

體能活動適應能力問卷與你

(修訂版—2020年6月)

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮，因此，開始每天多做運動的人愈來愈多。對多數人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人在增加運動量前，應先徵詢醫生的意見。

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 15-69 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，是否感到胸口痛？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. 過去一個月，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〔如背，膝或腕〕是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. 醫生現時是否有給你一些有關血壓或心臟藥物〔例如去水丸〕給你服用？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. 據你所知，是否有任何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」：

在開始增加運動量或進行體能評估前，先致電或親身與醫生商談，告訴醫生這份問卷，以及你答「是」的問題。

-只要在開始時慢慢進行，然後逐漸增加，你可以進行任何活動；又或者你須受限制，只可進行那些對你安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。

-找出那些對你安全及有幫助的社區活動。

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。

姓名: _____ 身分證明文件號碼: _____

簽署: _____ 日期: _____

家長或監護人簽署: _____ 見證人: _____

(適用於 18 歲以下的參加者)

備註：此體能活動問卷由填表日起計最長有效期為一年。

不得更改問卷內容。歡迎複印整份問題(必須整份填寫)。

假如情況有變而令致七條問題當中有任何一條你可能需要改答「是」的話，便自動變成無效。