# 中五健康管理与社会关怀练习卷：健康概念与影响因素、营养与能量计算、心理健康与压力管理、家庭与人际关系、社区健康与医疗政策、健康推广与成效评估

中五　健康管理与社会关怀　|　时限：75 分钟　|　总分：100 分　|　共 24 题

## 甲部　健康概念与影响健康因素（16 分）

须列出算式、单位及答案；概念题须用完整句子说明。

1. 某学生身高 1.70 m、体重 68 kg。计算其 BMI（准确至一位小数），并写出公式。
答案：BMI = 体重 ÷ 身高² = 68 ÷ 1.70² = 68 ÷ 2.89 = 23.5。

2. 某 68 kg 人士每小时每公斤消耗 4.2 kJ 的基础能量。计算其 24 小时基础能量消耗（kJ）。
答案：68 × 4.2 × 24 = 6,854.4 kJ。

3. 某学生每周运动 3 次、每次 45 分钟。计算每周运动总时间，并与每周 150 分钟建议比较。
答案：每周 3 × 45 = 135 分钟，较建议少 15 分钟。

4. 青少年建议每晚睡 8 小时，某学生每晚只睡 6 小时 15 分。计算每晚及每周的睡眠不足时数。
答案：每晚少 1 小时 45 分（1.75 小时），每周共少 1.75 × 7 = 12.25 小时。

## 乙部　营养、能量与食物成分（17 分）

计算题须列出算式及单位；答案须附简短解释。

5. 每日游离糖摄取上限为 50 g。一杯饮品含 12 g 游离糖，计算其占每日上限的百分比。
答案：12 ÷ 50 × 100% = 24%。

6. 每 1 g 食盐含约 400 mg 钠。某人每日摄取 2,000 mg 钠，计算其相当于多少克食盐。
答案：2,000 ÷ 400 = 5 g 食盐（即 2,000 × 2.5 ÷ 1,000）。

7. 某人每日摄入 1,800 kcal、消耗 2,100 kcal。计算每日及每周能量赤字，并以每 7,700 kcal 减 1 kg 估算每周减重。
答案：每日赤字 300 kcal，每周 2,100 kcal；2,100 ÷ 7,700 ≈ 0.27 kg。

8. 某学生一日三餐及小食分别提供 450、650、700、200 kcal，而其目标摄入量为 1,800 kcal。计算总摄入量、超额量及超额百分比，并提出一项改善建议。
答案：总摄入 2,000 kcal，超额 200 kcal，即 200 ÷ 1,800 × 100% = 11.1%；建议减少高糖小食或把分量降低 200 kcal。

## 丙部　心理健康与压力管理（17 分）

计算题须列出算式；应用题须以具体例子说明。

9. 某压力问卷共 8 题、每题 0 至 3 分，某人得 19 分。计算其总分上限及得分百分比，并判断压力水平。
答案：上限 8 × 3 = 24 分；19 ÷ 24 × 100% = 79.2%，属高水平，宜尽早求助。

10. 一名 16 岁学生做中等强度运动。以 220 减年龄估算最大心率，计算其 60% 至 80% 的目标心率范围。
答案：最大心率 204；204 × 60% = 122.4、204 × 80% = 163.2，目标约每分钟 122 至 163 次。

11. 某放松法采用 4 秒吸气、7 秒闭气、8 秒呼气。计算一轮秒数及连续 4 轮的总秒数。
答案：一轮 4 + 7 + 8 = 19 秒；4 轮共 76 秒。

12. 某学生每周学习 5 日、每日 9 小时，另每周运动 7 次、每次 30 分钟。计算每周学习时数，以及运动时数占学习时数的百分比。
答案：学习 45 小时；运动 3.5 小时，占 3.5 ÷ 45 × 100% = 7.8%。

## 丁部　家庭与人际关系（16 分）

答案须具体可行；涉及沟通技巧时须写出对话示例。

13. 某四人家庭每周共膳 5 次。计算每月（以 4 周计）共膳次数，并说明共膳对家庭健康的两项好处。
答案：每月 5 × 4 = 20 次；好处包括促进沟通、建立支持网络及改善饮食质素（答两项）。

14. 写出一段以“我”讯息（I-message）表达不满的对话，并指出其三个元素。
答案：示例：“当你深夜大声讲电话（行为），我感到难以入睡（感受），我希望你晚上十一时后用讯息（期望）。”三元素为行为、感受、期望。

15. 某照顾者每周照顾家人 20 小时，每周使用喘息服务 4 小时。计算喘息服务占照顾时数的百分比，并说明喘息服务的作用。
答案：4 ÷ 20 × 100% = 20%；喘息服务让照顾者休息、减低身心耗损、维持照顾质素。

16. 某青少年每日使用屏幕 4.5 小时。计算每周屏幕时间，并提出两项减少屏幕时间的具体方法。
答案：每周 4.5 × 7 = 31.5 小时；方法包括设定每日上限、睡前一小时停用装置、以运动代替屏幕娱乐（答两项）。

## 戊部　社区健康与医疗政策（17 分）

计算题须列出算式及答案；政策题须以本港情况说明。

17. 某筛查在 200 名真正患病者中找出 190 人，在 800 名无病者中判定 760 人正常。计算敏感度及特异度。
答案：敏感度 190 ÷ 200 × 100% = 95%；特异度 760 ÷ 800 × 100% = 95%。

18. 某次门诊诊金 420 元、药费 180 元、检查费 350 元，政府补贴六成。计算总费用及病人自付金额。
答案：总费用 420 + 180 + 350 = 950 元；病人付 950 × 40% = 380 元。

**19. 某社区健康计划邀请 1,200 名居民，其中 480 人参加。计算参加率；若目标有 3,000 人参加，须邀请多少人？**

答案：参加率 480 ÷ 1,200 × 100% = 40%；需邀请 3,000 ÷ 40% = 7,500 人。

**20. 某社区流感疫苗覆盖率由 35% 升至 47%。计算上升的百分点及相对升幅，并说明提高覆盖率的好处。**

答案：上升 12 个百分点；相对升幅 12 ÷ 35 × 100% = 34.3%；好处包括减少重症、降低院舍爆发及医疗负担。

## 己部　健康推广与成效评估（17 分）

**计算题须列出算式并附单位；评估题须指出数据限制。**

**21. 某人腰围 84 cm、臀围 100 cm。计算腰臀比，并判断是否属男性高风险（高风险为 0.90 或以上）。**

答案：84 ÷ 100 = 0.84，低于 0.90，未达高风险。

**22. 某人每日吸烟 20 支，每包 20 支售 78 元。计算每年吸烟支数及每年烟草开支。**

答案：每年 20 × 365 = 7,300 支，即每日 1 包；每年 365 × 78 = 28,470 元。

**23. 某人血压读数为 142/94 mmHg。对照“上压 140 或以上、下压 90 或以上即属高血压”，判断其血压状况并提出两项生活建议。**

答案：上压 142 ⩾ 140、下压 94 ⩾ 90，属高血压，应覆诊确认；建议减盐、定期运动、控制体重及戒烟（答两项）。

**24. 某健康推广计划参加者前测平均 62 分、后测平均 74 分。计算分数增幅及相对升幅，并指出单凭前后测比较的一项限制。**

答案：增幅 12 分，相对升幅 12 ÷ 62 × 100% = 19.4%；限制包括无对照组、受季节或重复测验效应影响，不能确定因果。

---

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。