

民眾安全服務處 職能及體能測試

(2017年10月31日修訂)

1. 血壓及心跳率測試

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

1.2 安全指標：

血壓： 143／93 mmHg 或以下

心跳率： 每分鐘 99 次或以下

2. 職能測試

2.1 繩索控制 測試

A. 目的： 測試投考者的協調能力及能否以雙手控制繩索。

B. 要求：

1. 戴上手套，運用繩索將約 30 磅的重物從地面提升到指定高度。
2. 將重物下放回地面。



2.2 高處工作 測試

A. 目的：測試投考者能否適應高處工作。

B. 要求：

1. 沿梯攀上離地 1.8 米高的梯台。
2. 裝設圍欄，身體站於圍欄內，面向前方，稍微向前傾。自行報數由 1001 至 1010，約 10 秒後讀出地面 A4 紙大小的數字。
3. 解除圍欄，沿梯返回地面。



3. 體能測試

目的：測試投考者的體能狀況是否適合接受入職訓練。

3.1 仰臥起坐測試

要求：一分鐘 13 次

- (i) 仰臥墊上，雙手交叉貼在胸前，雙腳成 90 度。
- (ii) 彎曲起上身至與地面成 90 度，雙手一直交叉緊貼在胸前。
- (iii) 後仰至雙肘貼墊，回復開始時的動作。



3.2 800 米跑步測試

要求：投考者須於 6 分內跑畢 800 米。