

「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。

本年度的「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，並設有 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，以及參加互動有獎遊戲。

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，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、脂肪百份比、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 2021 年 2 月 25 日及 3 月 2 日順利舉行。
「至 FIT 安全駕駛大使」陳智榮和宋熙年親身落區接觸商用車司機，向他們宣揚道路安全信息。



運輸署車輛檢驗綜合大樓啟用

為配合九龍灣及土瓜灣的發展，新九龍灣驗車中心、九龍灣驗車中心及土瓜灣驗車中心將分階段遷往位於青衣新落成的「運輸署車輛檢驗綜合大樓」（驗車大樓）。驗車大樓位於青衣西草灣路 18 號，詳細位置見圖一。

驗車大樓共有三層驗車樓層，分別重置現時三個政府驗車中心。驗車大樓啟用後，將提供現時新九龍灣驗車中心、九龍灣驗車中心及土瓜灣驗車中心的各項車輛檢驗服務。重置後，該三個政府驗車中心將停止運作。驗車大樓會分三個階段啟用，時間表如下：

	日期	驗車大樓啟用樓層	重置的現有驗車中心
第一階段	2021年4月1日 (已啟用)	地下	新九龍灣驗車中心
第二階段	2021年5月31日	一樓	九龍灣驗車中心 (類型評定組除外)
	確實日期待定	一樓	九龍灣驗車中心 類型評定組
第三階段	確實日期待定	二樓	土瓜灣驗車中心

車輛進入驗車大樓的範圍後，須按指示排隊等候前往相關的樓層，並順序駛往該樓層及驗車線進行檢驗。檢驗流程與現時各驗車中心的運作相若，當檢驗完成及獲發檢驗報告後便可按指示離開驗車大樓。

運輸署會因應車輛輪候情況，開放驗車大樓西面的臨時車輛輪候區（見圖二），以避免檢驗車輛阻塞西草灣路。驗車大樓近西草灣路的入口設有大型顯示板指示車輛前往臨時車輛輪候區。

如欲進一步了解驗車大樓的資訊，請參閱以下網頁

www.td.gov.hk/tc/public_services/vehicle_typeapp_examination/tdvec/index.html

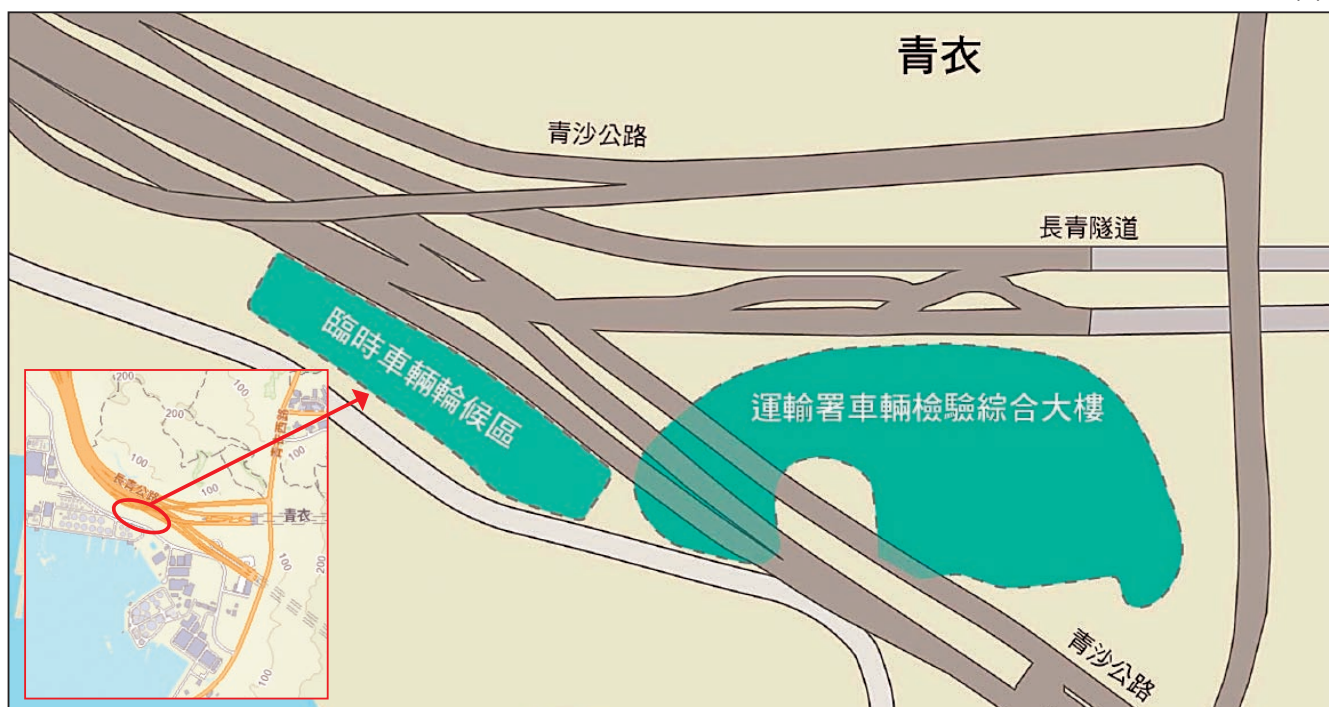
運輸署車輛檢驗綜合大樓啟用 (續)

運輸署車輛檢驗綜合大樓的位置圖



圖一

臨時車輛輪候區位置圖



圖二

運輸署新停車收費錶的安裝計劃



為配合推動「智慧出行」，政府正分階段安裝約 12,000 台新一代路旁停車收費錶（咪錶），並預計於 2022 年上半年完成更換全部現有咪錶。

新咪錶有三個主要功能及特點，包括：

- (一) 支援多種付費方式繳付泊車費，包括八達通、Visa payWave、感應式 MasterCard 及銀聯閃付的非接觸式信用卡、轉數快、支付寶香港、微信支付及銀聯 QR；
- (二) 支援使用新開發的流動應用程式「入錶易」在現場及遙距繳付泊車費。「入錶易」支援 iOS 及 Android 的流動裝置，並已在相關流動應用程式商店供市民免費下載使用；及
- (三) 配備感應器以偵測停車位是否已被佔用，提供實時資訊協助駕駛者尋找空置泊車位，以減少車輛在道路上徘徊尋找泊位的時間及交通流量。

新咪錶的感應器以毫米波雷達技術偵測路旁泊車位是否已被佔用，而有關的實時資訊會經「入錶易」、「香港出行易」手機版／網頁版及「資料一線通」網站 (data.gov.hk) 發放，有助駕駛者

尋找可用的泊車位。有關感應器只能偵測停車位是否被佔用，不會收集任何個人資料、車輛型號或車輛登記號碼。

新咪錶相關教學短片

運輸署已就新咪錶設立專頁 (www.td.gov.hk/tc/transport_in_hong_kong/parking/parking_meters/npm/index.html)，並上載短片介紹如何使用新咪錶、如何以不同支付工具繳付泊車費，以及如何遙距繳付泊車費，讓駕駛者了解和熟習新咪錶的操作。駕駛者可掃描以下的二維碼以瀏覽教學短片：



新咪錶的安裝進度

首批約 1,500 台新咪錶的安裝會涵蓋全港十八區，而新咪錶的最新安裝進度可參閱運輸署咪錶專頁或以下連結：

https://www.td.gov.hk/filemanager/tc/content_5034/distribution_of_new_parking_meters_chi.pdf

查詢

在新咪錶投入服務時，運輸署委聘的管理營辦商會同步開設二十四小時服務熱線 2332 3700，解答市民查詢。服務熱線會顯示在已安裝新咪錶的路旁泊車位的交通標誌上。



愈做愈有型

我為何要注意運動的習慣？

運動有助增強身體的抵抗力，確保骨骼強壯。你更可透過運動控制體重，對心理和社交健康亦有幫助。研究指出，少量運動已足以改善你的健康。每日只需進行 30 分鐘運動，可以改善你的心肺功能和血液循環，減低日後患上心臟病、高血壓、中風及糖尿病的機會。

如何才能爭取更多運動的機會？

多做運動並不代表要進行艱辛的體力勞動，你可透過以下方法在日常生活中，提高活動機會：

- 在可行的情況將上班的部份車程改為步行。
- 以行樓梯取代乘搭電梯或扶手電梯。
- 假如你經常要埋首案頭工作，便應不時站起來走幾步。
- 利用午飯時間以輕快步伐步行 10 分鐘。
- 對著電腦工作時，不時扭動肩膊和伸展頸部。
- 一邊聽電話，一邊來回踱步。
- 看電視時避免使用遙控操作，在播放廣告時應站起來伸展筋骨。
- 增加吸塵或抹地的次數。
- 與子女玩球類運動或捉迷藏遊戲。

- 放假時多點參與戶外活動，如游泳、遠足、野戰遊戲或郊遊。

我該怎樣做運動？

- 要取得最佳的健康成效，便要嘗試進行各類運動，例如耐力運動、伸展運動及重力運動。
- 請參考以下例子，看看自己對哪種運動有興趣：

選擇自己喜愛的運動，是養成定時運動的最好方法。

耐力運動	伸展運動	重力運動
幫助保持心肺耐力及循環系統健康，令你活力充沛。	幫助你活動更自如，令肌肉獲得鬆弛，保持關節活動暢順。	鍛鍊肌肉使骨骼強壯，改善姿勢及可預防骨質疏鬆等疾病。
例子	例子	例子
步行 踏單車 持續游泳 打網球 溜冰 跳舞	太極 瑜珈 保齡球 拖地 吸塵	手攜雜貨 行樓梯 掌上壓 仰臥起坐 舉重鍛鍊

健康貼士

做運動其實無需長時間持續進行，你是可以分段來做。要達到健康的效益，每次運動應最少維持 10 分鐘。

(資料來源：衛生署衛生防護中心)

專注駕駛 避免使用流動電話或其應用程式

駕駛時避免戴上耳機，及不要將音響裝置的聲量放大，以免分散注意力及聽不到緊急警號或車輛響號，也切勿收看電視或影片。

車輛行駛時，不得手持流動電話或其他電訊設備或其附件，也不得將這些設備置於你的頭與肩膀之間。此外，即使你並非手持流動電話，駕駛時也應避免使用流動電話或其應用程式，例如閱讀或寫短訊，否則你會因此而分心，以致不能妥為控制車輛。如要在駕駛時使用流動電話，應先在安全地方停車，或請車上乘客代勞。

駕駛時如要使用流動電話，必須使用免提式裝置，並盡量精簡通話內容。此外，如使用流動電話或其他設備輔助駕駛，例如導航裝置，則必須專注路上情況及應使用話音指示。



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。