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。

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）。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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？

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。

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）。

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。

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。

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。

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。