

如何預約體檢程序？

1. 登入網址 (<https://bit.ly/3vjT4Tp>) ；
2. 選擇「免費新登記預約」；
3. 輸入所需的個人資料及健康檢查選擇；
4. 輸入短訊內的六位數字驗證碼，進行手提電話驗證；
5. 驗證完成後，請將確認頁面截圖，作日後參考或更改預約用途；
6. 預約者會收到確認短訊，顯示已預約的日期及診所資訊；
7. 診所職員將於三個工作天內致電與預約者確認預約；
8. 確認後請根據所預約的時間到選擇的診所進行健康檢查。

需要什麼資料？

登記預約時，商用車司機需要輸入以下個人資料：

- 香港身份證上的中文或英文全名；
- 香港身份證號碼的英文字母及頭四位數字；
- 可接收本地短訊的手提電話號碼；
- 商用車輛類別。

點至符合免費資格？

持有車輛類別編號 02、04、05、06、09、10、17、18、19 或 20 其中一項的有效駕駛執照司機，便符合免費「商用車司機健康檢查」的資格。各編號對照車輛類別如下：

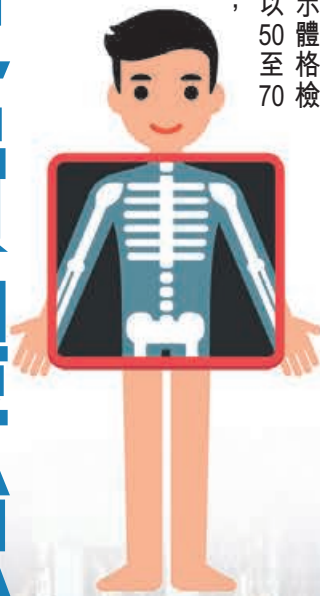
車輛類別	編號
輕型貨車	02
私家小巴	04
公共小巴	05
的士	06
私家巴士	09
公共巴士	10
專利公共巴士	17
中型貨車	18
重型貨車	19
掛接式車輛	20



■ 貨車司機經常搬貨，或容易造成勞損。

先到先得 職業司機免費體檢

健康檢查。名額有限，額滿即止，各商用車司機不能錯過！特別整理出網上預約「商用車司機健康檢查」流程，商用車司機只要完成登記預約，運輸署就送一個免費驗證明書，才可續領駕駛執照，而政府年初已推出司機免費體檢計劃，但反應欠踴躍。有見及此，本報歲佔多數，達七至八成。按現時規定，70歲以上司機須出示體格檢在坊間引起不少討論。事實上，的士業界青黃不接，司機以50至70日前北角發生嚴重交通意外，因涉事的士司機84歲高齡，



預約有限額嗎？

免費登記「商用車司機健康檢查」是有限額的，以先到先得為準。

怎樣更改預約紀錄？

預約完成後，可以點擊網頁 (<https://bit.ly/3vjT4Tp>) 隨時查詢預約紀錄。請於主頁按「查詢或更改預約」，然後輸入個人資料作查詢或按照指示更改及取消預約。於網頁預約後，不需要再聯絡診所約時間，診所職員會於三個工作天內致電與你確認預約詳情。

可代朋友預約嗎？

不可以，因為登記預約牽涉到個人資料。為免資料外洩，建議不要請其他人代登記或代其他人登記。此外，預約者所提供的個人資料，將會作「至fit安全駕駛大行動」活動宣傳用途。

可供預約診所

地區	診所
香港島	東華三院醫療中心(北角)
	工聯醫療服務中心(中環X光化驗所)
九龍	工聯會工人醫療所(旺角X光化驗所)
	基督教聯合那打素佐敦健康中心
	東華三院綜合診斷及醫療中心
	賽馬會和樂社區健康中心
新界	賽馬會天水圍社區健康中心
	廣福社區健康中心
	靈實白普理景林診所
	靈實余兆麒厚德診所
	靈實余兆麒坑口診所

職業司機 4 大常見疾病

胃病

職業司機飲食不定時，容易患上胃病。

預防方法：

- 盡量固定進食時間；
- 避免急速地進食，減少胃部受損的機會；
- 進食後盡量小休片刻，避免立即工作；
- 避免飲酒。

泌尿道疾病

因長時間工作而不敢喝太多水，或塞車找不到洗手間，需長時間忍尿，久而久之可引起泌尿道疾病。身體亦因缺乏水分，較易患上腎結石。

預防方法：

- 應保持每天飲用2至3公升水；
- 行車時多留意街道上洗手間的位置，方便有需要時使用，避免長時間忍尿。

筋骨勞損

長期坐在駕駛席，可導致頸膊疼痛、腰背痛；此外，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：

- 維持良好坐姿；
- 使用靠背墊以幫助承托腰背；
- 工作一段時間後稍作休息及進行伸展運動。

中暑

某些職業司機需幫忙搬貨，在炎熱和潮濕的環境，易有中暑風險。此外，酷熱天氣下，若駕駛環境內空氣調節不足亦增加中暑風險。

預防方法：

- 準備充足的清涼飲用水；
- 穿着淺色及清爽衣着；
- 將車輛停泊於較陰涼位置；
- 避免陽光直接照射下工作；
- 工作一段時間後，安排適當的休息時間。

