中四健康管理與社會關懷練習卷：健康指標、醫療服務與社會關懷

中四　健康管理與社會關懷　｜　時限：75 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

第一部分：身體質量指數與能量平衡（15 分）

中四學生陳同學身高 1.65 米、體重 62.0 公斤。他以世界衞生組織的亞洲成年人體重分類為參考：低於 18.5 為過輕，18.5 至 22.9 為正常，23.0 至 24.9 為過重，25.0 或以上為肥胖。醫生建議他把身體質量指數降至 22.0，並以 90 天為目標期。一般估計每減少 1 公斤脂肪約需消耗 7700 千卡能量。

1. 計算陳同學現時的身體質量指數（一位小數）。

2. 按上述分類，判斷他屬於哪一個體重類別，並說明判斷依據。

3. 求達至目標指數 22.0 的體重（一位小數），並計算需要減少的體重。

4. 若全部減重來自脂肪，計算 90 天內平均每日需要製造的能量赤字（整數千卡）。

第二部分：壓力與心理健康（15 分）

某中學以 40 分制壓力評估量表訪問 12 位中四學生，分數越高代表壓力越大。得分為：12、18、20、25、9、31、16、22、27、14、20、36。學校把 20 分定為需要跟進的界線。

5. 計算 12 位學生的平均分（一位小數）。

6. 求中位數，並寫出計算步驟。

7. 求全距。

8. 求達到或高於界線的學生百分比（一位小數），並說明為何中位數比平均分更能描述這組數據。

第三部分：醫療服務規劃與三級預防（18 分）

某醫院聯網現有 8 500 張病床，服務人口 1 200 000 人。政府預測該區人口將增至 1 320 000 人，並希望每千人病床數目維持在現有水平。

9. 計算現時每千人病床數目（二位小數）。

10. 若病床數目不變而人口增至 1 320 000，求新的每千人病床數目（二位小數）。

11. 要維持現時每千人病床水平，需新增多少張病床（整數）？

12. 分別說明初級、二級與三級預防，並各舉一個與該聯網服務相關的例子。

第四部分：貧窮與社會關懷（18 分）

某區四人住戶的每月收入中位數為 24 000 元，政府以中位數的百分之五十作為相對貧窮線。該區共有 8 000 個住戶，其中 1 440 個住戶的收入低於貧窮線。一項社區支援計劃協助其中 240 個住戶的收入提升至貧窮線之上。

13. 計算該區四人住戶的每月相對貧窮線。

14. 計算該區的貧窮率（一位小數）。

15. 支援計劃完成後，求新的貧窮率（一位小數），並指出降低了多少個百分點。

16. 比較絕對貧窮與相對貧窮，並說明為何單靠現金援助不足以處理貧窮問題。

第五部分：健康促進與校園介入（18 分）

某中學共有 1 250 名學生，其中 75 名學生有吸煙習慣。學校安排 40 名吸煙學生參加為期半年的戒煙計劃，最終有 25 名學生成功戒煙。學校希望把全校吸煙率降至 4.0%。

17. 計算計劃前的全校吸煙率（一位小數）。

18. 計算戒煙計劃的成功率（一位小數）。

19. 計劃完成後求新的全校吸煙率（一位小數），並判斷是否達到 4.0% 的目標。

20. 以健康促進的角度，為學校設計兩項持續推行的措施，並說明每項措施如何改變行為。

第六部分：膳食能量與營養素比例（16 分）

一名中四學生某日膳食含碳水化合物 260 克、蛋白質 75 克、脂肪 60 克。能量換算為碳水化合物每克 4 千卡、蛋白質每克 4 千卡、脂肪每克 9 千卡。一般建議碳水化合物佔總能量 50% 至 60%，蛋白質佔 10% 至 15%，脂肪不超過 30%。

21. 計算該日膳食的總能量（千卡）。

22. 計算碳水化合物所佔的能量百分比（二位小數）。

23. 計算蛋白質與脂肪所佔的能量百分比（各二位小數）。

24. 對照建議範圍，指出該膳食需要改善的一項，並提出具體食物替換建議。

TutorZone 中四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。