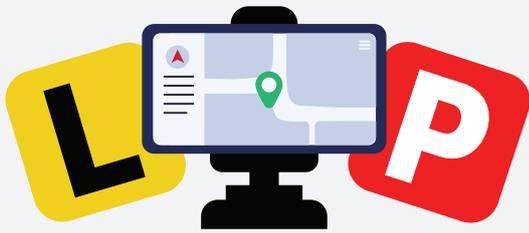


维多利亚州道路新规 L牌、P牌及摩托车驾驶员

信息说明
2023年3月

! 驾驶员注意力分散新规 (2023年3月31日)



从2023年3月31日起新规出台, 针对汽车与摩托车驾驶员对多种便携式、穿戴式、已安装车载支架、内置式等设备的使用进行管制。

考虑到驾驶经验不足、上路风险较高等因素, L牌(初学者/Learner)与P牌(新手/Probationary)驾驶员将比全资格驾驶员面临更严格的注意力分散管制规定。

请确保对新规定有充分了解, 并在驾驶过程中认真遵守。新规定就此替代下列出版物中关于手机的相关规定。

- Road to Solo Driving
- Learner Kit
- Probationary Kit
- Victorian Rider Handbook

新规定针对的设备包含:

- **便携式设备** (未安装车载支架的手机、平板电脑、笔记本电脑);
- **安装车载支架的设备** (安全安装在车载支架上的平视显示器、平板电脑、手机、媒体播放器等);
- **内置式设备** (车辆内置的信息、导航、娱乐系统及平视显示器);
- **穿戴式设备** (智能手表、智能眼镜、穿戴式平视显示器); 以及
- **摩托车头盔设备** (平视显示器、通讯器、摄像头、内置或安全装载的手机)。

请注意: 对于手机和平板电脑, “**安装车载支架**”是指, 支架必须为商业设计及制造的专用车载支架, 设备必须按照制造商的指示安全稳固地装载于支架且与车辆相连。

所有设备

从2023年3月31日起, 在驾驶汽车或摩托车的过程中, L牌和P牌驾驶员禁止做出以下行为:

- 以任何方式操作便携式设备, 包括打电话、导航;
- 声控操作任何设备;
- 输入文字、数字或符号;
- 滚屏 (如网站、社交媒体、歌曲列表);
- 播放视频、打游戏、接听视频电话;
- 显示文字短信、社交媒体、电子邮件、照片;
- 把设备放在身体的任何位置或递给乘客。

便携式设备

驾驶过程中，驾驶员禁止做出以下行为：

- 触摸便携式设备（不论设备处于开/关状态）；
- 看向由他人操作的便携式设备显示屏；
- 把便携式设备放在自己的大腿上，或者身体或衣服的任何位置（但可以放在衣服自带或相连的包袋，如皮带手机包）；
- 对便携式设备进行任何操作，包括声控操作；
- 驾驶过程中使用便携式设备的自动功能，如播放音频或导航。

特别注意：如欲在摩托车或汽车上操作便携式设备，需先路边停车。

安装车载支架的设备及内置式导航及娱乐系统

驾驶过程中，驾驶员禁止做出以下行为：

- 在架上设备或内置设备上滚屏或输入信息、文字、数字、符号；
- 声控操作任何架上设备或内置设备；
- 将设备用于以下用途：
 - 阅读或编写文字短信、电子邮件、短信息，或是查看网站；
 - 看电影、电视、电子游戏或其他移动影像内容；
 - 查看社交媒体或照片；
 - 视频或音频通话。

但允许以下行为：

- 使用**安装车载支架的设备**进行导航或播放音频（如音乐、博客或GPS导航），前提是在行车前已设置就位。
 - 对于导航，为进一步提高行车安全，建议只使用GPS音频导航，避免看向屏幕画面；
 - 如欲换歌或输入地址，必须先路边停车；
 - 驾驶过程中，不论出于任何目的都不得触摸架上设备。
- 为调整导航设置、温控、音频功能（如广播），可短暂触摸**内置式设备**。

穿戴式设备

驾驶过程中，驾驶员禁止做出以下行为：

- 触摸穿戴式设备（穿戴者无法避免的不小心接触除外）；
- 声控操作设备，包括接打电话；
- 看向由他人操作的穿戴式设备显示屏。

但允许以下行为：

- 使用穿戴式设备播放音频内容，前提是在行车前已设置就位，或路边停车进行设置；
- 对穿戴式设备的使用仅限自动功能。这代表，如果想要触摸设备，或者声控调整音量或改变播放内容，需先路边停车。



摩托车头盔设备

摩托车头盔设备仅限用于以下用途：

- 获取行车安全或摩托车车况相关的信息或图片；
- 播放音频内容（音乐、博客、语音书）；
- 导航。

但禁止做出以下行为：

- 在上述操作的过程中触摸设备或使用声控功能。

上述功能需在行车前设置到位，如欲更改设置，须先路边停车。

处罚

请务必了解驾驶汽车或摩托车时设备使用相关的所有规定，如出现违规，将有处罚。

手机和安全带侦测摄像头

维多利亚州正在推行手机和安全带侦测摄像头。摄像头将捕捉驾驶员在驾驶过程中拿手机或其他设备，以及驾驶员、乘客不系或不正确系安全带的情况。如果拍下乘客未系安全带，驾驶员将因为未能确保乘客系安全带而收到违章罚单。

了解详情

如欲了解详情，如常见问题，请至：

网站：vicroads.vic.gov.au/drivingdistractions

驾驶监督者指南

2017年11月



初学者成套资料

Graduated Licensing System

HELPING YOUNG DRIVERS BE SAFER DRIVERS

由VicRoads授权并出版
60 Denmark Street, Kew, Victoria 3101
©Roads Corporation, Victoria,
Australia, 2007年

2017年11月修订后重印

澳大利亚国立图书馆
图书在版编目数据

驾驶监督者指南: 初学者成套资料
ISBN 9780731191666 (pbk)

1. 汽车驾驶员教育 - 维多利亚州 - 手册、指南等 2. 交通条例 - 维多利亚州 - 手册、指南等 3. 交通安全 - 维多利亚州 - 手册、指南等 I. Roads Corporation (Vic.) II. 标题 (系列: 分级执照系统: 帮助年轻驾驶员成为更安全的驾驶员)

343.9450946

多家机构为本书的编制提供了大力协助。在此对他们的帮助深表感谢。

本书版权归VicRoads所有。除《1968年版权法》允许的使用外，未经VicRoads书面许可，本书任何部分均不得以任何方式复制。

道路法律和法律要求

道路法规不时改变。对初学者和考试的要求也可能会相应改变。你应负责确保在准备执照考试时学习最新版本的《独立驾驶之路》手册和最新的执照考试手册。你有责任确保自己拥有本手册的最新版本及任何更新资料。如果有疑惑，请向任何VicRoads客户服务中心核实。

本手册仅为指南，不是法律建议。

目录

如何使用本手册	2	如何当驾驶指导	20
驾驶监督者的作用	4	应对压力	22
驾驶新手策略	6	帮助初学者掌握难点	24
驾驶新手撞车情况图表	7	评述式驾驶	26
撞车事故类型和给驾驶新手的建议	8	确保P牌驾驶新手的安全	28
学习驾驶的四个阶段	10	今后的道路	30
第一阶段: 控制汽车	12	注	31
第二阶段: 在僻静的低速道路上驾驶	14		
第三阶段: 复杂的驾驶状况	16		
第四阶段: 练习独立驾驶	18		

如何使用本手册

本手册将引导你帮助初学驾驶者变得更安全。

作为驾驶监督者，你能为初学者起到的最大作用就是提供大量上路经验。本手册提供信息帮助你做到这一点。

你的初学者已经收到一套《初学者成套资料》(Learner Kit)，其中包括带《初学者登记本》(Learner Log Book)的《初学者指南》(Guide for Learners)，以及这本《驾驶监督者指南》(Guide for Supervising Drivers)。

《初学者指南》手册包括关于初学者应如何逐渐完成学习驾驶的四个阶段的信息，以及一些驾驶监督者须知。它还包括《初学者登记本》。申请实习执照的21岁以下初学者必须填写该登记本，并由驾驶监督者签名，以证明初学者已经有至少120小时的驾驶经验，包括20小时夜间驾驶。

所有驾驶监督者还必须在《初学者登记本》的“驾驶监督者名单”中填写其详细资料。监督驾驶者还需在初学者登记了120小时的驾驶练习后填写“初学者登记本填写声明”。

驾驶监督者和《初学者登记本》

驾驶监督者的职责之一是需要与初学者合作，妥善填写《初学者登记本》。

你和初学者都应该仔细阅读《初学者登记本》中的说明，这很重要。

尤其，驾驶监督者将需要：

- 在每笔记录下签名
- 在“驾驶监督者名单”中填写其详细资料
- 如有必要，在初学者完成至少120小时的练习(包括10小时夜间练习)后，在“初学者登记本填写声明”中填写详细信息。

请确保你在“驾驶监督者名单”中的签名与每笔记录下的签名完全一样，否则驾驶练习时间或许不会被计入120小时。

不要使用手机。

如果《初学者登记本》未正确填写,或未提供填妥的“初学者登记本填写声明”,初学者将无法参加驾驶考试。初学者将损失预订费和考试费,而且可能至少要等六个星期才能参加驾驶考试。

本手册是《初学者指南》的配套手册。作为合作伙伴,你和初学者应该在整个初学期内使用这两本手册。

随着初学者逐渐完成学习驾驶的每个阶段,使用《初学者指南》中的信息帮助计划驾驶练习。

使用本手册作为额外的信息来源,帮助你完成作为驾驶监督者的重要职责。

通向成功的伙伴关系

学习驾驶需要初学者、专业驾驶教练和你本人之间建立合作伙伴关系。大多数初学者会上几次专业驾驶课,然后依赖驾驶监督者完成大部分练习。

你需要和初学者一起计划驾驶练习。你和初学者还可以与专业驾驶教练合作,获得额外的指导。

你可以在一两次专业驾驶课时坐在后座上,或者在开始较复杂的驾驶状况时向教练求助。

请查看面向驾驶监督者的网上资源“道路启示录”(Lessons from the Road)。该信息旨在帮助你支持初学者,其中有八个视频短片,提供大量关于监督者职责的窍门和建议。网址: vicroads.vic.gov.au

驾驶监督者的作用

你可以对初学者的安全起到巨大的作用。

监督初学者是很具挑战性的经历。这也非常富有回报。你将帮助年轻人培养成为更安全的驾驶员所需的技能和态度。

驾驶监督者就像体育指导。你的工作是让初学者有机会在你的监督下练习驾驶。

你们将一起计划驾驶练习，以便初学者能培养不同驾驶状况下的安全驾驶技能。你将在初学者作好准备时逐渐提高难度。

你不是驾驶教练，但你需要在学习初期提供大量的建议。你可以随时与专业驾驶教练合作——只要你或初学者需要额外协助。

初学期结束时，你会确信，你对初学者的安全起到了巨大的作用。

最后，请记住，初学者极少出现撞车事故。

驾驶监督者的规定和须知

你必须有正式（非实习）驾照。

你必须随身携带驾照，坐在前排乘客座上，并确保车辆前后挂贴L牌。L牌必须在20米距离清晰可见。

你的BAC（血液酒精浓度）不得达到.05。你在进行监督时不能喝酒精饮料。

为能提供高质量的驾驶练习，你必须警觉，没有疲劳或压力，这很重要。不要使用手机。



驾驶新手策略

驾驶新手发生撞车事故的风险比经验丰富的驾驶员高得多。驾驶12个月后，驾驶新手的初期撞车事故率几乎减半，而且他们的安全在获得执照后几年内会不断提高。

持实习执照的驾驶员出现的常见撞车事故包括：

- 追尾
- 交叉路口右转
- 被右转车辆撞到
- 单车事故。

撞车事故极少只是运气不好。

如果初学者获得大量经验，并练习以下一些关键安全驾驶行为，很多撞车事故是可以避免的：

- 与其它车辆保持安全间距和跟车距离
- 良好的速度控制，并根据交通状况和道路环境加以调整
- 转弯和并入车流时选择安全车距。

鼓励安全的行为是你与初学者合作的一个重要部分。

帮助初学者理解，其他道路使用者并不总是会让路、行为符合预期或合法驾驶，这也很重要。

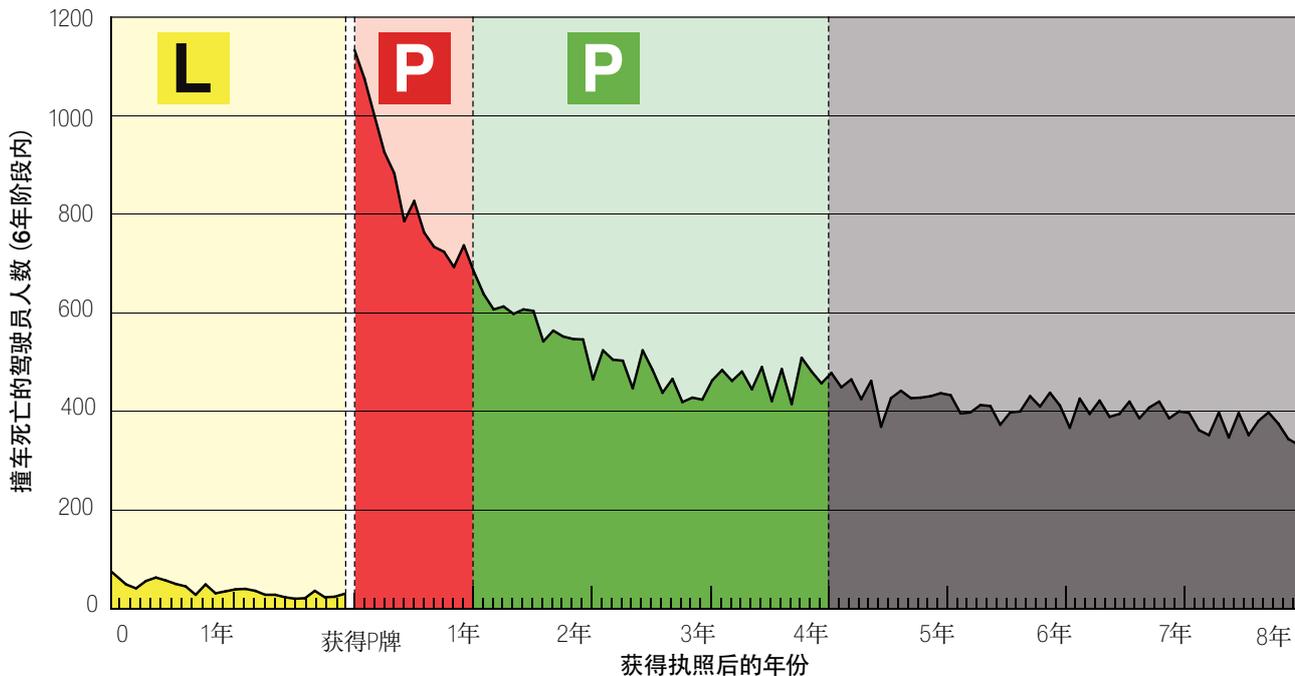
第8和第9页提供了一些避免驾驶新手常见撞车事故类型的具体建议。

任何时候都要安全驾驶，这一点怎么强调都不为过。以下几种影响也一样：

- 酒后驾驶
- 服药后驾驶
- 超速
- 疲劳
- 不戴安全带。

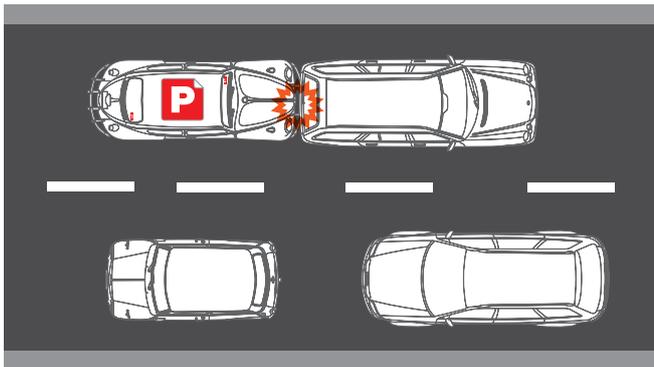
这五种情况都是潜在的致命因素。请确保初学者理解这些情况有多危险，以及守法驾驶的重要性。

驾驶新手撞车情况图表



撞车事故类型和给驾驶新手的建议

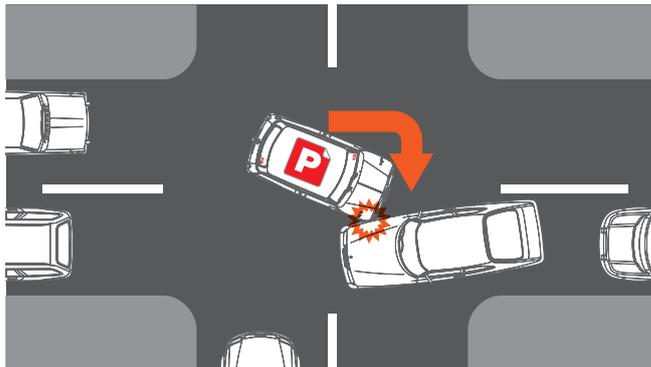
追尾



给驾驶新手的建议：

- 增加跟车距离。
- 放慢车速。
- 以适合交通状况的车速行驶。

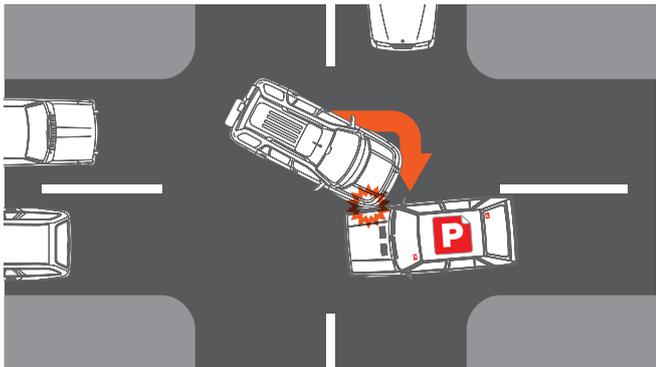
右转弯撞车



给驾驶新手的建议：

- 进入交叉路口前放慢车速。
- 等出现安全车距后再转弯。
- 与其他驾驶员有视线接触。
- 如果你无法看到迎面交通——耐心等待！

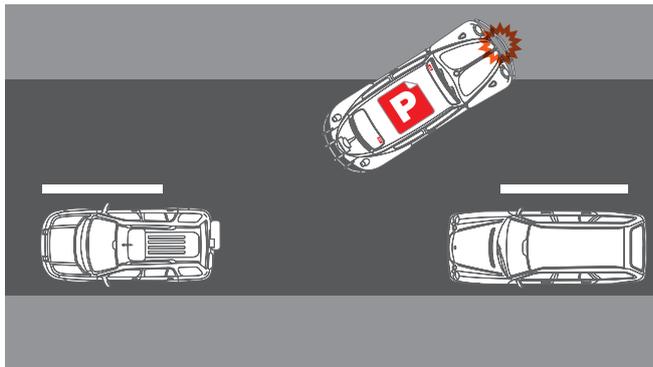
被右转车辆撞到



给驾驶新手的建议：

- 进入交叉路口前放慢车速。
- 留意转弯穿过你前方道路的车辆。
- 交叉路口附近不要变换车道。
- 与其他驾驶员有视线接触。
- 不要想当然以为其他驾驶员会给你让路。

单车事故



给驾驶新手的建议：

- 保持在限速范围内驾驶。
- 以适合交通状况和道路环境的车速行驶。
- 在不熟悉的道路和地区放慢车速。
- 不要超出自己的驾驶能力和车辆极限。

学习驾驶的四个阶段

维多利亚州大多数初学者需要获得至少**120**小时的监督驾驶练习（包括**20**小时夜间驾驶），才能申请实习执照。这让他们有机会逐渐培养更安全的驾驶技能。

维多利亚州有一个分级执照系统，旨在：

- 通过长时间学习，帮助驾驶新手为独立驾驶作好准备
- 通过让实习驾驶员避开风险较高的驾驶状况，对他们进行保护
- 激励实习驾驶员采用安全的驾驶方法和守法驾驶。

新的系统在《初学者指南》中有详细说明。你还可以在网站 vicroads.vic.gov.au 找到更多信息。



成功的关键

将初学期分为四个阶段。

与初学者合作，使用《初学者指南》达到每个阶段的目标，然后进入下一个阶段。

你应将初学期分为四个阶段。

S1

第一阶段是关于控制汽车。这是最短的阶段，旨在让初学者学会在没有车辆行驶的僻静区域安全起步、停车和转向。

S2

第二阶段是在车辆很少的僻静低速道路上运用新学会的车辆控制技能，同时留意其他道路使用者。

S3

第三阶段时间较长，涉及在较繁忙的道路上和更困难的驾驶状况下运用第一和第二阶段学会的技能。初学者现在开始成为一个真正的驾驶员。他们将学会在不同的驾驶状况下应对交通状况和其它危险因素，成为更安全的驾驶员。

S4

第四阶段需要很长时间，会是最长的阶段。初学者在该阶段练习成为独立驾驶员。他们车上仍然挂贴L牌，仍然有驾驶监督者坐在身边，但他们将学习独立作出大多数驾驶决定。目标是积累大量不同的独立驾驶经验。

《初学者指南》和面向驾驶监督者的网上资源“道路启示录” (vicroads.vic.gov.au) 介绍了每一个阶段以及如何实现初学者应该达到的目标，然后进入下一个阶段。每个阶段的目标列在本页之后。

第一阶段：控制汽车

初学者的目标

当初学者可以完成这里所列的每一项任务时，就为进入下一个阶段作好准备了。

如要更好地了解你将面临的工作以及如何最好地开始监督初学者，可使用面向驾驶监督者的网上资源“道路启示录”，网址：vicroads.vic.gov.au

在没有往来交通的僻静地点：

第一阶段的目标	
做好驾驶前车辆准备	<input type="checkbox"/>
知道控制装置的位置	<input type="checkbox"/>
启动汽车	<input type="checkbox"/>
平稳起步	<input type="checkbox"/>
降低车速，在选定的地点平稳停车	<input type="checkbox"/>
低速平稳转弯	<input type="checkbox"/>
在缓坡上停车，然后利用手刹车再次起步	<input type="checkbox"/>
低速驾驶时平稳有效地换挡（手排车）	<input type="checkbox"/>
直线和弧线倒车	<input type="checkbox"/>



S1



你不断变化的作用

你将完全控制每一次驾驶练习。你将提高大量的建议和明确的指示，并应该负责留意潜在危险因素。

第二阶段：在僻静的低速道路上驾驶

初学者的目标

当初学者可以完成对页所列的每一项任务时，就为进入下一个阶段作好准备了。

面向驾驶监督者的网上资源“道路启示录”有关于第二阶段的诀窍和建议。它能有助于更方便地实现各阶段之间的过渡。“道路启示录”网址：vicroads.vic.gov.au

你不断变化的作用

你仍然掌握控制权。初学者将学习如何发现潜在危险因素，但你仍然需要提供建议、指出潜在问题并给予明确的指示。初学者需要安全驾驶。这意味着他们需要选择适当的速度，使用后视镜和进行扭头查看，注意和避免潜在危险因素，并和其它车辆保持安全距离。这还意味着以让驾驶监督者（或任何乘客）感到放松的方式驾驶。



在晴天、雨天和夜间：

第二阶段的目标

☀️ 晴天日间驾驶 ◻️ 雨天驾驶 🌙 夜间驾驶

从路边安全起步，在路边安全停车。



正确使用后视镜，进行扭头查看（必要时扭头通过后车窗查看）。



起步时观察潜在危险因素。



在僻静的低速直道上安全驾驶。



在僻静的低速道路上安全驶过弯道。



在交叉路口安全左转弯。



安全通过环岛（在僻静的住宅区街道上）



驶近交叉路口时平稳减速。



安全穿过僻静的交叉路口。



在僻静的交叉路口安全右转弯。



在限速内以适合交通状况的安全速度驾驶。



与其它车辆及路边保持安全距离。



坡道起步和停车。



平稳完成三点掉头和平行泊车。



安全倒车驶出车道或泊车位。



在僻静街道上发现潜在危险因素并作出反应（例如停着的汽车、其它往来车辆、骑车者、骑摩托车者、行人、儿童或宠物）。



遵守让路和停车路标及交通灯。



第三阶段：复杂的驾驶状况

初学者的目标

当初学者可以完成对页所列的每一项任务时，就为进入下一个阶段作好准备了。

请记住，你可以查看面向驾驶监督者的网上资源“道路启示录”。那里有关于开始在较复杂的状况下驾驶的诀窍和建议。网址：vicroads.vic.gov.au

你不断变化的作用

本阶段开始时，你仍然掌握控制权。你将逐渐把练习从较简单的驾驶状况转向较复杂的驾驶状况。

你将从低速道路开始，逐渐增加高速道路的练习。

初学者将努力发现潜在危险因素，应对繁忙的交通。

你将提供建议，帮助选择路线，并谈论初学者可能没有觉察的潜在危险因素。

初学者在复杂驾驶状况下获得经验后，将开始逐渐掌握控制权。



在晴天、雨天和夜间：

第三阶段的目标

☀️ 晴天日间驾驶 ☔️ 雨天驾驶 🌙 夜间驾驶

安全进入繁忙的交通。



在笔直和弯曲的主要道路上安全驾驶。



保持在自己的车道内行驶，安全换车道。



安全通过交通灯和在交通灯处转弯。



驶近交叉路口和弯道时平稳减速并选择适合的速度。



安全应对繁忙的环岛。



安全应对繁忙的交叉路口。



安全穿过迎面车流。



在质量较低的道路上安全驾驶。



自行计划正常驾驶练习的路线。



在分隔式多车道道路上安全超车。



发现和避免潜在危险因素。



在繁忙交通中在限速内以安全速度驾驶。



进入或穿过车流时选择安全的间距。



在繁忙交通中保持安全的跟车距离。



在高速道路上安全驾驶。



第四阶段：练习独立驾驶

初学者的目标

初学者一旦掌握对页所列的每一项任务，就为参加执照考试作好准备了。

第四阶段是为独立驾驶作好准备。你仍然将监督初学者，但现在更像一名乘客。初学者将承担大部分责任，作出大多数决定。

- 慢慢开展这个阶段。你仍需进行更多练习和学习。
- 逐渐减少你提供的建议数量。
- 如果你需要开车外出，只要驾驶状况不是太具挑战性，可以提出让初学者开车。

这是逐渐积累雨天、高速公路和乡村公路驾驶经验的好机会，但每次只能增加一种新的环境。

获得大量练习仍然是最重要的事，但初学者将开始考虑驾驶考试。你可以阅读VicRoads手册《驾驶考试须知》(What you need to know about your Drive Test)，帮助他们进行准备。

你不断变化的作用

初学者应在你的支持和经验帮助下练习独立驾驶。

你将仍然不时提供建议和指出潜在危险因素。

这意味着你需要保持警觉，以便在需要时随时帮助初学者。所以，如果你感到疲劳或昏昏欲睡，就不要开车；开车时应经常短时休息，需要时还可停车小睡片刻。不要使用手机。

访问网站vicroads.vic.gov.au帮助你 and 初学者完成第四阶段，这经常是时间最长的阶段之一。



在晴天、雨天和夜间：

第四阶段的目标

☀ 晴天日间驾驶 ☔ 雨天驾驶 🌙 夜间驾驶

在繁忙和不繁忙的交通中安全驾驶。



发现危险因素并作出反应。



与其它车辆保持安全距离。



选择安全合法的速度。



转弯穿过车流时，留出安全的车距。



在各种类型的道路上和不同状况下安全驾驶。



自行选择从起点到目的地的驾驶路线。



安全驾驶，像独立驾驶员一样作各种决定。



作出安全的驾驶决定——例如何时可以驾驶，何时不能，以及选择安全的路线。



安全应对意外状况。



理解如何在日常交通中安全使用汽车。



应对车内适度的分心事物，例如乘客和音乐，并知道何时及如何减少分心事物以保持安全。



应对复杂的任务，例如并入高速公路、倒车驶出车道、平行泊车和在繁忙路段变道、钩形转弯，以及繁忙的交叉路口。



如何当驾驶指导

你不应该是驾驶教练。如果初学者需要教练，应花钱请专业教练在该地区进行特定训练。

你的工作是引导初学者逐步完成《初学者指南》中所列的分级学习，并向他们提供符合其经验、技能和信心水平的练习机会。你有时或许还需要激励初学者。

这听起来可能像体育指导的工作，而这是看待你的作用的最佳方式。作为指导，你将与初学者合作，鼓励他们学习。

指导必须起到模范作用。如果你不安全驾驶，初学者很可能会染上你的一些不安全的驾驶习惯。在初学期刚开始时，不妨以批判的眼光评判一下你自己的驾驶行为。

成为好指导的诀窍

你需要记住以下几点：

- 学习驾驶不容易。开车几年后，这看似简单，但这对初学者而言会是个挑战，即使对具有良好协调能力的人。
- 应该有符合实际的期望，因为初学者会犯错。有时候，他们会难以将新学的技能应用于具有挑战性的状况。

- （经常）让初学者知道，你预期他们将需要大量的练习才会成为更安全的驾驶员。
- 不断强调一个讯息，即培养技能需要大量的时间和练习。这有助于控制过分自信。
- 和初学者合作。学习初期，当你计划练习时间和驾驶路线时，让他们参与。核实他们对每次练习感到满意，询问他们关于练习内容的意见。
- 如果驾驶状况改变，应果断决定换由你来开车。如果初学者雨天驾驶经验不足，在驾驶途中遇到暴雨，应该换由你来开车，以保证你们两人的安全。初学者不应超出其能力驾驶。
- 你有时需要给予批评性反馈意见。如果这重要，应在驾驶时提出，但有时候建议找个可以安全谈话的地方停车会更好。这样，你就能在不干扰初学者集中注意力的情况下提供反馈意见。

- 学习新技能很困难，批评会导致抵触反应。以下方式可尽量避免这种情况：
 - 保持积极态度，当初学者表现良好时给予赞扬。
 - 问初学者他们对自己驾驶的看法，而不是直接批评。
 - 侧重于安全的重要性，而不是批评他们的驾驶技能。
- 保持警觉。作为驾驶监督者，你需要在整个初学期内随时提供建议和警告，尤其当初学者驶近潜在危险因素时。即使当初学者已有足够的经验进行较长和较复杂的驾驶后，你也应该记住这一点。开车前一晚，你们两人都应该睡眠良好，这很重要。如果你或初学者开始感到疲劳或昏昏欲睡，你需要停止驾驶。经常短时休息和停车小睡片刻，直到你觉得精神恢复，足以继续。不要使用手机。

驾驶新手应该买什么车？

有些驾驶监督者有经济能力为新获得执照的驾驶员买车，或者想为他们提供买车建议。这是驾驶新手获得一定程度独立的方式之一，但你应该注意他们选择的汽车能尽可能保障他们的安全。

留意安全功能，例如安全气囊、防抱死刹车系统 (ABS) 和电子稳定控制 (ESC)。新款车辆往往更安全，中型车通常比微型车更安全。

买第一辆车时，买一辆安全的车无需花很多钱。

“首辆车推荐名单” (The First Car List, 网址：arrivealive.vic.gov.au/firstcar) 包括四星或五星安全等级的小型、中型和大型旧车，价格从只有\$2,000到\$14,000左右。你还可以在TAC网站 howsafeisyourcar.com.au上查看车辆碰撞测试和安全信息，在网站site.vicroads.vic.gov.au上查看旧车安全等级。

持实习驾照者不允许驾驶实习驾驶员禁开车辆。详情请查看VicRoads网站vicroads.vic.gov.au

应对压力



很多驾驶监督者对其职责感到焦虑，作为乘客坐在自己的车里看初学车控制车辆，会让人非常紧张。

有一点紧张完全正常。这有助于你保持警觉，注意车内和周围发生的情况。

驾驶练习中过于紧张则不好。你可以降低紧张程度，帮助创造积极的驾驶体验。

- 压力累积部分是由于你看待问题的方式。
 - 如果你出现“我受不了这个”、“那太糟糕了”或“多愚蠢的错误”这样的想法，你会使自己更加紧张。
 - 你可以改变这类思考方式，降低自己的紧张程度。相反，告诉自己“我能应付”、“这是个愚蠢的错误，但人们就是这样才学会的”等等。
 - 紧张和担心绝不会彻底消失（而且你应该一直保持警觉），但如果你不那么紧张，应对就容易得多。

- 你们任何一人感到疲劳或烦恼时，就应该避免驾驶练习。如果你刚和初学者争论过，不要练习驾驶。
- 紧张或疲劳时驾驶风险很高，教会初学者需要镇静才能安全驾驶，这很有用。
- 如果驾驶员感到紧张，把车停下，冷静一下情绪。如有必要，换由你来开车。
- 一起计划驾驶路线，使之符合初学者的能力和经验。不要匆匆忙忙，急着进入车流。
- 如果你或初学者对新的驾驶状况感到不放心，可以退回一两步多加练习，然后再次尝试。
- 让自己习惯于新的角色和作为初学者的乘客。
- 考虑与初学者和专业驾驶教练一起上一堂课。教练有丰富的经验教人如何驾驶，并能提供有用的建议。如果父母随初学者一起上课，有些驾驶学校会提供折扣或免费课。

帮助初学者掌握难点



初学者会难以掌握一些驾驶动作。如果你注意到，可以在驾驶练习中提供额外的练习机会，但只有在初学者准备好时才这么做。

对初学者及其父母的调查显示，最常见的难点包括：

- 扫视交叉路口查看车流、行人和其它危险因素
- 选择跟车距离
- 判断交通中的间距
- 判断自己的汽车在道路上的位置
- 判断车速
- 在高速道路上驾驶
- 在雨中和雾中驾驶
- 变换车道
- 市区驾驶（包括交叉路口的钩形转弯）
- 进入高速公路
- 繁忙交通
- 环岛。

你和初学者都能在《独立驾驶之路》手册中找到如何处理这些情况的有助信息，该手册可从VicRoads和大多数报刊经销点获得。

专业驾驶教练也可帮助就你们不确定的任何方面提供诀窍和建议。

很多初学者难以掌握一些重要的安全概念。和他们谈论以下危险可能会有帮助：

- 预见危险因素
- 疲劳驾驶
- 情绪激动、紧张或沮丧时驾驶
- 各种分心事物，如乘客、收音机的声音、驾驶时看地图或使用手机
- 超速
- 过分自信
- 跟随前车太近
- 在较小间隔中进入车流。

提醒初学者，这些危险中有些不仅是危险因素，还是违法的。他们获得执照后，如果携带同龄乘客超过一名、驾驶时使用手机、超速或跟随前车太近，可能会遭到罚款。

成功的关键

请记住，安全驾驶技能会较难掌握，所以要给初学者所需的时间。

与初学者合作时，应强调驾驶新手面临的特定挑战。

记得查看“道路启示录”（网址：vicroads.vic.gov.au）获取更多诀窍和建议。

评述式驾驶

你的职责是为初学者提供大量的练习机会，帮助他们有计划地安排驾驶练习，由易到难。

你不应该是教师或教练。但是，你需要提供建议。因此，采取某种方式传递关于特定状况下安全驾驶的建议或许会有助。

这种方法称为评述式驾驶。简而言之，你在特定状况下驾驶时大声说明你正在采取的行动，然后在初学者驾驶时同样这么做。

该方法有三个步骤：

1. 由你本人演示特定状况下的驾驶，同时向初学者大声解说。
2. 当初学者在同样状况下驾驶时，大声说明你会怎么做。不断练习，直到初学者安全平稳地完成每一个步骤。

3. 让初学者在驾驶的同时进行说明。这会颇具挑战，只应在初学者已经掌握驾驶状况时才能尝试。

如果你采用这种方法，应确保解说不会造成干扰，而且注重于关键问题。考虑以下几点：

- 当你独自驾驶时，练习评述式驾驶，帮助自己掌握这种方法。
- 一次侧重于一项技能，例如驶离路边、接近交叉路口或进入环岛。
- 自己练习几次这种方法，注意自己采取的步骤。
- 特别注意对你而言已成习惯的事情，例如放慢车速、换挡、打指示灯，以及留意其它车辆和危险因素。



- 你会惊奇地发现，即使最简单的操纵也涉及很多步骤。驾驶中没有时间提到每一个步骤，所以请将你的评述限于关键步骤。例如，在说明扭头查看时，不要说“把头转向右侧，直到几乎往后看，查看后方车辆，然后将头转回，面向车辆前方”，只要简单地说“扭头查看车辆”。
- 如果你不确定哪些技能是关键，哪些不是，可向专业驾驶教练获取一些建议。
- 请记住，在对初学者尝试之前，先练习单项技能和评述。

评述式驾驶会有帮助，但这未必适合每一个人。如果你对以下每一个问题都回答“是”，也许就值得一试。

评述式驾驶

你能否接受这种方法?

你是否确信你知道如何正确和安全地使用你想要教的驾驶技能?

你说话是否有效和自信?

初学者能否接受评述式驾驶的概念?

初学者是否想要尝试这种方法?

确保P牌驾驶新手的安全

P牌驾驶员开始驾驶的最初几个月，父母和朋友会感到紧张。你可以采取一些措施来降低他们的风险。

大多数时间，驾驶看似相当容易。只要不发生意外情况，而且驾驶新手守法谨慎驾驶，他们应该是安全的。

但是，意外情况的确会发生。有时候，驾驶员会犯错或判断失误。

P牌驾驶员特别容易出现撞车事故，尤其是在第一年驾驶期间。请记住以下这些资料：

- P牌驾驶员出现至少一人伤亡事故的风险是普通驾驶员的三倍。
- 他们出现单车事故（例如驶出道路）的风险是普通驾驶员的三倍。

- 与实习期后期相比，他们在最初几个月内事故风险非常高。
- 即使已经在初学期获得了120小时的经验，P牌驾驶员仍然在培养安全驾驶技能，而且仍然有较高的撞车事故风险。
- 涉及死亡撞车事故的第一年P牌驾驶员中，有四分之一车上有多名乘客。
- 第一年P牌驾驶员涉及的死亡撞车事故有三分之一发生在晚上10点到早晨6点之间。
- 所有因事故死亡的驾驶员中，18到25岁驾驶员的比例占大约四分之一。

充分利用初学期是一个重要的开端，而且你还可以采取其它措施帮助P牌新驾驶员保持安全。

鼓励安全驾驶习惯

独立驾驶新手能继续培养安全驾驶习惯。不时提醒他们这一点，如果他们向你借车，你可以制定一些规定！

- 独立驾驶员应该从简单的驾驶开始。他们刚获得P牌的最初几个月内，最好限制他们只能在低风险状况下驾驶。
 - 尽量减少夜间驾驶，直到他们已经有几个月的驾驶经验。深夜驾驶对驾驶新手而言风险很高。如果可能，应采用其它交通方式。这可能有些麻烦，但父母有时仍然可以提供“接送”。
 - 驾驶新手绝对不能酒后（或服药后）驾驶。整个实习期间，驾驶新手必须满足BAC（血液酒精浓度）为零的要求，因为与有经验的驾驶员相比，酒精对他们的影响更大。
 - P1驾驶员不得携带一名以上同龄乘客（16岁到22岁以下）
 - 初学者、P1和P2驾驶员驾驶时不得使用手机。
- 驾驶新手需要记住一些关键的安全策略：
 - 不要跟随前车太近。
 - 增加车辆周围的空间。
 - 扫视交叉路口查看危险因素。
 - 转入或穿过车流时，应等候较长的车距。
 - 尽量减少分心事物，例如换CD和电台。
 - 以适合交通状况的速度驾驶，这可能低于限速。
 - 驾驶新手在感到疲劳时应避免开车。疲劳会影响每一个人，尤其是年轻驾驶员。如果他们因为学习、工作或娱乐而睡眠不足，出现撞车事故的风险就较高。
 - 驾驶新手需要记住，他们仍然在学习！大多数驾驶员对自己的安全太过自信，尤其是年轻的驾驶员。专家一致认为，过分自信导致很多年轻驾驶员出现撞车事故。随着他们在道路上获得更多的练习，他们的确会提高技能，变得更安全。

今后的道路

获取驾驶执照并非一场竞赛。如果初学者还不需要执照，鼓励他们等一等。如果他们仔细学完了本手册，并进行了至少120小时的驾驶练习，他们就已经为获得实习执照作了充分的准备。但学习执照有效期为20年，所以他们有充分的时间获得更多经验，使他们更加安全。作为初学者获得的练习越多，他们就越安全。

完成120小时的练习!

我们已经为你提供了帮助初学者获得至少120小时驾驶经验（包括20小时夜间驾驶）的工具。祝你在帮助初学者成为安全持照驾驶员的过程中一切顺利!

驾驶要有目的

年轻驾驶员出于特定目的驾驶时更加安全。当他们只是为了消遣而驾驶时，安全程度就会降低。你可以向初学者传递一个讯息，即他们的安全与其总体生活方式之间具有联系。

驾驶是每个人生活的一部分。大多数人将驾驶融入其总体生活方式，开车往来各地。汽车是他们用于满足其它需求的工具。

对于有些人，汽车和驾驶是生活的中心，他们开车无需理由。这类驾驶具有较高的撞车事故风险。

鼓励初学者将汽车视为在需要前往某地时可以使用的工具。

vicroads.vic.gov.au

VRPIN01857 11.17 96925

