

警新體能測試 引體上升取消 手握肌力代替 督察警員要求統一

香港文匯報訊（記者 陳敏婷）警務處將於今年10月開始，試行統一投考見習督察及警員體能測試的項目及要求，包括以「手握肌力」測試代替最多投考人「肥佬」的引體上升，為期一年。警察招募組表示，「手握肌力」測試不受投考人體重、姿勢不準確等外在因素影響，較引體上升更準確測試出投考人上肢肌力。但有學者認為，手握肌力與上肢肌力不同，警方在試行期內應採集更多數據引證兩組肌肉相關，但認同放寬投考門檻（見另稿）。

警務處昨日於黃竹坑警察學院舉行「警察招募講座」，向逾600名青年警訊、制服團體青年及民安隊青年成員介紹及示範新修訂的體能測試項目，並公布將由今年10月1日起更改已沿用27年的投考見習督察及警員體能測試要求，試行為期一年，詳情將於6月刊登警察網頁。

掌上壓取消 增800米跑

在試行新修訂下，投考見習督察及警員的體能測試項目將分別由6項及3項統一為4項，包括以「手握肌力」測試取代引體上升，10米來回穿梭跑由10次大減為4次，但同時增加拾豆袋動作，至於原有測試見習督察投考人的俯臥挺伸（掌上壓）及仰臥起坐（Sit-up）會直接取消。投考警員則新增800米跑測試。投考見習督察及警員的體能測試合格要求（見表）亦會統一。

現職輔警、計劃今年大學畢業後投考見習督察的印裔青年Singh Gimandeep認為，相比起引體上升，「手握肌力」的難度更高，「因為唔知點練好」。但亦有志願投考見習督察的中六女學生陳炫妍指出，身邊不少有興趣投考警隊的女同學，正因為無法完成引體上升而卻步，「取消了當然會增加她們投考的意慾」。

專家建議自我鍛煉3個月

獲邀為警隊設計體能測試項目的中文大學體育運動科學系教授許世全表示，「手握肌力」測試與引體上升同樣用作測試投考人上肢肌力，惟收集樣本數據時發現完成引體上升的次數多少與體重有關，更有不少樣本錄得0次，令數據準確度存疑，反觀「手握肌力」測試簡單、快捷、標準化，測試者緊握測試器約3秒，即可準確量出上肢肌力。

他強調，4項體能測試項目要達至合格水平不容易，有志投考人最好自我鍛煉至少3個月。他又說，明白投考人沒有測試手握力的工具，可以舉啞鈴、掌上壓、引體上升鍛鍊上肢肌力。

對於外界擔心取消引體上升會令投考人的體力質素下降，警察招募組警司余鑑均指，許教授帶領的研究由2009年開始，透過與不同工種的前線警務人員進行模擬工作及體能測試，以釐定體能測試的項目、評分準則及合格標準，認為新修訂經科學化研究，較原有項目更客觀及準確，「手握肌力」測試尤其不會受體重、姿勢不準確等的外在因素影響。



■新測試10米來回穿梭跑減為4次，同時增加拾豆袋。

莫雪芝 攝



■專家稱手握肌力與上肢肌力是「兩樣嘢」，警方應採集更多數據。



■Gimandeep（左）認為「手握肌力」的難度更高。陳炫妍指同學無法完成引體上升而卻步。

莫雪芝 攝

專家：兩測試不同 應採更多數據

香港文匯報訊（記者 陳敏婷）警方以「手握肌力」測試取代引體上升，認為可以更準確測試出投考人的上肢肌力，惟本身亦有協助警隊其他體能項目研究的浸會大學體育學系副教授雷雄德認為，手握肌力與上肢肌力是「兩樣嘢」，使用的肌肉群組不同，警方應在試行期內採集更多數據，證實兩組肌肉關聯性。

雷雄德：當局有意放寬門檻
他又說，取消俯臥挺伸及仰臥起坐的確

減低投考難度，在現今年輕人的體力普遍下降的情況下，他同意放寬投考門檻，「最重要學堂訓練力度不變」，務求在半年內，將學員的體能操起，畢業時有良好體格。他更透露，當局有意放寬其他紀律部隊的體能測試門檻。

至於10米來回穿梭跑由10次大減為4次，雷雄德認為沒有問題，「穿梭跑講求身體的靈活性，跑4次和10次都一樣」，又指增加拾豆袋動作更可令測試更全面。

新試行的體能測試項目及合格分數

督察及警員		
體能測試項目	男性	女性
手握肌力測試 (左右手的手握力量總和)	76.3公斤	49.1公斤
10米來回跑(4x10米)	10.92秒	12.29秒
立定跳高	49.6厘米	36.6厘米
800米跑	3分11秒	4分29秒

註：每項合格成績可獲3分，分為1-5分。四個項目合計取得12分即可通過體能測試項目。

■資料來源：警務處

製表：記者 陳敏婷

現行體能測試項目及合格分數

督察		
體能測試項目	男性	女性
立定跳高	45.7厘米	35.6厘米
引體上升	5次	7次
10米來回跑(10x10米)	26秒	29秒
仰臥起坐	30秒內17次	30秒內15次
俯臥挺伸	30秒內14次	30秒內12次
800米跑	3分25秒	4分12秒

警員		
體能測試項目	男性	女性
立定跳高	53.3厘米	38.1厘米
引體上升	7次	9次
10米來回跑(10x10米)	24.8秒	28.1秒

■資料來源：警務處招聘網站

製表：記者 陳敏婷

香港文匯報訊（記者 甘瑜）《明報》早前於其「編輯室手記」欄目，發表侮辱性的「淤泥論」，對專欄作家屈穎妍冷嘲熱諷，攻擊她出身傳統愛國學校。事件引起社會各界譴責，《明報》其後再刊登「免責聲明」，指有關欄目不代表該報立場。屈穎妍昨日就事件接受網上媒體訪問時表示，該欄目既以「編輯室」為招牌，「不管由誰撰寫，都是代表報社意見，這是common sense（常識）」。

就《明報》刊登「免責聲明」，企圖與「編輯室手記」內容「割蓆」，屈穎妍昨日接受網上媒體《HKG報》訪問時則表示，有關做法不能成為該報推卸責任的藉口：「如果專欄出事，例如涉及誹謗等，誰負責坐監？尊重同事個人意見去誹謗他人？是否記者從此可借專欄公私私用，想說甚麼就說甚麼？想罵誰就罵誰？」她強調，該欄目既以「編輯室」為招牌，「不管由誰撰寫，都是代表報社意見，這是common sense（常識）」。

至於自己出身傳統愛國學校被指為出於「淤泥」，屈穎妍則認為，這種以出身決定一切的言論，與文化大革命時把別人視為「黑五類」的思維一樣，建議抱這樣想法的人好好讀文革歷史。她又反問：「那麼我在黎智英麾下當了十幾年戰將的出身，又顯示了甚麼？」

熱烈歡迎

福建省委尤權書記蒞港訪問

熱烈祝賀2015閩港合作·共創雙贏推介會隆重召開



信和集團
Sino Group

致意

