

第八課：長者使用公共交通工具時的安全提示

無論在香港或外出旅遊，乘搭公共交通總比乘的士划算。比起等家人駕車來接送，長者使用公共交通外出亦會較自由和獨立。隨著年齡的增長，長者的平衡力，力量控制，反應速度都會漸漸下降，外出時更要小心注意安全。以下有 10 個安全提示同各長者分享：

- 當上落車輛，多留心地面是否不平坦或濕滑，小心謹慎避免滑倒或扭腳。
- 上車前準備好八達通或正確的車費，避免在車上找零錢時，車開動而失平衡。
- 上車後盡快找一個合適的位置或座位，當車開動時如可能未能立即抓緊扶手平衡自己就可能跌倒。
- 如果車門開始關上，又或者車上已經有很多的乘客，為自己的安全不應 入車廂，應等待下一班車。
- 當車減速或轉彎時，應保持警惕，保持平衡，慎防車廂有突然的擺動。
- 如果座位有安全帶應自覺地扣上，因車輛緊急煞停的時候，長者可能未能及時反應。
- 不要隨身攜帶太多或太大的行李，總要留一隻手可以隨時抓住扶手。
- 應讓車上的人先落車，然後再嘗試登上。這不僅是出於禮貌，也是避免發生碰撞。
- 晚上外出應穿淺色的衣物，使司機較容易察覺到你。
- 避免在大型車輛的前後過馬路，司機留意車輛時可能未能察覺到長者。長者如未能反應快避開就非危險。

以上的提示看似簡單的常識，但長者如果不為意身體已經不是以往那麼快，有力，一不謹慎，不小心，跌倒或發生小意外都不太好。祝各長者出入平安，身體健康