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？

2. 「120 至 179 分鐘」一組比「少於 60 分鐘」一組多多少人？

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。

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。

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。

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。

7. 說明蛋白質與鈣質在青春期生長發育中的兩項作用。

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。

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。

10. 寫出「四七八呼吸法」的三個步驟及建議秒數。

11. 區分「急性壓力」與「慢性壓力」，各舉一例。

12. 指出一種不健康的紓緩壓力方式，並說明其風險。

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？

14. 說明支援網絡的三個層次，各舉一個例子。

15. 寫出「我訊息」的四個組成部分。

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。

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？

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。

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。

20. 解釋社會福利服務中「賦權」的意思，並舉一例說明。

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。

22. 把「提升同學健康」改寫為一個符合 SMART 原則的計劃目標。

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。

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。

TutorZone 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。