



香港金鐘青年獅子會
LEO CLUB OF QUEENSWAY
Project TIGERS 2009



『Project TIGERS 2009』青少年義工領袖訓練計劃

體能活動適應能力問卷

在正式參與本計劃前，請先回答下列7條問題。這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在計劃開始前諮詢醫生。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：

是	否	問題 (請於適當位置加☑)
<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？

如果你的答案是：

一條或以上答「是」

即表示你的身體狀況可能不適合參加『Project TIGERS 2009』青少年暑期社區服務計劃，所以在開始參加前，請與醫生商談，告知醫生這份問卷中你所回答「是」的問題，並聽從他的意見。

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，看看應否繼續參加是次計劃。

適當使用體能活動適應能力問卷：

1. 你提供的資料，只作處理『Project TIGERS 2009』青少年暑期社區服務計劃報名事宜之用。
2. 香港金鐘青年獅子會毋須為參加者承擔責任。如填妥問卷後有疑問的，請先徵詢醫生的意見方參加是次計劃。
3. 除參加者提供醫生證明書外，大會有權要求回答「是」的參加者退出是次計劃而不會退回已繳付之費用。
4. 此問卷由填寫當天起計 12 個月內有效。如因健康狀況轉變，致使你隨後對上述的任何問題答「是」的話，則本問卷即告無效。

聲明： (* 請於適當位置加☑)

- 本人有**藥物敏感** (請詳述： _____) 本人**沒有藥物敏感**
- 本人有**食物敏感** (請詳述： _____) 本人**沒有食物敏感**

本人已閱悉、明白並填妥本問卷。

承諾人 (參加者)

姓名： _____
簽署： _____

家長或監護人 (適用於 18 歲以下之參加者)

姓名： _____
簽署： _____

日期： _____

日期： _____