



運輸署

Transport Department

貨車運輸通訊

Goods Vehicle Trade Newsletter

二零一二年二月 第八期

貨車運輸通訊刊載於運輸署網址，歡迎瀏覽 <http://www.td.gov.hk>



健康小貼士

預防職業病，司機健康有法

很多司機為免找不到廁所而經常憋尿和減少飲水，以致造成泌尿道疾病，甚至腎結石。身為職業司機，不妨隨身帶備開水，每天飲水至少2500毫升，及多留意公共廁所的位置，以應不時之需。



由於駕車時須「一眼關七」，容易精神緊張，若加上食無定時，吸煙酗酒，患上胃病的風險便會增加。職業司機平日宜作息定時，細嚼慢嚥，飯後稍作休息才工作；若能戒掉飲酒和吸煙的不良習慣，就更加理想。

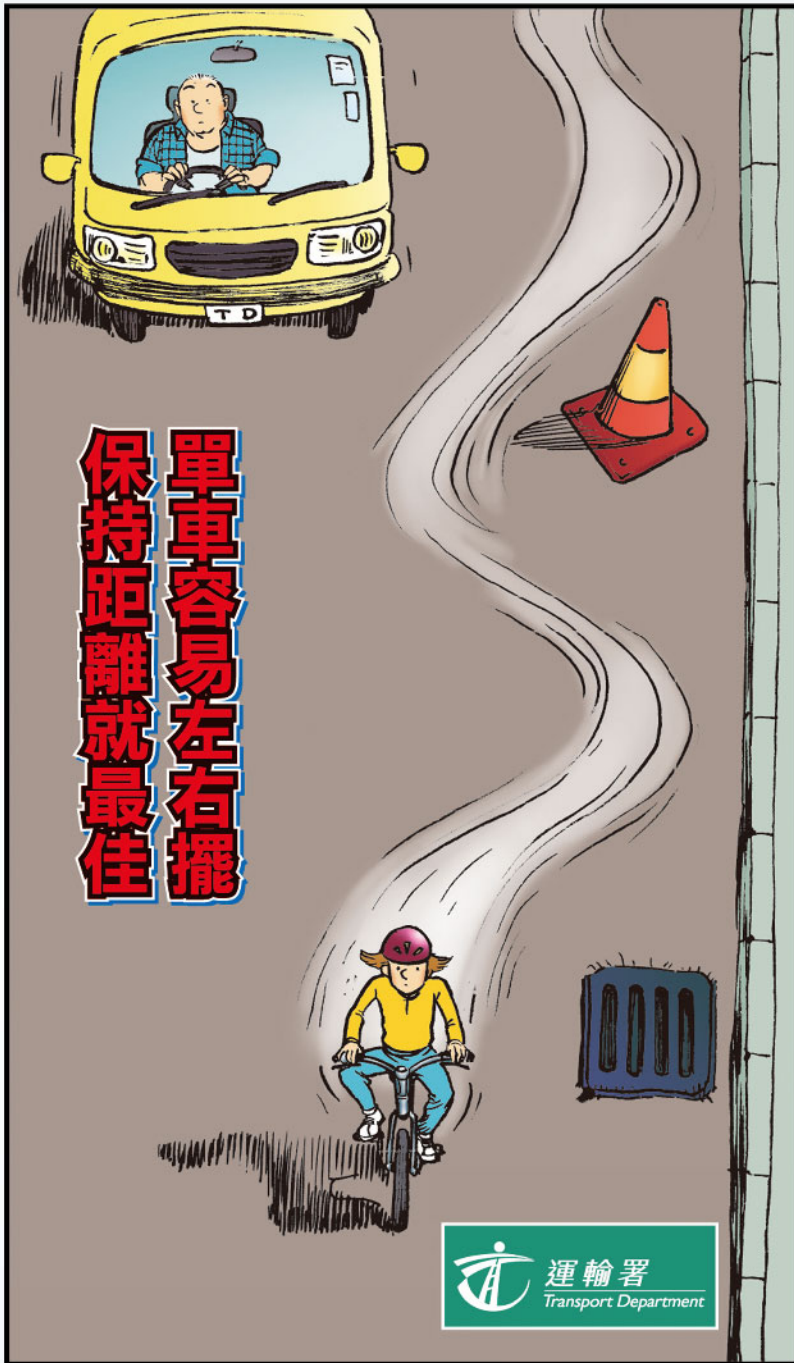
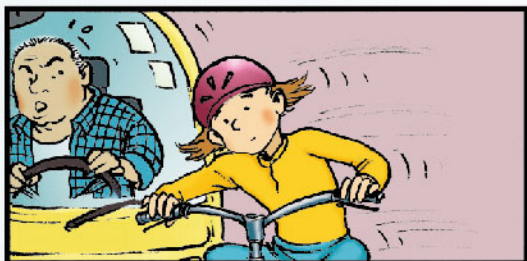
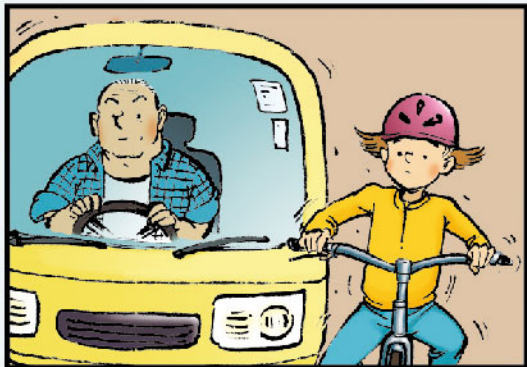
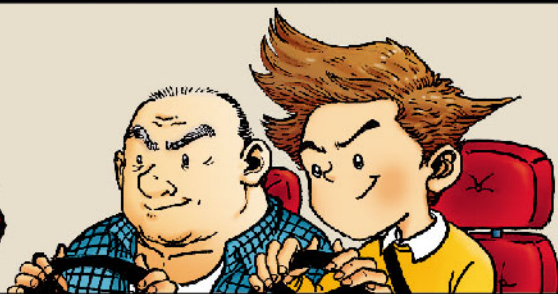
都市人筋骨勞損在所難免。職業司機首要注意坐姿，及適當地調校座椅、駕駛盤和倒後鏡等，或利用背靠承托腰背，並且多做伸展運動，以舒緩腰背頸膊痛、腳及臀部受壓的情況。最後，停車等候時緊記關掉引擎，這不單減少處於廢氣環境的時間，也能預防呼吸道受到感染。



大家拼命工作，無非為求家庭幸福。若果沒有健康體魄，又如何共享天倫？因此，請由這刻起多為自己的健康著想！

至平化安全 駕駛大行動

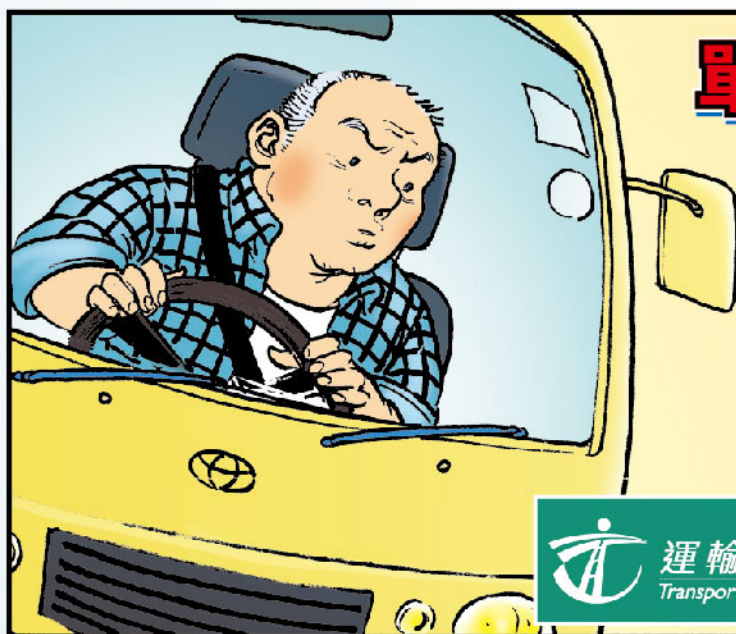
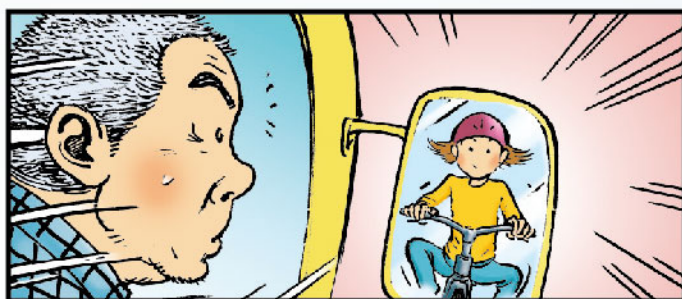
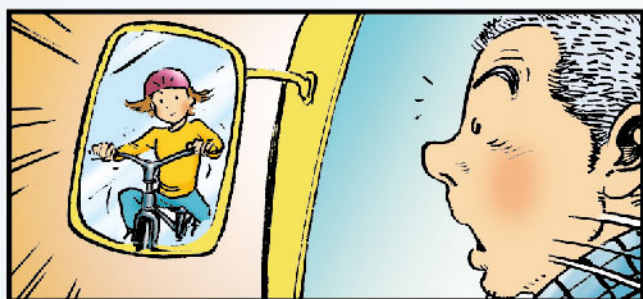
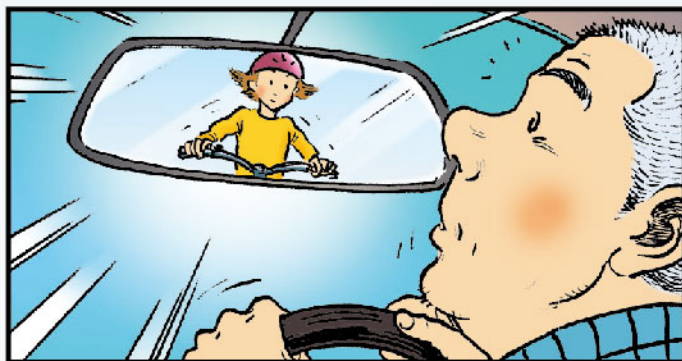
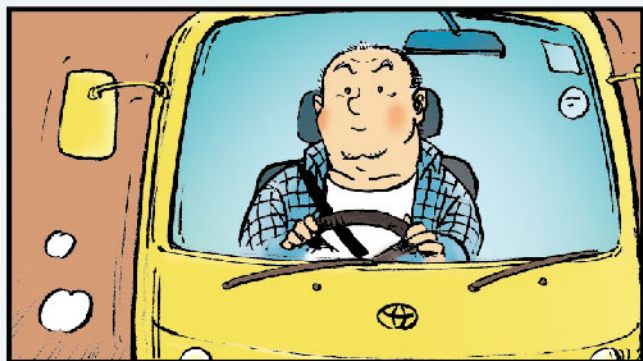
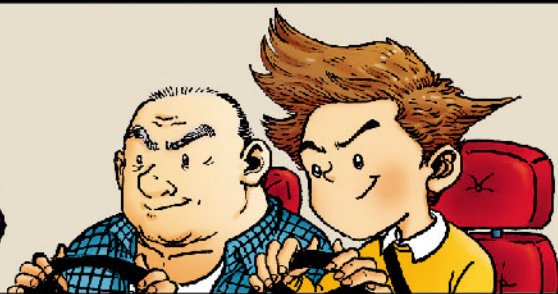
李志清作



單車容易左右擺
保持距離就最佳

安全至上 駕駛大行動

李志清作



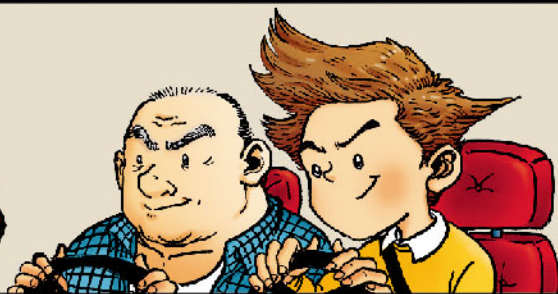
**單車隨時喺左近
望左望右至穩陣**



運輸署

Transport Department

至fit安全 駕駛大行動



李志清作

商用車司機健康測試

安仔：我地做職業司機嘅，工作時間長，又要長時間坐喺架車度，周不時要忍住大小二便。喺香港揸車，車多路又窄，壓力好大呀！有時揸揸下車，都覺得有少少唔舒服呀……

全叔：係呀，早排有個行家就係無留意身體健康問題，到頭來要停工，仲要休息好長時間添呀！

安仔：我地都係時候諗下計，要好好留意下自己嘅健康狀況喇！

全叔：咁你有乜好提議呀？

安仔：聽講運輸署最近搞緊個至fit安全駕駛大行動，委託咗三間慈善醫療機構，話可以幫我地搵食車司機免費做健康測試㗎！我啱啱至報咗名咋！

全叔：吓？咁好？個測試會唔會好小兒科㗎？

安仔：咁又唔會㗎，個測試都幾全面，除咗一般度高磅重量血壓之外，仲有抽血做血脂分析，check埋膽固醇、血糖，仲會有得照胸肺X光，同埋有合資格醫護人員講解報告添！

全叔：聽落都唔錯㗎，但係仲有無更全面嘅測試計劃呀？

安仔：有呀，如果你自己畀少少錢，大約100至148蚊，仲可以check埋腎功能、肝功能、痛風同埋血常規添呀！

全叔：吓？咁好？我聽講係出面做閒閒地都要成幾百蚊㗎！

安仔：做完測試，攞報告時仲會有禮物添！

全叔：呢個健康測試究竟邊度有得做？

安仔：好方便㗎，全港有六個指定嘅健康中心，分布喺新界東、新界西、九龍同港島區，但事先要報名、攞飛同埋預約㗎！

全叔：喂，我有興趣呀，個健康測試幾時開始接受報名呀？

安仔：個活動係2011年12月30日至2012年5月13日期間舉行，全港一共大約有2000個名額，先到先得！

全叔：咁要快囉！邊度報名同攞飛呀？

安仔：你可以聯絡你嘅公司、所屬商會或工會。詳情可以打政府熱線1823問下都得。

歡迎讀者提供意見

如蒙賜教，請寄交九龍旺角聯運街30號旺角政府合署2樓209室
或傳真至3104 9001，《貨車運輸通訊》貨車事務組收。



精明有禮駕駛



不論駕駛經驗豐富與否，精明的司機必須保持良好的身體狀況和駕駛技術、正確的駕駛態度、準確的判斷力，以及耐性和責任感。駕駛時應保持禮讓，體諒其他道路使用者，留心四周的交通情況，隨時準備應付突發事件。以下是一些精明駕駛貼士：

禮讓其他道路使用者

- 體諒行人（包括胡亂過路者），並讓路予騎單車人士。
- 從小路或汽車出入口駛出大路時，應讓路予大路上的車輛。

保持安全車速

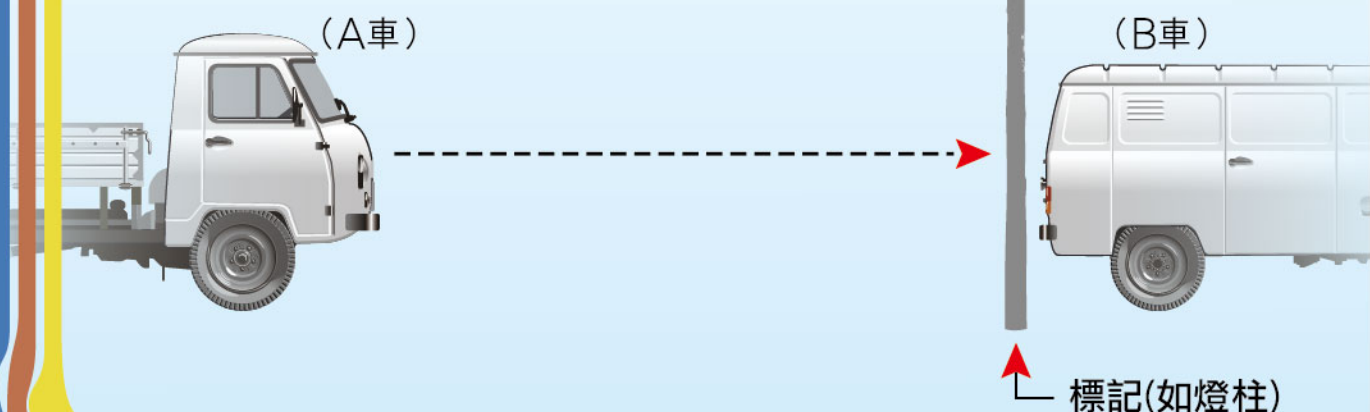
- 遵從車速限制，並因應交通流量和路面及天氣情況調整車速。

保持安全距離，遵守「兩秒距程」準則

- 行車時切勿貼近前車，以防前車突然減速或停車，以致發生碰撞。
- 下圖展示如何按「兩秒距程」準則釐定安全行車距離。如天氣情況欠佳，安全行車距離至少須倍增。

「兩秒距程」準則

首先在前面路旁選定一個易於辨認的標記，在前車（B車）駛越該標記後開始唸：「一千零一、一千零二」，如本身車輛（A車）駛越標記時尚未唸完這話，即表示與前車相距太近。



精明有禮駕駛



切勿胡亂轉線或轉向

- 如非轉線、超車或轉右，應靠左行駛。
- 切勿越過對面行車線、頻密切線、在車輛間穿插、強行駛入其他行車線或在快線逗留。
- 轉線、超車或在路口轉彎前，應提早亮起方向指示燈。



遵守交通燈號，以免發生危險

- 黃色燈號亮起時，除非車輛過於接近路口或行人過路處，以致突然停車可能導致交通意外，否則應於停車線前停下。另外，應有隨時於交通燈前停車的準備。

切勿以手持或置於頸與肩膀之間的方式使用流動電話或任何其他電訊設備

- 駕駛時使用流動電話會分散注意力，影響駕駛安全。
- 如必須通話，最好先將車輛停靠在安全的地方，或請乘客代勞。
- 如必須親自通電話，應使用免提式裝置，並盡快結束通話。

安全倒車

- 倒車前必須確定車後無人，「盲點」位置尤須注意。
- 切勿完全依賴倒車響號裝置，宜請他人引導以低速倒車。
- 倒車路程或時間切忌過長，且切勿從小路倒車入大路。

