

消防處部門協商委員會

諮詢文件

有關消防處「周年體能測驗」的擬議新規則及推行計劃

目的

本處早前委託香港大學對「周年體能測驗」進行顧問研究，顧問參考本處對中期報告所提出的意見後，已完成「周年體能測驗研究報告」，並於二零一零年五月提交本處。本處經詳細研究及檢討，現擬根據報告的建議，修訂「周年體能測驗」的相關現行規則。本諮詢文件旨在徵詢各屬員對擬議新規則及推行計劃的意見。

背景

2. 消防處在一九七四年引入「周年體能測驗」，至今已近 40 年，其間曾多次修訂測驗項目、標準及測驗時間的安排，以期與時並進。

3. 在一九八一年的檢討中，處方發現英軍部隊的工作性質在某程度上與消防及救護人員相似，例如兩者均須攜帶工具執行職務，因此採納了該部隊「戰役效率測驗」(Battle Efficiency Tests) 的模式，從而制定現行的「周年體能測驗」標準。

4. 隨着香港社會不斷進步，市民對消防及救護服務的要求日益提高。與此同時，消防及救護的裝備、訓練及服務質素亦不斷改進，以配合社會的需要。因此，繼續採用源自英軍部隊的單一「周年體能測驗」標準，未必能夠全面反映消防及救護兩個不同職系的體能要求。因此，處方於二零零七年年底委託香港大學擔任顧問，針對消防及救護職系(不包括調派及通訊組個別職系和工程部屬員)現時的工作範疇，詳細研究有關屬員執行職務時所需的最低體能要求，並全面檢討「周年體能測驗」項目。研究方法以科學為本，包括大量蒐集本處軍裝屬員和市民的體能數據，並且在消防及救護人員的工作現場和模擬工作環境中，蒐集多項與工作相關的體能要求資料，繼而進行分析並提出建議，以確保屬員身體各組肌肉的力量及耐力能夠符合執行所屬職系工作的最低要求。在訂立最低要求標準後，顧問再在該標準上適當劃出不同分齡等級，以顯示有關屬員的身體力量及耐力水平，使各屬員更了解自己的體能狀況，並藉此鼓勵屬員提升自己的體能，從而更有效執行緊急救援工作。此外，研究亦涵蓋體能與工作表現的關係。

「周年體能測驗研究報告」的主要建議

5. 顧問於二零一零年五月完成「周年體能測驗研究報告」，並提交本處。研究結果指出，各級消防及救護人員(不包括調派及通訊組個別職系和工程部屬員)的體能水平與其工作效率關係密切。故此，報告提出多項強化屬員體能水平的建議，重點包括：

- (a) 按照消防及救護兩個不同職系的體能需要，分別訂定新的「周年體能測驗」標準。新「周年體能測驗」標準建議引入兩項新的測驗項目，即「坐位體前屈」及「俯後撐」，使體能測驗項目更能全面反映身體各組肌肉力量及耐力，以符合執行有關職系工作的要求。此外，原有測驗項目的要求亦作出適當調整，務使新的「周年體能測驗」標準能夠充分反映屬員執行職務時所需的體能水平；
- (b) 修訂「引體上升」的動作要求，以符合執行任務所需的肌肉力量；
- (c) 取消屬員因在體能測驗取得 1/A 級成績而獲豁免參加「周年體能測驗」一年的安排；
- (d) 取消年逾 50 歲的屬員在體能測驗取得第五等成績後，可獲豁免接受複試的規定；
- (e) 按照不同職級的工作所需，把「周年體能測驗」擴展至各級軍裝屬員(包括助理消防區長、高級救護主任及以上職級屬員)，惟不包括調派及通訊組消防隊目至高級消防隊長級屬員及工程部屬員；
- (f) 為增加屬員對個人健康及體格的了解，從而提高屬員接受「周年體能測驗」時的安全程度，各屬員在接受測驗前須填寫《體能活動適應能力問卷》，以便了解屬員在接受體能測驗前的身體狀況；
- (g) 增加在酷熱環境的訓練或穿着全套個人防護裝備進行訓練，提升屬員的工作安全和效率；
- (h) 提醒屬員應注意健康，定期進行身體檢查(如量度血壓、血脂及血糖等項目)；以及
- (i) 推廣健康生活文化和均衡飲食，提升屬員的健康水平。

顧問建議的新「周年體能測驗」評級標準載於以下各附表，以供參考：

附表一：高級消防隊長或以下職級人員；

附表二：救護主任或以下職級人員；

附表三：助理消防區長至高級消防區長職級人員；

附表四：高級救護主任至助理救護總長職級人員；

附表五：副消防總長或以上職級人員；以及

附表六：高級助理救護總長至救護總長職級人員。

成立專責小組研究報告的建議

6. 為落實上述建議，處方委派消防總長(九龍)領導一個專責小組，詳細研究報告建議的體能測驗標準及制定相關的推行策略。

7. 專責小組蒐集顧問的寶貴意見後，再經深入研究及詳細討論，認為「周年體能測驗」的新評級標準是香港大學根據精密的科學研究所得結果而釐定，有關標準清楚闡明各職系人員必須具備的最低體能要求及不同分齡評級，使各屬員更了解自己的體能水平，以應付現時的工作需要。由於有關標準是經客觀及科學研究後得出，專責小組建議全面採納新的「周年體能測驗」，並制定新體能測驗的推行計劃。

制定新體能測驗的推行計劃

8. 研究報告指出，消防人員及救護人員的工作性質有別，體能要求亦有所不同，故此研究報告建議為該兩個行動組別，分別訂定「周年體能測驗」的標準。小組經深入探討，考慮到新「周年體能測驗」將新增兩個測驗項目，而且部分體能測驗項目的要求明顯提高，屬員未必能夠在短時間內熟習新「周年體能測驗」的模式，體能狀況亦未必能夠迅速提升，以達到研究報告建議的標準。另一方面，助理消防區長及高級救護主任或以上職級人員，由於以往無須接受「周年體能測驗」，因而未必能夠即時熟習新「周年體能測驗」的模式。因此，專責小組建議新「周年體能測驗」應以循序漸進的方式，分五年逐步落實新的體力測驗及耐力跑評級標準。至於研究報告建議調低標準的項目，則可在落實建議後立刻推行。專責小組同時建議處方盡早向助理消防區長及高級救護主任或以上職級人員派發一對跑鞋，以便他們練習耐力跑。有關推行新「周年體能測驗」計劃的詳情，載於以下各附件：

附件一：有關高級消防隊長及救護主任或以下職級人員推行新「周年體能測驗」計劃的安排；以及

附件二：有關助理消防區長及高級救護主任或以上職級人員推行新「周年體能測驗」計劃的安排。

9. 此外，因應部分屬員因傷病而不能進行耐力跑，在40歲或以上年齡組別會引入「一哩步行」項目，屬員如具備醫生證明，可

選擇以此取代耐力跑。不過，完成「一哩步行」的成績只會等同C級(即及格等級)。

10. 顧問在報告中引用醫學和運動學的證據，指出體能水平需要恆常鍛鍊才可保持，因此認為屬員在體能測驗取得1/A級成績後可獲豁免參加「周年體能測驗」一年的安排，並不可取，因而建議取消這項豁免。專責小組亦認同研究報告的意見。死因裁判法庭陪審團在一宗涉及本處屬員在火場殉職的個案中，向消防處處長提出建議，認為消防人員每年一次的體能測驗不可豁免。故此，專責小組建議遵從研究報告及死因裁判法庭的意見，並由2012/13年度的「周年體能測驗」起，取消在體能測驗取得1/A級成績後，可獲豁免參加「周年體能測驗」一年的安排。與此同時，在2011/12年度取得1/A級體能測驗成績的豁免，亦不會在2012/13年度的「周年體能測驗」中獲得延續。

11. 專責小組理解屬員視豁免參加「周年體能測驗」為一種榮譽，因此建議處方向連續三年取得1*/A*級成績的屬員頒發「傑出體能」獎狀，以表揚他們能夠恆常保持極佳的個人體能。

取消「體育輔導課程」訓練

12. 根據現行安排，未能在「周年體能測驗」中取得3/C級或以上成績的屬員，須進行複試。倘若屬員在第二次複試仍未達標，處方會安排他們接受「體育輔導課程」訓練。由2012/13年度的「周年

體能測驗」起，上述安排將會取消，取而代之的是「體能復修」訓練。體能訓練組會分別在香港、九龍及新界設立合共三個「體能復修中心」，為有需要加強體能訓練的屬員提供半天的「體能復修」指導課程，內容包括提升體能的自我鍛鍊指引，以及由體能訓練導師協助擬定個人體能訓練日誌，以便屬員記錄個人體能訓練的進度。籌劃中的三個「體能復修中心」分別設於薄扶林消防局、黃大仙消防局及沙田消防局，這些中心設有完善的體能訓練輔助設施，並有體能訓練導師駐守，在星期一至五的工作天向體能測驗未達標的屬員，提供切合個人需要的自我體能訓練指導和擬定個人體能訓練日誌。2011/12年度的「周年體能測驗」結束後，所有「體育輔導課程」，包括2010/11年度或以前所作的安排亦會取消，全部改由「體能復修」指導課程代替。

13. 第一次未能在「周年體能測驗」中取得3/C級或以上成績的消防／救護屬員，必須參加由體能訓練組安排的半天「體能復修」指導課程，而由於課程屬強制性，休班出席課程的屬員可獲得補時。有關屬員參加指導課程後，可在當值行動職務時的非活躍時間及／或休班時間，根據體能訓練導師擬定的個人體能訓練日誌進行自我訓練，並須妥為填寫個人體能訓練日誌的訓練記錄，以供單位主管參閱及作監督之用。體能訓練組會安排相關屬員於兩個月後進行第二次複試，若屬員仍然未能取得3/C級或以上成績，會安排於一個月後再次接受複試。如屬員在第三次複試仍然未能達標，便須按照個人體能訓練日誌繼續進行自我訓練，並會安排每三個月進行複試，直至達標為止。

14. 除鼓勵未能在「周年體能測驗」中達標的消防／救護屬員按照「體能復修」指導課程的指引進行自我鍛鍊外，專責小組亦建議相關單位主管委派分隊主管或值日隊目／總隊目，於日常的體育訓練時段／局內工作時段內，監督屬員進行切合個人需要的訓練。體能訓練導師亦會在局內編定的體育課堂中，密切監察該些屬員的體能訓練質素，協助他們盡快提升個人體能，務求在複試中取得理想成績。

15. 因應屬員在消防局／救護站／單位內進行體能訓練的需求有所增加，消防區長(體能訓練)會編訂相關體能訓練指引，以協助各單位主管。此外，處方亦會增加各單位內體能訓練設施的數量及種類，以及為合適人員舉辦相關的體能訓練指導員課程，令他們能協助單位主管監察及訓練需要接受體能測驗複試的屬員。

16. 研究報告指出，屬員必須在「周年體能測驗」取得理想成績，方能有效完成任務並保障個人及同袍的安全。故此，屬員必須在「周年體能測驗」取得及格成績。有見及此，專責小組建議由2013/14年度起取消年逾50歲的屬員在體能測驗取得第五等成績後，可獲豁免接受複試的規定。換言之，任何年齡的屬員如未能在「周年體能測驗」取得3/C級或以上的成績；或在2015/16年度實施新的體能測驗標準後，屬員的成績如未能達到3/C級或以上，日後均須接受複試，直至達標為止。

17. 由2012/13年度的「周年體能測驗」起，參加體能測驗的屬員在進行測驗前，均須填寫《體能活動適應能力問卷》，以便評估屬員的身體狀況是否適合參加測驗。引入《體能活動適應能力問卷》的目的，是加強屬員對個人身體狀況的認知，以及在「周年體能測驗」中加強推行職安健。在現時的「周年體能測驗」中，體能訓練導師會以口頭發問形式，向屬員查詢個人身體狀況是否適合進行體能測驗。《體能活動適應能力問卷》則能協助屬員以書面形式，快速評估個人身體狀況是否適合進行體能測驗。如屬員未能通過問卷的評估，可根據既定程序更改體能測驗日期。屬員亦可自行向醫生徵詢醫療意見，以了解個人的健康狀況。為了解屬員的健康狀況，對於連續三次在填寫問卷時，回應身體不適合進行體能測驗但沒有跟進治療的屬員，處方會安排他們到醫院管理局轄下的醫院接受身體檢查，透過由醫生提供專業意見，評估他們的健康狀況，以及他們可否進行體能測驗。為使各屬員熟習《體能活動適應能力問卷》，該問卷將會上載內聯網，以供參閱。

附件三：體能活動適應能力問卷

18. 在全面推行新「周年體能測驗」的體能及耐力跑標準第五年後，處方會進行全面檢討，務求令「周年體能測驗」的模式能更切合處方及屬員的需要。

對屬員體能狀況的監察

19. 研究報告指出，屬員必須在「周年體能測驗」中取得理想成績，方能有效完成任務並保障個人及同袍的安全；而屬員的體能狀況愈佳，在事故現場的工作效率亦會相應提升。報告的研究數據亦顯示，很多屬員在完成消防／救護訓練學校的基本訓練後，體能狀況會由高峰點大幅回落。此外，專責小組在研究報告的同時，亦分析了近年的體能測驗成績，結果發現未能完成「周年體能測驗」的屬員人數，近年有上升趨勢。專責小組必須強調，**保持良好體能水平(即3/C級或以上)是屬員本身的基本責任**，除了需要屬員自我訓練、控制及約束外，各單位主管亦應履行職責，加強監督屬員的體能狀況，並為他們提供適當指導，以取得理想的體能測驗成績，令屬員在適當的體能狀況下有效率地履行職務。專責小組認為，單位主管除了為未能在「周年體能測驗」達標的屬員提供訓練之外，亦應為處於體能及格標準邊緣的屬員提供協助，鼓勵他們多加運用處方提供的體能訓練設施，提升個人體能質素，務求在來年的「周年體能測驗」中取得更好成績。此外，單位內體能水平優異的屬員，亦可發揮正面影響，積極鼓勵及推動未能達標的屬員注重個人體能狀況，從而提升單位的整體「周年體能測驗」成績。

20. 研究報告亦指出，增加在酷熱環境或穿着全套個人防護裝備的訓練，能夠增強身體對極端環境的適應能力，從而提升個人安全和工作效率。故此，各消防行動單位主管應全面落實執行有關「局內操練」的指引。

周年評核報告與「周年體能測驗」的關係

21. 專責小組留意到，部分屬員非常關注周年評核報告與「周年體能測驗」的關係，並多次在消防處部門協商委員會會議中作出討論。毫無疑問，良好體能是有效執行消防及救護行動職務的重要關鍵。處方由刊登招聘行動組人員的職位空缺廣告起，一直強調有意加入消防處工作的人士，必須具備強健的體魄方能勝任。因此，投考者必須先通過與職務相關的體能評核，才會被考慮取錄接受初級訓練。另一方面，現職屬員在通過一些職業上的重要里程碑時，例如初級訓練結業、通過見習關限／試用期、署任及晉升(現時只適用於高級消防隊長／救護主任或以下職級人員)等等，均須在「周年體能測驗」取得及格或以上的成績。事實上，只有在屬員未能於「周年體能測驗」取得第三等(即 3/C 級)或以上成績，或長期未能完成體能測驗的情況下，周年評核報告的評級才會受到影響。

22. 按照現行安排，年逾 50 歲而未能在體能測驗取得及格成績的屬員，可選擇豁免參加複試。然而，有關屬員亦可向消防區長(體能訓練)提出要求並接受複試，以免影響周年評核報告的評級。專責小組建議，由 2013/14 年度起，年逾 50 歲的屬員如體能未達到第三等或以上的成績，將不獲上述豁免。屆時，除個別職系或已獲豁免的屬員之外，各級消防及救護人員均須接受「周年體能測驗」。

23. 時刻保持良好體能是全體屬員的基本責任，顧問研究的結果亦已確認，各級消防及救護人員的體能水平與他們在行動中的工

作效率關係密切，屬員必須在「周年體能測驗」中取得理想成績，方能有效執行任務並保障個人及同袍的安全。鑑於目前的表現評核機制中已有適當措施反映周年評核報告與「周年體能測驗」的關係，因此專責小組建議目前兩者的關係無須改變。

推廣新「周年體能測驗」

24. 鑑於推行新「周年體能測驗」是一項長期計劃，並會影響本處絕大部分軍裝屬員，為增加各級人員的參與，專責小組建議成立一個「新周年體能測驗推廣小組」，目的是在過渡期間，以不同形式及項目向各級屬員推廣新「周年體能測驗」，從而落實研究報告的建議。推廣小組的工作包括：

- (a) 舉辦講座，向屬員介紹研究報告的內容；
- (b) 製作體能測驗動作標準及體能鍛鍊短片，並上載內聯網；
- (c) 在指定消防局成立體能訓練中心，為屬員提供體能輔導；
- (d) 舉辦健康專題講座；
- (e) 招募體能訓練推廣大使，推廣健體的重要性及健康生活；
- (f) 定期舉辦體能鍛鍊工作坊；
- (g) 在競技比賽的操練中注入體能範疇元素；
- (h) 籌劃頒發個人「傑出體能」獎狀、總區際「最佳體能單位」獎及「體能飛躍進步單位」獎等等。

總結

25. 處方深信，屬員必須具備良好體能，才能有效執行救災扶危的工作，使香港成為安全的城市。為此，專責小組經研究「周年體能測驗研究報告」後，建議以務實的態度，推行下列與新「周年體能測驗」相關的各項建議：

- (a) 採用循序漸進的方式，以五年時間逐步落實研究報告建議的新「周年體能測驗」標準；
- (b) 由 2012/13 年度的「周年體能測驗」起，取消「體育輔導課程」訓練，並以「體能複修」訓練取代；
- (c) 由 2012/13 年度起，取消因在體能測驗取得 1/A 級成績而獲豁免參加「周年體能測驗」一年的安排；
- (d) 由 2012/13 年度起，屬員在接受「周年體能測驗」前，須填寫《體能活動適應能力問卷》；
- (e) 由 2013/14 年度起，取消年逾 50 歲的屬員在體能測驗取得第五等成績後，可獲豁免接受複試的規定。
- (f) 成立「新周年體能測驗推廣小組」，向屬員推廣研究報告各項建議。
- (g) 向助理消防區長及高級救護主任或以上職級人員派發一對跑鞋。

有關新「周年體能測驗」的實施流程，請參閱以下附件：

附件四： 新「周年體能測驗」實施建議流程表

所需行動

26. 請各聯誼會／職工會代表把本文件的內容告知所有屬員，並請他們就分階段實施建議一事，填妥夾附的意見書。煩請各代表於二零一二年三月一日或之前，把整理妥當的意見書交予消防處部門協商委員會秘書。

查詢

27. 如對本諮詢文件有任何查詢，請與九龍南區高級消防區長徐文良先生(電話：2368 3139)聯絡。

消防處

二零一一年十一月三十日