



運輸署

Transport Department

# 貨車運輸通訊

二零一七年  
十一月

# 25

## Goods Vehicle Trade Newsletter

### 「至fit安全駕駛大行動」商用車司機健康測試

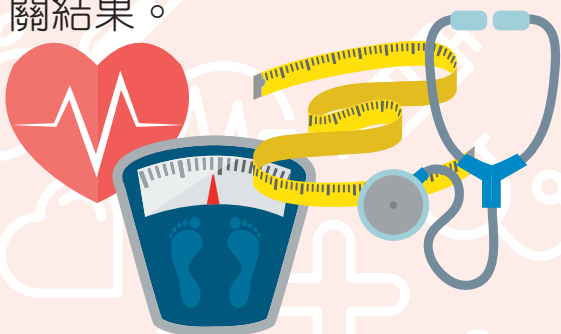
本年度「至fit安全駕駛大行動」經已展開，至2018年3月2日止，為商用車司機提供免費身體測試，免費測試內容包括體格測試、體重指數、脂肪百分比、腰圍、彎腰平衡測試、血脂分析(包括總膽固醇及三酸甘油酯)、胸肺X光、空腹血糖及視力測試，並會由合資格醫護人員講解報告。商用車司機亦可選擇以自費方式，接受附加測試。此附加測試參與與否，純屬自願。是次測試的結果絕對保密，而有關測試報告只會由醫護人員直接交與參與活動的司機。運輸署不會知悉有關結果。



**由於名額有限，  
本署會以先到先得的方法  
派發健康測試券**

#### 各測試地點：

<b>港島區</b>	工聯醫療服務中心 地址：香港中環皇后大道中151號至155號兆英商業大廈3樓
	基督教聯合那打素費馬會和樂社區健康中心 地址：九龍觀塘協和街和樂邨居安樓26-33號地下
<b>九龍區</b>	基督教聯合那打素佐敦健康中心 地址：九龍佐敦道23號新實廣場13樓(全層)
<b>新界東</b>	基督教聯合那打素廣福社區健康中心 新界大埔廣福邨廣仁樓地下19號
<b>新界西</b>	基督教聯合那打素天水圍社區健康中心 地址：天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓1樓103室



有意參與健康測試的貨車司機，可將姓名、身份證號碼（字母及頭3位數字：如A123）及聯絡地址電郵至：[TO-G-TONTD@td.gov.hk](mailto:TO-G-TONTD@td.gov.hk)

# 給司機的安全提示

## 顧己及人

- **保持安全車距**——遵守「兩秒守則」，與前車保持至少兩秒距離。如駕駛重型車輛，應預留更大的距離。



- **切勿匆忙轉綫**——轉綫前，應留意交通情況，並回頭察看盲點，確保安全才可轉綫。

- **提防行人突然橫過馬路**——行人可能會突然從行人路走出馬路，司機須時刻留意，避免發生交通意外。



- **互相尊重**——與其他道路使用者保持禮讓和合作。

# 遵守法規

時刻緊記遵守以下的交通安全法例：



• 專注駕駛



• 佩戴安全帶



• 遵守交通標誌、道路標記及交通燈號



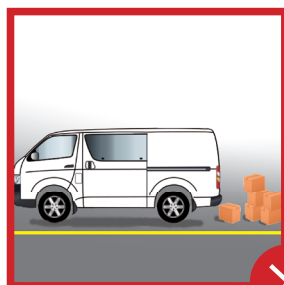
• 在夜間或能見度低的情況下，亮著車頭大燈



• 切勿酒後、藥後或毒後駕駛



• 不可超載



• 在限制區生效時間內不可上落乘客或裝卸貨物

# 夜間非幹線路旁貨車泊車位

## 新界區

### 屯門

海華路、洪祥路、  
建發街、建群街、  
三聖街、新力街、  
新安街、新平街、  
天后路、青楊街

### 北區

彩園路、嘉富坊、  
安全街、安福街、  
安居街、安樂門街、  
寶運路、新運路、  
業豐街、業和街

### 元朗

俊賢坊、富業街、  
福喜街、福宏街、  
康業街、屏唐東街、  
屏唐南街、寶業街、  
宏利街、宏樂街

### 荃灣

橫窩仔街

### 葵青

長輝路、長隆街、  
長達路、青康路、  
工業街、葵昌路、  
葵豐街、葵樂街、  
葵德街、大連排道、  
青衣路、華星街、嘉慶路、  
打磚坪街、担杆山路

### 大埔

大昌街、大發街、  
大富街、大景街、  
大貴街、大盛街、  
達運道、汀太路

### 沙田

桂地街、瀝源街、  
文禮路、鞍駿街、  
安麗街、安平街、  
黃竹洋街、源安街、  
源順圍、源禾路

### 西貢

駿昌街、駿光街、  
駿宏街、駿日街、  
敬賢里、唐俊街、  
翠琳路、運隆路

### 黃大仙

五芳街、  
雙喜街、  
四美街

### 觀塘

海濱道、鴻圖道、  
啓興道、高輝道、  
臨澤街、臨福街、  
宏開道、宏光道

### 深水埗

青山公路、  
瓊林街、  
東京街、  
通州街、  
窩仔街

### 九龍城

景雲街

## 九龍區

### 油尖旺

福全街

### 離島

裕東路

## 港島區

### 中西區

干諾道西、豐物道、  
堅彌地城新海旁、  
西寧街、城西道

### 灣仔

堅尼地道

### 東區

嘉業街、  
新業街、  
東喜道

為了善用資源，讓路旁泊車位更有效分配給有需要的駕駛人士使用，運輸署已在一些非幹線路旁增設夜間泊車位。截至2017年8月31日，各區可供貨車夜間泊車位地點載列在本圖中。

(因並非整條路段可供貨車停泊，泊車前請留意路旁交通標誌或道路交通標誌標示停泊地點及時間)

# 遵守法例對負載物尺寸的規定

《道路交通（交通管制）規例》第55條規定，司機須確保負載物

- 不可伸出車頭超過1.5米
- 不可伸出車尾超過1.4米
- 不可伸出車輛兩側以致車輛連同貨物的總寬度超過2.5米，以及
- 車輛連同貨物的總高度，不可超過4.6米，及不可導致架空物件或電綫損壞。

另外，根據《道路交通（交通管制）規例》第56條，如車上載有伸懸於車外的貨物，在日間必須在貨物後端附有一塊至少1 平方米大小的紅旗。如在黑夜時間或能見度低的情況下，則須在貨物前端兩旁亮著白燈，並在貨物後端亮著紅燈。

## 保健食療

職業司機每天在道路集中精神駕駛，長期保持坐姿，令腿部血液循環受阻，不通則痛。

我們感謝香港註冊中醫學會王德利中醫師提供以下食療參考。

**食療：** 牛大力豬腳湯

**材料：** 牛大力30克，桑寄生15克，枸杞子10克，豬腳一隻，生薑三片，蜜棗二粒。

**製法：** 豬腳洗淨去雜，斬件飛水；其他材料洗淨，全部放入鍋內加清水適量，以文火煲一小時至豬腳軟爛，加鹽調味即可。

**功效：** 祛風濕酸痛，活絡筋骨，健腰壯腳，適合風濕、肝腎虛之腰膝酸痛。

## 歡迎讀者提供意見

如有意見，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。