中五健康管理與社會關懷練習卷｜健康指標、營養與膳食管理、壓力與心理健康、成癮行為、社區照顧服務、健康推廣與政策

中五　健康管理與社會關懷　｜　時限：90 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

甲、健康概念與身體機能指標（18 分）

體重指標 BMI = 體重（公斤）÷ 身高（米）的平方。基礎代謝率估算公式：655 + 9.6 × 體重 + 1.8 × 身高（厘米）− 4.7 × 年齡。

1. 一名女子體重 68 公斤、身高 1.60 米。求她的體重指標（取一位小數），並判斷屬哪一級。（4 分）

2. 承上題，若她另一名 30 歲、55 公斤、160 厘米高的朋友以公式估算，基礎代謝率及輕度活動總能量消耗各是多少？（5 分）

3. 一名女子腰圍 86 厘米、臀圍 100 厘米。求腰臀比例，並說明與健康風險的關係。（4 分）

4. 一名 40 歲男子要進行中等強度有氧運動。求他的最大心率及建議心率區間。（5 分）

乙、營養與膳食管理（17 分）

碳水化合物及蛋白質每克提供 4 千卡，脂肪每克提供 9 千卡；成人每日膳食纖維建議 25 克、食鹽少於 5 克。

5. 一餐含碳水化合物 60 克、蛋白質 25 克、脂肪 18 克。求該餐總能量，以及脂肪所佔能量百分比。（5 分）

6. 某人每日只攝取 18 克膳食纖維。求與建議量的差距及不足百分比。（4 分）

7. 某人每日從飲食攝取鈉 2 800 毫克。已知食鹽含鈉約 40%，求相當於多少克食鹽，並與每日上限比較。（4 分）

8. 一名 60 公斤成人按每公斤體重 35 毫升計算每日飲水量。求建議飲水量（毫升及升）。（4 分）

丙、壓力與心理健康（16 分）

成人每晚建議睡眠 7 至 9 小時；壓力評估量表滿分 40 分，20 分或以上屬高壓力。

9. 一名學生七晚睡眠時數為 6、5、7、4、6、8、6 小時。求平均數及中位數，並判斷是否達建議。（4 分）

10. 某學生在 40 分制壓力評估量表得 24 分。求所佔百分比，並說明應否轉介。（4 分）

11. 某人靜止呼吸每分鐘 16 次，緊張時升至 24 次。求上升百分比，並列出一項生理機制。（4 分）

12. 某人接受六次輔導，每次 600 元，機構資助一半費用。求總費用及自付金額。（4 分）

丁、成癮行為與危害（17 分）

酒精單位以 10 克純乙醇為一單位，乙醇密度約 0.789 克／毫升；成人每日咖啡因上限約 400 毫克。

13. 某人飲 500 毫升含 5% 酒精的啤酒。求攝入乙醇克數及酒精單位。（5 分）

14. 某人每日吸一包 20 支香煙，每包 78 元。求每月及每年煙草支出。（4 分）

15. 某人每日飲三杯咖啡，每杯含咖啡因 95 毫克。求攝入量及佔上限百分比。（4 分）

16. 某月入 20 000 元的人賭博輸掉 12 000 元。求佔收入百分比，並指出兩項警告訊號。（4 分）

戊、社區健康與社會關懷服務（16 分）

長者日間護理中心以資助名額及人手比例運作，家居照顧服務需計算交通及護理時間。

17. 某區三間長者日間中心各設 45 個名額，區內有 180 名長者需要服務。求名額總數、未滿足人數及百分比。（4 分）

18. 一間中心有 96 名服務使用者。若人手比例由 1 比 8 改善至 1 比 6，求所需護理人員增加多少。（4 分）

19. 一名家居照顧員每日做六次探訪，每次護理 45 分鐘、交通 15 分鐘。求每日工時。（4 分）

20. 某中心年度預算 120 萬元，服務 300 名使用者。求每名使用者平均成本。（4 分）

己、健康推廣與政策（16 分）

篩查的陽性預測值 = 真陽性 ÷（真陽性 + 假陽性）；疫苗覆蓋率以接種人數佔目標人口計算。

21. 某篩查在 1 000 人中進行，患病率 5%，敏感度 90%，特異度 90%。求陽性預測值。（4 分）

22. 某區目標人口 12 000 人，現有 8 400 人接種流感疫苗。求現時覆蓋率，以及要達 95% 還需接種多少人。（4 分）

23. 某區衞生預算 240 萬元，四成用於預防工作，人口 12 000 人。求預防開支及人均預防支出。（4 分）

24. 某城成年人吸煙率由 18% 降至 12%。求下降的百分點及相對跌幅，並提出一項政策措施。（4 分）

TutorZone 中五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。