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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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。