



(必須整份填寫)

體能活動適應能力問卷

PAR-Q(修訂版—2011年2月)

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮，因此，愈來愈多人開始每天多做運動。對大部分人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人則應在增加運動量前，先行徵詢醫生的意見。

如果你計劃增加運動量，請先回答下列 7 條問題。如果你介乎 15 至 69 歲之間，這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在開始前諮詢醫生。如果你超過 69 歲及沒有經常運動，請徵詢醫生的意見。

普通常識是回答這些問題的最佳指引。請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答：

請答「是」或「否」

是	否	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如water pills)給你服用？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？

一條或以上答「是」

如果你的答案是：在開始增加運動量或進行體能評估前，請先致電或親身與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。

你可以進行任何活動，但須在開始時慢慢進行，然後逐漸增加活動量；又或你只可進行一些安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。

找出一些安全及有益健康的社區活動。

全部答「否」

如果你對這份問卷的全部問題誠實地答「否」，你有理由確信你可以：

開始增加運動量——開始時慢慢進行，然後逐漸增加，這是最安全和最容易的方法。

參加體能評估——這是一種確定你基本體能的好方法，以便你擬定最佳的運動計劃。此外，亦主張你量度血壓；如果讀數超過144/94，請先徵詢醫生的意見，然後才逐漸增加運動量。

延遲增加運動量：

如果你因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適——請在康復後才增加運動量；或

如果你懷孕或可能懷孕——請先徵詢醫生的意見，然後才決定是否增加運動量。

請注意：如因健康狀況轉變，致使你隨後須回答「是」的話，便應告知醫生或健身教練，看看應否更改你的體能活動計劃。

體能活動適應能力問卷來源：The Canadian Society for Exercise Physiology

本人已閱悉、明白並填妥本問卷。本人的問題亦已得到圓滿解答。

本人謹此聲明：本人經醫生檢查後，證明本人的身體狀況適宜參加香港航空青年團歷奇活動課舉辦的訓練課程及/或活動。本人如在訓練課程及/或活動中受傷或死亡，香港航空青年團歷奇活動課無須負責。

姓名

團員編號

日期

簽署

家長或監護人簽署

(適用於18歲以下的參加者)

備註 1. 你提供的資料，只作證明本人的身體狀況適宜參加香港航空青年團歷奇活動課舉辦的訓練課程及/或活動之用。遞交問卷後，如欲更正或查詢個人資料，請與歷奇活動課聯絡。

2. 如果在上述問卷中有一個或以上「是」的答案，即表示你的身體狀況可能不適合參與有關活動。故為安全起見，請你先行諮詢醫生的意見；並須在參加歷奇活動課舉辦的訓練課程及/或活動時出示醫生紙，證明你的身體狀況適宜參與有關訓練課程及/或活動。如未能出示醫生紙，將不獲受理。

3. 如因健康狀況轉變，致使你隨後對上述的任何問題的回答轉為「是」的話，則本問卷即告無效。

4. 如你拒絕填寫此問卷，有關參加歷奇活動課舉辦的訓練課程及/或活動將不獲受理。此問卷由填寫當日起計一年內有效；如在一年有效期後，須再次填寫此問卷。