

致：聖公會聖彼得小學

醫生讓患有心臟病學生參加運動的推薦信

(請家長交給家庭、兒科或心臟科醫生填寫)

學生姓名：_____就讀年級：_____年齡：_____

心臟病的診斷：_____

(請於適當方格內加上「✓」號)

心臟病類別： 極輕微 中度 輕微 嚴重

可參與的運動和強度：

- 劇烈運動**：可如一般學童般參加學校體育課及各類型的體育活動，例如：田徑比賽、馬拉松長跑、耐力練習等。
- 中度劇烈運動**：可參加學校體育課，但不可參加劇烈競技性比賽或連續長時間的運動。學童可參加網球、籃球、足球等球類活動(注意運動強度不得超過七成的最高運動心跳率，約每分鐘140次)。如學童感覺疲倦，應容許隨時停止。
- 輕度劇烈運動**：尚可參加學校體育課，惟不可進行過量跑步或劇烈競技性的體育活動。(須注意心跳率不應超過每分鐘110次，例如：慢跑、平衡、拋接活動，如感到不適或疲倦，應即時停止活動。)
- 非劇烈運動**：不可參加學校體育課或跑步，只適宜參加非劇烈的康樂活動，例如在平路步行等。

醫生姓名：_____ 醫生簽署：_____

醫生/醫療機構蓋印：_____ 日期：_____