

職業司機 的安全與健康



職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL



工作
安全健康
safety at work





目錄

簡介	1
職業安全與健康危害	2
駕駛時注意事項	3 - 8
在惡劣情況下駕駛	9 - 10
職業健康	11 - 14
緊急事故	15
專業職業司機必備條件	16

簡介

香港是一個以服務型經濟為主的國際商貿、金融及物流中心。在這人口稠密、生活節奏急速的城市裡駕駛車輛，當中不少駕駛者是職業司機，包括從事公共運輸的巴士、的士、小巴司機，物流業的貨運司機、超級市場的送貨司機、旅遊業以及來往中港運輸的司機等。不僅要面對人多車多、路窄多彎及經常塞車的工作環境，還要長時間集中精神，留意路面情況，注意駕駛安全。



職業司機除了要注意道路上的駕駛安全，因工作而產生的職業健康問題亦是不能忽視。

職業安全與健康危害

職業司機的工作環境與其他行業很不同，職業司機整天的工作都是在車廂內駕駛車輛，日常面對各種不同的職業安全健康危害：

駕駛安全

影響駕駛安全的因素包括：

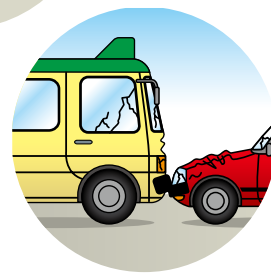


- 職業司機的個人因素

- 車輛欠缺維修保養



- 複雜的交通情況



- 環境因素

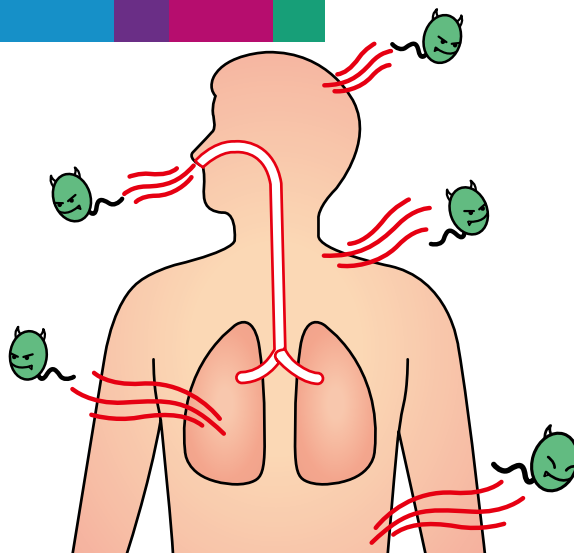
- 惡劣天氣



職業健康

常見的職業健康問題包括：

- 胃病
- 泌尿道疾病
- 筋骨勞損
- 呼吸道疾病
- 工作壓力



駕駛時注意事項

要確保工作安全，駕駛前、駕駛途中的安全要點必須要緊記。完成每天工作後，車輛亦應停泊在指定位置。

駕駛前注意事項

- 進行駕駛前檢查，確保車輛維持在理想的操作狀態。
- 駕駛前檢查應包括視察檢查，檢查車身、輪胎氣壓、胎紋深度、各類油水(水箱水、迫力油、波箱油、機油)等。
- 操作檢查包括響號、儀錶、燈號、水撥、煞車系統、駕駛盤等是否操作正常。



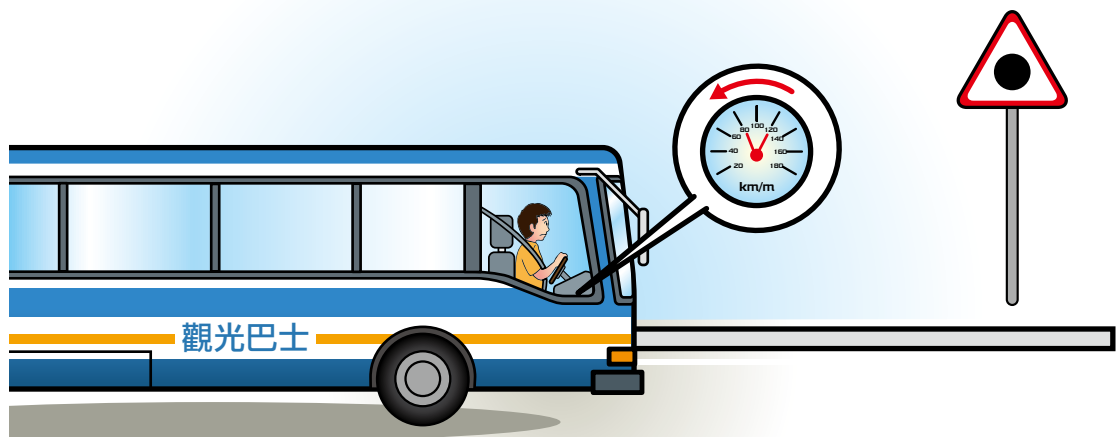
- 若發現零件出現問題，應向上司報告。若問題嚴重，應停止工作。
- 檢查所載貨物是否穩固，不應有翻倒危險。
- 若要前往不熟識的地方，應事先了解交通情況及閱讀地圖。
- 預先計劃好多條行車路線以備不時之需。

駕駛途中注意事項

- 上車後，應扣上安全帶，並確定車上其他乘客亦已扣上安全帶(如有)，才可開車。



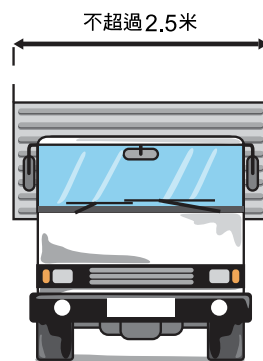
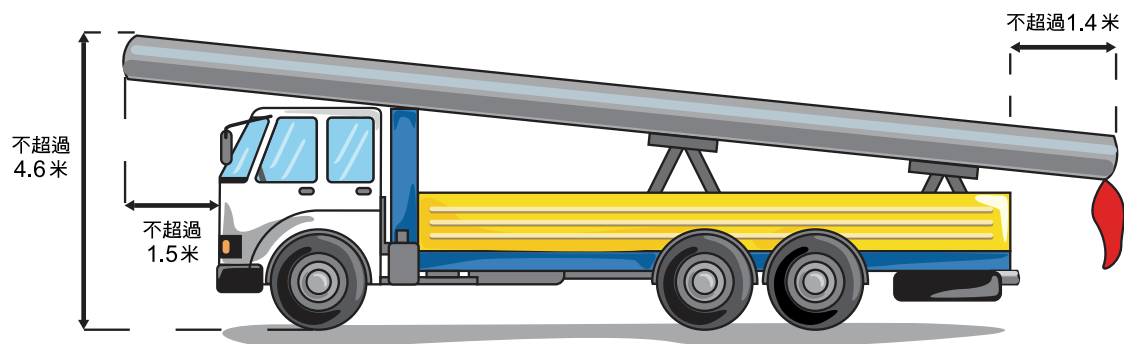
- 經常留意路面情況，遵守交通規則。遇到突發事故，必須保持冷靜及作出反應。
- 認識交通黑點，駛近該等地區時要特別提高警覺。
- 留意臨時交通標誌，減慢車速預備隨時停車。
- 留意道路上其他車輛，不要跟車太貼並遠離有問題車輛。



- 避免長時間駕駛，應在工作一段時間後稍作小休。

駕駛中型及重型車輛注意事項

- 中型及重型車輛在高速道路上的車速限制為70公里。
- 車上貨物必須綑紮妥當，有需要時應把貨物蓋好。
- 伸懸於車外的貨物要確保
 - 伸出車前不超過1.5米
 - 伸出車後不超過1.4米
 - 闊度不超過2.5米
 - 頂部離地面高度不超過4.6米
 - 在貨物尾部掛有一塊至少1平方米的紅旗。在晚上或能見度低時，應在貨物前端旁亮著白燈，及在貨物後面亮著紅燈。



容許的伸出闊度

運送危險品車輛

- 消防處將會加強管制運送危險品車輛，要求危險品車輛司機必須持有強制性危險品基本訓練合格證書才可工作。(註：建議將加入《危險品條例》中的新規例內)
- 司機必須遵守所運送危險品的運輸文件內容，包括安全指示及緊急處理程序。
- 認識所運送的危險品特性，切勿將不相容的危險品一起貯存或混合。
- 無遮掩的危險品運送車輛不可運載對水份可引起化學反應的危險品。
- 司機必須遵守其他措施包括不可在車上吸煙、飲食或嘗試拆開危險品的包裝。
- 開車前，確保已在車頭和車尾展示適當的警告。



- 處理危險品時，必須配戴適當的個人防護裝備，如護眼罩，手套及圍裙等。

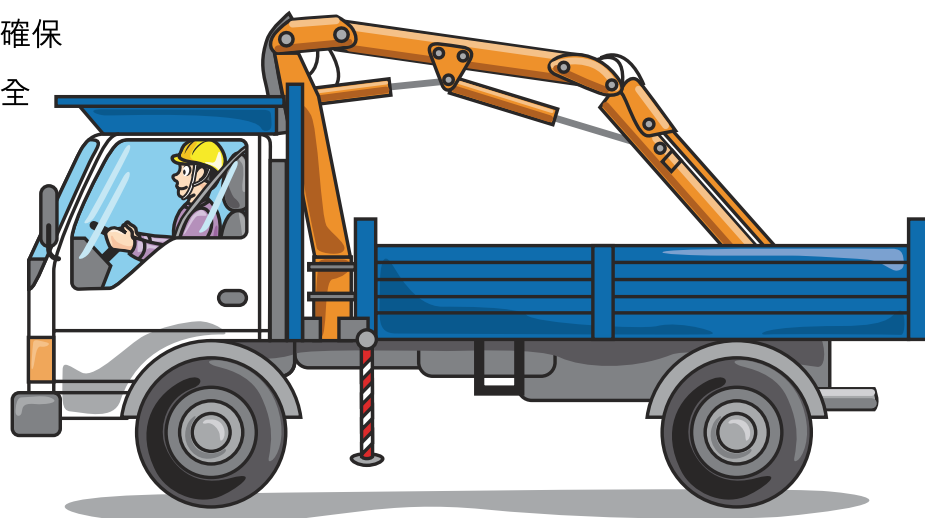


進出建築地盤車輛

- 進出建築地盤車輛司機如須下車進行工作，必須持有勞工處處長認可的綠咭(平安咭)。
- 遵守建築地盤的安全政策及有關的安全規則。
- 在建築範圍內，應戴上安全帽，如有需要亦應穿上反光衣。



- 工作時應確保車輛與地盤內建築物及電線等保持足夠安全距離，避免碰撞。
- 離去前應確保車輛上的物品已放好，不會有倒下危險。確保吊臂已降下。在安全情況下才離去。



- 離開時應先清洗車身及前後輪胎，避免將泥土帶出地盤。

石油氣車輛

- 開車前應檢查石油氣系統及車廂，確保沒有漏氣。
- 避免石油氣瓶遭硬物碰撞。
- 在石油氣加氣站加氣時，應先關掉引擎，嚴禁吸煙。
- 若懷疑或發覺石油氣系統或其配件發生故障，應立刻將車輛駛往石油氣維修中心進行維修。
- 經常留意石油氣系統的操作，如發現車廂內有石油氣味，應立即打開車窗及不可使用流動電話。找安全地方停車，疏散車上乘客，關掉引擎及致電999。

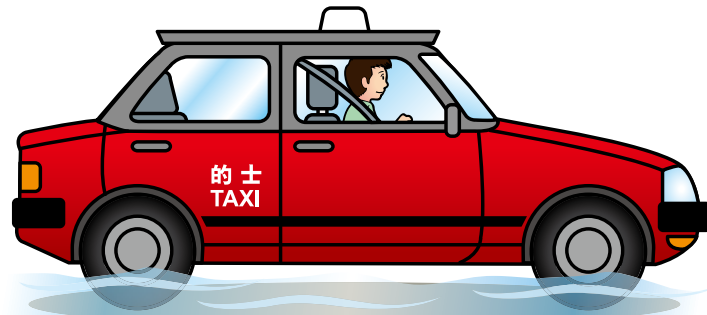


在惡劣天氣下駕駛

在惡劣的天氣駕駛要特別注意不同的駕駛應變措施。

通過水淹區域

- 下水時，肯定水深不會淹過引擎，以免引擎因被水淹而自動熄滅。



- 以低速慢行，保持車速以防將水濺起侵入廢氣喉。
- 離開水氾後立即測試腳掣，確保操作良好。

霧中駕駛

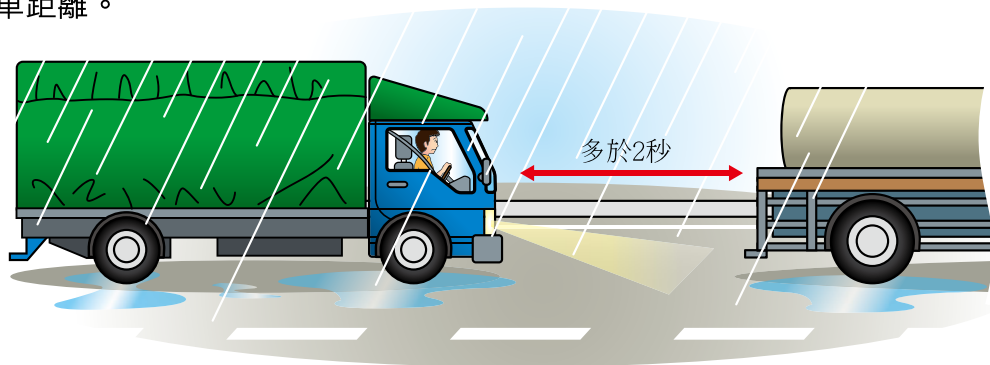
- 將車速減慢。
- 亮起車頭燈或霧燈，
以吸引其他車輛注意。



- 如濃霧令視線受阻，可利用渠邊或路中分隔線來作為行車指引。
- 如駕駛有困難，應找安全地方停車等候。

雨中駕駛

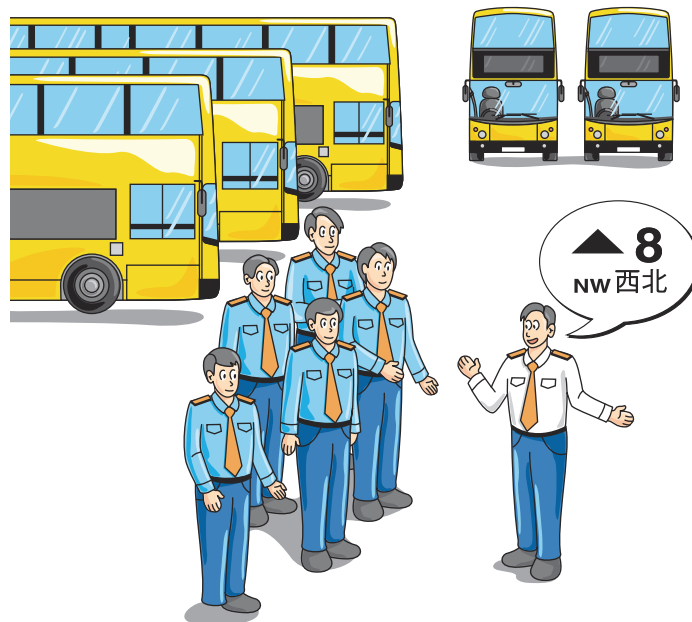
- 緊記駕駛原則及將車速減慢。
- 路面濕滑時，輪胎的附著力會減低，煞車距離便會增加。必須預留比平時更長的煞車距離。



- 如大雨令視野不清時，應亮著車頭燈。
- 在嚴重情況下如天文台懸掛黑色暴雨警告下，應找安全地方停車。

強風中駕駛

- 強風會影響車輛的轉向，司機應緊握駕駛盤，加強控制車輛的穩定性。
- 留意路上會否有吹倒的樹木及其他障礙物。
- 在嚴重情況下如天文台懸掛8號風球或以上，便應根據公司的工作指引作有限度駕駛或停止工作。



職業健康

職業司機因為長期駕駛車輛，可導致不少職業健康問題。

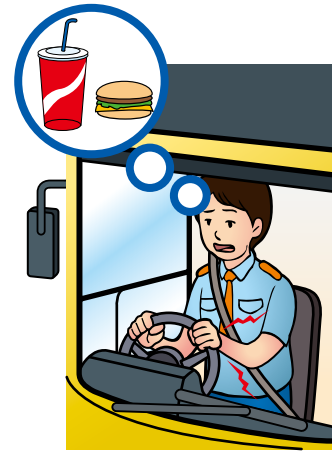
胃病

職業司機經常進食不定時，容易導致胃病。



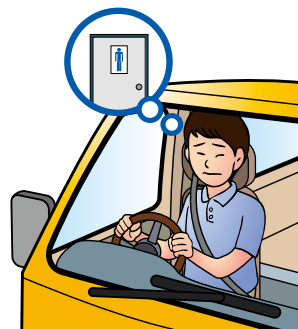
預防方法

- 盡量固定進食時間。在進食後應有少許休息時間，避免在進食後立即開工。
- 進食時要慢嚼，減少胃部受損機會。
- 避免飲酒，因酒精會刺激胃部分泌過量的胃酸及降低胃部的抗酸功能。



泌尿道疾病

職業司機多要長時間工作，因而不敢喝水及經常忍尿，加上塞車或找不到廁所而造成泌尿道疾病。身體亦因為缺乏水份，較容易患上腎結石。



預防方法

- 保持每天飲用至少2500毫升水。
- 行車時應留意公廁位置，以便有需要時便可上廁所，避免忍尿。

筋骨勞損

職業司機長期坐在駕駛席，可導致腰背痛、頸膊疼痛、腳部及臀部受壓，影響血液循環不足而出現肌肉麻痺甚至痙攣。



預防方法

- 注意坐姿及適當地調校座椅、駕駛盤及倒後鏡等，令駕駛舒適自然。
- 使用背靠以幫助承托腰背。
- 選擇行走較平坦的路面，以減少車輛的震動。
- 可在座位上加上坐墊吸收震動。
- 避免長時間駕駛，應在工作一段時間後稍作休息，並做伸展運動。



呼吸道疾病

吸入刺激物及有毒化學品可以引起多種呼吸道疾病。吸入過量一氧化碳更足以致命。



預防方法

- 在停車等候時應關掉引擎以減少製造有毒廢氣。
- 在污濁的環境下工作，可配戴呼吸器，以免吸入有毒廢氣。



工作壓力

職業司機每天都要在繁忙的道路上工作，擔心貨物能否準時到達目的地而經常與時間競賽，造成不少壓力。再加上

工作欠缺穩定性，擔心公司裁員等問題，容易導致工作壓力。



預防方法

- 對工作作出良好計劃，訂立緩急先後次序，改善時間管理。
- 安排工餘消閒活動，多做有益的運動及有充足睡眠。
- 保持心境開朗，練習鬆弛技巧。
- 與同事、家人、朋友建立良好關係，建立支援網絡。
- 如遇到困難，可向信賴的人傾訴或向專業輔導人員或心理學家尋找輔導。



個人注意事項

- 有充足睡眠，經常保持在良好的工作狀態。
- 遵守交通規則，切勿超速或危險駕駛。
- 切勿在駕車時使用手提電話。如有需要，應使用免提聽筒。
- 不要在服用藥物後駕駛，因藥物會令駕駛者視力模糊、感覺疲累或過度興奮，嚴重影響駕駛者的集中能力及判斷力。
- 不要在酒後駕駛，因酒精會嚴重損害駕駛者的判斷速度和距離的能力、視力模糊及反應減慢。



緊急事故

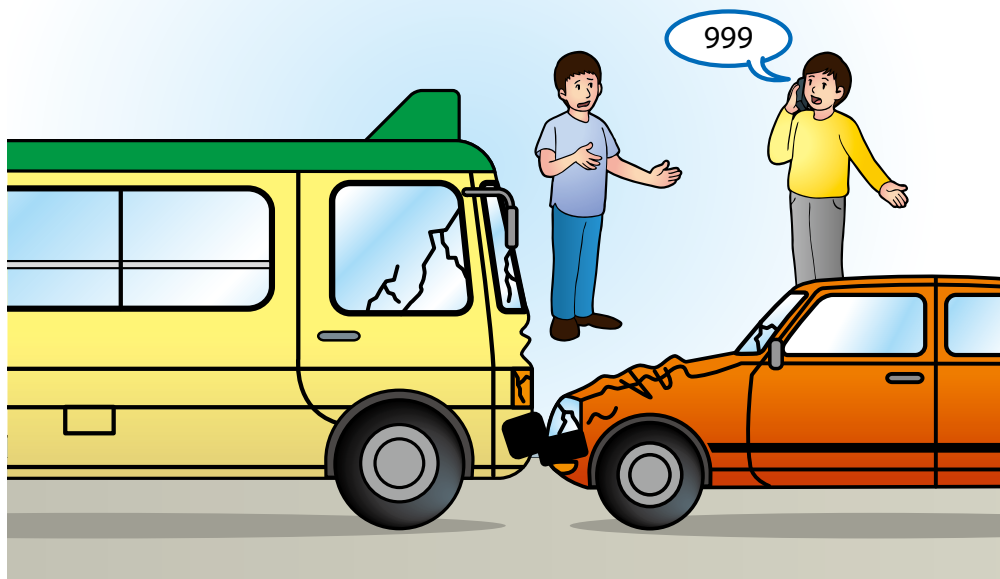
壞車

- 熄掉引擎並亮起危險警告燈。
- 將車輛駛離行車道並停在路肩上。
- 避免在車內等候
援助，應在路旁
等候。



交通意外

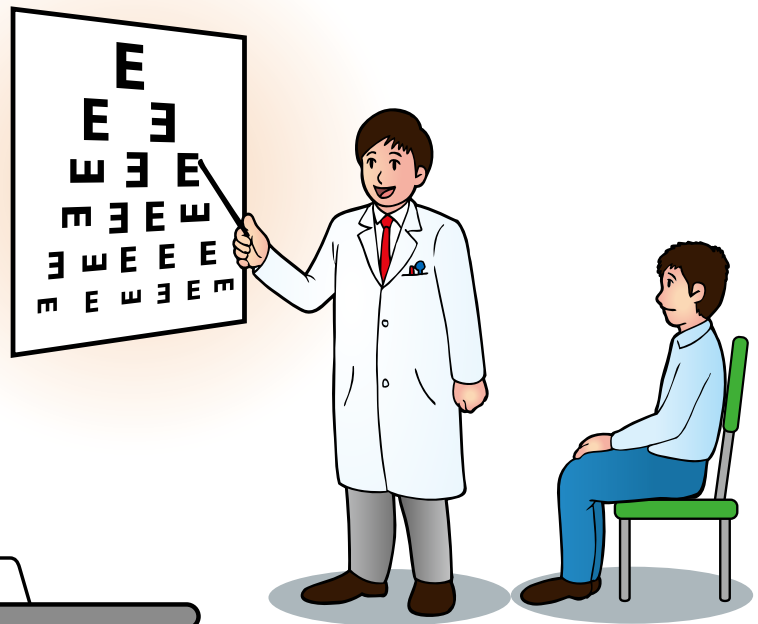
- 保持冷靜，記錄發生意外的經過。如可能，應繪畫當時意外車輛的位置。
- 嘗試尋找目擊証人，並寫下聯絡電話，以便日後跟進。
- 如屬嚴重交通意外或有人受傷，應致電999報警求助。



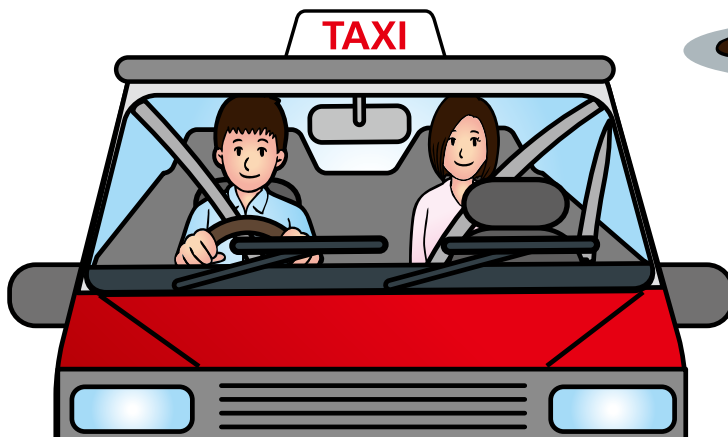
專業職業司機必備條件

要成為一位專業的職業司機，必須具備以下的條件。

- 有良好的駕駛技術、知識及判斷力。
- 有良好體格，能辨別距離及顏色，視力及聽覺良好。



- 經常保持良好工作態度。



- 時刻提高警覺，留意周圍環境，對突發事件可以作出即時反應。
- 有耐性、自信、責任心及待人以禮。



中國香港北角馬寶道28號華匯中心19樓

19/F, China United Centre, 28 Marble Road,

North Point, Hong Kong SAR, China

電話 Tel : (852) 2739 9377 傳真 Fax : (852) 2739 9779

電郵 Email : oshc@oshc.org.hk

職安熱線 Hotline : 2739 9000

職安資訊傳真服務 SafeFax : 2316 2576

網址 Website : www.oshc.org.hk



ISBN 978-962-968-405-1

