

主題：疲勞駕駛害人害己 休息再上路保障多一重

●「休息是為了走更長遠的路。」對於常需要長途開車，或是規劃長途出遊的民眾應時時以這句話提醒自己，因為疲勞會影響駕駛人的專注力，稍不注意，就會造成莫大的遺憾。近日有則交通事故，是某駕駛開車協同家人朋友出遊，原本是快快樂樂的旅遊假期，卻因為開夜車趕路，失控撞上高速公路的護欄，更被後方的聯結車追撞，導致妻子跟兒子在事故中死亡，駕駛人與女兒在加護病房中搶救之慘劇，令人不勝唏噓。

醫學研究發現長途開車如駕駛超過兩個小時以上，駕駛技能就會下降，超過6至8小時以上，便會產生疲勞效應，甚至出現微型睡眠，即數秒鐘的淺眠。有些駕駛人在發現身體疲累時，常會採用開車窗、聽音樂或是利用提神飲料，但研究發現，這些方法的成效都是短暫的，駕駛人過了一段時間後，還是會再度陷入疲勞狀態。唯有將車停於安全的地方小睡片刻，才是保持後續安全行車之道。

為了行車安全，駕駛人應多加注意自己的身體狀況，一旦發現有以下狀況（1）視線模糊、常漏看或錯看資訊、（2）不自覺頻頻點頭，很難保持抬頭姿勢、（3）哈欠連連，臉部發麻、（4）反應遲鈍、判斷遲緩、注意力無法集中（5）動作僵硬、節奏緩慢。如果出現以上狀況，表示您的身體已經疲勞，不適合繼續長途駕駛，要記得適時休息，更要注意以下避免疲勞駕駛的方法喔：

- 1、長途駕駛前應充足休息，當有規劃長途或長時間開車時，駕駛應留意身體狀況，如有感冒、熬夜或工作忙碌等，或精神不濟、身體狀況不佳等狀況，建議寧可取消行程，也不要強行駕駛以確保安全。
- 2、避免長時間坐姿，要記得至少每隔兩個小時下車活動筋骨，休息15分鐘。
- 3、同行好友可輪替駕駛，避免單一駕駛太過疲累，亦可享受旅遊的樂趣。
- 4、避免全身性震動：胎壓與避震系統應確實保養，盡量避免不平坦的路段，必要時應減速慢行。
- 5、如要開車做長途旅行，應在事前做好行前規劃。妥善規劃行程，適時的休息，不僅確保安全，更能快樂出遊。