



「至 fit 安全駕駛大行動」

「至 fit 安全駕駛大行動」經已開始，透過一系列宣傳和教育活動，呼籲商用車司機注意安全駕駛及個人健康，為提升道路安全出力。

今年度的「至 fit 安全駕駛大行動」共有 5 個主題，包括正確的駕駛態度、尊重其他道路使用者、切勿酒後藥後駕駛、時刻注意身體狀況及宣揚司機和乘客互相尊重的信息，並增設 Facebook 專頁 (<https://www.facebook.com/TDSafeDrivingandHealthCampaign>)，方便商用車司機獲取更多道路安全資訊，並參加互動有獎遊戲。

為了提高商用車司機的健康意識，運輸署亦與非牟利醫療機構合作，由 2019 年 12 月 1 日至 2020 年 4 月 30 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。



「至 fit 安全駕駛大行動宣傳活動日」於 2020 年 1 月 7 日及 1 月 14 日順利舉行。「至 fit 安全駕駛大使」陳國邦和羅敏莊親身落區接觸商用車司機，向他們宣揚道路安全信息。



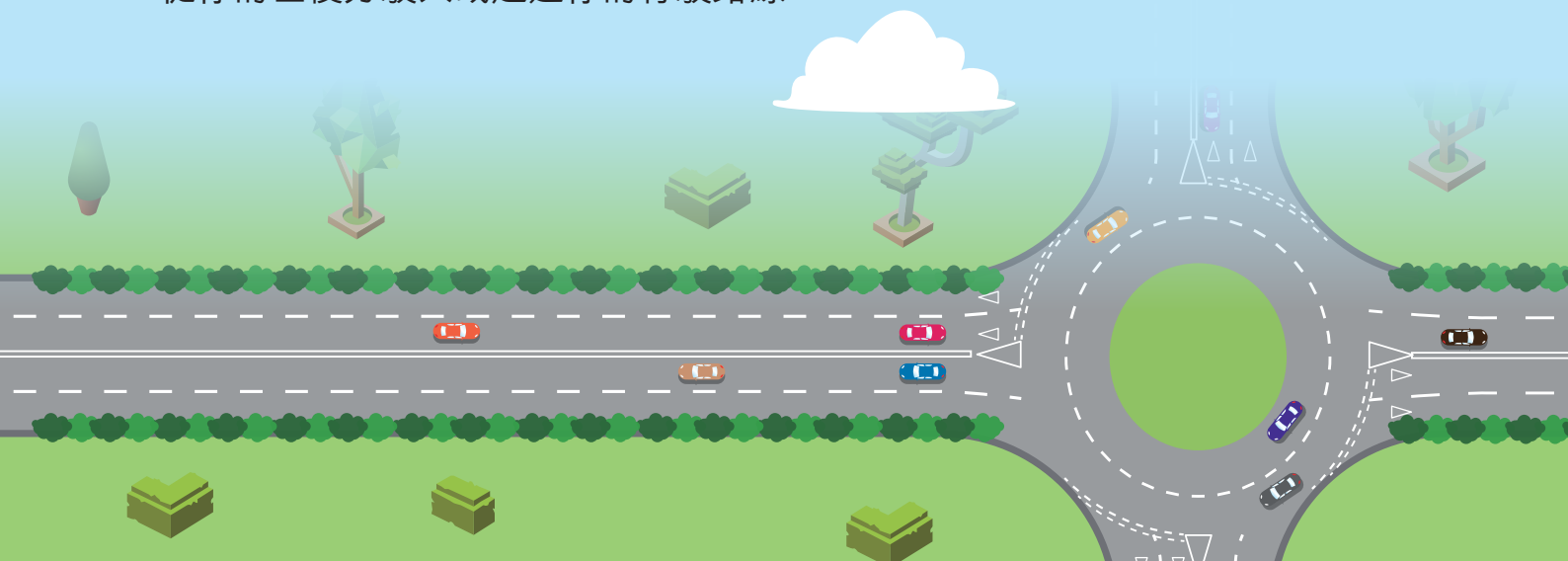
使用車輛附有吊臂裝置的安全提示

吊臂車操作員或駕駛人在使用吊臂後，應把吊臂放回原來靜止的位置；車輛亦應裝設警示系統，一旦吊臂在車輛行駛途中偏離其靜止位置時，可以提示司機。

迴旋處使用守則

傳統式迴旋處與螺旋形迴旋處的使用方法是大致相同。

- 當駛近入口時，應減慢車速、儘早決定出口及行車線。
- 在迴旋處內，當駛近出口時，應禮讓其他車輛，特別是有意駛出迴旋處的車輛。駛出迴旋處前，應發出左轉信號。你亦應留意螺旋形迴旋處內引導車輛駛出的道路標記。
- 當駛出迴旋處時，應注意即使迴旋處內的道路標記是有助你駛出，亦可能有車輛從你的左後方駛入或越過你的行駛路線。

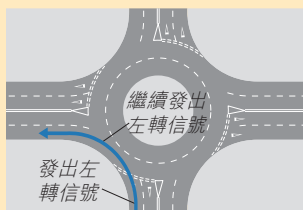


迴旋處使用守則 (續)

轉左

應從左線駛入並發出左轉信號。
沿迴旋處的外線行駛，並繼續發出左轉信號才離開。

傳統式迴旋處

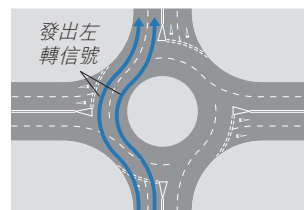
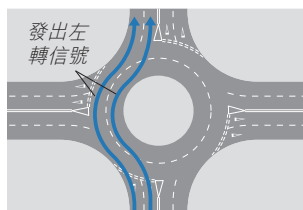


螺旋形迴旋處



直駛

可從左線或右線駛入（若在三線迴旋處，可從左線或中線駛入）。不要發出信號。在迴旋處內，繼續沿該線行駛。



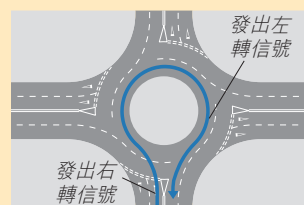
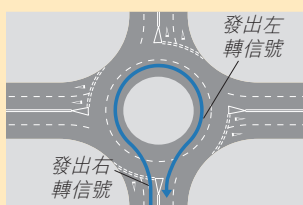
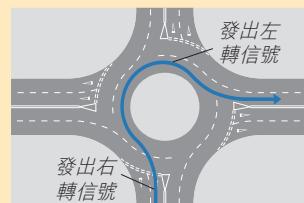
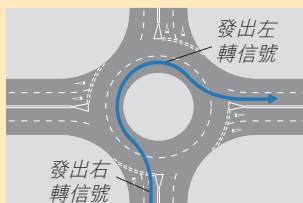
經過你選定的出口之前一個出口後，應發出左轉信號，然後離開。

轉右 / 掉頭

應從右線駛入（若在三線迴旋處，可從右線或中線駛入），並發出右轉信號。

沿迴旋處的內線繼續行駛（若在三線迴旋處，則沿內線或中線）。

繼續發出右轉信號，直至經過你選定的出口之前一個出口，才發出左轉信號，然後離開（若使用三線迴旋處的內線，你在發出左轉信號時，可先轉往中線）。



「斑馬線」 使用守則

「斑馬線」髹有黑白間條紋，兩旁有「之」字形白線。這些標記不但給予控制車輛交通指令，也警告作為駕駛人的你，可能有行人正在該處橫過或等候橫過馬路。「斑馬線」所在處設有黃色指路燈，通常不停閃動。

- 駛近「斑馬線」時須留意是否有等候橫過馬路的行人（特別是兒童、長者及殘疾人士）。
- 應減速，預備在「讓路」線前停下來，好讓等候橫過馬路的行人橫過馬路。
- 如有人踏足「斑馬線」上，便須停車，並讓行人橫過馬路。應發出信號，通知其他駕駛人。
- 不要示意行人橫過馬路，因為可能有其他車輛駛至。

- 在「斑馬線」上切勿停車，也不可在髹有「之」字線的控制區內停車，除非你要讓行人過馬路，或正等候轉左或轉右。
- 在髹有「之」字線的控制區內，不可超越最靠近「斑馬線」正在行駛的車輛，也不可超越正停下讓路給行人的車輛。
- 在「斑馬線」前不可泊車、上落客貨或超車。
- 交通擠塞時，不得停在「斑馬線」上，並應在「讓路」線前停下來。
- 如「斑馬線」中央設有安全島，每邊的行人過路處，應視為獨立的過路處。
- 提防有行人從「之」字線的控制區橫過馬路。



「易泊卡」退款安排

易泊卡是運輸署於 1998 年推出的電子儲值卡，適用於當年的易泊卡停車收費錶。易泊卡停車收費錶已於 2004 年底停止使用，並以現時的八達通停車收費錶取代。

運輸署自 2004 年起為易泊卡持有人提供退款服務。易泊卡持有人如希望為仍然持有的易泊卡取回餘額，可前往運輸署指定的退款地點辦理手續。

退款地點是九龍青山道 478 號百欣大廈 1 樓 C 室 (見上圖) (智控系統有限公司)，服務時間是星期一至星期六上午九時至下午七時 (星期日及公眾假期除外)。如有查詢，請致電熱線 2318 0616。



豁免貨車一次因續領車輛牌照 所需的車輛檢驗費用

《2019 年道路交通條例 (修訂附表 3) (寬免費用) 令》已通過，正式落實豁免貨車一年內一次因續領車輛牌照所需的車輛檢驗費用。

豁免車輛檢驗費用的計劃已於 2019 年 12 月 30 日起實施。根據這項豁免計劃，每輛貨車在 2019 年 12 月 30 日至 2020 年 12 月 29 日的 12 個月內，根據《道路交通條例》第 78(1)(d) 條要求 (即續領車輛牌照) 在政府驗車中心預約進行首次車輛檢驗所需繳付的費用，而相關車輛檢驗是在 2019 年 12 月 30 日至 2021 年 4 月 28 日的期間內進行，有關費用可獲豁免。

相關車輛檢驗費用將會在預約驗車時獲自動豁免，車主無須另行申請。

所有現時在指定車輛測試中心進行車輛檢驗的輕型貨車 (許可車輛總重不超過 1.9 公噸)，其車主在 2019 年 12 月 30 日至 2020 年 12 月 29 日期間進行預約，並在 2019 年 12 月 30 日至 2021 年 4 月 28 日期間在政府驗車中心接受首次車輛檢驗，均可享豁免收費。若車主選擇繼續在指定車輛測試中心進行車輛檢驗，指定車輛測試中心所收取的驗車費將不會獲得豁免。

貨車車主可致電運輸署熱線 (2804 2600) 查詢豁免車輛檢驗費用的詳情。



識食是福

甚麼是健康飲食？

不同的食物有不同的營養價值。無論你進食過多或過少，都會影響你的身體健康。要有強健的體魄和維持身體健康，必須攝取充足的營養。

健康飲食並不代表你要放棄心愛的食物，也不是戒掉飲食的嗜好，而是進食多元化的食物，避免身體吸收過多卡路里，或過度攝取其中一種營養。健康飲食的 3 大要訣是：多元化、適量及均衡的飲食。

1. 進食多元化的營養食品。
 - 沒有一種食物可以供給你所需要的所有營養。
 - 你每天的食物應包括多些五穀類 (如米、米粉、麵、燕麥)、大量鮮果和蔬菜、適量低脂肪的奶類產品、魚類、瘦肉及家禽，少食脂肪、糖及鹽類。
2. 適量的飲食。
 - 食物份量要安排恰當。
 - 倘若你至愛的食物屬於高脂、高鹽或高糖類，要訣是適量調節進食這類食物的份量和次數。
3. 定時進食，平均地選擇食物。
 - 略去正餐，會令你過度飢餓，反而會令你過量進食。
 - 在一餐中，如已有一類高脂、高鹽或高糖份食物，選擇其他食物時應選擇低脂、低鹽或低糖的食品。
 - 假如你今天錯過了其中一組食物，應在下一天補充。

我應該改變我的飲食習慣嗎？

試問自己以下幾個問題：

- 我有沒有每天進食 3 至 6 碗五穀類食物 (飯、麵、米粉或燕麥)？
- 我有沒有每天進食 6 兩蔬菜 (約 1-1 $\frac{1}{3}$ 碗煮熟蔬菜) 及 2-3 份水果 (約 2-3 個中型橙或蘋果)？
- 我有沒有每天進食不多於 6 兩肉類 (約 6 個乒乓球般大小的肉類)？
- 我有沒有避免吃過甜、過鹹或煎炸的食品？

假如你對以上任何一條問題回答「沒有」的話，你便有需要改變現時的飲食習慣，從而減低患上與飲食有關的疾病的風險，還可令你更活力充沛。

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。