中四健康管理與社會關懷練習卷

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

一、健康指標與數據分析

閱讀以下調查報告，然後回答問題。某中學於四月向全校 500 名中四學生發出健康問卷，其中 120 人回答「每週中等至劇烈運動 180 分鐘或以上」，150 人回答「120 至 179 分鐘」，130 人回答「60 至 119 分鐘」，餘下 100 人回答「少於 60 分鐘」。同一次調查中，受訪學生的平均身高為 160 厘米，平均體重為 56 公斤。

1. 每週運動 120 分鐘或以上的受訪者共有多少人？佔全部受訪者百分之幾？

答案：答案：270 人（120 加 150），佔 54%。算式：270 除以 500 乘以一百。

2. 「120 至 179 分鐘」一組比「少於 60 分鐘」一組多多少人？

答案：答案：50 人，即 150 減 100。

3. 根據報告的平均身高與體重計算平均體重指數（BMI，取一位小數），並判斷屬於哪一個體重類別。

答案：答案：BMI 約 21.9。算式：56 除以一點六的平方，即除以二點五六；成人分類中 18.5 至 22.9 屬正常範圍。

4. 指出上述調查數據在解釋青少年健康狀況時的一項限制，並提出一項改善方法。

答案：答案：限制可以是自填問卷容易高估運動量，或數據只反映單一學校、單一時點。改善方法包括使用加速計等客觀儀器量度運動量，或擴大樣本並作追蹤調查。

二、生長發育與營養能量計算

一名中四學生每日能量需求為 2200 千卡，蛋白質應佔總能量 15%，每克蛋白質提供 4 千卡能量。

5. 計算該學生每日應從蛋白質攝取多少千卡，以及相當於多少克蛋白質。

答案：答案：330 千卡，即 2200 乘以百分之 15；相當於 82.5 克蛋白質，即 330 除以四。

6. 一杯即食麵含鈉 1600 毫克，而每日建議上限為 2000 毫克。計算這杯麵佔每日上限百分之幾。

答案：答案：80%，算式為 1600 除以 2000 乘以一百。

7. 說明蛋白質與鈣質在青春期生長發育中的兩項作用。

答案：答案：蛋白質提供氨基酸以合成肌肉與組織，支持身高與體重增長；鈣質構成骨骼與牙齒，青春期骨質密度快速累積，攝取不足會影響日後骨骼健康。

8. 閱讀營養標籤時，除能量數值外仍應留意哪兩項資料？並說明原因。

答案：答案：應留意「每份」與「每包」的差別，避免低估實際攝取量；亦應留意糖與鈉的含量，因為過量攝取與肥胖、高血壓等健康風險相關。

三、心理健康與壓力管理

一名學生在壓力來源清單的 20 個項目中勾選了 8 項。

9. 計算該學生勾選的項目佔清單百分之幾。
答案：答案：40%，算式為 8 除以 20 乘以一百。

10. 寫出「四七八呼吸法」的三個步驟及建議秒數。
答案：答案：以鼻吸氣四秒，閉氣七秒，再以口慢慢呼氣八秒；重複數次可降低生理喚醒程度。

11. 區分「急性壓力」與「慢性壓力」，各舉一例。
答案：答案：急性壓力由突發事件引起，例如考試前一夜；慢性壓力由長期處境造成，例如長期家庭經濟困難，對身心健康的累積影響較大。

12. 指出一種不健康的紓緩壓力方式，並說明其風險。
答案：答案：例如吸煙或酗酒。這些物質短期帶來放鬆感覺，但會造成依賴，並增加呼吸系統、肝臟及精神健康問題的風險，亦無助處理壓力來源。

四、家庭與人際支援網絡

一個四人家庭舉行家庭會議，會議時間 60 分鐘，其中 10 分鐘用於準備議程。

13. 若剩餘時間平均分配給四位成員，每人可發言多少分鐘？
答案：答案：12.5 分鐘，算式為 60 減 10 等於 50，再除以四。

14. 說明支援網絡的三個層次，各舉一個例子。
答案：答案：個人層面包括自我照顧與情緒調節；家庭層面包括父母與兄弟姊妹的傾訴對象；社區層面包括學校社工、鄰里互助及長者中心等正規與非正規支援。

15. 寫出「我訊息」的四個組成部分。
答案：答案：描述觀察到的事實、表達自己的感受、說明背後的需要、提出具體可行的請求。

16. 列出處理人際衝突的兩個步驟，並說明為何要先處理情緒。
答案：答案：先冷靜並暫停對話，再共同尋找雙方都可接受的方案。情緒高漲時理解與判斷能力下降，先處理情緒可避免言語傷害及衝突升級。

五、香港醫療與社會福利制度

一間病房設有 40 張病床。

17. 若護士與病人比例為一比十，該病房需要多少名護士？若比例改善至一比八，需要增加多少名護士？
答案：答案：一比十時需要 4 名；一比八時需要 5 名，即增加 1 名。

18. 一間長者中心提供 240 個名額，共收到 300 份申請。計算成功申請率。
答案：答案：80%，算式為 240 除以 300 乘以一百；即約有 60 人未能獲得服務。

19. 分別舉出一項基層醫療服務及一項第三層醫療服務的例子。

答案：答案：基層醫療例如地區康健中心提供的健康風險評估與慢性病篩查；第三層醫療例如醫院內的深切治療或器官移植等專科服務。

20. 解釋社會福利服務中「賦權」的意思，並舉一例說明。

答案：答案：賦權指協助服務使用者提升能力、知識與信心，使其能掌握自己的生活及作出選擇，例如培訓長者使用智能手機以自行預約覆診。

六、健康推廣計劃與個案分析

學生會計劃為 500 名同學舉辦健康周，預算包括講者費每位 1200 元共 2 位、宣傳費 400 元，以及每位同學一份價值 6 元的物資。

21. 計算健康周的總預算及每名參加者的平均成本。

答案：答案：總預算 5800 元，即講者費 2400 元、宣傳費 400 元、物資 3000 元之和；平均每人 11.6 元。

22. 把「提升同學健康」改寫為一個符合 SMART 原則的計劃目標。

答案：答案：在健康周結束後一個月內，透過前後測問卷，使參與同學每日中等至劇烈運動達 60 分鐘的比例由五成提升至六成半。目標具體、可量度、可達成、相關並有明確時限。

23. 建議一種評估計劃成效的方法，並說明為何需要對照組或前測數據。

答案：答案：可在活動前後以同一份問卷比較參與者的運動時間與健康知識分數；沒有前測或對照組，無法判斷改變是否由計劃引起，亦可能是季節或考試安排造成的差異。

24. 以約一百二十字說明該計劃如何提升同學的健康素養，並指出一項推行時可能遇到的困難。

答案：答案要點：計劃透過講座、攤位及物資提供正確健康資訊，訓練同學理解、評估及應用健康知識，從而作出知情選擇；並以同輩影響擴大效果。困難可以是同學參與意願低、活動與課業時間衝突，或資源不足以持續推行。
