(458) 社區內受助人的體適能自我評估問卷：肌肉耐力

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 請考慮剛過去三個月的身體狀況，並回答所有問題。每題只能選取一個答案。請細閱題目所預設的日常處境對社區內受助人的體能表現和能力的描述，以「√」號選出適合的真確程度。有些題目比較相似，故此請小心閱讀每條問題。 | 經常正確 | 通常正確 | 有時正確 | 很少正確 | 從不正確 |
| 1. | 於放下重物後（如一包五公斤的米），他們便很難再拿起它。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 平日購物後（包括超級市場），他們能夠用同一隻手提著約五公斤的貨品步行超過一分鐘。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |