77 – 78頁）。

沒有系上安全帶的16歲或以上乘員也要受到罰款。

事實

行李箱、輕型貨車後廂裡搭載沒有約束裝置的乘員，或搭載乘員任何身體部位伸出車門或車窗外，這些行為既危險又違法。將受到罰款和記過扣分。

車輛安全

交通事故分析結果表明，與安全性能較少的小型車輛相比，大型車輛及安全功能更多的車輛在交通事故中通常都能給乘員帶來更好的實際保護。

您應儘量配備的車輛最重要安全性能就是氣囊和電子穩定控制系統（ESC），這些都只能在生產時安裝在車上。

購買安全的車輛，能在發生交通事故時保護您和乘員安全。無論您準備購買新車或二手車，您都可前往TAC網站howsafeisyourcar.com.au或澳洲新車評估項目網站ancap.com.au查找該車的安全評級。同時也請您參閱《二手車安全評級買家指南》手冊。

車輛保養

- 要檢查胎壓和胎紋深度，並保持在安全水準。輪胎問題是故障引發事故的常見起因。
- 車輛應定期由專業人士保養。

建議

駕車時若爆胎，記住要緊握方向盤，腳抬離加速踏板，輕輕煞車，直到您覺得車輛受到一定的控制。

建議

防抱死制動系統（ABS）運行

帶有ABS的車輛緊急停車時，要緊緊踩住煞車踏腳板。ABS啟動時，車身可能會震動或抖動，煞車踏腳板可能也會顫動。要讓ABS妥善發揮作用，您要緊緊踩住煞車踏腳板。

要確認車輛是否裝有ABS——查閱車主手冊或詢問車主。欲知詳情，請瀏覽vicroads.vic.gov.au並搜索ABS。

控制風險

降低交通事故風險的關鍵

這裡介紹一些簡單的策略，幫助您保持安全，尤其是在取得P牌照後的頭六個月內。

策略1——選擇駕車時間與地點

作為駕駛新手，您不要想一步登天，即使在初學期已積累了120小時駕車經驗。可能的話，避免在下列複雜條件下駕車：

- 深夜
- 市內交通高峰期
- 高速公路
- 農村公路
- 潮濕天氣
- 霧天
- 冰雪天
- 砂石路和泥土路。

您可避免經常在駕車經驗不足的條件下駕車，從而降低發生交通事故的風險。慢慢積累這些交通條件下的駕車經驗。

策略2——減速慢行

尚在積累駕車經驗期間，您無法像經驗較為豐富的駕車者那樣預判潛在危險。單單具備年輕人所獨有的反應時間遠遠不夠。

- 選擇安全車速，不要超速。
- 發現潛在危險時，如行人或自行車騎車人靠近道路或前方有車轉彎，稍微減速並把腳擱在煞車踏腳板上或旁邊，以防必要時可以及時停車。
- 留出緩衝距離，以便有更多時間來應對意外狀況。
- 時速下降2或3公里您可能察覺不出——這肯定也不會耽誤您什麼時間。所以請稍微減速！
- 車速越快，交通事故風險就越高，受傷程度也就越嚴重。時速60公里限速區內，時速每超過5公里，交通事故風險就增加一倍。
- 還要記住一件事，如果您超速被抓，則要被罰款和記過扣分。您甚至還可能會失去駕車執照。

策略3——給自己留出一些空間

多留出一些移動空間，就能給自己帶來糾正錯誤的空間和時間——包括其他駕車者的錯誤。

與周圍車輛留出足夠距離，就能給自己留下充足的反應時間。留出安全空間，其差別就是及時停車和發生交通事故。

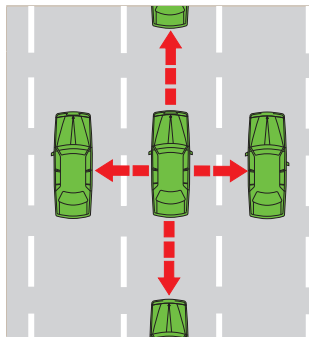


圖7. 安全空間

安全空間是指車輛前方、後方與側方的空間。

您必須與前車保持安全距離。安全距離應足以給您留下減速和避免發生事故的時間。

大多數駕車者至少都應與前車保持2秒時間的距離。您可通過簡單測試來核對距離：

- 關注遠方的某個參照物，如路標或樹木，留意前車通過該參照物的時間。
- 計算您駕車經過該參照物需要幾秒時間。
- 若您計算秒數不足2秒，則表明您跟得太近了。

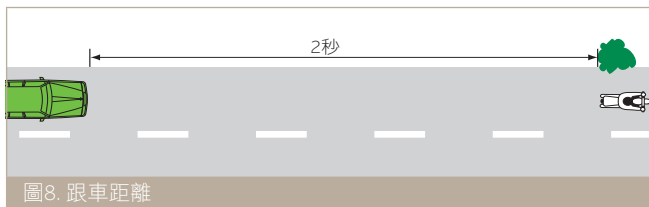


圖8. 跟車距離

控制風險

定義

跟車距離是指與前車的空間或距離。

2秒距離能給普通人留下反應時間，但對年輕駕車者而言，在培養危險認知技術時，更大的距離——如3或4秒，則更為安全。3或4秒距離也是下列狀況下的良好安全空間：

- 容易分散注意力的狀況
- 能見度低或昏暗條件
- 道路濕滑
- 搭載重物
- 砂石路。

公共汽車、卡車、電車和火車等重型車輛的操縱性不如小汽車。這些車輛的停車和轉向距離更長，因此也需要更大的安全距離才能確保安全駕車。不要開進他們的安全距離內。

若後車跟得太近，您不要因為感到緊張而加速。

若可以安全加速，應先略微減速，增大與前車的安全距離。這樣您就有更多時間來應對潛在危險，無需突然煞車。

變換車道前，切記要通過後視鏡和扭頭查看，確保四周都留有充足空間。

事實

若您駕駛長車（即包括拖車在內至少長7.5米的車輛）且跟隨另一輛長車，您必須與之保持至少60米距離，但下列情況除外：

- 建成區內（即道路或街道路燈旁有建築物的區域），或
- 多車道公路。

若在公路列車區跟著另一輛長車，則您還應與之留出至少200米距離。

策略4——預見

不要把全部注意力都投入到前車上。眼睛要不斷移動，掃視交通狀況。遠眺前方，並利用後視鏡觀察側邊和後方。

您肯定不習慣這樣環視四周。您應多加練習，並考慮路上其他人可能會怎麼做。監督駕車人會幫助您。您還可利用搭乘別人車輛的機會來練習。

出發前先規劃好路線。利用地址簿來查找自己要行走的路線。

可能的話，儘量選擇熟悉的路線。這有助於減少您駕車時的負擔和壓力。

策略5——夜間安全駕車

夜間駕車遠比白天駕車複雜，這是因為您無法遠眺前方或四周狀況。夜間也更難以預判潛在危險。

即使積累了120小時駕車經驗，您可能也還沒有掌握足夠的夜間駕車經驗。取得駕車執照後，要緩慢駕車，並儘量不在夜間駕車，尤其是在獨立駕駛最初幾個月內。

夜間保持低速行車，這樣您就有時間來識別和應對潛在危險。

建議

在監督駕車人陪同駕車時，確保自己大量練習夜間駕車。

事實

夜間交通事故風險更高，實習駕車者夜間交通事故中半數都發生在週五和週六晚上。

控制風險

策略6——鄉村道路安全駕車

鄉村道路路況多樣複雜：柏油路、土路和砂石路。

初學駕車期間，儘量多在各種鄉村道路上開展各種天氣和光線條件下的駕車練習。

策略7——配合其他道路使用者

作為駕車者，您要與其他很多人共用道路：

- 其他汽車、貨車、卡車、公共汽車和電車駕車者
- 行人
- 摩托車手
- 自行車騎車人。

若能相互配合，則與這些道路使用者共用道路就更為簡單和安全。這就是說：

- 轉彎或變換車道時，要使用指示燈充分提醒他人
- 與前車保持充足距離
- 平穩控制車速，避免快速停車/啟動
- 除非超車，否則請保持左道行車
- 保持路口暢通
- 讓其他車輛匯入車流
- 正確變換車道
- 接近及通過道路施工時，請減速慢行。

有些時候很有必要相互配合。這包括如下情形：

- 兩條車道會合
- 左車道到頭
- 路口前後多出車道
- 超車道或分隔道路到頭
- 有車停在路上，空間不足於讓兩輛車通過
- 駕車者要從側街裡駛出
- 駕車者正在泊車。

當今的交通狀況下，有時駕車會讓人感到很喪氣和焦躁。若您動怒了，則就會影響自己的判斷力，降低安全駕車能力。

您可通過如下方式來保持冷靜：

- 規劃好行程，留出充足時間來抵達目的地，並瞭解該如何抵達
- 若您趕不上時間，則在駕車出發前先打個電話，
- 可能的話，避免在生氣、疲倦或情緒緊張時駕車。

有時您可能會犯錯——可能是很小的錯誤，如沒有充分提前打指示燈，或插入其他駕車者認為屬自己駕車空間的地方。這可能會導致其他駕車者感到緊張，從而失去冷靜。他們可能會緊隨您的車輛，閃大燈、按喇叭或做出侮辱手勢。

您可幫助路上其他駕車者保持冷靜。這裡介紹一些方法。

- 一定要相互配合，即使其他駕車者不予配合。
- 給其他駕車者留出充足空間，這樣他們就不會認為您在侵入其駕車空間。
- 集中注意力駕車，注意駕車條件的變化（車速、道路施工等）。
- 駕車時若犯錯，要勇於承認。
- 若其他駕車者犯錯或咄咄逼人，儘量不要理會——記住這只是個錯誤，並非人身攻擊。
- 只有在提醒其他駕車者注意可能存在危險的狀況時才能閃大燈或按喇叭。
- 不要做出冒犯性的手勢。

控制風險

若您遇到衝動的駕車者，不要放在心上。

- 正常駕車，儘量不要理會。
- 避免目光接觸。
- 給其他駕車者留出充足空間：若其他駕車者在前，則拉長與之的距離；若其他車輛緊跟著自己，則保持穩定車速，或提供機會讓其通過。
- 若發生爭吵或衝突，關緊車門車窗，不要下車。
- 若您感到很擔心，則駕往就近警察局。



駕車與環境

車輛的使用會影響環境。您可採用“生態駕車”技巧來減少對環境的影響。生態駕車是指精明駕車，這有助於節省金錢、保護環境並保證自身及乘員的安全。

您可在學習駕車第4階段或在取得駕車執照並倍感自信時開始使用生態駕車技巧。

平穩駕車。

- 避免猛力或不必要的加速和急煞車。
- 減速時，要鬆開油門，切入正確檔位，平穩減速。
- 啟動不要太快——否則您要多消耗60%的油。

減速慢行並保持穩定車速。

- 減速慢行並保持穩定車速，這能節省燃油消耗（時速110公里消耗的油量比時速90公里高25%）。
- 安全情況下使用巡航控制系統。

讀懂車流狀況。

- 跟在前車後面，保持車流暢通。
- 跟車太緊會造成不必要的加速和減速，增加燃油消耗。
- 留出充足空間，能給您更多時間來觀察和預判交通狀況，並最大限度減少燃油消耗。

規劃行程。

- 儘量避免交通高峰期。
- 沒必要時儘量不要自己駕車——搭乘公共交通、拼車、步行或騎自行車。
- 計劃每次駕車多做一些事，減少行車次數。
- 前往附近商店，並步行或騎自行車去當地商店，縮短出行距離。

保養車輛。

- 輪胎充氣至使用手冊所建議的最高胎壓。若胎壓過低，則會增加燃油消耗。
- 定期保養車輛，這不但能節省開支，還能最大限度減少對環境的影響。

