

## 招聘民眾安全服務處參事 體能及職能測試項目

(注意：申請人須順序接受(一)血壓測試；(二)職能測試；以及(三)體能測試，並符合上述三個項目下所有細項測試的要求，方可視作通過體能及職能測試(完成上述測試，約需3個小時)。在測試項目(一)、(二)或(三)進行期間，如申請人未能符合該項目下任何一項細項測試的要求，將不獲准繼續接受下一細項或其他項目的測試。)

### 1. 血壓及心跳率測試

A. 目的：確保投考者符合血壓及心跳率的基本安全指標，以接受職能及體能測試。

B. 安全指標：

血壓： 139/89 mmHg 或以下

心跳率： 99/min 或以下

### 2. 職能測試

#### 2.1 模擬高空救援行動

A. 目的：模擬高空搶救工作，以測試投考者能否適應高空工作。

B. 要求：

1. 投考者佩戴安全帶及頭盔後，沿梯攀上離地 4 米高的建築物頂部。
2. 投考者到達後，須扣好安全帶，自行選擇攀爬方法，身體站於黃色安全線內，面向前，重心稍向前，自行報數由 1001 至 1010，約 10 秒後讀出地面 A4 紙大小的數字，然後退回並沿梯返回地面。



## 2.2 模擬撲救山火行動

A. **目的：** 模擬執行撲滅山火任務，以測試投考者能否在不平的路面上行動。

B. **要求：**

必須在 114 秒內完成。投考者佩戴頭盔後，須背負注滿水的撲滅山火專用“REGA”型背泵，以徒步方式沿樓梯步行至 10.7 米的指定高度，然後返回地面起點。



## 2.3 模擬搶救抬床操作工序

A. **目的：** 測試投考者能否應付搶救工作。

B. **要求：**

1. 站立並雙手分握搶救抬床的 D 形握手位，將已負重的搶救抬床推撐起，直至 D 形握手位與地面垂直距離最少 1.95 米。
2. 身體保持正直，雙腳腳掌須平貼地面，腳尖距離牆邊最少 60 厘米，維持約 3 秒。



## 3. 體能測試

**目的：** 測試投考者的基本體能狀況是否適合接受入職訓練。

### 3.1 掌上壓／跪上壓測試(一分鐘 10 次)

(考生可自由選擇 **掌上壓** 或 **跪上壓**)

(i) 當主考官發出口令“*Position Ready*”時：

- 投考者應俯臥撐體在墊上，放鬆身體，頭向前望
- 掌上壓：手肘垂直支撐起身體，身體成一直線雙腳腳尖放在墊外。
- 跪上壓：手肘垂直支撐起身體，身體成一直線雙膝跪在墊上，小腿垂直。

- (ii) 當主考官發出口令“Down”時：
  - 投考者屈臂彎曲 90 度或小於 90 度，身體保持成一直線。
- (iii) 當主考官發出口令“Up”時：
  - 投考者推臂至手伸直，身體保持成一直線，
  - 回復開始時動作。

### 掌上壓



### 跪上壓



## 3.2 仰臥起坐測試(一分鐘 13 次)

- (i) 當主考官發出口令“*Position Ready*”時，投考者仰臥墊上，雙腳成 90 度，雙手交叉貼在胸前
- (ii) 當主考官發出口令“*Up*”時，投考者彎曲起上身至與地面成 90 度，雙手交叉一直緊貼在胸前。
- (iii) 當主考官發出口令“*Down*”時，投考者後仰至雙膊貼墊，回復開始時的動作



## 3.3 組合跳(半分鐘 8 次)

- (i) 當主考官發出口令“*Position Ready*”時，投考者直立雙腳腳尖緊貼膠墊前，頭望向前
- (ii) 當主考官發出口令“1”時，投考者下蹲以雙手按墊，雙手距離腳尖約一呎
- (iii) 當主考官發出口令“2”時，投考者雙腳同時後撐至掌上壓的預備姿勢一樣，頭望向前



- (iv) 當主考官發出口令“3”時，投考者雙腳同時前蹲，雙腳腳尖貼膠墊前，雙手保持按墊



- (v) 當主考官發出口令“4”時，投考者回復直立姿勢



### 3.4 哩半跑測試

要求：18分30秒內完成哩半跑步(2400米)