

# 有「營」食肆運動基線調查

## 報告

香港特別行政區政府  
衛生署  
衛生防護中心  
中央健康教育組

二零零七年八月

香港中文大學流行病學及生物統計學中心受託進行此調查

衛生署擁有本調查報告之版權



衛生署  
Department of Health

## 內容列表

內容	頁碼	
摘要	5 – 7	
第一章	引言	8
	1.1 背景	8
	1.2 目的	8
	1.3 目標	8
第二章	研究方法	8 – 10
	2.1 研究對象	8
	2.2 抽樣和資料收集	9
	2.3 研究問卷設計	9
	2.4 提高應答率的方法	10
	2.5 質量控制	10
	2.6 統計分析	10
第三章	調查結果	10 – 20
	3.1 受訪者人口特徵	10
	3.2 生果和蔬菜份量的知識	10 – 11
	3.3 進食充足生果蔬菜對健康益處的知識	11 – 12
	3.4 生果和蔬菜的進食行爲	12 – 13
	3.5 高脂、高鹽和高糖食物的進食行爲	13 – 14
	3.6 多吃生果蔬菜的障礙	14
	3.7 外出進食習慣	15
	3.8 外出進食食物選擇	15 – 16
	3.9 對食肆提供食物成分的認知	16 – 18
	3.10 對食肆提供食物成分的期望	18
	3.11 對食肆增加市民進食生果蔬菜的建議	19
	3.12 在食肆推廣健康飲食的成效	19 – 20
	3.13 對「日日記得二加三」生果蔬菜推廣活動的認悉	20

<b>第四章</b>	<b>和揀選的問題相關的因素</b>	<b>21 – 24</b>
	4.1 和生果蔬菜份量知識相關的因素	21
	4.2 和每日進食足夠份量生果有關的因素 (≥2 份)	21
	4.3 和每日進食足夠份量蔬菜有關的因素 (≥3 份)	21 – 22
	4.4 和外出進食時選擇或要求更多 生果/蔬菜行為相關的因素	22
	4.5 和外出進食時選擇或要求少脂肪/油食物 行為相關的因素	22 – 23
	4.6 和外出進食時選擇或要求少鹽食物 行為相關的因素	23
	4.7 和外出進食時選擇或要求少糖食物 行為相關的因素	23 – 24
	4.8 和「日日記得二加三」生果蔬菜推廣活動 的認悉相關的人口特徵	24
<b>第五章</b>	<b>討論和建議</b>	<b>24 – 27</b>
	5.1 討論	24 – 26
	5.2 建議	26 – 27
<b>表格</b>	<b>表 1 – 49</b>	<b>28 – 87</b>
	表 1 受訪者人口特徵	28 – 29
	表 2 生果和蔬菜份量及進食充足生果蔬菜對健康益處的知識	30
	表 3 不同性別生果和蔬菜份量及進食充足生果蔬菜對健康益 處的知識	31
	表 4 不同年齡組別生果和蔬菜份量及進食充足生果蔬菜對 健康益處的知識	32
	表 5 不同教育水平生果和蔬菜份量及進食充足生果蔬菜 對健康益處的知識	33
	表 6 生果、蔬菜、高脂、高鹽和高糖食物的進食行為	34 – 35
	表 7 不同性別生果、蔬菜、高脂、高鹽和高糖食物的進食 行為	36 – 37
	表 8 不同年齡組別生果、蔬菜、高脂、高鹽和高糖食物的進 食行為	38 – 39
	表 9 不同教育水平生果、蔬菜、高脂、高鹽和高糖食物的 進食行為	40 – 41
	表 10 進食多些生果和蔬菜的障礙	42
	表 11 不同性別進食多些生果和蔬菜的障礙	43

表 12	不同年齡組別進食多些生果和蔬菜的障礙	44
表 13	不同教育水平進食多些生果和蔬菜的障礙	45
表 14	過去一周的外出進食習慣	46
表 15	不同性別過去一周的外出進食習慣	47
表 16	不同年齡組別過去一周的外出進食習慣	48
表 17	不同教育水平過去一周的外出進食習慣	49
表 18	外出進食的食物選擇	50
表 19	不同性別外出進食的食物選擇	51
表 20	不同年齡組別外出進食的食物選擇	52
表 21	不同教育水平外出進食的食物選擇	53
表 22	對經常光顧食肆提供食物成分的認知	54
表 23	不同性別對經常光顧食肆提供食物成分的認知	55
表 24	不同年齡組別對經常光顧食肆提供食物成分的認知	56
表 25	不同教育水平對經常光顧食肆提供食物成分的認知	57
表 26	對食肆提供食物成分的期望	58
表 27	不同性別對食肆提供食物成分的期望	59
表 28	不同年齡組對食肆提供食物成分的期望	60
表 29	不同年教育水平對食肆提供食物成分的期望	61
表 30	對食肆增加市民進食生果蔬菜的建議	62
表 31	不同性別對食肆增加市民進食生果蔬菜的建議	63
表 32	不同年齡組別對食肆增加市民進食生果蔬菜的建議	64
表 33	不同教育水平對食肆增加市民進食生果蔬菜的建議	65
表 34	鼓勵外出進食時食健康食物的幾項措施的成效	66
表 35	不同性別鼓勵外出進食時食健康食物的幾項措施的成效	67
表 36	不同年齡組別鼓勵外出進食時食健康食物的幾項措施的成效	68
表 37	不同教育水平鼓勵外出進食時食健康食物的幾項措施的成效	69
表 38	對由衛生署舉辦的「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃的認悉	70
表 39	不同性別對由衛生署舉辦的「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃的認悉	71
表 40	不同年齡組對由衛生署舉辦的「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃的認悉	72
表 41	不同教育水平對由衛生署舉辦的「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃的認悉	73
表 42	和生果蔬菜份量知識相關的因素	74

表 43	和每日食足夠份量生果相關的因素 (≥2 份)	75 – 76
表 44	和每日食足夠份量蔬菜相關的因素 (≥3 份)	77 – 78
表 45	和外出進食時選擇或要求多些生果蔬菜相關的因素	79 – 80
表 46	和外出進食時選擇或要求少脂肪/油食物相關的因素	81 – 82
表 47	和外出進食時選擇或要求少鹽食物相關的因素	83 – 84
表 48	和外出進食時選擇或要求少糖食物相關的因素	85 – 86
表 49	和「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃的認悉相關的人口 特徵	87
附件一	調查問卷	88 – 93

## 摘要

### 引言

衛生署委託香港中文大學流行病學及生物統計學中心進行了一項有「營」食肆運動基線調查。此調查的目的是了解在香港食肆推廣健康飲食的需求和方法。調查的目標為：

- (1) 評估市民對一份生果和一份蔬菜的認識；
- (2) 調查市民對生果、蔬菜、高脂肪、高鹽和高糖食物的進食行爲；
- (3) 調查市民外出進食的習慣；
- (4) 收集市民對在食肆推廣健康飲食的意見；
- (5) 調查市民對衛生署舉辦的生果蔬菜推廣活動的認悉

### 研究方法

本調查為一項不記名電話調查，於 2007 年 3 月 14 日至 4 月 2 日下午 6 時至 10 時進行。電話號碼從最新的電話簿內隨機選取。研究對象為 12 歲或以上能說廣東話、普通話和英文的非住院舍的香港居民（家庭傭工不包括在內）。調查用結構性雙語(中文及英文)問卷收集資料。共 2,005 位合資格受訪者完成了調查，應答率為 70.3%。

本調查對相關變數不同組之間的差異和選取的結果變數的相關因素進行了統計學分析。p 值<0.05 被視為有統計學意義。

## 主要調查結果

### 受訪者人口特徵

在所有受訪者中，52%為女性；53.4%年齡介乎 35-64 歲；63.3%已婚；55.1%具有中學教育程度；50.9%有工作；35.7%自述每月個人收入 HK\$10,000 或以上；26.4%每月家庭收入 HK\$30,000 或以上。

### 生果和蔬菜份量的知識及其對健康的益處

對生果和蔬菜份量的知識貧乏。除一個女士拳頭大小的蘋果的份量（52%回答正確）外，少於 1/3 的受訪者正確回答一杯提子（17.9%），一飯碗煮熟的蔬菜（21.6%）和一飯碗未經烹調的葉菜（32%）的份量。此外，相當比例（17%至 22%）的受訪者回答「不知道」。

那些個人每月收入為\$10,000-\$19,999(OR=1.75, 95% CI: 1.28-2.40)或\$30,000 或以上(OR=1.64, 95% CI: 1.04-2.58)和知道「日日記得二加三」計劃的人(OR=1.49, 95% CI: 1.08-2.05)比起其他人有較好的生果和蔬菜份量的知識。

大部分受訪者（85.6%）認識到進食足夠的生果和蔬菜可以預防腸胃道的癌症，而他們對預防心臟病（67.7%）、中風（60.7%）和糖尿病（51.9%）的認識則較低。

## 生果、蔬菜、高脂肪、高鹽和高糖食物的進食行爲

在所有受訪者中，分別只有 20.5%和 8.5%達到建議的每日進食生果（≥2 份）和蔬菜（≥3 份）的份量。一些因素被發現和每日進食足夠的生果和蔬菜有關。例如，認識到進食足夠生果和蔬菜對預防疾病有益處和對「日日記得二加三」活動的認悉與進食足夠的生果和蔬菜有關，而經常外出午餐則相反（過去一個星期 5-7 次）。其他因素（包括婚姻狀況、教育水平、外出進食時選擇或要求含有多些生果/蔬菜的食物）也發現為有統計學意義的因素。

在所有受訪者中，分別有 27.9%，5.1%和 17.9%每周有 4-7 天進食高脂肪，高鹽和高糖的食物。

## 進食生果蔬菜的障礙

吃更多生果蔬菜的主要的障礙是「太忙而不去買/食」（15.6%），「喺外面食多數都有」（9.8%）和「冇人提供俾我食/懶惰」（9.7%）。約 1/3（35%）的人表示不吃生果和蔬菜是沒有原因的。

## 外出進食習慣

在所有受訪者中，分別有 26.5%，43.8%和 5.9%在過去一星期內曾試過 5-7 次到外面吃早餐、午餐和晚餐。在過去一星期外出進食的人士當中，大部分光顧中式餐館包括港式茶餐廳（62%至 67.1%）以及快餐店（9.5%至 30.3%）。這些外出進食的習慣（特別是外出吃午餐）跟進食較少生果和蔬菜有關。

## 外出進食的食物選擇

總括來說，36.9%的受訪者外出進食時經常或多數時候選擇或要求含多些生果/蔬菜的食物，而分別有 37.9%，27.3%和 29.8%的人士經常或多數時候選擇或要求含較少脂肪/油、較少鹽、較少糖的食物。除了一些人口特徵（如年齡，婚姻狀況和教育水平），認識到進食生果和蔬菜對健康的益處，覺得食肆提供的食物含較少的生果/蔬菜成分或較高的脂肪/油/鹽/糖分和對「日日記得二加三」計劃的認悉與健康飲食習慣有關。

## 食肆提供食物成分的認知

在所有的受訪者當中，分別有 84.5%和 53.9%的人士覺得食肆提供的食物生果和蔬菜成分較少。另一方面，分別有 60.1%、40.9%和 27.2%的人士覺得食肆提供的食物脂肪/油、鹽和糖分太多。

## 對食肆食物成分的期望

大部分（93%）受訪者希望食肆提供含較多生果/蔬菜，較少脂肪/油，較少鹽和較少

糖分的食物。

### 對食肆增加市民進食生果和蔬菜的建議

對食肆增加受訪者外出進食時的生果和蔬菜的進食份量常見的建議是食肆應向顧客提供更多的選擇（40%），其次是提供免費/價錢較便宜的生果/蔬菜菜式（22%）及美味的菜式（12.1%）。

### 在食肆推廣健康飲食的成效

大部分受訪者認為在食肆推廣健康飲食的措施是有效或非常有效的：在餐牌上清楚標示含多生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式（84.1%），食肆提供多些含多生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式選擇（90.6%），提供現金優惠或折扣予含有生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖的菜式（74%）和於食肆內舉行有關宣傳及推廣活動（79.5%）。

### 對「日日記得二加三」生果蔬菜推廣活動計劃的認悉

總的來說，72.2%的受訪者知道由衛生署舉辦的「日日記得二加三」計劃。女性和年輕受訪者較多留意此計劃。

### 建議

1. 應推廣生果和蔬菜份量的知識及其對健康的益處，這樣可以增加普羅大眾進食生果和蔬菜的份量。但由此帶來的改變可能不會很大。
2. 基於相當部分受訪者有經常外出進食的習慣，與此相關的是不健康的飲食習慣、覺得食肆提供的健康食物選擇不足、以及對食肆提供更多健康食物的強烈需求，今後的推廣計劃應鼓勵食肆提供更多食物選擇包括含較多生果和蔬菜、較少脂肪/油、較少鹽、較少糖分的食物。
3. 推廣計劃可以著重於食肆提供的午餐，特別是快餐店提供的午餐種類。
4. 推廣計劃應對目標人群的社會人口特徵更加敏感（如：教育水平較低的人）
5. 可以和其他預防疾病的健康推廣活動（如：癌症，心臟病和糖尿病）或其他推廣少脂肪/油、鹽和糖分的健康飲食計劃合作。
6. 許多人的生果蔬菜進食不足是一種習慣，要改變這種不良習慣須要長期努力。
7. 改變階段模式有助於理解從採納健康行為到維持健康行為的過程。將來應研究那些沒有進食足夠生果和蔬菜的人的行為改變階段和改變的影響因素。

## 第一章 引言

### 1.1 背景

和世界上許多其他城市一樣，飲食相關的疾病如糖尿病、心血管病、中風和癌症等使香港背負沉重的社會和經濟負擔。衛生署紀錄到超重和肥胖成人比率的穩定增長，由 2005 年 4 月的 36% 至 2005 年 10 月的 39.5% 和 2006 年 4 月的 41%。

衛生署 2004 年的一次定質研究發現儘管香港人有健康飲食的知識，但商務餐、經常外出進食、同伴影響、不健康食物和美味的誘惑及進食零食仍然是導致香港人飲食不健康的原因。此外，2005 年的行為風險因素調查顯示 52.8% 的人每周外出午餐 5 次或以上，每周外出早餐和晚餐 5 次或以上的則分別為 32.2% 和 11.3%。日益流行的外出就餐已使「家以外」的食物成為營養的主要來源。有鑒於此，食肆是改變市民飲食習慣的最有影響的部分之一。

為使健康選擇深入民心，衛生署提議在 2007 年邀請飲食業界參與推廣進食生果和蔬菜及採用較少脂肪/油、鹽和糖的更健康的食物製作過程的推廣活動。

衛生署委託香港中文大學流行病學及生物統計學中心進行一項有「營」食肆運動基線調查。

### 1.2 目的

此調查的目的是了解在香港食肆推廣健康飲食的需求和方法

### 1.3 目標

調查的目標為：

- (1) 評估市民對一份生果和一份蔬菜的認識；
- (2) 調查市民對生果、蔬菜、高脂肪、高鹽和高糖食物的進食行為；
- (3) 調查市民外出進食的習慣；
- (4) 收集市民對在食肆推廣健康飲食的意見；
- (5) 調查市民對衛生署舉辦的生果蔬菜推廣活動的認悉。

## 第二章 研究方法

### 2.1 研究對象

研究對象為 12 歲或以上能說廣東話、普通話和英文的非住院舍的香港居民（家庭傭工不包括在內）。

## 2.2 抽樣和資料收集

本調查為一項不記名電話調查，於 2007 年 3 月 14 日至 4 月 2 日進行。電話號碼從最新的電話簿內隨機選取。為避免不工作的居家人士過多受訪而影響代表性，電話訪問由下午 6：00 到 10：00 進行。

對每個接觸的家庭，訪問員首先向接聽電話的人介紹本調查的目的和背景，然後詢問家庭內是否有年齡 12 歲或以上的成員。若有，則邀請年齡 12 歲或以上和上一個生日最接近調查日期的（最後生日辦法）家庭成員接受調查。同上，訪問員會向受訪者介紹本調查的目的和背景並且邀請其參與調查。碰到合資格的受訪者當時不在或沒空，會嘗試和他們預約另外一個時間或訪問員稍後再致電（至少在同一天和不同的晚上嘗試合共五次）。

對於那些無人接聽的電話，被考慮為不能接通之前，至少會在同一天的其他時間和其他日子再致電合共三次。本調查已排除無合資格受訪者的住宅號碼、商業號碼和傳真號碼。

所有受訪者在調查開始前都進行了口頭同意。對那些年齡低於 18 歲的合資格受訪者，訪問前亦得到了其父母/監護人的同意。本調查的所有受訪者都得到不記名和保密的保證。香港中文大學倫理委員會批准了此項目。

共 2,005 位合資格受訪者完成了訪問（99.5%以廣東話，0.1%以普通話和 0.4%以英語進行）。問卷平均需約 10 分鐘完成。應答率為 70.3%，定義為成功完成調查的數量除以成功完成調查的數量、退出和拒絕數量的總和。

## 2.3 問卷設計

本調查採用專門設計的結構性雙語問卷（中文和英文）。測試訪問的反饋資訊用於修訂最終版本問卷。最終版本問卷包含 36 個問題，包括以下方面（附件 1）：

- (1) 生果和蔬菜份量的知識及其對健康的益處；
- (2) 生果、蔬菜、高脂肪、高鹽和高糖食物的進食行為；
- (3) 進食生果蔬菜的障礙；
- (4) 外出進食習慣；
- (5) 選擇或要求更多生果/蔬菜和少脂肪/油/鹽/糖食物行為；
- (6) 食肆提供食物成分的認知；
- (7) 對食肆提供食物成分的期望；
- (8) 對食肆增加市民進食生果和蔬菜的建議；
- (9) 在食肆推廣健康飲食的成效；
- (10) 對衛生署的生果蔬菜健康飲食推廣活動的認悉；
- (11) 人口特徵：性別，年齡，婚姻狀況，教育水平，職業，個人和家庭收入。

## 2.4 增加應答率的方法

爲了增加調查的應答率，訪問員向獲邀的受訪者解釋調查的重要性，調查開始時也強調是次調查只包括一些簡單的問題。每個未成功聯繫或未完成訪問的個案史均被詳細紀錄，並隨後由高級監督員跟進。高級監督員會給那些拒絕參加訪問的人禮貌的電話跟進，務求使其中一些人最終同意受訪。

## 2.5 質量控制

所有訪問員都接受了適當的培訓，包括是次調查的背後理念、目的、資料收集過程、應對拒絕和受訪者的提問的技巧，及其他執行調查的重要技巧。2007年3月8日進行了測試訪問以檢測問卷設計和調查操作程序。爲保證收集資料的質量，每晚現場監督員均進行資料整理，若有必要會打電話跟進，同時就題目之間的邏輯性進行檢查。此外，當中307（15.3%）份問卷也進行了獨立檢查(包括其性別、年齡、婚姻狀況、教育水平和職業)，過程中沒有發現問題。

## 2.6 統計分析

所有問題的頻數均列表紀錄。知識、進食行爲、外出進食習慣、食肆健康飲食推廣和認悉等變數的分佈同受訪者的性別、年齡組別和教育程度交叉列表。卡方檢定測試(Chi-square tests)用於檢驗相關變數組之間差別的顯著性。對一些結果變數，同這些變數有關的因素首先計算其單變數對比值。那些單變數對值有顯著意義的變數則作爲獨立變數用於逐步多變數回歸分析。所有統計分析均使用 SPSS for Windows version 14.0，p 值<0.05 被視爲有統計學意義。

# 第三章 調查結果

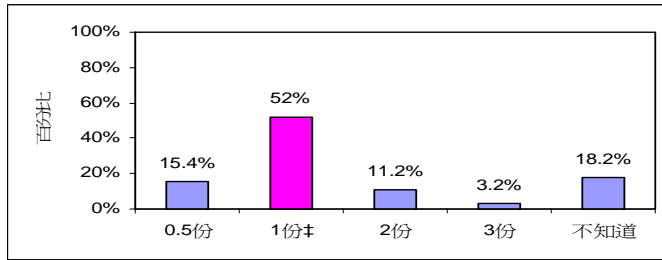
## 3.1 受訪者人口特徵

所有受訪者的人口特徵見表 1。受訪者當中，52%爲女性；53.4%年齡介乎 35-64 歲；63.3%已婚；55.1%具有中學教育程度；50.9%有工作；35.7%自述每月個人收入 HK\$10,000 或以上；26.4%每月家庭收入 HK\$30,000 或以上。

## 3.2 生果和蔬菜份量的知識

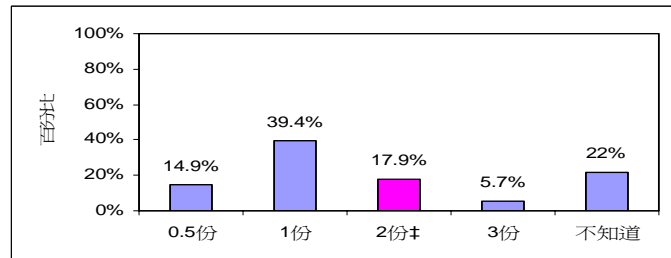
關於生果和蔬菜等同份量的四個問題：一個女士拳頭大小的蘋果（1 份）、一杯提子（2 份）、一飯碗煮熟的蔬菜（2 份）和一飯碗未經烹調的葉菜（1 份），受訪者正確回答的比例分別爲 52%，17.9%，21.6%和 32%（見表 2，圖 1 至 4）。受訪者在這四個問題回答「不知道」的比例爲 17.1%至 22%。大部份性別、年齡組別和教育水平的比較都有統計學意義（表 3-5）。

圖 1 一個女士拳頭大小的蘋果的份量



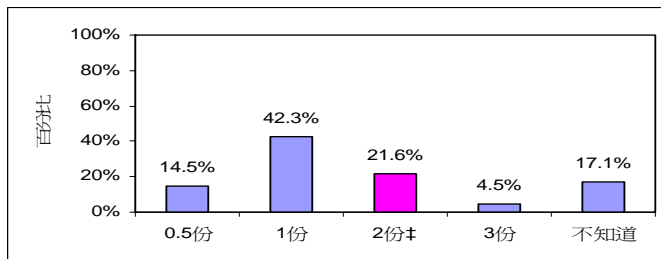
‡ 正確答案  
分母 = 2,005

圖 2 一杯提子的份量



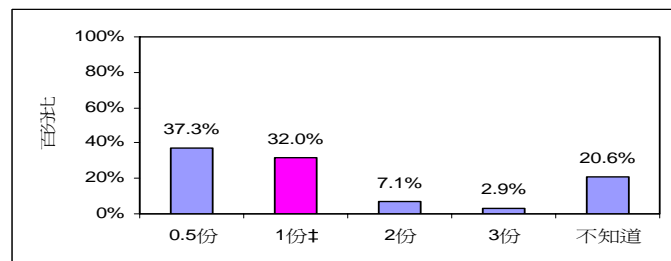
‡ 正確答案  
分母 = 2,005 (排除一人 (<0.1%) 回答「4份」)

圖 3 一飯碗煮熟的蔬菜的份量



‡ 正確答案  
分母 = 2,005 (排除一人 (<0.1%) 回答「4份」)

圖 4 一飯碗未經烹調的葉菜的份量



‡ 正確答案  
分母 = 2,005 (排除一人 (<0.1%) 回答「0份」)

### 3.3 進食足夠生果和蔬菜對健康益處的知識

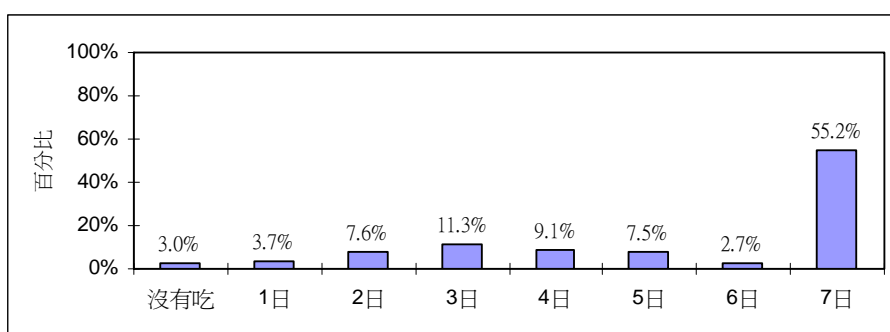
在所有受訪者中，分別有 85.6%，67.7%，60.7%和 51.9%認為進食足夠生果和蔬菜會預防腸胃道的癌症、心臟病、中風和糖尿病（表 2）。在這四個項目回答「不知道」的比例為 6.1%至 11.5%。年齡組別和教育水平的差別有統計學意義，而性別差別則沒

有（表 3 至 5）。

### 3.4 生果和蔬菜的進食行爲

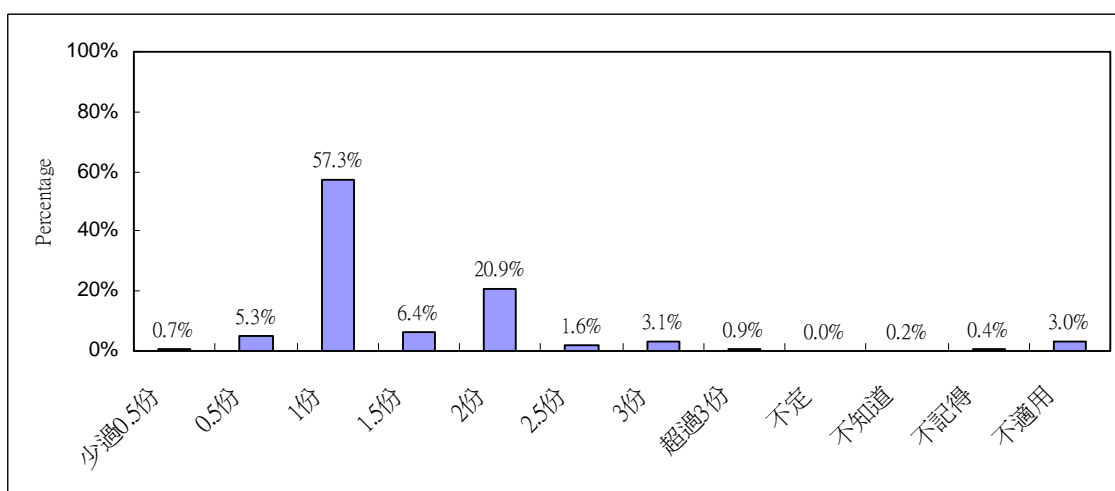
在所有受訪者中，分別有 55.2%和 81.3%表示每日吃生果和蔬菜（表 6，圖 5 至 8）。此外，僅 20.5%和 8.5%的受訪者每天吃足夠份量的生果（ $\geq 2$  份）和蔬菜（ $\geq 3$  份）（圖 5 至 10）。不同性別、年齡組別和教育水平的生果和蔬菜進食行爲的細目總結見表 7 至 9。

圖 5 每周進食生果的平均天數



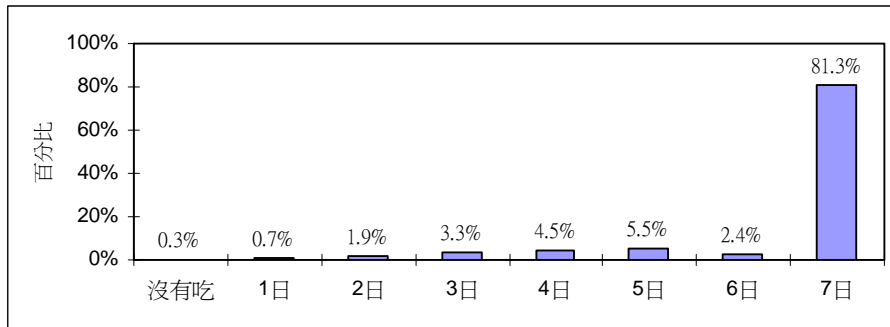
分母 = 2,005

圖 6 進食生果的平均份量（在那些進食生果的日子）



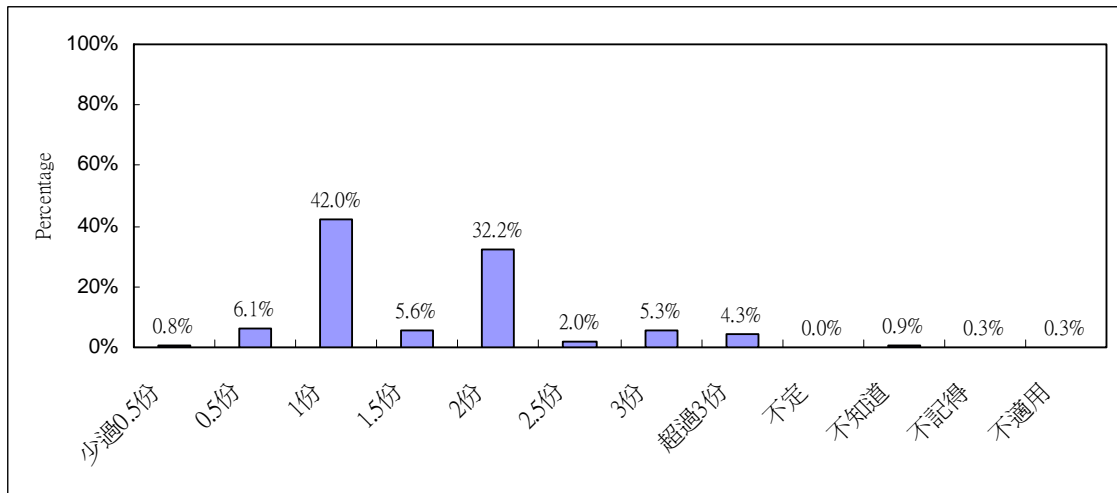
分母 = 2,005

圖 7 每周進食蔬菜的平均天數



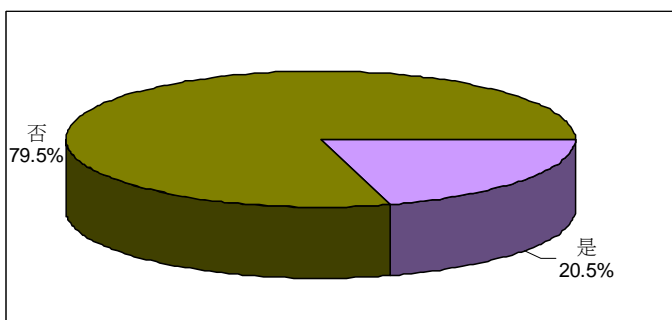
分母 = 2,005

圖 8 進食蔬菜的平均份量 (在那些進食蔬菜的日子)



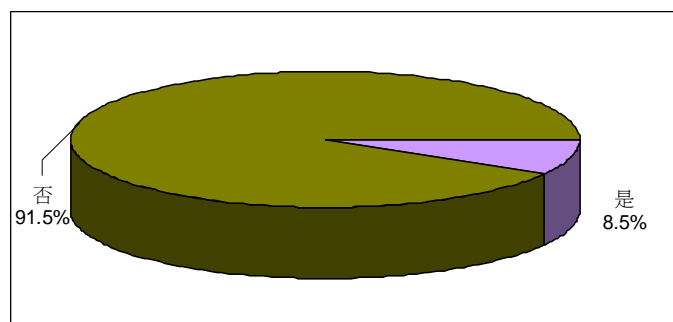
分母 = 2,005

圖 9 每日進食  $\geq 2$  份生果



分母 = 2,005

圖 10 每日進食≥3份蔬菜

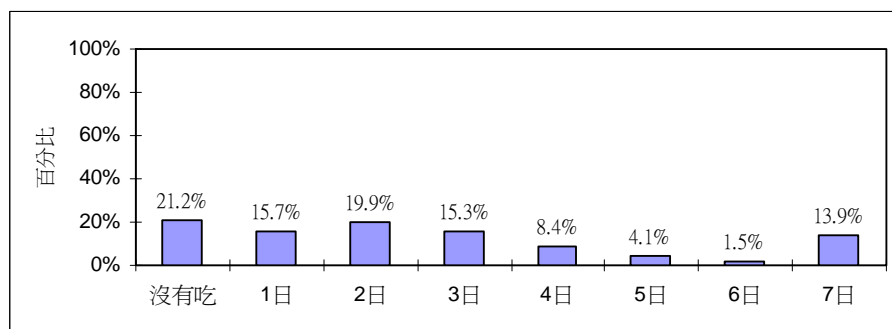


分母 = 2,005

### 3.5 高脂肪、高鹽和高糖食物的進食行爲

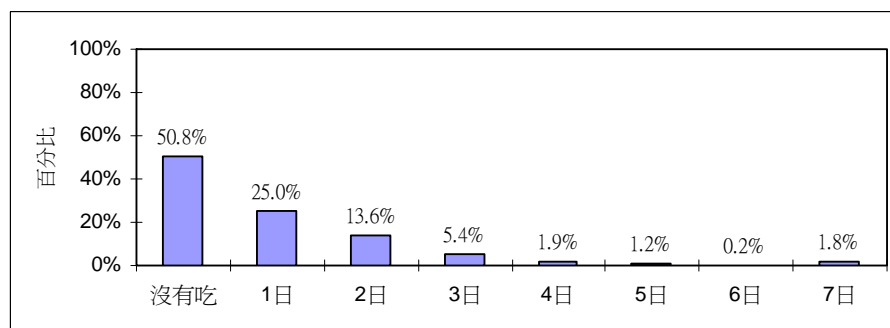
在所有受訪者中，分別有 21.2%，50.8%和 31.9%表示沒有進食高脂肪、高鹽和高糖的食物（表 6，圖 11 至 13）。27.9%、5.1%和 17.9%的受訪者平均每星期 4 至 7 天吃含這些成分的食物。性別、年齡組別和教育水平的差別比較見表 7 至 9。

圖 11 每周吃高脂肪食物的平均天數



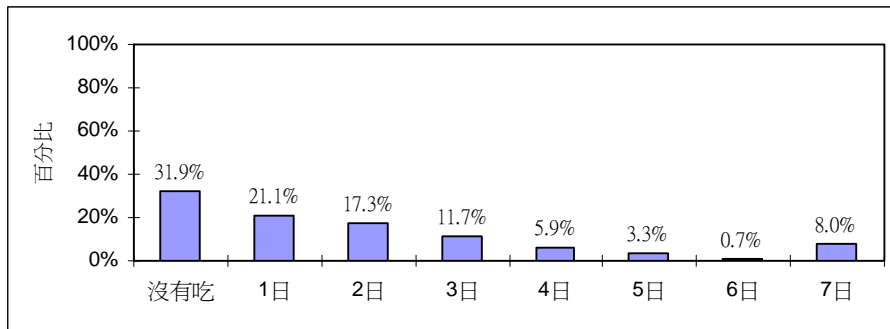
分母 = 2,005

圖 12 每周吃高鹽食物的平均天數



分母 = 2,005 (排除 1 人 (<0.1%) 回答「沒有定」)

圖 13 每周吃高糖食物的平均天數



分母 = 2,005 (排除 1 人 (<0.1%) 回答「沒有定」)

### 3.6 多吃生果和蔬菜的障礙

多吃生果和蔬菜的最主要的障礙是「太忙去買/食」(15.6%)，「喺外面食多數都有」(9.8%)和「冇人提供俾我食/懶惰」(9.7%) (表 10)。在所有受訪者中，35%表示不吃多些生果和蔬菜並沒有原因。性別、年齡組別和教育水平細目總結見表 11 至 13。

### 3.7 外出進食習慣

在所有受訪者中，53%上個星期曾在外面吃早餐，26.5%在外面吃 1-4 次和 26.5%吃 5-7 次 (表 14)。那些過去一個星期曾在外面吃早餐的人最常去的是中式餐館 (包括港式茶餐廳) (62%) 或快餐店 (30.3%)。

在所有受訪者中，71.7%上個星期曾在外面吃午餐，27.9%在外面吃 1-4 次，43.8%吃 5-7 次 (表 14)。那些過去一個星期曾在外面吃午餐的人最常去的是中式餐館 (包括港式茶餐廳) (63.5%) 或快餐店 (23.8%)。

在所有受訪者中，52.5%上個星期曾在外面吃晚餐，46.6%在外面吃 1-4 次，5.9%吃 5-7 次 (表 14)。那些過去一個星期曾在外面吃晚餐的人最常去的是中式餐館 (包括港式茶餐廳) (67.1%) 或非中式餐館 (19.4%)。

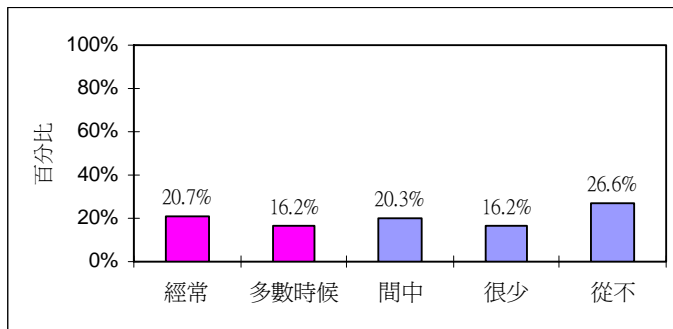
不同性別、年齡組別和教育水平在外面吃早餐、午餐和晚餐的比較見表 15 至 17。

### 3.8 外出進食食物選擇

受訪者中,外出進食時「經常或多數時候」選擇或要求多些生果/蔬菜、較少脂肪/油，

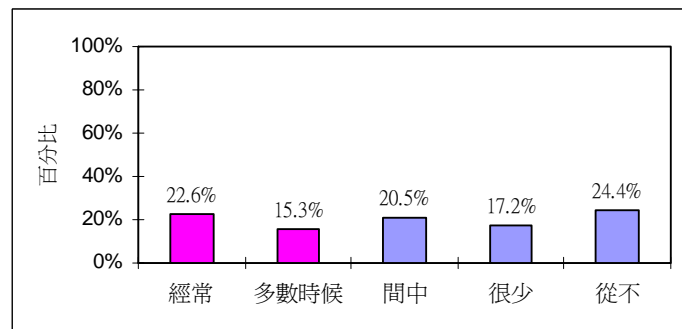
較少鹽和較少糖的百分比分別為 36.9%，37.9%，27.3%和 29.8%，而「從不」的比例分別為 26.6%，24.4%，33.5%和 30.9%（表 18，圖 14 至 17）。性別、年齡組別和教育水平的對比總結見表 19 至 21。

圖 14 外出進食時選擇/要求含有多些生果/蔬菜的食物



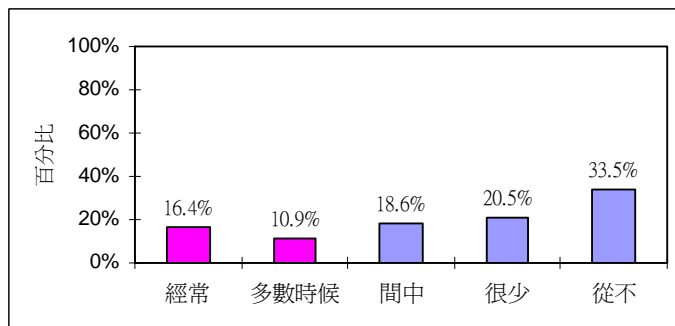
分母 = 2,005

圖 15 外出進食時選擇/要求較少脂肪/油的食物



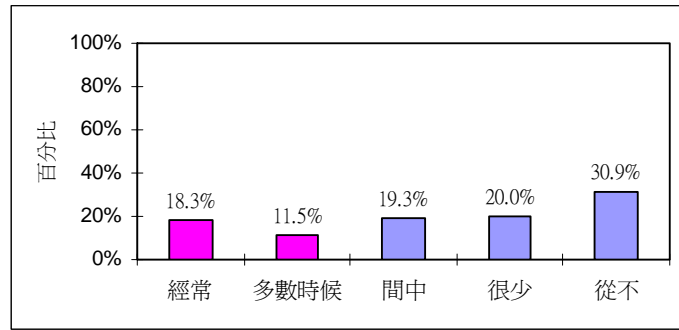
分母 = 2,005

圖 16 外出進食時選擇/要求較少鹽的食物



分母 = 2,005

圖 17 外出進食時選擇/要求較少糖的食物

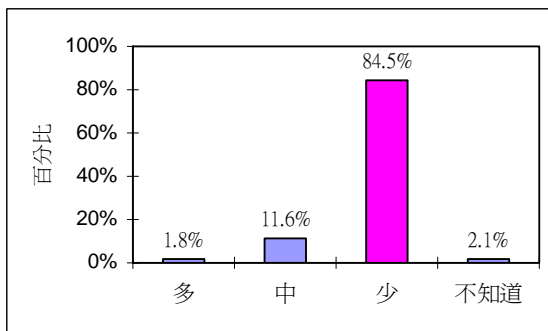


分母 = 2,005

### 3.9 食肆提供食物成分的認知

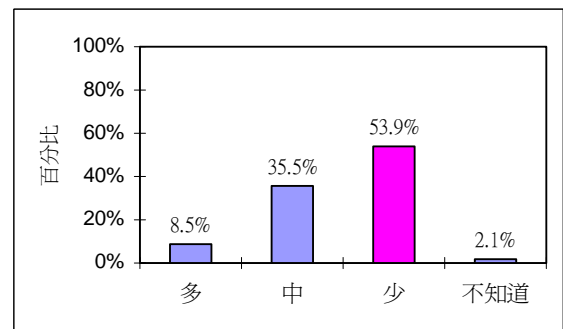
在所有受訪者中，分別有 84.5%和 53.9%認為他們經常光顧的食肆所提供的生果和蔬菜份量少。相反，分別有 60.1%，40.9%和 27.2%認為這些食肆提供的食物含有太多脂肪/油、鹽和糖（表 22，圖 18 至 22）。性別、年齡組別和教育水平的差別見表 23 至 25。

圖 18 對食肆提供食物的生果成分的認知



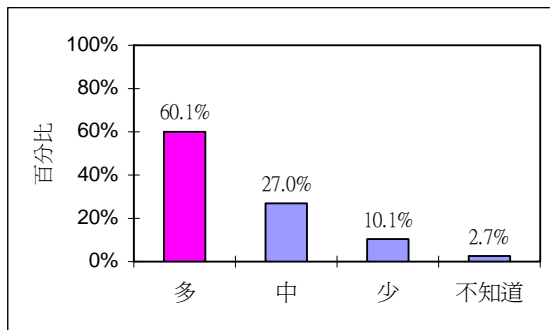
分母 = 2,005

圖 19 對食肆提供食物的蔬菜成分的認知



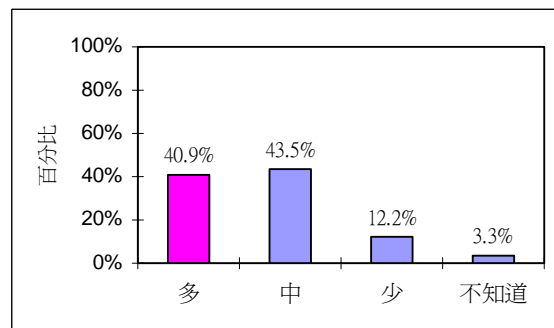
分母 = 2,005

圖 20 對食肆提供的食物的脂肪/油成分的認知



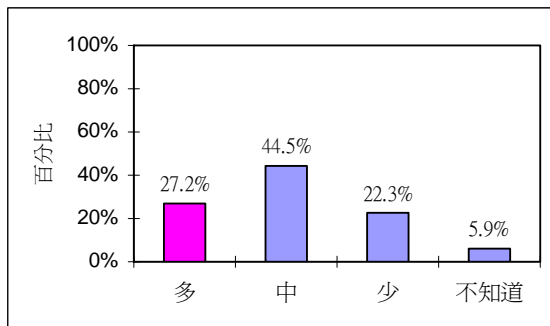
分母 = 2,005

圖 21 對食肆提供食物的鹽成分的認知



分母 = 2,005

圖 22 對食肆提供食物的糖成分的認知

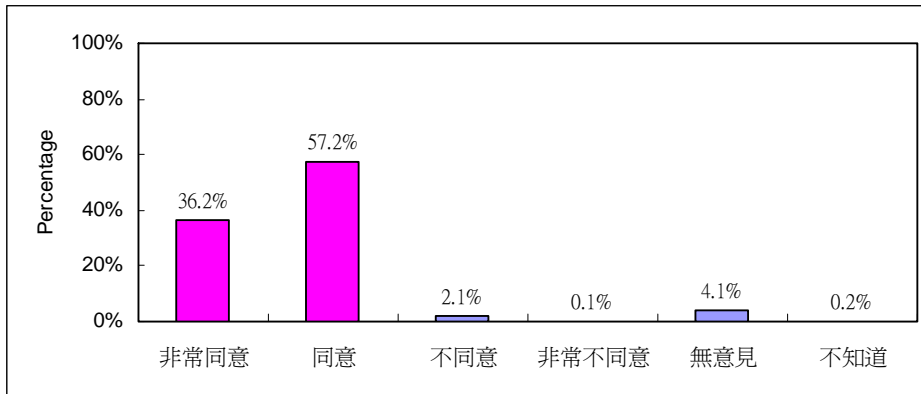


分母 = 2,005

### 3.10 對食肆提供食物成分的期望

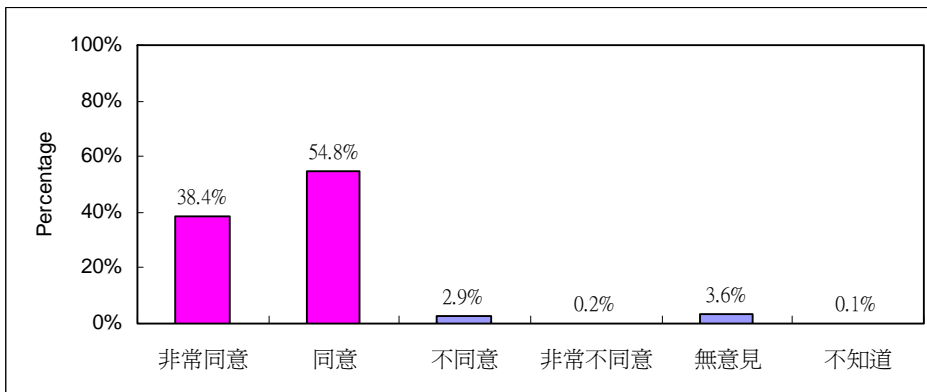
大部分受訪者同意或非常同意食肆應提供含有多些生果/蔬菜成分的食物（93.4%）和含較少脂肪/油、較少鹽和較少糖成分的食物（93.2%）（表 26，圖 23 至 24）。性別、年齡組別和教育水平的比較總結見表 27-29。

圖 23 就「希望食肆提供的食物能有更多生果/蔬菜的成分」的同意程度



分母 = 2,005

圖 24 就「希望食肆提供的食物能含較少脂肪/油、少鹽和少糖的成分」的同意程度



分母 = 2,005

### 3.11 對食肆增加市民進食生果和蔬菜的建議

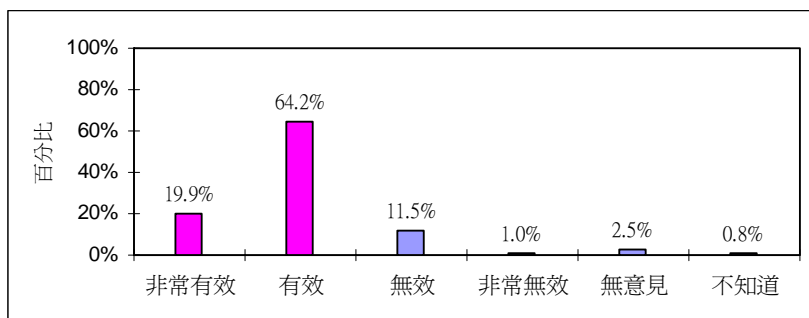
對食肆增加受訪者外出進食時的生果和蔬菜的進食份量常見的建議是食肆應向顧客提供更多的選擇（40%），其次是提供免費/價錢較便宜的生果/蔬菜菜式（22%）及美味的菜式（12.1%）（表 30）。性別、年齡組別和教育水平的比較總結見表 31-33。

### 3.12 在食肆推廣健康飲食的成效

受訪者被問及四項在食肆推廣健康飲食的措施。大部分的受訪者認為這些措施有效或非常有效：在餐牌上清楚標示含多生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式（84.1%），食肆提供多些含多生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式選擇（90.6%），提供現金優惠或折扣予含有生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖的菜式（74%）和於食肆內舉行有

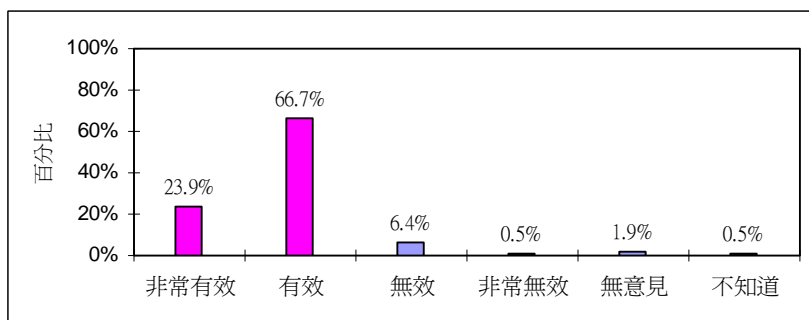
關宣傳及推廣活動（79.5%）（表 34，圖 25 至 28）。性別、年齡組別和教育水平的比較總結見表 35 至 37。

圖 25 「在餐牌上清楚標示含多生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式」的成效



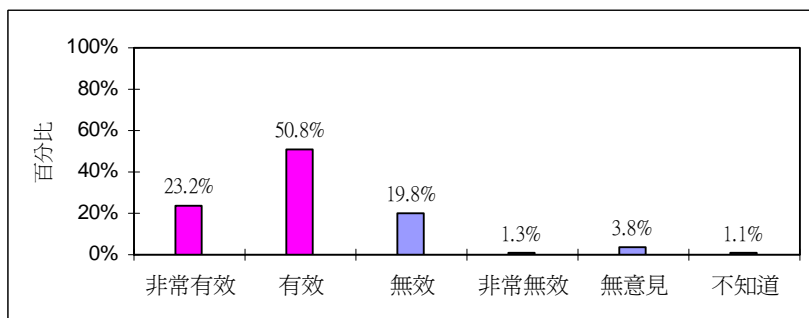
分母 = 2,005

圖 26 「提供多些含多生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式選擇」的成效



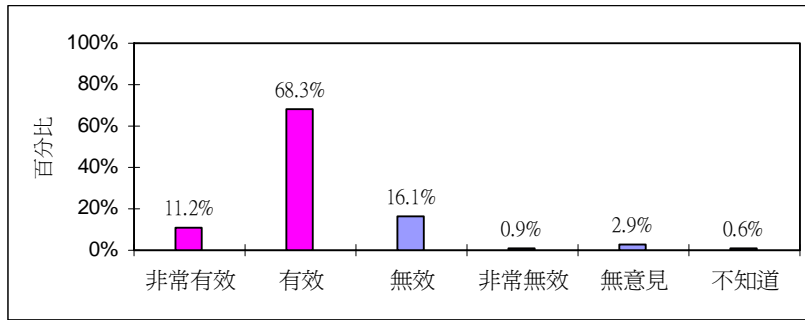
分母 = 2,005

圖 27 「提供現金優惠或折扣予含有生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖的菜式」的成效



分母 = 2,005

圖 28 「於食肆內舉行有關宣傳及推廣活動」的成效

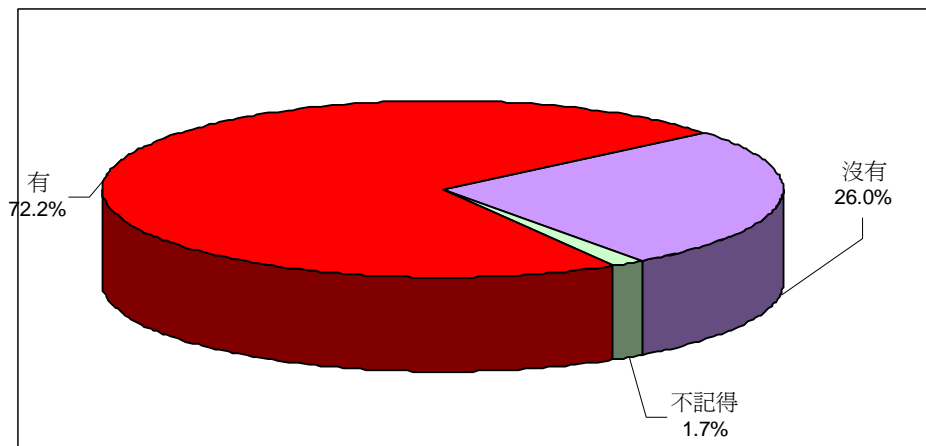


分母 = 2,005

### 3.13 對「日日記得二加三」生果蔬菜推廣活動的認悉

在所有受訪者中，72.2%知道由衛生署舉辦的「日日記得二加三」計劃（表 38，圖 29）。性別、年齡組別和教育水平的比較總結見表 39 至 41。

圖 29 知道由衛生署舉辦的「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃



分母 = 2,005

## 第四章 和揀選結果相關的因素

### 4.1 和生果蔬菜份量知識相關的因素

根據受訪者對生果和蔬菜份量的知識分成兩組，就相關的四項生果和蔬菜份量的問題給予 $\geq 3$ 個正確答案的為一組而 $< 3$ 個正確答案的為另一組（見表 2）。這些結果變數的單變數對比值(OR)分析總結見表 42。結果顯示，那些沒有工作、個人每月收入為\$10,000-\$19,999 或\$30,000 或以上和那些知道「日日記得二加三」計劃的人在單變數分析中能夠預測較好的知識(OR=0.66 至 1.77)。

在多變數對比值(OR)分析中(表 42)，那些個人每月收入為\$10,000-\$19,999(OR=1.75, 95% CI: 1.28-2.40)或\$30,000 或以上(OR=1.64, 95% CI: 1.04-2.58)和知道「日日記得二加三」計劃的人(OR=1.49, 95% CI: 1.08-2.05)比起其他人有較好的生果和蔬菜份量的知識。

#### 4.2 和每日進食足夠份量生果相關的因素(≥2份)

受訪者是否每日吃 2 份或更多生果的單變數對比值(OR)分析結果見表 43。結果顯示，女性受訪者、沒有工作的人、那些認為吃足夠生果和蔬菜可以預防糖尿病的人及外出進食時經常/多數時候/間中選擇或要求多些生果/蔬菜的人比其他人更多會每日吃足夠份量(≥2份)的生果(OR=1.30 至 1.64)，而對目前單身、個人每月收入\$10,000-\$19,999、家庭每月收入\$20,000-\$29,999、每周吃高脂肪/高鹽/高糖食物 4-7 次、過去一周在外吃早餐/午餐/晚餐 5-7 次的受訪者則相反(OR=0.34 至 0.74)。

在多變數對比值(OR)分析中(表 43)，那些認為吃足夠生果和蔬菜可以預防糖尿病(OR=1.35, 95% CI: 1.08-1.69)和外出進食時經常/多數時候/間中選擇或要求多些生果/蔬菜(OR=1.27, 95% CI: 1.01-1.60)的人比其他人更多會每天吃足夠份量的(≥2)生果，而對目前單身(OR=0.76, 95% CI: 0.59-0.98)、每周吃高脂肪食物 4-7 次(OR=0.57, 95% CI: 0.43-0.76)和過去一周在外面吃午餐(OR=0.64, 95% CI: 0.50-0.82)或晚餐(OR=0.46, 95% CI: 0.24-0.91) 5-7 次的受訪者則相反。

#### 4.3 和每日進食足夠份量蔬菜相關的因素(≥3份)

受訪者是否每日吃 3 份或更多的蔬菜也作了同樣的單變數對比值(OR)分析(表 44)。結果顯示，受過大專或以上教育程度、正確回答一個女士拳頭大小蘋果所等同的生果份量、認識到吃足夠份量生果和蔬菜可以預防心臟病、外出進食時經常/多數時候/間中選擇或要求多些生果和蔬菜、認悉衛生署舉辦的「日日記的二加三」計劃的受訪者比其他人更多會每日吃足夠份量(≥3)的蔬菜(OR=1.41 至 1.81)，而服務工作人員、拒絕回答個人收入、每周吃 4-7 天高鹽食物和過去一周在外面吃早餐和午餐 5-7 次的受訪者則相反(OR= 0.12 至 0.64)。

在多變數對比值(OR)分析中(表 44)，那些受過大專或以上教育程度的(OR=1.73, 95% CI: 1.03-2.92)、認識到吃足夠份量的生果和蔬菜可以預防心臟病(OR=1.64, 95% CI: 1.12-2.41)、外出進食時經常/多數時候/間中選擇或要求多些生果和蔬菜(OR=1.47, 95% CI: 1.05-2.06)和認悉衛生署舉辦的「日日記的二加三」計劃的受訪者比其他人更多會每日吃足夠份量(≥3)的蔬菜，而那些過去一周在外面吃午餐 5-7 次的受訪者則相反(OR=0.52, 95% CI: 0.37-0.74)。

#### 4.4 和外出進食時選擇或要求更多生果/蔬菜行為相關的因素

受訪者是否外出進食時經常/多數時候/間中選擇或要求多些生果和蔬菜的單變數對比值(OR)分析總結見表 45。結果顯示，性別、年齡組別、婚姻狀況、教育水平、職業、個人每月收入、家庭每月收入、對一飯碗煮熟的蔬菜等同蔬菜份量的認識、認識到吃足夠生果/蔬菜對預防腸胃道的癌症、心臟病和中風的益處、每周吃高脂肪/高糖/高鹽食物的次數、認知經常光顧的食肆提供的食物的生果和蔬菜成分在單變數分析中和預測外出進食時選擇或要求多些生果和蔬菜有統計學意義 (OR=0.45 至 2.42)。

多變數對比值(OR)分析 (表 45) 顯示，那些年齡 18 歲或以上(18-34 歲: OR=1.93, 95% CI: 1.29-2.89; 35-64 歲: OR=2.22, 95% CI: 1.53-3.24; ≥65 歲: OR=1.62, 95% CI: 1.01-2.58)，受過中學或以上教育程度(中學: OR=1.62, 95% CI: 1.21-2.17; 大專或以上: OR=2.03, 95% CI: 1.46-2.83)、正確回答一飯碗煮熟的蔬菜所等同的蔬菜份量(OR=1.41, 95% CI: 1.12-1.77)、認識到吃足夠生果和蔬菜可以預防中風(OR=1.32, 95% CI: 1.09-1.61)的人比其他人更多在外出進食時經常/多數時候/間中選擇或要求多些生果/蔬菜，而每周吃 4-7 天高脂肪食物(OR=0.67, 95% CI: 0.54-0.83)或高糖食物(OR=0.59, 95% CI: 0.46-0.77)和覺得食肆提供的食物的蔬菜含量少(OR=0.46, 95% CI: 0.38-0.56)則相反。

#### 4.5 和外出進食時選擇或要求少脂肪/油食物行為相關的因素

受訪者是否外出進食時經常/多數時候/間中選擇或要求少脂肪/油的食物單變數對比值(OR)分析總結見表 46。結果顯示，性別、婚姻狀態、教育水平、職業、個人每月收入、家庭每月收入、對一飯碗未經烹調葉菜所等同蔬菜份量的知識、認識到吃足夠生果和蔬菜對預防腸胃道的癌症、心臟病、中風和糖尿病的益處、每日吃≥2 份生果、每日吃≥3 份蔬菜、每周吃高脂肪/高鹽/高糖食物天數、認知經常光顧的食肆提供的食物所含脂肪/油的成分和對「日日記得二加三」計劃的認悉在單變數分析中預測外出進食時選擇或要求少脂肪/油食物行為有統計學意義 (OR=0.48 至 1.70)。

多變數對比值(OR)分析 (表 46) 顯示那些受過大專以上教育(OR=1.58, 95% CI: 1.17-2.14)、認識到吃足夠生果和蔬菜可以預防心臟病(OR=1.31, 95% CI: 1.02-1.67)或中風(OR=1.33, 95% CI: 1.05-1.68)、每日吃≥2 份生果(OR=1.29, 95% CI: 1.01-1.63)和認悉「日日記得二加三」計劃(OR=1.55, 95% CI: 1.26-1.91)的受訪者外出進食時經常/多數時候/間中選擇或要求少脂肪/油食物比其他人更多。而目前單身(OR=0.78, 95% CI: 0.64-0.95)、正確回答一飯碗未煮熟葉菜所等同的蔬菜份量(OR=0.80, 95% CI: 0.66-0.98)、每周吃高脂肪食物(OR=0.57, 95% CI: 0.46-0.70)和高糖食物(OR=0.58, 95% CI: 0.45-0.75)4-7 天和那些覺得經常光顧的食肆提供的食物的脂肪/油成分多(OR=0.80, 95% CI: 0.66-0.96)的受訪者則相反。

#### 4.6 和外出進食時選擇或要求少鹽食物行為相關的因素

受訪者是否外出進食時經常/多數時候/間中選擇或要求少鹽的食物的單變數對比值(OR)分析總結見表 47。結果顯示,年齡組別、婚姻狀態、職業、個人每月收入、家庭每月收入、認識到吃足夠生果和蔬菜對預防腸胃道的癌症、心臟病、中風和糖尿病的益處、每日吃 $\geq 2$ 份生果、每日吃 $\geq 3$ 份蔬菜、每周吃高脂肪/高鹽/高糖食物的天數和對「日日記得二加三」計劃的認悉在單變數分析中預測外出進食時選擇或要求少鹽食物行為有統計學意義(OR=0.42 至 1.80)。

多變數對比值(OR)分析(表 47)顯示那些個人每月收入\$20,000-\$29,999 (OR=1.50, 95% CI: 1.06-2.13)、拒絕回答個人收入的(OR=1.63, 95% CI: 1.00-2.67)、認識到吃足夠生果和蔬菜可以預防中風(OR=1.32, 95% CI: 1.07-1.62)或糖尿病(OR=1.37, 95% CI: 1.12-1.67)、每日吃 $\geq 3$ 份蔬菜(OR=1.53, 95% CI: 1.11-2.13)和認悉「日日記得二加三」計劃(OR=1.37, 95% CI: 1.12-1.69)的受訪者外出進食時經常/多數時候/間中選擇或要求少鹽食物比其他人更多。而每周吃高脂肪食物(OR=0.50, 95% CI: 0.40-0.63)、高鹽食物(OR=0.57, 95% CI: 0.35-0.92)和高糖食物(OR=0.70, 95% CI: 0.54-0.90)4-7 天的受訪者則相反。

#### 4.7 和外出進食時選擇或要求少糖食物行為相關的因素

受訪者是否外出進食時經常/多數時候/間中選擇或要求少糖的食物的單變數對比值(OR)分析總結見表 48。結果顯示,性別、年齡組別、婚姻狀態、教育水平、職業、個人每月收入、家庭每月收入、認識到吃足夠生果和蔬菜對預防腸胃道的癌症、心臟病、中風和糖尿病的益處、每日吃 $\geq 2$ 份生果、每日吃 $\geq 3$ 份蔬菜、每周吃高脂肪和高糖食物的天數和對「日日記得二加三」計劃的認悉在單變數分析中預測外出進食時選擇或要求少糖食物行為有統計學意義(OR=0.45 至 1.85)。

多變數對比值(OR)分析(表 48)顯示那些個人每月收入\$10,000 或以上(\$10,000-\$19,999: OR=1.34, 95% CI: 1.06-1.71; \$20,000-\$29,999: OR=2.04, 95% CI: 1.43-2.90; \$30,000 或以上: OR=1.44, 95% CI: 1.02-2.02)、認識到吃足夠生果和蔬菜可以預防中風(OR=1.29, 95% CI: 1.05-1.58)或糖尿病(OR=1.40, 95% CI: 1.15-1.72)、每日吃 $\geq 3$ 份蔬菜(OR=1.49, 95% CI: 1.07-2.08)和認悉「日日記得二加三」計劃(OR=1.37, 95% CI: 1.12-1.69)的受訪者外出進食時經常/多數時候/間中選擇或要求少糖食物比其他人更多。而每周吃高脂肪食物(OR=0.64, 95% CI: 0.51-0.79)和高糖食物(OR=0.48, 95% CI: 0.38-0.62)4-7 天的受訪者則相反。

## 4.8 和「日日記得二加三」生果蔬菜推廣活動的認悉相關的人口特徵

受訪者是否認悉「日日記得二加三」計劃的單變數對比值(OR)分析總結見表 49。結果顯示，性別、年齡組別、婚姻狀況、教育水平、職業、每月家庭收入在單變數分析中預測對「日日記得二加三」計劃的認悉有統計學意義(OR=0.26 至 1.90)。

在多變數對比值(OR)分析中(表 49)，女性(OR=2.00, 95% CI: 1.63-2.45)和較年長的人(35-64 歲: OR=0.57, 95% CI: 0.37-0.89; ≥65 歲: OR=0.25, 95% CI: 0.15-0.40)和認悉「日日記得二加三」計劃相關(表 49)。

## 第五章 討論和建議

### 5.1 討論

約 3/4 的受訪者認悉「日日記得二加三」計劃。認悉計劃和對生果蔬菜份量有較好知識及每天吃足夠份量蔬菜關係在多變數分析中有統計學意義。結果顯示，男性和中年或以上的人(35 歲或以上)較少認悉此計劃。因此將來的計劃應更多針對性別和年齡的特徵。

重要的是有很高比例的受訪者並不知道生果和蔬菜的份量 — 只有 17.9%至 52% 的受訪者正確回答四項生果和蔬菜份量的問題。若對份量的認識並不清楚，推廣吃「兩份水果」和「三份蔬菜」的計劃就沒有意義，因為市民不知道究竟吃多少水果和蔬菜才符合「二加三」的建議。從表 2 中所見，受訪者較多低估而非高估問題中的生果蔬菜份量。市民傾向於以為他們需要吃比建議更多的生果蔬菜才達到建議中的份量要求。如果是這樣，一些人會認為很難達到建議的份量要求，因而影響他們吃更多生果蔬菜的自信心。對「日日記得二加三」計劃的認悉和較高個人收入皆與對份量有較好知識有關(但教育水平則無統計學意義)。此外，將來的計劃應對普羅大眾中的不同社會人口特徵的人更敏感。

儘管超過一半的受訪者認為吃足夠的生果和蔬菜對預防腸胃道的癌症(85.6%)、心臟病(67.7%)、中風(60.7%)和糖尿病(51.9%)有益處，但在此方面仍有可改善的空間。健康信念模式提出對某健康行為的益處的認知對是否採取那種健康行為有決定性因素(Rosenstock, 1974<sup>1</sup>)。此外，一些健康益處的認知在預測外出進食時吃足夠生果/蔬菜和選擇/要求多些生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽、少糖食物都有統計學意義。因此推廣這些健康益處是重要的。

受訪者當中，只有小部分每天進食足夠的生果(≥2 份: 20.5%)和蔬菜(≥3 份: 8.5%)。

<sup>1</sup> Rosenstock IM. The health belief model and preventive health behavior. Health Education Monographs 1974; 2:354-386.

雖然上文曾指出認悉「日日記得二加三」計劃的受訪者有更高可能進食足夠的蔬菜，但其效應的大小(「效應值」)不足以達致實際上的效果(對比值(OR) = 1.53，進食足夠蔬菜的百分比差為 3.6%)。此外，應留意其他與結果行為相關的變數的效應大小也是相對比較小(例如:認識到的健康益處)。

本調查中沒有發現和不吃多些生果和蔬菜有關的特別的原因。事實上，最常提及的原因是「沒有原因」，這表示少吃生果和蔬菜的飲食行為模式很可能是一個老習慣，而非故意的選擇。進一步證明這一點的是僅 6.3%的受訪者表示不喜歡吃生果/蔬菜和 9.7%表示懶得吃更多生果/蔬菜。忙碌的生活方式更強化了這個習慣，因為 15.6%的受訪者說他們太忙而沒有時間買/吃生果/蔬菜。外出進食時是否有生果/蔬菜提供可能與此相關(9.8%受訪者提及這個原因)。

在我們的研究對象中，其他不健康的飲食習慣如吃高脂肪/油、高鹽和高糖食物也是十分普遍。有些人每周吃這些不健康的食物 4-7 天。值得注意的是，有這些不健康飲食習慣的人也較少會進食足夠份量的生果及較少在外出就餐時選擇或要求多些生果/蔬菜。這是可以預期的，因為談及的是同一群有不健康飲食習慣的人。推廣生果和蔬菜的活動可聯同推廣少脂肪/油、鹽和糖食物的活動一同進行。

超過半數的受訪者在上一周外出吃早餐(53%)、午餐(71.7%)或晚餐(52.5%)，而中式餐館(包括港式茶餐廳)是最常光顧的食肆類型(早餐、午餐或晚餐都超過 60%)，其次是快餐店(早餐: 30.3%，午餐: 23.8%和晚餐: 9.5%)。外出進食的受訪者當中共有超過 75%選擇在這兩類型食肆中就餐。經常外出吃午餐和吃足夠生果和蔬菜在多變數分析中有統計學意義。以食肆為本的推廣計劃因此應針對食肆提供的午餐。此外，因效應度相對小，對結果的解釋應謹慎。

許多受訪者認為他們經常光顧的食肆提供較少的生果和蔬菜，食物中亦含有較多脂肪/油、鹽和糖。大部分受訪者對食肆應提供更多含生果和蔬菜的食物表示支持(93.4%)，對食肆應提供含脂肪/油、鹽和糖成分較少的食物表示支持(93.2%)。因此鼓勵食肆提供更多生果和蔬菜是一項對提高生果蔬菜進食的有效措施。事實上，「為顧客提供更多菜式選擇」是對食肆如何推廣進食生果和蔬菜的最常提及的建議，90.6%的受訪者認為這是一個能促進健康飲食的有效或非常有效的辦法。這可以是將來以食肆為本的推廣計劃的主要措施。84.1%的受訪者認為在餐牌上有清楚的標籤是有效或非常有效的，而 74%認為現金優惠和折扣和 79.5%認為宣傳和推廣活動是有效或非常有效的方法。

約 1/3 的受訪者表示他們外出進食時經常或多數時候選擇或要求含多些生果/蔬菜的食物。這個數字不算高，也呼應了沒有吃足夠生果/蔬菜的習慣。教育程度較高的人會更多有這種選擇性的行為，因此推廣計劃應更多針對教育程度較低的人。這行為也和對份量的知識、認識到吃足夠份量生果和蔬菜對預防中風的益處和少吃高脂肪、高糖食物有

關，這同時呼應了跟進食足夠份量的生果/蔬菜相關的調查結果。這些結果更進一步的支持了推廣進食生果和蔬菜相關知識和對健康的益處將會有效。

同樣，大約 1/3 的受訪者曾在外出進食時經常或多數時候選擇或要求含少脂肪/油、鹽和糖食物，這個數字不是太高。那些表示每周吃含高脂肪/油、高鹽和高糖食物天數較多的人較少有這種選擇性的行為。認識到吃足夠份量生果和蔬菜對預防疾病有益處、吃足夠份量生果和蔬菜同外出進食時選擇或要求含少脂肪/油、鹽和糖食物的習慣有關。很有可能那些注重健康的人在各方面的生活都能實踐健康的生活模式。

本調查有一定的局限性。首先，受訪者人口特徵同 2006 年底的統計處調查有輕微不同（請看表 1 註腳）。因此把結果應用在總體人口上要注意到這一點。其次，儘管香港的住宅電話普及率很高，沒有住宅電話的家庭、新的或沒公開列出的住宅電話號碼並不包括在本調查中。院舍居民也不包括在受訪對象內。此外，資料以自述形式提供，可能會有報告偏倚。回顧性調查中的回憶偏差也可發生。此外，橫斷面研究不能推斷研究變數的因果關係。最後，電話調查本身也有不足之處。

## 5.2 建議

本調查提供了基準資料。吃足夠份量生果和蔬菜的受訪者比例很低，而那些吃高脂肪、高鹽和高糖食物的受訪者則較多。將來的食肆推廣計劃應注意以下幾點：

1. 應推廣生果和蔬菜份量的知識及對其健康的益處，這樣可以在普羅大眾中增加進食生果和蔬菜的份量。但由此帶來的結果改變可能不會很大。
2. 基於相當部分的受訪者有經常外出進食的習慣，與此相關的是不健康飲食習慣、認知食肆提供的健康食物選擇不足、以及對食肆提供更多健康食物的強烈需求，今後的推廣計劃應鼓勵食肆提供更多食物選擇包括含較多生果和蔬菜、較少脂肪/油、較少鹽、較少糖分的食物。
3. 推廣計劃可以著重於食肆提供的午餐，特別是快餐店提供的午餐種類。
4. 推廣計劃應對目標人群的社會人口特徵更加敏感（如：教育水平較低的人）
5. 可以和其他預防疾病的健康推廣活動（如：癌症，心臟病和糖尿病）或其他推廣少脂肪/油、鹽和糖分的健康飲食計劃合作。
6. 許多人的生果蔬菜進食不足是一種習慣，要改變這種不良習慣須要長期努力。
7. 改變階段模式有助於理解從採納健康行為到維持健康行為的過程。將來應研究那些沒有進食足夠生果和蔬菜的人的行為改變階段和改變的影響因素。

表 1 受訪者人口特徵

		本調查	
		%	(n)
性別	男	48.0	962
	女	52.0	1043
年齡組別	12 – 17	7.4	148
	18 – 24	11.3	226
	25 – 34	15.4	308
	35 – 44	22.3	448
	45 – 54	20.0	401
	55 – 64	11.1	222
	65 或以上	12.4	248
	拒絕回答	0.2	4
婚姻狀況	從未結婚	33.4	670
	已婚	63.3	1269
	喪偶	1.2	24
	離婚/分居	1.4	29
	拒絕回答	0.6	13
教育程度	未受教育/幼稚園	3.5	70
	小學	13.0	261
	中學	55.1	1105
	大專或以上	27.9	559
	拒絕回答	0.5	10
職業	僱主/經理及行政人員	4.1	82
	專業人員	6.1	122
	輔助專業人員	6.9	138
	文員	14.4	288
	服務工作及商店銷售人員	9.2	185
	工藝及有關人員	1.4	29
	機台及機器操作員及裝配員	5.0	100
	非技術工人	3.5	71
	漁農業熟練工人及不能分類的職業	0.3	6
	學生	14.5	290
	料理家務者	17.0	340
	退休人士	14.1	283
	失業/待業	2.5	51
	拒絕回答	1.0	20

表 1 受訪者人口特徵 (續)

		本調查	
		%	(n)
個人每月總入息	沒有收入	45.0	903
	港幣\$2,000 以下	1.0	20
	港幣\$2,000 - \$4,999	2.7	55
	港幣\$5,000 - \$9,999	11.2	224
	港幣\$10,000 - \$14,999	13.0	260
	港幣\$15,000 - \$19,999	6.7	134
	港幣\$20,000 - \$24,999	5.8	117
	港幣\$25,000 - \$29,999	2.0	41
	港幣\$30,000 - \$39,999	3.3	67
	港幣\$40,000 或以上	4.9	98
	拒絕回答	4.3	86
家庭每月總入息	沒有收入	5.7	115
	港幣\$2,000 以下	0.4	8
	港幣\$2,000 - \$4,999	1.5	31
	港幣\$5,000 - \$9,999	5.9	118
	港幣\$10,000 - \$14,999	11.4	229
	港幣\$15,000 - \$19,999	8.1	162
	港幣\$20,000 - \$24,999	10.8	217
	港幣\$25,000 - \$29,999	4.5	90
	港幣\$30,000 - \$39,999	7.8	156
	港幣\$40,000 或以上	18.6	373
	拒絕回答	6.9	139
	不知道	18.3	367

分母 = 2,005.

根據 2006 年底人口普查資料，12 歲及以上的人口性別分佈為 47.1% 男性，52.9% 女性；12 歲及以上的人口的年齡分佈為 12-17 歲 8.3%，18-24 歲 10.3%，25-34 歲 17%，35-44 歲 20%，45-54 歲 19.4%，55-64 歲 11.1%，65 歲或以上 13.9% (按資料比例計算)。

表 2 生果和蔬菜份量及進食充足生果蔬菜對健康益處的知識

		%	(n)
<b>生果和蔬菜的份量：</b>			
一個女士拳頭大小的蘋果	0.5 份	15.4	(309)
	1 份 <sup>‡</sup>	52.0	(1042)
	2 份	11.2	(225)
	3 份	3.2	(64)
	不知道	18.2	(365)
一杯提子	0.5 份	14.9	(298)
	1 份	39.4	(790)
	2 份 <sup>‡</sup>	17.9	(359)
	3 份	5.7	(115)
	4 份	<0.1	(1)
不知道	22.0	(442)	
一飯碗煮熟的蔬菜	0.5 份	14.5	(290)
	1 份	42.3	(849)
	2 份 <sup>‡</sup>	21.6	(433)
	3 份	4.5	(90)
	4 份	<0.1	(1)
不知道	17.1	(342)	
一飯碗未經烹調的葉菜	0 份	<0.1	(1)
	0.5 份	37.3	(747)
	1 份 <sup>‡</sup>	32.0	(642)
	2 份	7.1	(143)
	3 份	2.9	(58)
不知道	20.6	(414)	
<b>進食充足生果蔬菜的益處：</b>			
預防腸胃道的癌症	是	85.6	(1716)
	否	8.3	(167)
	不知道	6.1	(122)
預防心臟病	是	67.7	(1358)
	否	23.8	(478)
	不知道	8.4	(169)
預防中風	是	60.7	(1217)
	否	28.2	(565)
	不知道	11.1	(223)
預防糖尿病	是	51.9	(1040)
	否	36.6	(734)
	不知道	11.5	(231)

<sup>‡</sup> 正確答案。  
分母 = 2,005.

**表 3 不同性別生果和蔬菜份量及進食充足生果蔬菜對健康益處的知識**

		性別		$\chi^2$ test <i>p</i> -value
		男性 %	女性 %	
<b>生果和蔬菜的份量：</b>				
一個女士拳頭大小的蘋果	0.5 份	15.3	15.5	0.05
	1 份 <sup>‡</sup>	49.3	54.5	
	2 份	12.0	10.5	
	3 份	4.1	2.4	
	不知道	19.4	17.1	
一杯提子	0.5 份	17.2	12.8	0.03
	1 份	37.3	41.3	
	2 份 <sup>‡</sup>	16.6	19.1	
	3 份	5.6	5.8	
	4 份	0.1	0.0	
	不知道	23.2	21.0	
一飯碗煮熟的蔬菜	0.5 份	16.6	12.5	<0.01
	1 份	38.8	45.6	
	2 份 <sup>‡</sup>	20.5	22.6	
	3 份	4.6	4.4	
	4 份	0.1	0.0	
	不知道	19.4	14.9	
一飯碗未經烹調的葉菜	0 份	0.1	0.0	<0.01
	0.5 份	32.8	41.3	
	1 份 <sup>‡</sup>	34.6	29.6	
	2 份	7.5	6.8	
	3 份	3.3	2.5	
	不知道	21.6	19.8	
<b>進食充足生果蔬菜的益處：</b>				
預防腸胃道的癌症	是	86.6	84.7	0.47
	否	7.7	8.9	
	不知道	5.7	6.4	
預防心臟病	是	67.4	68.1	0.73
	否	24.5	23.2	
	不知道	8.1	8.7	
預防中風	是	59.9	61.5	0.21
	否	29.8	26.7	
	不知道	10.3	11.9	
預防糖尿病	是	53.1	50.7	0.47
	否	35.2	37.9	
	不知道	11.6	11.4	

<sup>‡</sup> 正確答案.  
分母 = 2,005.

表 4 不同年齡組別生果和蔬菜份量及進食充足生果蔬菜對健康益處的知識

		年齡組別				$\chi^2$ test p-value
		12-17 %	18-34 %	35-64 %	≥ 65 %	
<b>生果和蔬菜的份量：</b>						
一個女士拳頭大小的蘋果	0.5 份	24.3	18.0	14.8	7.3	<0.001
	1 份 <sup>‡</sup>	52.7	59.9	51.0	38.7	
	2 份	10.1	10.9	12.6	6.9	
	3 份	4.7	3.2	3.2	2.0	
	不知道	8.1	8.1	18.4	45.2	
一杯提子	0.5 份	24.3	19.9	13.2	5.6	<0.001
	1 份	48.6	44.6	39.0	24.6	
	2 份 <sup>‡</sup>	14.2	19.1	19.5	10.5	
	3 份	5.4	5.6	6.2	4.4	
	4 份	0.0	0.0	0.0	0.4	
不知道	7.4	10.9	22.1	54.4		
一飯碗煮熟的蔬菜	0.5 份	12.2	18.5	14.2	8.5	<0.001
	1 份	47.3	48.1	43.3	22.6	
	2 份 <sup>‡</sup>	29.1	21.0	21.1	21.0	
	3 份	6.1	4.9	4.7	1.6	
	4 份	0.0	0.0	0.1	0.0	
不知道	5.4	7.5	16.6	46.4		
一飯碗未經烹調的葉菜	0 份	0.0	0.2	0.0	0.0	<0.001
	0.5 份	36.5	39.1	40.2	20.2	
	1 份 <sup>‡</sup>	40.5	39.5	29.5	22.2	
	2 份	11.5	7.5	6.6	6.0	
	3 份	4.7	2.8	2.8	2.4	
不知道	6.8	10.9	20.8	49.2		
<b>進食充足生果蔬菜的益處：</b>						
預防腸胃道的癌症	是	86.5	91.9	85.0	74.6	<0.001
	否	6.1	5.6	10.1	7.7	
	不知道	7.4	2.4	4.9	17.7	
預防心臟病	是	69.6	72.1	68.8	52.8	<0.001
	否	23.6	24.3	23.2	25.8	
	不知道	6.8	3.6	8.0	21.4	
預防中風	是	54.1	63.1	62.8	50.4	<0.001
	否	36.5	29.4	26.1	29.4	
	不知道	9.5	7.5	11.0	20.2	
預防糖尿病	是	55.4	55.6	50.9	46.4	<0.001
	否	34.5	37.6	37.8	30.2	
	不知道	10.1	6.7	11.3	23.4	

<sup>‡</sup> 正確答案.

分母= 2,001 (排除4人拒絕回答年齡的人).

表 5 不同教育水平生果和蔬菜份量及進食充足生果蔬菜對健康益處的知識

		教育水平			$\chi^2$ test p-value
		小學或 以下 %	中學 %	大專或以上 %	
<b>生果和蔬菜的份量：</b>					
一個女士拳頭大小的蘋果	0.5 份	10.3	16.3	17.0	<0.001
	1 份 <sup>‡</sup>	40.2	53.3	56.5	
	2 份	9.1	11.6	11.8	
	3 份	3.0	3.5	2.7	
	不知道	37.5	15.3	12.0	
一杯提子	0.5 份	8.5	16.4	15.9	<0.001
	1 份	26.0	40.9	44.9	
	2 份 <sup>‡</sup>	14.5	18.6	18.4	
	3 份	4.5	6.4	5.2	
	4 份	0.3	0.0	0.0	
	不知道	46.2	17.7	15.6	
一飯碗煮熟的蔬菜	0.5 份	9.4	15.1	16.5	<0.001
	1 份	29.6	43.6	47.8	
	2 份 <sup>‡</sup>	19.9	22.0	22.0	
	3 份	3.3	5.2	3.6	
	4 份	0.0	0.1	0.0	
	不知道	37.8	13.9	10.2	
一飯碗未經烹調的葉菜	0 份	0.0	0.0	0.2	<0.001
	0.5 份	25.7	39.8	39.4	
	1 份 <sup>‡</sup>	22.7	32.6	36.9	
	2 份	7.3	7.6	6.3	
	3 份	3.9	2.8	2.5	
	不知道	40.5	17.2	14.8	
<b>進食充足生果蔬菜的益處：</b>					
預防腸胃道的癌症	是	73.1	86.2	92.5	<0.001
	否	12.1	8.8	5.2	
	不知道	14.8	5.1	2.3	
預防心臟病	是	53.5	68.8	74.4	<0.001
	否	25.7	24.7	20.9	
	不知道	20.8	6.5	4.7	
預防中風	是	48.0	61.1	68.0	<0.001
	否	29.9	29.9	23.6	
	不知道	22.1	9.0	8.4	
預防糖尿病	是	44.4	54.7	51.2	<0.001
	否	34.4	35.5	40.1	
	不知道	21.1	9.9	8.8	

<sup>‡</sup> 正確答案.

分母 = 1,995 (排除10人拒絕回答教育水平的人).

表 6 生果、蔬菜、高脂、高鹽和高糖食物進食行爲

		%	(n)
每周進食生果的平均天數	沒有吃	3.0	(60)
	1 天	3.7	(75)
	2 天	7.6	(152)
	3 天	11.3	(226)
	4 天	9.1	(182)
	5 天	7.5	(150)
	6 天	2.7	(54)
	7 天	55.2	(1106)
進食生果的平均份量 (在那些進食生果的日子)	少過 0.5 份	0.7	(15)
	0.5 份	5.3	(106)
	1 份	57.3	(1149)
	1.5 份	6.4	(129)
	2 份	20.9	(419)
	2.5 份	1.6	(32)
	3 份	3.1	(63)
	超過 3 份	0.9	(18)
	不定	<0.1	(1)
	不知道	0.2	(4)
	不記得	0.4	(9)
不適用	3.0	(60)	
每周進食蔬菜的平均天數	沒有吃	0.3	(7)
	1 天	0.7	(14)
	2 天	1.9	(39)
	3 天	3.3	(66)
	4 天	4.5	(90)
	5 天	5.5	(110)
	6 天	2.4	(49)
	7 天	81.3	(1630)
進食蔬菜的平均份量 (在那些進食蔬菜的日子)	少過 0.5 份	0.8	(17)
	0.5 份	6.1	(122)
	1 份	42.0	(843)
	1.5 份	5.6	(112)
	2 份	32.2	(645)
	2.5 份	2.0	(41)
	3 份	5.3	(106)
	超過 3 份	4.3	(87)
	不定	<0.1	(1)
	不知道	0.9	(18)
	不記得	0.3	(6)
不適用	0.3	(7)	

表 6 生果、蔬菜、高脂、高鹽和高糖食物的進食行爲 (續)

		%	N
每周進食高脂食物的平均天數	沒有吃	21.2	(426)
	1 天	15.7	(314)
	2 天	19.9	(398)
	3 天	15.3	(306)
	4 天	8.4	(169)
	5 天	4.1	(83)
	6 天	1.5	(30)
	7 天	13.9	(279)
每周進食高鹽食物的平均天數	沒有吃	50.8	(1018)
	1 天	25.0	(501)
	2 天	13.6	(273)
	3 天	5.4	(109)
	4 天	1.9	(38)
	5 天	1.2	(24)
	6 天	0.2	(4)
	7 天	1.8	(37)
	不定	<0.1	(1)
每周進食高糖食物的平均天數	沒有吃	31.9	(640)
	1 天	21.1	(423)
	2 天	17.3	(347)
	3 天	11.7	(234)
	4 天	5.9	(119)
	5 天	3.3	(66)
	6 天	0.7	(14)
	7 天	8.0	(161)
不定	<0.1	(1)	

分母 = 2,005

表 7 不同性別生果、蔬菜、高脂、高鹽和高糖食物的進食行爲

		性別		$\chi^2$ test p-value
		男性 %	女性 %	
每周進食生果的平均天數	沒有吃	2.9	3.1	<0.01
	1 天	5.0	2.6	
	2 天	8.9	6.3	
	3 天	12.4	10.3	
	4 天	9.1	9.0	
	5 天	7.6	7.4	
	6 天	2.8	2.6	
	7 天	51.2	58.8	
進食生果的平均份量 (在那些進食生果的日子)	少過 0.5 份	0.9	0.6	0.17
	0.5 份	5.1	5.5	
	1 份	58.8	55.9	
	1.5 份	5.4	7.4	
	2 份	20.1	21.7	
	2.5 份	1.7	1.5	
	3 份	3.3	3.0	
	超過 3 份	0.6	1.2	
	不定	0.0	0.1	
	不知道	0.3	0.1	
	不記得	0.8	0.1	
	不適用	2.9	3.1	
每周進食蔬菜的平均天數	沒有吃	0.5	0.2	<0.001
	1 天	1.1	0.3	
	2 天	2.6	1.3	
	3 天	4.9	1.8	
	4 天	6.0	3.1	
	5 天	5.9	5.1	
	6 天	3.1	1.8	
	7 天	75.8	86.4	
進食蔬菜的平均份量 (在那些進食蔬菜的日子)	少過 0.5 份	0.9	0.8	<0.001
	0.5 份	7.8	4.5	
	1 份	45.1	39.2	
	1.5 份	5.6	5.6	
	2 份	27.9	36.1	
	2.5 份	1.6	2.5	
	3 份	4.5	6.0	
	超過 3 份	4.3	4.4	
	不定	0.1	0.0	
	不知道	1.2	0.6	
	不記得	0.5	0.1	
	不適用	0.5	0.2	

表 7 不同性別生果、蔬菜、高脂、高鹽和高糖食物的進食行爲 (續)

		性別		$\chi^2$ test p-value
		男性 %	女性 %	
每周進食高脂食物的平均天數	沒有吃	15.8	26.3	<0.001
	1 天	14.4	16.8	
	2 天	19.9	19.8	
	3 天	16.1	14.5	
	4 天	9.7	7.3	
	5 天	5.2	3.2	
	6 天	2.5	0.6	
	7 天	16.4	11.6	
每周進食高鹽食物的平均天數	沒有吃	46.0	55.1	<0.001
	1 天	25.5	24.5	
	2 天	15.0	12.4	
	3 天	6.4	4.5	
	4 天	2.9	1.0	
	5 天	1.7	0.8	
	6 天	0.4	0.0	
	7 天	2.0	1.7	
	不定	0.1	0.0	
每周進食高糖食物的平均天數	沒有吃	28.3	35.3	<0.001
	1 天	20.0	22.1	
	2 天	17.7	17.0	
	3 天	10.8	12.5	
	4 天	7.2	4.8	
	5 天	4.6	2.1	
	6 天	1.2	0.2	
	7 天	10.2	6.0	
	不定	0.1	0.0	

分母 = 2,005.

表 8 不同年齡組別生果、蔬菜、高脂、高鹽和高糖食物的進食行爲

		年齡組別				$\chi^2$ test p-value
		12-17	18-34	35-64	≥ 65	
		%	%	%	%	
每周進食生果的平均天數	沒有吃	1.4	2.8	2.8	5.2	<0.001
	1 天	1.4	6.6	3.4	0.4	
	2 天	7.4	10.5	6.9	4.4	
	3 天	13.5	16.5	9.9	4.8	
	4 天	10.8	12.0	8.2	5.2	
	5 天	8.1	8.4	7.6	4.8	
	6 天	4.7	3.2	2.6	0.4	
	7 天	52.7	40.1	58.6	74.6	
進食生果的平均份量 (在那些進食生果的日子)	少過 0.5 份	0.0	1.1	0.7	0.4	<0.001
	0.5 份	4.1	4.7	5.5	6.5	
	1 份	55.4	62.4	56.2	52.4	
	1.5 份	5.4	5.1	6.6	8.5	
	2 份	26.4	18.4	21.3	21.8	
	2.5 份	2.7	2.4	1.3	0.4	
	3 份	4.1	1.7	4.1	1.6	
	超過 3 份	0.0	0.9	1.1	0.4	
	不定	0.0	0.0	0.1	0.0	
	不知道	0.0	0.4	0.1	0.4	
	不記得	0.7	0.2	0.1	2.4	
	不適用	1.4	2.8	2.8	5.2	
每周進食蔬菜的平均天數	沒有吃	2.0	0.4	0.2	0.0	<0.001
	1 天	0.7	0.4	0.9	0.4	
	2 天	2.7	2.1	2.0	1.2	
	3 天	4.1	3.7	3.5	0.8	
	4 天	2.7	5.6	4.4	3.2	
	5 天	5.4	9.0	5.0	0.0	
	6 天	7.4	2.8	2.0	0.8	
	7 天	75.0	76.0	82.0	93.5	
進食蔬菜的平均份量 (在那些進食蔬菜的日子)	少過 0.5 份	0.7	0.2	1.1	1.2	<0.001
	0.5 份	4.7	5.6	6.6	5.6	
	1 份	45.9	45.1	40.0	41.9	
	1.5 份	6.1	5.1	5.9	5.2	
	2 份	32.4	31.1	33.1	29.8	
	2.5 份	0.7	2.2	2.2	1.6	
	3 份	4.1	6.9	4.9	4.4	
	超過 3 份	2.7	3.2	4.9	5.2	
	不定	0.0	0.0	0.1	0.0	
	不知道	0.7	0.2	0.7	3.2	
	不記得	0.0	0.0	0.2	1.6	
	不適用	2.0	0.4	0.2	0.0	

表 8 不同年齡組別生果、蔬菜、高脂、高鹽和高糖食物的進食行爲 (續)

		年齡組別				$\chi^2$ test p-value
		<u>12-17</u> %	<u>18-34</u> %	<u>35-64</u> %	<u>≥65</u> %	
每周進食高脂食物的平均天數	沒有吃	7.4	12.0	20.3	53.2	<0.001
	1 天	9.5	12.7	18.0	15.3	
	2 天	25.7	19.3	20.9	12.9	
	3 天	20.9	19.7	14.1	7.7	
	4 天	14.2	11.8	7.4	2.4	
	5 天	8.1	6.9	2.8	1.6	
	6 天	1.4	1.7	1.7	0.4	
	7 天	12.8	15.9	14.8	6.5	
每周進食高鹽食物的平均天數	沒有吃	35.1	43.1	53.0	66.9	<0.001
	1 天	31.8	29.0	24.5	14.9	
	2 天	20.9	13.7	13.1	11.3	
	3 天	8.8	6.4	4.8	4.0	
	4 天	0.7	3.0	1.6	1.6	
	5 天	0.7	2.8	0.7	0.0	
	6 天	0.0	0.2	0.2	0.4	
	7 天	2.0	1.9	2.1	0.8	
每周進食高糖食物的平均天數	沒有吃	8.1	16.1	35.0	66.9	<0.001
	1 天	16.9	18.9	24.6	13.3	
	2 天	24.3	19.7	16.5	11.3	
	3 天	16.2	15.9	11.1	2.4	
	4 天	10.8	9.6	4.4	2.0	
	5 天	9.5	5.2	2.2	0.0	
	6 天	0.0	2.1	0.3	0.0	
	7 天	14.2	12.5	5.8	4.0	
	不定	0.0	0.0	0.1	0.0	

分母= 2,001 (排除 4 人拒絕回答年齡的人)。

表 9 不同教育水平生果、蔬菜、高脂、高鹽和高糖食物的進食行爲

		教育水平			$\chi^2$ test p-value
		小學或 以下 %	中學 %	大專或 以上 %	
每周食生果的平均天數	沒有吃	4.2	3.1	2.0	0.13
	1 天	3.0	3.6	4.5	
	2 天	6.0	8.1	7.7	
	3 天	8.5	11.4	12.7	
	4 天	8.5	9.2	9.3	
	5 天	6.0	7.6	7.9	
	6 天	0.9	3.2	2.9	
	7 天	62.8	53.8	53.1	
進食生果的平均份量 (在那些進食生果的日子)	少過 0.5 份	0.6	0.6	1.1	0.67
	0.5 份	6.3	5.4	4.3	
	1 份	55.6	58.0	57.1	
	1.5 份	5.7	5.8	8.1	
	2 份	22.1	20.6	20.9	
	2.5 份	1.2	1.7	1.6	
	3 份	2.7	3.3	3.0	
	超過 3 份	0.6	1.0	0.9	
	不定	0.0	0.0	0.2	
	不知道	0.6	0.1	0.2	
	不記得	0.3	0.4	0.7	
	不適用	4.2	3.1	2.0	
每周進食蔬菜的平均天數	沒有吃	0.6	0.4	0.2	<0.01
	1 天	0.6	0.8	0.5	
	2 天	0.3	2.0	2.9	
	3 天	1.2	3.6	3.9	
	4 天	3.3	4.4	5.2	
	5 天	2.7	5.0	8.2	
	6 天	2.1	2.7	2.1	
	7 天	89.1	81.1	76.9	
進食蔬菜的平均份量 (在那些進食蔬菜的日子)	少過 0.5 份	0.9	1.0	0.5	<0.01
	0.5 份	8.2	5.2	6.8	
	1 份	40.2	44.8	37.0	
	1.5 份	5.7	5.3	6.1	
	2 份	31.4	31.2	34.7	
	2.5 份	2.7	2.1	1.6	
	3 份	2.7	4.9	7.7	
	超過 3 份	4.2	4.3	4.7	
	不定	0.0	0.0	0.2	
	不知道	2.4	0.7	0.4	
	不記得	0.9	0.2	0.2	
	不適用	0.6	0.4	0.2	

表 9 不同教育水平生果、蔬菜、高脂、高鹽和高糖食物的進食行爲 (續)

		教育水平			$\chi^2$ test p-value
		小學或 以下 %	中學 %	大專或 以上 %	
每周進食高脂食物的平均天數	沒有吃	44.1	17.6	14.8	<0.001
	1 天	13.6	15.3	17.9	
	2 天	14.2	22.3	18.6	
	3 天	11.2	15.0	17.9	
	4 天	4.8	9.0	9.3	
	5 天	1.5	3.6	6.8	
	6 天	0.9	1.4	2.0	
	7 天	9.7	15.7	12.7	
每周進食高鹽食物的平均天數	沒有吃	58.0	49.6	48.8	0.06
	1 天	20.8	25.2	27.0	
	2 天	13.9	14.1	12.5	
	3 天	4.5	5.5	5.5	
	4 天	0.9	2.0	2.3	
	5 天	0.3	1.1	2.0	
	6 天	0.6	0.1	0.2	
	7 天	0.9	2.4	1.4	
	不定	0.0	0.0	0.2	
每周進食高糖食物的平均天數	沒有吃	58.6	27.8	23.6	<0.001
	1 天	17.8	21.1	23.3	
	2 天	12.1	17.4	20.4	
	3 天	4.5	13.4	12.5	
	4 天	3.6	5.6	8.1	
	5 天	0.6	4.0	3.6	
	6 天	0.0	0.8	0.9	
	7 天	2.7	10.0	7.5	
	不定	0.0	0.0	0.2	

分母 = 1,995 (排除 10 人拒絕回答教育水平的人)。

表 10 進食多些生果和蔬菜的障礙†

	%	(n)
不美味	3.3	(67)
太忙去買/食	15.6	(313)
不方便去買/食	5.0	(100)
喺外面食多數都有	9.8	(197)
喺屋企食多數都有	2.9	(59)
冇人提供俾我食/懶惰	9.7	(194)
太貴	1.8	(36)
太飽食不下	4.1	(82)
不喜歡食/不食	6.3	(126)
每日都食	14.0	(281)
沒有原因	35.0	(702)
其他	4.6	(93)
不知道	1.0	(20)

†此問題為開放式問題，允許多項答案。  
分母 = 2,005

表 11 不同性別進食多些生果和蔬菜的障礙†

	性別		$\chi^2$ test p-value
	男性 %	女性 %	
不美味	4.3	2.5	0.03
太忙去買/食	15.4	15.8	0.79
不方便去買/食	5.3	4.7	0.54
喺外面食多數都有	9.0	10.5	0.26
喺屋企食多數都有	3.4	2.5	0.22
冇人提供俾我食/懶惰	11.3	8.1	0.02
太貴	1.7	1.9	0.67
太飽食不下	3.2	4.9	0.06
不喜歡食/不食	7.0	5.7	0.23
每日都食	14.2	13.8	0.78
沒有原因	36.2	33.9	0.30
其他	3.1	6.0	<0.01
不知道	0.8	1.2	0.47

†此問題為開放式問題，允許多項答案。  
分母 = 2,005.

表 12 不同年齡組別進食多些生果和蔬菜的障礙†

	年齡組別				$\chi^2$ test p-value
	12 – 17 %	18 – 34 %	35 – 64 %	≥ 65 %	
不美味	13.5	2.8	2.3	2.8	<0.001
太忙去買/食	12.2	19.5	16.8	4.4	<0.001
不方便去買/食	3.4	6.0	5.3	2.4	0.13
喺外面食多數都有	10.8	13.9	9.5	2.0	<0.001
喺屋企食多數都有	5.4	5.4	2.0	0.4	<0.001
冇人提供俾我食/懶惰	17.6	13.3	8.2	3.6	<0.001
太貴	2.0	0.7	1.7	4.4	<0.01
太飽食不下	6.1	4.5	3.9	2.8	0.42
不喜歡食/不食	8.1	8.2	5.2	5.2	0.08
每日都食	8.1	9.2	15.3	22.6	<0.001
沒有原因	22.3	24.5	39.1	46.8	<0.001
其他	2.0	2.2	4.7	11.3	<0.001
不知道	4.1	1.3	0.5	0.8	<0.01

†此問題為開放式問題，允許多項答案。  
分母 = 2,001（排除 4 人拒絕回答年齡的人）。

表 13 不同教育水平進食多些生果和蔬菜的障礙†

	教育水平			$\chi^2$ test p-value
	小學或 以下 %	中學 %	大專或 以上 %	
不美味	3.6	3.7	2.3	0.31
太忙去買/食	5.7	16.0	20.9	<0.001
不方便去買/食	3.3	4.3	7.5	<0.01
喺外面食多數都有	3.3	9.4	14.7	<0.001
喺屋企食多數都有	1.8	2.8	3.9	0.18
冇人提供俾我食/懶惰	4.2	11.4	9.7	<0.01
太貴	3.3	1.5	1.4	0.08
太飽食不下	3.0	4.1	4.8	0.42
不喜歡食/不食	6.6	6.8	5.0	0.35
每日都食	19.9	12.8	12.9	<0.01
沒有原因	43.5	35.7	28.4	<0.001
其他	8.5	4.3	2.7	<0.001
不知道	1.5	1.0	0.7	0.52

†此問題為開放式問題，允許多項答案..

分母= 1,995 (排除 10 人拒絕回答教育水平的人) .

表 14 過去一周的外出進食習慣

		%	(n)
外出進食早餐的次數	從不	44.1	(884)
	一星期 1 次	8.4	(169)
	一星期 2-4 次	18.1	(362)
	一星期 5-6 次	8.0	(161)
	一星期 7 次	18.5	(370)
	不食早餐	2.8	(56)
	不記得	0.1	(3)
外出進食早餐的地點 (在外出進食早餐的受訪者中)	中式餐館(包括港式茶餐廳)	62.0	(658)
	非中式餐館	5.6	(59)
	快餐店	30.3	(322)
	酒吧	0.1	(1)
	其他飲食場所	1.0	(11)
	其他	0.7	(7)
	不記得	0.4	(4)
外出進食午餐的次數	從不	27.1	(544)
	一星期 1 次	7.3	(146)
	一星期 2-4 次	20.6	(414)
	一星期 5-6 次	24.6	(493)
	一星期 7 次	19.2	(385)
	不食午餐	1.0	(21)
	不記得	0.1	(2)
外出進食午餐的地點 (在外出進食午餐的受訪者中)	中式餐館(包括港式茶餐廳)	63.5	(913)
	非中式餐館	8.2	(118)
	快餐店	23.8	(342)
	酒吧	0.1	(1)
	其他飲食場所	1.7	(25)
	其他	2.0	(29)
	不記得	0.7	(10)
外出進食晚餐的次數	從不	47.2	(947)
	一星期 1 次	17.8	(356)
	一星期 2-4 次	28.8	(578)
	一星期 5-6 次	3.2	(65)
	一星期 7 次	2.7	(55)
	不食午餐	0.1	(2)
	不記得	0.1	(2)
外出進食晚餐的地點 (在外出進食晚餐的受訪者中)	中式餐館(包括港式茶餐廳)	67.1	(707)
	非中式餐館	19.4	(204)
	快餐店	9.5	(100)
	酒吧	0.2	(2)
	其他飲食場所	2.8	(29)
	其他	0.3	(3)
	不記得	0.9	(9)

分母= 2,005

表 15 不同性別過去一周的外出進食習慣

		性別		$\chi^2$ test <i>p</i> -value
		男性 %	女性 %	
外出進食早餐的次數	從不	37.8	49.9	<0.001
	一星期 1 次	6.8	10.0	
	一星期 2-4 次	17.9	18.2	
	一星期 5-6 次	10.8	5.5	
	一星期 7 次	24.2	13.1	
	不食早餐	2.2	3.4	
	不記得	0.3	0.0	
	外出進食早餐的地點 (在外出進食早餐的受訪者中)	中式餐館(包括港式茶餐廳)	63.2	
非中式餐館		5.6	5.5	
快餐店		29.3	31.6	
酒吧		0.0	0.2	
其他飲食場所		0.7	1.4	
其他		0.9	0.4	
不記得		0.3	0.4	
外出進食午餐的次數		從不	18.5	35.1
	一星期 1 次	5.7	8.7	
	一星期 2-4 次	17.5	23.6	
	一星期 5-6 次	31.4	18.3	
	一星期 7 次	25.6	13.3	
	不食午餐	1.1	1.0	
	不記得	0.2	0.0	
	外出進食午餐的地點 (在外出進食午餐的受訪者中)	中式餐館(包括港式茶餐廳)	63.4	63.6
非中式餐館		8.3	8.1	
快餐店		24.4	23.1	
酒吧		0.0	0.1	
其他飲食場所		1.4	2.1	
其他		1.9	2.1	
不記得		0.5	0.9	
外出進食晚餐的次數		從不	44.5	49.8
	一星期 1 次	15.4	19.9	
	一星期 2-4 次	32.1	25.8	
	一星期 5-6 次	4.3	2.3	
	一星期 7 次	3.4	2.1	
	不食午餐	0.2	0.0	
	不記得	0.1	0.1	
	外出進食晚餐的地點 (在外出進食晚餐的受訪者中)	中式餐館(包括港式茶餐廳)	68.4	65.8
非中式餐館		17.5	21.2	
快餐店		10.2	8.8	
酒吧		0.2	0.2	
其他飲食場所		2.4	3.1	
其他		0.4	0.2	
不記得		0.9	0.8	

分母= 2,005

表 16 不同年齡組別過去一周的外出進食習慣

		年齡組別				$\chi^2$ test <i>p</i> -value
		12 – 17	18 – 34	35 – 64	≥ 65	
		%	%	%	%	
外出進食早餐的次數	從不	60.1	45.7	38.3	56.0	<0.001
	一星期 1 次	8.8	8.8	8.8	5.6	
	一星期 2-4 次	16.2	19.1	19.7	10.1	
	一星期 5-6 次	4.1	8.4	9.1	5.2	
	一星期 7 次	5.4	14.4	21.8	20.6	
	不食早餐	5.4	3.6	2.2	2.0	
	不記得	0.0	0.0	0.2	0.4	
外出進食早餐的地點 (在外出進食早餐的受訪者中)	中式餐館(包括港式茶餐廳)	45.1	52.4	63.6	84.5	<0.001
	非中式餐館	3.9	5.5	6.3	1.9	
	快餐店	41.2	40.6	27.9	13.6	
	酒吧	0.0	0.0	0.2	0.0	
	其他飲食場所	0.0	1.1	1.3	0.0	
	其他	7.8	0.4	0.3	0.0	
	不記得	2.0	0.0	0.5	0.0	
外出進食午餐的次數	從不	16.9	14.2	27.6	59.3	<0.001
	一星期 1 次	6.8	5.1	7.6	10.9	
	一星期 2-4 次	17.6	23.2	20.6	16.5	
	一星期 5-6 次	35.8	32.0	24.1	4.0	
	一星期 7 次	22.3	24.7	19.0	6.9	
	不食午餐	0.7	0.7	1.0	2.0	
	不記得	0.0	0.0	0.1	0.4	
外出進食午餐的地點 (在外出進食午餐的受訪者中)	中式餐館(包括港式茶餐廳)	50.0	55.5	68.9	74.7	<0.001
	非中式餐館	11.5	11.2	6.4	4.2	
	快餐店	23.0	30.0	20.8	18.9	
	酒吧	0.0	0.0	0.1	0.0	
	其他飲食場所	1.6	1.3	2.0	2.1	
	其他	12.3	1.5	0.9	0.0	
	不記得	1.6	0.4	0.8	0.0	
外出進食晚餐的次數	從不	55.4	29.4	47.1	81.9	<0.001
	一星期 1 次	13.5	16.3	20.7	10.5	
	一星期 2-4 次	26.4	45.1	26.2	6.5	
	一星期 5-6 次	1.4	5.8	2.8	0.4	
	一星期 7 次	2.7	3.2	3.1	0.4	
	不食晚餐	0.0	0.2	0.1	0.0	
	不記得	0.7	0.0	0.0	0.4	
外出進食晚餐的地點 (在外出進食晚餐的受訪者中)	中式餐館(包括港式茶餐廳)	58.5	55.3	75.1	75.0	<0.001
	非中式餐館	20.0	28.2	14.1	11.4	
	快餐店	16.9	12.0	7.1	9.1	
	酒吧	0.0	0.3	0.2	0.0	
	其他飲食場所	1.5	2.7	2.8	4.5	
	其他	0.0	0.3	0.4	0.0	
	不記得	3.1	1.3	0.4	0.0	

分母 = 2,001 (排除 4 人拒絕回答年齡的人)。

表 17 不同教育水平過去一周的外出進食習慣

		教育水平			$\chi^2$ test p-value
		小學或 以下 %	中學 %	大專或 以上 %	
外出進食早餐的次數	從不	45.0	42.5	46.3	<0.01
	一星期 1 次	5.1	8.3	10.7	
	一星期 2-4 次	15.7	18.7	18.2	
	一星期 5-6 次	7.9	8.1	8.2	
	一星期 7 次	24.2	18.6	14.5	
	不食早餐	1.5	3.6	2.0	
	不記得	0.6	0.1	0.0	
	外出進食早餐的地點 (在外出進食早餐的受訪者中)	中式餐館(包括港式茶餐廳)	77.1	64.3	
非中式餐館		4.6	4.2	9.0	
快餐店		16.6	29.5	40.1	
酒吧		0.6	0.0	0.0	
其他飲食場所		1.1	0.5	2.1	
其他		0.0	1.0	0.3	
不記得		0.0	0.5	0.3	
外出進食午餐的次數		從不	53.8	23.9	17.2
	一星期 1 次	9.7	7.5	5.4	
	一星期 2-4 次	16.3	20.4	23.8	
	一星期 5-6 次	9.4	26.6	29.9	
	一星期 7 次	7.9	20.7	23.3	
	不食午餐	2.7	0.8	0.5	
	不記得	0.3	0.1	0.0	
	外出進食午餐的地點 (在外出進食午餐的受訪者中)	中式餐館(包括港式茶餐廳)	72.0	65.9	56.5
非中式餐館		3.5	7.1	11.5	
快餐店		20.3	22.4	27.6	
酒吧		0.7	0.0	0.0	
其他飲食場所		1.4	1.6	2.0	
其他		2.1	2.3	1.5	
不記得		0.0	0.7	0.9	
外出進食晚餐的次數		從不	77.9	47.7	27.5
	一星期 1 次	12.1	18.2	20.6	
	一星期 2-4 次	7.6	27.9	43.5	
	一星期 5-6 次	1.5	3.0	4.8	
	一星期 7 次	0.6	3.1	3.4	
	不食午餐	0.3	0.1	0.0	
	不記得	0.0	0.1	0.2	
	外出進食晚餐的地點 (在外出進食晚餐的受訪者中)	中式餐館(包括港式茶餐廳)	79.2	69.6	61.6
非中式餐館		9.7	16.7	24.8	
快餐店		8.3	9.4	9.9	
酒吧		0.0	0.2	0.2	
其他飲食場所		1.4	3.3	2.0	
其他		0.0	0.2	0.5	
不記得		1.4	0.7	1.0	

分母 = 1,995 (排除 10 人拒絕回答教育水平的人)。

表 18 外出進食的食物選擇

		%	(n)
<b>選擇或要求食物含:</b>			
<b>多些生果/蔬菜</b>	經常	20.7	(415)
	多數時候	16.2	(325)
	間中	20.3	(407)
	很少	16.2	(324)
	從不	26.6	(534)
<b>較少脂肪/油</b>	經常	22.6	(453)
	多數時候	15.3	(306)
	間中	20.5	(412)
	很少	17.2	(345)
	從不	24.4	(489)
<b>較少鹽</b>	經常	16.4	(329)
	多數時候	10.9	(219)
	間中	18.6	(373)
	很少	20.5	(412)
	從不	33.5	(672)
<b>較少糖</b>	經常	18.3	(367)
	多數時候	11.5	(231)
	間中	19.3	(386)
	很少	20.0	(401)
	從不	30.9	(620)

分母 = 2,005

表 19 不同性別外出進食的食物選擇

		性別		$\chi^2$ test p-value
		男性 %	女性 %	
<b>選擇或要求食物含:</b>				
<b>多些生果/蔬菜</b>	經常	18.1	23.1	<0.01
	多數時候	15.1	17.3	
	間中	20.9	19.8	
	很少	15.9	16.4	
	從不	30.0	23.5	
<b>較少脂肪/油</b>	經常	19.6	25.3	<0.001
	多數時候	13.5	16.9	
	間中	21.7	19.5	
	很少	17.2	17.3	
	從不	28.0	21.1	
<b>較少鹽</b>	經常	16.0	16.8	0.16
	多數時候	9.4	12.4	
	間中	19.1	18.1	
	很少	20.2	20.9	
	從不	35.3	31.8	
<b>較少糖</b>	經常	16.4	20.0	<0.01
	多數時候	9.8	13.1	
	間中	20.4	18.2	
	很少	19.8	20.2	
	從不	33.7	28.4	

分母 = 2,005.

表 20 不同年齡組別外出進食的食物選擇

		年齡組別				$\chi^2$ test p-value
		12 – 17 %	35 – 34 %	35 – 64 %	≥ 65 %	
<b>選擇或要求食物含:</b>						
多些生果/蔬菜	經常	10.1	16.5	25.2	16.5	<0.001
	多數時候	6.1	14.0	17.0	23.0	
	間中	23.0	27.9	18.7	9.7	
	很少	27.7	16.3	15.0	14.1	
	從不	33.1	25.3	24.1	36.7	
較少脂肪/油	經常	7.4	18.7	27.1	21.0	<0.001
	多數時候	13.5	12.0	15.7	21.8	
	間中	35.1	23.2	18.9	12.5	
	很少	20.3	19.7	16.4	13.3	
	從不	23.6	26.4	21.9	31.5	
較少鹽	經常	5.4	14.0	19.3	15.3	<0.001
	多數時候	4.7	7.9	11.9	16.9	
	間中	23.6	22.7	16.7	14.9	
	很少	28.4	23.0	19.6	14.9	
	從不	37.8	32.4	32.5	37.9	
較少糖	經常	9.5	13.3	22.8	15.3	<0.001
	多數時候	11.5	7.7	12.5	14.9	
	間中	22.3	24.3	17.5	14.1	
	很少	22.3	22.8	19.0	17.3	
	從不	34.5	31.8	28.3	38.3	

分母 = 2,001 (排除 4 人拒絕回答年齡的人)。

表 21 不同教育水平外出進食的食物選擇

		教育水平			$\chi^2$ test p-value
		小學或 以下 %	中學 %	大專或 以上 %	
<b>選擇或要求食物含:</b>					
多些生果/蔬菜	經常	17.8	18.7	26.7	<0.001
	多數時候	19.0	16.5	14.0	
	間中	10.6	21.7	23.3	
	很少	15.4	17.1	14.5	
	從不	37.2	26.0	21.6	
較少脂肪/油	經常	21.8	20.0	28.6	<0.001
	多數時候	19.6	13.3	16.3	
	間中	15.1	22.4	19.9	
	很少	16.3	18.1	15.7	
	從不	27.2	26.2	19.5	
較少鹽	經常	16.0	15.2	19.3	0.02
	多數時候	13.3	10.0	11.1	
	間中	14.5	19.0	19.7	
	很少	17.2	21.5	20.6	
	從不	39.0	34.2	29.3	
較少糖	經常	16.9	17.6	20.9	<0.01
	多數時候	15.7	11.0	10.0	
	間中	12.4	19.8	22.4	
	很少	19.6	20.2	19.1	
	從不	35.3	31.5	27.5	

分母 = 1,995 (排除 10 人拒絕回答教育水平的人)。

表 22 對經常光顧食肆提供食物成分的認知

		%	(n)
生果	多	1.8	(37)
	中	11.6	(232)
	少	84.5	(1694)
	不知道	2.1	(42)
蔬菜	多	8.5	(170)
	中	35.5	(712)
	少	53.9	(1081)
	不知道	2.1	(42)
脂肪/油	多	60.1	(1206)
	中	27.0	(542)
	少	10.1	(202)
	不知道	2.7	(55)
鹽	多	40.9	(821)
	中	43.5	(873)
	少	12.2	(244)
	不知道	3.3	(67)
糖	多	27.2	(546)
	中	44.5	(893)
	少	22.3	(448)
	不知道	5.9	(118)

分母 = 2,005

表 23 不同性別對經常光顧食肆提供食物成分的認知

		性別		$\chi^2$ test p-value
		男性 %	女性 %	
生果	多	1.7	2.0	0.57
	中	12.3	10.9	
	少	83.7	85.2	
	不知道	2.4	1.8	
蔬菜	多	7.9	9.0	0.24
	中	35.0	36.0	
	少	54.4	53.5	
	不知道	2.7	1.5	
脂肪/油	多	58.0	62.1	0.04
	中	29.3	24.9	
	少	9.4	10.7	
	不知道	3.3	2.2	
鹽	多	39.7	42.1	0.31
	中	43.9	43.2	
	少	12.4	12.0	
	不知道	4.1	2.7	
糖	多	25.9	28.5	0.50
	中	45.2	43.9	
	少	23.3	21.5	
	不知道	5.6	6.1	

分母 = 2,005

表 24 不同年齡組別對經常光顧食肆提供食物成分的認知

		年齡組別				$\chi^2$ test p-value
		12 – 17 %	18 – 34 %	35 – 64 %	≥65 %	
生果	多	2.7	0.7	2.2	2.0	<0.001
	中	21.6	11.2	10.1	12.5	
	少	75.0	87.3	85.8	78.6	
	不知道	0.7	0.7	1.9	6.9	
蔬菜	多	8.8	7.3	9.0	8.9	<0.01
	中	36.5	40.1	34.1	31.5	
	少	54.1	52.2	54.4	54.8	
	不知道	0.7	0.4	2.5	4.8	
脂肪/油	多	56.1	57.3	63.9	52.4	<0.001
	中	31.8	33.0	23.5	27.0	
	少	11.5	9.2	9.4	13.7	
	不知道	0.7	0.6	3.2	6.9	
鹽	多	38.5	38.2	44.0	35.1	<0.01
	中	45.9	47.2	41.6	42.7	
	少	13.5	12.9	10.7	15.7	
	不知道	2.0	1.7	3.6	6.5	
糖	多	20.9	25.5	29.1	26.6	<0.01
	中	52.7	47.0	43.2	40.7	
	少	25.0	24.2	20.4	24.2	
	不知道	1.4	3.4	7.2	8.5	

分母 = 2,001 (排除 4 人拒絕回答年齡的人)。

表 25 不同教育水平對經常光顧食肆提供食物成分的認知

		教育水平			$\chi^2$ test p-value
		小學或 以下 %	中學 %	大專或 以上 %	
生果	多	3.6	1.6	1.3	<0.001
	中	11.5	11.8	11.3	
	少	79.8	84.6	87.1	
	不知道	5.1	2.0	0.4	
蔬菜	多	11.5	7.8	8.2	<0.01
	中	29.0	36.1	38.5	
	少	55.6	54.1	52.2	
	不知道	3.9	2.0	1.1	
脂肪/油	多	58.3	61.2	59.2	<0.001
	中	21.5	26.5	31.1	
	少	13.6	10.4	7.5	
	不知道	6.6	1.9	2.1	
鹽	多	35.6	43.1	39.9	0.03
	中	43.2	42.3	46.2	
	少	16.0	11.4	11.4	
	不知道	5.1	3.3	2.5	
糖	多	26.6	27.2	27.4	0.02
	中	38.7	45.1	47.6	
	少	25.4	22.0	20.8	
	不知道	9.4	5.7	4.3	

分母 = 1,995 (排除 10 人拒絕回答教育水平的人)。

表 26 對食肆提供食物成分的期望

		%	(n)
<b>我希望食肆提供的食物能含:</b>			
更多生果/蔬菜的成分	非常同意	36.2	(726)
	同意	57.2	(1147)
	不同意	2.1	(43)
	非常不同意	0.1	(2)
	無意見	4.1	(83)
	不知道	0.2	(4)
較少脂肪/油、少鹽和少糖的成分	非常同意	38.4	(769)
	同意	54.8	(1099)
	不同意	2.9	(58)
	非常不同意	0.2	(4)
	無意見	3.6	(72)
	不知道	0.1	(3)

分母 = 2,005

表 27 不同性別對食肆提供食物成分的期望

		性別		$\chi^2$ test p-value
		男性 %	女性 %	
<b>我希望食肆提供的食物能含:</b>				
更多生果/蔬菜的成分	非常同意	33.3	38.9	0.04
	同意	59.1	55.4	
	不同意	2.5	1.8	
	非常不同意	0.2	0.0	
	無意見	4.8	3.5	
	不知道	0.1	0.3	
較少脂肪/油、少鹽和少糖的成分	非常同意	32.0	44.2	<0.001
	同意	58.5	51.4	
	不同意	4.2	1.7	
	非常不同意	0.2	0.2	
	無意見	5.0	2.3	
	不知道	0.1	0.2	

分母 = 2,005.

表 28 不同年齡組別對食肆提供食物成分的期望

		年齡組別				$\chi^2$ test p-value
		12 – 17 %	18 – 34 %	35 – 64 %	≥ 65 %	
<b>我希望食肆提供的食物能含:</b>						
更多生果/蔬菜的成分	非常同意	28.4	33.9	40.5	27.0	<0.001
	同意	65.5	61.4	52.9	61.7	
	不同意	1.4	2.4	2.1	2.0	
	非常不同意	0.0	0.2	0.1	0.0	
	無意見	4.7	2.1	4.0	8.9	
	不知道	0.0	0.0	0.3	0.4	
較少脂肪/油、少鹽和少糖的成分	非常同意	25.7	35.8	42.2	34.7	<0.01
	同意	65.5	58.6	51.5	54.4	
	不同意	6.1	2.6	2.4	3.6	
	非常不同意	0.0	0.0	0.4	0.0	
	無意見	2.7	3.0	3.3	6.9	
	不知道	0.0	0.0	0.2	0.4	

分母 = 2,001 (排除 4 人拒絕回答年齡的人)。

表 29 不同年教育水平對食肆提供食物成分的期望

		教育水平			$\chi^2$ test p-value
		小學或 以下 %	中學 %	大專或 以上 %	
<b>我希望食肆提供的食物能含:</b>					
更多生果/蔬菜的成分	非常同意	27.8	34.5	44.9	<0.001
	同意	59.5	60.5	49.0	
	不同意	2.4	1.8	2.7	
	非常不同意	0.3	0.0	0.2	
	無意見	9.1	3.2	3.2	
	不知道	0.9	0.1	0.0	
較少脂肪/油、少鹽和少糖的成份	非常同意	34.4	37.5	42.9	<0.01
	同意	55.9	56.4	50.8	
	不同意	3.0	2.6	3.2	
	非常不同意	0.3	0.1	0.4	
	無意見	5.4	3.4	2.7	
	不知道	0.9	0.0	0.0	

分母 = 1,995 (排除 10 人拒絕回答教育水平的人)。

**表 30 對食肆增加市民進食生果蔬菜的建議**

	%	(n)
方便	4.6	(93)
美味	12.1	(243)
多選擇	40.0	(802)
免費/價錢較便宜	22.0	(441)
其他	10.8	(216)
無意見	19.7	(395)
不知道	6.4	(128)

分母 = 2,005

**表 31** 不同性別對食肆增加市民進食生果蔬菜的建議

	性別		$\chi^2$ test <i>p</i> -value
	男性 %	女性 %	
方便	4.9	4.4	0.61
美味	12.7	11.6	0.46
多選擇	38.3	41.6	0.13
免費/價錢較便宜	23.7	20.4	0.08
其他	10.0	11.5	0.27
無意見	20.5	19.0	0.40
不知道	5.5	7.2	0.12

分母 = 2,005

表 32 不同年齡組別對食肆增加市民進食生果蔬菜的建議

	年齡組別				$\chi^2$ test p-value
	12 – 17 %	18 – 34 %	35 – 64 %	≥ 65 %	
方便	2.7	5.6	4.9	2.8	0.23
美味	13.5	14.6	11.9	7.3	0.03
多選擇	39.9	40.8	42.7	27.0	<0.001
免費/價錢較便宜	24.3	27.3	20.7	14.9	<0.01
其他	15.5	12.9	10.3	5.6	<0.01
無意見	10.1	12.4	20.3	38.3	<0.001
不知道	6.1	4.7	6.5	9.3	0.11

分母 = 2,001 (排除 4 人拒絕回答年齡的人)。

表 33 不同教育水平對食肆增加市民進食生果蔬菜的建議

	教育水平			$\chi^2$ test p-value
	小學或 以下 %	中學 %	大專或 以上 %	
方便	2.7	4.5	6.1	0.07
美味	9.1	12.5	13.4	0.14
多選擇	29.3	40.5	46.2	<0.001
免費/價錢較便宜	15.4	22.0	25.8	<0.01
其他	7.9	11.0	12.2	0.13
無意見	32.3	18.7	13.6	<0.001
不知道	10.6	6.3	3.8	<0.001

分母 = 1,995 (排除 10 人拒絕回答教育水平的人)。

**表 34 鼓勵外出進食時食健康食物的幾項措施的成效**

		%	(n)
在餐牌上清楚標示含多生果/蔬菜、 少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式	非常有效	19.9	(399)
	有效	64.2	(1288)
	無效	11.5	(231)
	非常無效	1.0	(20)
	無意見	2.5	(51)
	不知道	0.8	(16)
食肆提供多些含多生果/蔬菜、 少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式選擇	非常有效	23.9	(480)
	有效	66.7	(1338)
	無效	6.4	(128)
	非常無效	0.5	(11)
	無意見	1.9	(38)
	不知道	0.5	(10)
提供現金優惠或折扣予含有生果/蔬 菜、少脂肪/油、少鹽或少糖的菜式	非常有效	23.2	(466)
	有效	50.8	(1018)
	無效	19.8	(397)
	非常無效	1.3	(26)
	無意見	3.8	(76)
	不知道	1.1	(22)
於食肆內舉行有關宣傳及推廣活動	非常有效	11.2	(225)
	有效	68.3	(1369)
	無效	16.1	(323)
	非常無效	0.9	(18)
	無意見	2.9	(58)
	不知道	0.6	(12)

分母 = 2,005

表 35 不同性別鼓勵外出進食時食健康食物的幾項措施的成效

		性別		$\chi^2$ test p-value
		男性 %	女性 %	
在餐牌上清楚標示含多生果/蔬菜、 少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式	非常有效	18.7	21.0	0.06
	有效	63.4	65.0	
	無效	13.6	9.6	
	非常無效	1.2	0.8	
	無意見	2.2	2.9	
	不知道	0.8	0.8	
食肆提供多些含多生果/蔬菜、 少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式選擇	非常有效	22.0	25.7	0.01
	有效	67.3	66.3	
	無效	8.0	4.9	
	非常無效	0.7	0.4	
	無意見	1.8	2.0	
	不知道	0.2	0.8	
提供現金優惠或折扣予含有生果/蔬 菜、少脂肪/油、少鹽或少糖的菜式	非常有效	21.4	24.9	<0.001
	有效	49.2	52.3	
	無效	23.3	16.6	
	非常無效	2.0	0.7	
	無意見	3.3	4.2	
	不知道	0.8	1.3	
於食肆內舉行有關宣傳及推廣活動	非常有效	9.5	12.8	<0.01
	有效	66.8	69.6	
	無效	19.2	13.2	
	非常無效	1.1	0.7	
	無意見	2.8	3.0	
	不知道	0.5	0.7	

分母 = 2,005

表 36 不同年齡組別鼓勵外出進食時食健康食物的幾項措施的成效

		年齡組別				$\chi^2$ test p-value
		12 – 17	18 – 34	35 – 64	≥ 65	
		%	%	%	%	
在餐牌上清楚標示含多生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式	非常有效	16.2	14.4	23.5	18.1	<0.001
	有效	71.6	70.0	61.1	61.3	
	無效	10.1	13.7	11.5	7.7	
	非常無效	0.7	0.6	1.2	1.2	
	無意見	0.7	1.1	2.2	8.1	
	不知道	0.7	0.2	0.5	3.6	
食肆提供多些含多生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式選擇	非常有效	20.9	20.2	27.5	18.5	<0.001
	有效	70.9	71.0	64.4	64.9	
	無效	7.4	8.6	5.4	5.2	
	非常無效	0.0	0.0	0.8	0.8	
	無意見	0.0	0.2	1.6	8.1	
	不知道	0.7	0.0	0.3	2.4	
提供現金優惠或折扣予含有生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖的菜式	非常有效	25.0	24.3	24.2	16.1	<0.001
	有效	60.8	52.2	47.5	55.2	
	無效	12.2	21.0	21.7	14.1	
	非常無效	0.7	0.7	1.7	1.2	
	無意見	0.7	1.3	3.8	10.5	
	不知道	0.7	0.4	1.1	2.8	
於食肆內舉行有關宣傳及推廣活動	非常有效	6.8	9.7	12.8	10.5	<0.001
	有效	60.8	68.9	69.5	65.7	
	無效	29.1	20.0	13.8	10.1	
	非常無效	2.7	0.4	0.7	1.6	
	無意見	0.7	0.9	2.5	10.1	
	不知道	0.0	0.0	0.7	2.0	

分母 = 2,001 (排除 4 人拒絕回答年齡的人)。

表 37 不同教育水平鼓勵外出進食時食健康食品的幾項措施的成效

		教育水平			$\chi^2$ test <i>p</i> -value
		小學或 以下	中學	大專或 以上	
		%	%	%	
在餐牌上清楚標示含多生 果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽 或少糖之菜式	非常有效	19.0	20.6	19.3	<0.001
	有效	61.3	65.5	63.7	
	無效	7.9	11.0	14.5	
	非常無效	0.9	0.9	1.3	
	無意見	7.9	1.5	1.3	
	不知道	3.0	0.5	0.0	
食肆提供多些含多生果/蔬 菜、少脂肪/油、少鹽或少糖 之菜式選擇	非常有效	23.0	23.6	25.6	<0.001
	有效	64.7	67.5	66.7	
	無效	4.5	7.1	5.9	
	非常無效	0.6	0.5	0.7	
	無意見	5.7	1.0	1.1	
	不知道	1.5	0.4	0.0	
提供現金優惠或折扣予含 有生果/蔬菜、少脂肪/油、 少鹽或少糖的菜式	非常有效	19.0	25.2	22.2	<0.001
	有效	54.4	50.4	49.2	
	無效	12.4	20.8	22.2	
	非常無效	1.5	0.7	2.3	
	無意見	10.3	2.1	3.0	
	不知道	2.4	0.7	1.1	
於食肆內舉行有關宣傳及 推廣活動	非常有效	11.5	11.4	10.9	<0.001
	有效	69.8	69.0	66.0	
	無效	9.1	16.4	19.9	
	非常無效	1.2	0.8	0.9	
	無意見	6.6	2.1	2.0	
	不知道	1.8	0.4	0.4	

分母 = 1,995 (排除 10 人拒絕回答教育水平的人)。

**表 38** 對由衛生署舉辦的「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃的認悉

		%	(n)
留意到「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃	有	72.2	(1448)
	沒有	26.0	(522)
	不記得	1.7	(35)

分母 = 2,005

表 39 不同性別對由衛生署舉辦的「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃的認悉

		性別		$\chi^2$ test p-value
		男性 %	女性 %	
留意到「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」 計劃	有	65.6	78.3	<0.001
	沒有	33.4	19.3	
	不記得	1.0	2.4	

分母 = 2,005.

表 40 不同年齡組別對由衛生署舉辦的「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃的認悉

		年齡組別				$\chi^2$ test p-value
		12 – 17	18 – 34	35 – 64	≥ 65	
		%	%	%	%	
留意到「水果蔬菜不可少，						<0.001
日日記得二加三」計劃	有	81.8	78.1	72.5	53.6	
	沒有	18.2	21.0	26.3	39.5	
	不記得	0.0	0.9	1.2	6.9	

分母 = 2,001 (排除 4 人拒絕回答年齡的人)。

表 41 不同教育水平對由衛生署舉辦的「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃的認悉

		教育水平			$\chi^2$ test p-value
		小學或 以下 %	中學 %	大專或 以上 %	
留意到「水果蔬菜不可少，					
日日記得二加三」計劃	有	61.6	74.1	75.3	<0.001
	沒有	32.9	24.8	24.0	
	不記得	5.4	1.1	0.7	

分母 = 1,995 (排除 10 人拒絕回答教育水平的人)。

表 42 和生果蔬菜份量知識相關的因素

		份量問題≥3 正確答案 <sup>‡</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
全部		12.8	(256)		
性別	男性	12.0	(115)	1.00	---
	女性	13.5	(141)	1.15	
年齡組別 <sup>§</sup>	12 – 17	12.8	(19)	1.00	---
	18 – 34	14.6	(78)	1.16	
	35 – 64	12.3	(132)	0.95	
	65 或以上	10.9	(27)	0.83	
婚姻狀況 <sup>§</sup>	目前已婚	12.3	(156)	1.00	---
	目前單身	13.7	(99)	1.13	
教育水平 <sup>§</sup>	小學或以下	10.3	(34)	1.00	---
	中學	12.8	(141)	1.28	
	大專或以上	14.3	(80)	1.46	
職業 <sup>§</sup>	經理/專業人員	15.2	(52)	1.00	NS
	文員	17.7	(51)	1.20	
	服務人員	10.3	(19)	0.64	
	藍領工人	13.1	(27)	0.84	
	學生	11.7	(34)	0.74	
	無業人員	10.5	(71)	0.66*	
個人每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	11.1	(133)	1.00	1.00
	港幣\$10,000 - \$19,999	18.0	(71)	1.77***	1.75(1.28,2.40)**
	港幣\$20,000 - \$29,999	10.1	(16)	0.91	0.89(0.52,1.55)
	港幣\$30,000 或以上	16.4	(27)	1.57*	1.64(1.04,2.58)*
	拒絕回答	10.5	(9)	0.94	0.94(0.44,2.00)
家庭每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	12.9	(35)	1.00	---
	\$10,000 - \$19,999	13.0	(51)	1.02	
	\$20,000 - \$29,999	12.7	(39)	0.99	
	\$30,000 或以上	14.9	(79)	1.19	
	拒絕回答/不知道	10.3	(52)	0.78	
留意「日日記得二加三」計劃	沒有/不記得	9.9	(55)	1.00	1.00
	有	13.9	(201)	1.47*	1.49(1.08,2.05)*

<sup>‡</sup> 結果變數二分爲「≥3 正確回答生果蔬菜份量」和「其他回答」(包括 <3 正確回答份量問題和不清楚)。

<sup>§</sup> 哪些拒絕回答的人被排除。

\*\*\*p<0.001; \*\*p<0.01; \*p<0.05.

---單變數無統計學意義及逐步多變數回歸不考慮

NS: 無統計學意義.

表 43 和每日食足夠份量生果相關的因素 (≥2 份)

		每日食生果≥2 份 <sup>§</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
全部		20.5	(411)		
性別	男性	18.3	(176)	1.00	NS
	女性	22.5	(235)	1.30*	
年齡組別 <sup>§</sup>	12 – 17	20.3	(30)	1.00	---
	18 – 34	14.4	(77)	0.66	
	35 – 64	22.9	(245)	1.17	
	65 或以上	23.8	(59)	1.23	
婚姻狀況 <sup>§</sup>	目前已婚	22.8	(289)	1.00	1.00 0.76(0.59,0.98)*
	目前單身	16.5	(119)	0.67**	
教育水平 <sup>§</sup>	小學或以下	22.7	(75)	1.00	---
	中學	20.1	(222)	0.86	
	大專或以上	20.0	(112)	0.86	
職業 <sup>§</sup>	經理/專業人員	17.8	(61)	1.00	NS
	文員	18.8	(54)	1.06	
	服務人員	16.2	(30)	0.89	
	藍領工人	16.0	(33)	0.88	
	學生	17.6	(51)	0.98	
	無業人員	26.3	(177)	1.64**	
個人每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	22.6	(272)	1.00	NS
	港幣\$10,000 - \$19,999	15.7	(62)	0.64**	
	港幣\$20,000 - \$29,999	17.1	(27)	0.71	
	港幣\$30,000 或以上	21.2	(35)	0.92	
	拒絕回答	17.4	(15)	0.72	
家庭每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	23.2	(63)	1.00	NS
	\$10,000 - \$19,999	17.4	(68)	0.70	
	\$20,000 - \$29,999	16.3	(50)	0.65*	
	\$30,000 或以上	23.8	(126)	1.04	
	拒絕回答/不知道	20.6	(104)	0.86	
一個女士拳頭大小蘋果的份量	其他回答	19.3	(186)	1.00	---
	1 份 <sup>‡</sup>	21.6	(225)	1.15	
一杯提子的份量	其他回答	19.7	(325)	1.00	---
	2 份 <sup>‡</sup>	24.0	(86)	1.28	
一飯碗煮熟的蔬菜的份量	其他回答	19.8	(311)	1.00	---
	2 份 <sup>‡</sup>	23.1	(100)	1.22	
一飯碗未經烹調的葉菜的份量	其他回答	21.4	(292)	1.00	---
	1 份 <sup>‡</sup>	18.5	(119)	0.84	
食足夠蔬果可預防腸胃道的癌症	不會/不知道	18.7	(54)	1.00	---
	會	20.8	(357)	1.14	
食足夠蔬果可預防心臟病	不會/不知道	19.0	(123)	1.00	---
	會	21.2	(288)	1.15	

表 43 和每日食足夠份量生果相關的因素 (≥2 份) (續)

		每日食生果≥2 份 <sup>§</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
食足夠蔬果可預防中風	不會/不知道	19.3	(152)	1.00	---
	會	21.3	(259)	1.13	
食足夠蔬果可預防糖尿病	不會/不知道	18.2	(176)	1.00	1.00
	會	22.6	(235)	1.31*	1.35(1.08,1.69)**
每周食高脂肪食物的平均天數	0-3 天	23.4	(338)	1.00	1.00
	4-7 天	13.0	(73)	0.49***	0.57(0.43,0.76)***
每周食高鹽食物的平均天數	0-3 天	20.9	(398)	1.00	NS
	4-7 天	12.6	(13)	0.55*	
每周食高糖食物的平均天數	0-3 天	21.5	(353)	1.00	NS
	4-7 天	16.1	(58)	0.70*	
過去一周外出吃早餐的次數	0-4 次一周	21.8	(320)	1.00	NS
	5-7 次一周	17.1	(91)	0.74*	
過去一周外出吃午餐的次數	0-4 次一周	24.9	(280)	1.00	1.00
	5-7 次一周	14.9	(131)	0.53***	0.64(0.50,0.82)***
過去一周外出吃晚餐的次數	0-4 次一周	21.2	(400)	1.00	1.00
	5-7 次一周	8.3	(10)	0.34**	0.46(0.24,0.91)*
外出進食時選擇或要求多些生果蔬菜	很少/從不	17.6	(151)	1.00	1.00
	經常/多數時候/間中	22.7	(260)	1.37**	1.27(1.01,1.60)*
對經常光顧的食肆的食物的生果成分的認知	多/中/不知道	21.9	(68)	1.00	---
	低	20.2	(343)	0.91	
對經常光顧的食肆的食物的蔬菜成分的認知	多/中/不知道	21.1	(195)	1.00	---
	低	20.0	(216)	0.93	
留意「日日記得二加三」計劃	沒有/不記得	18.0	(100)	1.00	---
	有	21.5	(311)	1.25	

<sup>§</sup>結果變數二分爲「每日食≥2 份生果」和「其他回答(包括每日食<2 份, 不記得, 不知道和其他)」。

<sup>§</sup> 排除那些拒絕回答的人。

‡正確答案。

\*\*\*p<0.001; \*\*p<0.01; \*p<0.05.

---單變數無統計學意義及逐步多變數回歸不考慮

NS: 無統計學意義。

表 44 和每日食足夠量蔬菜相關的因素 (≥3 份)

		每日食蔬菜≥3 份 <sup>§</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
全部		8.5	(171)		
性別	男性	7.4	(71)	1.00	---
	女性	9.6	(100)	1.33	
年齡組別 <sup>§</sup>	12 – 17	6.1	(9)	1.00	---
	18 – 34	9.0	(48)	1.53	
	35 – 64	8.5	(91)	1.43	
	65 或以上	9.3	(23)	1.58	
婚姻狀況 <sup>§</sup>	目前已婚	8.4	(107)	1.00	---
	目前單身	8.9	(64)	1.06	
教育水平 <sup>§</sup>	小學或以下	6.9	(23)	1.00	1.00
	中學	7.7	(85)	1.12	1.14(0.70,1.87)
	大專或以上	11.3	(63)	1.70*	1.73(1.03,2.92)*
職業 <sup>§</sup>	經理/專業人員	9.9	(34)	1.00	NS
	文員	8.7	(25)	0.86	
	服務人員	4.9	(9)	0.46*	
	藍領工人	5.3	(11)	0.51	
	學生	6.9	(20)	0.67	
	無業人員	10.7	(72)	1.08	
個人每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	8.7	(104)	1.00	NS
	港幣\$10,000 - \$19,999	8.9	(35)	1.03	
	港幣\$20,000 - \$29,999	8.2	(13)	0.95	
	港幣\$30,000 或以上	10.9	(18)	1.29	
	拒絕回答	1.2	(1)	0.12*	
家庭每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	8.1	(22)	1.00	---
	\$10,000 - \$19,999	7.9	(31)	0.98	
	\$20,000 - \$29,999	8.5	(26)	1.05	
	\$30,000 或以上	11.5	(61)	1.48	
	拒絕回答/不知道	6.1	(31)	0.74	
一個女士拳頭大小蘋果的份量	其他回答	7.2	(69)	1.00	NS
	1 份 <sup>‡</sup>	9.8	(102)	1.41*	
一杯提子的份量	其他回答	8.3	(137)	1.00	---
	2 份 <sup>‡</sup>	9.5	(34)	1.15	
一飯碗煮熟的蔬菜的份量	其他回答	8.0	(125)	1.00	---
	2 份 <sup>‡</sup>	10.6	(46)	1.38	
一飯碗未經烹調的葉菜的份量	其他回答	9.0	(122)	1.00	---
	1 份 <sup>‡</sup>	7.6	(49)	0.84	
食足夠蔬果可預防腸胃道的癌症	不會/不知道	5.5	(16)	1.00	---
	會	9.0	(155)	1.69	
食足夠蔬果可預防心臟病	不會/不知道	5.7	(37)	1.00	1.00
	會	9.9	(134)	1.81**	1.64(1.12,2.41)*

表 44 和每日食足夠量蔬菜相關的因素 (≥3 份) (續)

		每日食蔬菜≥3 份 <sup>§</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
食足夠蔬果可預防中風	不會/不知道	7.2	(57)	1.00	---
	會	9.4	(114)	1.33	---
食足夠蔬果可預防糖尿病	不會/不知道	7.5	(72)	1.00	---
	會	9.5	(99)	1.31	---
每周食高脂肪食物的平均天數	0-3 天	9.2	(133)	1.00	---
	4-7 天	6.8	(38)	0.72	---
每周食高鹽食物的平均天數	0-3 天	8.8	(168)	1.00	NS
	4-7 天	2.9	(3)	0.31*	---
每周食高糖食物的平均天數	0-3 天	9.0	(148)	1.00	---
	4-7 天	6.4	(23)	0.69	---
過去一周外出吃早餐的次數	0-4 次一周	9.4	(138)	1.00	NS
	5-7 次一周	6.2	(33)	0.64*	---
過去一周外出吃午餐的次數	0-4 次一周	10.4	(117)	1.00	1.00
	5-7 次一周	6.2	(54)	0.57**	0.52(0.37,0.74)***
過去一周外出吃晚餐的次數	0-4 次一周	8.8	(166)	1.00	---
	5-7 次一周	4.2	(5)	0.45	---
外出進食選擇要求多些生果蔬菜	很少/從不	6.5	(56)	1.00	1.00
	經常/多數時候/間中	10.0	(115)	1.60**	1.47(1.05,2.06)*
對經常光顧的食肆的食物的生果成分的認知	多/中/不知道	11.3	(35)	1.00	---
	低	8.0	(136)	0.69	---
對經常光顧的食肆的食物的蔬菜成分的認知	多/中/不知道	9.1	(84)	1.00	---
	低	8.0	(87)	0.88	---
留意「日日記得二加三」計劃	沒有/不記得	5.9	(33)	1.00	1.00
	有	9.5	(138)	1.67*	1.53(1.03,2.28)*

<sup>§</sup>結果變數二分爲「每日食≥3 份蔬菜」和「其他回答(包括每日食 <2 份, 不記得, 不知道和其他)」。

§ 排除那些拒絕回答的人。

‡正確答案。

\*\*\*p<0.001; \*\*p<0.01; \*p<0.05.

---單變數無統計學意義及逐步多變數回歸不考慮

NS: 無統計學意義。

表 45 和外出進食選擇或要求多些生果蔬菜相關的因素

		「經常/多數時候/間中」選擇或要求多些生果蔬菜 <sup>§</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
全部		57.2	(1147)		
性別	男性	54.1	(520)	1.00	NS
	女性	60.1	(627)	1.28**	
年齡組別 <sup>§</sup>	12 – 17	39.2	(58)	1.00	1.00
	18 – 34	58.4	(312)	2.18***	1.93(1.29,2.89)**
	35 – 64	60.9	(652)	2.42***	2.22(1.53,3.24)***
	65 或以上	49.2	(122)	1.50	1.62(1.01,2.58)*
婚姻狀況 <sup>§</sup>	目前已婚	58.9	(748)	1.00	NS
	目前單身	54.4	(393)	0.83*	
教育水平 <sup>§</sup>	小學或以下	47.4	(157)	1.00	1.00
	中學	56.9	(629)	1.47**	1.62(1.21,2.17)**
	大專或以上	63.9	(357)	1.96***	2.03(1.46,2.83)***
職業 <sup>§</sup>	經理/專業人員	64.9	(222)	1.00	NS
	文員	66.7	(192)	1.08	
	服務人員	57.8	(107)	0.74	
	藍領工人	50.5	(104)	0.55**	
	學生	45.2	(131)	0.45***	
	無業人員	56.4	(380)	0.70**	
個人每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	54.5	(655)	1.00	NS
	港幣\$10,000 - \$19,999	56.6	(223)	1.09	
	港幣\$20,000 - \$29,999	69.6	(110)	1.91***	
	港幣\$30,000 或以上	69.1	(114)	1.87***	
	拒絕回答	52.3	(45)	0.92	
家庭每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	49.6	(135)	1.00	NS
	\$10,000 - \$19,999	54.2	(212)	1.20	
	\$20,000 - \$29,999	60.3	(185)	1.54*	
	\$30,000 或以上	65.8	(348)	1.95***	
	拒絕回答/不知道	52.8	(267)	1.13	
一個女士拳頭大小蘋果的份量	其他回答	56.3	(542)	1.00	---
	1 份 <sup>‡</sup>	58.1	(605)	1.08	
一杯提子的份量	其他回答	56.2	(925)	1.00	---
	2 份 <sup>‡</sup>	61.8	(222)	1.26	
一飯碗煮熟的蔬菜的份量	其他回答	55.5	(873)	1.00	1.00
	2 份 <sup>‡</sup>	63.3	(274)	1.38**	1.41(1.12,1.77)**
一飯碗未經烹調的葉菜的份量	其他回答	56.1	(764)	1.00	---
	1 份 <sup>‡</sup>	59.7	(383)	1.16	
食足夠蔬果可預防腸胃道的癌症	不會/不知道	49.5	(143)	1.00	NS
	會	58.5	(1004)	1.44**	
食足夠蔬果可預防心臟病	不會/不知道	51.5	(333)	1.00	NS
	會	59.9	(814)	1.41***	

表 45 和外出進食選擇或要求多些生果蔬菜相關的因素 (續)

		「經常/多數時候/間中」 選擇或要求多些生果蔬菜 <sup>‡</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
食足夠蔬果可預防中風	不會/不知道	51.1	(403)	1.00	1.00
	會	61.1	(744)	1.50***	1.32(1.09,1.61)**
食足夠蔬果可預防糖尿病	不會/不知道	55.3	(534)	1.00	---
	會	58.9	(613)	1.16	
每周食高脂肪食物的平均天數	0-3 天	60.7	(877)	1.00	1.00
	4-7 天	48.1	(270)	0.60***	0.67(0.54,0.83)***
每周食高鹽食物的平均天數	0-3 天	57.8	(1099)	1.00	NS
	4-7 天	45.6	(47)	0.61*	
每周食高糖食物的平均天數	0-3 天	60.0	(986)	1.00	1.00
	4-7 天	44.4	(160)	0.53***	0.59(0.46,0.77)***
過去一周外出吃早餐的次數	0-4 次一周	57.6	(847)	1.00	---
	5-7 次一周	56.3	(299)	0.95	
過去一周外出吃午餐的次數	0-4 次一周	58.1	(654)	1.00	---
	5-7 次一周	56.2	(493)	0.92	
過去一周外出吃晚餐的次數	0-4 次一周	56.9	(1072)	1.00	---
	5-7 次一周	61.7	(74)	1.22	
對經常光顧的食肆的食物的生果成分的認知	多/中/不知道	66.6	(207)	1.00	NS
	低	55.5	(940)	0.63***	
對經常光顧的食肆的食物的蔬菜成分的認知	多/中/不知道	66.9	(618)	1.00	1.00
	低	48.9	(529)	0.48***	0.46(0.38,0.56)***
留意「日日記得二加三」計劃	沒有/不記得	56.2	(313)	1.00	---
	有	57.6	(834)	1.06	

<sup>‡</sup>結果變數二分爲「經常/多數時候/間中」和「很少/從不」。

<sup>§</sup> 排除那些拒絕回答的人。

<sup>‡</sup>正確答案。

\*\*\*p<0.001; \*\*p<0.01; \*p<0.05.

---單變數無統計學意義及逐步多變數回歸不考慮

NS: 無統計學意義。

表 46 和外出進食選擇或要求少脂肪/油食物相關的因素

		「經常/多數時候/間中」 選擇或要求少脂肪/油的食物 <sup>§</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
全部		58.4	(1171)		
性別	男性	54.9	(528)	1.00	NS
	女性	61.6	(643)	1.32**	
年齡組別 <sup>§</sup>	12 – 17	56.1	(83)	1.00	---
	18 – 34	53.9	(288)	0.92	
	35 – 64	61.6	(660)	1.26	
	65 或以上	55.2	(137)	0.97	
婚姻狀況 <sup>§</sup>	目前已婚	60.8	(772)	1.00	1.00
	目前單身	54.1	(391)	0.76**	0.78(0.64,0.95)*
教育水平 <sup>§</sup>	小學或以下	56.5	(187)	1.00	1.00
	中學	55.7	(616)	0.97	1.07(0.82,1.40)
	大專或以上	64.8	(362)	1.42*	1.58(1.17,2.14)**
職業 <sup>§</sup>	經理/專業人員	65.2	(223)	1.00	NS
	文員	62.5	(180)	0.89	
	服務人員	60.0	(111)	0.80	
	藍領工人	49.5	(102)	0.52***	
	學生	50.7	(147)	0.55***	
	無業人員	58.5	(394)	0.75*	
個人每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	56.9	(684)	1.00	NS
	港幣\$10,000 - \$19,999	55.1	(217)	0.93	
	港幣\$20,000 - \$29,999	67.7	(107)	1.59*	
	港幣\$30,000 或以上	69.1	(114)	1.69**	
	拒絕回答	57.0	(49)	1.00	
家庭每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	55.1	(150)	1.00	NS
	\$10,000 - \$19,999	55.5	(217)	1.01	
	\$20,000 - \$29,999	57.3	(176)	1.09	
	\$30,000 或以上	65.8	(348)	1.56**	
	拒絕回答/不知道	55.3	(280)	1.01	
一個女士拳頭大小蘋果的份量	其他回答	59.1	(569)	1.00	---
	1 份 <sup>‡</sup>	57.8	(602)	0.95	
一杯提子的份量	其他回答	58.0	(954)	1.00	---
	2 份 <sup>‡</sup>	60.4	(217)	1.11	
一飯碗煮熟的蔬菜的份量	其他回答	58.5	(919)	1.00	---
	2 份 <sup>‡</sup>	58.2	(252)	0.99	
一飯碗未經烹調的葉菜的份量	其他回答	60.1	(819)	1.00	1.00
	1 份 <sup>‡</sup>	54.8	(352)	0.81*	0.80(0.66,0.98)*
食足夠蔬果可預防腸胃道的癌症	不會/不知道	51.6	(149)	1.00	NS
	會	59.6	(1022)	1.38*	
食足夠蔬果可預防心臟病	不會/不知道	50.2	(325)	1.00	1.00
	會	62.3	(846)	1.64***	1.31(1.02,1.67)*

表 46 和外出進食選擇或要求少脂肪/油食物相關的因素 (續)

		「經常/多數時候/間中」選擇或要求少脂肪/油的食物 <sup>‡</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
食足夠蔬果可預防中風	不會/不知道	51.1	(403)	1.00	1.00
	會	63.1	(768)	1.63***	1.33(1.05,1.68)*
食足夠蔬果可預防糖尿病	不會/不知道	55.1	(532)	1.00	NS
	會	61.4	(639)	1.30**	
每日食 ≥2 份生果	其他回答	56.4	(899)	1.00	1.00
	是	66.2	(272)	1.51**	1.29(1.01,1.63)*
每日食 ≥3 份蔬菜	其他回答	57.4	(1052)	1.00	NS
	是	69.6	(119)	1.70**	
每周食高脂肪食物的平均天數	0-3 天	63.2	(913)	1.00	1.00
	4-7 天	46.0	(258)	0.50***	0.57(0.46,0.70)***
每周食高鹽食物的平均天數	0-3 天	59.2	(1125)	1.00	NS
	4-7 天	44.7	(46)	0.56**	
每周食高糖食物的平均天數	0-3 天	61.7	(1014)	1.00	1.00
	4-7 天	43.6	(157)	0.48***	0.58(0.45,0.75)***
過去一周外出吃早餐的次數	0-4 次一周	58.6	(862)	1.00	---
	5-7 次一周	57.8	(307)	0.97	
過去一周外出吃午餐的次數	0-4 次一周	59.2	(666)	1.00	---
	5-7 次一周	57.4	(504)	0.93	
過去一周外出吃晚餐的次數	0-4 次一周	58.5	(1102)	1.00	---
	5-7 次一周	55.8	(67)	0.90	
對經常光顧的食肆的食物的脂肪/油成分的認知	低/中等/不知道	61.5	(491)	1.00	1.00
	高	56.4	(680)	0.81*	0.80(0.66,0.96)*
留意「日日記得二加三」計劃	沒有/不記得	51.2	(285)	1.00	1.00
	有	61.2	(886)	1.51***	1.55(1.26,1.91)***

<sup>‡</sup>結果變數二分爲「經常/多數時候/間中」和「很少/從不」。

<sup>§</sup> 排除那些拒絕回答的人。

<sup>‡</sup>正確答案。

\*\*\*p<0.001; \*\*p<0.01; \*p<0.05.

---單變數無統計學意義及逐步多變數回歸不考慮

NS: 無統計學意義。

表 47 和外出進食選擇或要求少鹽食物相關的因素

		「經常/多數時候/間中」選擇或要求少鹽的食物 <sup>§</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
全部		45.9	(921)		
性別	男性	44.5	(428)	1.00	---
	女性	47.3	(493)	1.12	
年齡組別 <sup>§</sup>	12 – 17	33.8	(50)	1.00	NS
	18 – 34	44.6	(238)	1.58*	
	35 – 64	47.9	(513)	1.80**	
	65 或以上	47.2	(117)	1.75**	
婚姻狀況 <sup>§</sup>	目前已婚	48.3	(613)	1.00	NS
	目前單身	41.5	(300)	0.76**	
教育水平 <sup>§</sup>	小學或以下	43.8	(145)	1.00	---
	中學	44.3	(489)	1.02	
	大專或以上	50.1	(280)	1.29	
職業 <sup>§</sup>	經理/專業人員	50.6	(173)	1.00	NS
	文員	49.3	(142)	0.95	
	服務人員	50.8	(94)	1.01	
	藍領工人	40.8	(84)	0.67*	
	學生	36.9	(107)	0.57**	
	無業人員	46.0	(310)	0.83	
個人每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	43.5	(523)	1.00	1.00
	港幣\$10,000 - \$19,999	46.7	(184)	1.14	1.27(1.00,1.61)
	港幣\$20,000 - \$29,999	51.9	(82)	1.40*	1.50(1.06,2.13)*
	港幣\$30,000 或以上	52.7	(87)	1.45*	1.37(0.98,1.93)
	拒絕回答	52.3	(45)	1.43	1.63(1.00,2.67)*
家庭每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	43.8	(119)	1.00	NS
	\$10,000 - \$19,999	41.4	(162)	0.91	
	\$20,000 - \$29,999	47.9	(147)	1.18	
	\$30,000 或以上	51.4	(272)	1.36*	
	拒絕回答/不知道	43.7	(221)	1.00	
一個女士拳頭大小蘋果的份量	其他回答	45.2	(435)	1.00	---
	1 份 <sup>‡</sup>	46.6	(486)	1.06	
一杯提子的份量	其他回答	45.6	(751)	1.00	---
	2 份 <sup>‡</sup>	47.4	(170)	1.07	
一飯碗煮熟的蔬菜的份量	其他回答	46.2	(727)	1.00	---
	2 份 <sup>‡</sup>	44.8	(194)	0.94	
一飯碗未經烹調的葉菜的份量	其他回答	46.1	(628)	1.00	---
	1 份 <sup>‡</sup>	45.6	(293)	0.98	
食足夠蔬果可預防腸胃道的癌症	不會/不知道	38.8	(112)	1.00	NS
	會	47.1	(809)	1.41**	
食足夠蔬果可預防心臟病	不會/不知道	39.7	(257)	1.00	NS
	會	48.9	(664)	1.45***	

表 47 和外出進食選擇或要求少鹽食物相關的因素(續)

		「經常/多數時候/間中」選擇或要求少鹽的食物 <sup>‡</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
食足夠蔬果可預防中風	不會/不知道	39.1	(308)	1.00	1.00
	會	50.4	(613)	1.58***	1.32(1.07,1.62)*
食足夠蔬果可預防糖尿病	不會/不知道	41.0	(396)	1.00	1.00
	會	50.5	(525)	1.47***	1.37(1.12,1.67)**
每日食 ≥2 份生果	其他回答	44.3	(706)	1.00	NS
	是	52.3	(215)	1.38**	
每日食 ≥3 份蔬菜	其他回答	44.8	(822)	1.00	1.00
	是	57.9	(99)	1.69**	1.53(1.11,2.13)*
每周食高脂肪食物的平均天數	0-3 天	50.9	(735)	1.00	1.00
	4-7 天	33.2	(186)	0.48***	0.50(0.40,0.63)***
每周食高鹽食物的平均天數	0-3 天	47.0	(893)	1.00	1.00
	4-7 天	27.2	(28)	0.42***	0.57(0.35,0.92)*
每周食高糖食物的平均天數	0-3 天	48.5	(797)	1.00	1.00
	4-7 天	34.4	(124)	0.56***	0.70(0.54,0.90)*
過去一周外出吃早餐的次數	0-4 次一周	45.7	(672)	1.00	---
	5-7 次一周	46.7	(248)	1.04	
過去一周外出吃午餐的次數	0-4 次一周	46.7	(525)	1.00	---
	5-7 次一周	45.1	(396)	0.94	
過去一周外出吃晚餐的次數	0-4 次一周	46.3	(872)	1.00	---
	5-7 次一周	40.0	(48)	0.77	
對經常光顧的食肆的食物的鹽成分的認知	低/中等/不知道	47.4	(561)	1.00	---
	高	43.8	(360)	0.87	
留意「日日記得二加三」計劃	沒有/不記得	40.8	(227)	1.00	1.00
	有	47.9	(694)	1.34**	1.37(1.12,1.69)**

<sup>‡</sup>結果變數二分爲「經常/多數時候/間中」和「很少/從不」。

§ 排除那些拒絕回答的人。

‡正確答案。

\*\*\*p<0.001; \*\*p<0.01; \*p<0.05.

---單變數無統計學意義及逐步多變數回歸不考慮

NS: 無統計學意義。

表 48 和外出進食選擇或要求少鹽食物相關的因素

		「經常/多數時候/間中」選擇或要求少糖食物 <sup>§</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
全部		49.1	(984)		
性別	男性	46.6	(448)	1.00	NS
	女性	51.4	(536)	1.21*	
年齡組別 <sup>§</sup>	12 – 17	43.2	(64)	1.00	NS
	18 – 34	45.3	(242)	1.09	
	35 – 64	52.8	(565)	1.47*	
	65 或以上	44.4	(110)	1.05	
婚姻狀況 <sup>§</sup>	目前已婚	51.1	(648)	1.00	NS
	目前單身	45.8	(331)	0.81*	
教育水平 <sup>§</sup>	小學或以下	45.0	(149)	1.00	NS
	中學	48.3	(534)	1.14	
	大專或以上	53.3	(298)	1.40*	
職業 <sup>§</sup>	經理/專業人員	53.5	(183)	1.00	NS
	文員	56.3	(162)	1.12	
	服務人員	54.1	(100)	1.02	
	藍領工人	43.7	(90)	0.67*	
	學生	42.1	(122)	0.63**	
	無業人員	46.9	(316)	0.77*	
個人每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	45.5	(547)	1.00	1.00
	港幣\$10,000 - \$19,999	51.0	(201)	1.25	1.34(1.06,1.71)*
	港幣\$20,000 - \$29,999	60.8	(96)	1.85***	2.04(1.43,2.90)***
	港幣\$30,000 或以上	57.0	(94)	1.59**	1.44(1.02,2.02)*
	拒絕回答	53.5	(46)	1.38	1.61(0.99,2.63)
家庭每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	44.1	(120)	1.00	NS
	\$10,000 - \$19,999	47.8	(187)	1.16	
	\$20,000 - \$29,999	51.1	(157)	1.33	
	\$30,000 或以上	56.1	(297)	1.62**	
	拒絕回答/不知道	44.1	(223)	1.00	
一個女士拳頭大小蘋果的份量	其他回答	48.2	(464)	1.00	---
	1 份 <sup>‡</sup>	49.9	(520)	1.07	
一杯提子的份量	其他回答	48.7	(802)	1.00	---
	2 份 <sup>‡</sup>	50.7	(182)	1.08	
一飯碗煮熟的蔬菜的份量	其他回答	48.9	(768)	1.00	---
	2 份 <sup>‡</sup>	49.9	(216)	1.04	
一飯碗未經烹調的葉菜的份量	其他回答	49.3	(672)	1.00	---
	1 份 <sup>‡</sup>	48.6	(312)	0.97	
食足夠蔬果可預防腸胃道的癌症	不會/不知道	39.8	(115)	1.00	NS
	會	50.6	(869)	1.55**	
食足夠蔬果可預防心臟病	不會/不知道	41.1	(266)	1.00	NS
	會	52.9	(718)	1.61***	

表 48 和外出進食選擇或要求少鹽食物相關的因素 (續)

		「經常/多數時候/間中」選擇或要求少糖的食物 <sup>‡</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
食足夠蔬果可預防中風	不會/不知道	41.9	(330)	1.00	1.00
	會	53.7	(654)	1.61***	1.29(1.05,1.58)*
食足夠蔬果可預防糖尿病	不會/不知道	43.6	(421)	1.00	1.00
	會	54.1	(563)	1.53***	1.40(1.15,1.72)**
每日食 ≥2 份生果	其他回答	47.4	(755)	1.00	NS
	是	55.7	(229)	1.40**	
每日食 ≥3 份蔬菜	其他回答	48.0	(881)	1.00	1.00
	是	60.2	(103)	1.64**	1.49(1.07,2.08)*
每周食高脂食物的平均天數	0-3 天	52.7	(761)	1.00	1.00
	4-7 天	39.8	(223)	0.59***	0.64(0.51,0.79)***
每周食高鹽食物的平均天數	0-3 天	49.3	(937)	1.00	---
	4-7 天	45.6	(47)	0.86	
每週食高糖食物平均的天數	0-3 天	52.6	(865)	1.00	1.00
	4-7 天	33.1	(119)	0.45***	0.48(0.38,0.62)***
過去一周外出吃早餐的次數	0-4 次一周	48.6	(715)	1.00	---
	5-7 次一周	50.5	(268)	1.08	
過去一周外出吃午餐的次數	0-4 次一周	49.2	(553)	1.00	---
	5-7 次一周	49.1	(431)	1.00	
過去一周外出吃晚餐的次數	0-4 次一周	49.3	(928)	1.00	---
	5-7 次一周	45.8	(55)	0.87	
對經常光顧的食肆的食物的糖成分的認知	低/中等/不知道	50.2	(733)	1.00	---
	高	46.0	(251)	0.84	
留意「日日記得二加三」計劃	沒有/不記得	43.6	(243)	1.00	1.00
	有	51.2	(741)	1.35**	1.37(1.12,1.69)**

<sup>‡</sup>結果變數二分爲「經常/多數時候/間中」和「很少/從不」。

<sup>§</sup> 排除那些拒絕回答的人。

<sup>‡</sup>正確答案。

\*\*\*p<0.001; \*\*p<0.01; \*p<0.05.

---單變數無統計學意義及逐步多變數回歸不考慮

NS: 無統計學意義。

表 49 和認悉「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃有關的人口特徵

		留意「日日記得二加三」計劃 <sup>§</sup>			
		%	(n)	單變數 OR	多變數 OR (95% CI)
全部		72.2	(1448)		
性別	男性	65.6	(631)	1.00	1.00
	女性	78.3	(817)	1.90***	2.00(1.63,2.45)***
年齡組別 <sup>§</sup>	12 – 17	81.8	(121)	1.00	1.00
	18 – 34	78.1	(417)	0.80	0.80(0.50,1.28)
	35 – 64	72.5	(776)	0.59*	0.57(0.37,0.89)*
	65 或以上	53.6	(133)	0.26***	0.25(0.15,0.40)***
婚姻狀況 <sup>§</sup>	目前已婚	69.7	(885)	1.00	NS
	目前單身	76.9	(556)	1.45**	
教育水平 <sup>§</sup>	小學或以下	61.6	(204)	1.00	NS
	中學	74.1	(819)	1.78***	
	大專或以上	75.3	(421)	1.90***	
職業 <sup>§</sup>	經理/專業人員	76.0	(260)	1.00	NS
	文員	78.5	(226)	1.15	
	服務人員	70.3	(130)	0.75	
	藍領工人	63.1	(130)	0.54**	
	學生	80.3	(233)	1.29	
	無業人員	68.0	(458)	0.67**	
個人每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	72.5	(871)	1.00	---
	港幣\$10,000 - \$19,999	72.6	(286)	1.01	
	港幣\$20,000 - \$29,999	77.2	(122)	1.29	
	港幣\$30,000 或以上	68.5	(113)	0.83	
	拒絕回答	65.1	(56)	0.71	
家庭每月總入息	低於港幣\$10,000 (包括無收入)	65.4	(178)	1.00	NS
	\$10,000 - \$19,999	74.4	(291)	1.54*	
	\$20,000 - \$29,999	73.9	(227)	1.50*	
	\$30,000 或以上	76.4	(404)	1.71**	
	拒絕回答/不知道	68.8	(348)	1.16	

<sup>§</sup>結果變數二分為「是」及「否和不記得」。

<sup>§</sup> 排除那些拒絕回答的人。

‡正確答案。

\*\*\*p<0.001; \*\*p<0.01; \*p<0.05.

---單變數無統計學意義及逐步多變數回歸不考慮

NS: 無統計學意義。

## 附錄一

問卷編號: \_\_\_\_\_

2007 年 3-4 月

### 有「營」食肆運動基線調查

#### 問卷

訪問員編號:

訪問日期:

訪問時間 (開始/完結):

電話號碼:

#### 引言

您好，我是香港中文大學公共衛生學院的訪問員。我們正在協助衛生署進行一項關於食肆推廣健康飲食的電話訪問。調查結果有助推動相關工作。希望邀請府上年齡 12 歲或以上而又剛剛過了生日那位家庭成員接受訪問 (不包括家傭)。問卷調查需要大約 10-15 分鐘完成，問卷採取不記名方式，你提供的所有資料，只作研究用途，並會保密處理。參與這項調查純屬自願性質，你有權拒絕參與及隨時終止調查。請問你是否明白及有沒有其他問題？我們誠意邀請你參與這項調查，請問你是否同意參與這項調查？(謝謝你的參與)。

若你對這調查有任何疑問，請聯絡香港中文大學公共衛生學院劉教授 (電話: 2637 6606)。

<回應>

“同意” → 訪問開始

“不同意” → 訪問結束 (若合資格受訪者目前無暇接受訪問，訪問員嘗試預約其他方便的時間)

使用語言: 廣東話 / 普通話 / English

## 第一部份 – 知識

Q1. 一個如女士拳頭大小的蘋果等同幾多份生果？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項 1-4)

- 1) 半份      2) 1 份      3) 2 份      4) 3 份      5) 不知道

Q2. 一杯提子等同幾多份生果？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項 1-4。如受訪者問，一杯=240 毫升。)

- 1) 半份      2) 1 份      3) 2 份      4) 3 份      5) 不知道

Q3. 一飯碗煮熟的蔬菜等同幾多份蔬菜？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項 1-4)

- 1) 半份      2) 1 份      3) 2 份      4) 3 份      5) 不知道

Q4. 一飯碗未經烹調的葉菜等同幾多份蔬菜？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項 1-4)

- 1) 半份      2) 1 份      3) 2 份      4) 3 份      5) 不知道

Q5. 你覺得以下哪些係食足夠蔬果對健康嘅益處？你可選擇多項答案。(訪問員：讀出選項 1-4)

- 1) 預防腸胃道的癌症      2) 預防心臟病      3) 預防中風  
4) 預防糖尿病      5) 不知道

## 第二部份 – 進食行爲

Q6. 你平均一個星期有幾多日會吃生果？(不包括果汁)

- 1) 1 日    2) 2 日    3) 3 日    4) 4 日    5) 5 日    6) 6 日    7) 7 日  
8) 沒有吃 (下接 Q8)

Q7. 只計算你有吃生果的日子，你平均一日會吃多少份生果呢？(訪問員：提示：1份生果等於1個蘋果/橙，1隻小型香蕉，2個奇異果/布祿，或半杯提子/士多啤梨)

- 1) 少過半份      2) 半份      3) 1 份      4) 1.5 份  
5) 2 份      6) 2.5 份      7) 3 份      8) 多過 3 份  
9) 其他 (請註明) \_\_\_\_\_      10) 不知道      11) 不記得

Q8. 你平均一個星期有幾多日會吃瓜菜？(不包括蔬菜汁)

- 1) 1 日    2) 2 日    3) 3 日    4) 4 日    5) 5 日    6) 6 日    7) 7 日  
8) 沒有吃 (下接 Q10)

Q9. 只計算你有吃瓜菜的日子，你平均一日會吃多少份瓜菜呢？(訪問員：提示：1份瓜菜等於1飯碗未經烹調的葉菜，或半碗煮熟的蔬菜/芽菜/瓜類/菇類/豆類)

- |                   |         |         |         |
|-------------------|---------|---------|---------|
| 1) 少過半份           | 2) 半份   | 3) 1份   | 4) 1.5份 |
| 5) 2份             | 6) 2.5份 | 7) 3份   | 8) 多過3份 |
| 9) 其他 (請註明) _____ | 10) 不知道 | 11) 不記得 |         |

Q10. 你平均一個星期有幾多日會食高脂肪的食物(例如:油炸食物、肥肉、連皮的家禽肉類等)？

- 1) 1日    2) 2日    3) 3日    4) 4日    5) 5日    6) 6日    7) 7日  
8) 沒有吃

Q11. 你平均一個星期有幾多日會食高鹽份的食物(例如: 經醃製的肉類/蔬菜、鹹蛋、鹹魚等)？

- 1) 1日    2) 2日    3) 3日    4) 4日    5) 5日    6) 6日    7) 7日  
8) 沒有吃

Q12. 你平均一個星期有幾多日會食高糖份的食物(例如: 汽水、糖水、蛋糕等)？

- 1) 1日    2) 2日    3) 3日    4) 4日    5) 5日    6) 6日    7) 7日  
8) 沒有吃

Q13. 有什麼因素阻礙你進食多啲生果和蔬菜？你可提供多項答案。(訪問員：不讀出選項)

- |                    |             |               |
|--------------------|-------------|---------------|
| 1) 不美味             | 2) 太忙去買/食   | 3) 不方便去買/食    |
| 4) 喺外面食多數都有        | 5) 喺屋企食多數都有 | 6) 冇人提供俾我食/懶惰 |
| 7) 太貴              | 8) 太飽食不下    | 9) 不喜歡食       |
| 10) 不食生果/蔬菜        | 11) 每日都食    | 12) 沒有原因      |
| 13) 其他 (請註明) _____ | 14) 不知道     |               |

### 第三部份 – 外出進食

(訪問員：讀出：以下問題跟外出進食習慣有關。外出進食(喺外面食)係指食非於家中預備之食物(包括外賣)，於麵包店或餅店購買之麵包及糕點則不包括在內。)

Q14. 過去一星期內，你有幾多次係喺外面食早餐？(訪問員：讀出選項 1-6)

- 1) 一星期 1 次      2) 一星期 2-4 次      3) 一星期 5-6 次      4) 一星期 7 次  
5) 從不 (下接 Q16)  
6) 不食早餐(下接 Q16)  
7) 不記得 (下接 Q16)

Q15. 過去一星期，當你喺外面食(或外賣)早餐時，你最常係去哪裡食/買？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項 1-6。如答案未能即時分類，填寫原來之答案。)

- |                   |           |        |
|-------------------|-----------|--------|
| 1) 中式餐館(包括茶餐廳)    | 2) 非中式餐館  | 3) 快餐店 |
| 4) 酒吧             | 5) 其他飲食場所 |        |
| 6) 其他 (請註明) _____ | 7) 不記得    |        |

Q16. 過去一星期內，你有幾多次係喺外面食(或外賣)午餐？(訪問員：讀出選項 1-6)

- 1) 一星期 1 次            2) 一星期 2-4 次            3) 一星期 5-6 次            4) 一星期 7 次  
5) 從不 (下接 Q18)  
6) 不食午餐(下接 Q18)  
7) 不記得 (下接 Q18)

Q17. 過去一星期，當你喺外面食(或外賣)午餐時，你最常係去哪裡食/買？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項 1-6。如答案未能即時分類，填寫原來之答案。)

- 1) 中式餐館(包括茶餐廳)            2) 非中式餐館            3) 快餐店  
4) 酒吧            5) 其他飲食場所  
6) 其他 (請註明) \_\_\_\_\_ 7) 不記得

Q18. 過去一星期內，你有幾多次係喺外面食(或外賣)晚餐？(訪問員：讀出選項 1-6)

- 1) 一星期 1 次            2) 一星期 2-4 次            3) 一星期 5-6 次            4) 一星期 7 次  
5) 從不 (下接 Q20)  
6) 不食晚餐(下接 Q20)  
7) 不記得 (下接 Q20)

Q19. 過去一星期，當你喺外面食(或外賣)晚餐時，你最常係去哪裡食/買？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項 1-6。如答案未能即時分類，填寫原來之答案。)

- 1) 中式餐館(包括茶餐廳)            2) 非中式餐館            3) 快餐店  
4) 酒吧            5) 其他飲食場所  
6) 其他 (請註明) \_\_\_\_\_ 7) 不記得

Q20. 喺外面食(或外賣)時，你有幾常會選擇或要求含有多些生果/蔬菜的食物？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項1-5)

- 1) 經常            2) 多數時候            3) 間中            4) 很少            5) 從不

Q21. 喺外面食(或外賣)時，你有幾常會選擇或要求較少脂肪/油的食物？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項1-5)

- 1) 經常            2) 多數時候            3) 間中            4) 很少            5) 從不

Q22. 喺外面食(或外賣)時，你有幾常會選擇或要求較少鹽的食物？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項1-5)

- 1) 經常            2) 多數時候            3) 間中            4) 很少            5) 從不

Q23. 喺外面食(或外賣)時，你有幾常會選擇或要求較少糖的食物？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項1-5)

- 1) 經常            2) 多數時候            3) 間中            4) 很少            5) 從不

#### 第四部份 – 在食肆推廣健康飲食

Q24. 係你通常光顧的食肆所提供的食物當中，你覺得以下材料的份量如何？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項 1-3)

- |         |      |      |      |        |
|---------|------|------|------|--------|
| a. 生果   | 1) 多 | 2) 中 | 3) 少 | 4) 不知道 |
| b. 蔬菜   | 1) 多 | 2) 中 | 3) 少 | 4) 不知道 |
| c. 脂肪/油 | 1) 多 | 2) 中 | 3) 少 | 4) 不知道 |
| d. 鹽    | 1) 多 | 2) 中 | 3) 少 | 4) 不知道 |
| e. 糖    | 1) 多 | 2) 中 | 3) 少 | 4) 不知道 |

你是否同意以下的說法：

Q25. 我希望食肆提供的食物能有更多生果/蔬菜的成份。請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項 1-4)

- |         |        |        |          |
|---------|--------|--------|----------|
| 1) 非常同意 | 2) 同意  | 3) 不同意 | 4) 非常不同意 |
| 5) 無意見  | 6) 不知道 |        |          |

Q26. 我希望食肆提供的食物能含較少脂肪/油、少鹽和少糖的成份。請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項 1-4)

- |         |        |        |          |
|---------|--------|--------|----------|
| 1) 非常同意 | 2) 同意  | 3) 不同意 | 4) 非常不同意 |
| 5) 無意見  | 6) 不知道 |        |          |

Q27. 你認為食肆能怎樣令你係外面食嘅時候多食生果和蔬菜？你可提供多項答案。(訪問員：不讀出選項)

- |                   |        |        |        |       |
|-------------------|--------|--------|--------|-------|
| 1) 價錢較便宜          | 2) 方便  | 3) 美味  | 4) 多選擇 | 5) 免費 |
| 6) 其他 (請註明) _____ | 7) 無意見 | 8) 不知道 |        |       |

Q28. 你認為以下措施能否有效地幫助你係外面食嘅時候食得健康啲？請只選擇一項答案。(訪問員：讀出選項 1-4)

- |                                     |         |       |       |         |        |        |
|-------------------------------------|---------|-------|-------|---------|--------|--------|
| a. 在餐牌上清楚標示含多生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式   | 1) 非常有效 | 2) 有效 | 3) 無效 | 4) 非常無效 | 5) 無意見 | 6) 不知道 |
| b. 食肆提供多些含多生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖之菜式選擇   | 1) 非常有效 | 2) 有效 | 3) 無效 | 4) 非常無效 | 5) 無意見 | 6) 不知道 |
| c. 提供現金優惠或折扣予含有生果/蔬菜、少脂肪/油、少鹽或少糖的菜式 | 1) 非常有效 | 2) 有效 | 3) 無效 | 4) 非常無效 | 5) 無意見 | 6) 不知道 |
| d. 於食肆內舉行有關宣傳及推廣活動                  | 1) 非常有效 | 2) 有效 | 3) 無效 | 4) 非常無效 | 5) 無意見 | 6) 不知道 |

## 第五部份 – 關注意識

Q29. 你有否留意到由衛生署舉辦的「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」計劃？

- 1) 有      2) 沒有      3) 不記得

## 第六部份 – 人口統計資料

Q30. 你的性別？(訪問員：在未能確定受訪者性別之情況下才發問此問題。)

- 1) 男      2) 女

Q31. 你的年齡是？

- 1) 12-17 歲      2) 18-24 歲      3) 25-34 歲      4) 35-44 歲  
5) 45-54 歲      6) 55-64 歲      7) 65 歲或以上      8) 拒絕回答

Q32. 你的婚姻狀況是？

- 1) 從未結婚      2) 已婚      3) 喪偶      4) 離婚/分居  
5) 拒絕回答

Q33. 你的教育程度是？

- 1) 未受教育/幼稚園      2) 小學      3) 中學      4) 大專或以上  
5) 拒絕回答

Q34. 你的職業是？(訪問員：如未能分類，填上職業名稱。)

- 1) 僱主/經理及行政人員      2) 專業人員      3) 輔助專業人員  
4) 文員      5) 服務工作及商店銷售人員      6) 工藝及有關人員  
7) 機台及機器操作員及裝配員      8) 非技術工人  
9) 漁農業熟練工人及不能分類的職業      10) 學生  
11) 料理家務者      12) 退休人士      13) 失業/待業  
14) 其他 (請註明)\_\_\_\_\_      15) 拒絕回答

Q35. 你個人每月總入息大概係幾多？

- 1) 港幣\$2,000 以下      2) 港幣\$2,000 – \$4,999      3) 港幣\$5,000 – \$9,999  
4) 港幣\$10,000 – \$14,999      5) 港幣\$15,000 – \$19,999      6) 港幣\$20,000 – \$24,999  
7) 港幣\$25,000 – \$29,999      8) 港幣\$30,000 – \$39,999      9) 港幣\$40,000 或以上  
10) 沒有收入      11) 拒絕回答

Q36. 你家庭每月總入息大概係幾多？

- 1) 港幣\$2,000 以下      2) 港幣\$2,000 – \$4,999      3) 港幣\$5,000 – \$9,999  
4) 港幣\$10,000 – \$14,999      5) 港幣\$15,000 – \$19,999      6) 港幣\$20,000 – \$24,999  
7) 港幣\$25,000 – \$29,999      8) 港幣\$30,000 – \$39,999      9) 港幣\$40,000 或以上  
10) 沒有收入      11) 拒絕回答      12) 不知道

~問卷完，謝謝~