的士 2015通訊（第40期）

運輸署 Transport Department

優質的士服務督導委員會 QUALITY TAXI SERVICES STEERING COMMITTEE

2015年2月　網址：www.qtssc.org.hk　路路暢通 Keep Hong Kong Moving

（非賣品）

至fit安全駕駛大行動

三羊開泰

2015
乙未年吉祥

頸椎病的預防及成因

安全駕駛及健康研討會2014

1 至 fit 安全駕駛大行動

為進一步提高商用車司機的安全駕駛和健康意識，運輸署連續第六年舉辦「至 fit 安全駕駛大行動」。今年的「至 fit 安全駕駛大行動」共有四個主題，包括培養正確的駕駛態度、尊重其他道路使用者、切勿酒後、藥後駕駛，以及時刻注意身體狀況。

「至 fit 安全駕駛大行動」一系列活動包括安全駕駛講座及工作坊、商用車司機健康測試，以及安全駕駛及健康訊息宣傳。透過活動，商用車司機可以前往全港五個指定的醫療中心接受免費的健康測試。他們也可以參加安全駕駛講座和工作坊，了解更多有關駕駛安全及健康的資訊。

2014 年 11 月 21 日，運輸署在愉景新城購物商場舉行了「至 fit 安全駕駛大行動」打氣大會。打氣大會的主禮嘉賓包括運輸及房屋局局長張炳良教授、運輸署署長楊何蓓茵女士、交通諮詢委員會主席郭琳廣先生、立法會交通事務委員會主席田北辰議員、道路安全議會道路安全宣傳運動委員會主席鄭錦鐘博士、「至 fit 安全駕駛大使」彭嘉麗小姐及黎耀祥先生。承蒙運輸業界的熱烈支持，打氣大會得以完滿及順利地舉行。

（資料由運輸署提供）

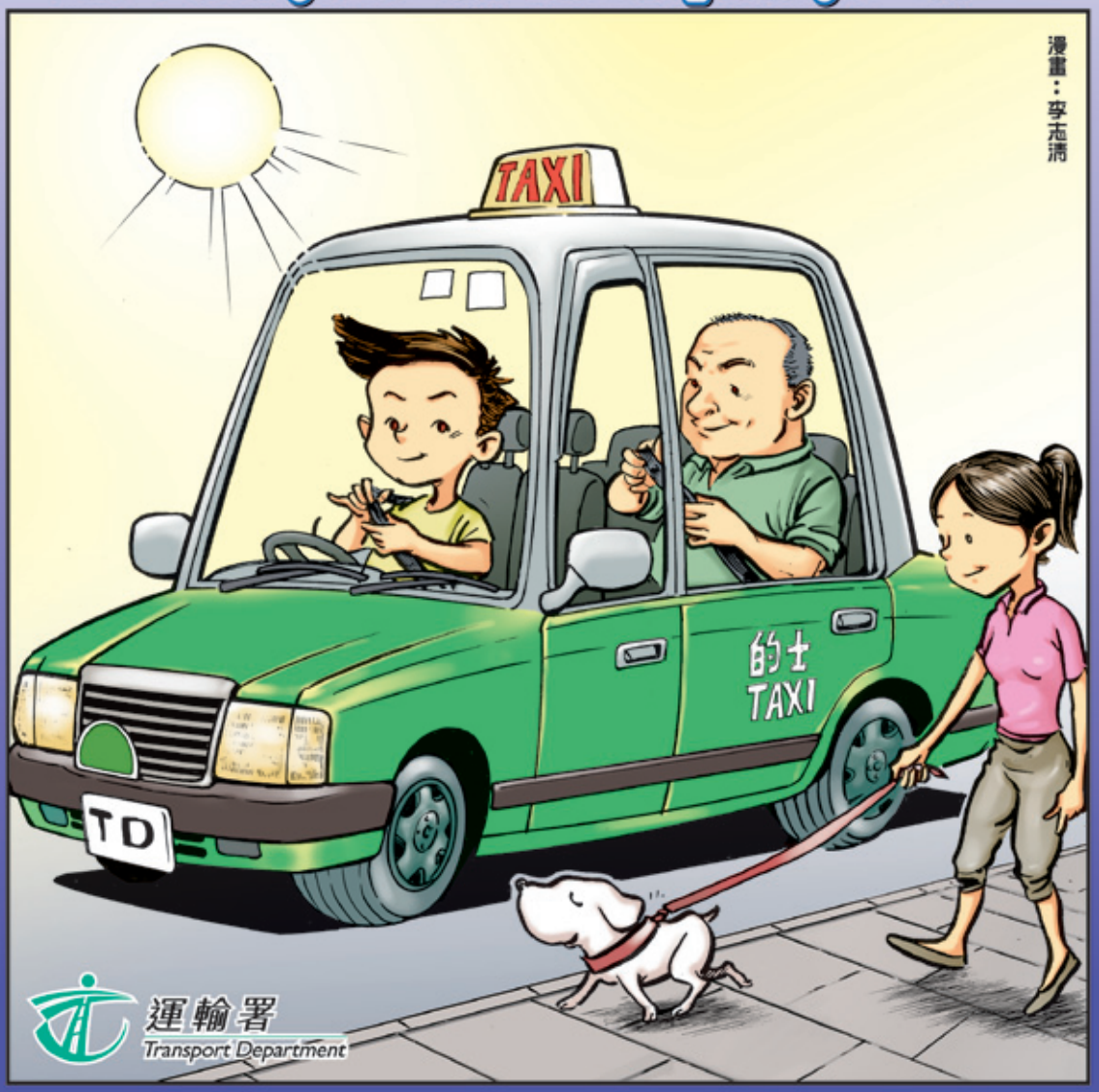
運輸署
Transport Department
至Fit
安全駕駛
TAXI

運輸署
Transport Department
至Fit
安全駕駛
電商台
TAXI

至fit 安全駕駛大行動

時刻扣緊安全帶 司機乘客都要戴

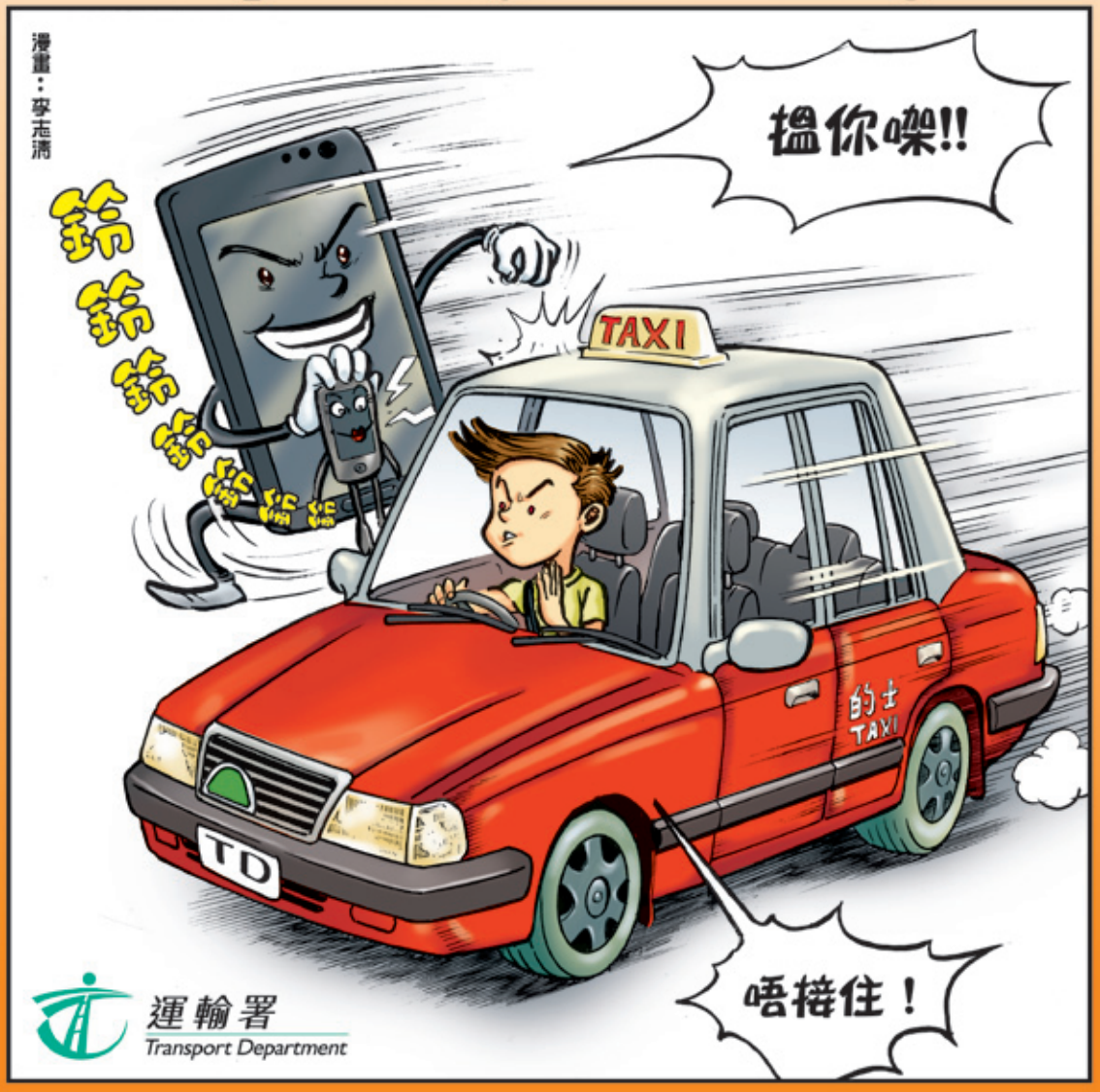
Don't bet your life. Buckle up every time!



至Fit 安全駕駛大行動

駕駛時刻要專注
手提電話咪講住

No cell phones. Stay alert while driving!



2 安全駕駛及健康研討會 2014

為了關注的士司機的健康及安全駕駛的意識，優質的士服務督導委員會聯同運輸署於 2014 年 5 月 22 日假香港大學舉行「安全駕駛及健康研討會 2014」，希望向的士業界宣傳健康及安全駕駛的訊息，從而使他們進一步加強道路安全之意識及了解日常運動之重要性。

研討會是「至 fit 安全駕駛大行動」活動系列的一部分。當日出席研討會的講者，包括香港大學健康及體能訓練主任梁達強先生和世運汽車集團主席羅少雄先生。

研討會分為兩部分，第一節主要分享健康資訊。梁老師透過講解及邀請業界嘗試一些協助運動的工具，提醒的士業界朋友有關運動之重要性。委員會特別感謝香港大學運動及潛能發展研究所設施經理劉智華安排了當日場地及運動設施。第二節則由羅先生重點講解安全駕駛及有關涉及駕駛保險的常識，旨在提醒的士業界朋友有關安全駕駛的重要性。

1 頸椎病的預防及成因

編按：莫家舜先生畢業於浙江中醫藥大學（醫學碩士課程）及於香港浸會大學修讀中醫學學士及生物醫學（榮譽）理學士課程，現為一名註冊中醫師。

頸椎病是指頸椎間盤退行性變。駕車時頸部肌肉長時間緊張，活動頻繁，頸椎體長期受壓，慢性勞損累積，頸椎間盤髓核脱水退化，引至纖維環膨出、破裂，頸椎間隙收窄，嚴重更會令椎間韌帶損傷、鬆弛，骨膜受到牽拉和擠壓而引發局部微血管破裂與出血、血腫。血腫鈣化後形成骨質增生（骨刺）。當其刺激或壓迫鄰近的神經根、椎動脈、血管或脊髓，因此引發頭部、頸部、肩部及上肢的各種不適症狀。可分為頸型、神經根型、脊髓型、椎動脈型和交感型。

下列先談談常見的三種類型：

1. 頸型頸椎病

以頸部可常有痠脹疼痛為主，嚴重時更會有局部緊張僵痹感覺，向枕部及肩背部放射，頸肌有壓痛。肌肉長期受力，舒展活動不足則加劇。

2. 神經根型頸椎病

以一邊或兩邊頸肩上肢反復發作的疼痛、麻痹，甚或手指及上肢麻木痹痛。可由疲勞及睡姿不良誘發。

3. 椎動脈頸椎病

頭頸部活動至某一角度或位置時，出現頭暈頭痛、目糊、耳鳴是由于椎動脈受壓，基底動脈供血不足引起。

頸椎病的成因

中醫理論認為，頸椎病的成因，是感受到外界風寒濕邪、外傷受損、頸肌缺乏運動，或瘀滯痰濕偏重體質，使頸部經絡氣血運行不暢。肝腎兩虛，氣血不足的人亦會因筋骨失養，氣血不能上行頭腦而至病。病情嚴重的病人要或接受中藥、針灸或外敷治療。

預防

司機在駕駛時，頭頸肌肉長期處於緊張狀態是引致頸椎病的主因，所以可加裝適合頸部護枕，以支持頸椎生理弧線。留心坐椅高度調節，避免頭部長期過度向下或向上斜望。適當安排休息間隔，休息配合頸部運動以增強血液循環，消除肌肉疲勞，預防和緩解頸椎勞損。

頸部運動

1. 緩緩低頭至下巴觸及胸骨，再慢慢抬頭，頭部盡量後仰。
2. 左右歪頭，耳垂盡量達到左右肩峰。
3. 左右轉頸，腮頦部盡量接觸肩峰。

以上動作，重覆十次。

兩手搭肩，以肘尖作打圈運動，向前、向後兩個方向打圈，約一百次。

如感到頸肌痠痛可配合熱毛巾作頸部熱敷。

穴位按摩

後溪、風池、肩井、天宗四個穴位。

風池穴：頸枕後，髮際角凹陷處。

肩井穴：肩外側上凹陷，肩峰至頸椎骨的中間點。

天宗穴：肩胛骨中部，岡下窩中央凹陷處，與第四胸椎水平。

後溪穴：握拳時尾指掌指關節後橫紋（掌相中的感情線）赤白肉際處。

用手指輕柔按壓，以有痠脹感為佳，每穴按摩五十次，約三至五分鐘。

1 的士乘客需求

運輸署收到乘客反映，指平日及假日時間，下列地點有較多乘客需求，令乘客需要花頗長時間等候的士，希望作出改善：

- 中環堅道及羅便臣道一帶
- 粉嶺港鐵站（往九龍方向出口對出）
- 粉嶺中心商場橋底
- 豐盛街 55 號紀律部隊宿舍一帶
- 東涌港鐵站 D 出口（大嶼山的士站）

我們呼籲各位的士業界朋友，多加留意以上地點的乘客需求，為他們提供優質服務。

（資料由運輸署提供）

2 交通投訴報告

在 2014 年 7 至 9 月，交通諮詢委員會轄下的交通投訴組共接獲 2,773 宗有關的士服務的投訴及建議，個案數字較上季同期上升 12.4%，當中涉及的士司機違規行為的個案佔 98%，達 2,715 宗，包括司機舉止無禮和不守規矩、拒載、駕駛行為不當、濫收車資、有關的士咪錶的違規行為及不採用最直接可行的路線等。

今季有關的士服務的投訴及建議個案數字比上季上升，我們希望業界能時刻遵守的士營運法例與守則及保持自律，繼續改善的士服務質素，提供最優質的的士服務，吸引更多乘客選擇使用的士，以增強的士競爭力。

（資料由運輸署提供）

1 的士後排中間座位的安全帶

運輸署收到報告，指有部分的士後排中間座位的安全帶，被故意藏在座椅與椅背之間的隙蓬內，難以被乘客發現和使用。就道路安全角度而言，這個情況並不理想。因此，我們呼籲各位的士車主及司機，要妥善保養及管理的士上的安全帶，讓乘客方便和安心使用。乘客方面，如果發現的士上的安全帶有任何問題，請記下乘車日期、時間、的士車牌等資料，並從速致電 2889 9999 或 1823 舉報。

（資料由運輸署提供）

2 請勿在的士車廂內吸煙

根據交通投訴組的資料顯示，司機在公共交通公具上吸煙為市民經常投訴的項目。

的士司機應注意，吸煙除了對吸煙者有害，亦會對其他接觸到二手煙或三手煙的人造成傷害，其中三手煙的有毒物質更可殘留在車廂內數周至數月。此外，根據法例第 371 章《吸煙（公眾衛生）條例》：「任何人不得在公共交通工具內吸煙或攜帶燃著的香煙、雪茄或煙斗。」，違者定額罰款港幣 1,500 元。

為己為人，無論車上有沒有乘客，司機請勿在的士車廂內吸煙。

（資料由運輸署提供）

3 一位旅居海外多年的乘客就本港的士服務所提出的意見

運輸署收到一位旅居海外多年的乘客，就本港的士服務所提出的意見。她表示，在香港乘搭的士，普遍司機的禮貌一般，他們很少和乘客打招呼和說「多謝」。乘客繳費時，有些司機甚至表現出不耐煩的態度，令乘客不好受。駕車時，有些司機用通訊裝置和其他司機聊天，影響駕駛專注力本已不應該，聊天話題更夾雜批評或譏諷其他乘客的內容，對其他人並不尊重。車廂整潔方面，她發現部分的士的地墊和座椅較為骯髒，令乘客感到不舒適。她並反映在下午交更時段很難截乘的士，拒載、揀客的情況時有出現，令乘客極為不便，更對本港的士服務產生負面印象。她雖然也曾遇到一些好司機，但她非常希望本港有的士從業員留意服務水平，並作出改善，因為香港以國際城市自居，的士服務亦應該要達到國際級水平。

我們呼籲各位的士業界朋友，聆聽乘客的意見，並互相砥礪，一同為提升本港的士服務質素而努力。

（資料由運輸署提供）

4 的士罪案舉報熱線

警方於 2002 年 2 月 6 日設立了的士司機專用罪案舉報熱線 31113366，鼓勵的士業界人士向警方舉報罪案。運輸署呼籲市民切勿濫用此熱線，同時亦希望的士同業利用警方提供的資源，積極與警方合作，撲滅罪案。

（資料由香港警務處提供）

5 免費的士失物熱線報告

商業電台主辦的「馬路的事 不容有失」24 小時免費的士失物熱線，由 2001 年 12 月 14 日啟用以來，一直得到各的士司機朋友熱心支持。

截至 2014 年 12 月，「馬路的事 不容有失」成功替超過 26,160 人次尋回失物。

	司機尋回個案	成功配對個案
總計	26163	14416

乘客在的士上遺下物件應怎麼辦？

乘客在的士上遺下物件，可將失物的詳細資料及聯絡辦法致電商業電台主辦的「馬路的事 不容有失」24 小時免費的士失物熱線 187 2920，亦可透過的士台尋找失物。

（資料由商業電台提供）

6 處置失物

的士司機在完成一次行程過後，應小心檢查車輛，以確定乘客有沒有遺留物件在的士內。司機如拾獲他人遺留於的士上的物件，須保持該物件在拾獲時的原狀，以等待物主認領。如該物件未被認領，司機須在拾獲物件後 6 小時內將它送交警署。

（資料由運輸署提供）

1 好人好事

今期獲乘客表揚的的士司機共 4 位。他們分別因車不拾遺、以禮待客及主動向乘客提供協助而獲乘客表揚。我們希望各的士同業繼續努力，提供優質的士服務。同時，歡迎讀者來函編審委員會，共同分享的士同業的好人好事。

特此表揚：
何子鋆（LA 5192）、黃錦強（GF 8393）、Lui Chi Yan（ST 1379）、方榮民（SG 3962）

另一方面，優質的士服務督導委員會和運輸署定期舉辦「的士司機嘉許計劃」，目的是為乘客提供一個固定的途徑，以表揚和嘉許的士司機的良好服務。這項計劃不但可以鼓勵的士司機為乘客提供優質的的士服務，提升業界水平，亦能進一步促進的士司機與乘客之間的和諧關係。「的士司機嘉許計劃」全年均接受提名。優質的士服務督導委員會將根據獲提名的士司機的駕駛記錄、品格、在職培訓記錄、獲表揚的優異行為和乘客對其提供的服務滿意程度而作出評核。

提名表格可以在優質的士服務督導委員會網頁（www.qtssc.org.hk）或運輸署網頁（www.td.gov.hk）下載，或致電運輸署熱線（2804 2600）索取。

（資料由運輸署提供）

2 編輯委員會的話

喜氣「羊」「羊」！委員會恭祝各位的士業界朋友在乙未羊年繼續「生意興隆，路路暢通」。

今期健康專欄，邀請了註冊中醫莫家舜先生為各位業界朋友講解頸椎病的預防及成因和穴位按摩，有興趣的讀者敬請留意。此外，「2014 年的士司機嘉許計劃頒獎典禮」剛於農曆新年前舉行。委員會藉此恭賀各位「2014 年優秀的士司機」，感謝他們為市民及訪港旅客提供優質的士服務。第 41 期《的士通訊》將刊登有關頒獎典禮的花絮，各位讀者萬勿錯過。

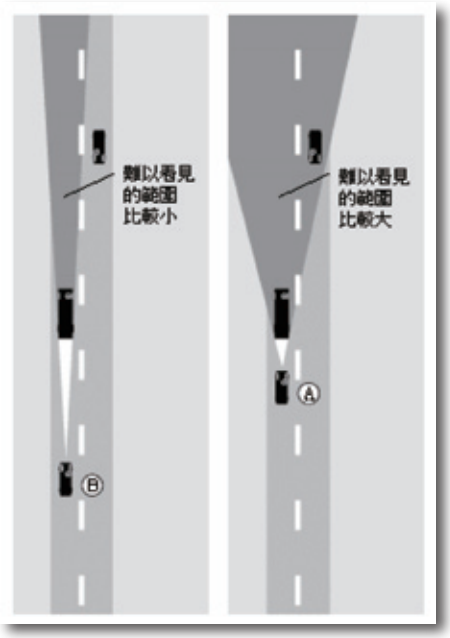
3 更正啟事

有關第 39 期本通訊「實用資訊」欄目內的『認清路面情況 切勿胡亂「扒頭」』，文章內容並沒有刊登有關「圖 A 車」的解圖，以致為讀者帶來不便，本通訊謹以致歉。

更正的內容如下：

超越大型車輛

如太接近前面的大型車輛，便不能看清楚前面較遠的路面。圖中「A」車與前車距離太近，而「B」車因為與前車距離較遠，便可以更清楚看到前面的道路情況。



4 第三十九期有獎問答遊戲答案

1. 寫出今期欄目《好人好事》獲乘客表揚的其中三位司機名字。
   （麥慶坤／楊華培／余榮振／鄭耀光／王偉源）
2. 警方於 2002 年 2 月 6 日設立了的士司機專用罪案舉報熱線號碼是？**（3111 3366）**
3. 今期欄目《運動與關節炎》中，作者梁達強先生表示，如雙腳有關節炎，做高撞擊運動，如跑步前，請諮詢你的____或_____意見。**（醫生或足科醫生）**
4. 梁達強先生提到，軟骨的功能是_____。**（吸收骨之間的衝擊）**
5. 「2013 年的士司機嘉許計劃頒獎典禮」中，有多少位司機獲表揚為優秀的士司機？**（6 位）**
6. 請寫出 3 位在「2013 年的士司機嘉許計劃頒獎典禮」中，獲得持續優質的士服務獎的司機名字。
   （王偉源／吳業培／鄭耀光）
7. 超車時，應快速越過前車，遠離後盡快駛回左方，但不可_____。**（強行切入）**
8. 超車後，應盡快駛回左線，如左線沒有空位，可駛回中線，但不可在_____。
   （剛超越的車輛前面強行切入）
9. 當前車已發出信號，表示準備右轉，如果你從左方超車不會妨礙他人，及毋須駛入巴士線，你大可以從那一方超越前車？。**（左方）**
10. 超車前，應確定自己將要駛入的行車線前後一段長距離都_____，方可超車。**（暢通無阻）**

5 第四十期有獎問答遊戲

1. 「安全駕駛及健康研討會 2014」主要向的士業界宣揚什麼訊息？

2. 「安全駕駛及健康研討會 2014」在哪一間大學舉行？

3. 寫出 2 位出席「安全駕駛及健康研討會 2014」的講者姓名。

4. 運輸署連續第幾年舉辦「至 fit 安全駕駛大行動」？

5. 「至 fit 安全駕駛大行動」打氣大會何時舉行？

6. 寫出任何 3 句賀年祝福語。

7. 今期健康專欄內的題目是？

8. 寫出今期健康專欄介紹了三種常見的頸椎病類型。

9. 今期健康專欄內的題目是由哪一位註冊中醫師編寫？

10. 寫出任何 2 個出現於「好人好事」專欄內的車牌號碼。

首 100 位可獲得紀念品一份，先到先得。參加者需將以下表格連同答案郵寄至：
香港灣仔告士打道 7 號入境事務大樓 40 樓 4036 室《的士通訊》編審委員會收
注意：遊戲答案及參加表格內之資料如有殘缺、不實或重覆參加，均會自動喪失參加資格。

聯絡電話：_____

姓名：_____先生/ 小姐/ 女士

通訊地址（恕不接受郵政信箱）：_____