



申請人必須自行列印「安全使用健身設施同意書」及「體能活動適應能力問卷」，並把已填妥並簽署的文件親身遞交到李兆基綜合大樓二樓服務台。

你亦可以上載文件到 Microsoft OneDrive，以作批核。

[按此上載](#)



香港恒生大學

李兆基綜合大樓

安全使用健身設施同意書

歡迎使用香港恒生大學李兆基綜合大樓之健身設施，為使閣下明白使用健身設施時的安全，請仔細閱讀及遵從以下項目：

1. 本人聲明已在香港恒生大學生事務處網站觀看及閱讀「健身室器材操作短片」、「健身室使用者需知」，並將自主使用中心提供的健身設施，及明白任何運動皆存在一定風險。
2. 本人承諾如身體感到任何不適或衰弱症狀時，會馬上停止訓練，並告訴在場近之人士或職員。
3. 本人全憑自己理解，認知及經驗使用健身設施，本人願意為自己使用健身設施承擔一切責任。
4. 本人同意及願意遵守香港恒生大學李兆基綜合大樓之使用守則並理解運動安全為主要考慮，並明白中心員工不一定能提供專業體適能訓練指導。
5. 本人聲明身體狀況良好，並未因任何疾病阻礙進行運動。
6. 本人聲明已閱讀、明白及同意上述所有同意書的項目。

英文姓名：

中文姓名（如有）：

年齡：

- 16-17 歲（「體能活動適應能力問卷與你」需要家長或監護人簽署）
 18 歲或以上

香港恒生大學證件號碼：

（學生、職員或心繫恒大證件號碼）

香港恒生大學電郵地址：

申請人簽署：

日子：

資料不齊全或不清晰的申請概不受理

成功申請者將於 7 個工作天內收到電郵通知，確認成為健身室合資格使用者

如有任何查詢，請致電 3963 5366 或電郵至 saope@hsu.edu.hk 與體育部職員聯絡



體能活動適應能力問卷與你

(一份適用於 16 至 69 歲人士的問卷)

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 16 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？

如果你的答案：

有一條或以上答「是」	全部誠實地答「否」
<ul style="list-style-type: none"> 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。 <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 <ul style="list-style-type: none"> 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： <ul style="list-style-type: none"> 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。
<p>請注意：</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 不得更改問卷內容。歡迎複印問卷，但你必須填寫整份問卷。 	

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。

香港恒生大學證件號碼：

(如學生、職員或心繫恒大證件號碼)

申請人簽署：_____

申請人姓名：_____

日期：_____

家長或監護人簽署：

(適用於 18 歲以下的參加者)

見證人：_____

備註：

- 你提供的資料只作處理租訂香港恒生大學健身室設施或康體活動報名事宜之用，本校授權人員基於上述目的方可查閱。遞交問卷後，如欲更正或查詢個人資料，請與接受報名的櫃檯職員聯絡。
- 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；並須在報名或租訂健身室設施時出示醫生紙，證明你的身體狀況適宜參與有關活動。如未能出示醫生紙，則須填妥「申請人聲明」，並於報名或租訂健身室設施時連同報名表一併遞交。
- 如你拒絕填寫此問卷，有關的健體活動報名或租訂健身室設施申請將不獲受理。此問卷由填寫當日起計一年內有效；如在一年有效期後，健身室使用者須再次填寫此問卷。

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。