

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。為了提高商用車司機的健康意識，本署現正與非牟利醫療機構合作，由即日起至2019年3月2日，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。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。



至fit 安全駕駛大行動

商用車司機健康測試 續



各測試地點



港島區

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

九龍區

基督教聯合那打素賽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

基督教聯合那打素佐敦健康中心

地址：九龍佐敦道 23 號新寶廣場 13 樓 (全層)

新界東

基督教聯合那打素廣福社區健康中心

地址：新界大埔廣福邨廣仁樓地下 19 號

新界西

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。運輸署在此呼籲，如同業已領取本年度的健康測試券，請即致電醫療中心預約時間，在測試券有效期內驗身。

貨運業司機安全駕駛講座

為 了提高貨運業司機關注身體健康狀況及注意良好駕駛習慣，運輸署聯同香港警務處於 2018 年 11 月 6 日在東九龍警察行動大樓合辦「貨運業司機安全駕駛講座」，除獲警方安排代表講解安全駕駛的注意事項外，亦邀得香港醫學會會董黃品立醫生向參加者分享健康貼士。黃醫生除剖析了心臟病的成因、治療及預防心得外，更提醒大家切記下列健康五大要點：



黃品立醫生

1 不吸煙

2 健康飲食

3 恆常運動

4 樂觀積極

5 定期身體檢查

港珠澳大橋已經通車營運 減省陸路貨運成本和時間

作為全球最長的橋隧組合跨海通道，港珠澳大橋已經在 2018 年 10 月 24 日上午九時正式通車營運。

港珠澳大橋落成後，成為粵港之間的新陸路口岸，亦令取道大橋的車輛可縮減往來香港與珠三角西部的行車時間，將珠三角西部納入香港三小時車程可達的範圍，減省陸路貨運的成本和時間。

為鼓勵跨境貨車使用大橋，香港特區政府已與廣東省有關當局達成共識，現時使用其他口岸的香港跨境貨車可免手續行走大橋口岸。本署亦在此呼籲跨境貨運業界可多使用大橋往返珠三角西部。



夜間非幹線路旁 貨車泊車位



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 2018 年 9 月 30 日，各區可供貨車夜間泊車位地點已載列於下表。

(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記標示停泊地點及時間)

港島區

地區	夜間泊車位地點
中西區	干諾道西、豐物道、堅彌地城新海旁、西寧街、城西道
東區	嘉業街、新業街、東喜道
南區	利樂街
灣仔	堅尼地道、駱克道 (東行綫介乎柯布連道和菲林明道，及西行綫介乎馬師道和杜老誌道)

九龍區

地區	夜間泊車位地點
九龍城	景雲街
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
黃大仙	五芳街、雙喜街、四美街
油尖旺	福全街



新界區

地區	夜間泊車位地點
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、彩發街公眾停車場
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
沙田	桂地街、瀝源街、文禮路、文林路（近明愛樂進學校）、鞍駿街、安麗街、 安平街、安群街（介乎安麗街和安耀街）、黃竹洋街、源安街、 源順圍、源禾路
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
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、 打磚坪街（介乎和宜合道和石建街，及介乎屏富徑和圳邊街）、嘉慶路、担 杆山路、青衣航運路（介乎青尚路和青高路， 及介乎青高路和三號迴旋處）、青尚路（介乎青衣路和青高路）
荃灣	橫窩仔街
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
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
離島	裕東路

生效時段

下午七時至上午八時	下午十時至上午七時
下午九時至上午七時	下午十一時至上午七時
下午八時至上午七時	星期一至星期六下午八時至上午七時，星期日及公眾假期（全日）
下午八時至上午八時	星期一至星期六下午八時至上午八時，星期日及公眾假期（全日）

治療痛症 食療



職業司機每天在道路集中精神駕駛，而且活動範圍不多，血液循環便減弱，身體承受的壓力實在不少，痛症便容易形成。

我們感謝香港註冊中醫學會王德利中醫師提供以下治療痛症食療參考。

食療

當歸枸杞壯腰湯

材料：全歸片 12 克，骨碎補 12 克，丹參 10 克，杜仲 15 克，北薷 12 克，生薑三片，紅棗（去核）四粒，豬瘦肉 100 克，烏雞半隻。

製法：豬瘦肉洗淨飛水，烏雞洗淨斬件飛水，其他材料洗淨，加水 10 碗煲約二小時，加鹽調味即可飲湯吃肉。

功效：補肝腎、強筋骨、活血祛瘀。



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。