



132, TUNG CHOI STREET, 1/F.,
MONGKOK, KOWLOON.
TEL: 2381 0844, 2381 0096
Fax: 23975678
Homepage: www.amb-u.com.hk
E-mail: 1970@amb-u.com.hk

香港消防處救護員會
H.K. FIRE SERVICES DEPARTMENT AMBULANCEMEN'S UNION

九龍旺角
通菜街132號二樓
電話：23810844, 23810096
傳真：23975678
網址：www.amb-u.com.hk
電郵：1970@amb-u.com.hk

本會檔號:(20260403) in AU1213

特別通告 3 / 2026

向部門反映優化救護員體能測試新安排

本會作為部門與屬員的一個橋樑，一向致力為各同事爭取福利及合適待遇，為彼此建立互信關係，部門亦深感認同。

2026年5月起救護員體能測試新安排，供救護員會會員了解有關改動及評級方式：

提升體能測試新標準，靈活選擇增添挑戰 救護員會會員須知更新安排

為進一步完善及提升部門成員的體能測試標準，救護員會和部門經深入探討及磋商，部門將於2026年5月起優化現行的屬員體能測試項目。新制將在原有基礎上，加入兩項測試，並以「平板支撐」及「深蹲」取代現有的「俯後撐」作為選項之一。成員亦可因應自身情況，靈活選擇完成新的兩項測試，或繼續進行傳統的「俯後撐」。

新的測試安排旨在更全面地反映救護人員的身體素質，尤其「平板支撐」將測試成員的核心穩定性及耐力，而「深蹲」更專注雙腿肌力及動作協調能力。選擇靈活的制度亦體現了對個體差異的靈活適應，進一步提升測評的公平性與良性競爭氛圍。



132, TUNG CHOI STREET, 1/F.,
MONGKOK, KOWLOON.
TEL: 2381 0844, 2381 0096
Fax: 23975678
Homepage: www.amb-u.com.hk
E-mail: 1970@amb-u.com.hk

香港消防處救護員會
H.K. FIRE SERVICES DEPARTMENT AMBULANCEMEN'S UNION

九龍旺角
通菜街132號二樓
電話：23810844, 23810096
傳真：23975678
網址：www.amb-u.com.hk
電郵：1970@amb-u.com.hk

最後，救護員會呼籲全體會員積極準備新測試，通過日常訓練提高體能，確保能在新安排下持續保持專業水準和高效的救護能力。

希望全體會員理解並支持此次改動，並對於新體能測試項目保持正面的態度，共同建立更強大的團隊！

在此，本會衷心感謝所有同事的辛勤付出和不懈努力，亦歡迎大家繼續向本會反映各項建議；並且希望大家繼續以服務市民為首要任務，不斷提升自身的專業能力，共同為社區的安全和福祉貢獻力量。



香港消防處救護員會
理事會
二零二六年四月二十八日