



作者：徐業良(2005-01-27)；推薦：徐業良(2005-01-28)。

附註：本文發表於汽車購買指南雜誌，2005年二月號，史丹福專欄。

談視力老化與駕駛安全

我國小五年級、十歲多的時候就開始戴眼鏡，五百多度的大近視。去年夏天，我快滿四十一歲，在同事的慫恿下，我和太太都生平第一次進手術房，動了雷射手術矯正近視。

您知道，戴了三十年眼鏡，我從來沒有夢想過有這麼一天能夠擺脫眼鏡。不戴眼鏡就能看清楚四周，那種輕鬆、「恢復健康」的感覺，實在是非常快樂。

當然這裡不是在幫雷射近視手術打廣告，手術剛完的那一陣子其實察覺到自己許多視力上的問題。像是雷射手術近視度數矯正不夠準確，左右眼視力不一致；手術過後眼睛似乎更畏光，陽光下開車一定要戴太陽眼鏡。一方面眼睛怕光，另一方面我和太太又開始對家中所有房間都嫌暗，瘋狂地把當年搬新家時精心挑選的氣氛、情趣、藝術燈具，全部換成好幾盞又大又亮的白光燈具。

晚上更是問題多多。看著大大小小燈光周圍總是有圈光暈，而且眼睛對於光線變化的適應非常慢，每回晚上下課從教室出來，走在校園昏黃路燈下都像是瞎子摸黑一樣看不清四週。晚上開車更是困難重重，總覺得自己看不清路牌（我和太太常常互相測試，你看得到那個路牌上寫什麼字嗎？），車上儀表版也覺得燈光太暗看不清楚；開在沒有路燈的路段很沒安全感，老以為自己的頭燈沒有開，還非常害怕對面來車的頭燈。好一陣子，我和太太都不太敢晚上開車。

回到眼科醫生複診時，當然要把所有問題一一抱怨一番。醫生耐著性子聽完抱怨，仔細地解釋雷射手術後眼球肌肉調整上可能的不適應，有些現象幾個月後就會恢

復了，而其他許多我抱怨的問題，應該不是雷射手術的副作用，「而只是因為…」，醫生近乎小心地對我和太太解釋，

「你們開始變老了…」

的確，對光線變化適應緩慢、怕光又需要光、焦距調整的速度變慢、視野也變得比較窄，處理和反應視覺資訊的能力變慢，都是老化造成視覺變化的典型症狀。讀到一份研究報告說，在同樣環境下六十歲的眼睛感受到的光線僅僅是二十歲時的三分之一，這是因為眼睛本身的改變，像是黃化和瞳孔面積縮小。大部分人對老化造成的視力變化甚至不會察覺，我和太太應該也是因為動了雷射手術，才對視力的問題特別敏感。

四十一歲就在話老，好像是太誇張了點兒。不過您可以想像越來越多視力老化、衰退的駕駛人開著車子在路上行走，是多麼大的駕駛安全問題。駕駛過程中駕駛人需要能夠以視覺接受環境資訊，傳入大腦中經過認知、處理產生適當的決定，再透過肢體動作執行必要的駕駛行為。視力、認知能力、和肢體行動能力，是駕駛人所需要的三項最基本能力，其中又以視力為駕駛行為的源頭。

國內目前規定每六年換發一次駕照，程序上只要繳費、出示證件，便可以拿到新駕照，主要目的似乎只是在「更新照片」，和世界各國現行規定相比確實十分「便民」。目前除了比利時、法國、德國、瑞典等少數國家，駕照核發後即無需更新，其他國家則仍需定期換發駕照，且大部分國家都要求換照時必須通過視力檢查，甚至必須取得健康醫療證明。許多國家對換發駕照的規定，主要著重在高齡駕駛者，像丹麥、英格蘭、盧森堡、荷蘭、紐西蘭、葡萄牙等國家，要求七十歲以上駕駛人換照實必須檢附醫師證明仍有駕駛能力，芬蘭更規定除非由醫師特別認定，七十歲以後駕照即自動失效。

我們行政院交通部當然也想過換照是否需要視力檢查這個問題，摘錄兩段報紙新聞給您瞧瞧：

“老人家年紀大、反應變差，不見得個個都適合開車上路。為嚴格管理與篩選老年駕駛人，交通部公路局準備從嚴把關，研議年滿 70 歲者每二年須重做身體檢查，合格後再發予駕照；80 歲以上更須每年檢查；未參加健檢者將逕行註銷駕照。

為確實管控，公路局研議規定 70 歲以上的高齡駕駛，每二年須進行一次身體檢查，不參加檢查者，駕照自動註銷，身體檢查若不合格，駕照也一樣會註銷；若是超

過 80 歲以上則須每年檢查一次，確認身體情況。目前公路局已將規畫案送請交通部核定中。”【民國八十九年十一月十三日民生報】

“由於統計發現六十五歲以上老年人的車禍死亡率較高，有可能與老化、反應減慢等因素有關，交通部昨天開會研議比照國外常見的更新駕照方式，要求高齡駕駛人需經醫療或視力檢查後，才能換發駕照、繼續開車或騎車。

交通部表示，昨天會中包括衛生署等各界代表，對於高齡老化與駕駛安全行為的關聯性，存在不同意見，有人認為高齡駕駛較危險，有人認為風險和年齡無關、和駕駛行為及習慣才有關，這項政策仍有待進一步研究。

交通部強調，將蒐集更詳細的資料作分析，再就政策實施可行性、影響層面、監理及醫院執行配套措施的能量等評估後，才能確定是否要限制高齡駕駛或新增管理措施。”【民國九十三年九月三日自由時報】

國外已經有許多研究在探討如何設計一套適用於檢驗駕駛能力的視力檢查方式，而不是只簡單地測量視力是 0.5 還是 0.8 而已，也看到有許多機構、網站在教導駕駛人如何因應視力老化產生的駕駛問題。最近還看到美國政府交通單位發表的研究報告，如何改善路標，包括字體的高度、寬度，字體和背景顏色的反差、路標表面的反光材料等等的改善，使高齡駕駛人，事實上是所有駕駛人，開車時能夠看得更清楚。

咱們行政院交通部對於「更新駕照時是否需要作視力檢查」這件事，可以從民國八十九年研議、評估、研究，一直忙到九十三年還搞不定。

阿 Q 點兒想，這也不是壞事。對現代人來說，開車是獨立的鑰匙，從剛剛拿到駕照開始，大部分的駕駛人都希望能夠拿著這張鑰匙越久越好。所以事實上大部分駕駛人，也許還希望一直維持目前更新駕照時不用作視力檢查的方式。

然而駕駛安全還是最重要的，良好的視力畢竟還是開車所需要最基本的健康條件，當人老了，所有的人都經歷視力衰退，怎麼辦呢？

看了許多國外網站的資料，對高齡駕駛人一個重要且共同的建議是，對於視力老化衰退造成駕駛安全的影響，一定要有強烈的自覺，設法改變自己的駕駛行為來補償視力的衰退。

美國的「國家高速公路交通安全局(National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA)」有一個風格溫馨的網站，網站名稱叫做“Drive Safely While Aging

Gracefully”，「安全開車、優雅老化」，主要在教導駕駛人如何因應老化過程中駕駛安全問題。網站中關於視力老化衰退的部分，列出了三個簡單的自我檢查問題，您也可以看看您有這些視力衰退的症狀嗎？

- (1) 您閱讀高速公路或街道上的路標有困難嗎？
- (2) 您在黎明、黃昏、或夜晚開車，看路面分道線或其他路面標示、人行道分隔島、乃至於其他車輛或行人有困難嗎？
- (3) 您在晚上對迎面而來頭燈的炫光是否越來越不適應？

好吧，我真的老了，這三個視力衰退症狀我都有，但是我當然還想繼續安全地開車，該怎麼作呢？

網路上搜尋一下，倒是有非常多眼科醫師、政府單位提供的各式各樣的點子。這些點子大致可以分為幾個方向。

最基本的，是定期眼科檢查，不是在視力表上比一比缺口在哪裡，測量視力是 0.5 還是 0.8 的簡單檢查，而是要和眼科醫生確認，您安全駕駛的能力不會因為您未察覺到視力衰退而受到影響。像是老年人常患的白內障會對駕駛能力有很大的影響，但是對於在視力表上作視力檢查影響卻不大，另外像是如果您對光線變化異常敏感，也可以和眼科醫師討論是否可以矯正。如果您已經六十歲以上，每年得要作一次全面性的眼科檢查，包括白內障、青光眼、老年性黃斑部退化、糖尿病視網膜病變等伴隨老化產生的眼睛病變。

另外則是對於眼鏡的建議。不管您是近視或老花，確認您總是帶著適合度數的眼鏡。在車上準備一副太陽眼鏡，除了阻擋強光之外，高齡駕駛人需要更多時間適應突然的光線強度改變，像是快要進入黑暗的隧道前幾分鐘先把太陽眼鏡戴上，進入隧道時再拿掉，可以讓眼睛比較容易適應。選擇眼鏡也要注意不要選擇粗框或鏡面太小的眼鏡，以免影響視野。

對於車子和相關配備也有一些建議。保持您前窗玻璃鏡子乾淨，不要將車窗玻璃加黑，以免影響光線和視野；頭燈亮度也很重要，頭燈也得保持乾淨，且確認您的頭燈在保養時有做過檢查。買車時選擇一個儀表版錶針較大，符號較易讀的車子，夜間開車時儘量將儀表版燈光調亮一些。有些車子後視鏡可以自動過濾後方車燈的炫光，夜間駕駛的時候您應該會覺得有用。

夜間駕駛迎面而來車燈的炫光，對高齡駕駛人是特別的挑戰。專家的建議是將駕駛座座位調高，迎面而來車燈的「熱點(hot spot)」便不會直刺眼睛，如果您的座椅無

法調高，試著加個椅墊什麼的。如果對面有來車時，不要直視前方，而應將視線導向右下方路面。

最後是開車時機的選擇，像是夜間、黎明、黃昏或惡劣天候開車，對視力都會是嚴苛的考驗。如果視力實在不行了，為了自己和大家的安全，放棄開車吧！

有時候因為學校忙，接女兒放學會遲到。有一回女兒突然憂心忡忡地問我，「如果將來我上班太忙，沒辦法接我的小孩放學怎麼辦？」

我告訴她，「妳就打電話給爸爸，爸爸去幫妳接。」

女兒顯然非常滿意這個回答。然而這件事最大的問題是，小女孩現在只有7歲，要在三十年後能夠實現這個承諾，我一定得好好認真地保護眼睛才行。