

## 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	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 医生曾否说过你的心脏有问题， <u>以及</u> 只可进行医生建议的体能活动？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 你进行体能活动时是否会感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 你曾否因感到晕眩而失去平衡，或曾否失去知觉？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 医生现时是否有开血压或心脏药物（例如 water pills）给你服用？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 是否有 <u>其他理由</u> 令你不应进行体能活动？

如果

一条或以上答「是」

你的

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。

答案

● 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。

是：

● 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。

## 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 : \_\_\_\_\_

## 申請人聲明

本人謹此聲明：

本人經醫生檢查後，證明本人身體狀況適宜參加這項活動。

申請人簽署 : \_\_\_\_\_

申請人姓名(正楷) : \_\_\_\_\_

日期 : \_\_\_\_\_