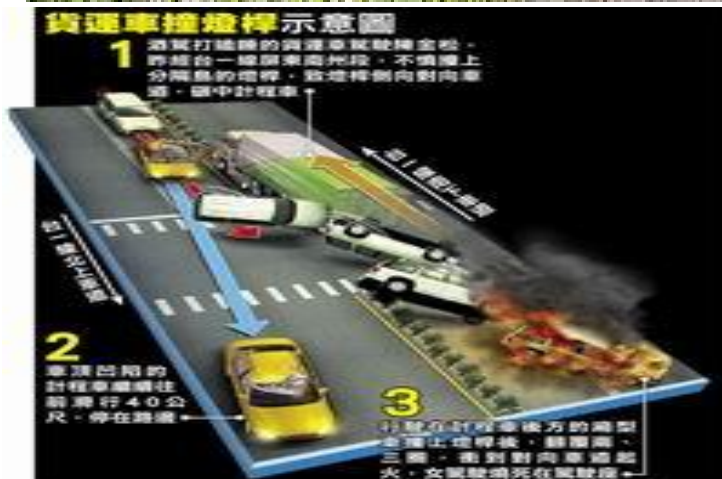


# 道路交通安全電子報

## 駕駛車輛打瞌睡的危險性

開車是精神與體力的一種挑戰，若是因為長時間疲勞駕駛或酒後打瞌睡失控肇禍，在 95 年有 705 件佔當年 A1 死亡事故比率 23.5%，96 年 543 件佔 22%，97 年 474 件佔 22%，98 年 387 件佔 19.2%，相較於 99 年因火災死亡人數 84 人，顯見酒駕打瞌睡及疲勞駕駛肇禍相對於嚴重，在提升人身安全之努力上，改善交通安全確實是一項相當重要之課題，近年來各級政府在改善交通安全上均不遺餘力，雖酒駕肇事率有逐年下降趨勢，然而與先進國家比較仍有很大努力空間，衡諸酒駕與疲勞駕駛受害家屬之經濟與精神損失，後續衍生之社會問題．．．等，其損失可謂相當慘重。

於民國 99 年 8 月 10 日在屏東縣南州鄉台 1 省道與壽元路口，因駕駛人酒後打瞌睡，撞上分隔島上一座水銀燈，倒向北車道，砸中行駛中的一輛計程車，造成車頂凹陷，跟隨計程車後面的廂行車，因閃避不及亦撞上燈桿，翻覆滑行至



對向車道起火，造成駕駛死亡。肇事分析，都因駕駛人疲勞又酒後打瞌睡而造成此一事故。

按道路交通處罰條例第三十四條規定汽車駕駛人，連續駕車超過八小時經查屬實，或患病足以影響安全駕駛者，處新台幣 1200 元—2400 元以下之罰鍰，並禁止其駕駛，如應規責於汽車所有人者，得吊扣其汽車牌照三個月，及第三十五條規定汽車駕駛人經測試有下列情形者（酒精濃度超過標準 0.25 ppm），處新台幣 15000—60000 元以下罰鍰，並吊扣其駕照 1 年；因而肇事致人受傷者，吊扣其駕照二年；致人重傷或死亡者，吊銷其駕照，並不得再考領。該駕駛人因此肇事，將造成駕照被吊扣或吊銷而喪失其工作，家庭經濟陷入困境，還須負擔行政罰鍰（行政責任）、賠償受害者的損失（民事責任）、若受害者傷亡將被移送法辦（刑事責任）荷包失血事小。此行為造成受害人家家庭破碎及社會資源的浪費甚鉅，每位駕駛人應引以為鑑。

於駕駛行為中若常打哈欠，並眼皮深感沉重及視線模糊，此警訊警告你可能即將會在駕駛時入睡（疲勞駕駛）當昏昏欲睡時，路況情境判斷錯誤、反應遲鈍、操作能力降低容易肇禍，故疲勞駕駛與酒後駕車其危險性是一樣的。

### 從不少酒駕與疲勞駕駛事故案例當中發現以下現象：

1. 職業駕駛人超時疲勞駕駛，尤其不少長途或國道駕駛路線筆直最容易打瞌睡。
2. 酒後駕駛，會產生昏昏欲睡感覺。
3. 消耗大量體力的勞動工作者，若工作完成後又開車，因為精神不濟，是典型疲勞駕駛。
4. 生理時鐘突然改變，平日不開夜車，臨時開夜車造成身體不適因而打瞌睡。
5. 身體不適如感冒、高血壓者、糖尿病患者，服藥有昏昏欲睡的副作用。
6. 駕駛車輛前，睡眠不足，未充份休息，飲用含有酒精成分飲料。
7. 酒駕會產生注意力減低，隧道效應出現，反應時間增加，無法有效控制速率、間距對週遭人、事、物缺乏反應。

### 遠離疲勞駕駛的建議：

- 長途行車前要獲得充足和優質的睡眠。
- 避免飲用含酒精的飲料和過度的飲食。
- 服用藥物應注意警語，是否會危害你的駕駛能力。
- 限制長途駕駛至少每兩小時便停車休息。

- 於高速公路行車中，如感身體不適或疲勞打哈欠昏昏欲睡請於休息站或下交流道至平面道路找一個安全的地方休息片刻再上路。
- 如果可能的話，找個同伴駕駛是必要的，並與乘客交談，但不可分心。
- 打開車窗讓冷空氣吹進車內。
- 避免飲用含咖啡因類的飲料，如咖啡或可樂。它們雖可提供短暫的刺激性，但是，如果你是嚴重的睡眠不足，還是無效的。
- 如果可以，盡量避免在日常習慣睡眠的時間如午睡時間或飯後時間駕駛車輛，如有嗜睡症狀應尋求醫生醫治。
- 請不要相信謠傳吸煙、嚼檳榔、喝濃茶、咖啡或一些提神飲料，可消除疲勞是不可能的，該休息就要休息、千萬別逞強，以免釀成大禍。