中五健康管理与社会关怀练习卷｜健康指标、营养与膳食管理、压力与心理健康、成瘾行为、社区照顾服务、健康推广与政策

中五　健康管理与社会关怀　｜　时限：90 分钟　｜　总分：100 分　｜　共 24 题

甲、健康概念与身体机能指标（18 分）

体重指标 BMI = 体重（公斤）÷ 身高（米）的平方。基础代谢率估算公式：655 + 9.6 × 体重 + 1.8 × 身高（厘米）− 4.7 × 年龄。

1. 一名女子体重 68 公斤、身高 1.60 米。求她的体重指标（取一位小数），并判断属哪一级。（4 分）
答案：BMI = 68 ÷ 1.60² = 68 ÷ 2.56 = 26.6。按亚洲成人分级，23 至 24.9 属超重、25 或以上属肥胖，故 26.6 属肥胖第一级。

2. 承上题，若她另一名 30 岁、55 公斤、160 厘米高的朋友以公式估算，基础代谢率及轻度活动总能量消耗各是多少？（5 分）
答案：BMR = 655 + 9.6 × 55 + 1.8 × 160 − 4.7 × 30 = 655 + 528 + 288 − 141 = 1330 千卡；轻度活动系数 1.55，总消耗 = 1330 × 1.55 = 2061.5 千卡。

3. 一名女子腰围 86 厘米、臀围 100 厘米。求腰臀比例，并说明与健康风险的关系。（4 分）
答案：腰臀比例 = 86 ÷ 100 = 0.86。女性比例达 0.85 或以上属中央肥胖，内脏脂肪较多，心血管病及二型糖尿病风险上升，故 0.86 属偏高。

4. 一名 40 岁男子要进行中等强度有氧运动。求他的最大心率及建议心率区间。（5 分）
答案：最大心率 = 220 − 40 = 180 次 / 分钟；中等强度取 60% 至 80%，即 108 至 144 次 / 分钟。

乙、营养与膳食管理（17 分）

碳水化合物及蛋白质每克提供 4 千卡，脂肪每克提供 9 千卡；成人每日膳食纤维建议 25 克、食盐少于 5 克。

5. 一餐含碳水化合物 60 克、蛋白质 25 克、脂肪 18 克。求该餐总能量，以及脂肪所占能量百分比。（5 分）
答案：总能量 = 60 × 4 + 25 × 4 + 18 × 9 = 240 + 100 + 162 = 502 千卡；脂肪能量占比 = 162 ÷ 502 × 100 = 32.3 %，略高于建议上限 30 %。

6. 某人每日只摄取 18 克膳食纤维。求与建议量的差距及不足百分比。（4 分）
答案：差距 = 25 − 18 = 7 克；不足 = 7 ÷ 25 × 100 = 28 %。应增加全谷、豆类及蔬果。

7. 某人每日从饮食摄取钠 2 800 毫克。已知食盐含钠约 40%，求相当于多少克食盐，并与每日上限比较。（4 分）
答案：食盐量 = 2800 × 2.5 ÷ 1 000 = 7 克（每 1 克钠相当于 2.5 克食盐）；与 5 克上限比较 = 7 ÷ 5 × 100 = 140 %，即超标四成。

8. 一名 60 公斤成人按每公斤体重 35 毫升计算每日饮水量。求建议饮水量（毫升及升）。（4 分）
答案：饮水量 = 35 × 60 = 2100 毫升 = 2.1 升。运动或天气炎热时需再增加。

丙、压力与心理健康（16 分）

成人每晚建议睡眠 7 至 9 小时；压力评估量表满分 40 分，20 分或以上属高压力。

9. 一名学生七晚睡眠时数为 6、5、7、4、6、8、6 小时。求平均数及中位数，并判断是否达建议。（4 分）
答案：平均数 = (6+5+7+4+6+8+6) ÷ 7 = 42 ÷ 7 = 6 小时；排序后中位数 = 6 小时；两者都低于 7 至 9 小时的建议，属睡眠不足。

10. 某学生在 40 分制压力评估量表得 24 分。求所占百分比，并说明应否转介。（4 分）
答案：百分比 = 24 ÷ 40 × 100 = 60 %；已达 20 分的高压力界线，学校应安排辅导组跟进，并教导时间管理与放松技巧。

11. 某人静止呼吸每分钟 16 次，紧张时升至 24 次。求上升百分比，并列出一项生理机制。（4 分）
答案：上升 = (24 − 16) ÷ 16 × 100 = 50 %。交感神经系统启动，肾上腺素分泌增加，心跳及呼吸加快，属战或逃反应。

12. 某人接受六次辅导，每次 600 元，机构资助一半费用。求总费用及自付金额。（4 分）
答案：总费用 = 600 × 6 = $3600；资助一半后自付 = 3600 × 50% = $1800。

丁、成瘾行为与危害（17 分）

酒精单位以 10 克纯乙醇为一单位，乙醇密度约 0.789 克／毫升；成人每日咖啡因上限约 400 毫克。

13. 某人饮 500 毫升含 5% 酒精的啤酒。求摄入乙醇克数及酒精单位。（5 分）
答案：乙醇体积 = 500 × 5% = 25 毫升；质量 = 25 × 0.789 = 19.73 克；单位 = 19.73 ÷ 10 = 1.97 个酒精单位。

14. 某人每日吸一包 20 支香烟，每包 78 元。求每月及每年烟草支出。（4 分）
答案：每月 = 78 × 30 = $2340；每年 = 78 × 365 = $28470。戒烟一年可省回等同一次旅行的开支。

15. 某人每日饮三杯咖啡，每杯含咖啡因 95 毫克。求摄入量及占上限百分比。（4 分）
答案：摄入 = 3 × 95 = 285 毫克；占上限 = 285 ÷ 400 × 100 = 71.2 %，未超标但已接近。

16. 某月入 20 000 元的人赌博输掉 12 000 元。求占收入百分比，并指出两项警告讯号。（4 分）
答案：占比 = 12 000 ÷ 20 000 × 100 = 60 %。警告讯号包括追赌（输钱后加大注码）及借贷赌博、隐瞒赌博行为。

戊、社区健康与社会关怀服务（16 分）

长者日间护理中心以资助名额及人手比例运作，家居照顾服务需计算交通及护理时间。

17. 某区三间长者日间中心各设 45 个名额，区内有 180 名长者需要服务。求名额总数、未满足人数及百分比。（4 分）
答案：名额 = 3 × 45 = 135 个；未满足 = 180 − 135 = 45 人；百分比 = 45 ÷ 180 × 100 = 25 %。

18. 一间中心有 96 名服务使用者。若人手比例由 1 比 8 改善至 1 比 6，求所需护理人员增加多少。（4 分）

答案：1 比 8 需 96 ÷ 8 = 12 人；1 比 6 需 96 ÷ 6 = 16 人；增加 4 人。

19. 一名家居照顾员每日做六次探访，每次护理 45 分钟、交通 15 分钟。求每日工时。（4 分）

答案：每次 45 + 15 = 60 分钟；每日 6 × 60 = 360 分钟 = 6 小时。未计记录及汇报时间，已达一般全日工时。

20. 某中心年度预算 120 万元，服务 300 名使用者。求每名使用者平均成本。（4 分）

答案：平均成本 = 1 200 000 ÷ 300 = $4000。可用作比较不同服务模式（如日间中心与家居照顾）的成本效益。

己、健康推广与政策（16 分）

筛查的阳性预测值 = 真阳性 ÷（真阳性 + 假阳性）；疫苗覆盖率以接种人数占目标人口计算。

21. 某筛查在 1 000 人中进行，患病率 5%，敏感度 90%，特异度 90%。求阳性预测值。（4 分）

答案：真阳性 = 1 000 × 5% × 90% = 45 人；假阳性 = 950 × 10% = 95 人；阳性预测值 = 45 ÷ (45 + 95) × 100 = 32.1 %，即每三个阳性只有一个真患病。

22. 某区目标人口 12 000 人，现有 8 400 人接种流感疫苗。求现时覆盖率，以及要达 95% 还需接种多少人。（4 分）

答案：覆盖率 = 8 400 ÷ 12 000 × 100 = 70 %；95% 需 11400 人，尚欠 3000 人。

23. 某区卫生预算 240 万元，四成用于预防工作，人口 12 000 人。求预防开支及人均预防支出。（4 分）

答案：预防开支 = 2 400 000 × 40% = $960000；人均 = 960000 ÷ 12 000 = $80。

24. 某城成年人吸烟率由 18% 降至 12%。求下降的百分点及相对跌幅，并提出一项政策措施。（4 分）

答案：下降 = 18 − 12 = 6 个百分点；相对跌幅 = 6 ÷ 18 × 100 = 33.3 %。政策措施可包括扩大法定禁烟区、加烟税及提供戒烟辅导服务。

TutorZone 中五健康管理与社会关怀练习卷｜题目与文章为原创，并非任何学校或出版社的教材。