



樂善堂梁鈺琚書院 LOK SIN TONG LEUNG KAU KUI COLLEGE

香港西營盤醫院道28號

28 HOSPITAL ROAD, SAI YING POON, HONG KONG.

TEL: 2858 7002 2858 7608

FAX: 2857 2705

E-MAIL: office@lstlkkc.edu.hk

WEBSITE: www.lstlkkc.edu.hk

(Ref: 2324072)

敬啟者：

體適能中心開放及使用安排

本校即將開放體適能中心，讓師生鍛鍊身體，提升個人健康質素。相關安排如下：

對象	<ul style="list-style-type: none">● 已考獲證書[#]學生● 15 歲以上未有證書學生● 有體育教師資格人士帶領下參與訓練的各級學生
開放日期	11 月 9 日至 8 月 31 日（非上課時段）
駐場教練 當值安排	<ul style="list-style-type: none">● 主要是上課日的星期二及星期四（考試及測驗時段暫停）● 學生假期（非公眾假期）日子安排視乎學生需求再作安排
時間	下午 4:00-6:00
參與方法	<ol style="list-style-type: none">1. 透過二維碼預先報名（二維碼圖會貼在各個班房壁報）2. 即場參與（如中心內進行訓練人數未達 20 人）
備註	必須遵守後頁「使用體適能中心守則」

[#]由中國香港體適能總會或康文署發出合乎使用康文署健身室證書

學生每年須填寫「體能活動適應能力問卷與你」（附件），並由家長／監護人簽署作實，以表明其健康狀況適宜使用健身器材。如貴子弟健康狀況有任何改變，應盡快通知校方。如對體適能中心開放安排有任何查詢，歡迎閣下致電本校跟校務處聯絡。

此致
貴家長



校長



謹啟

二零二三年十一月十日



樂善堂梁鈺琚書院 LOK SIN TONG LEUNG KAU KUI COLLEGE

香港西營盤醫院道28號

28 HOSPITAL ROAD, SAI YING POON, HONG KONG.

TEL: 2858 7002 2858 7608

FAX: 2857 2705

E-MAIL: office@lstlkkc.edu.hk

WEBSITE: www.lstlkkc.edu.hk

使用體適能中心守則

安全守則：

1. 學校根據教育局規定，只會在合資格管理體適能中心的人員、教練或體育老師在場下才讓學生使用各項設施。
2. 年滿 15 歲或以上學生方可於駐場教練或當值老師當值下自行使用本中心設施。
3. 若有本校體育科老師在場指導及監督下，15 歲或以下學生亦可使用本中心設施。
4. 已獲中國香港體適能總會或康文署發出合乎使用康文署健身室證書代表參加者對體適能中心內的設施及安全守則有一定的認識，故此學校鼓勵學生積極考獲證書。
5. 學生每年須填寫「體能活動適應能力問卷與你」。學生參加者必須由家長／監護人簽署作實，以表明其健康狀況適宜使用健身器材。如學生健康狀況有任何改變，應盡快通知校方。
6. 本校體適能中心入場人數上限為 20 人。
7. 嚴禁在本中心內奔跑或嬉戲。
8. 運動前後必須做熱身及整理運動。
9. 學生必須穿著運動服及運動鞋，方可使用本中心設施。
10. 每次使用體適能中心設施前，學生應確保身體狀況良好，適合進行體適能運動。
11. 學生應量力而為，按年齡、性別、運動習慣及個人目標調較運動量。
12. 若出現暈眩、胸口痛、作嘔、不正常之呼吸、肌肉及關節持續疼痛，應立刻停止運動，並立即通知當值老師／職員聯絡。
13. 嚴禁移動任何場內設施或器材。
14. 使用器械前，請檢查插匙是否完全插入所選擇之重量。
15. 使用器材後，應放回原來位置，並自行清理器材上汗水，以保持衛生。
16. 如發現器材有損壞，應立刻停止使用及切勿自行維修，並即時向在場當值老師／職員報告。

其他守則：

1. 不適當使用器械而導致損毀，校方有權索取賠償。
2. 未得校方同意，學生嚴禁在本中心內進行拍攝、錄影、錄音、直播。
3. 除清水外，學生嚴禁在本中心內飲食。
4. 學生進出本中心時，必須到服務台簽到並填寫進入及離開時間。
5. 請自備毛巾擦拭汗水，以保持地方清潔。
6. 請小心保管財物，如有遺失或損壞，校方概不負責。
7. 體適能中心外有儲物櫃可供借用，請自備鎖頭。離開中心前，必須清空儲物櫃。
8. 經規勸仍未能遵守本中心的規定，當值教練／老師可暫停學生的使用權。違規情況嚴重者，將由校方作出紀律處分。
9. 本守則未有涵蓋的事項，將根據校本方式處理。



樂善堂梁鈺琚書院 LOK SIN TONG LEUNG KAU KUI COLLEGE

香港西營盤醫院道28號

28 HOSPITAL ROAD, SAI YING POON, HONG KONG.

TEL: 2858 7002 2858 7608

FAX: 2857 2705

E-MAIL: office@lstlkkc.edu.hk

WEBSITE: www.lstlkkc.edu.hk

(Ref: 2324072)

【回條請於 11 月 13 日交回班主任】

敬啟者：

本人已閱讀「使用體適能中心守則」，並知悉貴校體適能中心開放及使用各項安排。本人定當叮囑敝子弟在使用體適能中心時注意各項安排措施、遵守各項守則及服從當值老師／駐場外聘教練的安全指引。本人並會填妥附件「體能活動適應能力問卷與你」，以證明敝子弟的健康狀況適合使用體適能中心各種設施。

此覆

樂善堂梁鈺琚書院校長

家長簽署：_____

家長姓名：_____

學生姓名：_____

班別及班號：_____ ()

日期：_____

體能活動適應
能力問卷 — PAR-Q
(修訂版—2017年9月)

體能活動適應能力問卷與你

(一份適用於 15 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 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、膝蓋或腕關節)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」

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」	延遲增加運動量：
<p>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：</p> <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。 ● 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。 	<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：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。</p>

不得更改問卷內容。歡迎複印整份問卷(必須整份填寫)

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：1. 你提供的資料，只作處理租訂康樂及文化事務署健身室設施或康體活動報名事宜之用，本署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，請與接受報名的分區櫃檯職員聯絡。
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。
3. 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。