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。

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）。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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？

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。

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）。

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。

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。

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。

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。