中五健康管理與社會關懷練習卷：健康概念與影響因素、營養與能量計算、心理健康與壓力管理、家庭與人際關係、社區健康與醫療政策、健康推廣與成效評估

中五　健康管理與社會關懷　｜　時限：75 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

甲部　健康概念與影響健康因素（16 分）

須列出算式、單位及答案；概念題須用完整句子說明。

1. 某學生身高 1.70 m、體重 68 kg。計算其 BMI（準確至一位小數），並寫出公式。
答案：BMI = 體重 ÷ 身高² = 68 ÷ 1.70² = 68 ÷ 2.89 = 23.5。

2. 某 68 kg 人士每小時每公斤消耗 4.2 kJ 的基礎能量。計算其 24 小時基礎能量消耗（kJ）。
答案：68 × 4.2 × 24 = 6,854.4 kJ。

3. 某學生每周運動 3 次、每次 45 分鐘。計算每周運動總時間，並與每周 150 分鐘建議比較。
答案：每周 3 × 45 = 135 分鐘，較建議少 15 分鐘。

4. 青少年建議每晚睡 8 小時，某學生每晚只睡 6 小時 15 分。計算每晚及每周的睡眠不足時數。
答案：每晚少 1 小時 45 分（1.75 小時），每周共少 1.75 × 7 = 12.25 小時。

乙部　營養、能量與食物成分（17 分）

計算題須列出算式及單位；答案須附簡短解釋。

5. 每日游離糖攝取上限為 50 g。一杯飲品含 12 g 游離糖，計算其佔每日上限的百分比。
答案：12 ÷ 50 × 100% = 24%。

6. 每 1 g 食鹽含約 400 mg 鈉。某人每日攝取 2,000 mg 鈉，計算其相當於多少克食鹽。
答案：2,000 ÷ 400 = 5 g 食鹽（即 2,000 × 2.5 ÷ 1,000）。

7. 某人每日攝入 1,800 kcal、消耗 2,100 kcal。計算每日及每周能量赤字，並以每 7,700 kcal 減 1 kg 估算每周減重。
答案：每日赤字 300 kcal，每周 2,100 kcal；2,100 ÷ 7,700 ≈ 0.27 kg。

8. 某學生一日三餐及小食分別提供 450、650、700、200 kcal，而其目標攝入量為 1,800 kcal。計算總攝入量、超額量及超額百分比，並提出一項改善建議。
答案：總攝入 2,000 kcal，超額 200 kcal，即 200 ÷ 1,800 × 100% = 11.1%；建議減少高糖小食或把份量降低 200 kcal。

丙部　心理健康與壓力管理（17 分）

計算題須列出算式；應用題須以具體例子說明。

9. 某壓力問卷共 8 題、每題 0 至 3 分，某人得 19 分。計算其總分上限及得分百分比，並判斷壓力水平。
答案：上限 8 × 3 = 24 分；19 ÷ 24 × 100% = 79.2%，屬高水平，宜盡早求助。

10. 一名 16 歲學生做中等強度運動。以 220 減年齡估算最大心率，計算其 60% 至 80% 的目標心率範圍。
答案：最大心率 204；204 × 60% = 122.4、204 × 80% = 163.2，目標約每分鐘 122 至 163 次。

11. 某放鬆法採用 4 秒吸氣、7 秒閉氣、8 秒呼氣。計算一輪秒數及連續 4 輪的總秒數。
答案：一輪 4 + 7 + 8 = 19 秒；4 輪共 76 秒。

12. 某學生每周學習 5 日、每日 9 小時，另每周運動 7 次、每次 30 分鐘。計算每周學習時數，以及運動時數佔學習時數的百分比。
答案：學習 45 小時；運動 3.5 小時，佔 3.5 ÷ 45 × 100% = 7.8%。

丁部　家庭與人際關係（16 分）

答案須具體可行；涉及溝通技巧時須寫出對話示例。

13. 某四人家庭每周共膳 5 次。計算每月（以 4 周計）共膳次數，並說明共膳對家庭健康的兩項好處。
答案：每月 5 × 4 = 20 次；好處包括促進溝通、建立支持網絡及改善飲食質素（答兩項）。

14. 寫出一段以「我」訊息（I-message）表達不滿的對話，並指出其三個元素。
答案：示例：「當你深夜大聲講電話（行為），我感到難以入睡（感受），我希望你晚上十一時後用訊息（期望）。」三元素為行為、感受、期望。

15. 某照顧者每周照顧家人 20 小時，每周使用喘息服務 4 小時。計算喘息服務佔照顧時數的百分比，並說明喘息服務的作用。
答案：4 ÷ 20 × 100% = 20%；喘息服務讓照顧者休息、減低身心耗損、維持照顧質素。

16. 某青少年每日使用屏幕 4.5 小時。計算每周屏幕時間，並提出兩項減少屏幕時間的具體方法。
答案：每周 4.5 × 7 = 31.5 小時；方法包括設定每日上限、睡前一小時停用裝置、以運動代替屏幕娛樂（答兩項）。

戊部　社區健康與醫療政策（17 分）

計算題須列出算式及答案；政策題須以本港情況說明。

17. 某篩查在 200 名真正患病者中找出 190 人，在 800 名無病者中判定 760 人正常。計算敏感度及特異度。
答案：敏感度 190 ÷ 200 × 100% = 95%；特異度 760 ÷ 800 × 100% = 95%。

18. 某次門診診金 420 元、藥費 180 元、檢查費 350 元，政府補貼六成。計算總費用及病人自付金額。
答案：總費用 420 + 180 + 350 = 950 元；病人付 950 × 40% = 380 元。

19. 某社區健康計劃邀請 1,200 名居民，其中 480 人參加。計算參加率；若目標有 3,000 人參加，須邀請多少人？

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

20. 某社區流感疫苗覆蓋率由 35% 升至 47%。計算上升的百分點及相對升幅，並說明提高覆蓋率的好處。

答案：上升 12 個百分點；相對升幅 12 ÷ 35 × 100% = 34.3%；好處包括減少重症、降低院舍爆發及醫療負擔。

己部　健康推廣與成效評估（17 分）

計算題須列出算式並附單位；評估題須指出數據限制。

21. 某人腰圍 84 cm、臀圍 100 cm。計算腰臀比，並判斷是否屬男性高風險（高風險為 0.90 或以上）。

答案：84 ÷ 100 = 0.84，低於 0.90，未達高風險。

22. 某人每日吸煙 20 支，每包 20 支售 78 元。計算每年吸煙支數及每年煙草開支。

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

23. 某人血壓讀數為 142/94 mmHg。對照「上壓 140 或以上、下壓 90 或以上即屬高血壓」，判斷其血壓狀況並提出兩項生活建議。

答案：上壓 142 ⩾ 140、下壓 94 ⩾ 90，屬高血壓，應覆診確認；建議減鹽、定期運動、控制體重及戒煙（答兩項）。

24. 某健康推廣計劃參加者前測平均 62 分、後測平均 74 分。計算分數增幅及相對升幅，並指出單憑前後測比較的一項限制。

答案：增幅 12 分，相對升幅 12 ÷ 62 × 100% = 19.4%；限制包括無對照組、受季節或重複測驗效應影響，不能確定因果。

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。