(修订于 2020 年 10 月 16 日)

康乐及文化事务署 主办
长期病患者身心伸展训练班
章程

目　　的：为协助长期病患者了解自己的身体结构与功能，进而增加关节的空间及活动度，并进一步提升及锻炼腰腹核心肌群的状况。

训练内容：教授正确身体使用的概念，进行有助于改善体态及生活功能的延伸及核心肌群的稳定性，促进全身性的流动循环，减少腰酸背痛。

活动详情：

活动编号	日期	星期	时间	主办分区及活动地点	开始报名日期
4056 7015	2020 年 10 月 24 日至 11 月 28 日	六	下午 1 时至 3 时	中西区 石塘咀体育馆	2020 年 10 月 5 日
4056 7063	2020 年 11 月 3 日至 12 月 8 日	二	下午 2 时至 4 时	黄大仙区 蒲岗村道体育馆	
4058 3688	2020 年 11 月 17 日至 12 月 3 日	二、四	下午 7 时至 9 时	葵青区 林士德体育馆	
4056 7025	2020 年 11 月 24 日至 12 月 29 日	二	晚上 6 时至 8 时	大埔区 大埔墟体育馆	
4056 7334	2020 年 12 月 11 日至 2021 年 1 月 29 日 (12 月 25 日，1 月 1 日除外)	五	下午 4 时至 晚上 6 时	屯门区 友爱体育馆	2020 年 10 月 27 日
4056 7595	2020 年 12 月 12 日至 2021 年 1 月 23 日 (12 月 26 日除外)	六	上午 10 时至 中午 12 时	油尖旺区 九龙公园体育馆	

名　　额：每班为 10 人(参加者可带同一名同行照料者出席)，先到先得，额满即止。
因应 2019 冠状病毒病的最新情况，为方便控制参加人数，同行照料者如欲陪同残疾人士参加任何专为残疾人士而设的康体活动，均须报名，直至另行通知。

费　　用：全免(包括同行照料者)

参加资格：15 岁或以上的长期病患者，性别不限。
(申请人的年龄以活动举行首日为基础计算。)

报名办法：(1) 亲临任何分区康乐事务办事处或设有康体通服务的康体场地报名
申请人可于报名日期首天上午 8 时 30 分起，带同填妥的活动报名表格及「体能活动适应能力问卷与你」，连同身份证明文件[注一]及由劳工及福利局发出的「残疾人士登记证」的正本 / 副本，于康乐及文化事务署各分区康乐事务办事处或设有康体通服务的康体场地办理报名手续。

A) 分区康乐事务办事处

星期	活动报名时间
星期一至五	上午 8 时 30 分至下午 4 时 30 分
星期六、日及公众假期	休息

B) 设有康体通服务的康体场地

星期	活动报名时间
星期一至日(农历年初一、二除外)	上午 8 时 30 分至晚上 10 时

(2) 邮递报名

申请人把填妥的表格连同身份证明文件[注一]「体能活动适应能力问卷与你」及由劳工及福利局发出的「残疾人士登记证」正面及背面的副本及已贴上邮票的回邮信封寄回所属班别的主办分区康乐事务办事处。(以同一日接获的报名而论，主办活动的分区办事处会先处理亲身报名。)

(3) 透过康体通自助服务站报名[注二]

申请人可于报名日期首天上午 8 时 30 分起，使用康体通自助服务站报名。

康体通自助服务站

星期	活动报名时间
星期一至日(农历年初一、二除外)	上午 8 时 30 分至晚上 11 时

(4) 透过康体通网上报名[注二]

申请人可于报名日期首天上午 8 时 30 分起，透过康体通网上预订系统(http://leisurelink.lcsd.gov.hk)或其流动版报名。

[注一] 香港居民须出示香港身份证，11 岁以下儿童亦可出示出生证明书 / 签证身份书 / 回港证 / 前往港澳通行证。

[注二] 如透过康体通在网上报名或使用自助服务站参加上述活动，参加者须于活动首课出示身份证明文件[注一]及由劳工及福利局发出的「残疾人士登记证」的正本，供本署职员 / 教练查核，否则参加者及其同行照料者不能参加该活动。

(5) 数据不全者，恕不接受报名。

训练器材：由本署提供。

教　　练：由中国香港体适能总会委派合资格教练教授。

恶劣天气安排：(1) 如天文台于活动举行前三小时已发出三号或以上热带气旋警告信号，或发出红色或黑色暴雨警告信号，活动即告取消。

(2) 如活动举行前三小时已取消三号或以上热带气旋警告信号，或取消红色或黑色暴雨警告信号，在场地许可的情况下，上述活动将会照常举行。惟参加者须考虑实际天气及交通情况来判断是否参加活动。

注意事项：(1) 所有参加者须身穿整齐运动服及鞋底不脱色的运动鞋进行训练。

(2) 每名残疾人士可与一名同行照料者出席，协助其参与活动。

(3) 参加者于上课时请带同「活动参加证」及报名时使用的身份证明文件及「残疾人士登记证」正本，以供教练查核。

(4) 参加者如于训练期间怀疑被性骚扰，应尽快知会本署活动负责人 / 场地职员，亦可直接致电 2511 8211 向平等机会委员会征询意见。就有关「性骚扰」的定义和行为，请参阅平等机会委员会网页：http://www.eoc.org.hk。

交通资料：(1) 石塘咀体育馆不设有停车场，市民可以乘港铁或巴士 A10、10、101、104 号或专线小巴 13、54 号前往。

(2) 蒲岗村道体育馆设有停车场，市民可以乘巴士 2F、3C、5C 号或专线小巴 33A、33M 号前往。

(3) 林士德体育馆不设有停车场，市民可以乘港铁或巴士 30、33A、37、38、43、43A、44M、47X、930 号或专线小巴 87K、89M、94、94A、313、407 号前往。

(4) 大埔墟体育馆不设有停车场，市民可以乘搭港铁或巴士 64K、64P、65K、71K、72X、73X、74A、74K、74X、75K、271、307 号或专线小巴 20A、20B、20C、20K、20S、22K、23K、28K 号前往。

(5) 友爱体育馆设有收费停车场，市民可以乘轻铁 505、507、614、614P 路线或巴士 60M、60X、61M、61X、62X、259D、263、961 号或专线小巴 44 号前往。

(6) 九龙公园体育馆设有收费停车场，市民可以乘搭港铁或巴士 7、13X、26、35A、41A、81C、87D、98D、110、260B、268B、269B、271、281A、296D 号或专线小巴 6、6A、77M、78 号前往。

查询电话：

中西区康乐事务办事处 电话：2853 2566 地址：香港皇后大道中 345 号 上环市政大厦 10 楼 1001 室	石塘咀体育馆 电话：2858 0541 地址：香港皇后大道西 470 号 石塘咀市政大厦 5 楼
黄大仙区康乐事务办事处 电话：2328 9262 地址：九龙黄大仙清水湾道 11 号 牛池湾市政大厦 4 楼	蒲岗村道体育馆 电话：2325 3585 地址：九龙黄大仙慈云山 蒲岗村道 120 号

葵青区康乐事务办事处 电话：2424 7201 地址：新界葵涌兴芳路 166-174 号 葵兴政府合署 8 楼 805 室	林士德体育馆 电话：2422 5610 地址：新界葵涌兴芳路 176 号
大埔区康乐事务办事处 电话：3183 9020 地址：新界大埔乡事会街 8 号 大埔综合大楼 3 楼	大埔墟体育馆 电话：3183 9011 地址：大埔乡事会街 8 号 大埔综合大楼 6 楼
屯门区康乐事务办事处 电话：2451 0304 地址：新界屯门屯喜路 1 号 屯门政府合署 3 楼	友爱体育馆 电话：2450 8850 地址：新界屯门兴安里 3 号
油尖旺区康乐事务办事处 电话：2302 1762 地址：九龙尖沙咀柯士甸道 22 号 九龙公园办事处地下	九龙公园体育馆 电话：2724 3120 地址：九龙尖沙咀柯士甸道 22 号

*所有容后公布项目的最新信息，请浏览残疾人士专页（https://www.lcsd.gov.hk/tc/dlso/）。

康乐及文化事务署主办
长期病患者身心伸展训练班
《报名表格》

办事处专用(职位名称:_____)		
请在空格加上「✓」	正本	副本
身份证明文件	☐	☐
残疾人士登记证	☐	☐

I. 申请人数据 (请在空格加上「✓」号)

	活动编号	日期	星期	时间	主办分区及活动地点
☐	4056 7015	2020 年 10 月 24 日至 11 月 28 日	六	下午 1 时至 3 时	中西区 石塘咀体育馆
☐	4056 7063	2020 年 11 月 3 日至 12 月 8 日	二	下午 2 时至 4 时	黄大仙区 蒲岗村道体育馆
☐	4058 3688	2020 年 11 月 17 日至 12 月 3 日	二、四	下午 7 时至 9 时	葵青区 林士德体育馆
☐	4056 7025	2020 年 11 月 24 日至 12 月 29 日	二	晚上 6 时至 8 时	大埔区 大埔墟体育馆
☐	4056 7334	2020 年 12 月 11 日至 2021 年 1 月 29 日 (12 月 25 日，1 月 1 日除外)	五	下午 4 时至 晚上 6 时	屯门区 友爱体育馆
☐	4056 7595	2020 年 12 月 12 日至 2021 年 1 月 23 日 (12 月 26 日除外)	六	上午 10 时至 中午 12 时	油尖旺区 九龙公园体育馆

申请人姓名：(中文) _____ (英文) _____

身份证明文件号码:_____ ( )

性别： ☐ 男 ☐ 女 出生日期：_____年_____月_____日 年龄：_____

联络电话：(日) _____(夜) _____(手提电话) _____

☐ 残疾人士及同行照料者一起参加(教练于每次活动开始前会派发同行照料者证以资识别)

#紧急联络人姓名：_____#紧急联络人电话：_____

(注有「#」号的栏目可选择填写与否。在填报紧急联络人的姓名及电话号码前，请考虑应否先征得其同意。)

II. 声明

(1) 年满 18 岁申请人的声明

本人谨此声明，本人的健康及体能良好，适宜参加上述活动。

申请人签署: _____日期: _____

---

(2) 未满 18 岁申请人的家长/监护人声明 (家长/监护人须年满 18 岁)

本人谨此声明，本人同意申请人参加上述活动，并声明他/她的健康及体能良好，适宜参加上述活动。

家长/监护人姓名: _____家长/监护人签署: _____日期: _____

备注: (1) 报名表一经递交，即代表申请人/未满 18 岁的申请人及其家长或监护人已细阅并同意遵守章程/报名表的各项细则。

(2) 申请人必须填写所有数据及签妥声明，并在适当空格内加上「✓」号。如填写数据不全、有误或重复递交报名表，申请将不获受理，恕不另行通知。

(3) 申请人提供的资料只作本署处理康体活动报名事宜、公布中签名单、统计、日后联络及意见调查之用；所提供的个人资料只限本署授权的人员查阅。如欲更正或查询已递交的个人资料，请联络相关分区康乐事务办事处的柜台职员。

请填妥下列回邮地址表格(可选择填写传真号码或地址)

姓名：	姓名：
传真：	传真：
地址：	地址：

体能活动适应
能力问卷 —PAR-Q
(修订版—2017 年 9 月)

体能活动适应能力问卷与你

（一份适用于 15 至 69 岁人士的问卷）

经常进行体能活动不但有益身心，而且乐趣无穷，因此，愈来愈多人开始每天多做运动。对大部分人来说，多做运动是很安全的。不过，有些人则应在增加运动量前，先行征询医生的意见。

如果你计划增加运动量，请先回答下列 7 条问题。如果你介乎 15 至 69 岁之间，这份体能活动适应能力问卷会告诉你应否在开始前咨询医生。如果你超过 69 岁及没有经常运动，请征询医生的意见。

普通常识是回答这些问题的最佳指引。请仔细阅读下列问题，然后诚实回答：

请答「是」或「否」

是	否	
☐	☐	1. 医生曾否说过你的心脏有问题，以及只可进行医生建议的体能活动？
☐	☐	2. 你进行体能活动时会否感到胸口痛？
☐	☐	3. 过去一个月内，你曾否在没有进行体能活动时也感到胸口痛？
☐	☐	4. 你曾否因感到晕眩而失去平衡，或曾否失去知觉？
☐	☐	5. 你的骨骼或关节(例如脊骨、膝盖或髋关节)是否有毛病，且会因改变体能活动而恶化？
☐	☐	6. 医生现时是否有开血压或心脏药物（例如 water pills）给你服用？
☐	☐	7. 是否有其他理由令你不应进行体能活动？

如果你的答案是：

一条或以上答「是」

在开始增加运动量或进行体能评估前，请先致电或亲身与医生商谈，告知医生这份问卷，以及你回答「是」的问题。

- 你可以进行任何活动，但须在开始时慢慢进行，然后逐渐增加活动量；又或你只可进行一些安全的活动。告诉医生你希望参加的活动及听从他的意见。
- 找出一些安全及有益健康的小区活动。

全部答「否」

如果你对这份问卷的全部问题诚实地答「否」，你有理由确信你可以：

- 开始增加运动量_开始时慢慢进行，然后逐渐增加，这是最安全和最容易的方法。
- 参加体能评估——这是一种确定你基本体能的好方法，以便你拟定最佳的运动计划。此外，亦主张你量度血压；如果读数超过 144/94，请先征询医生的意见，然后才逐渐增加运动量。

→ **延迟增加运动量：**

- 如果你因伤风或发烧等暂时性疾病而感到不适——请在康复后才增加运动量；或
- 如果你怀孕或可能怀孕——请先征询医生的意见，然后才决定是否增加运动量。

请注意：如因健康状况转变，致使你随后须回答「是」的话，便应告知医生或健身教练，看看应否更改你的体能活动计划。

不得更改问卷内容。欢迎复印整份问卷(必须整份填写)

体能活动适应能力问卷来源：The Canadian Society for Exercise Physiology

本人已阅悉、明白并填妥本问卷。本人的问题亦已得到圆满解答。

姓名：_____ 身分证明文件号码：_____

签署：_____ 日期：_____

家长或监护人签署：_____ 见证人：_____

（适用于 18 岁以下的参加者）

备注：

1. 你提供的数据，只作处理租订康乐及文化事务署健身室设施或康体活动报名事宜之用，本署授权人员基于上述目的方可查阅。递交问卷后，如欲更正或查询个人资料，请与接受报名的分区柜台职员联络。
2. 如果在上述问卷中有一个或以上「是」的答案，即表示你的身体状况可能不适合参与有关活动。故为安全起见，请你先行咨询医生的意见；并须在报名或租订健身室设施时出示医生证明，证明你的身体状况适宜参与有关活动。如未能出示医生证明，则须填妥「申请人声明」，并于报名或租订健身室设施时连同报名表一并递交。
3. 如你拒绝填写此问卷，有关的健体活动报名或租订健身室设施申请将不获受理。此问卷由填写当日起计一年内有效；如在一年有效期后，健身室使用者须再次填写此问卷。

如因健康状况转变，致使你随后对上述的任何问题的回答转为「是」的话，则本问卷即告无效。

(修订于 2018 年 11 月)

年满 70 岁或以上的申请人须填写以下声明

声明（请在下列其中一个方格内加上「✓」号）

本人谨此声明：

☐ 1. 本人经常参加体能活动，并且有能力参加这项活动，因此无须出示医生证明书证明本人有能力参加这项活动。本人明白如对本身能力有任何怀疑，应在参加活动前，征询医生的意见。

☐ 2. 本人并非经常参加体能活动，但经医生检查后，证明健康良好，适宜参加这项活动。现附上医生证明书，以供参考。

申请人签署 ：_____

申请人姓名(正楷) ：_____

日期 ：_____

(修订于 2018 年 11 月)

申请人声明

本人谨此声明：

本人经医生检查后，证明本人身体状况适宜参加这项活动。

申请人签署 ： _____

申请人姓名(正楷) ： _____

日期 ： _____