中五健康管理與社會關懷練習卷：健康概念與指標、營養與能量需求、體能活動與運動處方、心理健康與壓力管理、社區健康與流行病學、社福政策與服務資源

中五　健康管理與社會關懷　｜　時限：60 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

甲部 健康概念與健康指標

本部分 4 題，共 17 分。

1. 某中五學生體重 64.0 kg，身高 1.6 m。求其體重指數（BMI，取一位小數），並按世界衞生組織亞洲成年人分類（23 至 24.9 為超重，25 或以上為肥胖）判斷其所屬類別。

2. 某區一年內錄得 300 宗新確診個案，該區年中人口為 120,000 人。求該病的發病率（以每十萬人口表示，取一位小數）。

3. 同一區在該年年底共有 1,800 名現存患者，人口為 150,000 人。求患病率，分別以百分比及每十萬人口表示。

4. 某疾病的三名死者分別於 50 歲、62 歲及 70 歲死亡，該地出生時平均餘命為 85 歲。求三人合計的潛在壽命損失年數（YPLL）及人均值（取一位小數）。

乙部 營養與能量需求

本部分 4 題，共 17 分。

5. 一份午餐含碳水化合物 60 g、蛋白質 25 g、脂肪 20 g。求總能量，以及脂肪所佔能量百分比（取一位小數），並判斷是否超出每日脂肪攝取建議上限 30%。

6. 一名 30 歲男子體重 70 kg、身高 175 cm，其基礎代謝率按 Harris-Benedict 公式（66.5 + 13.75W + 5.003H − 6.775A）計算。若活動系數為 1.55，而他每日要製造 500 kcal 的能量赤字，求其每日建議攝取量。

7. 食鹽 5 g 約含鈉 2000 mg。若某人每日攝取鈉 3200 mg，求其鈉攝取量相當於食鹽多少克，以及佔世界衞生組織每日 2,000 mg 上限的百分比（取一位小數）與超額量。

8. 一名體重 62 kg 的成年人每日蛋白質建議攝取量為每公斤體重 0.8 g。若他實際攝取 70 g，求建議量、超出量，以及每公斤體重的實際攝取量（取一位小數）。

丙部 體能活動與運動處方

本部分 4 題，共 17 分。

9. 一名 16 歲學生按「220 減年齡」估算最高心率，並以最高心率的 60% 至 80% 作為中等強度訓練區。求其最高心率與訓練區上下限（取一位小數）。

10. 某人每週步行 5 天、每次 30 分鐘（3.3 METs），另跑步 3 天、每次 25 分鐘（8.0 METs）。求每週 MET-分鐘總量，並判斷是否達到每週 600 MET-分鐘的建議水平。

11. 一名運動員靜息心率 64 次／分、最高心率 196 次／分，教練要求以心率儲備法的 70% 強度訓練。求心率儲備及目標心率（取一位小數）。

12. 一名體重 70 kg 的人以 8.0 METs 的強度運動 40 分鐘。按公式「$\text{kcal} = \text{MET} \times 3.5 \times \text{體重} \div 200 \times \text{分鐘}$」估算其能量消耗。

丁部 心理健康與壓力管理

本部分 4 題，共 16 分。

13. 一名學生每晚上床時間相同，但連續 5 晚只睡 6.0 小時，而其生理需要為 7.5 小時。求累積睡眠債，以及每晚平均不足時數。

14. 一份壓力問卷共 20 題，每題 0 至 4 分。某人總分 46 分，求滿分及其得分百分比（取一位小數）。

15. 某人焦慮時呼吸由每分鐘 12 次升至 18 次。求每分鐘增加次數及升幅百分比。

16. 一名學生接受 8 節輔導，每節 45 分鐘，每週一節。求總輔導時數及完成整個療程所需週數。

戊部 社區健康與流行病學

本部分 4 題，共 16 分。

17. 一場食物中毒事件中，出席宴會的 300 人中有 45 人發病。求侵襲率。

18. 某研究比較吸煙組與非吸煙組各 300 人，吸煙組有 45 人發病，非吸煙組有 15 人發病。求兩組發病率、相對風險及歸因危險（以百分點表示）。

19. 某傳染病的基本繁殖數為 4.0。求群體免疫閾值（取一位小數百分比），並在疫苗覆蓋率 80% 下計算有效繁殖數，判斷疫情能否受控。

20. 一項篩查在 100 名患者中驗出 90 人陽性，在 1900 名非患者中 1800 人呈陰性。求敏感度、特異度及陽性預測值（各取一位小數）。

己部 社福政策與服務資源

本部分 4 題，共 17 分。

21. 某地 0 至 14 歲人口 800,000 人、65 歲及以上人口 1,300,000 人、15 至 64 歲人口 5,400,000 人。求總撫養比率（取一位小數）。

22. 某長者住宿照顧服務有 3,000 人申請，供應 2,400 個名額。求獲配百分比（取一位小數）及名額差額。

23. 某區有 4,000 住戶，其中 1,000 戶收入低於貧窮線。政策介入後降至 880 戶。求介入前後的貧窮率及下降的百分點（各取一位小數）。

24. 一隊外展服務有 5 名社工、跟進 120 個案。求人均個案負荷；若每人上限為 20 個案，求所需的社工人數。

TutorZone 中五健康管理與社會關懷練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。