# 中五健康管理與社會關懷練習卷：健康概念與促進、生命歷程照顧、社會關懷與弱勢社群、健康與社會政策、壓力與精神健康、社區資源與服務

中五　健康管理與社會關懷　｜　時限：60 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

## 健康概念與促進

細閱下列健康數據，回答問題。

1. 某成年人身高 1.6 米、體重 64 公斤。計算其體質指數（BMI），並判斷屬於哪一體重類別（BMI 25.0 至 29.9 屬超重）。

答案：答案：BMI = 64 ÷ (1.6 × 1.6) = 25.0，屬超重。

2. 世界衞生組織建議成年人每周累積 150 分鐘中等強度運動。計算平均每日運動分鐘數（取一位小數）。

答案：答案：150 ÷ 7 ≈ 21.4 分鐘。

3. 某地區每 1,000 名吸煙者每年有 36 人患上某病，非吸煙者則有 12 人。計算相對風險，以及每 1,000 人的超額發病數目。

答案：答案：相對風險 = 36 ÷ 12 = 3 倍；超額發病 = 36 − 12 = 24 人。

4. 衞生署建議每日進食合共 5 份蔬果。某人一周只進食 22 份，計算與建議量的差距。

答案：答案：建議每周 5 × 7 = 35 份；差距 = 35 − 22 = 13 份。

## 生命歷程的照顧

細閱下列個案，回答問題。

5. 某疫苗在嬰兒出生後需接種 3 劑，每劑相隔 4 周。計算由第一劑至最後一劑的總相隔周數，並說明按時接種的重要性。

答案：答案：共 3 劑有 2 個間隔，總相隔 8 周；按時接種可使抗體在感染風險最高的年齡前達到保護水平，減低併發症及傳播風險。

6. 一名嬰兒出生體重 3.2 公斤，四個月時體重 6.4 公斤。計算體重增長的倍數。

答案：答案：6.4 ÷ 3.2 = 2.0 倍，即約四個月時體重為出生時的兩倍。

7. 某安老院 80 名院友中，一年內有 12 人曾經跌倒。計算跌倒發生率，並提出兩項防跌措施。

答案：答案：12 ÷ 80 × 100 = 15.0%；措施包括改善照明與地面防滑、加裝扶手，以及定期檢視鎮靜藥物與肌力訓練。

8. 某城市人口 750 萬，65 歲或以上人口佔 20%。計算長者人數，並指出一項相應的照顧服務需求。

答案：答案：7,500,000 × 20% = 1,500,000 人；需求包括長期照顧、基層醫療及社區支援網絡。

## 社會關懷與弱勢社群

細閱下列社會數據，回答問題。

9. 某區有 2,000 個住戶，其中 400 戶屬低收入住戶。計算低收入住戶所佔百分比。
答案：答案：400 ÷ 2,000 × 100 = 20.0%。

10. 某地勞動人口 3,800,000 人，失業人數 133,000 人。計算失業率。
答案：答案：133,000 ÷ 3,800,000 × 100 = 3.5%。

11. 某地殘疾人士就業率為 45%，在職殘疾人士 18,000 人。計算殘疾人士總數，並提出一項就業支援措施。
答案：答案：18,000 ÷ 45% = 40,000 人；支援包括職業培訓、工作間無障礙改裝及僱主配對津貼。

12. 某區有 3 間社區中心，每間提供 250 個服務名額，而區內需求為 900 個。計算名額總數及缺口，並提出一項建議。
答案：答案：名額 = 3 × 250 = 750 個；缺口 = 900 − 750 = 150 個；可增設外展服務或與社福機構合作擴充名額。

## 健康與社會政策

細閱下列政策資料，回答問題。

13. 某地年度醫療開支為 1,800 億元，本地生產總值為 30,000 億元。計算醫療開支佔本地生產總值的百分比。
答案：答案：1,800 ÷ 30,000 × 100 = 6.0%。

14. 該地公立醫療服務佔整體使用量 88%，私營服務佔 12%。計算兩者相差的百分點，並指出一項可能影響。
答案：答案：88% − 12% = 76 個百分點；公私營失衡會令公立系統輪候時間延長，基層市民的負擔加重。

15. 該地每 10,000 名人口有 6 名家庭醫生，人口為 750 萬。計算家庭醫生總數。
答案：答案：7,500,000 ÷ 10,000 × 6 = 4,500 名。

16. 方案甲成本 12 億元、效益 900 個質素調整生命年（QALY）；方案乙成本 15 億元、效益 1200 個 QALY。計算兩個方案每 QALY 的成本，並判斷哪個較具成本效益。
答案：答案：方案甲 12 億元 ÷ 900 QALY ≈ 1,333,333 元；方案乙 15 億元 ÷ 1200 QALY ≈ 1,250,000 元；方案乙每 QALY 成本較低，較具成本效益。

## 壓力與精神健康

細閱下列資料，回答問題。

17. 醫生建議成年人每晚睡 8.0 小時，某人實際每晚只睡 5.5 小時。計算睡眠不足的時數，並指出一項影響。
答案：答案：8.0 − 5.5 = 2.5 小時；長期睡眠不足會影響記憶、情緒調節及免疫力。

**18. 某焦慮量表共 21 題，每題得分 0 至 3 分。計算量表的最高總分。**

答案：答案：21 × 3 = 63 分。

**19. 某社區估計有 1,200 人需要精神健康支援，但只有 300 人曾經求助。計算求助比率，並指出一項求助率偏低的原因。**

答案：答案：300 ÷ 1,200 × 100 = 25.0%；原因包括標籤效應、對服務認識不足及擔心費用。

**20. 某人每周工作 60 小時，標準工時為 44 小時。計算超出的時數及超出標準工時的百分比。**

答案：答案：超出 16 小時，佔標準工時 36.4%。

## 社區資源與服務

**細閱下列服務數據，回答問題。**

**21. 某專科服務的平均輪候時間由 18 個月縮短至 14 個月。計算縮短的月數及減幅百分比。**

答案：答案：18 − 4 = 14 個月；減幅 = 4 ÷ 18 × 100 = 22.2%。

**22. 某區有 3 隊外展隊，每隊可跟進 60 個個案，區內需求為 240 個。計算服務覆蓋率。**

答案：答案：3 × 60 = 180 個；覆蓋率 = 180 ÷ 240 × 100 = 75.0%。

**23. 社區照顧服務每月每人成本 6,000 元，院舍照顧每月每人成本 18,000 元。計算全年可節省的金額。**

答案：答案：每月節省 12,000 元，全年節省 144,000 元。

**24. 某跨專業團隊有護士 8 人、社工 6 人、治療師 4 人、醫生 2 人。計算團隊總人數及護士所佔百分比。**

答案：答案：團隊共 20 人；護士佔 8 ÷ 20 × 100 = 40.0%。

---

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。