(458) 社区内受助人的体适能自我评估问卷：肌肉耐力

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 请考虑刚过去三个月的身体状况，并回答所有问题。每题只能选取一个答案。  请细阅题目所预设的日常处境对社区内受助人的体能表现和能力的描述，以「√」号选出适合的真确程度。  有些题目比较相似，故此请小心阅读每条问题。 | 经常正确 | 通常正确 | 有时正确 | 很少正确 | 从不正确 |
| 1. | 于放下重物后（如一包五公斤的米），他们便很难再拿起它。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 平日购物后（包括超级市场），他们能够用同一只手提着约五公斤的货品步行超过一分钟。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |