

民众安全服务处 职能及体能测试

(2017年10月31日修订)

1. 血压及心跳率测试

1.1 目的： 确保投考者符合血压及心跳率的安全指标，以接受职能及体能测试。

1.2 安全指标：

血压： 143 / 93 mmHg 或以下

心跳率： 每分钟 99 次或以下

2. 职能测试

2.1 绳索控制 测试

A. 目的： 测试投考者的协调能力及能否以双手控制绳索。

B. 要求：

1. 戴上手套，运用绳索将约 30 磅的重物从地面提升到指定高度。
2. 将重物下放回地面。



2.2 高处工作 测试

A. 目的：测试投考者能否适应高处工作。

B. 要求：

1. 沿梯攀上離地 1.8 米高的梯台。
2. 装设围栏，身体站于围栏内，面向前方，稍微向前倾。自行报數由 1001 至 1010，约 10 秒后读出地面 A4 纸大小的数字。
3. 解除围栏，沿梯返回地面。



3. 体能测试

目的：测试投考者的体能状况是否适合接受入职训练。

3.1 仰卧起坐测试

要求：一分钟 13 次

- (i) 仰卧垫上，双手交叉贴在胸前，双脚成 90 度。
- (ii) 弯曲起上身至与地面成 90 度，双手一直交叉紧贴在胸前。
- (iii) 后仰至双肘贴垫，回復开始时的动作。



3.2 800 米跑步测试

要求：投考者须于 6 分内跑毕 800 米。