



2019 恩福羽毛球賽

2019 年度球員註冊登記表

所有球員必須填妥此登記表及背頁之「體能活動適應能力問卷與你(PAR-Q)」並交回康體事工部，方為正式註冊球員。18 歲以下之參加者必須同時遞交「康體活動家長同意書」，可於地下大堂索取。

隊伍：		隊伍：
已受浸： 否 是 → 恩福會友： 是 否		會友證號碼：
中文姓名：		別名：
電郵地址：		電話(手)：
緊急聯絡人：	電話：	關係：

聲明(年滿十八歲之參加者)

本人願意參加「2019 恩福羽毛球賽」，並註冊為比賽球員同時謹遵守一切條例及規章。現聲明本人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如因本人的疏忽或健康體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，主辦單位則無須負責。

參加者姓名

參加者簽名

日期

家長/監護人同意書(適用於未滿十八歲之參加者)

本人願意參加「2019 恩福羽毛球賽」，並註冊為比賽球員同時謹遵守一切條例及規章。

參加者簽名

日期

本人聲明_____ (參加者姓名) 的健康及體能良好及同意其參與上述活動。如因參加者的疏忽或健康體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，主辦單位則無須負責。

家長/監護人姓名

家長/監護人簽名

日期

*以上一切請用正楷填寫

所有個人資料只作恩福堂內部使用

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， <u>以及</u> 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	一條或以上答「是」
你的	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。
答案	<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。
是：	<ul style="list-style-type: none">● 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 <u>全部</u> 問題誠實地答「否」，你有理由確信你可以： <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。	→	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。
		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。

適當使用體能活動適應能力問卷：

The Canadian Society for Exercise Physiology、Health Canada 及其代理人毋須為進行體能活動的人承擔責任。如填妥問卷後有疑問，請先徵詢醫生的意見，然後才進行體能活動。

歡迎複印整份問卷，但不得更改問卷內容。(必須整份填寫)

註： 如一名人士在參加體能活動或進行體能評估前已獲得這份問卷，本部分可作法律或行政用途。

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 _____ 簽署 _____

日期 _____ 見證人 _____

家長或監護人簽署 _____ (適用於 18 歲以下的參加者)

備註： 你提供的資料，只作處理康體事工活動報名事宜之用。遞交問卷後，如欲更正或查詢個人資料，請與康體事工部聯絡。

©Canadian Society for Exercise Physiology

Supported by: Health Canada

《收集個人資料聲明》

- 閣下提供本教會的個人資料，是用於是次“羽毛球賽”作聯絡通訊及供活動教練作為關顧參加者的用途上；當有關資料已不再符合以上用途，本教會將不再保留所持閣下的個人資料，予以銷毀。
- 據《個人資料(私隱)條例》，閣下有權要求查閱及改正本教會所持閣下的個人資料。

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。