

駕駛道德教材



交通部公路總局公路人員訓練所



課程大綱

壹、前言

貳、何謂駕駛道德

參、建立正確駕駛道德觀念

肆、駕駛人違反駕駛道德原因

伍、駕駛人實踐駕駛道德的做法

陸、駕駛人應有的積極態度

柒、結語

壹、前言



交通部公路總局公路人員訓練所

Training Institute, Directorate General of Highways, MOTC



壹、前言

時代潮流再變，人性道德也在變，所以我們需要用正確面向去思考或檢討，由於歲月不饒人，生命又能幾回呢？

然而現今雖經濟繁榮快速，車輛大幅成長，且造成車流壅塞，也增加複雜度，行車秩序混亂不堪、爭先恐後彼此添亂，形成價值觀及道德心之錯覺。根據歷年來汽車肇事的統計分析，究其原因竟以駕駛人過失為首位，而又以駕駛人不遵守交通規則及駕駛道德所致，故交通部道路交通安全督導會報，曾特別協調要求有關單位，務必加強駕駛道德良知宣導。

貳、何謂駕駛道德



交通部公路總局公路人員訓練所

Training Institute, Directorate General of Highways, MOTC



貳、何謂駕駛道德

何謂「駕駛道德」？就是車輛駕駛人應有**正確的安全態度**與**合宜的駕駛行為**，明辨是非重視人命，無論在任何道路上及任何時間地點，駕駛人駕駛車輛時，均應**遵守道路交通法令**的規定，以臨危不亂，維護道路秩序與安全。



一、駕駛道德之意涵(1/9)

駕駛道德是駕駛者心中一道自我要求的無形戒律，遠遠超過有形法律的規範，督促著每個駕駛人「不做傷害自己或他人的用路安全駕駛行為」。如果大家都信守駕駛道德，道路上的衝突也將化之於無形，而道路行車之安全亦能獲得保障。要培養駕駛道德之具體行動，駕駛人理應從「知的充實」與「行的落實」兩方面積極著手，都能有「護己利他」的觀念，讓駕駛道德能透過具體的行動，表現在他們的駕駛工作上。

案例：(2/9)

■ 不小看一個動作，可救寶貴生命

美芳回家時發現道路一個坑洞，還好及時閃過，心想應報警處理，以免有人發生不幸，但美芳因勞累打消念頭，隔天上班同事告知，好友麗美，昨夜騎機車掉入坑洞，就是昨晚遇到的那個坑洞，送醫不治身亡，美芳聽了愣住了！感到內疚與自責！要是當時能即時通報相關單位處理，好友麗美也不會去逝永別。



圖片來源：蘋果新聞網



二、駕駛道德觀念(3/9)

道德是駕駛人一種遵守**行為規範**，人人必須遵循的**理法**，駕駛人在道路行駛時，無論在何處、何時，一切都合乎理法，注意行車的秩序與安全，那就是駕駛道德的表現。如果駕駛人漠視駕駛道德，就是有再嚴苛的規範，也無法井然有序的交通。**故駕駛道德是一種心念**，必須去實踐，才能有效維護交通秩序與安全。



案例(4/9)

「陳先生**午夜**駕車於**迂迴的山路**上，在駛過一個**大轉彎**後，突然一束強光從對向之車道猛然照射過來，頓時感到眼前一片白茫茫，只感覺迎面來了一輛大車，直覺地就將車子方向盤往右打。接著就只感覺連人帶車似乎在空中翻了幾滾，並聽到一個很大的撞擊聲後就全然不知。經過長達十個小時之急救與手術後，雖然性命保住，卻再也無法坐立。」

分析：如果**會車**之際，對向大客車能體貼地**及時切換近光燈**，陳先生的悲劇可能就不會發生。

觀念或作法：

- 照顧自己的安全，也關心別人的安全。
- 夜間會車時，依道安規則100條規定應使用**近光燈**。



三、駕駛道德的目的(5/9)

- 改善交通秩序確保行車安全。
- 利己利人促進社會祥和樂利。
- 建立國民自尊自重的守法精神。
- 維護國家民族的優良形象。



四、駕駛道德要素(6/9)

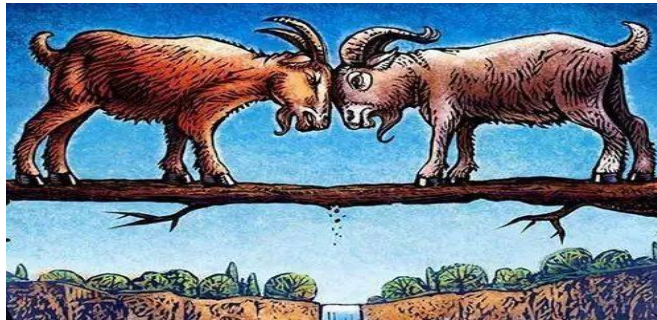
■ 駕駛道德三要素

「謙」 據法理一是規則、是守法的行為，改善交通秩序。

遇人情一是愛心、是良知的德性。

「忍」 退一步一是祥和、是克己的耐心，足以防止肇事。

「讓」 順暴戾一是忠恕、是休養的功夫，得以預防事故。



適度的退讓比一意孤行的固執更能避免不幸

圖片來源ifuun.com



案例：(7/9)

陳爸爸在騎機車行駛，遭停靠路邊小客車於推開車門時撞倒，送醫急救無效後，陳媽媽一直無法接受已過世的事實，每天守候著家門、等待著陳爸爸的回家。看著媽媽的樣子，陳家子女更是心疼不已，難抑制喪父之痛，一個動作的疏忽則是無止境的傷痛！駕駛人開啟車門時，應注意後方來車，確定安全再開啟車門，才能避免不幸事件再次發生！



一份疏忽十分危險

資料來源：交通部運輸研究所



五、什麼是駕駛道德(8/9)

■ 交通部統計：

108 年道路交通事故統計 34.1 萬件，較 107 年增 6.6%，其中以機車 18.5 萬件，占 54.2%最多，其次為小客車 11.1 萬件，占 32.4%，小貨車 2.0 萬件，占 5.9%，三者合占 92.5%；另機動車事故率每萬輛 154.4 件，以車種觀察，大客車、大貨車及小貨車之事故率分別為每萬輛 480.7 件、223.8 件及 214.2 件，均明顯高於小客車每萬輛 159.7 件，以及機車每萬輛 132.3 件。

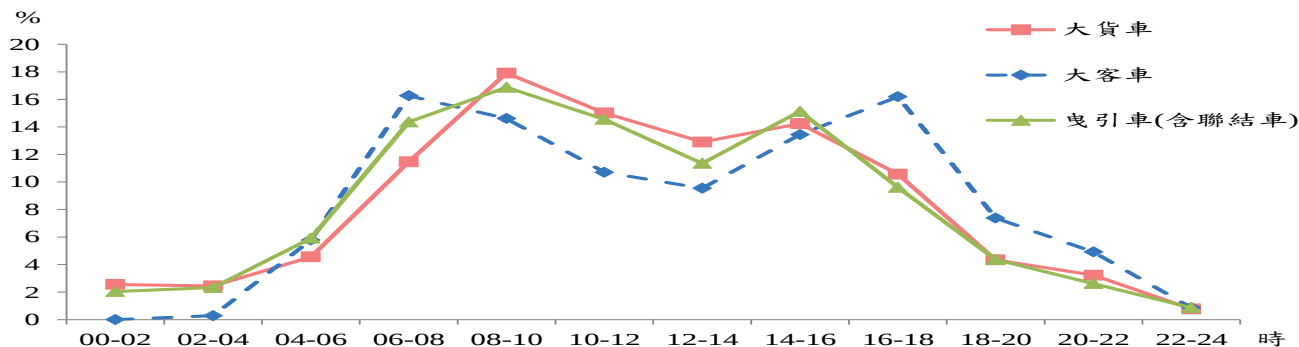
資料來源: 交通部



六、什麼是駕駛道德(9/9)

■ 車禍統計：

107年營業大型車道路交通事故發生時間



觀察107年營業大型車道路交通事故發生時間，**大客車**以「**6-8時**」及「**16-18時**」發生事故比率最高，呈**通勤(學)時間雙峰趨勢**；大貨車及曳引車(含聯結車)則以「**8-10時**」、「**10-12時**」及「**14-16時**」最高；另16時至24時大客車發生事故情形較其他營業大型車明顯，105年及106年趨勢大致與107年相近。

參、建立正確駕駛道德觀念



交通部公路總局公路人員訓練所

Training Institute, Directorate General of Highways, MOTC



參、建立正確駕駛道德觀念

- 一、建立守法重理的觀念
- 二、培養禮讓的關懷美德
- 三、發揚忠恕仁愛的美德
- 四、培養仁愛謙遜的氣度
- 五、強化尊重生命的觀念



一、建立守法重理的觀念(1/7)

道路交通安全規則第102條第1項第1款

(一)汽車行駛至交岔路口，其行進、轉彎，應依下列規定：

- 應遵守燈光號誌或交通指揮人員之指揮，遇有交通指揮人員指揮與燈光號誌並用時，以交通指揮人員之指揮為準。





■ 行進交岔路口、轉彎未依規定(2/7)

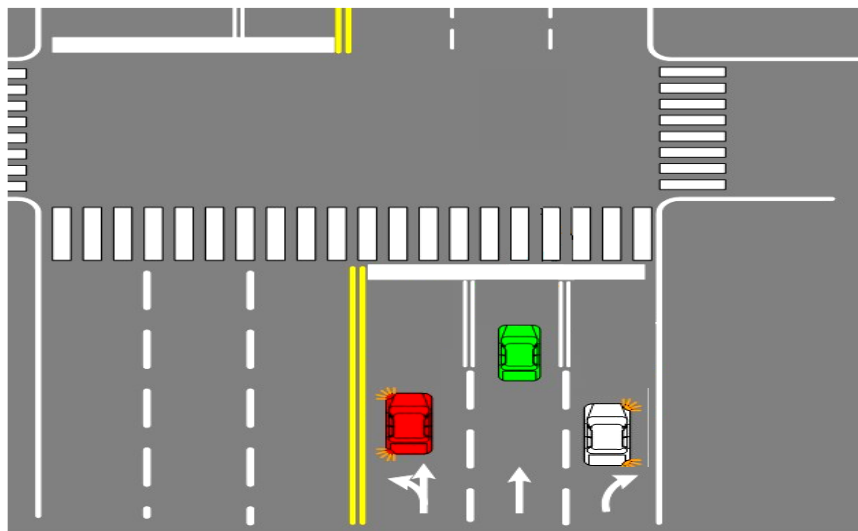




一、建立守法重理的觀念(3/7)

道路交通安全規則第102條第1項第5款

(二)左轉彎時，應距交岔路口 30公尺前顯示方向燈或手勢，換入內側車道或左轉車道，行至交岔路口中心處左轉，並不得占用來車道搶先左轉。

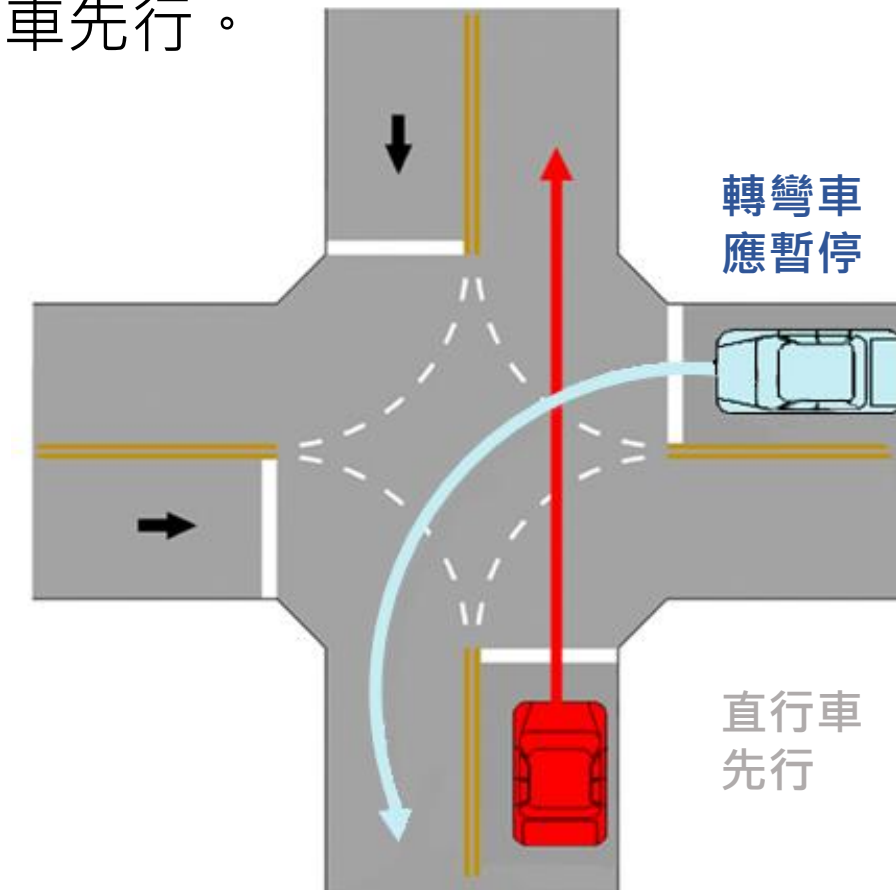




一、建立守法重理的觀念(4/7)

道路交通安全規則第102條第1項第7款

(三)轉彎車應讓直行車先行。

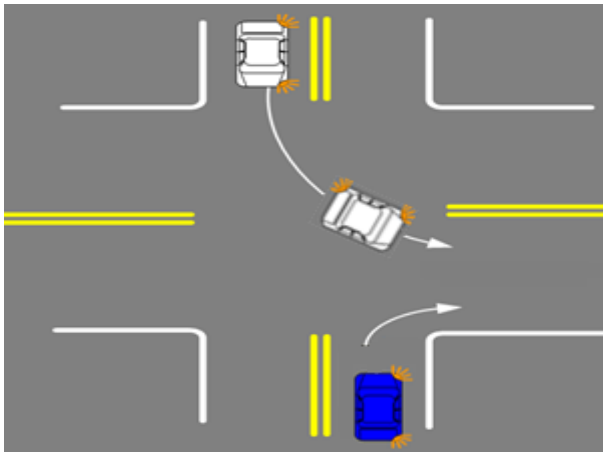




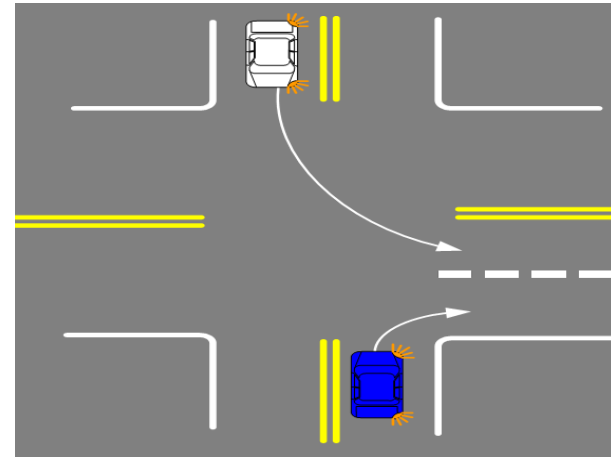
一、建立守法重理的觀念(5/7)

道路交通安全規則第102條第1項第8款

(四)對向行駛之左右轉車輛已轉彎須進入同一車道時，右轉彎車輛應讓左轉彎車輛先行，如進入二以上之車道者，右轉彎車輛應進入外側車道，左轉彎車輛應進入內側車道。



右轉彎車輛應讓
左轉彎車輛先行



右轉彎車輛應進入外側車道
左轉彎車輛應進入內側車道

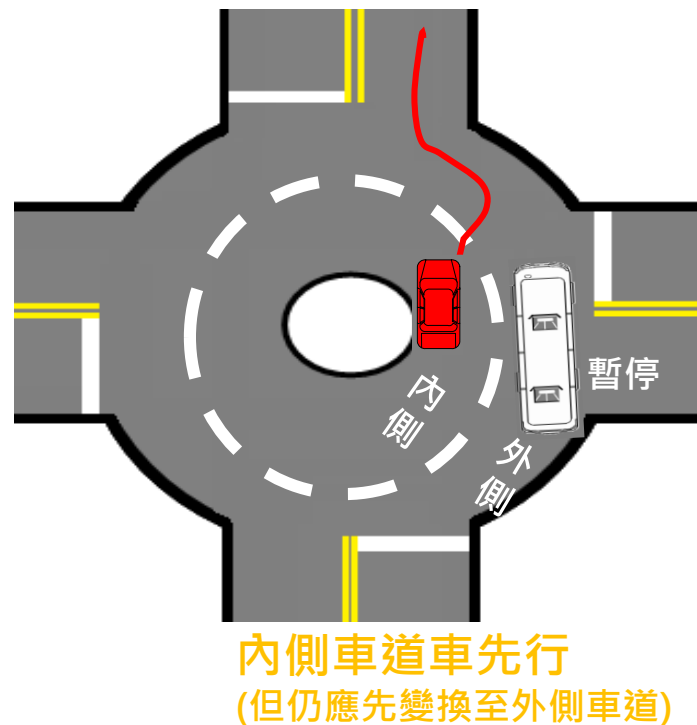
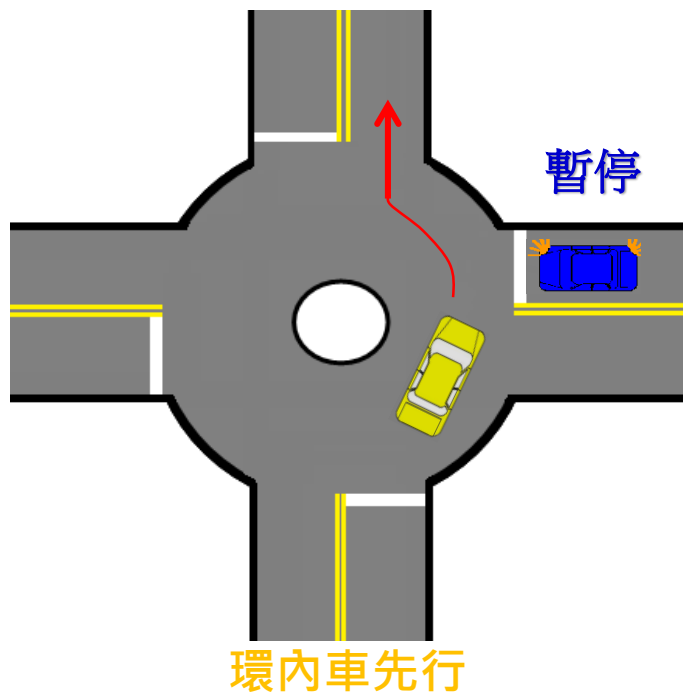


一、建立守法重理的觀念(6/7)

道路交通安全規則第102條第1項第9、10款

(五)行至無號誌之圓環路口時，應讓已進入圓環車道之車輛先行。

➤ 行經多車道之圓環，應讓內側車道之車輛先行。





兩輛車在路口相遇時(7/7)



兩輛車在路口相遇時，誰可以優先通過嗎？

影片來源：168交通安全入口網



二、培養禮讓關懷的美德(1/11)

■ 「讓」能換取我的安全和道路暢通

- **據法理**——應該讓：是規定的，是必須的讓——守法的行為。
- **論人情**——要禮讓：是仁愛的，是謙遜的讓——修養的功夫。
- **遇暴戾**——需忍讓：是寬恕的，是原諒的讓——涵養的德性。



二、培養禮讓關懷的美德(2/11)

(一)據法理應禮讓

■交岔路口應該如何做才是安全的讓？

- 要放眼向前看，看下一個將變換的燈號並注意有無危險。
- 要估計通過該交岔路口，其本身及緊接交岔路口四周狀況。
- 要選擇安全正確的車道通過路口，減速慢行並左右查看。
- 再接近交岔路口時，要保持足夠的安全距離。
- 要了解四周鄰近人、車位置及動態。
- 接近路口應減速，以便隨時停車之準備。



二、培養禮讓關懷的美德(3/11)

(二)論人情要禮讓：

- 我國是禮義之邦，講求禮節，一切都以仁愛為本，以謙遜為懷，法令雖未規定要讓，但基於幫助人家，方便別人的立場，禮讓是利己利人的行為。
- 在無號誌管制設施的路口，直行車禮讓左轉車先行，以免交通受阻，就能使交通順暢，對向車駕駛人也心存感激，這就是一種美德吧？



二、培養禮讓關懷的美德(4/11)

(三)遇暴戾要忍讓：

- 自己佔便宜使別人吃虧，表示不道德的行為，而原諒別人的過失，不去計較則是寬恕的美德，不鬥氣一較長短，心平氣和才是祥和之道。



三輛大車並排行駛誰也不讓誰。



二、培養禮讓關懷的美德(5/11)

道路交通安全規則第103條

(四)行經行人穿越道

- 汽車行近未設行車管制號誌之行人穿越道前，應減速慢行。
- 汽車行經行人穿越道，遇有行人穿越時，無論有無交通指揮人員指揮或號誌指示，均應暫停讓行人先行通過。
- 汽車行經未劃設行人穿越道之交岔路口，遇有行人穿越道路時，無論有無交通指揮人員指揮或號誌指示，均應暫停讓行人先行通過。



二、培養禮讓關懷的美德(6/11)

12/27深夜，台中一輛公車左轉時，撞上正在過馬路的一家三口。伊拉克籍的爸爸輕傷，但媽媽跟嬰兒車內1歲小孩傷勢嚴重，當場沒有呼吸心跳，送醫搶救後仍宣告不治。





二、培養禮讓關懷的美德(7/11)

道路交通安全規則第104條第1項

(五)行經鐵路平交道

- 汽車行駛中，駕駛人看到鐵路平交道標誌或標線後，應即將速度減低至**時速15公里**以下。



來圖片源：台灣好新聞



二、培養禮讓關懷的美德(8/11)

道路交通安全規則第104條第1項第3款

(五)行經鐵路平交道

➤ 接近平交道時，應依下列規定：

鐵路平交道上無看守人員管理或無遮斷器、警鈴、閃光號誌之設備者駕駛人應在軌道外 **3至6公尺**前暫停、看、聽鐵路兩方無火車來時，始得通過。



平交道倒車撞壞遮斷桿 男險被永久吊照

圖片來源：蘋果新聞網



二、培養禮讓關懷的美德(9/11)

道路交通安全規則第104條第2項

(五)行經鐵路平交道

- 汽車駛至鐵路平交道前，如前面有車輛時，應俟前車駛離鐵路平交道適當距離而後車能安全通過後，始得通過。

柵欄雖已收起，仍
應看、聽兩端確無
火車駛來始得通過
。



圖片來源：奇摩新聞

二、培養禮讓關懷的美德(10/11)

(五)行經鐵路平交道

- 必須停車禮讓
注意路口淨空
- 思考對方是否可以優先通過
- 要觀察評估確定能過再通過
- 瞭解本車高度及平交道限高規定



鶯歌=桃園間鳳鳴里平交道，有一輛卡車高度過高，強行通過平交道時卡在限高門無法前進

圖片來源：蘋果即時



■ 聯結車闖鐵路平交道(11/11)





三、發揚忠恕仁愛的美德(1/4)

道路交通安全規則第109條第1項第3、4款

(一)汽車行駛時，應依下列規定使用燈光：

- 遇濃霧、雨、雪、天色昏暗或視線不清時，應開亮頭燈。
非遇雨、霧時，不得使用霧燈。



來圖片源：交通安全網



三、發揚忠恕仁愛的美德(2/4)

道路交通安全規則第109條第1項第5、6款

(二)汽車行駛時，應依下列規定使用燈光：

- 行經公路主管機關或警察機關公告之山區或特殊路線之路段，涵洞或車行地下道，應依標誌指示使用燈光。
- 夜間會車時，或同向前方100公尺內有車輛行駛，應使用近光燈。



圖片來源：168交通安全入口網



三、發揚忠恕仁愛的美德(3/4)

道路交通安全規則第110條第1項第1、2款

(三)汽車倒車時，應依下列規定：

- 在設有彎道、狹路、坡路、狹橋、圓環、隧道、單行道標誌之路段或鐵路平交道、快車道等危險地帶，不得倒車。
- 應顯示倒車燈光或手勢後，謹慎緩慢後倒，並應注意其他車輛及行人。



大型車多一隻眼一張嘴，行車更安心！

圖片來源：交通部公路總局



三、發揚忠恕仁愛的美德(4/4)

道路交通安全規則第110條第1項第3款

(四)汽車倒車時，應依下列規定：

- 大型汽車須派人在車後指引，如無人在車後指引時，應先測明車後有足夠之地位，並促使行人及車輛避讓。



來圖片源：TVBS



四、培養仁愛謙遜的氣度(1/5)

(一)大型車匯入**彎道**時，**因軸距較長**輪胎雖未超越車道，
但前、後懸易超出車道，**應先禮讓已轉彎之車輛**。





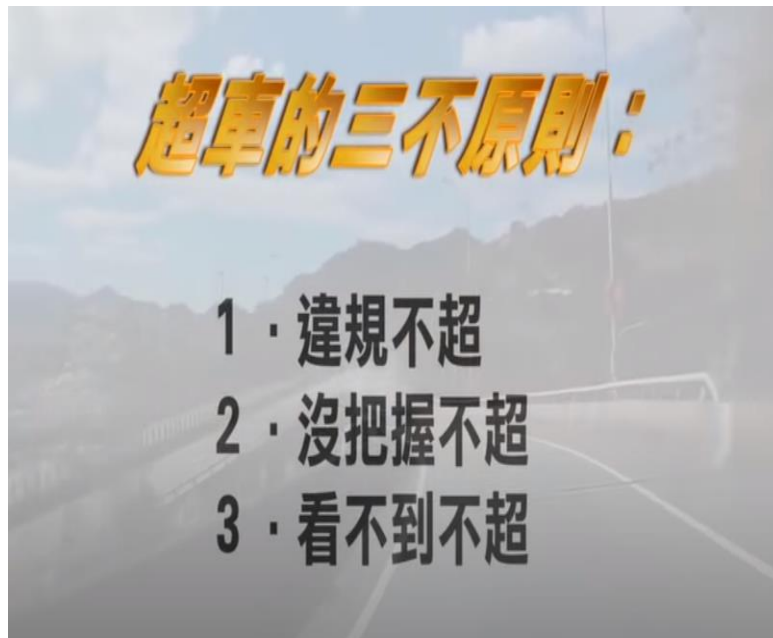
四、培養仁愛謙遜的氣度(2/5)

(二)行至無號誌之圓環路口時，應讓已進入圓環車道之車輛先行。行經多車道圓環，應讓內側車道之車輛先行。



四、培養仁愛謙遜的氣度(3/5)

(三)後車欲超越前車時，應判斷是否有足夠的時間和空間，前車以示禮讓，再作超越動作絕不爭先搶道。



圖片來源：新北市遊覽車公會



圖片來源：車禍防治聯盟

四、培養仁愛謙遜的氣度(4/5)

(四)雨天行經泥濘或積水道路，請減速慢行
以免車輛失控打滑或潑濺到他人身上。



圖片來源：TVBS



四、培養仁愛謙遜的氣度(5/5)

(五)在狹路、狹橋或窄巷會車時，要停車禮讓。

- 上下坡會車時，下坡車應禮讓上坡車。
- 靠山壁行駛的車輛應禮讓靠山緣行駛的車輛先行。



圖片來源：新北市遊覽車公會



五、強化尊重生命的觀念(1/14)

(一)酒駕事故死傷統計表：



資料來源：交通安全入口網

案例(2/14)

發生在108年2月，台中一名47歲的陳姓男子，三度酒駕逆向撞死兩名機車騎士，其中22歲的彭姓男大生，上午舉辦告別式，家屬哭斷腸，稱肇事駕駛人是大魔王，要他來下跪，而就在兒子靈柩上車前，不斷哭喊你沒有走，看得令人鼻酸。



3度酒駕撞2死男大生出殯母泣:還我兒子

資料來源：三立新聞



五、強化尊重生命的觀念(3/14)

(二)將心比心，每個人最關心是自己和親友

多少酒駕肇事案件呈現在我們面前，不知多少人哭斷腸，造成家庭支離破碎，**再多的抱歉後悔，也彌補不了痛失親友的悲憤**，再多的賠償及嚴厲處罰，也無法撫平永遠的傷痛!類似案件如發生在你我身上，我們將做何感想，**誰都無法保證下一位不會發生在你我身上**，所以每個駕駛人應守法，自我要求重視人命，提高駕駛道德觀念，如想法一致相信酒駕案件將會消失匿跡，駕駛人應省思。



客運司機酒駕害人害己(4/14)

客運酒駕連環撞

CBC東森新聞HD



台中

客運司機酒駕載客 煞不住連撞3車

CBC NEWS | 下載APP看直播 |



五、強化尊重生命的觀念(5/14)

(三)酒精對駕駛操控之影響

(BAC) 血液中酒精含量	狀態	對駕駛人能力之影響
0.03% 以下	清醒	無明顯影響，幾乎與未飲酒無異。
0.03% - 0.05%	陶醉感	1. 多數駕駛人心境逐漸變幻不定。 2. 視覺與反應靈敏度減弱。 3. 對速度及距離的判斷力差。
0.05% - 0.08%	興奮	1. 反應遲鈍。 2. 駕駛能力受損。 3. 遲而不決或決而不行。
0.08% - 0.15%	錯亂	1. 判斷力嚴重受到影響。 2. 體能與精神協調受損。 3. 駕駛人之體能困難度增加。
超過 0.15%	癡癡	1. 駕駛人視線模糊進入恍惚狀態。 2. 駕駛不穩定、判斷力減弱。
超過 0.5%	昏睡	已無法開車。



五、強化尊重生命的觀念(6/14)

(四)酒駕害人害己，駕照吊銷重考之路漫長

為加強對酒駕駕駛人管理，道路交通管理處罰條例第35條之1及第67條，於108年7月修正規定，自**109年3月1日起**，對於酒駕違規駕駛人實施「酒駕防制教育」「酒癮治療」及「車輛安裝點火自動鎖定裝置」，亦即民眾如因酒駕遭吊銷駕照，需自付費用2,800元，完成**15小時**的酒駕防制教育訓練後，才可重新考照，酒駕達**3次**以上之累犯者另須自費接受長達**12個月以上**的酒癮治療，取得完成酒癮治療證明書才可重新考照。



五、強化尊重生命的觀念(7/14)

(五)酒駕紀錄強制險加徵保費累加無上限

108年據新聞報導，有車主要再續保強制險時，因車輛借供友人使用，友人酒後駕車遭警察取締，車輛因而有酒駕紀錄，保險公司告知汽車**強制險保費需增加3,600元**，不光是有酒駕紀錄的那輛車，**而是車主名下5輛汽車，都要增加保費**，突然增共1萬8,000元保費，這才發現大事不妙。

資料來源：交通部公路總局



■ 不要硬幺了你就是醉了(8/14)



五、強化尊重生命的觀念(9/14)

(六)培養仁愛謙讓的態度 - 掌握安全



圖／TVBS

上班尖峰時刻，大馬路上人車交雜，只是在過馬路時，許多車不是搶快，就是在人群中見縫插針，行人依規定走在斑馬線上，請汽車駕駛注意行人安全。



五、強化尊重生命的觀念(10/14)

(七)自律的交通-社會祥和

- ▶ 通過路口遇綠燈應左右查看小心通過。
- ▶ 綠燈只是允許你依序通過，仍應注意**橫向**闖紅燈的人和車。



圖片來源：東森財經新聞



五、強化尊重生命的觀念(11/14)

(八)養成忍、讓美德



圖片來源：168交通安全入口網



五、強化尊重生命的觀念(12/14)

(九)遇特製車**救護車**應予**禮讓**

➤汽車遇**幼童專用車**、校車、身心障礙者用特製車、**教練車**或執行道路駕駛考驗之**考驗用車**時，應予**禮讓**。

➤汽車聞有消防車、**救護車**、警備車、工程救險車、毒性化學物質災害事故應變車等執行緊急任務車輛之警號時，應**兩側避讓**。



圖片來源：168交通安全入口網

五、強化尊重生命的觀念(13/14)

道路交通管理處罰條例第56-1條

(十)依規開啟或關閉車門

- 汽車駕駛人臨時停車或停車時，駕駛人或乘客**未依規定開啟或關閉車門**因而肇事者，處汽車**駕駛人**1,200~3,600元罰鍰。

預防

開車門肇事



圖片來源：三立新聞



開啟或關閉車門(14/14)



肆、駕駛人違反駕駛道德原因

- 一、駕駛人未養成良好的習性
- 二、駕駛人一般不良駕駛習慣
- 三、駕駛人常見的習慣和態度



交通部公路總局公路人員訓練所

Training Institute, Directorate General of Highways, MOTC



一、駕駛人未養成良好的習慣(1/9)

(一)強行超車超速，且未保持安全距離，使被超車之駕駛人驚慌或未及避讓。



證嚴法師說過：『千萬別為了快10秒而回不了家。』

圖片來源：TVBS新聞網

一、駕駛人未養成良好的習慣(2/9)

(二)未依規定，亂鳴喇叭，致行人、車輛駕駛人驚慌，
易生交通事故。



圖片來源：三立新聞



一、駕駛人未養成良好的習慣(3/9)

(三)車輛行駛中未依規定打方向燈而轉彎或變換車道，致後方車輛應變不及。



圖片來源：華視新聞



一、駕駛人未養成良好的習慣(4/9)

(四)夜間會車未依規定使用近光燈，使來車駕駛人視線昏眩。



圖片來源：168交通安全入口網



一、駕駛人未養成良好的習慣(5/9)

(五)高速公路大型車佔用內側或中線車道，影響行車安全。



圖片來源：蘋果日報



一、駕駛人未養成良好的習慣(6/9)

(六)行經彎道，超越分向線或跨線行駛，致使對方來車或鄰車未及應變。



圖片來源：東森新聞



圖片來源：自由時報



一、駕駛人未養成良好的習慣(7/9)

(七)任意違規停車，使行人或其他車輛無法通行，妨礙交通秩序與安全。



圖片來源：自由時報

一、駕駛人未養成良好的習慣(8/9)

(八)行駛中車輛，任意將廢棄物丟出車外，造成他車駕駛人視線模糊或因閃避導致危險發生。



圖片來源：TVBS新聞



圖片來源：今日新聞



一、駕駛人未養成良好的習慣(9/9)

(九)大型車不依規定靠邊（站）停車，不僅妨礙交通且增加旅客上下車之危險。



圖片來源：車禍防治聯盟



二、駕駛人一般不良駕駛特性(1/13)

有些駕駛人自以為駕駛技術熟練高超、反應力快、手腳靈活、敏捷，所駕的車輛又為高級名牌、性能佳，無視交通法規是何物，不知危險的可怕，為逞一時之快感與刺激，引人注目與瘋狂的在道路上飆車、追逐、爭先搶道，橫衝直撞，威脅他車與行人用路的安全，實令人心驚膽怕，更有些駕駛人毫無「安全觀念」與「危險意識」，**存著僥倖心態，認為違規不一定會肇事**，而不知違規、不良行為是肇事的禍首，**等到發生肇事**，才知道後悔，**那為時已晚矣。**



二、駕駛人一般不良駕駛特性(2/13)

- 「酒後駕車」、「超速失控」、「未保持安全間距」、「違規超速」、「轉彎過快」、「任意變換車道」、「跨線行駛」、「佔用車道」、「闖紅燈」、「逆向行駛」、「違規停車」、「搶越鐵路平交道」、「不禮讓行人」、「疲勞駕駛」、「未妥善維護車輛，致使煞車失靈，爆胎，翻覆」、「下坡路段未依安全要領使用低速檔」等而肇事之案例層出不窮，駕駛人為保障生命，應重視自身的安全，不侵犯他人的安全，因此要養成良好的駕駛行為。



案例：(3/13)

民眾「阿文」，前往北部遊玩返家後，突然收到國道警察寄來的1張紅單，原以為是自己開車不小心超速被罰。怎料，打開信封紅單上竟寫著「未保持行車安全距離」被開罰3,000元。



處罰條例第33條第1項第2款規定



■ 大型車變換車道未保持安全距離(4/13)

SUBSCRIBE

貨櫃車國道搖擺 01.04 00:16:16

東森新聞HD

訂閱 國道驚魂 貨櫃車閃避不及 搖晃大甩尾

東森新聞頻道

SUBSCRIBE



(一)保持安全距離有那三種好處？(5/13)

- 1.有較多的時間、空間去緩慢減速，煞車或變換車道，增大了安全邊際。
- 2.有額外時間去發揮正常功能，如檢視後視鏡或其他裝備，前方突然煞車才不會追撞。
- 3.距離加大，容易看到前方較遠的潛在危險。

行駛高、快速公路保持安全距離如下：

車速(公里/小時)		60	70	80	90	100	110
最小距離 (公尺)	小型車	30	35	40	45	50	55
	大型車	40	50	60	70	80	90



(二)安全距離不夠，三種看不見的危險將隨時發生(6/13)

- 1.在你前行車無警告情形下，突然緊急煞車。
- 2.前行車肇事在你車前八輛或十輛(阻擋視線)。
- 3.前方緊急煞車，你正好分散注意力的時候。



台61線西濱快速道路竹北路段，晚間8點25分3輛重型聯結車，疑因未保持安全車距，竟接連追撞，1名聯結車駕駛夾困車內當場失去生命跡象，另有1人重傷，車禍仍待釐清。

圖片來源：聯合報



二、駕駛人一般不良駕駛特性(7/13)

(一)衝動性之駕駛行為：

- 駕駛人常欠缺冷靜思考之判斷習性，認為只要能達到自己預期行為者，其他事就不再思考。結果忽視了他人行的權利。

(二)情操不協調性之駕駛行為：

- 駕駛人視他人為路障者，而出現輕視他人的行為，致將車輛駕駛在車陣中強行穿梭，而不考慮所引起之不良後果。



二、駕駛人一般不良駕駛特性(8/13)

(三)作秀性之駕駛行為：

- 駕駛人常為展現自己，與眾不同而突顯駕駛行為，或自創自認獨特的駕駛方式，以引起他人之注意，結果產生應注意而未注意的交通事故。

(四)自我陶醉的駕駛行為：

- 此種駕駛人，為滿足自己之虛榮心，常常出現自我陶醉行為。但卻因此行為的出現影響了其他道路使用人的安全；造成「自己舒服，別人恐懼」的現象。



二、駕駛人一般不良駕駛特性(9/13)

(五)自信度過高之駕駛行為：

- 常自認自己的體能及反應等機能都優於他人，但此種駕駛人卻忽略了萬一無法克服之後果因素。

(六)攻擊性傾向之駕駛行為：

- 駕駛人自認自己的判斷是正確，卻因情緒上的激動，而產生攻擊性的行為；但自己這種邪惡行為，卻被自己忽視了，每個人可能都聽過這句話：憤怒距離危險僅一步之遙。



■ 攻擊性傾向之駕駛行為(10/13)



坑是自己挖的，也是自己跳的，爬不出來的也是自己，凡事三思，百忍永無憂



■ 和氣生財以和為貴：(11/13)

在這世間上什麼叫做貴？人與人之間要和，稱之為貴，人與萬物要順合，天理自然災害就沒有了。

駕駛人在用路時能尊重路權，相互禮讓，事故糾紛自然就會減少。

古聖先賢教導我們說要，「以和為貴」，人與人相處和睦是最為尊貴的。如有爭執禍害就來了，俗話說

「家和萬事興」，家和睦必定興旺，社會不和氣，國家又不團結，鬧事鬥爭人民就過得非常痛苦，可見

「和」是非常重要的，如果天下大亂萬物皆為辛苦。



■ 職業道德遵守行為的準則：(12/13)

- 道德主要內容包括社會公德、職業道德、家庭美德和個人品格四個方面。
- 社會公德是指人們在社會交往，和公共生活中，應該遵守的行為準則，一個社會道德水平，可以反射出一個社會一個國家的文明程度，一個人如果不遵守社會道德，小的會影響自身形象，大的也會影響國家聲譽。
- 駕駛道德既是駕駛人員，在行使職業活動時，應遵循的行為規範，同時又是從業人員對公民道德，自應承擔的社會責任和義務。



三、駕駛人常見的習性和態度(13/13)

➤ 「貪、嗔、癡、慢、疑」

現時社會人心不安，價值混亂，矛盾紛爭，諍鬥不斷，都涉入貪、嗔、癡、慢、疑，佛教界稱之為五毒，更圍繞在每個人生活之中，這五種心態，每天都可以看到這同類的新聞。造作各種不幸，五毒就像毒藥會妨礙我們，無論我們從事任何職業，**或駕駛人在道路上行駛時，有以上習性和態度**，將帶來莫大的傷害。

然以佛教的慈悲心懷，和救人救世的精神，將可遠離是非諍論之苦，惟有和樂共存，和諧社會，才有幸福美滿家庭，進而平安喜悅的人生佳境。



三、駕駛人常見的習性和態度(1/11)

➤ 何謂「貪」？

- 指貪婪、貪心、貪念，不知足沒有節制，沒有界限。

消除貪念作法：

最好的方式就要多做好事說好話，培養自己能捨棄的心，轉化心念就是學會放下，俗語「有捨必有得」，就不要勉強，例如：行駛時為圖自己方便而任意超車變換車道等威脅別人的安全與不便，駕駛人如能遵守規定並依序行車，不是更安全又快樂嗎？這樣轉念好處很多，不僅能減輕執著負擔，且能夠積種廣大的福德。



■ 行車未遵守、依序行駛(2/11)



愛占便宜的人，定是占不了便宜，在超越別人之前，先得超越自己！



三、駕駛人常見的習性和態度(3/11)

➤ 何謂「瞋」？

- 指怨恨經常生氣，凡是不如意、不稱心或不滿意就引生瞋心。

消除瞋念作法：

最好的方式就要用慈悲與關懷、憐憫的心來面對人，轉換瞋恨的習氣，就是培養慈悲心境，如遇到身障朋友上下車時，應盡力協助，或前方車輛起步較慢時，不應急按喇叭催促，要學會原諒，當你不瞋恨對方，哪會有痛苦呢？千萬不要用別人的錯失懲罰自己，要懂得如何提升自我、開啟智慧的最好原動力，心念態度改變，痛苦就不再，瞋恨自然不生。



三、駕駛人常見的習性和態度(4/11)

➤ 何謂「癡」？

- 為求私心滿足，不合理的事情成為事實，違背因果

消除癡念作法：

就是要明白道理，知道正確利害關係，知道因果，不求私心的滿足，做合理的事情，不違事實真理，多聽聞善知識說法，培養自己敏銳覺察力，如駕駛人在路口紅線上隨意停車，會帶給別人不便與危險，駕駛人更要了解不種善因，而難得善果的因果關係。這也是「種瓜得瓜，種豆得豆」的真理吧！



三、駕駛人常見的習性和態度(5/11)

➤ 何謂「慢」？

- 驕傲、自己覺得了不起，不一定有理自覺強過別人。

消除慢念作法：

駕駛人行車時，要培養謙卑、禮讓的駕駛態度，讓善緣變多，驕傲是斷了引線的風箏，稍放縱即逝，人可謂如秤物，重頭低、物輕者仰，駕駛人學會謙虛時時反省自己，心中那股傲慢與自滿的情緒就會瓦解，自然也就不會輕視與怠慢別人，在交通安全上有更大的助益。



三、駕駛人常見的習性和態度(6/11)

➤ 何謂「疑」？

- 懷疑自己或別人，信心薄弱對自己產生懷疑。

消除疑念作法：

就是要相信因果論，我們要生起正念，在行車中不猜忌別人，懷疑他人，發生糾紛的頻率自然減少，駕駛人要活得自在，活得快樂，需克服疑心病。生活中適當的作調適，是對自己的保護；過度的懷疑，只會對自己增加傷害，甚至阻礙自己身心健康伸展。試著敞開你的心胸，接受自己以外的世界，才不會錯失很多良機。



三、駕駛人常見的習性和態度(7/11)

身為駕駛人在行車時處處學會將心比心，以善為樂，以禮待人，彼此互相尊重，對外界的事物不在貪戀，不生邪念，不起嗔恨之心。明辨是非，學會溫良謙虛，不猜忌，活得自在快樂，時時提醒檢視自己，心念已改變，而我們也將活得更自在。



三、駕駛人常見的習性和態度(8/11)

(一)對事故風險的迷思與僥倖

- 發生交通事故的機會很低的啦！
- 不會那麼倒霉的吧！
- 警察抓不到的啦！
- 別人不也是都這樣做！
- 只是一下子、圖個方便而已呀！
- 我又沒有存心故意去傷人矣！
- 因須趕時間、沒辦法、快遲到了！



許多交通事故的罹難者也都是這麼想，但事故還是血淋淋地發生了。「一人違規，眾人受害」，只要您和我的迷思不變，事故之風險依然是不會對我們客氣的。

資料來源：交通部運輸研究所



三、駕駛人常見的習性和態度(9/11)

(二)對事故風險的迷思與僥倖

- 拿手機講電話
- 低頭操作手機
- 戴耳機
- 行駛中操控各項功能（空調、音樂）
- 使用隨身物品
- 化妝
- 吃東西
- 抽菸、喝飲料
- 聊天、開講
- 尋找物品



108年透過觀察員隨機在路口與道路上的調查，有 23% 的駕駛都出現分心的情況，並且統計發現，分心駕駛導致事故已經占據交通事故 8-10% 之多，這個數據可能還會更多，因為部分駕駛在肇事後並未說出實話。



三、駕駛人常見的習性和態度(10/11)

- 駕車時分心滑手機



依《道路交通管理處罰條例》第31之1條規定，汽機車駕駛人於行駛道路時，以「手持」方式使用行動電話、電腦或其他相類功能裝置進行撥接、通話、數據通訊或其他有礙駕駛安全之行為者，汽車駕駛處新台幣3,000元罰鍰，機車駕駛處新台幣1,000元罰鍰。

三、駕駛人常見的習性和態度(11/11)

- 過度依賴自動駕駛輔助系統

國道上施工車或緩撞車追撞事故，超過4成車輛都有裝設「輔助系統」。

行車不能完全依賴輔助系統，很多情況，如在彎道、上下坡，角度不同，會影響雷達偵測，遇上濃霧、強光等等天候因素，也會影響系統辨識。



影片及文字內容引用：<https://youtu.be/e551vNxEDU0>



伍、駕駛人實踐駕駛道德的作法

- 一、先從自己來做起
- 二、認識路權的重要
- 三、身心狀況與安全
- 四、健康管理的理念



四、先從自己來做起(1/10)

(一)守法是安全的明燈

今天發生交通事故而永遠地回不了家，家裡將會是如何一個場面？如果今天我們回到家時，發現親人因交通事故而永遠不會回來了，我們又是什麼樣的情境？「來不及的道別」罹難者家屬最無法磨滅的傷痛與遺憾，而駕駛人一個不小心，就可能造成很多家庭支離破碎！



賞櫻團翻車28死16人送醫搶救



一、先從自己來做起(2/10)

(二)起步、煞車不急不猛，不當的高速起步與猛然煞車，足以導致自己和乘客的不良後果（例如：損壞機件、翻車、乘客摔傷、浪費燃料等）。



一、先從自己來做起(3/10)

(三)身心不適或飲酒後，不宜駕駛車輛。



圖片來源：蘋果即時



圖片來源：圳寮國小交通安全學習網



一、先從自己來做起(4/10)

(四)車輛加燃料時，應排隊守秩序，並將引擎熄火。



圖片來源：TVBS



一、先從自己來做起(5/10)

(五)車輛故障時，應設法移置路邊，並依規定放置車輛故障標誌，以免造成交通阻塞。



圖片來源：東台灣新聞網



圖片來源：168 交通安全入口網



■ 裝載物品超載、超高易造成翻覆(6/10)





一、先從自己來做起(7/10)

(六)裝載易滲漏貨物，應將車廂妥予封閉，加蓋遮蔽布並綑綁牢固，裝載物品超載、超高易造成翻覆，拉長煞車距離，車輛各機件快速磨損。



一分小心十分安全，一分疏忽十分危險



一、先從自己來做起(8/10)

(七)遇老弱婦孺應禮讓，遇大霧或風雨時小心慢行。



施比受更有福，愛人比被愛更幸運

圖片來源：168交通安全入口網

圖片來源：東森新聞

一、先從自己來做起(9/10)

(七)遇老弱婦孺、視障者應禮讓



依《道路交通管理處罰條例》第 44 條之規定，駕駛汽車行經行人穿越道有行人穿越時，**不暫停**讓行人先行通過者，處新臺幣**一千二百元以上三千六百元以下**罰鍰。

汽車駕駛人，駕駛汽車行近行人穿越道遇有攜帶**白手杖**或**導盲犬**之視覺功能障礙者時，**不暫停**讓視覺功能障礙者先行通過者，處新臺幣**二千四百元以上七千二百元以下**罰鍰。



四、先從自己來做起(10/10)

(八)駕駛守則

- 我看得見你你看得見我，交通最安全。
- 謹守安全空間，不做沒把握交通行為。
- 利他用路觀，不做妨礙交通安全的人。
- 防衛兼顧，不做事故製造者和受害者。



二、認識路權的重要(1/11)

• 何謂路權

- 路權就是用路者有優先通行的權利，它是建立行車秩序、維護道路交通安全規則及判斷交通事故肇事責任的基礎。
- 建立路權觀念、培養禮讓精神及遵守路權、培養禮讓精神及遵守路權習慣，並依道路交通標誌、標線、號誌之指示行車，才能創造安全便利的優質交通環境。

二、認識路權的重要(2/11)

(一)交叉路口遇消防車、救護車、警備車或工程救險車之警告訊號，應立即避讓，讓其優先通行。



穿越馬路勿逞快，違規闖越留遺憾

圖片來源：內政部消防署

二、認識路權的重要(3/11)

(二)行經鐵路平交道，不論有無看守員，均應依規定停、看、聽，確認兩方無火車接近及前行車已駛離平交通始能通過。



圖片來源：蘋果日報



圖片來源：鐵路管理局



二、認識路權的重要(4/11)

(三)不違規超車、超速，安全到達目的地是最重要的事，切勿逞一時之快，將遺憾終身。



生命的長度，僅在一念之間

圖片來源：蘋果即時新聞



■ 未遵守交通號誌、標誌、標線(5/11)





案例(6/11)

■ 未遵守交通號誌、標誌、標線

【時間地點】 108年02月12日南投市文獻路和中研路口

【傷亡人數】 1人死亡

【肇事原因】

據警方初步調查表示，當時黃姓男騎士行駛的方向，其交通號誌是閃黃燈，擁有行駛優先權，而客運是閃光紅燈，應停車再開禮讓騎士。



肇事分析(7/11)

■ 未遵守交通號誌、標誌、標線

- 駕駛人行經閃光紅燈路口，車輛**未減速**接近，先停止於交岔路口前，讓閃光黃燈車道車優先通行。
- 交通號誌為閃黃燈或閃紅燈，應落實交通安全規定。**閃光黃燈**表示「警告」，車輛應減速接近，注意安全，小心通過。**閃光紅燈**表示「停車再開」，車輛應減速接近，先停止於交岔路口前，讓幹道車優先通行後認為安全時，方得續行。
- 行車速度快，有超速之嫌疑。





二、認識路權的重要(8/11)

(四)通過交岔路口注意事項

- 大型車不要在機車或腳踏車前面強先轉彎。
- 遇到老年人過馬路較慢應禮讓。
- 大型車左右轉彎時，後車容易誤判動向。
- 當大型車開始右轉時在勿前進。
- 紅燈變綠燈要前進時，需先擺頭確認安全後，再緩慢前進【機車無預警鑽到你車前】起步太快撞擊前面機車機會大增。



二、認識路權的重要(9/11)

(五)通過交岔路口注意事項

- 應遵守交通管制、燈光號誌，或交通人員之指揮，遇有交通指揮人員指揮與燈光同時並用時，交通指揮人員指揮為準。
- 直行車優先通行，轉彎車已轉彎，直行車要暫停禮讓。
- 汽車右轉彎時，應距路口30公尺前顯示方向燈，並應行駛外側車道。
- 直行車不得佔用或行駛轉彎車道。
- 轉彎車不得佔用或行駛直行車道。



二、認識路權的重要(10/11)

(六)通過交岔路口掌握以下六大安全步驟

- 駕駛時**目光要放遠**，注意下一個即將變換號誌燈號，並判斷有無危險。
- 駕駛者如欲通過交岔路口，要**確定周遭狀況及鄰近狀況**，始可通過。
- 沿著**正確且安全的車道**，通過交岔路口。
- 任何時候(接近或通過交岔路口)**掌握「與前車安全間距」**。
- 對於**緊靠駕駛者兩側或周遭之車輛**，要隨時掌握其位置。
- 在接近交岔路口時，可**輕踩煞車減慢速度**，同時**判斷是否足夠空間供車輛通過或轉彎**。



二、認識路權的重要(11/11)

(七)不再對事故風險心存僥倖

- 安全駕駛從守法開始，也是最基本要求。
- 守法會帶來安全，違規將引來車禍發生。
- 守法不代表絕對安全，但不遵守絕對不安全。
- 安全是知法、信法、守法、和預防所組成的。
- 車禍發生都從僥倖兩個字開始滋生。
- 知道危險的人不違規，容易違規的人離事故就不遠了。
- 不良駕駛習慣因錯誤缺失一再被原諒，錯誤越深發生車禍機會愈來愈大。



三、身心狀況與安全(1/15)

(一)疾病影響，如中風、心臟病、暈眩、癲癇症等

【肇事預防】

➤ 心肌梗塞三大警訊：

1. 突然胸悶，甚至心絞痛。
2. 突然覺得喘、冒冷汗。
3. 胸口像被擠壓般疼痛。

➤ 心肌梗塞其他可能症狀：容易疲倦、呼吸困難、心悸、冒冷汗、面色蒼白、暈眩、噁心，甚至昏厥。



■ 駕駛休克昏迷(2/15)





三、身心狀況與安全(3/15)

(二)心血管疾病不宜開車

- 許多心血管疾病，都影響駕駛能力，例如急性心肌梗塞，這種情況會帶來明顯的駕駛風險，應該建議該患者暫時不要開車。



資料來源：國民健康署



三、身心狀況與安全(4/15)

(三)使用藥物不可開車

- 迷幻藥及具麻醉特性相關藥物影響駕駛
 - 安非他命、海洛英、搖頭丸(亢奮、意識模糊)
- 處方藥物的影響：

了解藥物的用量與副作用，為確保行車安全，駕駛人在服用任何藥物之前，應先了解藥物的正確用量及可能產生的副作用，如果服用會引起嗜睡、暈眩與昏沉等副作用，應避免開車。

三、身心狀況與安全(5/15)

【肇事預防】

- 了解自己的身體健康狀況，評估是否適合駕駛。
- 重視健康管理、定期全身健檢。
- 行車途中感覺身體不適，立即靠邊停車通知救護。



量額溫



量血壓



三、身心狀況與安全(6/15)

(四)分心駕駛

- 依道路交通管理處罰條例第31條之1
 - 汽車駕駛人於行駛道路時，使用手持式行動電話進行撥接或通話者，處新臺幣3,000元罰鍰。
 - 機車駕駛人行駛於道路時，使用手持式行動電話進行撥接或通話者，處新臺幣1,000元罰鍰。



三、身心狀況與安全(7/15)

(五)睡眠障礙(失眠與睡眠疾病)

- 長期失眠可能導致器官功能缺損，容易因為嗜睡造成意外，同時影響生活品質，甚至造成罹患精神疾病的風險。
- 根據2017 台灣睡眠醫學學會最新調查，全台1/10 人口受慢性失眠症所苦。
- 研究顯示，睡眠呼吸中止症患者，駕駛機動車碰撞事故率增加2~7倍。



資料來源：國民健康署



三、身心狀況與安全(8/15)

(六)疲勞駕駛

- 疲勞一般來說指「腦力、肌肉或其他器官因過度消耗而機能反應減弱」、「因連續工作而無法保持原本之效率」或「在執行指定工作時能力持續性衰退的現象，明顯地導致工作品質的降低，並失去熱忱，不正確性增加，懶散，倦怠，不感興趣，喪失成就感，或其他症狀」。

就駕駛員而言，疲勞分為四種：

- (1)視覺疲勞：**指因眼睛的任何機能承受過分壓力產生的疲勞，可能的症狀包括：酸痛、紅眼、頭痛、雙重影像等等。



三、身心狀況與安全(9/15)

(七)疲勞駕駛

(2)單調疲勞：指因缺乏刺激產生的厭倦感，包括疲乏、昏睡感、警覺性降低等症狀。

(3)慢性疲勞：指每天承受壓力下所累積之各種不同的疲勞，可能的原因包括：營養失調、睡眠缺乏、環境改變等等；慢性疲勞的狀態不但會發生在壓力承受的當下，同時會不斷累積並隨時可能發生。

(4)週期疲勞：乃由於駕駛員因執行任務而與自身生理週期發生衝突所產生的疲勞。



三、身心狀況與安全(10/15)

(八)疲勞駕駛

生理徵兆：	一直打哈欠、眼皮重、一直揉眼睛、一直點頭、微睡。
精神徵兆：	難以專注於工作、分神、難以記住正在做的事、無法溝通重要訊息、無法預料事件或行動、意外地做錯事。
情緒徵兆：	比平常更安靜或沈默、缺乏活力、缺乏完成工作的動機、對同事、家人或朋友感到厭煩。



三、身心狀況與安全(11/15)

(九)疲勞駕駛

- 根據中華民國運輸學會的調查，大多數疲勞駕駛都會出現視覺模糊、眼睛發紅、不自覺點頭、頻頻哈欠、臉部發麻、視野變窄、反應遲鈍、注意力無法集中、思維能力下降、動作僵硬緩慢等症狀，同時還會失去方向感、車速忽快忽慢，如果發現有以上狀況，建議立即找安全的地方停靠休息，最好每兩小時休息15分鐘。
- 如果發現自己有疲勞駕駛的狀況，最好立即找安全的地方 (非路肩)停靠休息。



案例：(12/15)

你累了嗎？『一闔眼成千古恨』

- 108年9月在臺北市環河北路，一名汽車駕駛疑似因為精神不濟，追撞前方機車騎士，造成騎士傷重不治。

分析：

- 汽車駕駛時間超過8小時，加上睡眠不足工作壓力的累積，都影響駕車的精神狀況，**疲勞駕駛可能引發視覺模糊、視野變窄、疲勞駕駛與酒駕肇事的風險性相同**，均嚴重影響駕駛注意力、反應力與判斷力。如果發現頻頻點頭、眨眼頻率變高、視線不清楚，切勿抱持著、「我來得及反應」等錯誤觀念，應立即找適當地點休息，養足體力後再上路。



■ 疲勞駕駛的風險(13/15)





疲勞駕駛統計(14/15)

夜間行駛上國道，注意路況勿疲勞

108年國道發生交通事故已累計達72件，造成79人死亡、127人受傷，其中發生於深夜至清晨時段(23~6時)共31件，占比43.1%。高速公路局提醒，夜間行車肇事高於日間約2~3倍，夜間行駛國道時，務必注意車前狀態，切勿疲勞駕駛。

國道發生交通事故之肇因，主要以「未注意車前狀態」、「變換車道或方向不當」、「未保持行車安全距離」為大宗，合計約占7成。



疲勞駕駛分析(15/15)

夜間行駛上國道，注意路況勿疲勞

進一步分析，事故類型多為追撞，推測可能隱含疲勞因素，導致精神不濟、分心駕駛，遇緊急狀況時無法及時反應所致，如用路人必須於夜間行駛國道，請務必遵守以下幾點：

- 1.精神狀況不佳，請至各服務區駕駛人休息室短暫休憩後再出發，避免疲勞分心、精神不濟。
- 2.夜間車流量少，整體行車速度較快，行車請保持適當安全距離並注意車前狀態，以免遇緊急狀況時煞車不及。

資料來源：交通部高速公路局



四、健康管理的理念(1/14)

(一)規律運動的好處

- 1.幫助減肥：**運動可促進新陳代謝，運動強度愈高，燃燒的卡路里就愈多。
- 2.改善情緒：**運動會刺激大腦分泌腦內啡，讓人感到放鬆和開心，而規律性的運動還能幫助提升自信心。
- 3. 提升睡眠：**規律運動能幫助更快入睡，且睡得更熟。一項研究發現，每週做150分鐘的中至強度運動，可以讓睡眠品質提高65%。

資料來源：國民健康署



四、健康管理的理念(2/14)

(一)規律運動的好處

- 4. **提升記憶**：運動可以改善記憶力和思考能力，因為運動會增加心率，促進血液和氧氣流動到腦部。
- 5. **增強體力**：養成運動習慣後，您會漸漸感覺到生活中許多事做起來，好像輕鬆許多，且精神較好。
- 6. **預防疾病**：運動被證實能改善胰島素敏感性，降低血壓和血脂水平，還可提升體內的好膽固醇減少三酸甘油脂含量。

資料來源：國民健康署



四、健康管理的理念(3/14)

(一)規律運動的好處

- 增加心肺活量、增加心臟耐受力、增強體內免疫力、減緩智力退化速度、降低血壓和血糖、每週三至四次持之以恆，如游泳、跑步、騎自行車等參與數種不同的運動，比固定一種運動好。



資料來源：高雄榮民總醫院



四、健康管理的理念(4/14)

(二)適當的運動與養身

- 1.戶外：跑步散步、打球、游泳、
騎車、爬山等健康身體。
- 2.室內：健康操、按摩身體、泡澡、
瑜珈、舞蹈等體能活動。
- 3.車內：扣齒搓耳、明眼養神、呼吸吐納、
伸展肢體恢復精神。





四、健康管理的理念(5/14)

(二)日常起居作息的規劃

1.良好的生活習慣—從觀念、態度開始

愛自己，遠離影響健康的壞習慣，不賭博、
酗酒、嚼食檳榔，暴食暴飲、負面情緒。

2.充分睡眠與適度休息

依身體需求調節睡眠，工作空閒適度閉目養神。





四、健康管理的理念(6/14)

(二)休閒生活安排—調適身心靈

- 1.閱讀有益身心的書籍、聆聽優美音樂。
- 2.選擇適合自己的宗教，藝術文化的薰陶。
- 3.靜坐放鬆冥想，改變心情、轉化情緒。





四、健康管理的理念(7/14)

(二)健康的飲食

- 1.吃什麼：營養均衡。
- 2.吃的方向：低油、低糖、低鹽、高纖維。
(高纖維：蔬菜水果、五穀雜糧、芽菜堅果)
- 3.餓了再吃或定時定量。(過食 + 藥物 = 病)
- 4.順序：先吃蔬果，後吃魚肉。
- 5.速度：慢嚼細嚥。
- 6.各餐的量：早餐像國王，中餐像王子，
晚餐像乞丐。
- 7.晚上八點後盡量不要再進食。





四、健康管理的理念(8/14)

(一)如何壓力管理

- 在管理壓力的觀念上很重要的是 “**想法決定壓力**”，你如何想決定你的壓力：事情不一定是壓力-----**看你用什麼態度面對** 壓力不一定是壞事-----看你用什麼態度 “接受”



四、健康管理的理念(9/14)

(二)生活面壓力

1.有工作時工作量大的壓力

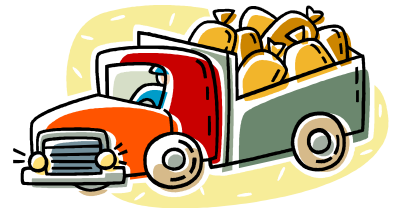
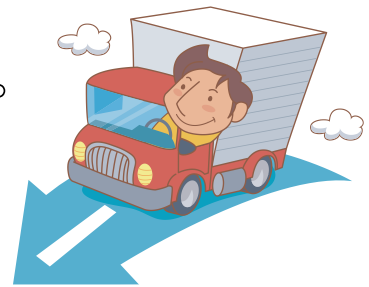
往好的想，可以有收入，生活也較安穩。

2.無工作時的經濟壓力

養精蓄銳，整頓自我再出發。

3.為增加收入，冒上違規超載的風險

安全第一，若受罰或出狀況，得不償失。





四、健康管理的理念(10/14)

(三)社會面壓力

1.行車時車距過近

遇超速或緊急煞車等，容易造成連環車禍。

2.小車欺大車或大車逼小車

兩車相爭百害無利，忍一時氣，常保平安。

3.貨車經常行駛山區或危險路段

謹慎慢行、勿超載 以利行車安全。





四、健康管理的理念(11/14)

(四)心理面壓力

1.為了趕時間，因而超速、違規的壓力
欲速則不達、十次車禍九次快。

2.車輛老舊影響行車安全

行車前檢查，定期更換零件，勿超載。

3.開車分心或突發事件

講手機、聽股票等，遇緊急狀況處理
措手不及。





四、健康管理的理念(12/14)

(五)情緒對駕駛的影響

1.性急的情緒:

- 耐性好的人比性急的人更能夠承受壓力。

2.憤怒的情緒:

- 過於生氣時，會失去理智的做出傷害別人的動作。

3.悲觀的情緒:

- 樂觀的人比悲觀的人能夠在挫折中愈挫愈勇。



四、健康管理的理念(13/14)

(六)情緒對駕駛的影響

4.緊張、焦慮的情緒:

- 緊張與焦慮所產生的壓力，會減弱免疫系統的能力，還會影響我們的思考，減慢解決問題的速度。

5.憂鬱或恐懼的情緒:

- 長期處於憂鬱或恐懼的情緒，會影響個性的發展，這些人通常缺乏交際的能力，常會受到其他人的排擠。



四、健康管理的理念(14/14)

(七)如何紓解壓力

- 培養個人興趣及嗜好：留點時間給自己做喜歡的事，平衡生活及工作的壓力，例如：下棋、釣魚、閱讀、聽音樂、種花、運動、攝影或看電影等。



圖片來源：臺中市交響樂團



陸、駕駛人應有的積極態度

- 一、認識大型車的特性
- 二、養成平穩駕駛習慣
- 三、交通安全三 E 策略
- 四、駕駛人的道德修養
- 五、表現負責任的態度
- 六、培養駕駛道德觀念
- 七、環保駕駛意識觀念
- 八、駕駛人的素養提升
- 九、自我管理的與安全

一、認識大型車的特性



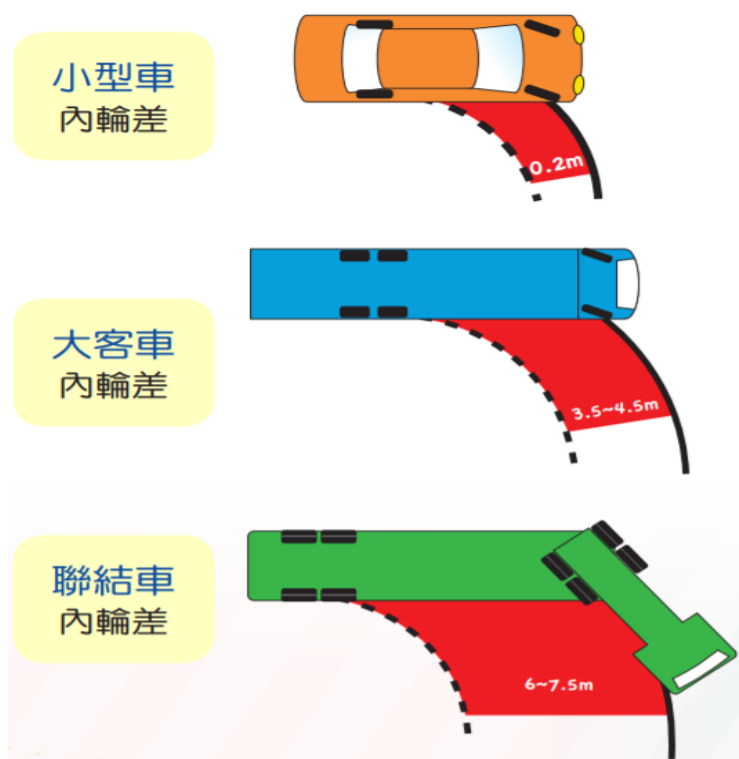
交通部公路總局公路人員訓練所

Training Institute, Directorate General of Highways, MOTC



一、認識大型車的特性(1/19)

(一)軸距越長輪差越大



資料來源：168交通安全入口網



一、認識大型車的特性(2/19)

(二)大型車的內輪差

- 車輛在轉彎時，會因為後輪向內側偏移，使得前後輪的移動軌跡不在同一條線上，所產生的偏移距離，稱為「內輪差」。車輛越大，前後輪間的軸距越長，內輪差就越大。

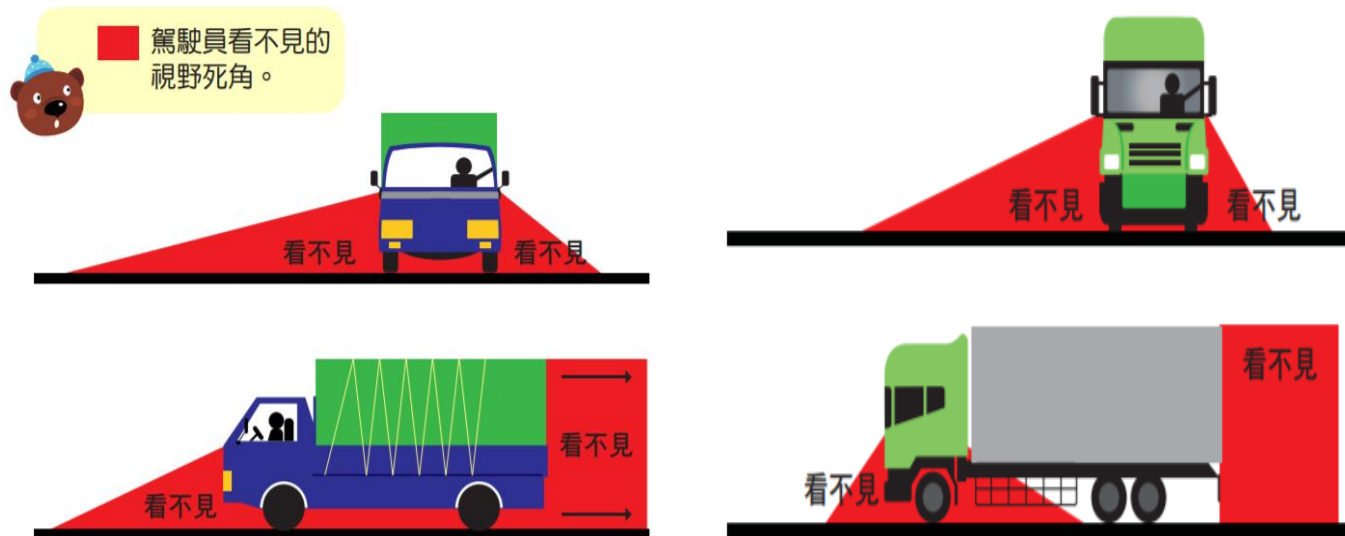


圖片來源：168交通安全入口網

一、認識大型車的特性(3/19)

(三)大型車的視野死角

- 駕駛人本身看不到的範圍，以及車輛構造上或其他道路上的障礙物擋住駕駛人視線的範圍，在照後鏡的輔助下，仍然看不到的範圍，就是所謂的視野死角。

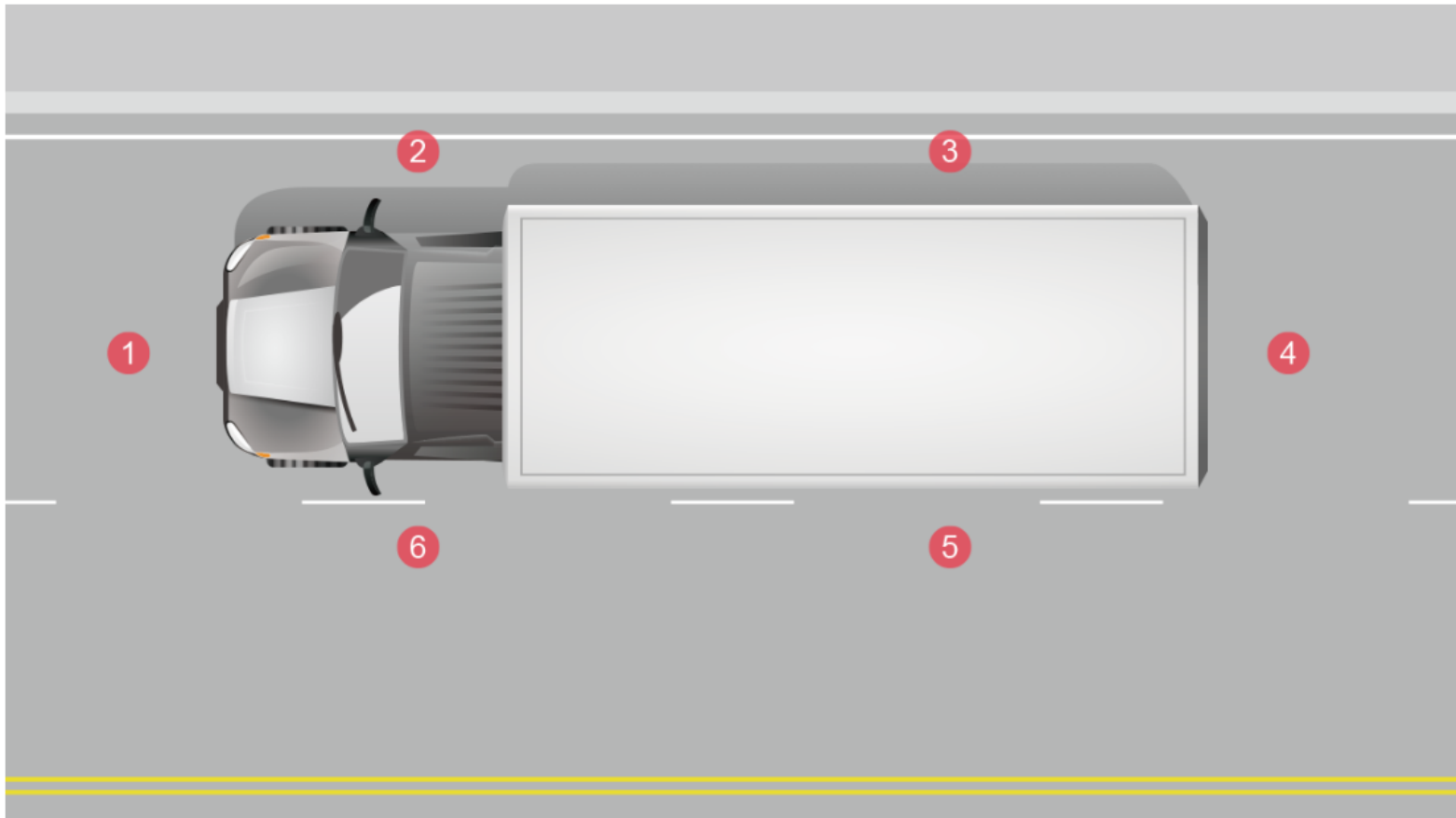




一、認識大型車的特性(4/19)

(四)不要以為駕駛一定看到你

請點選從這6處找出大車死角





大型車的視野死角：(5/19)

[03] Mon May 14 13:34:28.290 2007





一、認識大型車的特性(6/19)

(五)避免行人、機車進入內輪差範圍

- 大型車在路口轉彎，應放慢速度擺頭左右查看，轉彎時不在行人及機車前強行轉彎，以免進入內輪差範圍內產生死角。
- 給周邊人車正確信息，如顯示方向燈、喇叭、燈光，以免造成誤判動向。
- 大型車轉彎時，應善加利用行車視野輔助系統，確認安全後再前進。



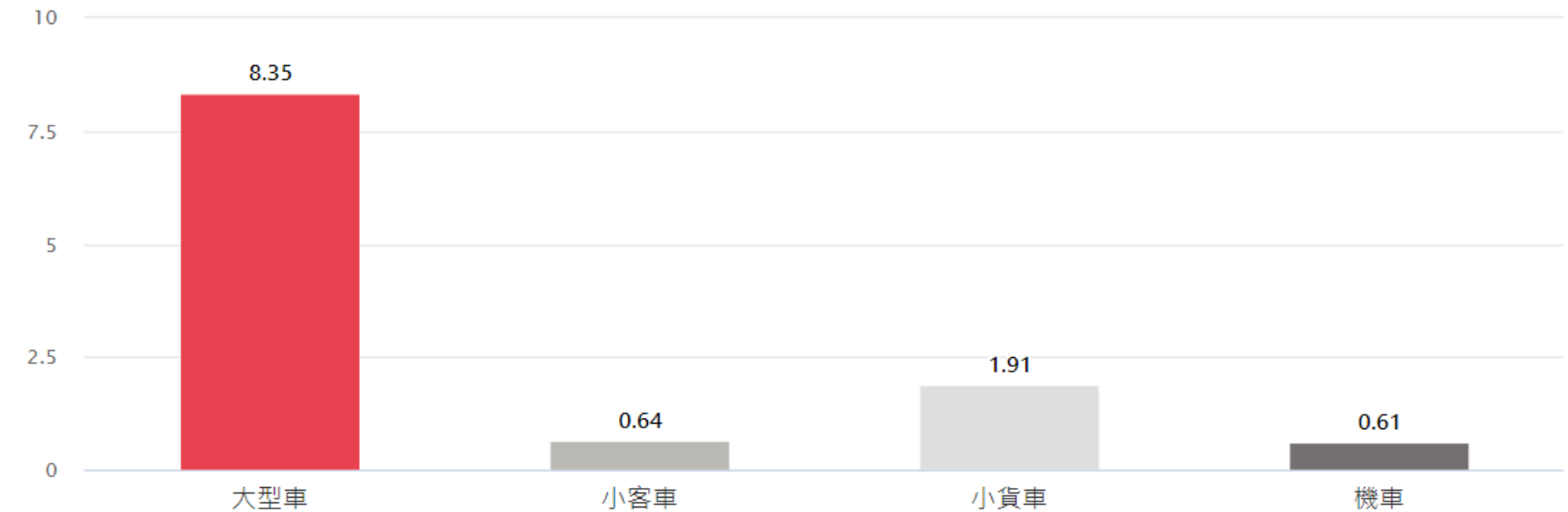
圖片來源：彰化縣警察局



108A1類各車種車交通事故肇事率(7/19)

108年A1類各車種交通事故肇事率

單位：件/萬輛



備註：A1類指當場或24小時內死亡的事故

資料來源：內政部警政署



一、認識大型車的特性(8/19)

(六) 辦理大型車體驗安全教育活動

- 根據公路總局統計108年全國大型車輛與機車、行人等發生交通事故死傷件數達3,489件，國人對於大型車危險認識不足，民眾往往已涉入大型車視野死角及轉彎內輪差仍未發覺自身的危險，造成憾事，為提升防禦觀念，臺東監理站與鼎東客運合作，於109年4月15日下午在知本國中辦理大型車視野死角與轉彎內輪差實地體驗交通安全教育活動。



案例：(9/19)

■ 老翁騎機車捲大貨車底疑內輪差釀悲劇

- 109年3月台南市學甲鬧區今天下午發生大貨車與機車擦撞，89歲機車騎士人車捲入車底慘死。警方初步調查，疑大貨車轉彎時內輪差釀悲劇，61歲羅姓司機向警方表示，當時行經中正路時右轉中山路，感覺有壓到異物，路旁民眾衝出阻擋他行駛，立即下車才發現壓到人。



大型車的視野死角、內輪差有多危險：(10/19)



大型車的視野死角、內輪差有多危險？大車駕駛及其他用路人該注意的安全重點都在影片中
影片來源：交通安全入口網



一、認識大型車的特性(11/19)

(一)減少視野死角的作法

- 應該要仔細看清楚，確認範圍內的所有用路人的動態，然後做出正確的判斷。
- 看不到的範圍如交岔路口、街巷，要預測可能會有人、車出現，應減速慢行。
- 交岔路口衝突點多且複雜，而且行人體積小、速度慢，容易被其他車輛遮住，因此平時應該要減速通行外，必要時更應該停車再開(停、看、聽)。
- 車輛結構的問題，為了減少車輛周圍的視野死角，在開車時頭部應左右擺動，擴大視野。



一、認識大型車的特性(12/19)

(二)減少視野死角的作法

- 每次開車前先擦拭乾淨照後鏡，同時配合自己的視野調整好照射的角度。
- 不要在照後鏡上懸掛任何物品，這樣可以避免駕駛汽車時因為這些物品晃動而分心，也可能會影響視野範圍。
- 車輛可加裝倒車雷達或倒車攝影機，可以輔助駕駛人在倒車時，減少交通事故的發生。
- 最後，小心駕駛並多加注意週遭車況與路上行人的反應，才是安全的不二法門！

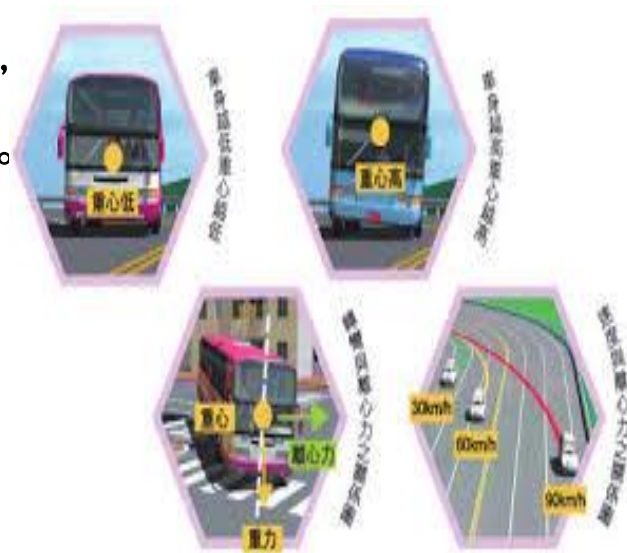


一、認識大型車的特性(13/19)

(三)行駛彎道應注意事項

- 駕駛人準備進入彎道前應減速，以免速度太快造成太大的離心力，使車輛衝出路外或衝到對向車道。如果遇雨天濕滑路面，速度應降到更低，以減低離心力的影響。

轉彎過程中應保持等速，避免與其他車輛併排前行。出彎道後，先確認安全，再稍加速度行駛。



入彎前

減速

退檔

等速過彎

出彎加速



一、認識大型車的特性(14/19)

(四)自然法則離心力

- 汽車在彎道行駛時，因慣性力量強迫汽車仍照原方向向前直線行駛，車身就向外傾的現象，車速與離心力平方成正比，離心力與道路彎度半徑成反比。





一、認識大型車的特性(15/19)

(五)自然法則慣性

- 直線運動中的物體會產生動者恆動的作用，要減弱消除慣性，就靠降低速度或煞車來克服。車速越快慣性越大，車速增加一倍慣性增加四倍。





一、認識大型車的特性(16/19)

(六)自然法則重心與重力

- 緊急煞車時，重心會向前移動，重力也隨著衝向前輪，使車後形成翹起的感覺，安全就成問題。





重心、重力、離心力(17/19)





一、認識大型車的特性(18/19)

(七)自然法則重心與重力

- 上坡行駛時，重力移到車後，需用低速檔以增大驅動扭力。





一、認識大型車的特性(19/19)

(八)自然法則重心與重力

- 下坡行駛時，重力移到車前需用低速檔，利用引擎煞車控制向下衝的速度。



大客車因有內外輪差的考量

二、養成平穩駕駛習慣



交通部公路總局公路人員訓練所

Training Institute, Directorate General of Highways, MOTC



二、養成平穩駕駛習慣(1/5)

(一)平穩駕駛要件：

- 1.在行車變速、轉向越慢越安全。
- 2.要眼看四方，保持適當的安全距離。
- 3.使用煞車越早越好，但絕不做緊急煞車打算。
- 4.在彎道前減低速度，使車輪附着力增強，以免打滑。
- 5.變換車道採用平穩漸進方式，使周邊車輛能從容適應。
- 6.行車轉向或橫越他車，或在雙線道上超車時，都選時間、空間充裕時來進行。



二、養成平穩駕駛習慣(2/5)

(二)什麼叫平穩駕駛？

- 緩慢變換速度與方向，提前煞車，使你有足夠的時間來察覺或認識行駛中潛在的危險，同時也給你時間在危險未發生前作適當處理。



圖片來源：蘋果日報



二、養成平穩駕駛習慣(3/5)

(三)平穩駕駛的作用在那裏，為什麼安全性高？

- 因為平穩駕駛有足夠的時間去發現潛在的危險。
在危險未發生前作適當的處置。



圖片來源：TVBS



二、養成平穩駕駛習慣(4/5)

(四)平穩駕駛簡單的方法

- 行車時緩慢變換速度與方向，靈活運用加、減速換入適當排檔及緩慢煞車，在平穩中行駛。



圖片來源：華視新聞



二、養成平穩駕駛習慣(5/5)

(五)平穩駕駛的優點

- 節省燃料，減少輪胎、煞車及驅動部份磨損。
- 降低駕駛員的緊張壓力。
- 使旅客安全舒適到達目的地。



圖片來源：TVBS

三、交通安全管理三E策略



交通部公路總局公路人員訓練所

Training Institute, Directorate General of Highways, MOTC



三、交通安全三E策略(1/4)

- **教育**：係指駕駛人必須以教育為解決交通間之根本；其包括生平教育（即終身不斷之教育）、駕駛教育及交通安全教育。
- **工程**：係指包括道路管理、道路輔助設施及交通管制等設施外；更包含有車輛保養維護項目，使行駛於道路上的車輛都有良好的行車性能。
- **執法**：係指執法人員對交通違規（章）之執行效力而言。如有駕駛行為違規者，必須依照法規之規定加以糾正，必要時可繩之於法。



三、交通安全三E策略(2/4)

(一)交通教育方面

- 目前國內交通違規行為，常見大人帶著小孩違規，顯示我國用路人從幼童時，未被教育與灌輸遵守交通規則，禮讓行人是一種道德之行為。因此，建議應從家庭與國民教育著手，例如：家長與老師應在街道上帶幼童觀察交通違規行為並上前勸阻，一起參與關懷交通，讓台灣成為一個真正重視交通教育的國家。

資料來源:國家政策研究基金會



三、交通安全三E策略(3/4)

(二)交通工程方面

- 路口交通管制設施之設計可能不夠周延，致使用路人不能信服而有違規行為，**建立民眾主動通知主管機關**之管道，相關單位全面檢視道路系統，號誌設計是否反應當地路況與交通量，人行穿越設施是否規劃得足夠與人性化，**減少違規行為及行人與車輛之衝突**。

資料來源:國家政策研究基金會



三、交通安全三E策略(4/4)

(三)交通執法方面

- 台灣相關交通法規其實已相當完備，但在執法須「合法、合理、合情」考量及用路人心存「僥倖」心態下，使得交通違規事件不減反增。故建議執法機關增加取締頻率，並加重懲罰，以減少用路人違規現象與行為。同時應建立評估分析，為日後檢討執法工作之參考。

四、駕駛人應有的道德修養



交通部公路總局公路人員訓練所

Training Institute, Directorate General of Highways, MOTC



四、駕駛人的道德修養(1/5)

(一)駕駛人應有的12項道德思想

中華文化最重視倫理與道德，歷代先聖所提倡生活規範是重要的資產，國父稱之為固有的道德，也就是「民族道德」。

我國固有的道德相傳至今，因受外來文化的影響，而有日漸被忽視的趨勢，要維持民族和國家的強盛地位和長治久安，就要恢復固有的道德，唯有如此，人類的道德理性才能漸漸發達。



四、駕駛人的道德修養(2/5)

- **忠勇**：是全心全力為國家做事，勇就是不計個人利益，為了國家的利益而不惜犧牲自己的生命，所以說「**忠勇為愛國之本**」。
- **孝順**：孝是善事父母，尊敬父母，順是體貼父母宏揚父母的心願，所以說「**孝順為齊家之本**」。
- **仁愛**：仁愛就是誠心誠意的去愛護別人，協助他人駕駛人本著這種心情和態度來待人，社會更加安和樂利。所以說「**仁愛是接物之本**」。
- **信義**：信就是言行合一，遵守諾言說了話一定實行，義就是守本分，行為正當不違法，能守信不違法的人必得他人尊敬，以建立事業所以說「**信義是立業之本**」。



四、駕駛人的道德修養(3/5)

- **和平**：和就是人與人之間相處，相親相愛，互相忍讓，互相諒解，平就是公正不偏，人人覺得公平，所以說「**和平是處事之本**」。
- **禮節**：禮就是道理，講道理才會有規規矩矩和紀律；節是節度，是維持社會秩序的規範，所以說「**禮節是治世知本**」。
- **服從**：遵守國策，法律及尊長的命令，去做正當的事叫服從。所以說「**服從是負責之本**」。
- **勤儉**：勤就是用心用力不斷的工作，儉就是節省時間，不浪費物資所以說「**勤儉是服務之本**」。



四、駕駛人的道德修養(4/5)

- **整潔**：就是整齊清潔，生活規律重視衛生，將飲食、工作、運動和休息，調整的有規律就是整、依服與住所不髒污，合於衛生就是整潔，所以說「**整潔是強身之本**」。
- **助人**：我們無私心的幫助別人，受到別人的尊敬，而自己會在心情上感到快樂，所以說「**助人為快樂之本**」。
- **學問**：學問就是知識，有了豐富的知識，才能解決問題進而改善環境，所以說「**學問是濟世之本**」。
- **有恆**：就是不怕艱難，堅定意志貫徹始終，完成工作所以說「**有恆是成功之本**」。



四、駕駛人的道德修養(5/5)

以上都是我們做人的最重要的道理，就從日常生活做起，例如：為國家做事，在家尊敬父母、在外朋友以誠相待，關懷別人、幫助別人，在道路上行車不違法，依規定行駛並相互禮讓，平時充實知識能自我提升，更能確保自身和他人的安全，從日常中常反省自己，改正自己，那就是道德實踐者。



五、表現負責任的態度(1/7)

- 駕駛車輛行進中，應時時刻刻想到對社會大眾及乘客負有安全的責任。
- 駕車行駛中應時時提高警覺，萬一不幸發生交通事故，**絕不推諉**，應勇敢堅定面對現實，**切莫逃避**，應承擔起應負的肇事責任。
- 當交通事故一旦發生，應不顧一切盡力救助傷患，**協助處理善後的道義責任**。





■ 中壢市新民市場前肇事逃逸(2/7)





案例：(3/7)

■ 被撞到的人或許是自己的親人

朱媽媽的獨子騎機車下班回家，遭同行的小客車擦撞後喪生，駕駛逃逸，朱媽媽在頓失愛子後、所有期望一時落空，丟下工作，每天拿著「還我兒子的牌子，風雨無阻到事故地點，尋找肇事逃逸兇手，請求過路人協助提供線索，一年多的日子過去，還是讓肇事兇手逍遙法外，朱媽媽也因精神無法負荷而病倒了。肇事者還是逍遙法外，朱媽媽每日辛苦是為了什麼？大家省思，將心比心，若發生在我們身上作何感想？



資料來源：交通部運輸研究所



五、表現負責任的態度(4/7)

(二)禮、義、廉、恥作為道德的基礎

➤禮：禮為規規矩矩的態度

- 是禮節。我們見到別人要有禮貌，見到長輩有尊敬的態度和行為，在生活中遵守各種禮儀和法律法規，有禮，就不會超越節度。

➤義：義為正正當當的行為

- 是公正無私和正義之感。對朋友要有道義，大公無私助人為樂，絕無企圖之心。對社會上的種種不平現象，充滿正義感。



五、表現負責任的態度(5/7)

(二)禮、義、廉、恥作為道德的基礎

➤廉：廉是清清白白的辨別

- 是廉潔方正，不貪不私。有廉潔的人，無論見到什麼，不起貪求之心，從而養成大公無私的精神。有時終須有，無時莫強求。有廉，就不會有惡行。

➤恥：恥是切切實實的覺悟

- 是羞恥，做一個有知恥之心的人，心中有自己的道德標準，行為有自己處世原則，凡是不合道理的事情，違背自己原則的事情絕對不做；有恥，就不會同流合污，知也是道德情操的基礎。



五、表現負責任的態度(6/7)

(二)禮、義、廉、恥作為道德的基礎

- **禮、義、廉、恥四者**，是傳統社會的道德準則，在社會中產生影響，也是社會核心價值所在。
- 於一個駕駛人來說，只有知道了禮是什麼，才能按照規範行事而不逾節；知道了義字當頭，才能使我們的社會有仁義，仗義勇為，知道了清廉，才能潔身自愛；知道了恥辱和羞恥，才能使言行有底線。
- 對於一個駕駛人而言，禮、義、廉、恥是基本道德觀念，讓人們能明辨是非，知榮辱，做事有準則，特別是有恥感之心，才能使社會充滿有秩序與溫情。



五、表現負責任的態度(7/7)

➤ 駕駛人的責任

- 道路是用路人的使用公共空間，「一人不守法，道路安全均不保」，交通安全之順暢需全民共同的支持與維護。
- 道路上的「混亂」與「危險」都是用路人製造出來的，駕駛人千萬不要因「惡小」而為之，更不要因「善小」而不為。
- 駕駛人駕駛車輛與他車發生碰撞時，應立即停車處理，如車主不在現場也應留下電話告知，以示負責。如有相關人員因此受傷，應立即撥打110電話報案，請求交通警察前往協助處理與救助，不可棄之不顧，逕行離開。

六、培養駕駛道德觀念



交通部公路總局公路人員訓練所

Training Institute, Directorate General of Highways, MOTC



六、培養駕駛道德觀念(1/3)

■ 道路行車安全靠四心來維繫

- **寬容心**：台灣地小、人多、車也多，道路相對顯得很擁擠，如果讓心境保持空間，擁有寬容心，那麼空間就大了，摩擦少了，交通事故自然也就少了。
- **平靜心**：生活在現代的都市人，無論從事那一行業，都在為生活而忙，很容易失去了平靜的心，時時讓心存青山綠水，即使再忙碌的生活，也能以恬靜的心來面對，那麼駕駛車輛自然心平氣和。



六、培養駕駛道德觀念(2/3)

- **專心**：交通事故，經常因為駕駛人的分心而至，因為道路狀況，千變萬化，時時不同，駕駛人如果不專心，往往應變不及，而造成事故，因此開車時請保持一心一事，這樣才能快快樂樂駕車出門，平平安安回家。
- **關懷心**：駕駛人駕車在外，不僅要愛護自己，更要關懷他人，人之所以生活得有意義、有快樂豐足感，那是因為你有關懷的心，愛世上的一草木、珍惜所有的生命，道路才會更為安全與順暢。



六、培養駕駛道德觀念(3/3)

■ 駕駛人行車時不要忘了隨時自我提醒：

- 你不能控制他人，但你可以掌握自己。
- 你不能預知明天，但你可以把握今天。
- 你不能樣樣勝利，但你可以事事盡力。
- 你不能延伸生命的長度，但你可以決定生命的寬度。
- 你不能左右天氣，但你可以改變心情。
- 你不能選擇容貌，但你可以展現笑容。

七、環保駕駛意識觀念



交通部公路總局公路人員訓練所

Training Institute, Directorate General of Highways, MOTC



七、環保駕駛意識觀念(1/5)

(一)節能減碳、落實環保駕駛

➤為何要做「環保駕駛」

- 因為環保駕駛可以減少石油的消耗 (節能)、減少車輛的維修成本、降低駕駛者及乘客搭乘的壓力、增進交通安全、減少噪音、減少 CO₂ 排放 (減碳) 等。





七、環保駕駛意識觀念(2/5)

(二)環保駕駛與安全

- 駕駛更安全，帶給乘客較舒適的乘坐。
- 降低油耗，節省成本，減少機件損壞。
- 能降低溫室氣體排放，減少地球暖化。



七、環保駕駛意識觀念(3/5)

(三)減少急加速或急煞車

- 做好預判措施，可減少停等與煞車次數，避免不必要之燃油消耗。
- 靠站前避免猛煞車，要提前減油門，降低車輛速度、滑行進站。
- 接近紅綠燈時，依據剩餘時間預判能否順利通過，避免猛踩煞車之情形發生。



七、環保駕駛意識觀念(4/5)

(四)環保駕駛的好處

- 抗暖化，替地球降溫。
- 減少污染，保護家人健康。
- 節省油錢，看緊您的荷包。
- 保護愛車，減少引擎損害。



七、環保駕駛意識觀念(5/5)

(五)如何落實「環保駕駛」

- 減少車輛不必要的載重，保持適當的胎壓，啟動後平順地加速，維持穩定的速度及適當的檔位行駛，保持安全距離平穩地煞車，下坡時使用引擎煞車，彎道行駛時提早鬆開油門，適當地使用空調系統等，即可達到「環保駕駛」安全、經濟與環保的效果。



八、駕駛人的素養提升



交通部公路總局公路人員訓練所

Training Institute, Directorate General of Highways, MOTC



八、駕駛人的素養提升(1/6)

(一)習慣之養成

- 好的態度會養成好的習慣，反之不好的態度就會變成壞的習慣。
- 扭轉一個人的習慣，需花相當長的時間。
- 好的開車習慣就是能專心開車不分心，並能提早發現潛在危險。



八、駕駛人的素養提升(2/6)

(二)讓乘客好印象

➤服儀態度

- 襯衫、長褲、外套或背心、皮鞋宜整體乾淨整齊。
- 如遇旅客詢問時，回答應簡單扼要，語氣和藹可親。
- 面對乘客時不嚼檳榔、叼著香菸。

➤禮貌性問候

- 上車說您好，下車說謝謝！
- 主動叮嚀乘客，注意上下車安全。





八、駕駛人的素養提升(3/6)

(三)教育訓練

- 開車人人會，但安全駕駛非人人能做到。
- 安全駕駛養成有賴「教育訓練」。
- 完整「教育訓練」能避免事故發生，並減少生命財產損失。





九、自我管理的重要性(4/6)

(一)自主管理

- 成熟的人不僅會想到自己，也會關心別人。
- 自主管理的核心價值：願意犧牲和自我檢討。
- 落實自主管理可以確保行車安全。
- 好的習慣產生善的循環，帶來安定和諧的力量。



九、自我管理的重要性(5/6)

(二)觀念、態度改變

■人本主義心理學家馬斯洛說：

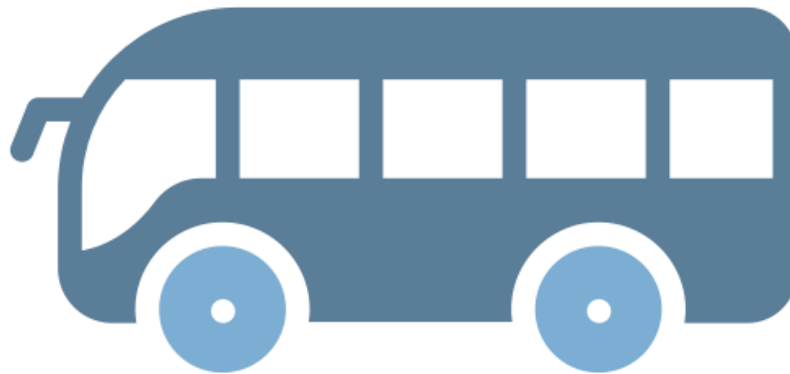
- 一個人如果觀念改變，態度就會跟著改變；態度改變，行為就會改變；行為改變，習慣就會改變；習慣改變，性格就會改變；性格改變，命運就會跟著改變。
- 改變你的思維方式，改變你的觀念，改變你的性格，就可以改變你的命運，擁有更精彩的人生。



九、自我管理的重要性(6/6)

(三)成為一名優秀的專業駕駛

- 職業駕駛員能夠帶給乘客平安快樂的旅程，是一份具備專業，令人驕傲的工作。
- 掌握互動技巧、做好自我管理，成為優秀的適性駕駛員，讓工作帶來滿滿的成就感，愉快的度過每一天。



玖、結語



交通部公路總局公路人員訓練所

Training Institute, Directorate General of Highways, MOTC



玖、結語

「徒法不足以自行，仍有賴駕駛道德規範加以補強之」，目前在道路上行駛各類型車輛日益增多，交通狀況也相對複雜，要確保行車安全，需有耐心、愛心，關心及有道德觀念駕駛人，才能減低不幸事故發生，駕駛道德是駕駛人的用路態度，更是一種需要被建立的社會風氣，駕駛人除要備有良好駕駛技能及了解交通規則外，更要有守法、自律與禮讓美德，交通安全從你、我做起，進而改善交通秩序。