



THE UNIVERSITY OF HONG KONG

SOCIAL SCIENCES RESEARCH CENTRE

Director: Dr. J. Bacon-Shone (*PhD Birmingham*)

香港大學

社會科學研究中心

主任：白景崇



行為風險因素調查 (二零零四年夏季部份)

主要報告

委託人

衛生署
衛生防護中心監測及流行病學處

二零零四年十一月

衛生署擁有本調查報告之版權

目錄

內容	頁數
調查摘要	4
第一章 引言	9
第二章 調查方法	10
抽樣方式	10
目標對象	10
問卷設計	10
測試訪問	11
正式訪問	11
回應率	11
樣本數目及誤差	12
品質控質	12
數據處理及統計分析	13
第三章 調查結果	15
被訪者特徵	15
體重控制	17
體力運動/活動	24
飲食習慣	31
進食高危食物的行為	33
食物處理	35
飲酒模式	36
吸煙習慣	40
行人及駕駛人士的道路安全行為	42
向中醫求診的行為	45
壓力處理	47
口腔健康	48
子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)	49
第四章 以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析	54
重組變數	54
體重控制	58
體力運動/活動	67
飲食習慣	72
進食高危食物的行為	75
食物處理	81

	飲酒模式	84
	吸煙習慣	88
	行人及駕駛人士的道路安全行為	90
	向中醫求診的行為	94
	口腔健康	95
	子宮頸細胞檢驗(只訪問女性)	97
第五章	總結及建議	102
	總結	102
	建議	104
	調查局限	105
附件甲	調查問卷	106
附件乙	國際體力活動問卷調查數據處理及分析指引 (IPAQ) - 簡化版	119
附件 C	統計次數表	127

調查摘要

引言

香港大學社會科學研究中心受衛生署委託進行一項關於行為風險因素的調查。本調查旨在調查健康風險和行為的轉變，以及收集更多有關香港人健康的行為的資料。這些資料將有助計劃、推行及評估預防與生活模式和行為有關的健康宣傳活動。

本調查包括以下十三方面：

- (一) 體重控制
- (二) 體力運動/活動
- (三) 飲食習慣
- (四) 進食高危食物的行為
- (五) 食物處理
- (六) 飲酒模式
- (七) 吸煙習慣
- (八) 行人及駕駛人士的道路安全行為
- (九) 向中醫求診的行為
- (十) 壓力處理
- (十一) 口腔健康
- (十二) 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)
- (十三) 被訪者特徵資料：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月個人收入及每月家庭收入

調查方法

本調查以電腦輔助電話訪問系統 (CATI) 進行，調查樣本是從一個電話號碼的清單內隨機抽樣，這清單包括未在電話目錄中刊登的電話號碼及新登記的電話號碼。目標被訪對象為香港居民 (不包括外地傭工)，年齡介乎 18 至 64 歲，操廣東話、普通話或英語。本調查採用一份包括 61 條問題的雙語問卷 (中英對照) 以收集數據。正式訪問於二零零四年十月四日至十八日進行，成功訪問人數共 2 088，接觸率為 51.3%，回應率為 61.1%。95%置信空間為 +/- 2.1%，所有數據根據年齡及性別作出比重調節，以確保調查結果更能代表香港居民。並採用統計檢定測試方法去調查各組別之間有沒有顯著關係，只有顯著水平為 5% (兩面) 的分析結果才會包括在本報告內。

主要調查結果

(一) 體重控制

根據世界衛生組織(後稱 WHO)體重狀況分類法(歐洲人士標準)，約三分之二被訪者(68.1%)的體重狀況屬「正常」，17.9%被訪者屬「過重」，10.2%被訪者屬「過輕」，3.8%被訪者為「肥胖」。然而，許多被訪者對自己體重狀況的看法跟 WHO 分類法不同，被訪者對自己目前體重的看法顯示半數(50.0%)被訪者認為目前的體重為「適中」，40.6%被訪者感到自己「過重」，只有 9.4%被訪者認為自己「過輕」。更具體地說，在認為自己「過重」的被訪者中，只有 35.1%被 WHO 歸類為「過重」。再者，在感到自己「過輕」的被訪者中，只有 38.3%正確符合 WHO「過輕」的標準。

女性、中年被訪者(35 至 54 歲)、已婚人士、離婚/分居/喪偶人士、教育程度較低人士和服務工作人員均傾向認為自己「過重」。

只有 15.8%的被訪者報稱其體重較一年前相差逾 10 磅，當中逾半數(58.8%)發覺自己體重上升。少於三分之一的被訪者(27.7%)在被訪前一年曾經刻意控制體重，當中 62.5%人士的目的是減輕體重。做運動(80.7%)及改變飲食習慣(74.7%)為嘗試控制體重的被訪者最常採用的方法，當中逾半數(57%)採用以上兩種方法控制體重達九個月以上。

(二) 體力運動/活動

步行是最受歡迎的體力活動。四分之三的被訪者(76.6%)報稱於被訪前一週內，均每天步行最少 10 分鐘。相對來說，逾半被訪者一星期內也沒有花一天來做最少 10 分鐘的中等劇烈運動(56.4%)或做劇烈運動(66.1%)。以一週計算，被訪者平均 6.1 天有步行，1.7 天做中等劇烈運動，以及 1.1 天做劇烈運動。被訪者每日平均的運動時間為 60.8 分鐘步行，15.6 分鐘做中等劇烈運動和劇烈運動。另一方面，根據被訪者被訪前一週週日(星期一至星期五)的習慣，所有被訪者平均每天有 6.2 小時坐著。

根據國際體力活動問卷(後稱 IPAQ)分析指引規定的體力活動水平分類，稍多於半數的被訪者(56.5%)屬於「低度活躍」，而五分之一被訪者(20.5%)屬於「不活躍」，其餘的(23.0%)屬於「活躍程度達健康效益」。教育程度較高的、文員、管理/專業人員、每月家庭收入較高者均多被分類為「不活躍」人士。從 IPAQ 分析的持續指標角度來說，劇烈運動和中等劇烈運動的中位數為每週 0 MET-分鐘(MET-是休息時新陳代謝率倍數指標)，而步行的中位數為每週 693MET-分鐘。

(三) 飲食習慣

一般來說，被訪者進食瓜菜的頻密程度比進食水果的頻密程度為多。大部分被訪者(80.4%)每天都進食瓜菜，然而只有 55.7% 的被訪者每天進食水果。從進食蔬果的份量來說，被訪者每天平均進食 1 份水果及 1.1 碗瓜菜，只有稍少於五分之一的被訪者(17.7%)進食蔬果的份量達到 WHO 建議的份量，即成人每天應進食 5 份或

以上的水果和瓜菜。年齡介乎 18 至 24 歲、未婚的、文員、服務工作人員以及藍領工人各類別的被訪者，均較少達到 WHO 建議進食的份量。

(四) 進食高危食物的行為

在被訪前 3 個月，被訪者進食燒味 (86.6%) 遠比其他高危食物多，其次是魚生/生的魚 (44.3%)，以及沙律 (43.9%)。再者，傾向進食高危食物包括魚生/生的魚、沙律、半生熟雞蛋和生蠔的被訪者多為教育程度較高的、每月家庭收入較高的以及較年輕的被訪者。

(五) 食物處理

大部分被訪者都有依照問卷內的方法處理食物。 82.5% 表示烹調前「一定會」洗淨所有食物，尤其是海鮮。而 68.2% 表示「一定會」「分開保存生熟食物」。

(六) 飲酒模式

少於半數被訪者 (42.7%) 是飲酒人士並在被訪前一個月內曾飲下最少一杯酒類飲品。在飲酒的日子中，他們每天平均飲 2.4 個標準單位的酒精飲品。約四分之一 (24.0%) 的飲酒人士在被訪前一個月內，曾一次過飲下最少 5 杯/罐酒精飲品。這些曾暴飲人士多為男性、年齡組別介乎 18 至 24 歲、藍領工人以及從事服務工作的被訪者。根據英國酒精飲品指引的標準，四分之三 (74.7%) 被訪飲酒人士的飲酒習慣維持在安全水平內。男性、教育程度較低的和藍領工人等人士的飲酒習慣，比其他組別的被訪者，較容易超出安全水平。

(七) 吸煙習慣

現時仍有吸煙的被訪者 (16.7%) 在本調查中佔少於五分之一。當中多於半數 (52.5%) 是大量吸煙者，每天吸 11 支煙或以上。這些經常吸煙的人士多為男性、年齡介乎 45 至 54 歲、離婚/分居/喪偶的、教育程度較低的、藍領工人以及每月家庭收入低於 \$8 000 的各類人士。

(八) 行人及駕駛人士的道路安全行為

約五分之一被訪者 (23.5%) 在被訪前 12 個月內曾經駕駛。雖然接近三分之二的駕駛人士 (63.9%) 曾以不同的頻密程度超速駕駛超過每小時 15 公里以上。但是，大部分的駕駛人士在飲酒後兩小時內均沒有駕駛。調查結果顯示男性及年輕的駕駛人士較傾向會超速駕駛。另一方面，三分之二被訪者 (69.0%) 於乘坐汽車時，均在必須和有提供安全帶的情況下，「一定會」使用安全帶。可是，很多行人 (69.8%) 承認過馬路時，「有時候」會不遵守交通規則。

(九) 向中醫求診的行為

約三分之一被訪者 (30.7%) 在被訪前 12 個月內曾向中醫求診，當中逾三分之二 (70.0%) 最近一次的求診是在被訪前 3 個月內，而最近一次求診原因大多數是呼吸道病徵/發燒/流感 (33.1%)，當中稍多於半數 (56.8%) 報稱最近一次向中醫求診前沒有看西醫。在被訪前 12 個月內曾向中醫求診的被訪者多為女性、年齡介乎 35 至 44 歲、離婚/分居/喪偶的、管理/專業人員以及每月家庭收入較高的各類人士。

(十) 壓力處理

運動 (18.9%)、聽音樂 (12.7%)、多休息/多睡眠 (11.5%) 都是被訪者最常用的處理壓力方法。

(十一) 口腔健康

至於口腔健康，大部分被訪者 (83.2%) 每天刷牙兩次或以上。可是，使用牙線似乎比較不普及，接近三分之二的被訪者 (65.5%) 從來不使用牙線，這些被訪者多為男性、藍領工人、教育程度以及每月家庭收入較低的各類人士。

(十二) 子宮頸細胞檢驗

接近三分之二女性被訪者 (63.9%) 曾經接受子宮頸細胞檢驗，在這些女性當中，少於半數 (47.4%) 曾於過去一年內接受有關檢驗。在曾接受子宮頸細胞檢驗至少一次的女性當中，約有四分之三 (77.2%) 有定期檢驗的習慣。約三分之二女性被訪者 (66.5%) 聽過衛生署的子宮頸細胞普查計劃，電視 (72.8%) 是讓被訪者認識以上計劃最有效的渠道。

建議

1. 許多被訪者對自己體重狀況的看法跟 WHO 分類法不同，宜多加向公眾灌輸評估個人體重狀況的正確觀念，這包括向公眾推廣評估體重狀況的方法，如體重指數的計算公式。
2. 宜多加鼓勵公眾進食水果和瓜菜。調查結果顯示只有 17.7% 的被訪者進食水果和瓜菜的份量達到 WHO 建議的每天進食 5 份或以上蔬果的份量。宜多舉辦活動向公眾推廣進食水果和瓜菜的好處，及建議最佳進食份量，尤其針對 18 至 24 歲的、未婚的、文員、服務工作人員、藍領工人各類人士，因為這調查發現他們多未能按照建議進食足夠份量的瓜菜及水果。
3. 宜加強駕駛人士的道路安全意識。調查結果顯示接近三分之二的被訪駕駛人士 (63.9%) 曾以不同的頻密程度超速駕駛超過每小時 15 公里以上，當中尤以

男性及年輕的駕駛人士居多。宜針對這群駕駛人士，多向他們灌輸道路安全的知識。

4. 根據 IPAQ 簡化版指引的分析，23.0%的被訪者屬於「活躍度達健康效益」，56.5%的被訪者屬於「低度活躍」，20.5% 的被訪者則屬於「不活躍」。因此應該推動公眾維持體力活動/做運動的習慣，宣傳運動的好處、理想的運動量，以及運動的方式。由於那些屬於「不活躍」的被訪者多為有大專教育或以上程度者、管理/專業人員、文員和每月家庭收入較高者，宜先調查他們缺乏運動的原因，然後可針對性地鼓勵他們多做體力活動。
5. 根據英國酒精飲品指引，約四分之一的飲酒人士 (25.3%) 的飲酒習慣超出安全水平。應特別針對男性、有中學或以下教育程度的人士、服務工作人員和藍領工人推廣安全的飲酒習慣。

了解不同組別的被訪者在某些方面有顯著不同行為的原因，是非常重要的。因為某些原因可能令他們無法培養健康的習慣。例如，有些人士因工作時間過長而沒法做運動。因此，當構思推廣健康活動的時候，應考慮這些潛在的因素，制定策略改善某類人士在相關方面的習慣。例如，步行可以成為有益身心的運動，可以向繁忙的人士推廣每天最佳的步行時間長短。此外，我們應該在目標對象經常出現的地方，派發宣傳資料如教育指引、宣傳單張和小冊子，使他們更容易取得有關資料。

第一章 引言

香港大學社會科學研究中心 (SSRC) 在二零零四年八月受衛生署委託進行一項關於行為風險因素的調查。本調查旨在調查健康風險和行為的轉變，以及收集更多有關香港人健康的行為的資料。這些資料將有助計劃、推行及評估預防與生活模式和行為有關的健康宣傳活動。

本調查包括以下範圍：

- 體重指數及腰圍的分佈
- 肥胖/過重/過輕的普遍性
- 體力活動的模式
- 進食充足/不足的蔬果的普遍性
- 進食高危食物的行為
- 食物處理
- 飲酒模式
- 吸煙習慣
- 行人及駕駛人士道路安全行為
- 向中醫求診的行為
- 壓力處理
- 口腔健康
- 子宮頸細胞檢驗

第二章 調查方法

2.1 抽樣方式

電話訪問採用了 CATI (電腦輔助電話訪問)。樣本從 40 000 個住宅電話號碼隨機抽出，這些電話號碼是從二零零三年香港住宅電話號碼目錄英文版¹組成，刪除目錄中的電話號碼最後一個數位，再刪除重複號碼，然後在這批保留的號碼末端加上 0 至 9 的單位數字，並把號碼的次序隨機化，然後抽出需要的號碼數目。此方法包括了未刊登的電話號碼及新號碼但剔除商業機構最少 10 位的組合號碼²，因此令樣本有均等的機會率。

當被選出的住宅有多於一位合資格的人士居住，而在電話訪問進行期間，這些合資格的人士均全部在家，本調查便會採用「即將生日」的方式來挑選那位即將生日的合資格人士進行訪問。這個挑選被訪者的方式是為了避免訪問對象過份側重於家庭主婦。

2.2 目標對象

合資格的被訪者居住於香港不同的區域，年齡介乎 18 至 64 歲，操廣東話、普通話或英語。外地傭工不包括在內。

2.3 問卷設計

問卷以雙語 (中文及英文) 設計，包括 48 條已編碼的問題及 13 條開放式的問題，包括以下 13 個範圍：

- 體重控制
- 體力運動/活動
- 飲食習慣
- 進食高危食物的行為
- 食物處理
- 飲酒模式
- 吸煙習慣
- 行人及駕駛人士的道路安全行為
- 向中醫求診的行為
- 壓力處理
- 口腔健康

1 中文版住宅電話目錄不被採用是因為該冊的電話號碼的總數比英文版住宅電話目錄少。這個方法會比直接在電話目錄抽樣的方法，產生較低的回應率。後者不能包括未刊登的電話號碼及新號碼。

2 這個抽樣的方法包括一些商業的電話號碼及傳真號碼，因此接觸率會比直接在電話目錄抽樣的方法為低。

- 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)
- 被訪者特徵資料：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月個人收入及每月家庭收入

問卷副本見附件甲。

2.4 測試訪問

測試訪問於二零零四年九月二十一日進行，成功訪問 75 人。訪問目的是為了測試問卷的長度、邏輯性、用詞及形式，測試訪問的數據不會計算在正式的調查之內。

2.5 正式訪問

正式電話訪問於二零零四年十月四日至十八日期間進行，由十月四日至六日期間，電話訪問於晚上六時三十分至十時三十分進行。由十月七日至十八日期間，訪問提早下午四時開始，於晚上十時三十分結束。

2.6 回應率

撥出的電話數目共為 14 097，成功完成的訪問數目為 2 088，1 329 名被訪者拒絕接受訪問或於被訪期間終止訪問。為了使這些被訪者再次接受訪問，訪問員於不同時間再致電這些被訪者一次。當訪問員遇到被訪者「不在家」(2 354)、「忙碌」(200)和「無人接聽」(3 042)的情況，會致電跟進三次，仍未能成功的話才會列作「未能聯絡」處理。是次訪問的接觸率為 51.3%³，整體回應率為 61.1%⁴，表 2.6 詳列撥出電話的情況。

3 接觸率 = 獲接聽的電話號碼數目除以撥出的電話總數，即是從表 2.6，(種類 1 至 8 的總和) / 種類 12 = $(2088+405+924+17+465+772+2354+200)/14097=51.3\%$ 。

4 回應率 = 成功完成的訪問總數除以以下數目的總和，包括成功的、中途終止的及被拒絕的三類訪問，即是由表 2.6，(種類 1) / (種類 1 + 種類 2 + 種類 3) = $2088/(2088+405+924)=61.1\%$ 。

表 2.6: 撥出電話的情況

種類	撥出的電話的情況 ⁵	個案數目
1	成功	2 088
2	終止訪問	405
3	拒絕被訪	924
4	語言問題	17
5	被訪者不合資格	465
6	商業電話	772
7	不在家	2 354
8	繁忙	200
9	無人接聽	3 042
10	傳真/數據號碼	600
11	無效	3 230
12	總數	14 097

2.7 樣本數目和誤差

完成訪問的樣本數目為 2 088 (目標樣本數目為 2 000)。95%的置信空間為 +／- 2.1%⁶，這表示我們有 95%信心相信，抽樣的結果能以加或減 2.1%的誤差代表整個香港人口的意見。例如，80%被訪者表示個人體重比一年前相差 10 磅以上，以 95%置信空間計算，即香港人口的體重比一年前相差 10 磅以上的比率介於 77.9%與 82.1%之間，即 $80\% \pm 2.1\%$ 。

2.8 品質控制

所有社會科學研究中心的訪問員在進行訪問前，均接受過統一的訓練。所有訪問皆由有經驗的、能操流利廣東話、普通話及英語的訪問員進行。

社會科學研究中心在調查進行期間，均作階段性的品質檢查，以確保工作達致滿意的水平。每位訪問員完成的問卷，最少有 15%會交予社會科學研究中心作獨立檢查。

5 「中途終止訪問」：合資格的被訪者開始時接受訪問，但基於某些原因而終止訪問。「拒絕被訪」：合資格被訪者拒絕被訪。「語言問題」：合資格被訪者因不能夠用我們提供的 3 種語言中的其中一種清楚交談。「不在家」：合資格被訪者在訪問員致電時不在家。「繁忙」：被訪者因繁忙不能接受訪問。

6 由於不知道真正的人口比率，我們把 0.5 加進計算抽樣誤差的公式中，以得出最保守估計的抽樣誤差，該置信空間為 $+/- 1.96 * \sqrt{\frac{0.5 * 0.5}{2088}} * 100\% = 2.1\%$ 。

2.9 數據處理及統計分析

本調查中的性別和年齡的比率數據與政府統計處（後稱 CSD）二零零四年中編製的香港人口調查數據有差異。本調查中年齡組別為 18 至 24 和 40 至 44 被訪者的比率高於人口調查中的比率。而年齡組別為 25 至 29、30 至 34 及 55 至 59 被訪者的比率則低於人口調查中的比率。另外，本調查中女性佔的百分比高於人口調查。表 2.9a 顯示了年齡與性別在本調查和人口調查的比率差異分佈。

表 2.9a：本調查與香港人口調查數據（由 CSD 於二零零四年中編製）內年齡與性別比率差異分佈 *

年齡組別	本調查			香港人口調查數據 - 由 CSD (二零零四年中)提供*		
	男性	女性	總數	男性	女性	總數
	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比
18-24	7.61	7.42	15.04	6.64	6.64	13.28
25-29	3.83	5.03	8.86	4.76	5.39	10.14
30-34	4.26	5.22	9.48	5.24	7.01	12.25
35-39	4.74	8.09	12.84	5.80	7.55	13.35
40-44	5.94	12.16	18.10	6.97	7.97	14.95
45-49	5.65	7.38	13.03	6.53	6.78	13.31
50-54	4.17	6.99	11.16	5.21	5.26	10.47
55-59	2.59	3.83	6.42	3.76	3.60	7.36
60-64	3.02	2.06	5.08	2.62	2.26	4.88
總數	41.81	58.19	100.00	47.54	52.46	100.00

*此為 CSD 提供的暫時數據

由於本報告的被訪者特徵資料和香港人口調查的不同，我們因此根據此年齡與性別的比率差異對數據作了比重的調節，使結果更能代表香港人口的情況。比重的計法是將香港人口調查中的性別和年齡的比率除以本調查中的比率 (表 2.9b)。

表 2.9b：數據分析按年齡及性別所採用的比重

年齡	男性	女性
18-24	0.87253	0.89390
25-29	1.24112	1.07139
30-34	1.23025	1.34287
35-39	1.22377	0.93223
40-44	1.17437	0.65539
45-49	1.15623	0.91921
50-54	1.25092	0.75237
55-59	1.45427	0.94023
60-64	0.86724	1.09804

我們採用統計檢定測試的方法去測試組別之間的顯著差別，同時測試選取的被訪者特徵與選取的題目之間的關係。統計檢定測試採用的顯著水平為 5% (兩面)。

所有統計分析均採用視窗版 SPSS12.0 統計軟件進行。

第三章 調查結果

本章闡述的調查結果已按性別和年齡作出比重的調節。由於四捨五入的關係，數據百分比的總和未必等於 100%。

3.1 被訪者特徵

本節簡單介紹被訪者的特徵 (表 3.1)。

3.1.1 性別及年齡

性別及年齡已作了比重的調節，因此表 3.1 內的性別及年齡比率分佈與 CSD 在二零零四年中編製的香港人口調查數據一致 (表 2.9a)。

3.1.2 婚姻狀況

逾半數被訪者 (56.4%) 已婚，並有子女。約三分之一被訪者 (32.4%) 未婚，7.9% 的被訪者已婚但沒有子女，離婚/分居的被訪者佔 2.8%，喪偶的被訪者則少於百分之一 (0.6%)。

3.1.3 教育程度

具有中學或以上教育程度的被訪者佔比較大的比率，40.4% 被訪者完成中學 (中五) 或預科教育，28.1% 有大專或以上的教育程度，而其餘的 (31.4%) 有初中或以下的教育程度。

3.1.4 職業

約三分之一的被訪者 (34.8%) 為非在職人士，這包括 7% 的學生及 18.7% 的家庭主婦，4.7% 的失業/待業人士及 4.5% 的退休人士或其他非在職人士。在那些在職的被訪者中，文員佔最大的比率 (15.1%)，其次是專業人員 (8.1%) 及服務工作人員 (8.0%)。

3.1.5 收入

普遍的被訪者每月的平均收入為 \$10 000 至 \$19 999 (37.2%) 或低於 \$10 000 (34.4%)。

至於每月的家庭收入，較多被訪者的每月家庭收入為 \$10 000 至 \$19 999 (29.3%)，其次為 \$20 000 至 \$29 999 (20.6%)。

表 3.1: 被訪者特徵資料 (問題 35 – 43)⁷

<u>性別</u>	<u>基數 = 2 088</u>	<u>職業</u>	<u>基數 = 2 047</u>
男性	47.5%	僱主/ 經理/ 行政人員	5.7%
女性	52.5%	專業人員	8.1%
<u>年齡</u>	<u>基數 = 2 088</u>	輔助專業人員	7.1%
18-24	13.3%	文員	15.1%
25-29	10.1%	服務工作人員	8.0%
30-34	12.3%	商店銷售人員	3.1%
35-39	13.3%	漁農業熟練工人	2.7%
40-44	14.9%	工藝及有關人員	3.8%
45-49	13.3%	機台及機器操作員及裝配員	5.6%
50-54	10.5%	非技術工人	5.9%
55-59	7.4%	學生	7.0%
60-64	4.9%	家庭主婦	18.7%
		失業/待業人士	4.7%
		退休人士	4.0%
		其他非在職人士	0.5%
<u>婚姻狀況</u>	<u>基數 = 2 084</u>	<u>每月個人收入</u>	<u>基數 = 1 250</u>
未婚	32.4%	低於 \$10 000	34.4%
已婚並有子女	56.4%	\$10 000-\$19 999	37.2%
已婚但沒有子女	7.9%	\$20 000-\$29 999	14.7%
離婚/分居	2.8%	\$30 000-\$49 999	9.5%
喪偶	0.6%	\$50 000 或以上	4.2%
<u>教育程度</u>	<u>基數 = 2 087</u>	<u>每月家庭收入</u>	<u>基數 = 1 634</u>
小學或以下	13.8%	低於 \$10 000	17.2%
未完成中學教育	17.6%	\$10 000-\$19 999	29.3%
完成中學教育 (中五)	32.6%	\$20 000-\$29 999	20.6%
預科	7.8%	\$30 000-\$49 999	18.9%
專上教育(非學位) 學位/或以上	28.1%	\$50 000 或以上	13.9%

⁷ 參考問卷內的題號，見 附件 A.

3.2 體重控制

本節共有八條問題，以了解被訪者的身高、體重、腰圍，以及他們控制體重的習慣。再者，會計算出被訪者的 BMI 體重指數並按照 WHO 分類法來評估他們的體重狀況。

一些不屬於建議範圍的答案會被標成奇異值，這類答案不會用作分析。我們發現有些有關體重的答案不在建議的 37 至 120 公斤之內，腰圍的答案不在建議的 50 至 120 厘米之內，每當被訪者的體重被列為奇異值，其一切有關身高及腰圍的答案均會被列為奇異值，不予用作分析。共有 12 個個案在有關身高、體重、腰圍的題目及 BMI 分析的部份均被列為奇異值。此外，當問到被訪者對於自己體重狀況的看法及其控制體重的目的時，有九個被訪者答案前後不一致（例如，有些人覺得自己體重過輕卻仍然想方法減少體重），這九個個案均被列為奇異值，有關資料不會在 3.2.7 至 3.2.10 節作分析用途。

3.2.1 身高(沒有穿鞋子)

被訪者不穿鞋子時量度的身高介於 115 至 190 厘米，詳細來說，38.8% 被訪者的身高介於 160 至 169 厘米，其次有 32.5% 被訪者的身高介於 150 至 159 厘米。而身高的平均數、中位數及眾數分別為 163.3 厘米、163.0 厘米及 160.0 厘米（表 3.2.1）。

表 3.2.1: 被訪者的身高分佈(百分比、平均數、中位數及眾數)(問題 1a)

身高(厘米)	數目	佔總數的百分比
少於 150	42	2.0%
150 - 159	674	32.5%
160 - 169	805	38.8%
170 - 179	472	22.7%
180 或以上	84	4.0%
總數	2 076*	100.0%
<hr/>		
其他統計	總數	厘米
平均數	2 076*	163.3
中位數	2 076*	163.0
眾數	2 076*	160.0

*所有被訪者，不包括奇異值

3.2.2 體重(穿著簡單的衣服)

當被訪者穿著簡單的衣服量度體重時，他們的體重介於 37 至 120 公斤。稍多於三分之一的被訪者 (36.7%) 的體重介於 50 至 59 公斤，其次有 27.2% 的被訪者的體重介於 60 至 69 公斤。體重的平均數、中位數、眾數分別是 60.4 公斤、59.0 公斤和 55.0 公斤（表 3.2.2）。

表 3.2.2：被訪者的體重分佈(百分比、平均數、中位數及眾數)(問題 1b)

體重(公斤)	數目	佔總數的百分比
少於 40	4	0.2%
40 - 49	340	16.4%
50 - 59	763	36.7%
60 - 69	565	27.2%
70 - 79	264	12.7%
80 或以上	140	6.8%
總數	2 076*	100.0%

其他統計	總數	公斤
平均數	2 076*	60.4
中位數	2 076*	59.0
眾數	2 076*	55.0

*所有被訪者，不包括奇異值

3.2.3 腰圍

被訪者的腰圍介於 50 至 120 厘米。較多被訪者的腰圍介於 70 至 79 厘米 (39.7%)。腰圍的平均值、中位數及眾數分別為 74.1 厘米、73.0 厘米及 80.0 厘米 (表 3.2.3)。

表 3.2.3：被訪者的腰圍分佈(百分比、平均數、中位數及眾數)(問題 1c)

腰圍(厘米)	數目	佔總數的百分比
少於 60	28	1.3%
60 - 69	595	28.7%
70 - 79	823	39.7%
80 - 89	517	24.9%
90 或以上	113	5.4%
總數	2 076*	100.0%

其他統計	總數	厘米
平均數	2 076*	74.1
中位數	2 076*	73.0
眾數	2 076*	80.0

*所有被訪者，不包括奇異值

3.2.4 體重指數 (BMI)

BMI 指數是用個人體重及身高，通過以下的公式運算得來的：

$$BMI = \text{體重(公斤)} / [\text{身高(米)}]^2$$

3.2.5 WHO 分類的體重狀況

以 WHO 分類準則為標準，被訪者的體重狀況可分為如表 3.2.5 四大類。根據 WHO (歐洲人士) 準則，約三分之二的被訪者 (68.1%) 歸類為「正常」，而「過重」和「過輕」的被訪者分別佔 17.9% 及 10.2%，其餘的 (3.8%) 屬「肥胖」(表 3.2.5)。

表 3.2.5: 以 WHO 分類法 (歐洲人士) 分類的體重狀況

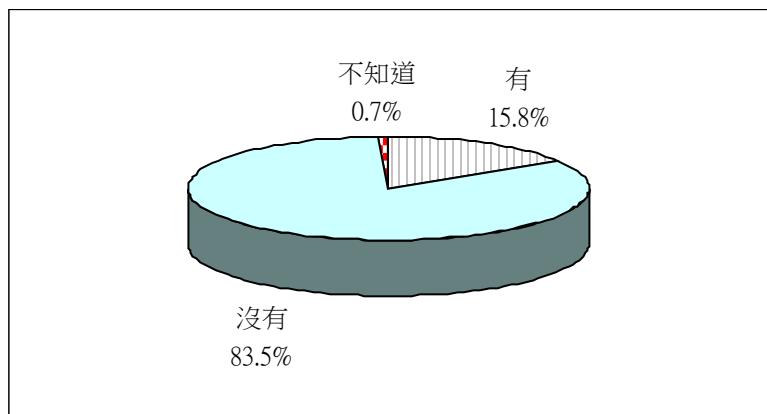
以 WHO 分類法分類的體重狀況	BMI 指數	數目	佔總人數的百分比
過輕	BMI < 18.5	212	10.2%
正常	BMI 18.5 – 24.9	1 413	68.1%
過重	BMI 25.0 – 29.9	371	17.9%
肥胖	BMI ≥ 30.0	80	3.8%
總數		2 076*	100.0%

*所有被訪者，不包括奇異值

3.2.6 與一年前比較的體重差別

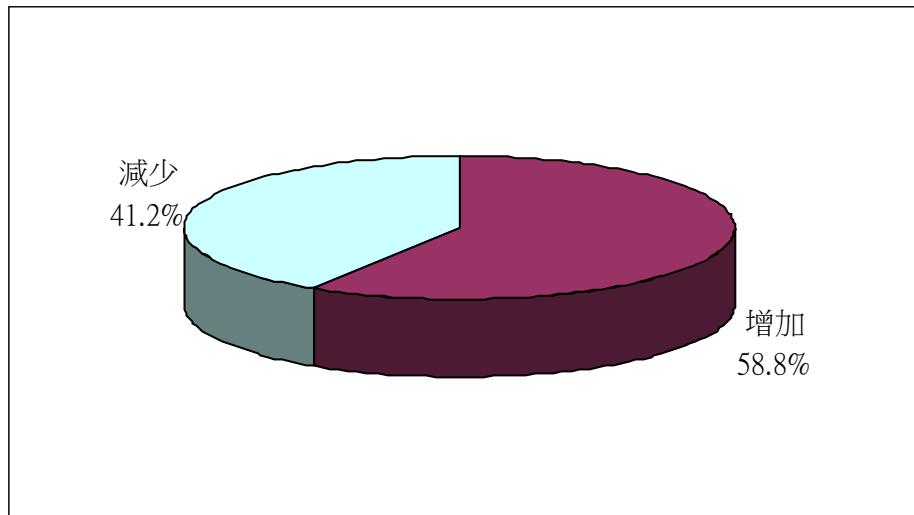
被訪者被問到其體重是否較一年前相差多於 10 磅時，有 83.5% 的被訪者表示沒有差別，而 15.8% 被訪者表示有差別 (圖 3.2.6a)。在表示有差別的被訪者當中，有 58.8% 表示體重增加，其餘的被訪者表示體重減少 10 磅以上 (圖 3.2.6b)。

圖 3.2.6a: 比較一年前體重相差 10 磅以上 (問題 2a)



基數：所有被訪者 = 2 088

圖 3.2.6b: 比較一年前體重增加或減少 10 磅以上 (問題 2b)



基數：較一年前體重相差 10 磅以上的被訪者 = 330

3.2.7 對目前體重的看法

半數被訪者認為自己的體重「適中」。40.6%的被訪者感到「過重」，只有 9.4%的被訪者認為自己「過輕」(表 3.2.7a)。

表 3.2.7a: 對目前體重的看法 (問題 3)

對目前體重的看法	數目	佔總人數的百分比
過輕	195	9.4%
適中	1 038	50.0%
過重	844	40.6%
總數	2 077*	100.0%

*所有被訪者，不包括拒絕被訪人士及奇異值

表 3.2.7b 顯示了體重狀況在用 WHO 的分類法下和被訪者自己看法的分別。約半數被訪者 (49.9%) 覺得自己的體重狀況為「適中」，而按 WHO 分類法分類，68.1%被訪者的體重狀況真正屬於「正常」。較多的被訪者認為自己的體重「過重」，這可從以下數據中反映出來，40.7%的被訪者覺得自己「過重」，而按 WHO 分類法的準則，只有 21.8%被訪者被評為「過重」及「肥胖」(表 3.2.7b)。

表 3.2.7b：被訪者的體重狀況在按 WHO 分類法下與被訪者的看法比較 (問題 3)

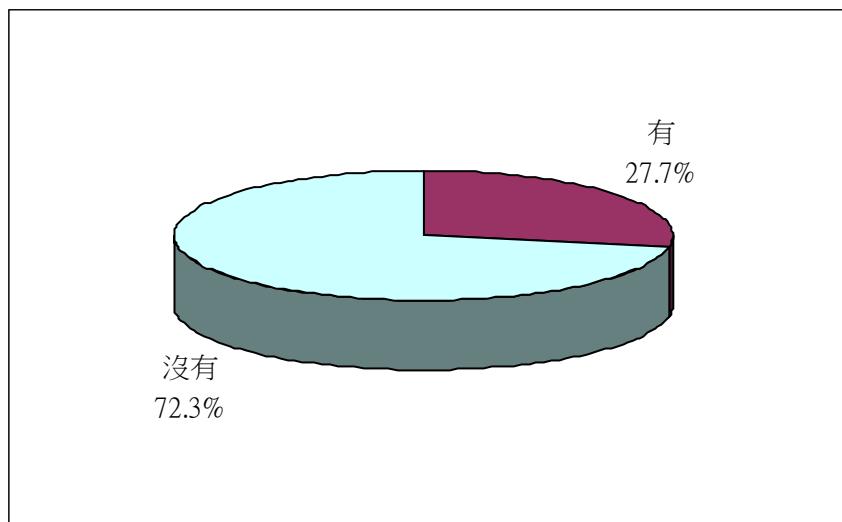
交叉分析表		按 WHO 分類法的體重狀況				
		過輕	正常	過重	肥胖	總數
被訪者對目前體重的看法	過重	9	482	295	55	841
	佔總數的百分比	0.4%	23.4%	14.3%	2.7%	40.7%
	適中	126	808	74	22	1 030
	佔總數的百分比	6.1%	39.1%	3.6%	1.1%	49.9%
	過輕	74	115	1	3	193
	佔總數的百分比	3.6%	5.6%	0.0%	0.1%	9.4%
	總數	209	1 405	370	80	2 064*
佔總數的百分比		10.1%	68.1%	17.9%	3.9%	100.0%

* 所有被訪者，不包括拒絕被訪的、奇異值、不回答有關對目前體重和 WHO 分類的體重狀況問題者。就被訪者對目前體重的看法及 WHO 分類的體重狀況，由於兩者基數不同，所以百分比有些微的差異如表 3.2.5 及 3.2.7a

3.2.8 體重控制

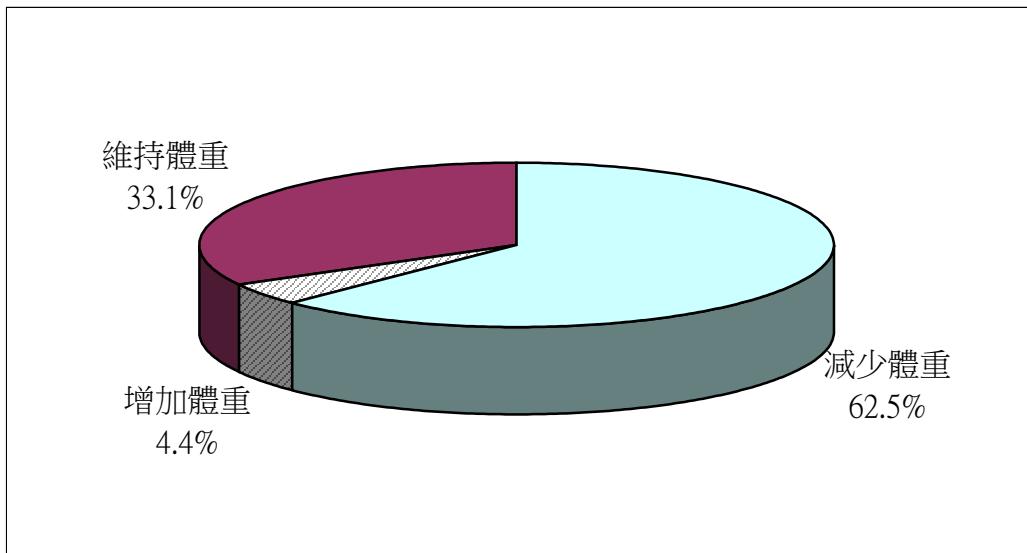
在被訪前 12 個月內，多於四分之一的被訪者 (27.7%) 曾刻意控制體重 (圖 3.2.8a)。在這些被訪者中，62.5%刻意減少體重，33.1%刻意維持體重，而只有 4.4%表示嘗試增加體重 (圖 3.2.8b)。

圖 3.2.8a：在被訪前 12 個月曾刻意控制體重 (問題 4a)



基數：所有被訪者，不包括奇異值 = 2 079

圖 3.2.8b：控制體重的目的 (問題 4b)

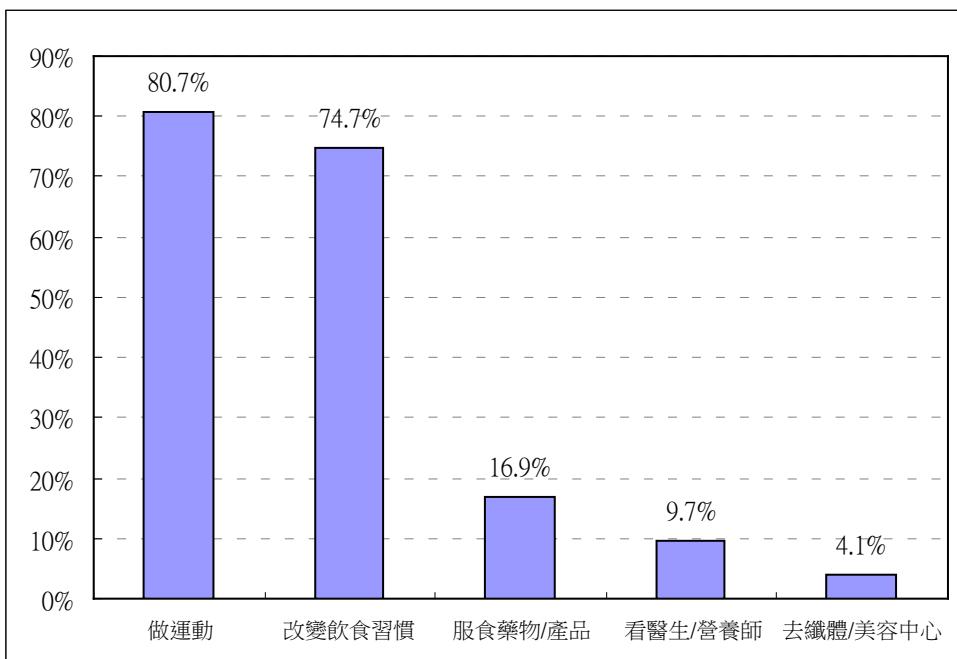


基數：刻意控制體重的被訪者，不包括拒絕被訪人士及奇異值 = 574

3.2.9 控制體重的方法

最常被被訪者採用的體重控制方法是「做運動」(80.7%) 及「改變飲食習慣」(74.7%)。其他比較少被被訪者採用的方法包括「服食藥物/產品」(16.9%)、「看醫生/營養師」(9.7%)、「去纖體/美容中心」(4.1%) (圖 3.2.9)。

圖 3.2.9：控制體重的方法 (問題 5a)

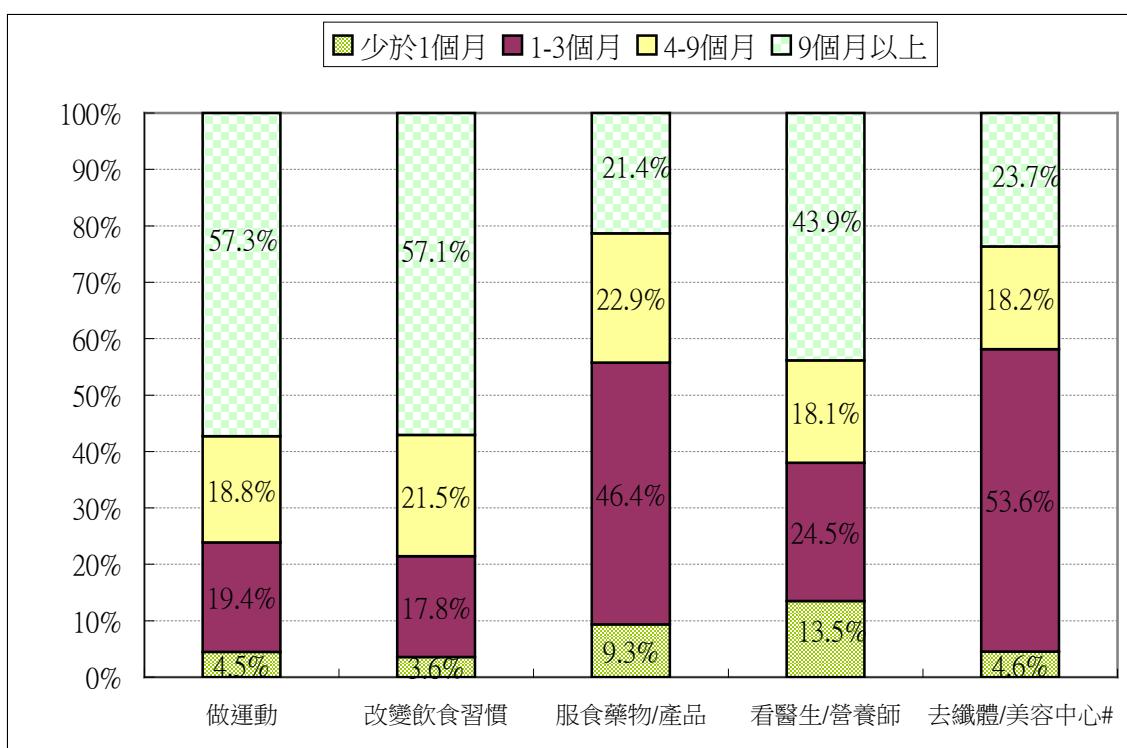


基數：刻意控制體重的被訪者，不包括奇異值 = 575 (可選擇多項答案)

3.2.10 進行控制體重活動的時間長短

大部分被訪者用前述的方法去控制體重的時間最少有 3 週。以運動及改變飲食習慣的方法控制體重的被訪者顯得比較有決心和持久，這些被訪者當中，多於半數 (57%) 採用以上方法去控制體重達 9 個月以上。至於服食藥物/產品，以及到纖體中心/美容院兩種方法，被訪者歷時的長短大致相同，在採用這些方法的被訪者中，約五分之一採用了達 9 個月以上，而約半數採用了 1 至 3 個月。至於以看醫生/營養師的方法去控制體重的被訪者中，43.9%採用這個方法達 9 個月以上，而 24.5%採用了 1 至 3 個月 (圖 3.2.10)。

圖 3.2.10：進行體重控制活動的時間 (問題 5b)



基數：採用以上方法的被訪者，不包括奇異值(做運動 = 464；改變飲食習慣 = 430；服食藥物/產品 = 97；看醫生/營養師 = 56；到纖體中心/美容院 = 23)

小基數： <30

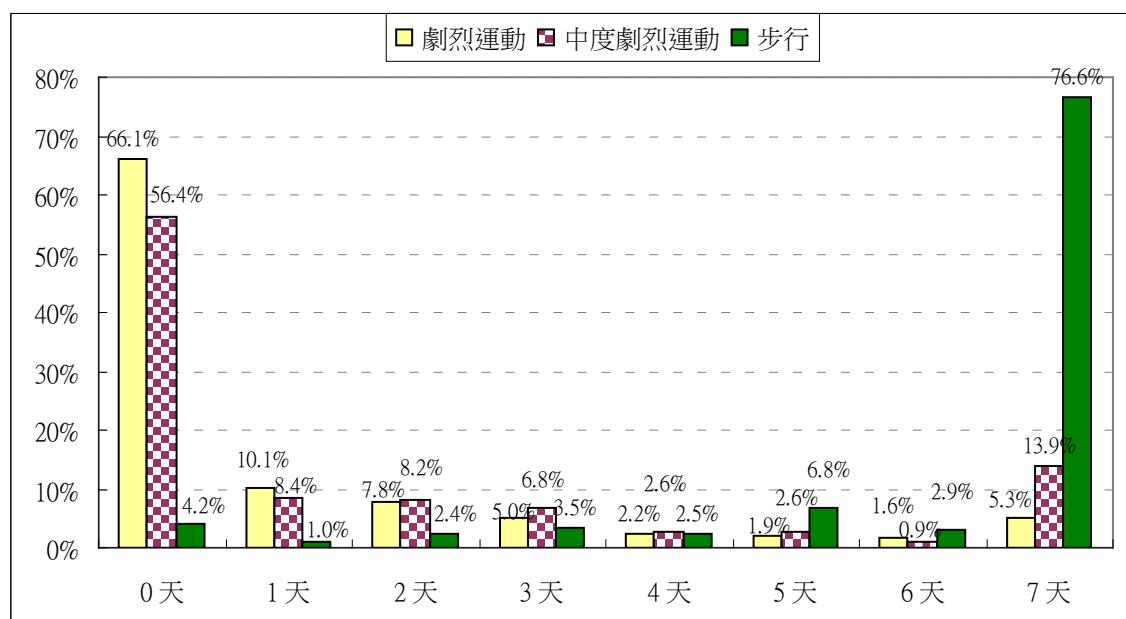
3.3 體力運動/活動

本節共有七條問題，以了解被訪者做運動/體力活動⁸的頻密程度及持續的時間，我們所指的運動/體力活動是被訪者在被訪前7天進行不少於10分鐘運動/體力活動。這些問題會以國際體力活動問卷(IPAQ)分析指引，分析被訪者體力活動的水平。

3.3.1 每週進行體力活動的頻密程度

以一週為基礎，步行遠比做劇烈及中等劇烈的體力活動盛行的。逾四分之三被訪者(76.6%)於被訪前一週，每天均步行10分鐘。相對來說，在被訪前一週，只有33.9%被訪者表示會花最少一天進行劇烈運動及43.6%會進行中等劇烈運動(圖3.3.1a)。

圖3.3.1a: 被訪者在被訪前一週做各類運動的日數(問題6, 8, 10)



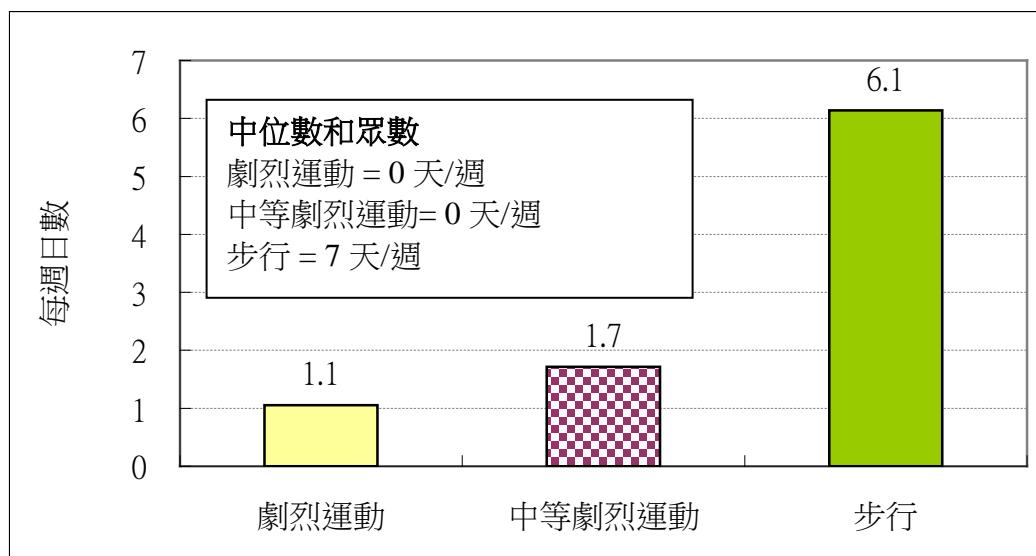
基數：所有被訪者 = 2 088

⁸ 訪問員於被訪前向被訪者解釋劇烈體力活動、中等劇烈體力活動、步行及坐著各項體力活動的定義。劇烈體力活動是人們進行活動時呼吸比平常急促，如做健身操、踢足球、游泳、消耗量大的體力活動、緩步跑。中等劇烈體力活動是人們進行活動時呼吸稍為比平常急促，如踏單車、洗車/上光油、快速步行、清潔窗門。步行包括步行去工作或上學、由一個地方步行至另一個地方及散步。問卷內所指的劇烈運動、中等劇烈運動、步行必須為被訪者在一段時間內持續進行，每次不少於10分鐘。

圖 3.3.1b 顯示每週的平均數目，即在被訪前 7 天內，進行最少 10 分鐘的劇烈運動、中等劇烈運動及步行的平均日數。

步行為被訪者最常做的體力活動，被訪者平均每週有 6.1 日步行。劇烈運動及中等劇烈運動為被訪者較不常做的運動，被訪者平均每週分別有 1.1 日及 1.7 日進行這兩項運動，其中位數及眾數均為 0 天，步行則為 7 天。

圖 3.3.1b: 進行各類運動每週平均日數、中位數和眾數 (問題 6, 8, 10)



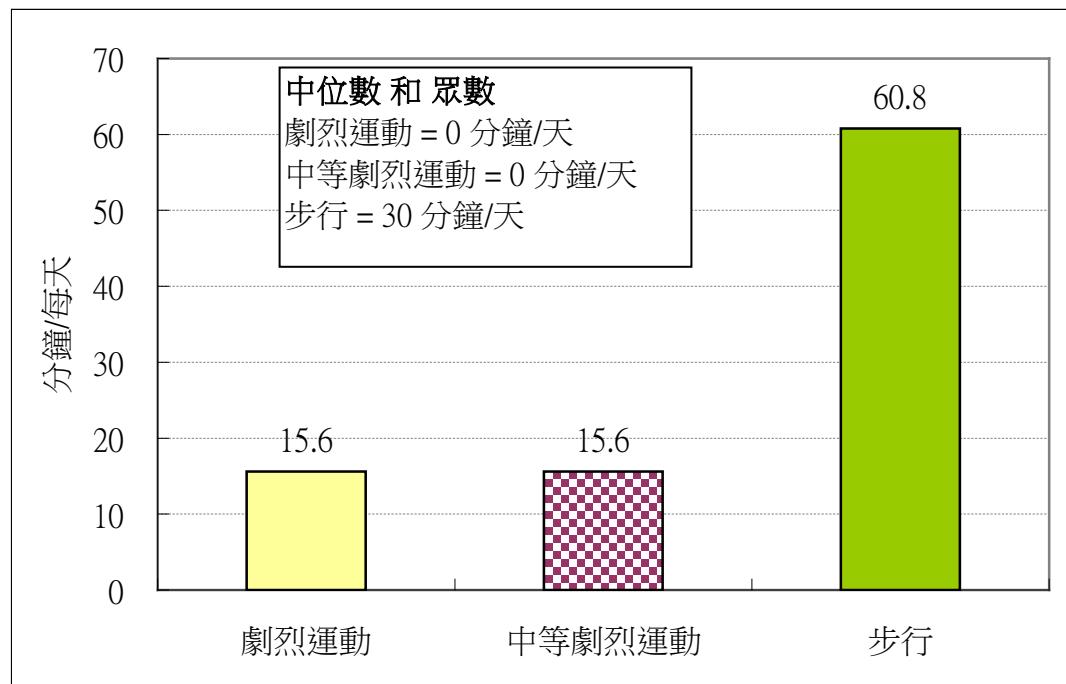
基數：所有被訪者 = 2 088

3.3.2 每天進行體力活動/運動⁹的平均時間

被訪者每天平均有 15.6 分鐘做劇烈運動及中等劇烈運動，以及有 60.8 分鐘步行。每天進行劇烈運動及中等劇烈運動平均時間中位數及眾數為 0 分鐘，步行的平均時間中位數及眾數為 30 分鐘 (圖 3.3.2a)。

⁹ 每天進行各種運動的平均分鐘的運算的方法是把一週內進行各類運動的平均日數，乘以每天進行各類運動的平均分鐘，然後除以 7 天。劇烈運動：(問題 6x 問題 7)/7；中等劇烈運動：(問題 8x 問題 9)/7；步行：(問題 10x 問題 11)/7。

圖 3.3.2a：進行各類運動的每天平均分鐘及其中位數和眾數 (問題 6,7,8, 9,10, 11)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 (劇烈運動 = 2 088；中等劇烈運動 = 2 085；步行 = 2 083)

被訪者每天平花 30 分鐘以上做劇烈體力活動、中等劇烈體力活動及步行的比率分別佔 9.7%、9.9% 及 37.7% (表 3.3.2b)。

表 3.3.2b: 每天進行各類運動的平均時間 (問題 6,7,8,9,10, 11)

分鐘	劇烈運動		中等劇烈運動		步行	
	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比
10 以下	1 629	78.0%	1 518	72.8%	214	10.3%
10 - 15	77	3.7%	132	6.3%	271	13.0%
16 - 30	181	8.7%	228	10.9%	812	39.0%
31 - 60	112	5.4%	116	5.6%	402	19.3%
60 以上	89	4.3%	91	4.4%	384	18.4%
總數	2 088	100.0%	2 085*	100.0%	2 083*	100.0%

*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

3.3.3 坐著¹⁰

當被訪者被問及於被訪前一週的週日內 (星期一至星期五) 有多少時間是坐著的，表 3.3.3 顯示 40.7% 的被訪者每天坐 6 小時以上。以週日 (星期一至星期五) 計算，被訪者平均每天有 6.2 小時坐著，其中位數及眾數分別為 6 小時及 8 小時 (表 3.3.3)。

10 坐著即坐著做以下的事情包括工作、在家、探訪朋友、閱讀、坐公車或躺下來看電視。

表 3.3.3: 在被訪前一週的週日內每天坐著的平均時間 (平均數、中位數及眾數) (問題 12)

小時	坐著	
	數目	佔總數的百分比
少於 2	82	3.9%
2 - 4	659	31.5%
4.1 - 6	499	23.9%
6.1 - 8	365	17.5%
8.1 - 10	307	14.7%
大於 10	177	8.5%
總數	2 088	100.0%
<hr/>		
其他統計	總數	小時
平均數	2 088	6.2
中位數	2 088	6.0
眾數	2 088	8.0

*所有被訪者

3.3.4 國際體力活動問卷調查的分析

本節分析參照了國際體力活動問卷調查 (IPAQ) – 簡化版的數據處理和分析指引，版本為 2.0，二零零四年四月修正版¹¹，該指引詳見於附件乙。

本調查內有關體力活動的問題 (見附見乙，乙部，問題 6 至 問題 12) 與 IPAQ 簡化版的一致，即包括劇烈體力活動、中等劇烈體力活動及步行三項。被訪者年齡範圍 (18 至 64) 亦符合 IPAQ 分析的年齡準則，即 15 至 69。

IPAQ 簡化版指引提供一套標準方法去清理及處理數據，在本節內我們根據這些數據處理規則分析數據 (詳見附件乙)。根據清理數據的指引，或因被訪者的回應為「不知道」，共有 十三 個個案不包括在分析內。

IPAQ 分析提供兩個體力活動的指標，分別是類別指標及持續指標。

11 這份數據處理和分析的文件放在以下網址 www.ipaq.ki.se.

3.3.4.1 類別指標

類別指標包括三個體力活動水平，分別為「不活躍」、「低度活躍」及「活躍度達健康效益」。表 3.3.4.1 詳列分類準則。

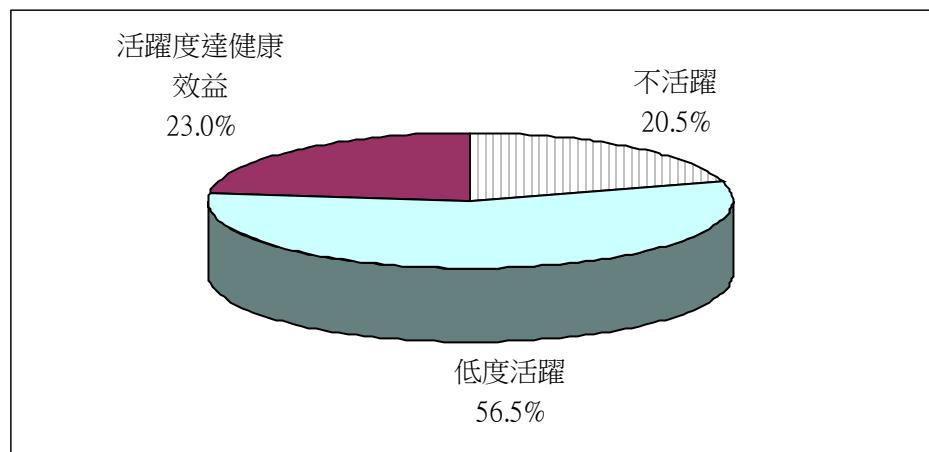
表 3.3.4.1: 體力活動的類別指標分類法

體力活動的水平	類別指標的分類準則
不活躍	<ul style="list-style-type: none"> ● 沒有活動記錄 或 ● 有小量活動記錄但不足以歸類為「低度活躍」或「活躍度達健康效益」
低度活躍	<p>符合以下三項準則的任何一項</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每天做劇烈活動最少 20 分鐘，並維持 3 天或以上 或 ● 每天做中等劇烈活動或步行最少 30 分鐘，並維持 5 天 或以上 或 ● 混合進行步行、中等劇烈運動或劇烈活動達 5 天或以 上，並達最少每週 600 MET-分鐘
活躍度達健康效益	<p>符合以下任何一項準則</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 最少 3 天進行劇烈活動，以及累積計算達最少每週 1 500 MET-分鐘 或 ● 混合進行步行、中等劇烈活動或劇烈活動達 7 天或以 上，並達最少每週 3 000 MET-分鐘

資料來源：IPAQ - 簡化版數據處理和分析指引

根據表 3.3.4.1 內的分類準則，稍多於半數的被訪者 (56.5%) 被分類為「低度活躍」，23.0% 的被訪者被分類為「活躍度達健康效益」，而約五分之一被訪者 (20.5%) 被分類為「不活躍」(圖 3.3.4.1)。

圖 3.3.4.1：被訪者體力活動水平的分類



基數：按照 IPAQ 分析指引的數據處理準則，所有被訪者而不包括回答「不知道」的被訪者和奇異值 = 2 074

3.3.4.2 持續指標

持續指標是 IPAQ 簡化版指引中建議的另一種量度體力活動的方法。做法是根據 MET (MET 是休息時新陳代謝率倍數指標)定義的活動力要求把每種活動作了比重的調節從而得出 MET-分鐘的分數。每個 MET-分鐘¹²的計算方法是，將 MET 分數乘以運動分鐘。MET-分鐘分數相等於一位重 60 公斤的人的卡路里。MET-分鐘可以計算出卡路里，方法是 MET-分鐘乘以體重 (以公斤計算) 除以 60 公斤。這個 MET 是從 IPAQ 在二零零零年至二零零一年的一項信賴調查中得出，這調查得出三種體力活動的 MET 數值，分別是步行 = 3.3 METs、中等劇烈體力活動 = 4.0 METs，以及劇烈體力活動 = 8.0 METs。這三種 MET 數值用於分析 IPAQ 數據中的持續指標，亦會用於本節的分析。

更具體地說，每種體力活動的持續指標是以表 3.3.4.2a 中的公式和例子計算出來。

表 3.3.4.2a：持續指標計算法

MET-分鐘 – 以每週做的每項活動計算	= (MET 水平) x (活動的分鐘) x (每週的活動次數)
每週總 MET-分鐘	= (步行 METs x 分鐘 x 天) + (中等 METs x 分鐘 x 天) + (劇烈 METs x 分鐘 x 天)
例子：	<p>假定：</p> <p>每週 MET-分鐘為 30 分鐘，每週 5 次，</p> <p>MET 水平 – 步行 = 3.3 METs,</p> <p>中等劇烈運動 = 4.0 METs 和</p> <p>劇烈運動 = 8.0 METs</p> <p>= 3.3*30*5 = 每週 495 MET-分鐘</p> <p>= 4.0*30*5 = 每週 600 MET-分鐘</p> <p>= 8.0*30*5 = 每週 1 200 MET-分鐘</p> <p>總數 = 每週 2 295MET-分鐘</p>
每週的步行 MET-分鐘	
每週的中等劇烈體力活動 MET-分鐘	
每週的劇烈體力活動 MET-分鐘	
每週的總 MET-分鐘	

資料來源：IPAQ - 簡化版數據處理和分析指引

根據 IPAQ 簡化版的指引，持續指標是以中位分鐘或中位 MET-分鐘來顯示，而非以平均分鐘或平均 MET-分鐘來顯示，因為體力消耗在許多人口中的分佈並非一個正態分佈。

12 資料來源：IPAQ 數據處理和分析指引

表 3.3.4.2b 顯示每種體力活動的持續指標的中位數，劇烈體力活動及中等劇烈體力活動的中位數皆為 0，而步行的中位數為每週 693 MET-分鐘，以上三項活動的中位數為每週 1386 MET-分鐘。

表 3.3.4.2b：每種體力活動的 IPAQ 持續指標的中位數

統計	持續指標 (每週 MET-分鐘)			
	劇烈體力活動	中等劇烈體力活動	步行	總數
中位數	0	0	693	1 386

基數：按照 IPAQ 分析指引的數據處理準則，所有被訪者不包括回答「不知道」的被訪者和 奇異值 = 2 074

3.4 飲食習慣

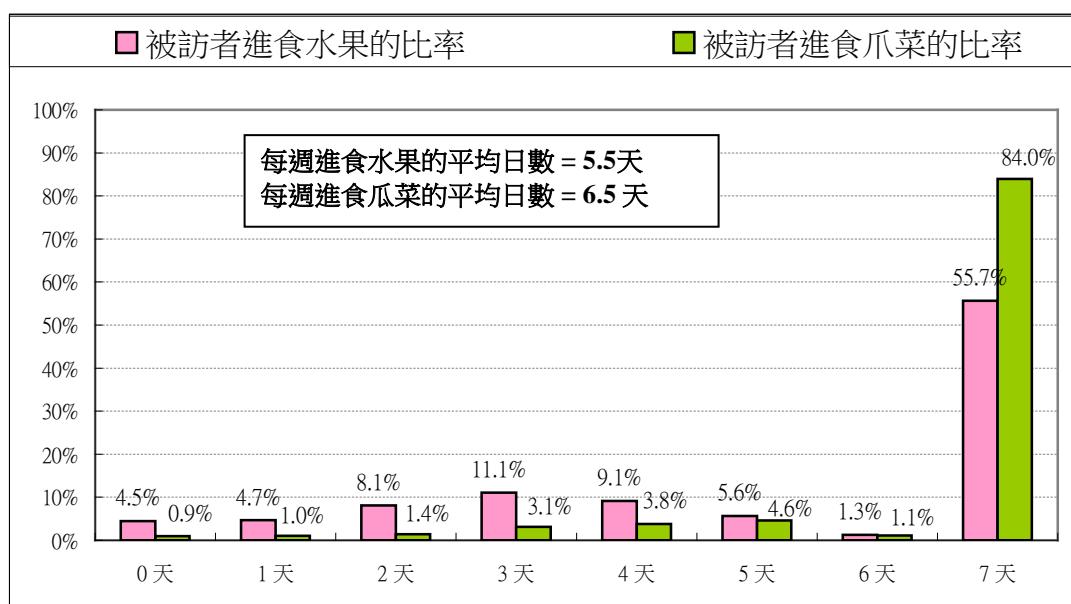
本節共有四條問題，以了解被訪者進食水果和瓜菜的習慣。

3.4.1 每週進食水果和瓜菜的頻密程度

被訪者進食瓜菜的頻密程度比進食水果為多，圖 3.4.1 顯示 84% 被訪者每日均進食瓜菜。可是，只有稍超於半數的被訪者 (55.7%) 每日進食水果 (不包括果汁)。再者，被訪者一週內沒有進食水果的比率 (4.5%) 比沒有進食瓜菜的為多 (0.9%)。

整體來說，被訪者每週進食瓜菜的平均日數為 6.5 日，比進食水果的平均日數為多 (5.5 日)。

圖 3.4.1：被訪者每週進食水果和瓜菜的平均日數 (問題 13a, 14a)



基數：所有被訪者 = 2 088

3.4.2 每日進食水果和瓜菜的數量¹³

以一天計算，43.1%的被訪者進食少於一份的水果，31.0% 的被訪者平均進食少於一碗瓜菜。總括而言，被訪者平均每天進食 1.0 個水果和 1.1 碗瓜菜 (表 3.4.2)。

表 3.4.2：每天進食水果/瓜菜的平均數量 (問題 13a, 13b, 14a, 14b)

水果的數量及瓜菜的碗數	每天進食水果的平均數量		每天進食瓜菜的平均碗數	
	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比
少於 1	900	43.1%	647	31.0%
1 - 2	1 097	52.6%	1 358	65.0%
大於 2	90	4.3%	83	4.0%
總數	2 088*	100.0%	2 088*	100.0%
平均數	1.0 個水果		1.1 碗瓜菜	

*所有被訪者

3.4.3 每天進食水果和瓜菜的份數

每天進食水果和瓜菜的份數，指的是每天進食水果的平均數量，加上每天進食瓜菜平均數量的雙倍(即一碗瓜菜等於兩份)。

WHO 建議成年人每天進食最少 5 份的水果和瓜菜，稍少於五分之一的被訪者 (17.7%) 每天進食 5 份或以上的水果和瓜菜， 份數的平均數和中位數分別為 3.3 和 3.0 (表 3.4.3)。

表 3.4.3: 每天進食水果及瓜菜的份數(百分比、平均數和中位數)(問題 13a、13b、14a 及 14b)

份數	每天進食水果及瓜菜的份數	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	938	44.9%
3 - 4.9	779	37.3%
5 或以上	370	17.7%
總數	2 088*	100.0%
平均數	3.3 份	
中位數	3.0 份	

*所有被訪者

13 訪問員在被訪前告訴被訪者，一份水果相等於中等大小的蘋果和橙、一隻香蕉、兩個杏子或李子，或一碗小水果如提子和草莓。而一份瓜菜則以碗計，一碗等於一碗米飯。每天應進食的水果的平均份量是這樣計算出來的：(每週應進食水果的平均日數 x 在進食水果的日子平均進食水果的份量) / 7。同樣地，一天內進食瓜菜以每碗計算的平均數量，是這樣計算出來的：(每週進食瓜菜的平均日數 x 在進食瓜菜的日子進食瓜菜的平均碗數) / 7。

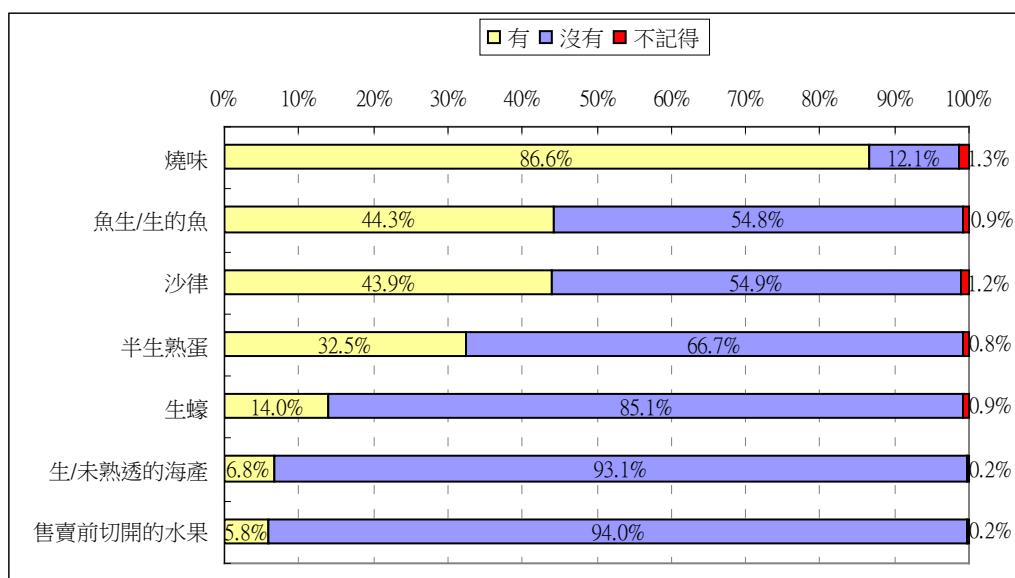
3.5 進食高危食物的行為

我們選出七種高危食物，問被訪者於被訪前3個月內在家中或在外進食這些食物的頻密程度。這些高危食物包括生蠔、生的/沒有熟透的海鮮、魚生/生的魚、半生熟的蛋、燒味、沙律、售賣前切開的水果。

3.5.1 進食高危食物

大部分被訪者(86.6%)在被訪前3個月曾進食燒味，其次是魚生/生的魚(44.3%)、沙律(43.9%)、半生熟的蛋(32.5%)、生蠔(14.0%)、生的/沒有熟透的海鮮(6.8%)、售賣前切開的水果(5.8%)(圖3.5.1)。

圖3.5.1: 在被訪前3個月，被訪者進食高危食物的比率 (問題15)

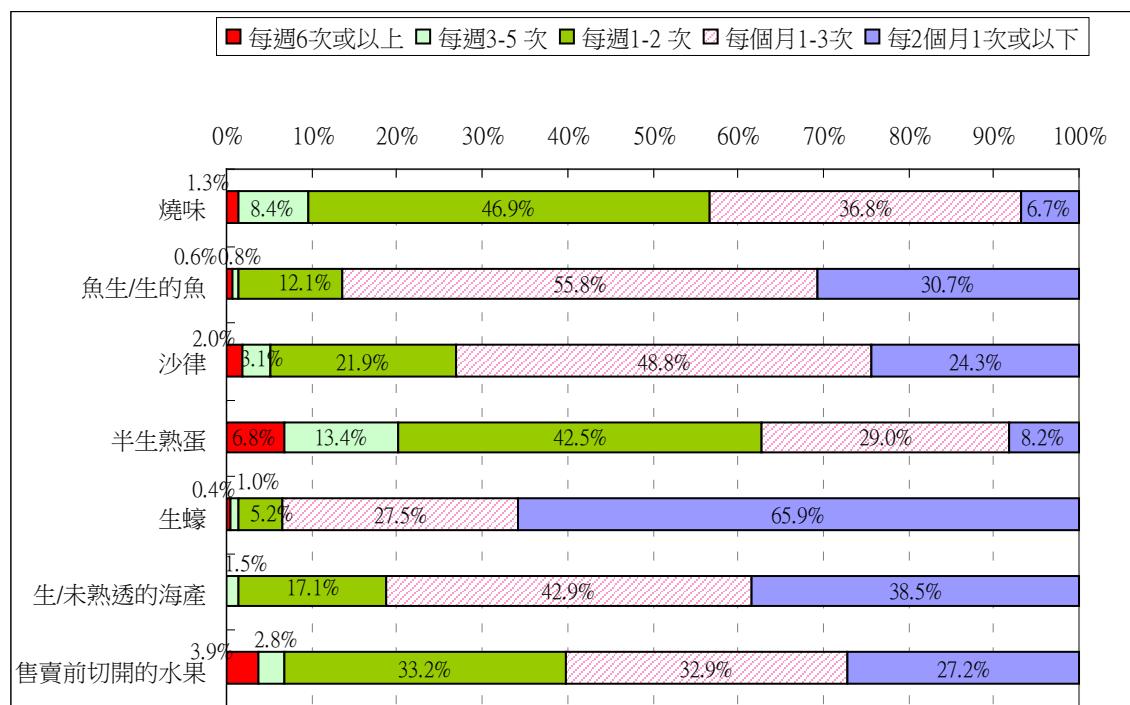


基數：所有被訪者 = 2 088

3.5.2 進食高危食物的頻密程度

那些在被訪前 3 個月內，進食高危食物的被訪者中，他們最常進食的高危食物為半生熟蛋及燒味，62.7% 被訪者每週最少一次進食半生熟的蛋，56.6% 被訪者每週最少一次進食燒味。被訪者每週最少一次進食切開的水果、沙律和生的/沒有熟透的海鮮，其所佔的百分比分別為 39.9%、26.9% 和 18.6%。被訪者在過去 3 個月內最少進食魚生/生的魚和生蠔，其所佔的百分比分別為 13.5% 及 6.6% (圖 3.5.2)。

圖 3.5.2: 在被訪前 3 個月內進食高危食物的頻密程度 (問題 15)



基數：被訪者在過去 3 個月內進食任何一種高危食物 (燒味 = 1 808、魚生/生的魚 = 925、沙律 = 918、半生熟的蛋 = 679、生蠔 = 293、生的/沒有熟透的海鮮 = 141, 售賣前切開的水果 = 122)

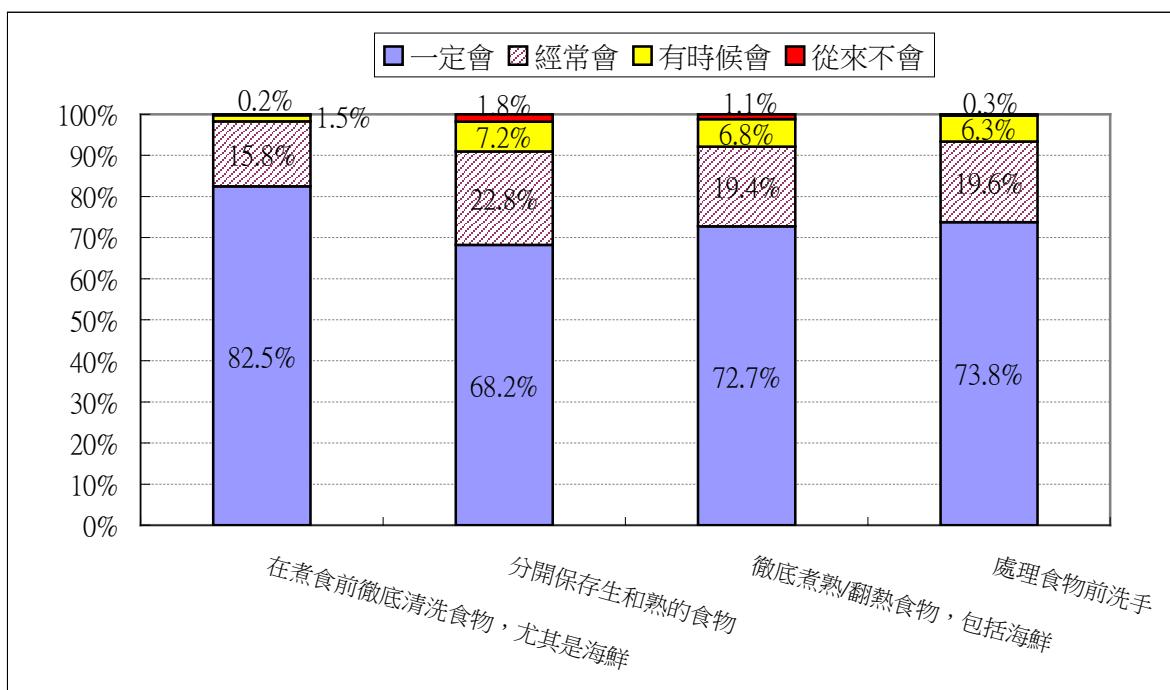
3.6 食物處理

本節共有四條問題，以了解被訪者處理食物的習慣。

我們發現大部份被訪者有良好的食物處理習慣。詳細來說，82.5% 的被訪者表示「一定會」「在煮食前徹底清洗食物，尤其是海鮮」。這個方法是問卷內四個處理食物方法之中，最多被訪者採用的。至於其他三種方法，73.8%的被訪者表示「一定會」在「處理食物前洗手」，72.7%的被訪者表示「一定會」「徹底煮熟/翻熱食物，包括海鮮」，68.2%的被訪者表示「一定會」「分開保存生和熟的食物」(圖 3.6)。

值得一提的是，有少數的被訪者「從來不會」「分開保存生和熟的食物」(1.8%)，也「從來不會」「徹底煮熟/翻熱食物，包括海鮮」(1.1%) (圖 3.6)。

圖 3.6: 被訪者用以下方法處理食物的慣性 (問題 16, 17, 18, 19)



基數：所有被訪者，不包括不適用的被訪者（「在煮食前徹底清洗食物，尤其是海鮮」= 1 840，「分開保存生和熟的食物」= 1 899，「徹底煮熟/翻熱食物，包括海鮮」= 1 947，「處理食物前洗手」= 2 002）

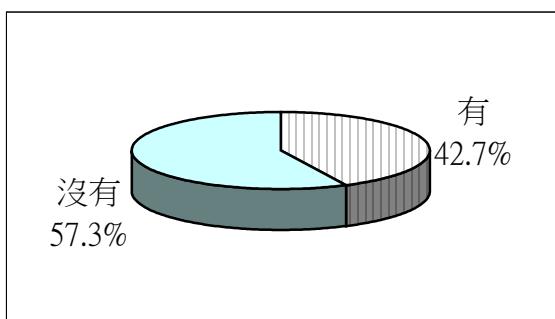
3.7 飲酒模式

本節共有五條問題，以評估被訪者的飲酒習慣是否符合英國酒類飲品指引定義的安全水平。

有兩個被訪者回答飲下的標準單位酒類飲品的數量超出 0 至 50 的範圍，因而他們的答案被列為奇異值，不會於 3.7.1 至 3.7.4 節作分析之用。

少於半數 (42.7%) 的被訪者在被訪前一個月，曾經飲下最少一杯的酒精飲品（圖 3.7）。

圖 3.7：在被訪前一個月內飲下最少一杯酒精飲品（問題 20a）

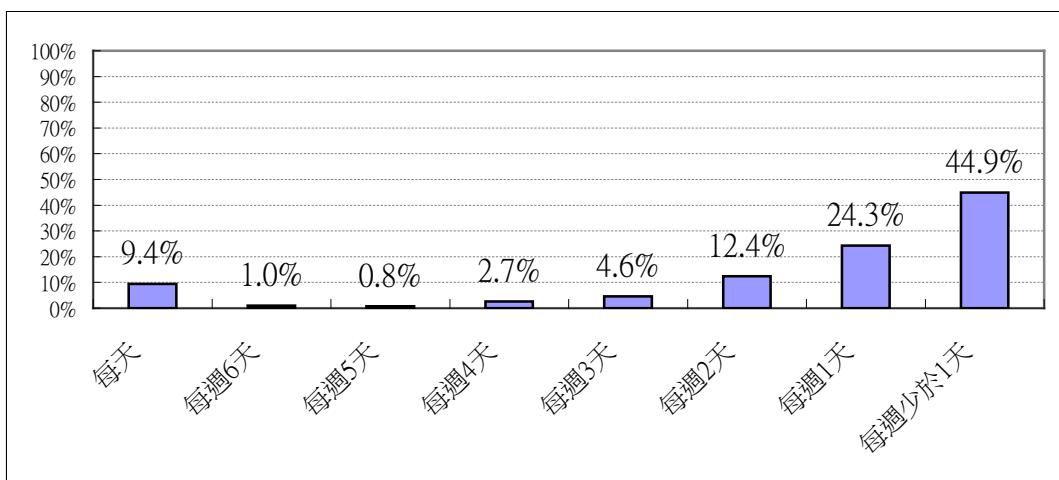


基數：所有被訪者 = 2 088

3.7.1 飲酒的頻密程度

飲酒的被訪者被問到在被訪前一個月，平均一週有多少天他們會飲最少一杯酒精飲品，我們發現有 55.1% 的被訪者在被訪前一個月內，每週飲最少一杯酒精飲品（圖 3.7.1）。

圖 3.7.1：在被訪前一個月，被訪者有多少天飲最少一杯酒精飲品（問題 20b）



基數：所有飲酒的被訪者，不包括奇異值 = 890

3.7.2 飲酒精飲品的數量

被訪者被問到在被訪前一個月飲最少一杯酒精飲品的日子中，平均飲下多少份量的酒精飲品，報告內的飲酒份量以「標準單位」¹⁴顯示。

以標準單位計算，被訪者平均每天飲酒份量為 2.4 個標準單位，中位數為 1.5 個標準單位。表 3.7.2 顯示 28.6% 被訪者每天飲 3 個或以上標準單位的酒精飲品。

表 3.7.2：被訪者在飲酒的日子中，每天飲下標準單位酒精飲品的平均數目(百分比、平均數和中位數)(問題 20c)

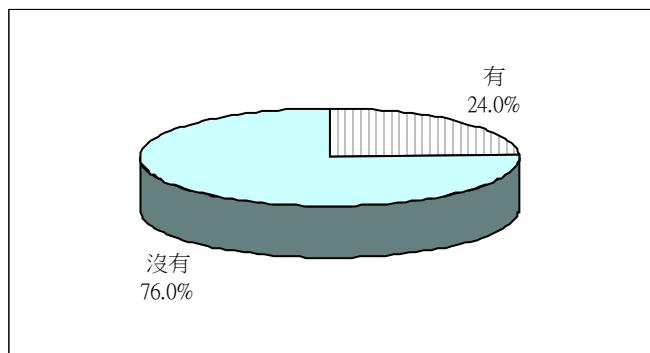
標準單位酒精飲品	在飲酒的日子，飲下標準單位酒精飲品的數量	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	635	71.4%
3 - 4.9	170	19.1%
5 或以上	85	9.5%
總數	890 *	100.0%
平均數	2.4 標準單位飲品	
中位數	1.5 標準單位飲品	

*所有飲酒人士，不包括奇異值

3.7.3 一次過飲下 5 杯/罐酒

約四分之一飲酒人士 (24.0%) 在被訪前一個月內，一次過¹⁵飲下最少 5 杯 (或罐) 酒 (圖 3.7.3a)。於那些曾暴飲的被訪人士中，43.2% 只試過一次在被訪前一個月內暴飲，21.8% 有兩次，而 35.0% 有兩次以上 (圖 3.7.3b)。

圖 3.7.3a：在被訪前一個月，一次過飲下最少 5 杯 (或罐) 酒 (問題 20d)

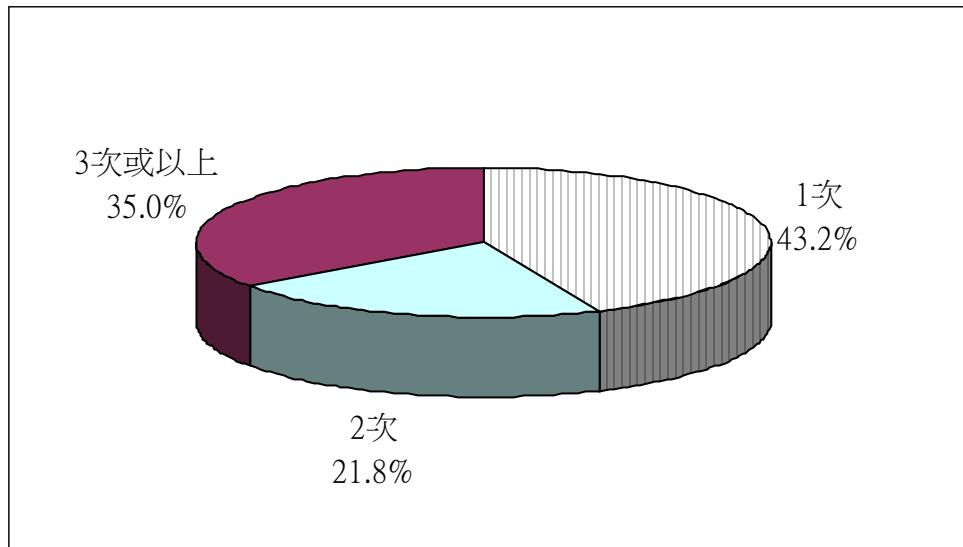


基數：所有飲酒人士，不包括奇異值 = 890

14 飲酒份量以下列的標準單位計算：1 罐或 1 小瓶啤酒大概等於 1.5 個標準單位飲品，或 1 個標準單位飲品大概等於 1 杯餐酒，或 1peg 白蘭地酒/威士忌酒，或 1 小酒杯中國酒如米酒。

15 等於任何種類的杯裝/罐裝酒的總數；一次內是指在幾小時內。

圖 3.7.3b：在被訪前一個月，一次過飲下最少 5 杯（或罐）酒的頻密程度（問題 20e）



基數：飲酒人士在被訪前一個月內一次過飲下最少 5 杯（或罐）酒，不包括奇異值 = 214

3.7.4 飲酒習慣的安全水平

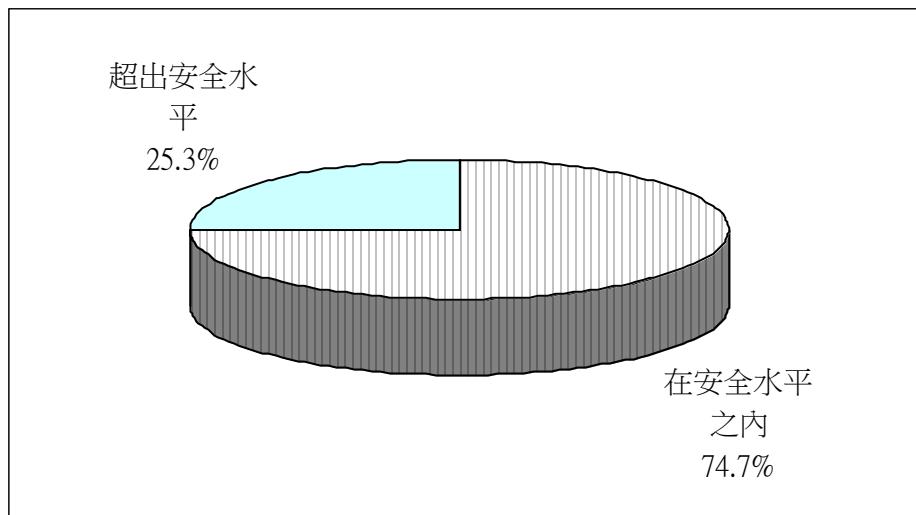
根據英國酒精飲品指引的飲酒習慣安全水平的分類（表 3.7.4），74.7% 飲酒人士的飲酒習慣在安全水平之內（圖 3.7.4）。

表 3.7.4：根據英國酒精飲品指引分類的飲酒習慣安全水平

性別	英國酒精飲品指引 - 安全水平分類
男性	<ul style="list-style-type: none"> ● 一天不多於 4 個標準單位 ● 每週最少 2 天不飲酒精飲品 ● 一週內不多於 21 個標準單位¹⁶
女性	<ul style="list-style-type: none"> ● 一天不多於 2 個標準單位 ● 每週最少 2 天不飲酒精飲品 ● 一週內不多於 14 個標準單位¹⁶

16 每週標準單位飲品數量計算如下：「被訪者最近一個月內，一週有多少天曾飲最少一杯酒精飲品」（即問題 20b）乘以「被訪者在以上提及的飲酒日子中，每天平均飲多少個標準單位酒精飲品」（即問題 20c）。在問題 20b，0.5 天用以表示「每週少於 1 天」。

圖 3.7.4：被訪者飲酒習慣的分類



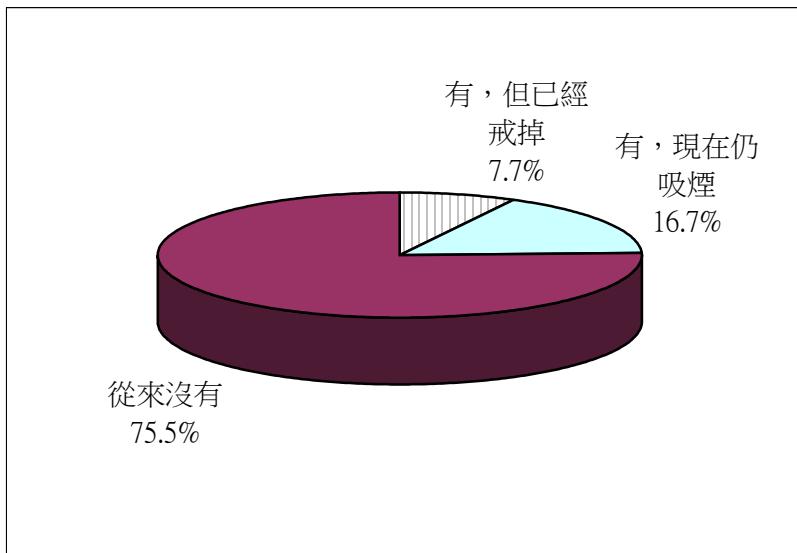
基數：所有飲酒人士，不包括奇異值 = 890

3.8 吸煙習慣

本節共有三條問題，以了解被訪者的吸煙習慣。

四分之三的被訪者 (75.5%) 表示從來沒有吸煙，7.7%被訪者過去曾吸煙但現在已經戒掉，而 16.7%被訪者現在仍有吸煙 (圖 3.8)。

圖 3.8：被訪者吸煙習慣的分類 (問題 21a)

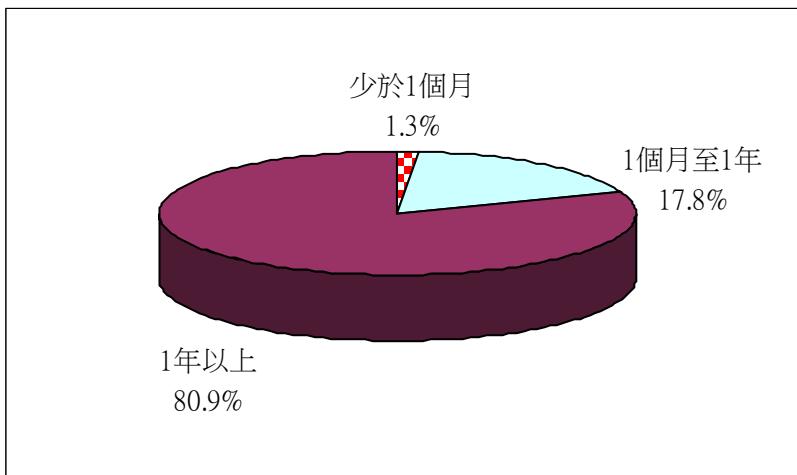


基數：所有被訪者 = 2 088

3.8.1 戒煙

那些已戒煙的被訪者中，大部分 (80.9%) 戒煙已超過 1 年，17.8% 戒煙達 1 個月至 1 年之久，而 1.3% 則剛於被訪前 1 個月戒煙 (圖 3.8.1)。

圖 3.8.1：戒煙時間的長久 (問題 21b)

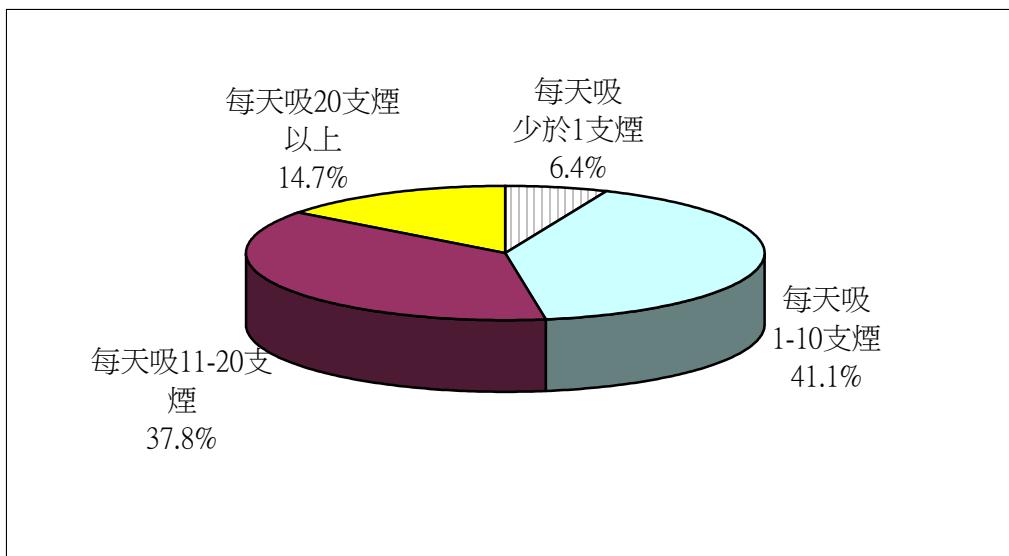


基數：曾經吸煙者 = 161

3.8.2 吸煙

那些現在仍然吸煙的被訪者中，逾半數 (52.5%) 每天吸最少 11 支煙或以上，41.1% 每天吸 1 至 10 支煙，而 6.4% 每天吸少於 1 支煙 (圖 3.8.2)。

圖 3.8.2：每天平均吸煙的數量 (問題 21c)



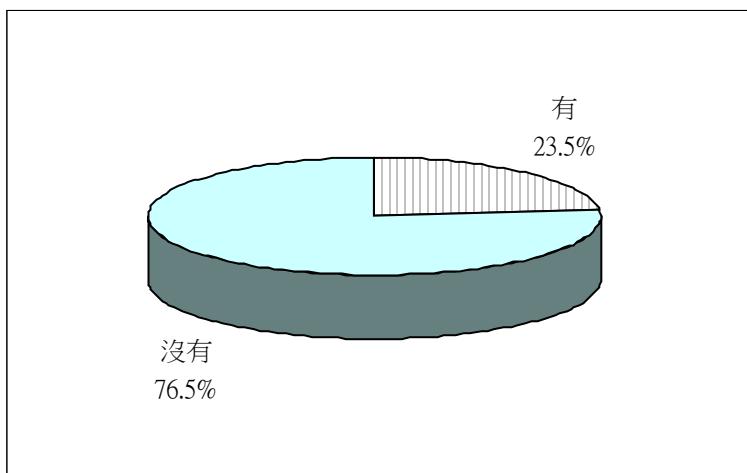
基數：仍然吸煙者 = 350

3.9 行人及駕駛人士的道路安全行為

本節共有五條問題，以了解被訪者作為行人和駕駛人士的道路安全行為。

約四分之一的被訪者 (23.5%) 在被訪前 12 個月內曾經駕駛 (圖 3.9)。

圖 3.9：被訪者在被訪前 12 個月內曾經駕駛所佔的比率 (問題 22a)

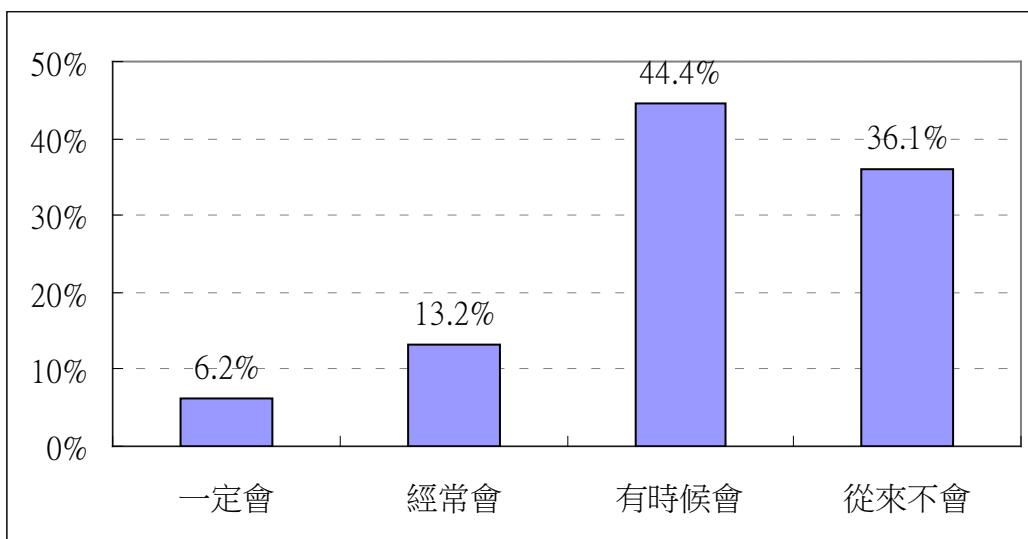


基數：所有被訪者 = 2 088

3.9.1 超速駕駛

當駕駛人士被問到是否曾經超速每小時 15 公里或以上，6.2 % 的被訪者承認「一定會」這樣做，13.2%的被訪者表示「經常會」，而 44.4%的被訪者表示「有時候會」，36.1%的被訪者聲稱自己「從來不會」超速每小時 15 公里以上 (圖 3.9.1)。

圖 3.9.1：超速每小時 15 公里或以上的經常程度 (問題 22b)

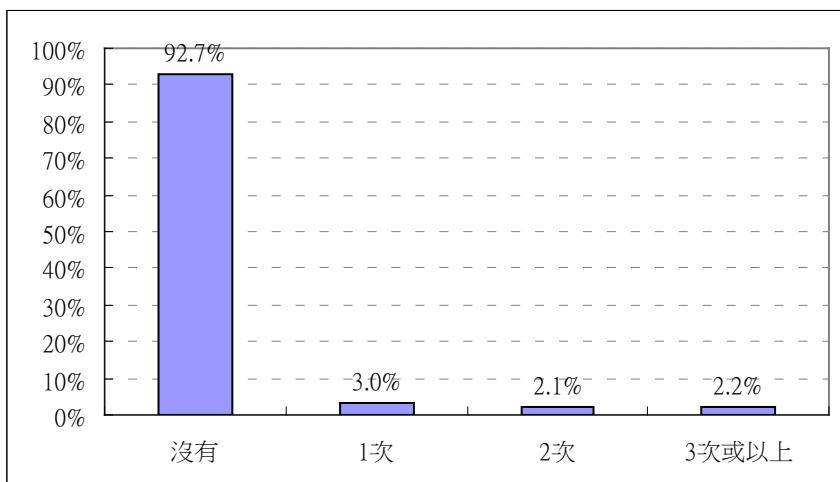


基數：所有駕駛人士，不包括拒絕回答者 = 484

3.9.2 酒後駕駛

駕駛人士被問到在被訪前一個月內有否於飲酒後兩小時內駕駛及有關次數，大部分(92.7%)駕駛人士沒有酒後駕駛，3%的駕駛人士承認曾試過一次酒後駕駛，2.1%曾經兩次，2.2%曾經兩次以上(圖 3.9.2)。

圖 3.9.2：在被訪前一個月內，於飲酒後兩小時內駕駛的次數 (問題 22c)

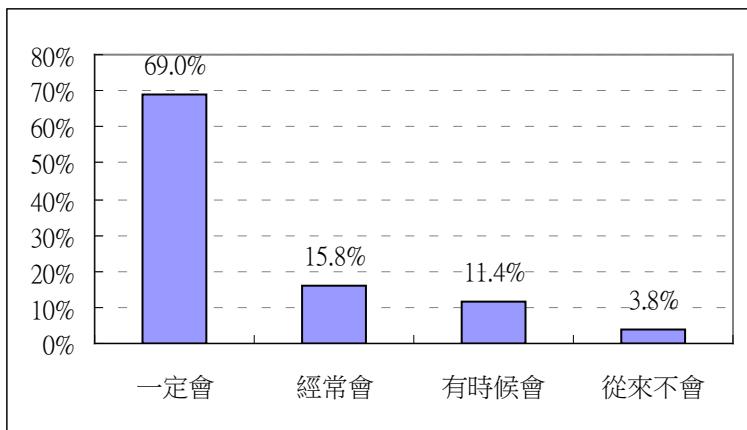


基數：所有駕駛人士 = 490

3.9.3 使用安全帶

對於被訪者作為乘客的時候，是否依照法例規定在私家車、巴士或有安全帶提供的公共小巴上使用安全帶，只有 3.8% 的被訪者「從來不會」使用安全帶，表示「一定會」、「經常會」以及「有時候會」的被訪者百分比分別是 69.0%、15.8% 和 11.4% (圖 3.9.3)。

圖 3.9.3：被訪者依照法例規定「在有安裝安全帶而必須佩帶的情況下使用安全帶」的經常程度 (問題 23)

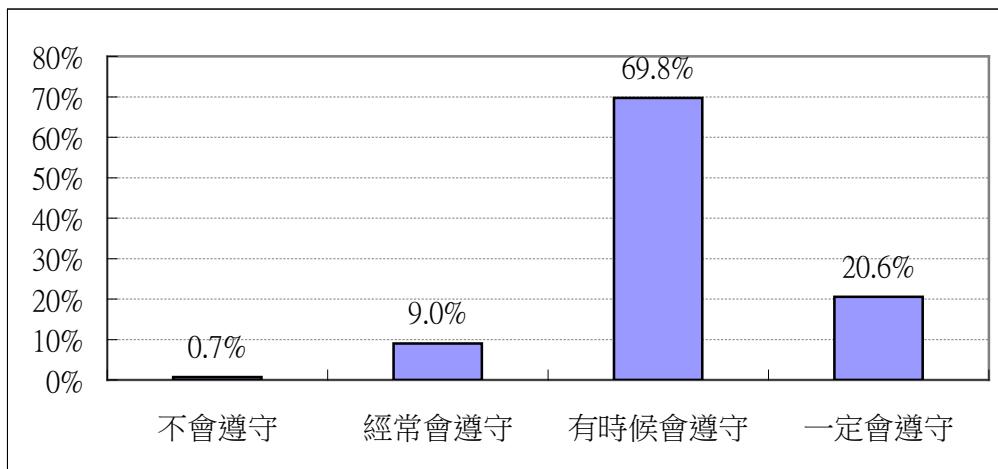


基數：所有被訪乘客，不包括「不適用」的被訪者 = 2 031

3.9.4 遵守交通規則過馬路

約五分之一的被訪行人 (20.6%) 「一定會」遵守交通規則，例如遵守交通燈指示、使用斑馬線或行人天橋橫過馬路，只有 0.7% 的被訪者報稱不會遵守交通規則地橫過馬路，其餘的被訪者則「有時候」或「經常會」依照交通規則橫過馬路 (圖 3.9.4)。

圖 3.9.4：依照交通規則橫過馬路的遵守程度 (問題 24)



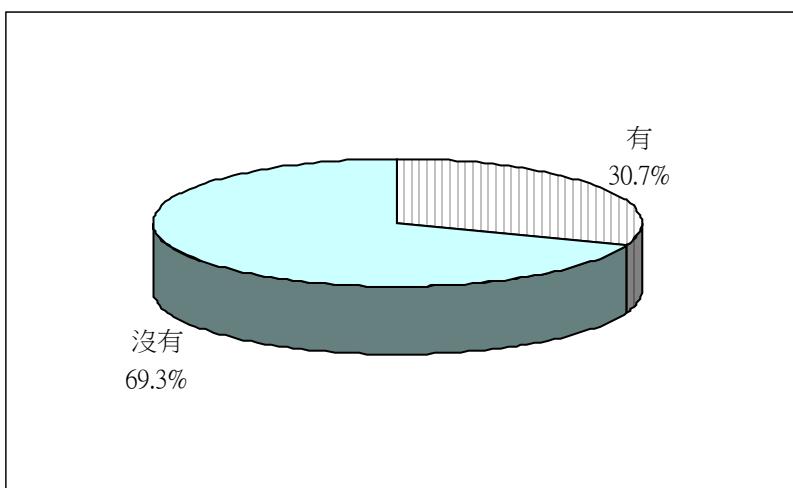
基數：所有被訪者，不包括「不適用」的被訪者 = 2 083

3.10 向中醫求診的行為

本節共有四條問題，以了解被訪者在被訪前 12 個月內向中醫求診的情況。

在被訪前 12 個月，30.7% 的被訪者曾向中醫求診，包括中醫師、針灸師和跌打等 (圖 3.10)。

圖 3.10：在被訪前 12 個月內，被訪者向中醫求診的情況 (問題 25)

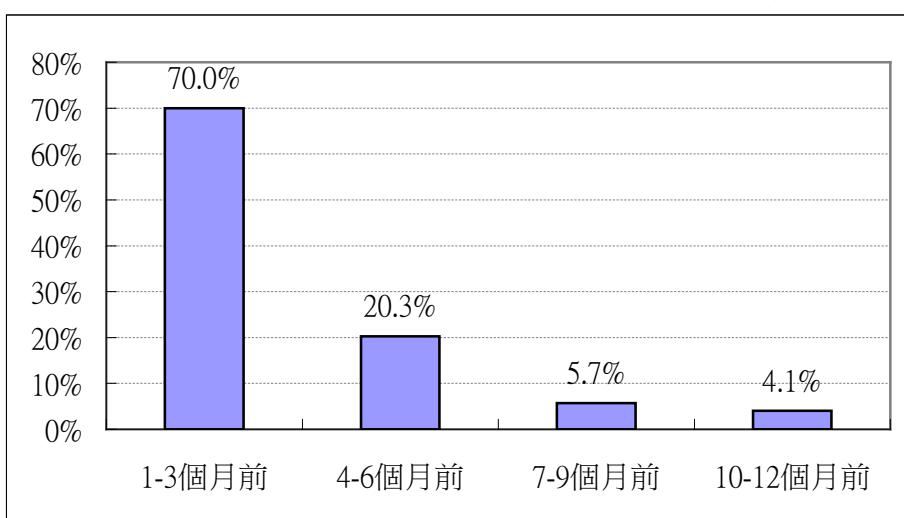


基數：所有被訪者 = 2 088

3.10.1 最近一次向中醫求診

於被訪前過去 12 個月內曾向中醫求診的被訪者中，70% 報稱最近一次向中醫求診是在被訪前 3 個月內，而大部分被訪者 (90.2%) 則在被訪前 6 個月內曾向中醫求診 (圖 3.10.1)。

圖 3.10.1：最近一次向中醫求診距離現在有多久 (問題 26)

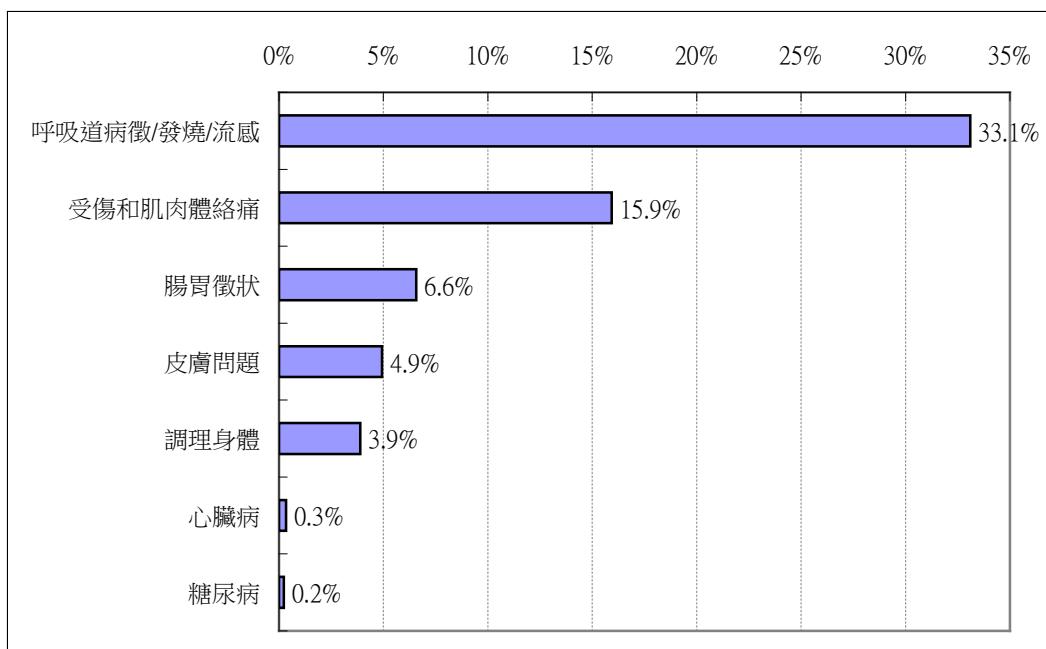


基數：在被訪前 12 個月內向中醫求診的被訪者 = 640

3.10.2 向中醫求診的原因

有關被訪者在被訪前最近一次向中醫求診的原因，最為被訪者所提及的原因包括呼吸道病徵/發燒/流感 (33.1%) 及受傷和肌肉骨絡痛 (15.9%) (圖 3.10.2)。

圖 3.10.2：在被訪前最近一次向中醫求診的原因 (問題 28)

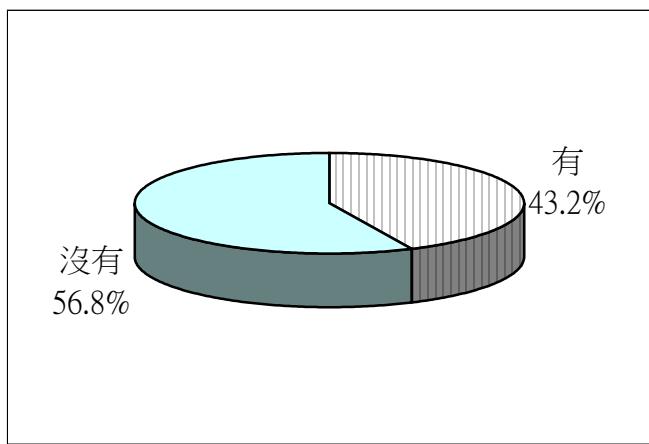


基數：在被訪前 12 個月內向中醫求診的被訪者 = 640

3.10.3 看西醫後才看中醫

在被訪前 12 個月內曾向中醫求診的被訪者中，多於半數 (56.8%) 於最近一次向中醫求診之前，沒有因為以上的原因而向西醫求診 (圖 3.10.3)。

圖 3.10.3：最近一次看中醫之前曾向西醫求診的百分比(問題 27)

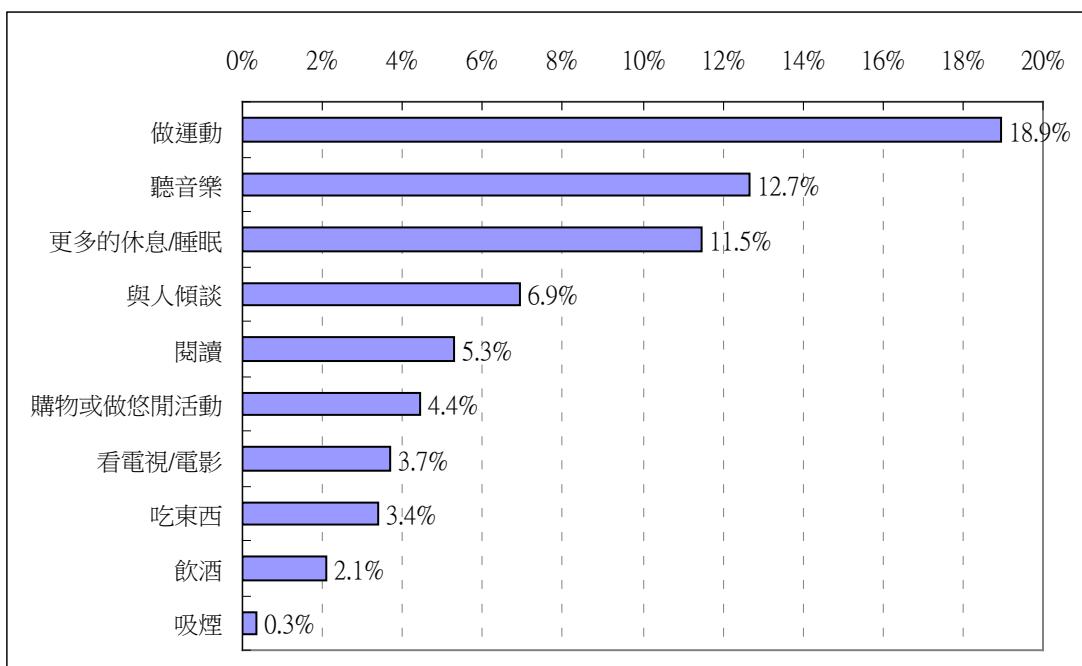


基數：在被訪前 12 個月內向中醫求診的被訪者 = 640

3.11 壓力處理

整體來說，87.9%被訪者表示感到有壓力，當中 18.9% 以運動紓緩壓力，12.7% 則選擇聽音樂，而 11.5% 選擇休息和睡眠。曾被提及的處理壓力方法包括與人交談、閱讀、購物或做悠閒活動、看電視/電影、吃東西、飲酒、吸煙和參加減壓學習班等 (圖 3.11)。

圖 3.11：被訪者處理壓力的方法 (問題 29)



基數：所有感到有壓力的被訪者 = 1 835

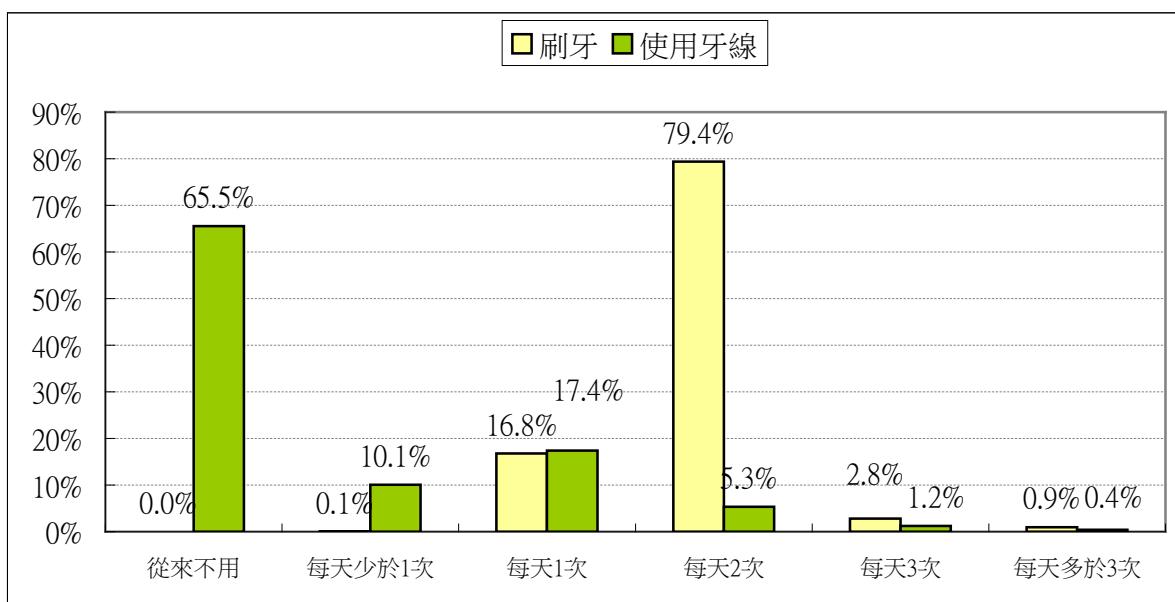
3.12 口腔健康

本節共有兩條問題，以了解被訪者刷牙及使用牙線的習慣。

79.4% 的被訪者每天刷牙兩次，另外 16.8% 的被訪者每天只刷牙一次 (圖 3.12)。

約三分之二 (65.5%) 的被訪者從來不用牙線，10.1% 的被訪者不是每天都使用牙線，只有 17.4% 的被訪者每天使用一次，另外 7.0% 每天最少使用兩次 (圖 3.12)。

圖 3.12：刷牙和使用牙線的頻密程度 (問題 30 和問題 31)



基數：所有被訪者，不包括回答「不記得」的被訪者 (刷牙 = 2 088, 使用牙線 = 2 087)

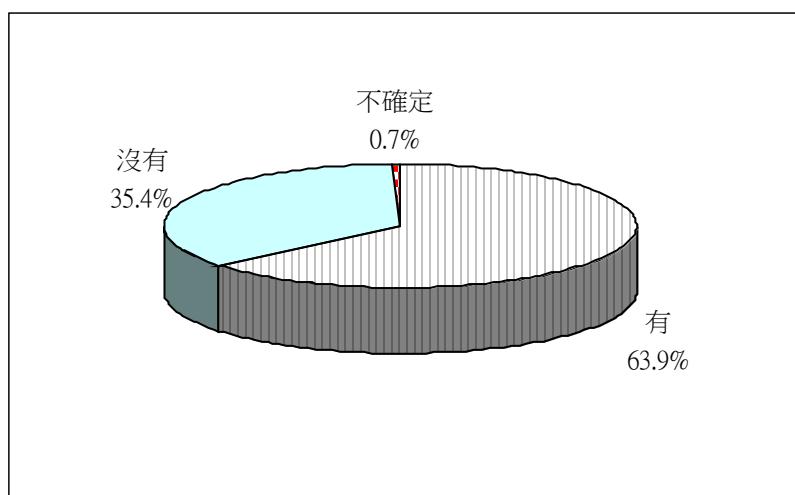
3.13 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)

本節共有八條問題，以了解女性被訪者接受子宮頸細胞檢驗的習慣。

當被訪者回答有關最近一次接受子宮頸細胞檢驗相距至今的時間，以及定期接受有關檢驗的頻密程度的時候，有五位女性被訪者的答案前後不一致（例如，有一些被訪者表示最近一次的檢驗在兩年前進行，卻又表示每年會進行一次以上的定期檢驗），這五個個案已被列作奇異值，不會用作 3.13.1 至 3.13.3 節的分析。

根據是次調查，在數據進行比重調節後，52.5% 的被訪者為女性，當中 63.9% 曾經接受過子宮頸細胞檢驗（圖 3.13）。

圖 3.13：曾經接受子宮頸細胞檢驗 (問題 32a)

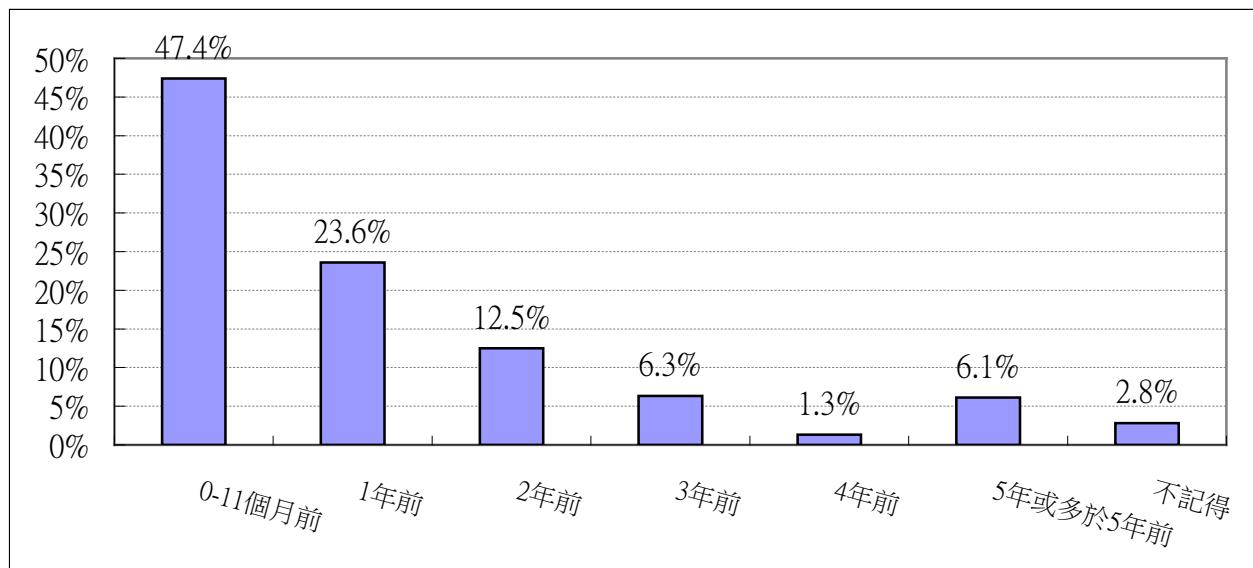


基數：所有女性被訪者 = 1 095

3.13.1 最近一次子宮頸細胞檢驗

於那些曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，接近半數 (47.4%) 報稱曾在被訪前一年內接受檢驗，23.6% 表示在一年前，12.5% 表示在兩年前，6.3% 表示在三年前。表示相距上次檢驗時間超過四年或更久的女性被訪者為 7.4%（圖 3.13.1）。

圖 3.13.1：最近一次接受子宮頸細胞檢驗距離現在多久 (問題 32b)

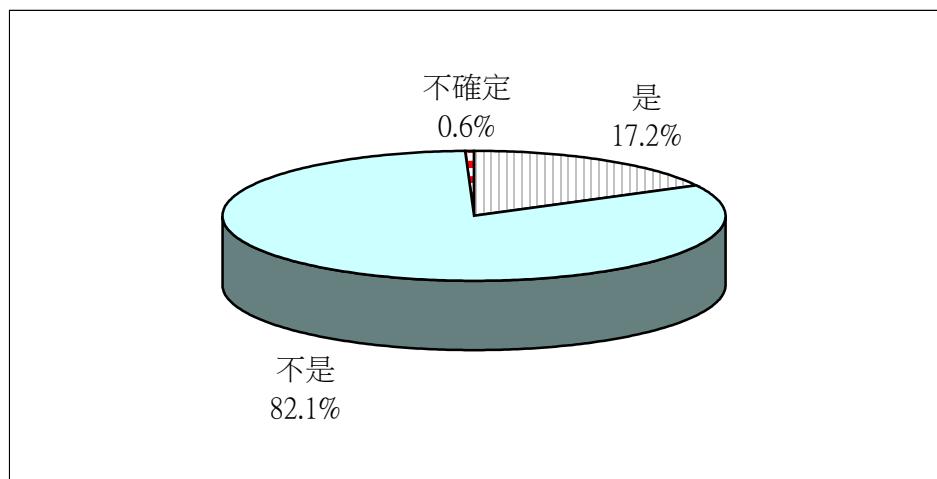


基數：曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括奇異值 = 695

3.13.2 接受子宮頸細胞檢驗的次數

於那些曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性中，大部份(82.1%)曾檢驗一次或以上，只有 17.2% 表示上次是第一次接受檢驗 (圖 3.13.2)。

圖 3.13.2：最近一次的子宮頸細胞檢驗是否首次檢驗 (問題 32c)

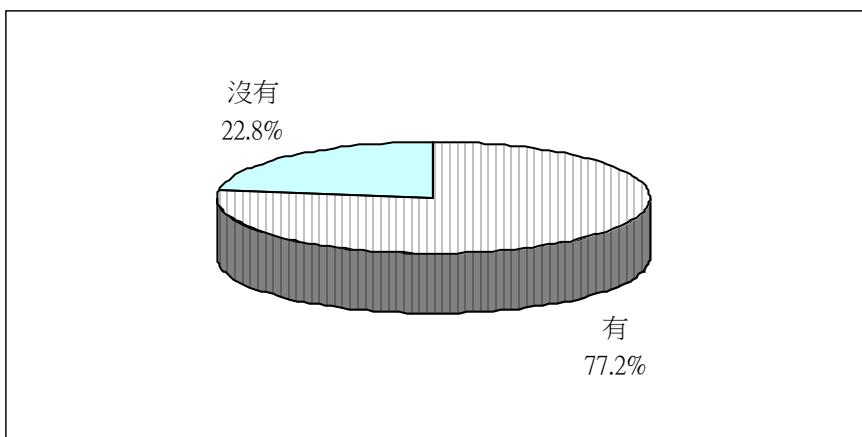


基數：曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括奇異值及拒絕回答者 = 694

3.13.3 定期子宮頸細胞檢驗

對於曾接受多於一次子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，77.2%表示她們有定期檢驗（圖 3.13.3a）。

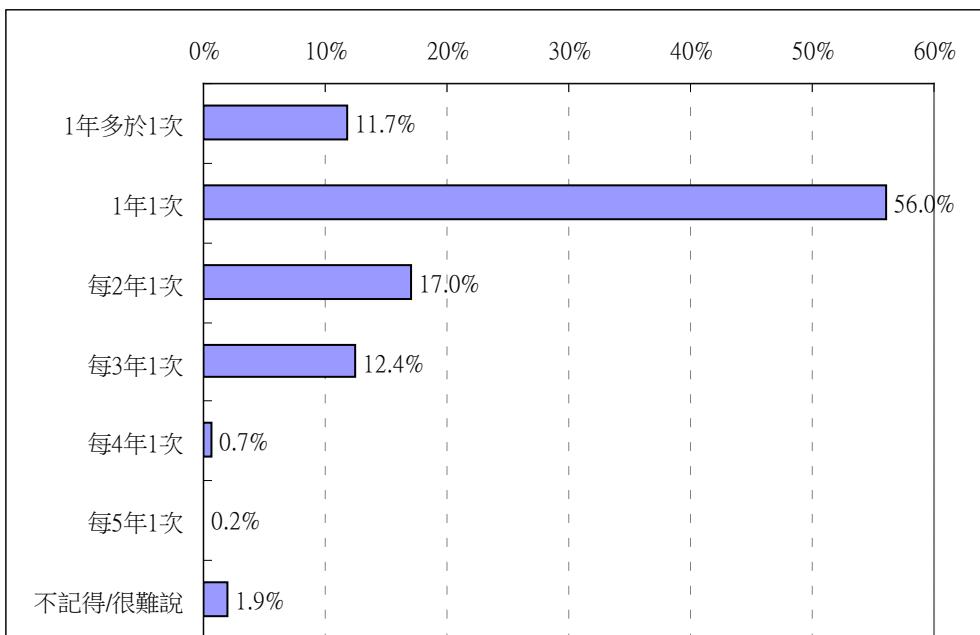
圖 3.13.3a：定期子宮頸細胞檢驗（問題 32d）



基數：曾多於一次接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，(包括那些不肯定最近一次檢驗是否首次檢驗的女性被訪者)不包括 奇異值 = 575

至於接受檢驗的頻密程度，逾半數 (56.0%) 表示一年一次。另外 11.7% 表示一年多於一次。約三分之一 (30.3%) 被訪者表示每兩年或以上才會做一次檢驗（圖 3.13.3b）。

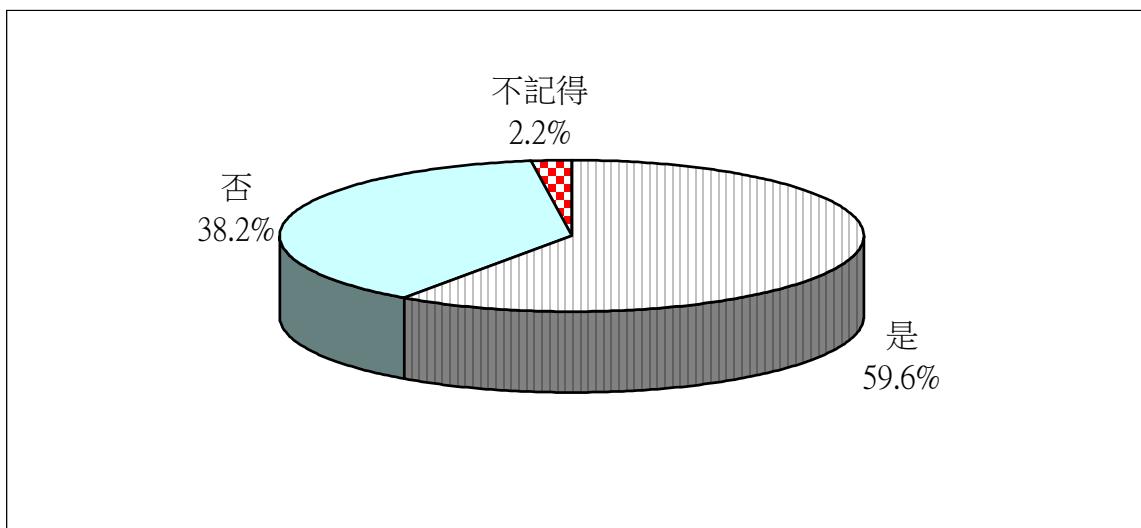
圖 3.13.3b：女性被訪者接受子宮頸細胞檢驗的頻密程度（問題 32e）



基數：定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括拒絕回答者和奇異值 = 444

於那些沒有定期接受有關檢驗的被訪者中，有 59.6% 表示兩次檢驗的相距時間已超過 3 年 (圖 3.13.3c)。

圖 3.13.3c：兩次檢驗的相距時間已超過 3 年 (問題 32f)

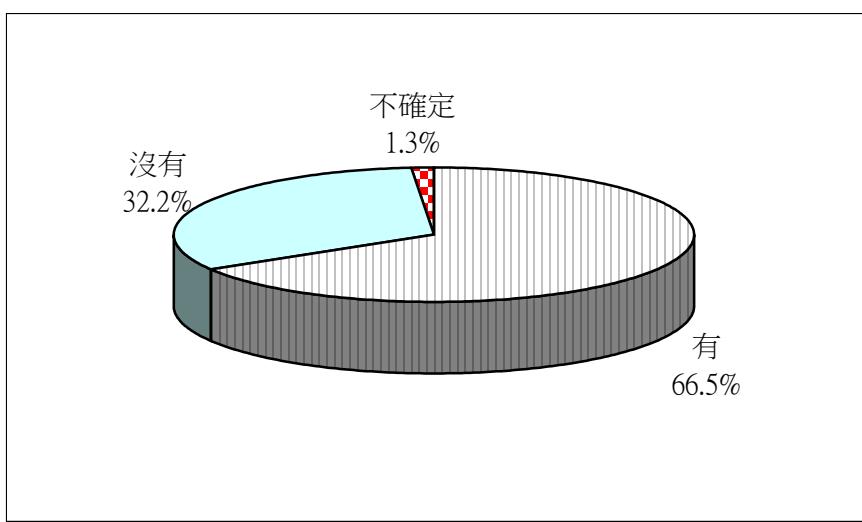


基數：沒有定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括奇異值 = 131

3.13.4 對子宮頸普查計劃的認識

逾半數女性被訪者 (66.5%) 有聽過衛生署子宮頸細胞普查計劃 (圖 3.13.4a)。

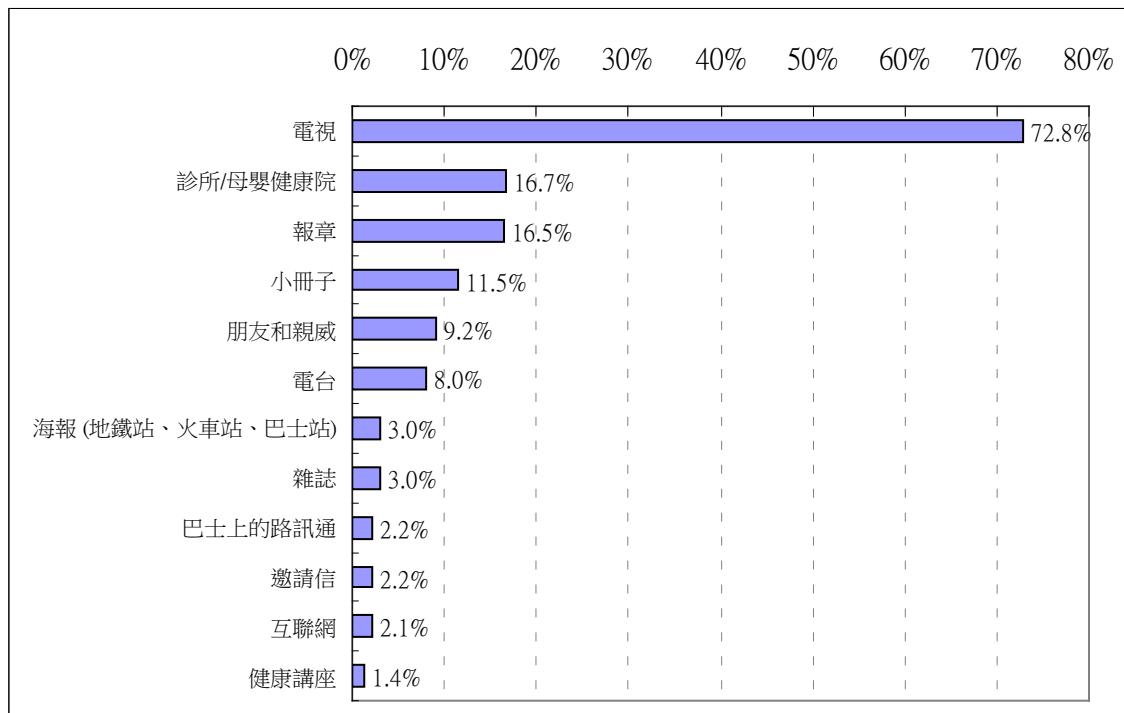
圖 3.13.4a：有否聽過衛生署子宮頸細胞普查計劃 (問題 33)



基數：所有女性被訪者 = 1 095

電視 (72.8%) 是女性被訪者認得知衛生署子宮細胞頸普查計劃最主要的資料來源，其他較少提及的渠道見於下圖 3.13.4b。

圖 3.13.4b: 衛生署子宮頸普查計劃的資料來源 (問題 34)



基數：有聽過普查計劃的女性被訪者 = 728 (可選擇多個答案)

第四章 以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析

4.1 重組變數

本章會以被訪者的特徵資料包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入來作組別分析，從而檢視這些特徵因素和調查的範圍有沒有顯著的關係。此外，此類組別分析亦會用於調查某些特別的範疇，例如，體重指數 (BMI) 會和被訪者對於目前體重狀況的看法作分析。

為了令組別分析更強健和更具代表性，部分答案會重組成較小的類別，表 4.1a 顯示了被訪者特徵變數如何重組，而表 4.1b 則列出某些問題的答案如何整合。在本章，所有回應如「不知道」、「不記得」、「不適用」、「拒絕回答」以及「奇異值」均不會包括在分組分析內。

本報告採用了三種統計檢定方法測試¹⁷，包括皮氏卡方檢定、單因方差檢定及史氏定級相關檢定。如果兩個變數是類別變數 (nominal)，會採用卡方檢定；如果一個變數是類別變數 (nominal) 而另一個是順序變數 (ordinal)，就會採用單因方差檢定；如果兩個變數均為順序變數 (ordinal)，則會採用定級相關檢定。本章只會報告以 5% 水平的顯著結果。至於卡方檢定，只有那些不超過 20% 的資料格低於期望值 5 的結果才會顯示在本報告內。

本報告內所有的百分比皆為已作了性別及年齡比重調節後的百分比。

¹⁷ 這些統計檢定測試根據 SPSS 應用指引進行，以下是該三個統計測試的公式以作參考之用：

皮氏卡方：

$$\lambda^2 = \sum_i \sum_j \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

單因方差：

$$U = N_1 N_2 + \frac{N_1(N_1+1)}{2} - T_1 \text{ 而 } N_1 \text{ 和 } N_2 \text{ 是組別的抽樣數目，} T_1 \text{ 是合併組別的排列次序總和 (如有組別的排列次序相同的，會作出調整)。}$$

史氏定級相關檢定系數：

$$r = \sum_{i=1}^N \frac{(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{(N-1)S_x S_y} \text{ 而 } N \text{ 是抽樣數目，} S_x \text{ 和 } S_y \text{ 是兩個變數的標準偏差。每個數據值的排列次}$$

序會被用於以上的公式內 (如有排列次序相同的，會作出調整)。本調查採用了配對(Pairwise)的方法來處理缺漏的數據。

表 4.1a: 重組被訪者特徵資料 (問題 35-43)

被訪者特徵變數	原本分類	重組分類	樣本數目 (經比重調節後)
性別	男性	男性	993
	女性	女性	1 095
年齡組別	沒有分組	18-24	277
		25-34	468
		35-44	591
		45-54	497
		55-64	256
教育程度	小學或以下	小學或以下	288
	未完成中學教育	未完成中學教育	368
	完成中學教育(中五)	完成中學教育(中五)	681
	預科	預科	163
	大專 (非學位)/學位 或以上	大專或以上	587
婚姻狀況	未婚	未婚	674
	已婚並有孩子	已婚	1 338
	已婚但沒有孩子		
	離婚/分居	離婚/分居/喪偶	71
	喪偶		
職業	僱主/經理/行政人員	管理/專業人員	427
	專業人員		
	輔助專業人員		
	文員	文員	310
	服務工作人員	服務工作人員	228
	商店銷售人員		
	漁農業熟練工人	藍領工人	369
	工藝及有關人員		
	機台及機器操作員及裝配員		
	非技術工人		
	學生	非在職	713
	家庭主婦		
	失業/待業		
	退休人士		
	其他非在職人士		

每月家庭收入	少於 \$2 000	少於\$8 000	171
	\$2 000-3 999		
	\$4 000-5 999		
	\$6 000-7 999		
	\$8 000-9 999	\$8 000-\$13 999	361
	\$10 000-11 999		
	\$12 000-13 999		
	\$14 000-15 999	\$14 000 - \$19 999	228
	\$16 000-17 999		
	\$18 000-19 999		
	\$20 000-24 999	\$20 000-\$39 999	540
	\$25 000-29 999		
	\$30 000-34 999		
	\$35 000-39 999	\$40 000 或以上	334
	\$40 000-44 999		
	\$45 000-49 999		
	\$50 000-54 999		
	\$55 000-59 999		
	\$60 000 或以上		

表 4.1b: 重組各問題的答案

題號	問題內容	原本分類	重組分類
問題 5b	進行體重控制活動多久	1-6 天	3 週或以下
		1-3 週	
		1 個月	1-3 個月
		2-3 個月	
		4-5 個月	
		6-9 個月	4-9 個月
		10-12 個月	
		13 個月或以上	9 個月以上
問題 6、8、10	每週平均花在做劇烈/中等劇烈體力活動/步行的日數	0 天	0-1 天
		1 天	
		2 天	2-3 天
		3 天	
		4 天	
		5 天	4-5 天
		6 天	
問題 13a、14a	被訪者每週進食水果和瓜菜的平均日數	7 天	6-7 天
		超過一天 1 次	每週 1 次或以上
		每日 1 次	
問題 15	進食高危食物的頻密程度	每星期 6 次	

		每星期 5 次	
		每星期 4 次	
		每星期 3 次	
		每星期 2 次	
		每星期 1 次	
		每月 3 次	
		每月 2 次	
		每月 1 次	每個月三次或以下
		每 2 個月 1 次	
		每 3 個月 1 次	
		在過去 3 個月內沒有進食	沒有
問題 20b	過去一個月內，每週曾經飲最少一杯 酒精飲品的日數	每日	每週 6 天或以上
		每星期 6 天	
		每星期 5 天	每週 4-5 天
		每星期 4 天	
		每星期 3 天	每週 2-3 天
		每星期 2 天	
		每星期 1 天	每週 1 天或以下
		少於每星期 1 天	
問題 30、31	每天刷牙/使用牙線的頻密程度	一天 1 次	每天 1 次
		一天 2 次	每天 2 次
		一天 3 次	每天 3 次或以上
		一天超過 3 次	
		一天少過 1 次	每天少於 1 次或從不
		從不	
問題 32b	最近一次的子宮頸細胞檢驗距今有多久	0-11 個月之前	0-1 年前
		1 年之前	
		2 年之前	2-3 年前
		3 年之前	
		4 年之前	4-5 年前或以上
		5 年或以上之前	
問題 32e	做子宮頸細胞驗查的頻密程度	每年多於 1 次	1 年 1 次或以上
		每 1 年 1 次	
		每 2 年 1 次	每 2-3 年 1 次
		每 3 年 1 次	
		每 4 年 1 次	每 4-5 年 1 次
		每 5 年 1 次	
		每 6-10 年 1 次	
		超過 10 年	每 6 年或以上 1 次

4.2 體重控制

共有十二個個案被列作奇異值，而不會在 4.2.1 節及 4.2.3 節內作分析之用。而且，也有九個個案的回應不會在 4.2.4 至 4.2.6 節作分析用途，3.2 節詳列不用作分析的原因。

4.2.1 體重狀況

被訪者的體重根據其 BMI 分數及 WHO 的分類法而分為「過輕」、「正常」、「過重」及「肥胖」，這些體重狀況與五項被訪者特徵有顯著的關係，這些特徵包括性別、年齡、婚姻狀況、教育程度和職業。

男性 (22.7%) 「過重」的情況比女性 (13.5%) 較多，而女性 (13.5%) 「過輕」的情況則比男性 (6.7%) 較多。以年齡來說，年齡介乎 18 至 24 歲 (34.3%) 的年輕被訪者「過輕」的情況比 35 歲以上的被訪者較多 (介乎 3.6% 至 4.6%)。與 18 至 24 歲 (4.0%) 的被訪者相比，45 歲或以上的被訪者較有可能「過重」(介乎 23.8% 至 25.7%) (表 4.2.1)。

未婚的被訪者 (20.3%) 比已婚 (5.6%) 及離婚/分居/喪偶 (4.2%) 的被訪者較有機會「過輕」。已婚 (21.6%) 的被訪者最易「過重」，而離婚/分居/喪偶 (83.1%) 的被訪者的體重則最為「正常」(表 4.2.1)。

教育程度為預科 (18.8%) 的被訪者比其他被訪者較有可能「過輕」。小學程度或以下的被訪者比其他有較高教育程度的被訪者較有機會「過重」(27.3%) 或「肥胖」(6.6%) (表 4.2.1)。

管理/專業人員 (21.6%) 有較大機會會「過重」，而藍領工人 (6.8%) 則有較少機會會「過輕」(表 4.2.1)。

表 4.2.1：根據 BMI 分數及 WHO 分類法而得出的體重狀況

變數	分類	基數	過輕	正常	過重	肥胖	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	988	6.7%	66.5%	22.7%	4.1%		0.000	
	女性	1089	13.5%	69.4%	13.5%	3.6%			
年齡	18-24	274	34.3%	59.5%	4.0%	2.2%		0.000	
	25-34	467	13.5%	70.9%	13.1%	2.6%			
	35-44	588	4.6%	72.1%	19.7%	3.6%			
	45-54	495	3.6%	68.1%	23.8%	4.4%			
	55-64	253	4.3%	62.5%	25.7%	7.5%			

婚姻狀況	未婚	670	20.3%	65.4%	10.9%	3.4%		0.000	
	已婚	1331	5.6%	68.6%	21.6%	4.2%			
	離婚/分居/喪偶	71	4.2%	83.1%	12.7%	0.0%			
教育程度	小學或以下	286	4.2%	61.9%	27.3%	6.6%		0.000	
	未完成中學教育	367	7.4%	68.4%	19.3%	4.9%			
	完成中學教育(中五)	677	9.3%	72.1%	15.1%	3.5%			
	預科	160	18.8%	65.0%	14.4%	1.9%			
	大專或以上	584	13.9%	67.1%	16.3%	2.7%			
職業	管理/專業人員	425	9.4%	66.4%	21.6%	2.6%		0.020	
	文員	310	11.0%	71.6%	12.9%	4.5%			
	服務工作人員	226	8.0%	67.7%	20.8%	3.5%			
	藍領工人	368	6.8%	69.6%	19.3%	4.3%			
	非在職	706	12.9%	67.6%	15.6%	4.0%			

4.2.2 與一年前相比的體重差別

4.2.2.1 體重相差 10 磅以上

被訪者的體重比一年前相差 10 磅以上的情況，與被訪者的年齡、職業和每月家庭收入有顯著的關係。

與其他年齡組別相比，尤其是年齡組別為 55 至 64 歲 (9.1%)，25 至 34 歲的被訪者 (23.0%) 較有機會有以上的體重差別。與從事其他職業的被訪者相比，尤其是文員 (19.1%)，藍領工人 (9.9%) 較少有體重的差別。另一方面，每月家庭收入達 \$40 000 或以上的被訪者 (20.7%) 比其他家庭收入的被訪者較有可能有體重差別 (表 4.2.2.1)。

表 4.2.2.1：與一年前相比，體重相差 10 磅以上 (問題 2a)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關 檢定
年齡	18-24	274	14.6%	85.4%		0.000	
	25-34	461	23.0%	77.0%			
	35-44	587	15.8%	84.2%			
	45-54	496	13.7%	86.3%			
	55-64	254	9.1%	90.9%			
職業	管理/專業人員	428	16.1%	83.9%	0.009		
	文員	309	19.1%	80.9%			
	服務工作人員	228	17.1%	82.9%			
	藍領工人	362	9.9%	90.1%			

	非在職	705	17.6%	82.4%			
每月家庭收入	低於 \$8 000	169	17.2%	82.8%	0.013		
	\$8 000 - \$13 999	360	17.8%	82.2%			
	\$14 000 - \$19 999	223	13.9%	86.1%			
	\$20 000 - \$39 999	535	12.5%	87.5%			
	\$40 000 或以上	334	20.7%	79.3%			

4.2.2.2 體重增加或減少

體重的增加或減少與被訪者的性別及職業有顯著的關係。

那些表示與去年相比體重有增加 10 磅或以上的被訪者中，女性 (64.7%) 比男性 (51.0%) 為多。以職業來說，較多文員 (76.3%) 報稱體重有增加 10 磅或以上 (表 4.2.2.2)。

表 4.2.2.2：與去年相比，體重增加或減少 10 磅以上 (問題 2b)

變數	分類	基數	增加	減少	p-值		
					卡方檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	143	51.0%	49.0%	0.013		
	女性	187	64.7%	35.3%			
職業	管理/專業人員	69	49.3%	50.7%	0.019		
	文員	59	76.3%	23.7%			
	服務工作人員	38	52.6%	47.4%			
	藍領工人	36	50.0%	50.0%			
	非在職	124	59.7%	40.3%			

4.2.3 對目前體重的看法

被訪者對目前體重的看法與他們的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度及職業有顯著的關係。

與男性 (34.0%) 相比，較多女性 (46.6%) 覺得自己「過重」。相對於其他年齡組別，尤其是 18 至 24 歲 (21.5%) 的被訪者，35 至 44 歲 (45.0%) 及 46 至 54 歲 (47.4%) 兩組有較多被訪者覺得自己「過重」。未婚的被訪者 (29.6%) 比已婚的 (45.6%) 及離婚/分居/喪偶的 (49.3%) 兩類被訪者，較少傾向覺得自己「過重」。被訪者教育程度越低，越傾向覺得自己「過重」。藍領工人 (32.6%) 最不覺得自己「過重」，而服務工作人員 (49.3%) 最會覺得自己「過重」 (表 4.2.3a)。

表 4.2.3a：對目前體重的看法 (問題 3)

變數	分類	基數	過輕	適中	過重	p-值		
						卡方 檢定	單因方 差檢定	定級相關 檢定
性別	男性	986	12.7%	53.3%	34.0%		0.000	
	女性	1089	6.3%	47.0%	46.6%			
年齡	18-24	275	22.2%	56.4%	21.5%		0.000	
	25-34	464	8.2%	51.9%	39.9%			
	35-44	589	6.1%	48.9%	45.0%			
	45-54	494	6.3%	46.4%	47.4%			
	55-64	254	11.4%	49.2%	39.4%			
婚姻狀況	未婚	669	14.5%	55.9%	29.6%		0.000	
	已婚	1332	7.0%	47.4%	45.6%			
	離婚/分居/喪偶	71	7.0%	43.7%	49.3%			
教育程度	小學或以下	287	9.4%	44.9%	45.6%		0.000	
	未完成中學教育	365	9.0%	46.8%	44.1%			
	完成中學教育(中五)	678	7.5%	49.9%	42.6%			
	預科	162	13.0%	49.4%	37.7%			
	大專或以上	584	10.8%	54.8%	34.4%			
職業	管理/專業人員	425	7.5%	51.5%	40.9%		0.003	
	文員	307	5.9%	51.8%	42.3%			
	服務工作人員	227	7.9%	42.7%	49.3%			
	藍領工人	368	11.1%	56.3%	32.6%			
	非在職	709	11.0%	47.2%	41.7%			

我們根據 WHO 分類法對體重狀況分類，來分析被訪者對自己目前體重的看法。WHO 體重狀況分類與被訪者對自己目前體重的看法有顯著的關係。

很多被訪者不能夠正確地評估自己的體重狀況。那些認為自己「過重」的被訪者中，逾半數 (57.3%) 被 WHO 準則分類為「正常」。那些認為自己「過輕」的被訪者中，當中 59.6% 屬「正常」(表 4.2.3b)。

從比較的角度來說，那些認為自己「過輕」的被訪者 (38.3%) 較那些認為自己「過重」 (1.1%) 和「適中」 (12.2%) 的被訪者更有可能被 WHO 的準則歸類為「過輕」。同樣地，那些覺得自己「過重」 (35.1%) 比那些覺得自己「適中」 (7.2%) 和「過輕」 (0.5%) 的被訪者，更有可能被歸類為「過重」 (表 4.2.3b)。

表 4.2.3b：被訪者對目前體重狀況的看法根據 WHO 分類法進行分析

變數	分類	基數	過重	正常	過輕	肥胖	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
對現在體重的看法	過重	841	1.1%	57.3%	35.1%	6.5%			0.000
	適中	1030	12.2%	78.4%	7.2%	2.1%			
	過輕	193	38.3%	59.6%	0.5%	1.6%			

4.2.4 體重控制

本調查發現被訪者於過去 12 個月內有刻意控制體重的行為與他們的性別、年齡、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

在過去 12 個月，有刻意控制體重的女性比率 (30.0%) 比男性 (25.0%) 為高。年齡介乎 25 至 44 歲的被訪者 (25 至 34 歲中有 31.8%，35 至 44 歲中有 31.0%) 比其他年齡組別的被訪者較可能有控制體重。有中五或以上程度的被訪者比教育程度較低的被訪者，較多會控制體重。文員 (36.0%) 及管理/專業人員 (32.2%) 也比從事其他職業的被訪者如服務工作人員 (26.3%)、藍領工人 (20.7%) 以及非在職人士 (25.4%)，較可能有刻意控制自己的體重。至於每月家庭收入有 \$40 000 或以上 (38.1%) 的被訪者，他們比其他每月家庭收入組別的被訪者較可能有刻意控制自己的體重 (表 4.2.4a)。

表 4.2.4a：在過去 12 個月內有否刻意控制體重 (問題 4a)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	987	25.0%	75.0%	0.011		
	女性	1092	30.0%	70.0%			
年齡	18-24	275	21.1%	78.9%		0.001	
	25-34	465	31.8%	68.2%			
	35-44	588	31.0%	69.0%			
	45-54	495	25.5%	74.5%			
	55-64	254	23.6%	76.4%			
教育程度	小學或以下	289	23.2%	76.8%		0.003	
	未完成中學教育	364	21.7%	78.3%			
	完成中學教育(中五)	678	31.0%	69.0%			
	預科	163	26.4%	73.6%			
	大專或以上	585	30.1%	69.9%			

職業	管理/專業人員	426	32.2%	67.8%	0.000		
	文員	308	36.0%	64.0%			
	服務工作人員	228	26.3%	73.7%			
	藍領工人	368	20.7%	79.3%			
	非在職	710	25.4%	74.6%			
每月家庭收入	低於 \$8 000	170	22.4%	77.6%	0.000		
	\$8 000 - \$13 999	360	22.2%	77.8%			
	\$14 000 - \$19 999	227	33.5%	66.5%			
	\$20 000 - \$39 999	539	29.3%	70.7%			
	\$40 000 或以上	333	38.1%	61.9%			

被訪者所屬的 WHO 體重狀況與被訪者控制體的行為有顯著的關係。

被歸類為「肥胖」(38.8%) 和「過重」(36.2%) 的被訪者比「正常」的(27.0%) 和「過輕」(12.8%) 的被訪者，較有可能曾在過去 12 個月內刻意控制體重。

表 4.2.4b：在過去 12 個月內有否刻意控制體重，以體重狀況分析 (問題 4a)

變數	分類	基數	是	否	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
以 WHO 分類法分類的體重狀況	過輕	211	12.8%	87.2%	0.000		
	正常	1406	27.0%	73.0%			
	過重	370	36.2%	63.8%			
	肥胖	80	38.8%	61.3%			

4.2.5 控制體重的原因

被訪者在過去 12 個月有刻意控制體重的原因，與被訪者的性別及婚姻狀況有顯著的關係。

那些有用方法去刻意控制體重的被訪者中，女性 (64.5%) 較男性 (59.8%) 多為了減輕體重。離婚/分居/喪偶 (65.2%) 的被訪者比未婚 (63.3%) 及已婚 (62.0%) 的被訪者較多為了減輕體重 (表 4.2.5)。

表 4.2.5：控制體重的原因 (問題 4b)

變數	分類	基數	減輕體重	增加體重	維持體重	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	246	59.8%	6.9%	33.3%	0.031		
	女性	327	64.5%	2.4%	33.0%			
婚姻狀況	未婚	169	63.3%	8.9%	27.8%	0.009		
	已婚	379	62.0%	2.6%	35.4%			
	離婚/分居/喪偶	23	65.2%	0.0%	34.8%			

4.2.6 控制體重的方法

4.2.6.1 運動

被訪者有否以做運動的方式來控制體重，與被訪者性別及教育程度有顯著的關係。

與女性相比(74.4%)，較多男性(89.1%)曾以做運動的方式來控制體重。教育程度越高，以此方式去控制體重的被訪者所佔的比率越大。具有小學或以下程度的被訪者中，當中有 72.7%會採用這種方式，而有大專教育或以上程度的被訪者則有 89.2% (表 4.2.6.1a)。

表 4.2.6.1a：有否做運動來控制體重 (問題 5a4)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	247	89.1%	10.9%	0.000		
	女性	328	74.4%	25.6%			
教育程度	小學或以下	66	72.7%	27.3%		0.010	
	未完成中學教育	79	77.2%	22.8%			
	完成中學教育(中五)	211	77.3%	22.7%			
	預科	42	81.0%	19.0%			
	大專或以上	176	89.2%	10.8%			

維持做運動多久亦與被訪者的年齡有顯著的關係。和年紀較小的被訪者相比，年紀較大的在運動方面較能持之以恆。和 45 歲以下的被訪者相比，45 歲或以上的被訪者曾維持做運動的習慣達 9 個月以上佔的比率較大 (45 至 54 歲中有 75.7%， 55 至 64 歲中有 84.4%) (表 4.2.6.1b)。

表 4.2.6.1b：被訪者做運動的時間 (問題 5b4)

變數	分類	基數	少於 1 個月	1-3 個月	4-9 個月	9 個月以上	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	44	4.5%	29.5%	13.6%	52.3%			0.000
	25-34	124	4.0%	31.5%	21.0%	43.5%			
	35-44	148	7.4%	19.6%	23.6%	49.3%			
	45-54	103	1.9%	6.8%	15.5%	75.7%			
	55-64	45	2.2%	2.2%	11.1%	84.4%			

4.2.6.2 服用藥物/產品

被訪者的性別、婚姻狀況、教育程度及職業，均和被訪者是否服用藥物/產品控制體重有顯著的關係。而被訪者以此方法控制體重的頻密程度也與他們的年齡及婚姻狀況有顯著的關係。

女性 (23.5%) 服用控制體重藥物/產品的比率遠超男性 (8.1%)。而離婚/分居/喪偶的被訪者比率 (37.5%) 以服用藥物/產品的方式控制體重亦比未婚 (17.1%) 及已婚 (15.8%) 的被訪者比率高。在不同教育程度的組別中，有中五程度的被訪者 (22.3%) 最有可能採用這種方法。文員 (25.2%) 也最有可能採用這個方法，藍領工人 (7.9%) 則最少可能採用這個方法 (表4.2.6.2a)。

表 4.2.6.2a：有否服用藥物/產品去控制體重 (問題 5a1)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	247	8.1%	91.9%	0.000		
	女性	328	23.5%	76.5%			
婚姻狀況	未婚	170	17.1%	82.9%	0.023		
	已婚	380	15.8%	84.2%			
	離婚/分居/喪偶	24	37.5%	62.5%			
教育程度	小學或以下	67	9.0%	91.0%	0.045		
	未完成中學教育	79	19.0%	81.0%			
	完成中學教育(中五)	211	22.3%	77.7%			
	預科	43	9.3%	90.7%			
	大專或以上	176	14.8%	85.2%			
職業	管理/專業人員	137	15.3%	84.7%	0.035		
	文員	111	25.2%	74.8%			
	服務工作人員	60	20.0%	80.0%			
	藍領工人	76	7.9%	92.1%			
	非在職	180	16.7%	83.3%			

至於使用了這個方法多久，55至64歲的被訪者最有可能使用了達 9個月以上 (60.0%)，而 18 至 24 歲的被訪者 (9.1%) 則最少可能會這樣做。離婚/分居/喪偶人士和已婚人士比未婚人士，則較傾向會這樣做 (表 4.2.6.2b)。

表 4.2.6.2b：連續服用藥物/產品有多久 (問題5b1)

變數	分類	基數	少於	1-3 個	4-9 個	9 個月	p-值		
			1 個 月	月	月	以上	卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	11	18.2%	63.6%	9.1%	9.1%			0.016
	25-34	33	6.1%	57.6%	18.2%	18.2%			
	35-44	30	10.0%	40.0%	30.0%	20.0%			
	45-54	16	6.3%	37.5%	31.3%	25.0%			
	55-64	5	20.0%	0.0%	20.0%	60.0%			
婚姻狀況	未婚	29	13.8%	65.5%	10.3%	10.3%		0.030	
	已婚	59	6.8%	37.3%	30.5%	25.4%			
	離婚/分居/喪偶	8	12.5%	37.5%	12.5%	37.5%			

4.3 體力運動/活動

4.3.1 劇烈體力活動/運動

被訪者於被訪前一週做劇烈運動的習慣和他們的特徵包括性別、年齡、婚姻狀況、教育程度及職業有顯著的關係。

女性比男性較少做劇烈體力活動。大部份女性(82.8%)每星期會花一天或以下做劇烈運動，而男性則有68.9%。會花2至3天做劇烈運動的男性(17.1%)亦比女性(8.9%)較多(表4.3.1)。

被訪者的年紀越大，越少會做劇烈體力活動。55至64歲的被訪者會花一天或以下做劇烈體力活動的有82.8%，而18至24歲則有65.7%。相比之下，較為年輕的被訪者(18至24歲中有23.1%)每星期會花2至3天做劇烈體力活動，比年紀較大的被訪者多(55至64歲中有4.3%)(表4.3.1)。

已婚的和離婚/分居/喪偶的被訪者比未婚的被訪者較少做這些運動。69.9%未婚的被訪者會花一天或少於一天的時間，已婚的被訪者當中有79.5%會這樣做，離婚/分居/喪偶的被訪者則當中有75.0%會這樣做(表4.3.1)。

預科程度的被訪者(24.8%)較會花2至3天做劇烈運動，比其他組別的被訪者多(表4.3.1)。

文員比其他職業的被訪者，特別是藍領工人，傾向少做劇烈運動。大部份的文員(81.3%)會花一天或以下做劇烈運動，而藍領工人中則有69.6%(表4.3.1)。

表4.3.1：在被訪前一週內，平均每週花多少天做劇烈體力活動(問題6)

變數	分類	基 數	0-1 天	2-3 天	4-5 天	6-7 天	p-值		
							卡方檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	993	68.9%	17.1%	4.8%	9.2%		0.000	
	女性	1096	82.8%	8.9%	3.5%	4.8%			
年齡	18-24	277	65.7%	23.1%	6.9%	4.3%		0.000	0.000
	25-34	469	76.1%	14.5%	4.5%	4.9%			
	35-44	591	76.5%	13.4%	3.4%	6.8%			
	45-54	496	78.6%	8.9%	4.0%	8.5%			
	55-64	256	82.8%	4.3%	2.3%	10.5%			
婚姻狀況	未婚	674	69.9%	19.3%	5.2%	5.6%		0.000	
	已婚	1337	79.5%	9.6%	3.4%	7.5%			
	離婚/分居/喪偶	72	75.0%	11.1%	5.6%	8.3%			

教育程度	小學或以下	288	83.3%	4.9%	2.8%	9.0%	0.004
	未完成中學教育	367	79.6%	8.2%	2.5%	9.8%	
	完成中學教育(中五)	681	75.3%	12.3%	4.7%	7.6%	
	預科	161	67.1%	24.8%	5.6%	2.5%	
	大專或以上	587	74.4%	16.9%	4.4%	4.3%	
職業	管理/專業人員	427	74.0%	15.9%	4.4%	5.6%	0.002
	文員	310	81.3%	12.3%	2.9%	3.5%	
	服務工作人員	227	75.3%	12.3%	5.3%	7.0%	
	藍領工人	369	69.6%	11.4%	4.3%	14.6%	
	非在職	713	78.7%	12.1%	4.1%	5.2%	

4.3.2 中等劇烈體力活動/運動

被訪者於被訪前一週做中等劇烈運動的頻密程度和他們的年齡、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

年紀較大的被訪者(55 至 64 歲中有 19.6%，45 至 54 歲中有 18.1%)每星期做 6 至 7 天中等劇烈運動，比年紀較小的被訪者(18 至 24 歲中有 12.3%，25 至 34 歲中有 11.8% 及 35 至 44 歲中有 13.7%)為多(表 4.3.2)。

教育程度越低，花 6 至 7 天做中等劇烈運動的被訪者所佔的百分比會越高。只有 9.9% 有大專教育或以上程度的被訪者會這樣經常做中等劇烈運動，而有小學或以下程度的被訪者則有 20.1% (表 4.3.2)。

文員最少做中等劇烈運動，當中有 73.6% 只會每星期花一天或以下做中等劇烈運動。從事服務工作(17.5%)、藍領工人(19.2%)以及非在職(17.8%)的被訪者，比管理/專業人員(9.6%)及文員(8.0%)較多會每週花 6 至 7 天做中等劇烈運動(表 4.3.2)。

每月家庭收入低於\$8 000(20.6%)和介乎\$14 000 和 \$19 999 之間的被訪者(19.3%)比其他組別的被訪者，較多會每週花 6 至 7 天做中等劇烈運動(表 4.3.2)。

表 4.3.2：在被訪前一週內每週做中等劇烈運動的平均日數(問題 8)

變數	分類	基數	0-1 天	2-3 天	4-5 天	6-7 天	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	276	68.1%	15.6%	4.0%	12.3%	0.044		
	25-34	468	65.2%	19.0%	4.1%	11.8%			
	35-44	591	64.5%	15.2%	6.6%	13.7%			
	45-54	496	63.5%	13.3%	5.0%	18.1%			
	55-64	255	64.7%	10.2%	5.5%	19.6%			

教育程度	小學或以下	288	64.9%	10.1%	4.9%	20.1%		0.01
	未完成中學教育	367	65.4%	11.7%	4.9%	18.0%		
	完成中學教育(中五)	681	63.0%	15.3%	5.6%	16.2%		
	預科	163	63.2%	19.6%	6.1%	11.0%		
	大專或以上	588	67.2%	17.9%	5.1%	9.9%		
職業	管理/專業人員	428	66.6%	18.5%	5.4%	9.6%		0.000
	文員	311	73.6%	14.1%	4.2%	8.0%		
	服務工作人員	228	64.5%	12.7%	5.3%	17.5%		
	藍領工人	369	63.4%	12.5%	4.9%	19.2%		
	非在職	713	61.3%	15.0%	5.9%	17.8%		
每月家庭收入	少於 \$8 000	170	66.5%	10.0%	2.9%	20.6%		0.042
	\$8 000 - \$13 999	361	62.9%	15.5%	6.1%	15.5%		
	\$14 000 - \$19 999	228	61.4%	14.9%	4.4%	19.3%		
	\$20 000 - \$39 999	540	65.7%	14.1%	5.9%	14.3%		
	\$40 000 或以上	334	66.8%	18.9%	5.7%	8.7%		

4.3.3 步行

被訪者於 被訪前一週 步行的習慣，和他們的年齡、婚姻狀況、教育程度以及職業有顯著的關係。

與 18 至 24 歲 (72.6%) 及 35 至 44 歲 (76.8%) 的被訪者相比，45 至 54 歲 (81.9%)、55 至 64 歲 (86.3%) 及 25 至 34 歲 (80.7%) 的被訪者較多會在一星期內花 6 至 7 天步行 (表 4.3.3)。

未婚的被訪者比已婚的及離婚/分居/喪偶的被訪者較少步行。未婚者中有 75.8% 每週步行 6 至 7 天，已婚者中有 81.2%，離婚/分居/喪偶者中有 83.1% (表 4.3.3)。

教育程度較低的被訪者比教育程度較高的被訪者步行較多 (表 4.3.3)。

服務工作人員、藍領工人以及非在職的被訪者較其他職業的被訪者步行為多 (表 4.3.3)。

表 4.3.3：在被訪前一週內每週步行的平均日數 (問題 10)

變數	分類	基數	0-1 天	2-3 天	4-5 天	6-7 天	p-值		
							卡方檢定	單因方 差檢定	定級相關 檢定
年齡	18-24	277	5.1%	6.9%	15.5%	72.6%			0.000
	25-34	467	3.9%	6.9%	8.6%	80.7%			
	35-44	591	7.3%	4.9%	11.0%	76.8%			
	45-54	497	5.0%	6.6%	6.4%	81.9%			
	55-64	256	3.5%	4.3%	5.9%	86.3%			
婚姻狀況	未婚	674	4.5%	6.2%	13.5%	75.8%		0.020	
	已婚	1338	5.7%	6.0%	7.1%	81.2%			
	離婚/分居/喪偶	71	4.2%	2.8%	9.9%	83.1%			
教育程度	小學或以下	288	4.2%	4.9%	5.9%	85.1%			0.003
	未完成中學教育	368	5.4%	6.0%	6.0%	82.6%			
	完成中學教育(中五)	682	6.2%	5.6%	10.4%	77.9%			
	預科	163	6.1%	5.5%	14.7%	73.6%			
	大專或以上	588	4.4%	7.1%	10.4%	78.1%			
職業	管理/專業人員	427	6.8%	7.3%	8.4%	77.5%		0.012	
	文員	310	6.1%	7.1%	11.3%	75.5%			
	服務工作人員	227	2.6%	4.0%	6.6%	86.8%			
	藍領工人	369	8.1%	3.8%	8.4%	79.7%			
	非在職	713	3.1%	6.3%	10.4%	80.2%			

4.3.4 IPAQ 分析的體力活動水平

根據 IPAQ 分析的體力活動水平與被訪者的性別、教育程度、職業以及每月家庭收入有顯著的關係。

被歸類為「活躍度達健康效益」的男性 (27.5%) 比女性 (18.8%) 多。教育程度達預科的被訪者 (62.7%) 和其他被訪者相比，較多為「低度活躍」。教育程度達大專教育或以上 (23.4%) 的被訪者則最有可能為「不活躍」。與從事其他職業的被訪者比較，藍領工人 (36.4%) 最有可能為「活躍度達健康效益」。每月家庭收入較高的被訪者則多為「不活躍」(表 4.3.4)。

表 4.3.4：根據 IPAQ 分析取得的體力活動水平類別指標分類

變數	分類	基數	不活躍	低度活躍	過度活躍	p-值		
						卡方檢定	單因方 差檢定	定級相關 檢定
性別	男性	984	19.6%	52.8%	27.5%	0.000		
	女性	1089	21.3%	59.5%	18.8%			

教育程度	小學或以下	285	17.9%	55.1%	27.0%		0.010	
	未完成中學教育	365	20.5%	54.0%	25.5%			
	完成中學教育(中五)	679	19.3%	54.5%	26.2%			
	預科	161	19.9%	62.7%	17.4%			
	大專或以上	586	23.4%	59.2%	17.4%			
職業	管理/專業人員	428	22.9%	55.1%	22.0%		0.000	
	文員	309	26.5%	60.8%	12.6%			
	服務工作人員	224	16.5%	53.1%	30.4%			
	藍領工人	363	19.3%	44.4%	36.4%			
	非在職	711	17.7%	63.6%	18.7%			
每月家庭收入	低於 \$8 000	169	20.7%	52.7%	26.6%		0.023	
	\$8 000 - \$13 999	360	16.9%	55.0%	28.1%			
	\$14 000 - \$19 999	224	17.0%	59.4%	23.7%			
	\$20 000 - \$39 999	538	22.3%	59.1%	18.6%			
	\$40 000 或以上	334	22.8%	53.6%	23.7%			

4.4 飲食習慣

4.4.1 每週進食水果的頻密程度

被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度及職業與被訪者進食水果的多寡有顯著的關係。

正如前章所提及，55.7%的被訪者每天均進食水果。女性 (64.9%) 比男性 (48.1%) 較傾向於平均每週 6 至 7 天都有進食水果 (表 4.4.1)。

每週平均 6 至 7 天都有進食水果的被訪者，其人數比率隨年齡而增加。能夠維持這個習慣的 55 至 64 歲被訪者有 74.1%，而 18 至 24 歲的被訪者中則只有 47.1%。另一方面，已婚的被訪者 (62.0%) 比未婚的 (46.6%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (58.3%) 更能夠維持這個習慣。具大專教育或以上程度的被訪者 (54.0%) 最不能夠維持這個習慣，而具小學或以下程度的被訪者 (67.7%) 最能夠維持這個習慣。非在職的被訪者也比在職的被訪者更能夠維持一週平均有 6 至 7 天進食水果 (表 4.4.1)。

表 4.4.1：被訪者每週進食水果的日數 (問題 13a)

變數	分類	基數	0-1 天	2-3 天	4-5 天	6-7 天	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	993	13.1%	23.1%	15.7%	48.1%		0.000	
	女性	1095	5.6%	15.6%	13.9%	64.9%			
年齡	18-24	278	10.8%	28.1%	14.0%	47.1%		0.000	0.000
	25-34	467	12.0%	22.3%	18.6%	47.1%			
	35-44	591	8.0%	20.6%	16.8%	54.7%			
	45-54	496	8.9%	12.7%	12.7%	65.7%			
	55-64	255	5.5%	12.5%	7.8%	74.1%			
婚姻狀況	未婚	674	12.8%	25.8%	14.8%	46.6%		0.000	
	已婚	1338	7.5%	16.0%	14.6%	62.0%			
	離婚/分居/喪偶	72	6.9%	16.7%	18.1%	58.3%			
教育程度	小學或以下	288	7.3%	15.6%	9.4%	67.7%		0.007	
	未完成中學教育	368	11.4%	17.1%	15.8%	55.7%			
	完成中學教育(中五)	681	10.1%	19.5%	14.7%	55.7%			
	預科	163	8.0%	22.1%	12.9%	57.1%			
	大專或以上	587	7.8%	20.8%	17.4%	54.0%			
職業	管理/專業人員	427	9.6%	19.4%	15.0%	56.0%		0.000	
	文員	311	8.4%	19.9%	18.6%	53.1%			
	服務工作人員	228	9.2%	24.1%	18.4%	48.2%			
	藍領工人	369	13.3%	21.1%	15.4%	50.1%			
	非在職	713	6.7%	15.6%	11.8%	65.9%			

4.4.2 每週進食瓜菜的頻密程度

被訪者進食瓜菜的情況與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度以及職業有顯著的關係。

如前面所述，84.0% 的被訪者每天均進食瓜菜。跟進食水果類似，女性被訪者 (88.4%) 一週平均有 6 至 7 天進食瓜菜，比男性為多 (81.6%)。年長的被訪者 (55 至 64 歲中有 89.0%，45 至 54 歲中有 89.3%) 比年輕的被訪者 (18 至 24 歲中有 79.3%) 較多有這個習慣 (表 4.4.2)。

已婚的被訪者 (90.4%) 比未婚被訪者 (75.6%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (76.1%) 較多有每週 6 至 7 天進食瓜菜的習慣。具小學或以下教育程度的被訪者 (92.0%) 比其他組別的被訪者較多有這個進食瓜菜的習慣。管理/專業人員 (89.5%) 及非在職的被訪者 (86.8%) 比其他組別的被訪者較傾向會有這個習慣 (表 4.4.2).

表 4.4.2：被訪者每週進食瓜菜的日數 (問題 14a)

變數	分類	基數	0-1 天	2-3 天	4-5 天	6-7 天	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	992	2.2%	7.0%	9.3%	81.6%		0.000	
	女性	1095	1.6%	2.4%	7.6%	88.4%			
年齡	18-24	276	1.8%	6.5%	12.3%	79.3%		0.000	0.000
	25-34	468	2.4%	5.8%	10.5%	81.4%			
	35-44	590	1.7%	4.2%	8.3%	85.8%			
	45-54	496	1.8%	3.2%	5.6%	89.3%			
	55-64	255	1.6%	3.5%	5.9%	89.0%			
婚姻狀況	未婚	673	2.8%	9.1%	12.5%	75.6%		0.000	
	已婚	1338	1.4%	2.3%	5.9%	90.4%			
	離婚/分居/喪偶	71	2.8%	4.2%	16.9%	76.1%			
教育程度	小學或以下	289	1.4%	1.7%	4.8%	92.0%		0.001	0.001
	未完成中學教育	368	2.4%	4.3%	7.3%	85.9%			
	完成中學教育(中五)	681	1.9%	4.6%	10.0%	83.6%			
	預科	163	2.5%	4.3%	11.0%	82.2%			
	大專或以上	588	1.9%	6.3%	8.3%	83.5%			
職業	管理/專業人員	427	0.5%	3.5%	6.6%	89.5%		0.003	
	文員	310	1.3%	6.1%	12.3%	80.3%			
	服務工作人員	227	1.8%	4.8%	11.9%	81.5%			
	藍領工人	370	2.4%	5.7%	8.1%	83.8%			
	非在職	714	2.5%	3.2%	7.4%	86.8%			

4.4.3 每天進食水果和瓜菜的份量

被訪者每天進食瓜菜和水果的份量，與他們的性別、年齡、婚姻狀況以及職業有顯著的關係。

沒有如 WHO 建議每天吃 5 份或以上水果及瓜菜的被訪者多為男性 (86.2%)、18 至 24 歲的年輕人 (86.3%)、未婚 (85.3%)、現職文員 (85.5%)、從事服務工作的被訪者 (85.1%) 以及藍領工人 (85.4%) (表 4.4.3)。

表 4.4.3：每天進食水果和瓜菜的份量 (問題 13b 及 問題 14b)

變數	分類	基數	少於 5 份瓜菜和水果	5 份或以上的瓜菜和水果	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	993	86.2%	13.8%		0.000	
	女性	1095	78.7%	21.3%			
年齡	18-24	277	86.3%	13.7%		0.000	
	25-34	468	82.9%	17.1%			
	35-44	591	84.1%	15.9%			
	45-54	496	82.3%	17.7%			
	55-64	255	72.5%	27.5%			
婚姻狀況	未婚	674	85.3%	14.7%		0.024	
	已婚	1338	80.9%	19.1%			
	離婚/分居/喪偶	71	78.9%	21.1%			
職業	管理/專業人員	427	82.9%	17.1%		0.002	
	文員	310	85.5%	14.5%			
	服務工作人員	228	85.1%	14.9%			
	藍領工人	369	85.4%	14.6%			
	非在職	713	77.3%	22.7%			

4.5 進食高危食物的行為

4.5.1 燒味

在被訪前3個月內，被訪者進食燒味的習慣與被訪者的性別、年齡、職業以及每月家庭收入有顯著的關係。

如前章所述，大部分被訪者 (87.7%，不包括回答「不記得」的被訪者) 在被訪前 3 個月曾進食燒味。

於一週內進食燒味一次或以上的男性 (59.2%) 較女性 (40.9%) 為多。35 歲或以上的被訪者亦比 35 歲以下的被訪者較傾向會於一週內進食燒味一次或以上。服務工作人員及每月家庭收入較高人士也傾向有這個進食模式 (表 4.5.1)。

表 4.5.1：在被訪前 3 個月內進食燒味的頻密程度 (問題 15e)

變數	分類	基數	每週 1 次 或以上	每個月 3 次或以 下	沒有	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關 檢定
性別	男性	985	59.2%	31.1%	9.7%		0.000	
	女性	1077	40.9%	44.6%	14.6%			
年齡	18-24	276	42.8%	42.0%	15.2%		0.018	
	25-34	464	47.8%	39.0%	13.1%			
	35-44	583	50.6%	38.3%	11.1%			
	45-54	487	53.2%	36.1%	10.7%			
	55-64	251	51.0%	35.9%	13.1%			
職業	管理/專業人員	422	52.8%	37.7%	9.5%		0.001	
	文員	307	50.2%	41.4%	8.5%			
	服務工作人員	224	58.0%	28.6%	13.4%			
	藍領工人	362	54.4%	32.3%	13.3%			
	非在職	707	42.0%	42.9%	15.1%			
每月家庭 收入	少於 \$8 000	167	34.7%	44.3%	21.0%		0.000	
	\$8 000 - \$13 999	357	47.6%	40.6%	11.8%			
	\$14 000 - \$19 999	226	50.9%	35.8%	13.3%			
	\$20 000 - \$39 999	534	51.1%	38.0%	10.9%			
	\$40 000 或以上	334	53.3%	36.8%	9.9%			

4.5.2 魚生/生的魚

在被訪前 3 個月，被訪者進食魚生/生的魚的情況與其年齡、婚姻狀況、教育程度、

職業以及每月家庭收入有顯著的關係。

如前章所述，少於半數的被訪者 (44.7%，不包括回答「不記得」的被訪者) 於被訪前 3 個月內有進食魚生/生的魚。

被訪者教育程度越高或每月家庭收入越高，則越傾向進食這些食物；而年齡越高的被訪者則傾向較少進食這些高危食物。未婚的被訪者、管理/專業人員以及文員比其他組別人士，傾向會進食這些食物 (表 4.5.2)。

表 4.5.2: 在被訪前 3 個月內進食魚生/生的魚的頻密程度 (問題 15c)

變數	分類	基數	每週一次或以上	每個月 3 次或以下	沒有	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	277	9.0%	49.1%	41.9%		0.000	
	25-34	463	9.5%	47.1%	43.4%			
	35-44	584	6.2%	44.5%	49.3%			
	45-54	491	3.3%	29.9%	66.8%			
	55-64	254	1.6%	15.4%	83.1%			
婚姻狀況	未婚	670	9.7%	47.6%	42.7%		0.000	
	已婚	1324	3.9%	34.8%	61.3%			
	離婚/分居/喪偶	70	10.0%	25.7%	64.3%			
教育程度	小學或以下	287	0.3%	15.3%	84.3%		0.000	
	未完成中學教育	365	3.3%	23.3%	73.4%			
	完成中學教育(中五)	674	6.4%	42.7%	50.9%			
	預科	163	9.2%	44.8%	46.0%			
	大專或以上	580	9.3%	53.4%	37.2%			
職業	管理/專業人員	422	8.3%	55.2%	36.5%		0.000	
	文員	309	10.0%	45.6%	44.3%			
	服務工作人員	226	8.0%	38.5%	53.5%			
	藍領工人	368	3.5%	25.8%	70.7%			
	非在職	706	3.7%	32.4%	63.9%			
每月家庭收入	低於 \$8 000	170	2.4%	16.5%	81.2%		0.000	
	\$8 000 - \$13 999	358	3.1%	29.1%	67.9%			
	\$14 000 - \$19 999	228	6.1%	35.5%	58.3%			
	\$20 000 - \$39 999	534	7.9%	45.9%	46.3%			
	\$40 000 或上	331	11.5%	52.6%	36.0%			

4.5.3 沙律

在被訪前 3 個月內，被訪者進食沙律的情況與其性別、年齡、教育程度、職業、以及每月家庭收入有顯著的關係。.

如前章所述，少於半數被訪者 (44.5%，不包括回答「不記得」的被訪者) 曾在被訪前 3 個月內進食沙律。

教育程度越高和收入越高的被訪者，越傾向會進食沙律。另一方面，女性 (49.5%) 比男性 (39.0%) 傾向會進食沙律。25 至 34 歲 (50.0%) 及 35 至 44 歲 (50.2%) 的被訪者，比 55 至 64 歲 (30.7%) 的被訪者傾向會進食沙律。管理/專業人員比其他組別的人士傾向會進食沙律(表 4.5.3)。

表 4.5.3：在被訪前 3 個月內進食沙律的頻密程度 (問題 15f)

變數	分類	基數	每週一次或以上	每個月 3 次或以下	沒有	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	987	12.5%	26.5%	61.0%		0.000	
	女性	1077	11.5%	38.0%	50.5%			
年齡	18-24	276	12.3%	29.3%	58.3%		0.000	
	25-34	464	15.1%	34.9%	50.0%			
	35-44	584	14.6%	35.6%	49.8%			
	45-54	485	8.2%	32.8%	59.0%			
	55-64	254	7.1%	23.6%	69.3%			
教育程度	小學或以下	286	3.1%	23.1%	73.8%		0.000	
	未完成中學教育	362	4.7%	24.9%	70.4%			
	完成中學教育(中五)	672	9.1%	36.5%	54.5%			
	預科	159	17.0%	36.5%	46.5%			
	大專或以上	584	22.8%	36.3%	40.9%			
職業	管理/專業人員	421	21.9%	39.0%	39.2%		0.000	
	文員	306	11.1%	43.8%	45.1%			
	服務工作人員	226	11.5%	33.2%	55.3%			
	藍領工人	366	7.4%	22.4%	70.2%			
	非在職	706	8.4%	28.6%	63.0%			

每月家庭收入	低於 \$8 000	169	5.3%	21.3%	73.4%		0.000
	\$8 000 - \$13 999	358	4.5%	28.8%	66.8%		
	\$14 000 - \$19 999	227	8.8%	33.0%	58.1%		
	\$20 000 - \$39 999	533	12.0%	35.1%	52.9%		
	\$40 000 或以上	333	25.2%	40.8%	33.9%		

4.5.4 半生熟雞蛋

被訪者於 被訪前三個月內 進食半生熟蛋的習慣，和各項特徵資料均有顯著的關係。

如前章所述，約三分之一被訪者 (32.8%，不包括回答「不記得」的被訪者) 在被訪前 3 個月內曾進食半生熟雞蛋。

有進食半生熟雞蛋的較多為男性、年輕的、未婚的、有大專教育或以上程度的、管理/專業人員和每月家庭收入較高的被訪者 (表 4.5.4)。

表 4.5.4：在被訪前 3 個月內進食半生熟雞蛋的頻密程度 (問題 15d)

變數	分類	基數	每週一次或以上	每個月 3 次或以下	沒有	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	981	27.0%	10.7%	62.3%		0.000	
	女性	1090	14.8%	13.6%	71.7%			
年齡	18-24	272	19.9%	18.4%	61.8%			0.000
	25-34	464	26.9%	14.7%	58.4%			
	35-44	586	22.9%	12.5%	64.7%			
	45-54	493	17.4%	7.9%	74.6%			
	55-64	254	10.2%	8.7%	81.1%			
婚姻狀況	未婚	669	21.5%	17.2%	61.3%		0.002	
	已婚	1328	20.5%	9.6%	69.9%			
	離婚/分居/喪偶	71	14.1%	14.1%	71.8%			
教育程度	小學或以下	287	12.2%	7.7%	80.1%			0.000
	未完成中學教育	361	22.4%	8.9%	68.7%			
	完成中學教育(中五)	679	23.0%	11.9%	65.1%			
	預科	162	18.5%	14.2%	67.3%			
	大專或以上	583	21.3%	16.5%	62.3%			
職業	管理/專業人員	422	24.4%	16.6%	59.0%		0.000	
	文員	310	24.8%	13.9%	61.3%			

	服務工作人員	227	25.1%	11.5%	63.4%			
	藍領工人	363	20.4%	9.9%	69.7%			
	非在職	707	15.1%	10.6%	74.3%			
每月家庭收入	低於 \$8 000	170	10.6%	11.2%	78.2%			0.000
	\$8 000 - \$13 999	359	15.0%	10.0%	74.9%			
	\$14 000 - \$19 999	225	25.8%	12.0%	62.2%			
	\$20 000 - \$39 999	534	25.7%	11.0%	63.3%			
	\$40 000 或以上	331	26.0%	16.0%	58.0%			

4.5.5 生蠣

被訪者於 被訪前三個月內 進食生蠣的頻密程度，和他們的年齡、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

如前章所述，只有 14.1% 的被訪者 (不包括回答「不記得」的被訪者) 在被訪前 3 個月內曾進食生蠣。

比較傾向會進食生蠣的被訪者為 25 至 44 歲、有大專教育或以上程度者、管理/專業人員、服務工作人員和家庭收入為\$40 000 或以上 (表 4.5.5)。

表 4.5.5：在被訪前 3 個月進食生蠣的頻密程度 (問題 15a)

變數	分類	基數	每週一次或以上	每個月 3 次或以下	沒有	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	277	1.1%	12.3%	86.6%			0.009
	25-34	465	0.9%	16.3%	82.8%			
	35-44	584	1.0%	15.9%	83.0%			
	45-54	490	0.4%	11.6%	88.0%			
	55-64	254	2.0%	5.5%	92.5%			
教育程度	小學或以下	288	0.3%	5.2%	94.4%			0.000
	未完成中學教育	362	1.1%	8.0%	90.9%			
	完成中學教育(中五)	677	0.3%	15.7%	84.0%			
	預科	159	0.6%	13.8%	85.5%			
	大專或以上	581	1.7%	17.6%	80.7%			
職業	管理/專業人員	420	1.2%	18.3%	80.5%			0.000
	文員	307	0.3%	14.7%	85.0%			
	服務工作人員	225	0.9%	17.8%	81.3%			
	藍領工人	368	1.4%	8.2%	90.5%			
	非在職	708	0.8%	10.5%	88.7%			

每月家庭 收入	低於 \$8 000	171	0.6%	9.9%	89.5%		0.000
	\$8 000 - \$13 999	362	0.6%	8.3%	91.2%		
	\$14 000 - \$19 999	226	0.9%	8.8%	90.3%		
	\$20 000 - \$39 999	534	0.6%	14.2%	85.2%		
	\$40 000 或以上	329	1.5%	22.8%	75.7%		

4.6 食物處理

4.6.1 徹底洗乾淨所有的食物，尤其是海鮮

被訪者會否按照這個食物處理的習慣與被訪者的年齡和婚姻狀況有顯著的關係。

與其他組別的被訪者 (80%以上) 相比，較少年輕的被訪者 (73.8%)「一定會」按照這個方法處理食物。與已婚的 (84.5%) 和離婚/分居/喪偶的 (80.0%) 被訪者相比，未婚的被訪者 (77.7%) 較少傾向「一定會」遵從這個處理食物的方法 (表 4.6.1)。

表 4.6.1：被訪者會在「煮食前徹底洗乾淨所有的食物，尤其是海鮮」的經常程度 (問題 16)

變數	分類	基數	一定會	經常會	有時候會	從來不會	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	210	73.8%	20.5%	5.2%	0.5%			0.001
	25-34	404	80.7%	17.8%	1.5%	0.0%			
	35-44	524	85.7%	13.0%	1.0%	0.4%			
	45-54	465	82.4%	16.8%	0.9%	0.0%			
	55-64	239	85.8%	13.0%	0.8%	0.4%			
婚姻狀況	未婚	539	77.7%	18.6%	3.5%	0.2%		0.000	
	已婚	1234	84.5%	14.5%	0.7%	0.2%			
	離婚/分居/喪偶	65	80.0%	20.0%	0.0%	0.0%			

4.6.2 分開保存生熟食物

被訪者會否按照這個方法處理食物，與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況和職業有顯著的關係。

和其他組別的被訪者相比，男性、18 至 24 歲、未婚的被訪者及藍領工人較少會有這個習慣 (表 4.6.2)。

表 4.6.2：被訪者會「分開保存生熟的食物」的經常程度 (問題 17)

變數	分類	基數	一定會	經常會	有時候會	從來不會	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	857	66.5%	23.1%	8.1%	2.3%		0.034	
	女性	1042	69.6%	22.5%	6.5%	1.4%			
年齡	18-24	238	54.6%	25.6%	15.1%	4.6%			0.000
	25-34	423	64.8%	25.1%	8.7%	1.4%			
	35-44	540	74.4%	19.6%	5.2%	0.7%			
	45-54	462	69.5%	23.4%	5.2%	1.9%			

	55-64	236	71.2%	21.6%	5.1%	2.1%			
婚姻狀況	未婚	590	59.3%	25.6%	12.2%	2.9%	0.000	0.000	
	已婚	1239	72.3%	21.4%	4.8%	1.5%			
	離婚/分居/喪偶	66	68.2%	24.2%	7.6%	0.0%			
職業	管理/專業人員	384	73.7%	20.8%	4.9%	0.5%	0.015	0.015	
	文員	290	69.0%	19.3%	9.7%	2.1%			
	服務工作人員	205	71.2%	19.0%	7.8%	2.0%			
	藍領工人	317	62.8%	24.6%	8.5%	4.1%			
	非在職	668	66.5%	25.6%	6.7%	1.2%			

4.6.3 徹底煮熟或翻熱食物，包括海鮮

被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度和每月家庭收入，與被訪者會否按照這個方法處理食物有顯著的關係。

傾向不徹底煮熟或翻熱食物的被訪者多為男性、34 歲或以下、未婚、有大專教育或以上程度、每月家庭收入為\$40 000 或以上 (表 4.6.3)。

表 4.6.3：被訪者會「徹底煮熟/翻熱食物」的經常程度 (問題 18)

變數	分類	基數	一定會	經常會	有時候	從來不會	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	899	68.3%	22.6%	7.7%	1.4%	0.000	0.000	
	女性	1048	76.5%	16.7%	5.9%	0.9%			
年齡	18-24	248	61.7%	25.8%	11.3%	1.2%		0.000	
	25-34	431	65.7%	23.9%	9.0%	1.4%			
	35-44	549	79.6%	15.3%	4.6%	0.5%			
	45-54	475	76.2%	17.9%	5.1%	0.8%			
	55-64	240	75.0%	16.7%	6.3%	2.1%			
婚姻狀況	未婚	604	63.4%	25.7%	9.9%	1.0%	0.000	0.000	
	已婚	1269	77.1%	16.6%	5.1%	1.2%			
	離婚/分居/喪偶	70	71.4%	17.1%	10.0%	1.4%			
教育程度	小學或以下	276	78.3%	15.2%	4.7%	1.8%		0.000	
	未完成中學教育	349	76.2%	16.9%	6.3%	0.6%			
	完成中學教育(中五)	637	74.1%	18.5%	6.4%	0.9%			
	預科	155	69.0%	20.0%	9.0%	1.9%			
	大專或以上	528	66.9%	24.1%	8.0%	1.1%			

每月家庭 收入	少於 \$8 000	162	82.1%	10.5%	7.4%	0.0%		0.006
	\$8 000 - \$13 999	350	74.3%	19.7%	4.9%	1.1%		
	\$14 000 - \$19 999	217	76.5%	16.6%	5.5%	1.4%		
	\$20 000 - \$39 999	506	71.7%	19.6%	7.9%	0.8%		
	\$40 000 或以上	301	69.1%	24.6%	4.7%	1.7%		

4.6.4 處理食物前先洗手

被訪者在處理食物前洗手與否和被訪者的性別、年齡和婚姻狀況有顯著的關係。

男性、18 至 24 歲、未婚及離婚/分居/喪偶的被訪者較少「一定會」遵守這個習慣 (表 4.6.4)。

表 4.6.4：被訪者會在「處理食物前洗手」的經常程度 (問題 19)

變數	分類	基數	一定 會	經常 會	有時 候會	從來 不會	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢 定	定級相關 檢定
性別	男性	928	70.2%	21.4%	7.9%	0.5%		0.000	
	女性	1073	77.0%	18.0%	4.9%	0.1%			
年齡	18-24	257	63.4%	26.1%	10.1%	0.4%		0.001	
	25-34	447	73.4%	20.4%	5.8%	0.4%			
	35-44	566	77.0%	17.5%	5.3%	0.2%			
	45-54	483	73.3%	19.7%	6.6%	0.4%			
	55-64	250	78.4%	16.0%	5.2%	0.4%			
婚姻狀 況	未婚	632	68.0%	22.9%	8.5%	0.5%		0.000	
	已婚	1295	76.8%	17.8%	5.0%	0.3%			
	離婚/分居/喪偶	71	69.0%	21.1%	9.9%	0.0%			

4.7 飲酒模式

有兩位被訪者的答案已列作奇異值，所以不會在 4.7.2 至 4.7.4 節用作分析用途。有關把這類答案列作奇異值的原因，請參閱 3.7 節。

4.7.1 飲酒

被訪前一個月內飲最少一杯酒精飲品的被訪者和所有特徵資料均有顯著的關係。

與女性相比 (28.0%)，男性 (58.9%) 較多在過去一個月內曾飲最少一杯酒精飲品 (表 4.7.1)。

在年齡方面，55 至 64 歲的被訪者 (30.1%) 較少會飲酒，而 25 至 34 歲的年輕被訪者 (47.6%) 較多會飲酒。已婚的被訪者 (39.6%) 比未婚的 (48.3%) 及離婚/分居/喪偶的 (46.5%) 較少會飲酒 (表 4.7.1)。

教育程度和每月家庭收入越高的被訪者，越多有報稱飲酒。文員及非在職的被訪者比其他組別的被訪者較少會飲酒 (表 4.7.1)。

表 4.7.1：有沒有在被訪前一個月內曾飲下最少一杯酒精飲品 (問題 20a)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	993	58.9%	41.1%	0.000		
	女性	1095	28.0%	72.0%			
年齡	18-24	277	45.1%	54.9%	0.000		
	25-34	468	47.6%	52.4%			
	35-44	590	42.9%	57.1%			
	45-54	496	43.1%	56.9%			
	55-64	256	30.1%	69.9%			
婚姻狀況	未婚	675	48.3%	51.7%	0.001		
	已婚	1338	39.6%	60.4%			
	離婚/分居/喪偶	71	46.5%	53.5%			
教育程度	小學或以下	289	31.5%	68.5%	0.000		
	未完成中學教育	368	39.1%	60.9%			
	完成中學教育(中五)	681	44.3%	55.7%			
	預科	163	41.1%	58.9%			
	大專或以上	587	49.2%	50.8%			
職業	管理/專業人員	427	55.3%	44.7%	0.000		
	文員	310	38.4%	61.6%			
	服務工作人員	227	50.2%	49.8%			

	藍領工人	369	52.8%	47.2%			
	非在職	714	29.0%	71.0%			
每月家庭收入	低於 \$8 000	170	27.6%	72.4%	0.000		
	\$8 000 - \$13 999	362	40.6%	59.4%			
	\$14 000 - \$19 999	228	40.4%	59.6%			
	\$20 000 - \$39 999	540	45.4%	54.6%			
	\$40 000 或以上	334	50.9%	49.1%			

4.7.2 飲酒的頻密程度

在被訪前一個月內，被訪者每週飲酒的頻密程度和他們的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度及職業有顯著的關係。

在有飲酒習慣的被訪者中，男性比女性飲酒頻密。在有飲酒習慣的男性被訪者中，14.4%每週有 6 至 7 天會飲酒，而女性被訪者中則有 2.9%會這樣做。這些飲酒人士的年齡越大，越傾向於每週有 6 至 7 天會飲酒。另外，已婚的 (12.7%)、藍領工人 (17.4%) 和具有小學教育或以下程度的被訪者 (22.5%) 均比其他組別較常飲酒 (表 4.7.2)。

表 4.7.2：在被訪前一個月內，被訪者飲最少一個酒精飲品的頻密程度 (問題 20b)

變數	分類	基數	每週 6 天或 以上	每週 4-5 天	每週 2-3 天	每週 1 天 或以 上	p-值		
							卡方檢定	單因方 差檢定	定級相關 檢定
性別	男性	584	14.4%	5.0%	20.9%	59.8%	0.000	0.000	0.000
	女性	308	2.9%	0.6%	9.7%	86.7%			
年齡	18-24	125	4.0%	2.4%	15.2%	78.4%			
	25-34	222	3.6%	2.7%	11.3%	82.4%			
	35-44	252	10.7%	4.0%	18.7%	66.7%			
	45-54	213	15.5%	3.8%	22.5%	58.2%			
	55-64	77	24.7%	3.9%	15.6%	55.8%			
婚姻狀況	未婚	326	7.4%	2.1%	14.4%	76.1%	0.009	0.009	0.009
	已婚	528	12.7%	4.0%	18.2%	65.2%			
	離婚/分居/喪偶	33	3.0%	9.1%	18.2%	69.7%			
教育程度	小學或以下	89	22.5%	3.4%	25.8%	48.3%	0.001	0.001	0.001
	未完成中學教育	143	15.4%	1.4%	15.4%	67.8%			
	完成中學教育(中五)	301	9.0%	4.0%	15.9%	71.1%			
	預科	67	4.5%	3.0%	11.9%	80.6%			
	大專或以上	287	7.0%	3.5%	17.1%	72.5%			

職業	管理/專業人員	235	8.9%	4.3%	18.7%	68.1%	0.000	
	文員	119	5.9%	1.7%	9.2%	83.2%		
	服務工作人員	114	8.8%	3.5%	18.4%	69.3%		
	藍領工人	195	17.4%	4.6%	23.1%	54.9%		
	非在職	206	9.2%	1.5%	11.7%	77.7%		

4.7.3 一次過飲起碼 5 杯/罐酒精飲品

有飲酒習慣的被訪者於 被訪前一個月內 有否曾一次過飲起碼 5 杯/罐酒精飲品和他們的性別、年齡及職業有顯著的關係。

在有飲酒習慣的被訪者中，曾經在過去一個月內一次過飲起碼 5 杯/罐酒精飲品的男性比率 (31.8%) 遠超女性 (9.1%)。而 18 至 24 歲的被訪者 (31.2%) 較多會有這個飲酒經驗，55 至 64 歲的被訪者 (11.7%) 則最少報稱曾有這個經驗。藍領工人 (34.5%) 和服務工作人員 (30.4%) 比其他職業較多曾這樣做 (表 4.7.3)。

表 4.7.3：有否曾一次過飲下起碼 5 杯/罐酒精飲品 (問題 20d)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	582	31.8%	68.2%	0.000		
	女性	307	9.1%	90.9%			
年齡	18-24	125	31.2%	68.8%		0.034	
	25-34	223	22.4%	77.6%			
	35-44	252	26.2%	73.8%			
	45-54	213	23.5%	76.5%			
	55-64	77	11.7%	88.3%			
職業	管理/專業人員	235	22.1%	77.9%	0.000		
	文員	119	16.0%	84.0%			
	服務工作人員	115	30.4%	69.6%			
	藍領工人	194	34.5%	65.5%			
	非在職	207	15.5%	84.5%			

4.7.4 以安全水平定義的飲酒習慣

被訪者飲酒的安全水平和他們的性別、教育程度及職業之間有顯著的關係。

在有飲酒習慣的被訪者中，與男性 (70.7%) 相比，女性 (82.5%) 的飲酒習慣較能維持在安全水平內。與教育程度低的人士相比，具預科教育或以上程度的被訪者 (預科程度中有 80.6%，大專教育或以上程度中有 82.9%) 也比較有安全的飲酒習慣。以職業來說，藍領工人 (66.5%) 的飲酒習慣最不可能維持在安全水平內 (表 4.7.4)。

表 4.7.4：飲酒習慣的安全水平的分類

變數	分類	基數	安全水平 之內	超出安全 水平	p-值		
					卡方檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	583	70.7%	29.3%	0.000	0.001	
	女性	308	82.5%	17.5%			
教育程度	小學或以下	90	72.2%	27.8%		0.001	
	未完成中學教育	143	66.4%	33.6%			
	完成中學教育(中五)	302	70.2%	29.8%			
	預科	67	80.6%	19.4%			
	大專或以上	287	82.9%	17.1%			
職業	管理/專業人員	236	80.1%	19.9%	0.006		
	文員	119	78.2%	21.8%			
	服務工作人員	114	69.3%	30.7%			
	藍領工人	194	66.5%	33.5%			
	非在職	207	78.3%	21.7%			

4.8 吸煙習慣

4.8.1 吸煙習慣

吸煙習慣和被訪者的性別、教育程度及職業有顯著的關係。

於報稱現在仍有吸煙的人士中，男性的比率 (29.6%) 比女性的比率 (5.1%) 高。按教育程度分析，具有大專教育程度或以上的被訪者 (9.0%) 報稱現時仍有吸煙的比率最低；而未完成中學教育的被訪者 (29.3%) 表示目前仍有吸煙的比率則最高。藍領工人 (32.2%) 和服務工作人員 (25.0%) 比從事其餘行業的被訪者有較大機會報稱目前仍有吸煙 (表 4.8.1)。

表 4.8.1: 吸煙習慣 (問題 21a)

變數	分類	基數	有，但已戒掉	有,現在仍吸煙	從來沒有	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	993	12.5%	29.6%	57.9%	0.000		
	女性	1095	3.4%	5.1%	91.5%			
教育程度	小學或以下	288	8.0%	15.6%	76.4%		0.000	
	未完成中學教育	368	9.0%	29.3%	61.7%			
	完成中學教育(中五)	681	7.6%	17.2%	75.2%			
	預科	163	8.0%	16.6%	75.5%			
	大專或以上	587	6.6%	9.0%	84.3%			
職業	管理/專業人員	427	9.1%	13.6%	77.3%	0.000		
	文員	310	4.8%	7.7%	87.4%			
	服務工作人員	228	6.1%	25.0%	68.9%			
	藍領工人	370	13.0%	32.2%	54.9%			
	非在職	714	6.2%	11.2%	82.6%			

4.8.2 吸煙份量

被訪者每天吸煙的份量和所有的被訪者特徵資料有顯著的關係。

現在仍然吸煙而傾向每天吸 20 支煙或以上的被訪者較多為男性 (15.7%)、45 至 54 歲 (19.8%)、離婚/分居/喪偶的 (41.2%)、有小學教育或以下程度 (26.7%)、藍領工人 (21.8%) 及每月家庭收入低於\$8 000 (29.4%) (表 4.8.2)。

表 4.8.2：每天吸煙的平均數量 (Q21c)

變數	分類	基數	每天	每天	每天	每天	P-值		
			少於 1支	1-10 支	11-20 支	20 支 以上	卡方檢定	單因方差檢 定	定級相關 檢定
性別	男性	293	5.5%	37.5%	41.3%	15.7%		0.001	
	女性	56	10.7%	60.7%	19.6%	8.9%			
年齡	18-24	36	11.1%	52.8%	25.0%	11.1%		0.005	
	25-34	90	6.7%	46.7%	36.7%	10.0%			
	35-44	84	6.0%	45.2%	34.5%	14.3%			
	45-54	96	5.2%	29.2%	45.8%	19.8%			
	55-64	45	4.4%	37.8%	40.0%	17.8%			
婚姻狀況	未婚	112	7.1%	46.4%	35.7%	10.7%		0.018	
	已婚	220	6.4%	39.5%	39.5%	14.5%			
	離婚/分居/喪偶	17	0.0%	29.4%	29.4%	41.2%			
教育程度	小學或以下	45	2.2%	37.8%	33.3%	26.7%		0.000	
	未完成中學教育	108	2.8%	35.2%	45.4%	16.7%			
	完成中學教育(中五)	117	4.3%	46.2%	35.9%	13.7%			
	預科	26	11.5%	38.5%	46.2%	3.8%			
	大專或以上	54	18.5%	46.3%	25.9%	9.3%			
職業	管理/專業人員	58	10.3%	48.3%	32.8%	8.6%		0.028	
	文員	24	12.5%	50.0%	29.2%	8.3%			
	服務工作人員	56	3.6%	44.6%	48.2%	3.6%			
	藍領工人	119	2.5%	36.1%	39.5%	21.8%			
	非在職	80	8.8%	40.0%	33.8%	17.5%			
每月家庭 收入	低於 \$8 000	34	2.9%	23.5%	44.1%	29.4%		0.001	
	\$8 000 - \$13 999	68	1.5%	39.7%	42.6%	16.2%			
	\$14 000 - \$19 999	33	6.1%	36.4%	42.4%	15.2%			
	\$20 000 - \$39 999	86	8.1%	44.2%	38.4%	9.3%			
	\$40 000 或以上	42	11.9%	47.6%	26.2%	14.3%			

4.9 行人及駕駛人士的道路安全行為

4.9.1 在過去 12 個月內曾經駕駛

被訪者在 被訪前 12 個月內 曾否駕駛，與被訪者的性別、年齡、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著的關係。

在被訪前 12 個月曾經駕駛的男性 (37.8%) 比女性為多 (10.5%)。按年齡分析，25 至 34 歲的被訪者比其他組別較多。另一方面，管理/專業人員、有大專教育或以上程度者、家庭收入達\$40 000 或以上的被訪者均較其他組別人士較多在過去 12 個月內曾經駕駛 (表 4.9.1)。

表 4.9.1：在被訪前 12 個月內曾駕駛(問題 22a)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	993	37.8%	62.2%	0.000		
	女性	1095	10.5%	89.5%			
年齡	18-24	277	14.4%	85.6%		0.000	
	25-34	467	31.7%	68.3%			
	35-44	591	26.6%	73.4%			
	45-54	497	21.5%	78.5%			
	55-64	255	14.5%	85.5%			
教育程度	小學或以下	288	8.0%	92.0%		0.000	
	未完成中學教育	368	21.7%	78.3%			
	完成中學教育(中五)	681	23.5%	76.5%			
	預科	163	21.5%	78.5%			
	大專或以上	587	32.9%	67.1%			
職業	管理/專業人員	427	40.3%	59.7%		0.000	
	文員	310	14.5%	85.5%			
	服務工作人員	228	30.3%	69.7%			
	藍領工人	369	33.9%	66.1%			
	非在職	713	9.1%	90.9%			
每月家庭收入	低於 \$8 000	171	6.4%	93.6%		0.000	
	\$8 000 - \$13 999	362	16.3%	83.7%			
	\$14 000 - \$19 999	228	14.5%	85.5%			
	\$20 000 - \$39 999	540	25.2%	74.8%			
	\$40 000 或以上	334	46.1%	53.9%			

4.9.2 超速駕駛

被訪者駕駛時超速 15 公里或以上的經常性，與被訪者的性別和年齡有顯著的關係。

男性駕駛人士比女性駕駛人士較常超速駕駛。年輕的駕駛人士亦傾向於「經常會」超速駕駛 (表 4.9.2)。

表 4.9.2：被訪者駕駛時超速 15 公里或以上的經常性 (問題 22b)

變數	分類	基數	一定會	經常會	有時候會	從來不會	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	368	6.5%	13.9%	48.1%	31.5%		0.000	
	女性	116	5.2%	11.2%	32.8%	50.9%			
年齡	18-24	40	5.0%	20.0%	40.0%	35.0%		0.034	
	25-34	147	4.8%	14.3%	51.0%	29.9%			
	35-44	157	5.7%	14.0%	45.2%	35.0%			
	45-54	104	8.7%	11.5%	39.4%	40.4%			
	55-64	37	8.1%	2.7%	35.1%	54.1%			

4.9.3 使用安全帶

在有提供安全帶而必須使用的情況下 (例如在私家車、的士或有安全帶嘅公共小巴上)，被訪者使用安全帶的習慣與被訪者的年齡、婚姻狀況、教育程度和職業有顯著的關係。

被訪者年齡越大越傾向報稱「一定會」使用安全帶。未婚的被訪者 (59.1%) 比已婚的 (73.2%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (82.6%) 報稱較少配戴安全帶。有預科程度的被訪者 (56.1%) 和服務工作人員 (61.2%) 於其所屬的組別內，報稱「一定會」使用安全帶的比率為最低 (表 4.9.3)。

表 4.9.3: 被訪者在有提供安全帶而必須使用的情況下，依照法例規定使用安全帶的情況 (問題 23)

變數	分類	基數	一定會用	經常會用	有時候會用	從來不會用	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	268	41.4%	26.5%	24.3%	7.8%		0.000	
	25-34	458	66.8%	16.8%	11.6%	4.8%			
	35-44	580	70.5%	16.6%	10.5%	2.4%			
	45-54	481	79.2%	10.0%	7.9%	2.9%			
	55-64	244	79.5%	12.3%	6.1%	2.0%			
婚姻狀況	未婚	658	59.1%	21.1%	14.6%	5.2%		0.000	

	已婚	1300	73.2%	13.7%	10.0%	3.2%			
	離婚/分居/喪偶	69	82.6%	5.8%	8.7%	2.9%			
教育程度	小學或以下	271	76.8%	8.1%	9.6%	5.5%		0.042	
	未完成中學教育	353	71.7%	15.6%	10.8%	2.0%			
	完成中學教育(中五)	667	67.0%	16.5%	12.7%	3.7%			
	預科	157	56.1%	19.1%	18.5%	6.4%			
	大專或以上	579	69.8%	17.8%	9.2%	3.3%			
職業	管理/專業人員	420	73.1%	16.2%	8.1%	2.6%		0.014	
	文員	306	69.6%	17.0%	11.1%	2.3%			
	服務工作人員	219	61.2%	16.9%	15.5%	6.4%			
	藍領工人	349	71.3%	16.0%	8.3%	4.3%			
	非在職	697	67.7%	14.3%	13.8%	4.2%			

4.9.4 遵守交通規則過馬路

被訪者是否遵守交通規則橫過馬路（例如遵守交通燈指示、使用斑馬線或行人天橋橫過馬路）的習慣和所有被訪者的特徵資料有顯著的關係。

作為行人的時候，女性比男性較會經常遵守交通規則橫過馬路，22.8%的女性報稱橫過馬路時「從不會」違反交通規則，而「從不會」違反的男性有 18.2%。年長的被訪者比年輕的被訪者多會遵守交通規則橫過馬路。55 至 64 歲被訪者當中，有 37.6%「從不會」違反交通規則，18 至 24 歲的被訪者中則只有 7.9%。那些最傾向不遵守交通規則的被訪者為未婚、教育程度較高、文員及每月家庭收入較高（表 4.9.4）。

表 4.9.4：違反交通規則橫過馬路的程度(問題 24)

變數	分類	基數	一定	經常	有時 曾	從不 會	p-值		
							卡方檢定	單因方 差檢定	定級相關 檢定
性別	男性	991	0.9%	11.0%	69.9%	18.2%		0.000	
	女性	1091	0.5%	7.1%	69.6%	22.8%			
年齡	18-24	278	0.7%	16.5%	74.8%	7.9%		0.000	
	25-34	468	0.9%	9.4%	75.6%	14.1%			
	35-44	588	0.9%	8.0%	69.2%	21.9%			
	45-54	496	0.4%	6.9%	69.4%	23.4%			
	55-64	255	1.2%	5.9%	55.3%	37.6%			
婚姻狀況	未婚	674	0.6%	12.8%	73.0%	13.6%		0.000	
	已婚	1335	0.7%	7.2%	68.2%	23.8%			
	離婚/分居/喪偶	72	0.0%	6.9%	66.7%	26.4%			
教育程度	小學或以下	288	0.7%	8.0%	65.3%	26.0%		0.000	
	未完成中學教育	368	0.3%	8.2%	63.3%	28.3%			

	完成中學教育(中五)	678	0.4%	7.5%	74.0%	18.0%		
	預科	162	0.6%	11.1%	69.8%	18.5%		
	大專或以上	587	1.0%	11.1%	71.2%	16.7%		
職業	管理/專業人員	427	0.7%	8.7%	74.2%	16.4%	0.000	
	文員	309	0.0%	10.7%	75.1%	14.2%		
	服務工作人員	228	2.2%	9.6%	71.1%	17.1%		
	藍領工人	368	1.4%	9.0%	70.1%	19.6%		
	非在職	712	0.0%	8.0%	64.7%	27.2%		
每月家庭 收入	低於 \$8 000	170	0.0%	4.7%	64.7%	30.6%	0.000	
	\$8 000 - \$13 999	360	0.3%	7.5%	70.0%	22.2%		
	\$14 000 - \$19 999	228	1.3%	10.5%	67.5%	20.6%		
	\$20 000 - \$39 999	538	0.6%	9.1%	73.2%	17.1%		
	\$40 000 或以上	334	0.6%	11.1%	73.7%	14.7%		

4.10 向中醫求診的行為

被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、職業和每月家庭收入，均與被訪者 在被訪前 12 個月內 向中醫求診的習慣有顯著的關係。

向中醫求診的女性 (35.5%) 比男性 (25.4%) 為多。其他多會向中醫求診的被訪者為 35 至 44 歲 (36.4%)、離婚/分居/喪偶 (43.7%)、管理/專業人員 (36.0%)、家庭收入為 \$40 000 或以上 (36.2%) (表 4.10)。

表 4.10：在被訪前 12 個月內向中醫求診 (問題 25)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	993	25.4%	74.6%	0.000		
	女性	1096	35.5%	64.5%			
年齡	18-24	277	18.1%	81.9%		0.000	
	25-34	468	29.5%	70.5%			
	35-44	590	36.4%	63.6%			
	45-54	497	31.4%	68.6%			
	55-64	255	31.4%	68.6%			
婚姻狀況	未婚	674	26.0%	74.0%	0.001		
	已婚	1338	32.2%	67.8%			
	離婚/分居/喪偶	71	43.7%	56.3%			
職業	管理/專業人員	428	36.0%	64.0%	0.007		
	文員	310	32.9%	67.1%			
	服務工作人員	228	32.5%	67.5%			
	藍領工人	369	24.7%	75.3%			
	非在職	714	29.0%	71.0%			
每月家庭收入	低於\$8 000	171	26.9%	73.1%		0.015	
	\$8 000 - \$13 999	362	29.0%	71.0%			
	\$14 000 - \$19 999	227	26.4%	73.6%			
	\$20 000 - \$39 999	540	33.3%	66.7%			
	\$40 000 或以上	334	36.2%	63.8%			

4.11 口腔健康

4.11.1 刷牙

刷牙的習慣與被訪者的年齡、教育程度及職業有顯著的關係。

女性刷牙的頻密度比男性為高。86.1% 的女被訪者表示每天都刷牙兩次，男性則有72.0%。教育程度較低的和藍領工人比其他組別的被訪者較少會每天刷牙兩次（表4.11.1）。

表 4.11.1：刷牙的頻密程度 (問題 30)

變數	分類	基數	1天少於1次	1天1次	1天2次	一天三次或以上	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	993	0.1%	25.0%	72.0%	2.9%		0.000	
	女性	1095	0.0%	9.3%	86.1%	4.6%			
教育程度	小學或以下	288	0.3%	23.3%	74.3%	2.1%		0.000	
	未完成中學教育	368	0.0%	22.8%	73.6%	3.5%			
	完成中學教育(中五)	681	0.0%	13.2%	83.3%	3.5%			
	預科	163	0.0%	13.5%	81.6%	4.9%			
	大專或以上	588	0.0%	15.0%	80.4%	4.6%			
職業	管理/專業人員	427	0.0%	17.3%	79.2%	3.5%		0.002	
	文員	310	0.0%	10.0%	88.7%	1.3%			
	服務工作人員	229	0.0%	17.5%	79.9%	2.6%			
	藍領工人	369	0.3%	25.2%	70.5%	4.1%			
	非在職	713	0.0%	15.3%	79.7%	5.0%			

4.11.2 使用牙線

使用牙線的習慣與被訪者的性別、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著的關係。

女性(22.3%)每天使用牙線的頻密度比男性高(12.1%)。而管理/專業人員和文員比其他組別的被訪者較多會每天使用牙線。此外，教育程度越高和每月家庭收入越多的被訪者，每天使用牙線的傾向越大（表4.11.2）。

表 4.11.2：使用牙線的頻密程度 (問題 31)

變數	分類	基數	每天少於一次或沒有	一天一次	一天兩次	一天三次或以上	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	993	82.6%	12.1%	4.1%	1.2%		0.000	
	女性	1095	69.1%	22.3%	6.5%	2.1%			
教育程度	小學或以下	289	87.9%	8.0%	3.5%	0.7%		0.000	
	未完成中學教育	368	85.3%	12.0%	1.9%	0.8%			
	完成中學教育(中五)	682	74.5%	17.0%	6.2%	2.3%			
	預科	161	70.2%	19.3%	7.5%	3.1%			
	大專或以上	587	66.1%	25.6%	7.0%	1.4%			
職業	管理/專業人員	426	68.1%	21.6%	9.2%	1.2%		0.000	
	文員	310	71.0%	22.9%	4.5%	1.6%			
	服務工作人員	227	79.7%	12.8%	4.8%	2.6%			
	藍領工人	369	85.1%	10.8%	3.0%	1.1%			
	非在職	712	76.0%	17.3%	4.9%	1.8%			
每月家庭收入	少於\$8 000	171	83.0%	8.8%	5.3%	2.9%		0.000	
	\$8 000 - \$13 999	360	83.1%	12.2%	4.2%	0.6%			
	\$14 000 - \$19 999	228	72.8%	19.3%	6.1%	1.8%			
	\$20 000 - \$39 999	540	73.9%	19.8%	4.6%	1.7%			
	\$40 000 或以上	335	65.7%	24.5%	7.8%	2.1%			

4.12 子宮頸細胞檢驗

有五個個案被列為奇異值，所以不會在 4.12.2 至 4.12.5 節用作分析，有關把這類的回應列為奇異值的原因，請參閱 3.13 節。

4.12.1 子宮頸細胞檢驗的經驗

子宮頸細胞檢驗的經驗與女性被訪者的年齡、婚姻狀況、教育程度及每月家庭收入有顯著的關係。

35 至 54 歲曾接受子宮頸細胞檢驗的女性比其他年齡組別的為多。在 35 至 44 歲的女性被訪者中，有 81.3% 曾接受過檢驗。而在 18 至 24 歲的女性被訪者中，只有 10.1% 曾接受過有關檢驗 (表 4.12.1)。

與未婚的被訪者 (21.2%) 相比，已婚的 (81.6%) 和離婚/分居/喪偶的 (74.4%) 女性較多曾接受有關檢驗 (表 4.12.1)。

與其他組別的女性被訪者相比，每月家庭收入少於\$8 000 (58.3%) 或具有預科教育程度 (48.9%) 的女性被訪者較少曾接受子宮頸細胞檢驗 (表 4.12.1)。

表 4.12.1: 是否曾經接受過子宮頸細胞檢驗 (問題 32a)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	138	10.1%	89.9%		0.000	
	25-34	257	57.6%	42.4%			
	35-44	321	81.3%	18.7%			
	45-54	251	77.7%	22.3%			
	55-64	120	67.5%	32.5%			
婚姻狀況	未婚	306	21.2%	78.8%	0.000		
	已婚	738	81.6%	18.4%			
	離婚/分居/喪偶	43	74.4%	25.6%			
教育程度	小學或以下	184	69.0%	31.0%		0.000	
	未完成中學教育	176	75.6%	24.4%			
	完成中學教育(中五)	384	69.0%	31.0%			
	預科	88	48.9%	51.1%			
	大專或以上	255	51.8%	48.2%			
每月家庭收入	少於 \$8 000	103	58.3%	41.7%		0.006	
	\$8 000 - \$13 999	187	61.5%	38.5%			
	\$14 000 - \$19 999	120	70.8%	29.2%			
	\$20 000 - \$39 999	286	67.5%	32.5%			
	\$40 000 或以上	152	75.7%	24.3%			

4.12.2 距離上次接受子宮頸細胞檢驗的時間

於曾接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，上次接受檢驗距今的時間長久，與其年齡、婚姻狀況及每月家庭收入有顯著的關係。

在曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，大部分 25 至 34 歲的女性 (85.7%) 報稱其最近一次的檢驗是在不超過兩年前進行，而 55 至 64 歲的則只有 57.9% 在不超過兩年前做了檢驗。與離婚/分居/喪偶女性 (44.8%) 相比，未婚的 (80.3%) 及已婚的 (73.5%) 女性最近的一次檢驗較多是少於兩年前(表 4.12.2)。

在曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，每月家庭收入少於 \$8 000 的女性，其最近一次的檢驗多是於 4 至 5 年前或更多年以前進行的(表 4.12.2)。

表 4.12.2：最近一次的子宮頸細胞檢驗距離現在多久 (問題 32b)

變數	分類	基數	0-1 年前	2-3 年前	4-5 年前或以上	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	14	78.6%	21.4%	0.0%			0.000
	25-34	140	85.7%	10.7%	3.6%			
	35-44	253	71.1%	21.3%	7.5%			
	45-54	192	71.9%	20.8%	7.3%			
	55-64	76	57.9%	25.0%	17.1%			
婚姻狀況	未婚	61	80.3%	16.4%	3.3%		0.001	
	已婚	584	73.5%	19.2%	7.4%			
	離婚/分居/喪偶	29	44.8%	31.0%	24.1%			
每月家庭收入	低於 \$8 000	58	65.5%	17.2%	17.2%			0.048
	\$8 000 - \$13 999	112	68.8%	24.1%	7.1%			
	\$14 000 - \$19 999	84	67.9%	20.2%	11.9%			
	\$20 000 - \$39 999	189	78.8%	16.4%	4.8%			
	\$40 000 或以上	114	74.6%	16.7%	8.8%			

4.12.3 只做了一次子宮頸細胞檢驗

女性被訪者只做了一次子宮頸細胞檢驗的情況與其年齡及婚姻狀況有顯著的關係。

在接受過子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，與中年女性相比，年輕女性較多只檢驗過一次。未婚的 (39.7%) 被訪者亦比其他組別較多只曾有一次的檢驗 (表 4.12.3)。

表 4.12.3: 只做了一次子宮頸細胞檢驗 (問題 32c)

變數	分類	基數	是	否	P 值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	14	57.1%	42.9%		0.000	
	25-34	145	32.4%	67.6%			
	35-44	257	11.7%	88.3%			
	45-54	192	8.9%	91.1%			
	55-64	81	22.2%	77.8%			
婚姻狀況	未婚	63	39.7%	60.3%		0.000	
	已婚	592	15.4%	84.6%			
	離婚/分居/喪偶	32	9.4%	90.6%			

4.12.4 定期子宮頸細胞檢驗

女性被訪者有否定期做子宮頸細胞檢驗，與其婚姻狀況及教育程度有顯著的關係。

在曾經做過多於一次子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，與離婚/分居/喪偶人士(48.3%)比較，已婚的(79.5%)及未婚的(71.1%)女性皆傾向會定期做檢驗(表 4.12.4)。

在曾經做過多於一次子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，未完成中學教育(69.5%)及教育程度達預科的人士(69.2%)多傾向不會定期做檢驗(表 4.12.4)。

表 4.12.4: 定期子宮頸細胞檢驗 (問題 32d)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
婚姻狀況	未婚	38	71.1%	28.9%		0.000	
	已婚	507	79.5%	20.5%			
	離婚/分居/喪偶	29	48.3%	51.7%			
教育程度	小學或以下	108	75.9%	24.1%		0.047	
	未完成中學教育	105	69.5%	30.5%			
	完成中學教育(中五)	221	82.4%	17.6%			
	預科	39	69.2%	30.8%			
	大專或以上	102	78.4%	21.6%			

4.12.5 子宮頸細胞檢驗的頻密程度

對於接受過一次以上檢驗的女性被訪者，她們做檢驗的頻密程度與年齡及教育程度有顯著的關係。

在表示有定期做檢驗的女性被訪者中，年紀越輕的女性每年接受檢驗一次或以上的機會越大。和教育程度較低的女性比較，教育程度較高的女性多傾向一年做一次或以上的有關檢驗（表 4.12.5）。

表 4.12.5：子宮頸細胞檢驗的頻密程度(問題 32e)

變數	分類	基數	一年	每 2-3 年 1 次	每 4-5 年 1 次	p-值		
			1 次 或 以 上			卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	5	80.0%	20.0%	0.0%			0.003
	25-34	82	78.0%	20.7%	1.2%			
	35-44	170	71.8%	27.6%	0.6%			
	45-54	135	63.7%	35.6%	0.7%			
	55-64	43	55.8%	41.9%	2.3%			
教育程度	小學或以下	79	60.8%	39.2%	0.0%			0.042
	未完成中學教育	70	65.7%	32.9%	1.4%			
	完成中學教育(中五)	179	71.5%	26.8%	1.7%			
	預科	27	74.1%	25.9%	0.0%			
	大專或以上	80	72.5%	27.5%	0.0%			

4.12.6 對子宮頸普查計劃的認識

女性被訪者是否聽過衛生署的子宮頸細胞普查計劃，與他們的年齡及教育程度有顯著的關係。

18 至 24 歲的年輕女性 (53.3%) 比 25 歲或以上的女性 (70%) 較少聽過此項計劃。而教育程度達預科程度或以上的女性 (約 60%) 比教育程度較低的女性 (約 70%) 較少留意此項計劃（表 4.12.6）。

表 4.12.6：有沒有聽過衛生署子宮頸細胞普查計劃 (問題 33)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	135	53.3%	46.7%		0.001	
	25-34	256	67.2%	32.8%			
	35-44	318	70.4%	29.6%			
	45-54	249	69.9%	30.1%			

	55-64	122	70.5%	29.5%			
教育程度	小學或以下	183	69.9%	30.1%	0.002		
	未完成中學教育	174	70.1%	29.9%			
	完成中學教育 (中五)	384	72.4%	27.6%			
	預科	86	59.3%	40.7%			
	大專或以上	255	58.4%	41.6%			

第五章 總結和建議

5.1 總結

5.1.1 體重控制

根據 WHO (歐洲人士) 的標準，本調查結果顯示了三份之二的被訪者 (68.1%) 的體重狀況屬「正常」。可是，許多被訪者對自己體重狀況的看法跟 WHO 分類法不同。那些感到自己「過重」的被訪者中，只有 35.1% 被 WHO 歸類為「過重」。再者，在感到自己「過輕」的被訪者中，只有 38.3% 正確符合 WHO 「過輕」的標準。而女性、中年被訪者 (35 至 54 歲)、已婚人士、離婚/分居/喪偶人士、教育程度較低人士和服務工作人員均傾向認為自己「過重」。

只有 15.8% 的被訪者報稱其體重較一年前相差逾 10 磅，當中逾半數 (58.8%) 發覺自己體重上升。少於三分之一的被訪者 (27.7%) 在被訪前一年曾經刻意控制體重，當中 62.5% 人士的目的是減輕體重。做運動 (80.7%) 及改變飲食習慣 (74.7%) 為嘗試控制體重的被訪者最常採用的方法。

5.1.2 體力活動/運動

步行是最受歡迎的體力活動。四分之三的被訪者 (76.6%) 報稱於被訪前一週內，均每天步行最少 10 分鐘。相對來說，逾半被訪者一星期內沒有花一天來做最少 10 分鐘的中等劇烈運動 (56.4%) 或做劇烈運動 (66.1%)。根據 IPAQ 分析指引規定的體力活動水平分類，稍多於半數的被訪者 (56.5%) 屬於「低度活躍」，而五分之一被訪者 (20.5%) 屬於「不活躍」，其餘的 (23.0%) 屬於「活躍度達健康效益」。教育程度較高的被訪者、文員、管理/專業人員、每月家庭收入較高者均多被分類為「不活躍」人士。另一方面，根據被訪者被訪前一週週日 (星期一至星期五) 的習慣，所有被訪者平均每天有 6.2 小時坐著。

5.1.3 飲食習慣

一般來說，被訪者進食瓜菜的頻密程度比進食水果的頻密程度為多。大部分被訪者 (80.4%) 每天都進食瓜菜，然而只有 55.7% 的被訪者每天進食水果。從進食蔬果的份量來說，被訪者每天平均進食 1 份水果及 1.1 碗瓜菜，只有稍少於五分之一的被訪者 (17.7%) 進食蔬果的份量達到 WHO 建議的份量，即成人每天應進食 5 份或以上的水果和瓜菜。年齡介乎 18 至 24 歲、未婚的、文員、服務工作人員以及藍領工人各類別的被訪者，均較少達到 WHO 建議進食的份量。

5.1.4 進食高危食物的行為

在被訪前 3 個月，被訪者進食燒味 (86.6%) 遠比其他高危食物多，其次是魚生/生的

魚 (44.3%)，以及沙律 (43.9%)。再者，傾向進食高危食物包括魚生/生的魚、沙律、半生熟雞蛋和生蠔的被訪者多為教育程度較高的、每月家庭收入較高的以及較年輕的被訪者。

5.1.5 食物處理

大部分被訪者都有依照問卷內的方法處理食物。82.5%表示烹調前「一定會」洗淨所有食物，尤其是海鮮。而 68.2% 表示「一定會」「分開保存生熟食物」。

5.1.6 飲酒習慣

少於半數被訪者 (42.7%) 是飲酒人士並在被訪前一個月內曾飲最少一杯酒類飲品。那些在過去一個月內，曾一次過飲下最少 5 杯/罐酒精飲品的暴飲人士的被訪者多為男性、年齡組別介乎 18 至 24 歲、藍領工人以及服務工作人員。根據英國酒精飲品指引的標準，四分之三 (74.7%) 被訪飲酒人士的飲酒習慣維持在安全水平內。男性、教育程度較低的和藍領工人等人士的飲酒習慣，比其他組別的被訪者，較容易超出安全水平。

5.1.7 吸煙習慣

現時仍有吸煙的被訪者 (16.7%) 在本調查中佔約五分之一。當中多於半數 (52.5%) 是大量吸煙者，每天吸 11 支煙或以上。這些經常吸煙的人士多為男性、年齡介乎 45 至 54 歲、離婚/分居/喪偶的、教育程度較低的、藍領工人以及每月家庭收入低於\$8 000 的各類人士。

5.1.8 行人及駕駛人士的道路安全行為

約五分之一被訪者 (23.5%) 在被訪前 12 個月內曾經駕駛。雖然接近三分之二的駕駛人士 (63.9%) 曾以不同的頻密程度超速駕駛超過每小時 15 公里以上。但是，大部分的駕駛人士報稱在飲酒後兩小時內沒有駕駛。調查結果顯示男性及年輕的駕駛人士較傾向會超速駕駛。另一方面，三分之二被訪者 (69.0%) 於乘坐汽車時，均在必須和有提供安全帶的情況下，「一定會」使用安全帶。可是，很多行人 (69.8%) 承認過馬路時，「有時候」會不遵守交通規則。

5.1.9 向中醫求診的行為

約三分之一被訪者 (30.7%) 在被訪前 12 個月內曾向中醫求診，當中逾三分之二 (70.0%) 的被訪者，報稱最近一次的求診是在被訪前 3 個月內。稍多於半數 (56.8%) 於最近一次向中醫求診前沒有看西醫。他們最近一次就醫原因大多數是因呼吸道病徵/發燒/流感 (33.1%)。在被訪前 12 個月曾向中醫求診的被訪者多為女性、年齡介乎 35 至 44 歲、離婚/分居/喪偶的、管理/專業人員以及每月家庭收入較高的各類人士。

5.1.10 壓力管理

運動 (18.9%)、聽音樂 (12.7%)、多休息/多睡眠 (11.5%) 都是被訪者最常用的處理壓力的方法。

5.1.11 口腔健康

至於口腔健康，大部分被訪者 (83.2%) 每天刷牙兩次或以上。可是，使用牙線似乎比較不普及，接近三分之二的被訪者 (65.5%) 從來不使用牙線，當中多為男性、藍領工人、教育程度以及每月家庭收入較低的各類人士。

5.1.12 子宮頸細胞檢驗

接近三分之二女性被訪者 (63.9%) 曾經接受子宮頸細胞檢驗。在那些非首次接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，77.2% 的女性有定期接受檢驗。約三分之二女性被訪者 (66.5%) 聽過衛生署的子宮頸細胞普查計劃。電視 (72.8%) 是讓被訪者認識以上計劃最有效的渠道。

5.2 建議

根據調查結果，我們有以下的建議：

1. 許多被訪者對自己體重狀況的看法跟 WHO 分類法不同，宜多加向公眾灌輸評估個人體重狀況的正確觀念，這包括向公眾推廣評估體重狀況的方法，如體重指數的計算公式。
2. 宜多加鼓勵公眾進食水果和瓜菜。調查結果顯示只有 17.7% 的被訪者進食水果和瓜菜的份量達到 WHO 的建議的每天進食 5 份或以上蔬果的份量。宜多舉辦活動向公眾推廣進食水果和瓜菜的好處，及建議最佳進食份量，尤其針對 18 至 24 歲的、未婚的、文員、服務工作人員、藍領工人各類人士，因為這調查發現他們多未能按照建議進食足夠份量的瓜菜及水果。
3. 宜加強駕駛人士的道路安全意識。調查結果顯示接近三分之二的被訪駕駛人士(63.9%)曾以不同的頻密程度超速駕駛超過每小時 15 公里以上，當中尤以男性及年輕的駕駛人士居多。宜針對這群駕駛人士，多向他們灌輸道路安全的知識。
4. 根據 IPAQ 簡化版指引的分析，23.0%的被訪者屬於「活躍度達健康效益」，56.5%的被訪者屬於「低度活躍」，20.5% 的被訪者則屬於「不活躍」。因此應該推動公眾維持體力活動/做運動的習慣，宣傳運動的好處、理想的運動量，以及運動的方式。由於那些屬於「不活躍」的被訪者多為有大專教育

或以上程度者、管理/專業人員、文員和每月家庭收入較高者，宜先調查他們缺乏運動的原因，然後可針對性地鼓勵他們多做體力活動。

5. 根據英國酒精飲品指引，約四分之一的飲酒人士 (25.3%) 的飲酒習慣超出安全水平。應特別針對男性、有中學或以下教育程度的人士、服務工作人員和藍領工人推廣安全的飲酒習慣。

了解不同組別的被訪者在某些方面有顯著不同行為的原因，是非常重要的。因為某些原因可能令他們無法培養健康的習慣。例如，有些人士因工作時間過長而沒法做運動。因此，當構思推廣健康活動的時候，應考慮這些潛在的因素，制定策略改善某類人士在相關方面的習慣。例如，步行可以成為有益身心的運動，可以向繁忙的人士推廣每天最佳的步行時間長短。此外，我們應該在目標對象經常出現的地方，派發宣傳資料如教育指引、宣傳單張和小冊子，使他們更容易取得有關資料。

5.3 調查局限

1. 有見於本調查和政府的人口統計資料之間出現年齡和性別分佈差異，我們因此利用比重的方法以調整兩者的差別。然而，此比重方法未能顧及不均等選擇機會率的問題，如每家庭有不同的電話號碼，每個家庭有不同數目的合資格被訪者，以及沒有回應的問題。
2. 而在電話訪問進行期間，當被選出的住宅有多於一位合資格的人士居住，本調查會採用「即將生日」的方式來挑選被訪者，此方法未能包括致電三次也不在家的人士。
3. 以電話訪問形式進行的調查，或許未能完全訪問所有由隨機抽樣得出的家庭，導致有未能聯絡的情況出現。縱使如此，住宅電話在香港的涵蓋率已超過 99.0%，因此，這個影響將會很少。
4. 此外，以電話訪問形式取得的被訪者資料不能驗證，被訪者可能會刻意回答社會大眾所認同的答案。
5. 這是一項代橫斷調查 (Cross-sectional study)，因此不能肯定各因素之間的因果關係和先後關係。

附件甲 調查問卷

行為風險因素調查

自我介紹

你好，我係 xxx，我地係香港大學社會科學調查中心打嚟嘅，我地而家同衛生署進行一項問卷調查，目的係調查市民對健康生活嘅意見，我地只會用你十幾分鐘時間，而你所提供之資料喺會絕對保密及只作分析用途，如果你有任何的疑問，請在辦公時間早上 9 點至下午 6 點之間，打電話 2857 8333 到香港大學社會科學研究中心查詢。

選出被訪者

因為我地要隨機抽樣，請問你屋企有幾多位 18-64 歲的人仕？

有 ____ 位

(請你叫即將生日果位黎聽電話。)

冇 (skip to end) (99 = 拒絕回答) } 【如果戶中沒有 18-64 歲的人仕，訪問告終；多謝合作，收線。】

A. 體量控制

因為衛生署想了解香港人的身高和體重，請你在下列各項問題中儘可能提供準確的數字。

Q1. 你的身高，體重和腰圍是多少？

(如果需要轉換測量刻度，請依照比例轉換) (如果被訪者拒絕回答他的高度/重量/腰圍，請入 ‘999’.)

- a. 高度: (不穿著鞋) _____ 厘米
- b. 重量: (穿著簡單的衣服) _____ 公斤
- c. 腰圍: _____ 厘米

Q2a. 與一年以前相比較，你的體重有冇相差超過 10 磅（大約 4.5 公斤）呢？

1. 有
2. 沒有（回答 Q3）
3. 不知道（回答 Q3）

Q2b. 幾增加定幾減少呢？

1. 增加
2. 減少

Q3. 你認□你現在的體重係？(讀出答案)

1. 過重
2. 適中
3. 過輕

Q4a. 在過去 12 個月期間，你有冇刻意控制你的體重？(例如，增加，減少或維持體重)

1. 有
2. 沒有 (回答 Q6)

Q4b. 是為咗增加，減少或維持體重呢？

1. 減少體重
2. 增加體重
3. 維持體重

Q5a. 你使用什麼方法控制你的體重呢？(可選多項)

1. 服用控制體重的藥物/產品(c 健康食品)
2. 聽醫生/營養師
3. 去纖體/美容中心
4. 做運動
5. 改變飲食習慣
6. 其它 (請說明： _____)

Q5b. 已經進行咗幾耐呢？(讀出已經進行的活動)(多條問題)(請用下列各項選擇)

1. 1-6 天
2. 1-3 個星期
3. 1 個月
4. 2-3 個月
5. 4-5 個月
6. 6-9 個月
7. 10-12 個月
8. 13 個月或以上

- i. 服用控制體重的藥物產品
- ii. 聽醫生/營養師
- iii. 去纖體/美容中心
- iv. 做運動
- v. 改變飲食的習慣
- vi. 其它 (請說明： _____)

B. 體力活動

以下的問題，我想知道你在過去 7 日，有幾經常做劇烈運動，中等劇烈運動和步行。這些活動可以在你的工作時、屋企或在空閒時進行。

Q6. 在過去 7 日，你有幾多日係有做劇烈運動？劇烈運動是指做完後你呼吸會比平時快好多嘅，例如：跑步，跳健康舞，踢足球，游泳，粗重工作等，而每一次最少做 10 分鐘或以上。

_____ 日

Q7. (問 Q6 \geq “1”)

喺你有做劇烈運動嘅日子，而且只計每次至少做 10 分鐘或以上嘅，你平均一日用幾多時間做劇烈運動呢？

_____ 分鐘

Q8. 嘸過去 7 日，你有幾多日有做中等劇烈運動？中等劇烈運動是指做完後你呼吸會比平時快啲嘅，例如：踩單車，洗車打臘，競步，抹窗等，而且你每次最少做 10 分鐘或以上。

_____ 日

Q9. (問 Q8 \geq “1”)

喺你有做中等劇烈運動嘅日子，並且只計每次做至少 10 分鐘或以上嘅，你平均一日用幾多時間做中等劇烈運動呢？

_____ 分鐘

Q10. 在過去 7 日，你有幾多日行路至少 10 分鐘或以上？包括行路返工/返學，由一個地方行到另一度地方，及平時優閒散步等。

Days _____

Q11. (問 Q10 \geq “1”)

只計每次行 10 分鐘或以上，你平均一日用幾多時間行路呢？

_____ 小時 _____ 分鐘

Q12. 只計週一至五，請問你在過去 7 日，平均一日有幾多時間係坐著嘅呢？

這包括坐喺辦公室、屋企或任何地方，亦包括拜訪朋友時、坐車，坐着睇書或躺下看電視。[如果被訪者不能夠回答每日的平均時間，那麼說：]請儘可能大約估計一下。

_____小時 _____分鐘

C. 飲食習慣

Q13a. 請問你平均一個週有幾多日有食生果？(不包括果汁)

- 1. 1 天
- 2. 2 天
- 3. 3 天
- 4. 4 天
- 5. 5 天
- 6. 6 天
- 7. 7 天
- 8.冇食 (回答 14a)

Q13b. 問那些有食生果的人(Q13a<8)

只計你有食生果的日子，你平均一日會食幾多個生果呢？(追問他們吃什麼水果，然後用表轉換) (數字可被記錄如 0.5 或 1.5) (訪問員追問：1 個生果等於 1 個中等大小的蘋果或橙, 1 個中香蕉, 或 2 個杏子或李子, 或 1 碗提子或士多啤梨)

Q14a. 請問你平均一個週有幾多日有吃瓜菜？

- 1. 1 天
- 2. 2 天
- 3. 3 天
- 4. 4 天
- 5. 5 天
- 6. 6 天
- 7. 7 天
- 8. 沒有吃 (回答 15)

Q14b. 問那些吃瓜菜的人(Q14a<8)

只計你有食瓜菜的日子，請問你平均一日會食幾多碗份量相等於一個飯碗嘅瓜菜呢？(可記半碗如 0.5 碗 或 1.5 碗)

D. 進食高危食物

Q15. 在過去 3 個月內，你有幾經常在屋企和外面吃下列各項食物？

- 1. 超過一天 1 次
- 2. 每日 1 次
- 3. 每週 6 次
- 4. 每週 5 次
- 5. 每週 4 次
- 6. 每週 3 次

- 7. 每週 2 次
- 8. 每週 1 次
- 9. 每月 3 次
- 10. 每月 2 次
- 11. 每月 1 次
- 12. 每 2 個月 1 次
- 13. 每 3 個月 1 次
- 14. 在過去 3 個月中沒有吃過
- 15. 不記得

- a 生蠔
- b 未熟透嘅蝦、蟹或其他貝類海產，例如、蜆、青口等
- c 魚生
- d 半生熟的蛋 (包括太陽蛋)
- e 燒味
- f 沙律
- g 售賣前切開嘅水果

E.食物處理

Q16. 在煮嘅之前，你有幾經常徹底洗乾淨所有的食物，尤其是海鮮？

- 1. 一定會
- 2. 經常會
- 3. 間中會
- 4. 從來唔會
- 5. 不適用因為不煮食

Q17. 你有幾經常分開保存生和熟的食物？

- 1. 一定會
- 2. 經常會
- 3. 間中會
- 4. 從來唔會
- 5. 不適用因為不處理食物

Q18. 你有幾經常徹底煮熟或番熱食物，包括海鮮？

- 1. 一定會
- 2. 經常會
- 3. 間中會
- 4. 從來唔會
- 5. 不適用因為不準備食物

Q19. 你有幾經常在處理食物之前洗手？

- 1. 一定會

2. 經常會
3. 間中會
4. 從來唔會
5. 不適用因為不準備食物

F. 飲酒習慣

Q20a. 在過去一個月內，你有冇飲過最少一杯酒精飲品？

1. 有
2. 沒有（回答 Q21）

Q20b. 呃在過去的一個月，你平均一週有幾多日會飲最少一杯酒精飲品？

1. 每日
2. 每週 6 天
3. 每週 5 天
4. 每週 4 天
5. 每週 3 天
6. 每週 2 天
7. 每週 1 天
8. 少於每週 1 天

Q20c. 只計你有飲最少一杯酒的日子，你平均會飲幾多個標準單位嘅酒呢？（讀出標準的酒的類型）(一罐或一細樽啤酒大約相等於 1.5 個標準單位。或 1 個標準單位嘅酒大約相等於一杯餐酒；或一 peg 白蘭地酒/威士忌酒；或一小酒杯嘅中國酒，如米酒) [如有需要，訪問員請參考酒類飲品的標準單位資料表 – the illustrated guide to typical standard drinks]

_____ [數字]

Q20d. 在過去一個月內，你有冇試過一次過飲起碼 5 杯或 5 罐酒精飲品？(我們指任何類型的酒杯或罐的總數，而一次過是指在幾個小時之內。)

1. 有
2. 沒有（回答 Q21）

Q20e. 試過幾次呢？

1. 一次
2. 兩次
3. 三次或以上

G. 吸煙習慣

Q21a. 你有冇曾經食煙？

1. 有，但已戒咗
2. 有，依家仲食緊（回答 Q21c）

3. 從來沒有（回答 Q22）

Q21b. 呀戒咗幾耐？

1. 少於 1 個月（回答 Q22a）
2. 1 個月至 1 年之間（回答 Q22a）
3. 超過 1 年（回答 Q22a）

Q21c. 你平均一日食幾多枝煙呢？

1. 每日少過一枝煙
2. 每日 1-10 枝煙
3. 每日 11-20 枝煙
4. 每日超過 20 枝煙

H. 道路安全

Q22a. 呃過去 12 個月內，你有冇揸車？

1. 有
2. 沒有（回答 Q23）

Q22b. 你揸車有幾經常會超速 15 公里或以上呢？(如果答咪，問者請澄清是公里 (kilometers) 或英里(miles)，然後轉換成公里)

1. 一定會
2. 經常會
3. 間中會
4. 從來唔會

Q22c. 呃過去一個月，你試過幾多次在飲酒後 2 個小時內揸車？

_____ [數字]

Q23. 你做乘客嘅時候，你有幾經常依照法例在私家車、的士或有安全帶嘅公共小巴上使用安全帶？

1. 一定會用
2. 經常會用
3. 間中會用
4. 從來唔會用
5. 不適用

Q24. 你有幾經常冇遵守交通規則過馬路，例如唔遵守紅綠燈指示，唔用斑馬線或人行橋？

1. 一定冇遵守
2. 經常冇遵守
3. 間中冇遵守
4. 從來冇遵守

5. 不適用

I. 就醫情況

Q25. 在過去 12 個月，你有冇睇過中醫，例如中醫師，針灸師或跌打？

1. 有（回答 Q26）
- 2.冇（回答 Q29）

Q26. 你上次睇中醫是幾時呢？

1. 1- 3 個月之前
2. 4- 6 個月之前
3. 7- 9 個月之前
4. 10-12 個月之前

Q27. 看中醫師之前你有冇睇過西醫呢？

1. 有
2. 沒有

Q28. 你上次睇中醫的主要原因是什麼呢？（不提示，只可選一個答案）

1. 發燒
2. 呼吸道的徵狀
3. 腸胃徵狀
4. 皮膚問題
5. 受傷和肌肉骨絡痛
6. 糖尿病
7. 心臟病
8. 任何類型的癌症
9. 其它(請說明： _____)

J 處理壓力

Q29. 請問你最常用什麼方法減輕壓力？（不提示，只可選一個答案）

1. 做運動
2. 更多的休息/睡眠
3. 同其他人傾偈
4. 吸煙
5. 飲酒
6. 吃東西
7. 購物
8. 閱讀
9. 聽音樂
10. 參加減壓學習班
11. 其它(請說明： _____)

12. 不適用因為沒有壓力

K. 口腔健康

Q30. 你一日刷幾多次牙呢？[98= 沒有牙齒，99= 不記得]

1. 一天 1 次
2. 一天 2 次
3. 一天 3 次
4. 一天超過 3 次
5. 一天少過 1 次
6. 從不刷牙

Q31. 你一日用幾多次牙線？[98= 沒有牙齒，99= 不記得]

1. 一天 1 次
2. 一天 2 次
3. 一天 3 次
4. 一天超過 3 次
5. 一天少過 1 次
6. 從不用牙線

L. 子宮頸細胞檢查 (只可問女被訪者)

Q32a. 你以前有冇做過子宮頸細胞檢查呢？

1. 有
 2. 沒有（回答 Q33）
 3. 不確定（回答 Q33）
- 不是女性 (skip to v73)

Q32b. 如果有，你最近一次的子宮頸細胞檢查是幾時做呢？

1. 0-11 個月之前
2. 1 年之前
3. 2 年之前
4. 3 年之前
5. 4 年之前
6. 5 年或以上之前
7. 不記得

Q32c. 嘅次是不是你第一次做子宮頸細胞檢查呢？

1. 是（回答 Q33）
2. 不是
3. 不確定

Q32d. 你有冇定期咁去做子宮頸細胞檢查呢？

1. 有
2. 冇 (回答 Q32f)

Q32e. 如果冇定期咁做，你每隔幾耐做一次子宮頸細胞檢驗呢？（回答 Q33）

1. 每年多於一次
2. 每 1 年一次
2. 每 2 年一次
3. 每 3 年一次
4. 每 4 年一次
5. 每 5 年一次
6. 每 6-10 年一次
7. 超過 10 年
8. 好難講/不記得

Q32f. 如果冇定期做，咁喺兩次檢查之間最耐冇冇相隔超過 3 年呢？

1. 有
2. 冇
3. 不記得

Q33. 你冇冇聽過衛生署嘅子宮頸普查計劃嗎？

1. 有
2. 沒有（回答 Q35）
3. 不確定（回答 Q35）

Q34. 如果冇，你係邊處聽過或見過有關資料呢？（可選多項）

1. 電視
2. 巴士上嘅路訊通
3. 電台
4. 報紙
5. 雜誌
6. 地鐵站的海報
7. 火車站的海報
8. 巴士站的海報
9. 小冊子
10. 診所/母嬰健康院
11. 健康講座
12. 互聯網(包括衛生署子宮頸細胞普查計劃嘅網站)
13. 有關計劃嘅邀請信
14. 朋友和親戚
15. 其它(請說明： _____)

M. 個人資料

Q35. 性別

1. 男
2. 女

Q36. 年齡

_____ 歲

Q37. 教育程度？

1. 小學或以下
2. 未完成中學
3. 完成中五
4. 預科
5. 專上教育(非學位)/(學位)或以上

Q38. 你的婚姻狀況是：

1. 未婚
2. 已婚並有孩子
3. 已婚但沒有孩子
4. 分居/離婚
5. 肅偶
6. 拒絕回答

Q39. 你現在有工作嗎？

1. 有
2. 沒有(回答 Q41)

Q40. 你的職業是什麼呢？(All skip to Q42)

1. 僱主/經理/行政人員
2. 專業人員
3. 輔助專業人員
4. 文員
5. 服務工作人員
6. 商店銷售人員
7. 漁農業熟練工人
8. 工藝及有關人員(
9. 機台及機器操作員及裝配員
10. 非技術工人

Q41. 你是：(All skip to Q43)

1. 學生
2. 家庭主婦

3. 失業/待業
4. 退休人士
5. 其它(請說明： _____)

Q42. 你的每月個人收入是:

1. 沒有收入
2. \$ 1-1,999
3. \$ 2,000-3,999
4. \$ 4,000-5,999
5. \$ 6,000-7,999
6. \$ 8,000-9,999
7. \$ 10,000-11,999
8. \$ 12,000-13,999
9. \$ 14,000-15,999
10. \$ 16,000-17,999
11. \$ 18,000-19,999
12. \$ 20,000-24,999
13. \$ 25,000-29,999
14. \$ 30,000-34,999
15. \$ 35,000-39,999
16. \$ 40,000-44,999
17. \$ 45,000-49,999
18. \$ 50,000 或以上
19. 拒絕回答

Q43. 你的每月家庭收入是:

1. 少於 \$ 2,000
2. \$ 2,000-3,999
3. \$ 4,000-5,999
4. \$ 6,000-7,999
5. \$ 8,000-9,999
6. \$ 10,000-11,999
7. \$ 12,000-13,999
8. \$ 14,000-15,999
9. \$ 16,000-17,999
10. \$ 18,000-19,999
11. \$ 20,000-24,999
12. \$ 25,000-29,999
13. \$ 30,000-34,999
14. \$ 35,000-39,999
15. \$ 40,000-44,999
16. \$ 45,000-49,999
17. \$ 50,000-54,999

- 18. \$ 55,000-59,999
- 19. \$ 60,000 或以上
- 20. 拒絕回答

調查已經完成。謝謝你的參與。再見！



附件乙

國際體力活動問卷調查數據處理及分析指引 (IPAQ) - 簡化版

版本 2.0，二零零四年四月修正版¹¹

Introduction

This document provides an revision to the outline for scoring the short form of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) . This is available on the website www.ipaq.ki.se.

There are many different ways to analyse physical activity data, but to-date there is no consensus on a "correct" method for defining or describing levels of activity based on self-report surveys. The use of different scoring protocols makes it very difficult to compare within and between countries, even when the same instrument has been used.

IPAQ is an instrument designed primarily for population surveillance of adults. It has been developed and tested for use in adults (age range of 15-69 years) and until further development and testing is undertaken the use of IPAQ with older and younger age groups is not recommended. IPAQ is being used also as an evaluation tool in some intervention studies, but the range of domains and types of activities included in IPAQ should be carefully noted before using it in this context.

This document describes the *April 2004 revision* to the IPAQ short scoring protocol ¹. These revisions are ² have been suggested by the IPAQ scientific group, to examine variation among countries in more detail . Given the broad range of domains of physical activity asked in IPAQ, new cutpoints need to be trialed and developed to express physical activity in the population. These cutpoints are preliminary, in the sense that they are not yet supported by epidemiological studies, which have typically used Leisure time physical activity (LTPA) to examine benefits or risks of being active. Hence, "30 minutes of moderate intensity PA on most days of the week" was evidence-based, using the estimates of risk (reduction) from these LTPA measures in numerous epidemiological studies.

A new set of suggested cutpoints is based on work in the area of total physical activity, specifically total walking, where recommendations of at least 10,000 steps, and possibly 12,500 steps per day are considered "high active" (Tudor Locke reference). This equates to at least 2 hours of all forms of walking per day, which includes all settings and domains of activity, and could be a population goal for total HEPA (health-enhancing physical activity). With this background, new cutpoints are proposed for expressing physical activity levels in populations using generic physical activity measures such as IPAQ³.

¹ The first version of an IPAQ scoring protocol was in August 2003; this is a revised version, April 2004. This revised version does not change the continuous forms of reporting data, but does suggest a new category for describing the most active groups in populations. The changes from the August 2003 scoring protocol are indicated in this document.

² Previous scoring algorithms returned high prevalence rates with limited variation among countries; hence a higher cutpoint is sought, as the IPAQ instrument measures total PA, including LTPA as well as incidental, occupational and transport related PA all in one question. This results in much higher prevalence estimates than measures of LTPA alone.

³ This results in changes to the categories used for levels of activity, and to the truncation rules [as greater than two hours per day may be required as usable data for walking and other physical activity behaviors].

Characteristics of the IPAQ short-form instrument:

- 1) IPAQ assesses physical activity undertaken across a comprehensive set of domains including leisure time, domestic and gardening (yard) activities, work-related and transport-related activity;
- 2) The IPAQ short form asks about three specific types of activity undertaken in the three domains introduced above and sitting. The specific types of activity that are assessed are walking, moderate-intensity activities and vigorous intensity activities; frequency (measured in days per week) and duration (time per day) are collected separately for each specific type of activity.
- 3) The items were structured to provide separate scores on walking; moderate-intensity; and vigorous-intensity activity as well as a combined total score to describe overall level of activity. Computation of the total score requires summation of the duration (in minutes) and frequency (days) of walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activity;
- 4) Another measure of volume of activity can be computed by weighting each type of activity by its energy requirements defined in METS (METs are multiples of the resting metabolic rate) to yield a score in MET_ominutes. A MET-minute is computed by multiplying the MET score by the minutes performed. MET-minute scores are equivalent to kilocalories for a 60 kilogram person. Kilocalories may be computed from MET-minutes using the following equation: MET-min x (weight in kilograms/60 kilograms). The selected MET values were derived from work undertaken during the IPAQ Reliability Study undertaken in 2000-2001. Using the Ainsworth et al. Compendium (*Med Sci Sports Med* 2000) an average MET score was derived for each type of activity. For example; all types of walking were included and an average MET value for walking was created. The same procedure was undertaken for moderate-intensity activities and vigorous-intensity activities. These following values continue to be used for the analysis of IPAQ data: Walking = 3.3 METs, Moderate PA = 4.0 METs and Vigorous PA = 8.0 METs .⁴

Analysis of IPAQ

Both categorical and continuous indicators of physical activity are possible from the IPAQ short form. However, given the non-normal distribution of energy expenditure in many populations, the continuous indicator is presented as median minutes or median MET_ominutes rather than mean minutes or mean MET-minutes.

Categorical score

Regular participation is a key concept included in current public health guidelines for physical activity.⁵ Therefore, both the total volume and the number of day/sessions are included in the IPAQ analysis algorithms. There are three levels of physical activity suggested for classifying populations;

⁴ Note that there is still some debate about whether 8 Mets for vigorous is sustainable, in occupational settings for several hours; we have no data on this, but it is likely to be less than that, maybe 7 METs or even less; however, for the moment, we suggest keeping with the compendium value of * METs.

⁵ Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of Amercian Medical Association* 1995; 273(5):402-7. and U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, The Presidents' Council on Physical Fitness and Sports: Atlanta, GA:USA. 1996.



these are the new proposed levels, which take account of the concept of total physical activity of all domains. The proposed levels are:

- [i] "inactive"
- [ii] "minimally active"⁶
- [iii] "HEPA active" (health enhancing physical activity; a high active category).

The criteria for these three levels are shown below.

1. Inactive (CATEGORY 1)

This is the lowest level of physical activity. Those individuals who do not meet criteria for Categories 2 or 3 are considered "insufficiently active" [CATEGORY 1].

2. Minimally Active (CATEGORY 2)

The minimum pattern of activity to be classified as "sufficiently active" is any one of the following 3 criteria:

- a) 3 or more days of vigorous activity of at least 20 minutes per day **OR**
- b) 5 or more days of moderate-intensity activity or walking of at least 30 minutes per day **OR**
- c) 5 or more days of any combination of walking, moderate-intensity or vigorous intensity activities achieving a minimum of at least 600 MET-min/week.

Individuals meeting at least one of the above criteria would be defined as achieving the minimum recommended to be considered "minimally active" [CATEGORY 2]. This category is more than the minimum level of activity recommended for adults in current public health recommendations, but is not enough for —total PA“ when all domains are considered. IPAQ measures total physical activity whereas the recommendations are based on activity (usually leisure-time or recreational) over and above usual daily activities.

3. HEPA active (CATEGORY 3)

A separate category labeled "HEPA" level, which is a more active category [CATEGORY 3] can be computed for people who exceed the minimum public health physical activity recommendations, and are accumulating enough activity for a healthy lifestyle. This is a useful indicator because it is known that higher levels of participation can provide greater health benefits, although there is no consensus on the exact amount of activity for maximal benefit. Also, in considering lifestyle physical activity, this is a total volume of being active which reflects a healthy lifestyle. It is at least 1.5 \geq 2 hours of "being active" throughout the day, which is more than the LTPA-based recommendations of 30 minutes .⁷

In the absence of any established criteria, the IPAQ scientific group proposes this new cutpoint, which equates to approximately at least 1.5 -2 hours of total activity per day, of at least moderate-intensity activity. It is desirable to have a "HEPA" activity category, because in some populations, a large proportion of the population may be classified as "minimally active" because the IPAQ instrument assess all domains of activity. Category 3 sets a higher threshold of activity and provides a useful mechanism to distinguish variation in sub-population groups.

⁶ "Minimally active" implies some physical activity but is not an optimal level of total HEPA. As Tudor-Locke and others have indicated, there is a basal level of around 1 hour of activity just in activity of daily living, and an additional 0.5 – 1 hour of LTPA makes a healthy lifestyle amount of total PA – hence, these new cutpoints are still consistent with the general LTPA based public health recommendations of at least half an hour per day of additional activity or exercise.



The two criteria for classification as "HEPA active" are:

- a) vigorous-intensity activity on at least 3 days achieving a minimum of at least 1500 MET-minutes/week **OR**
- b) 7 or more days of any combination of walking, moderate-intensity or vigorous intensity activities achieving a minimum of at least 3000
8 MET-minutes/week

Continuous score

Data collected with IPAQ can be reported as a continuous measure and reported as median MET-minutes. Median values can be computed for walking (W), moderate-intensity activities (M), and vigorous-intensity activities (V) using the following formulas:

MET values and Formula for computation of Met-minutes

Walking MET-minutes/week = $3.3 * \text{walking minutes} * \text{walking "days"}$

Moderate MET-minutes/week = $4.0 * \text{moderate-intensity activity minutes} * \text{moderate days}$

Vigorous MET-minutes/week = $8.0 * \text{vigorous-intensity activity minutes} * \text{vigorous-intensity days}$

A combined total physical activity MET-min/week can be computed as the sum of Walking + Moderate + Vigorous MET-min/week scores.

The MET values used in the above formula were derived from the IPAQ validity and reliability study undertaken in 2000-2001⁹. A brief summary of the method is provided above (see page 1).

As there are no established thresholds for presenting MET-minutes, the IPAQ Research Committee proposes that these data are reported as comparisons of median values and interquartile ranges for different populations.

IPAQ Sitting Question

The IPAQ sitting question is an additional indicator variable and is not included as part of any summary score of physical activity. Data on sitting should be reported as median values and interquartile range. To-date there are few data on sedentary (sitting) behaviors and no well-accepted thresholds for data presented as categorical levels.

Data Processing Rules

In addition to a standardized approach to computing categorical and continuous measures of physical activity, it is necessary to undertake standard methods for the cleaning and treatment of IPAQ datasets. The use of different approaches and rules would introduce variability and reduce the comparability of data.

There are no established rules for data cleaning and processing on physical activity. Thus, to allow more accurate comparisons across studies IPAQ has established and recommends the following guidelines:

1. Data cleaning

- time should be converted from hours and minutes into minutes

⁸ Note: this replaces the previous IPAQ short form cutpoint of 1500 mets.mins/ week

⁹ Craig CL, Marshall A , Sjostrom M et al. International Physical Activity Questionnaire: 12 country reliability and validity Med Sci Sports Exerc 2003;August.



- ensure that responses in "minutes" were not entered in the "hours" column by mistake during self-completion or during data entry process, values of "15", "30", "45", "60" and "90" in the "hours" column should be converted to "15", "30", "45", "60" and "90" minutes, respectively, in the minutes column.
- time should be converted to daily time [usually is reported as daily time, but a few cases will be reported as optional weekly time e.g. VWHRS, VWMINS & convert to daily time]
 - convert time to mets-mins [see above; days x daily time]
 - must have the number of days for the day variables; for the "time" variables, either daily or weekly time is needed & if "don't know" or "refused" or data are missing in walking, moderate or vigorous days or minutes, then that case is removed from analysis

2. Maximum Values for excluding outliers

This rule is to exclude data which are unreasonably high; these data are to be considered outliers and thus are excluded from analysis. All Walking, Moderate and Vigorous time variables which total at least or greater than "16 hours" should be excluded from the analysis. The "days" variables can take the range 0-7 days, or 8,9 (don't know or refused); values greater than 9 should not be allowed and those data excluded from analysis.

3. Truncation of data rules

This rule is concerned with data truncation and attempts to normalize the distribution of levels of activity which are usually skewed in national or large population data sets. It is recommended that all Walking, Moderate and Vigorous time variables exceeding "4 hours" or "240 minutes" are truncated (that is re-coded) to be equal to "240 minutes" in a new variable¹⁰. This rule permits a maximum of 28 hours of activity in a week to be reported for each category of physical activity.

This rule requires further testing, but is an initial manner proposed for classifying these population data.

When analysing IPAQ data and presenting the results in categorical variables, this rule has the important effect of preventing misclassification in the "high active" category. For example, an individual who reports walking for 2.5 hours every day and nothing else would be classified as "HEPA active" (reaching the threshold of 7 days, and ≥ 3000 MET.mins). Similarly, someone who reported walking for 90 minutes on 5 days, and 4 hours (240 mins) of moderate activity on another day and 70 minutes of vigorous activity on another day, would also be coded as "HEPA active" because this pattern meets the "7 day" and ≥ 3000 MET-min criteria for "HEPA active".

4. Minimum Values for Duration of Activity

Only values of 10 or more minutes of activity will be included in the calculation of summary scores. The rationale being that the scientific evidence indicates that episodes or bouts of at least 10 minutes are required to achieve health benefits. Responses of less than 10 minutes [and their associated days] should be re-coded to "zero".

Summary of Data Processing Rules 1- 4 above

Data management rules 2, 3, and 4 deal with first excluding outlier data, then secondly, recoding high values to "4 hours", and finally describing minimum amounts of activity to be included in analyses.

¹⁰ Note that this is a different truncation rule to the earlier scoring protocol; we have previously used 2 hours as a truncation point for LTPA measures. This higher truncation point is proposed in order to allow people who walk for 2.5 hours per day and do nothing else to be categorized as 'HEPA' active; if data were truncated, these individuals would be recoded to 2 hours per day, and over 7 days, total 2772 MET.mins, due to the truncation rule. The new truncation rule allows 2.5 hours to be counted in full. The initial purpose of truncation was to normalize the distributions, and was based on expert judgments. It is now suggested that 4 hours / day be proposed as a truncation threshold for more inclusive 'lifestyle PA measures' such as IPAQ.



These rules will ensure that highly active people remain highly active, while decreasing the chances that less active individuals are coded as highly active.

5. Calculating Total Days for ‘minimally Active’ [category 2] and ‘HEPA Active’ [category 3]

Presenting IPAQ data using categorical variables requires the total number of “days” on which all physical activity was undertaken to be assessed. This is difficult because frequency in “days” is asked separately for walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activity, thus allowing the total number of “days” to range from a minimum of 0 to a maximum of 21 ‘days’ per week. The IPAQ instrument does not record if different types of activity are undertaken on the same day.

In calculating ‘**minimal activity**’, the primary requirement is to identify those individuals who undertake a combination of walking and/or moderate-intensity activity on at least “5 days”/week. Individuals who meet this criterion should be coded in a new variable called —*at least five days*”.

Below are two examples showing this coding in practice: i) an individual who reports “2 days of moderate” and “3 days of walking” should be coded as a value indicating —*at least five days*”; ii) an individual reporting “2 days of vigorous”, “2 days walking” and “2 days moderate” should be coded as a value to indicate —*at least five days*” [even though the actual total is 6].

The original frequency of “days” for each type of activity should remain in the data file for use in the other calculations.

The same approach as described above is used to calculate total days for computing the ”**HEPA active**” category. The primary requirement according to the stated criteria is to identify those individuals who undertake a combination of walking, moderate-intensity and or vigorous activity on at least 7 days/week. Individuals who meet this criterion should be coded in a value in a new variable to reflect “*at least 7 days*”.

Below are two examples showing this coding in practice: i) an individual who reports “4 days of moderate” and “3 days of walking” should be coded as the new variable “*at least 7 days*”. ii) an individual reporting “3 days of vigorous”, “3 days walking” and “3 days moderate” should be coded as “*at least 7 days*” [even though the total adds to 9].

Summary: The algorithm(s) in Appendix 1 and Appendix 2 to this document show how these rules work in an analysis plan, to develop the categories 1 [inactive], 2 [minimally], and 3 [HEPA] levels of activity. A short form [“at a glance”] and a diagram showing these analytic steps for ”sufficient physical activity” and ”high active” categories are shown as appendix 1 at the end of this document.



APPENDIX 1
At A Glance
IPAQ Scoring Protocol (Short Versions)

Categorical Score- three levels of physical activity are proposed

1. Inactive

- No activity is reported **OR**
- Some activity is reported but not enough to meet Categories 2 or 3.

2. Minimally Active

- Any one of the following 3 criteria
- 3 or more days of vigorous activity of at least 20 minutes per day **OR**
 - 5 or more days of moderate-intensity activity or walking of at least 30 minutes per day **OR**
 - 5 or more days of any combination of walking, moderate-intensity or vigorous intensity activities achieving a minimum of at least 600 MET-min/week.

3. HEPA active

- Any one of the following 2 criteria
- Vigorous-intensity activity on at least 3 days and accumulating at least 1500 MET-minutes/week
OR
 - 7 or more days of any combination of walking, moderate-intensity or vigorous intensity activities achieving a minimum of at least 3000 MET-minutes/week

Continuous Score

Expressed as MET-min per week: MET level x minutes of activity x events per week

Sample Calculation

MET levels

Walking = 3.3 METs

Moderate Intensity = 4.0 METs

Vigorous Intensity = 8.0 METs

MET-min/week for 30 min episodes, 5 times/week

3.3*30*5=495 MET-min/week

4.0*30*5=600 MET-min/week

8.0*30*5=1,200 MET-min/week

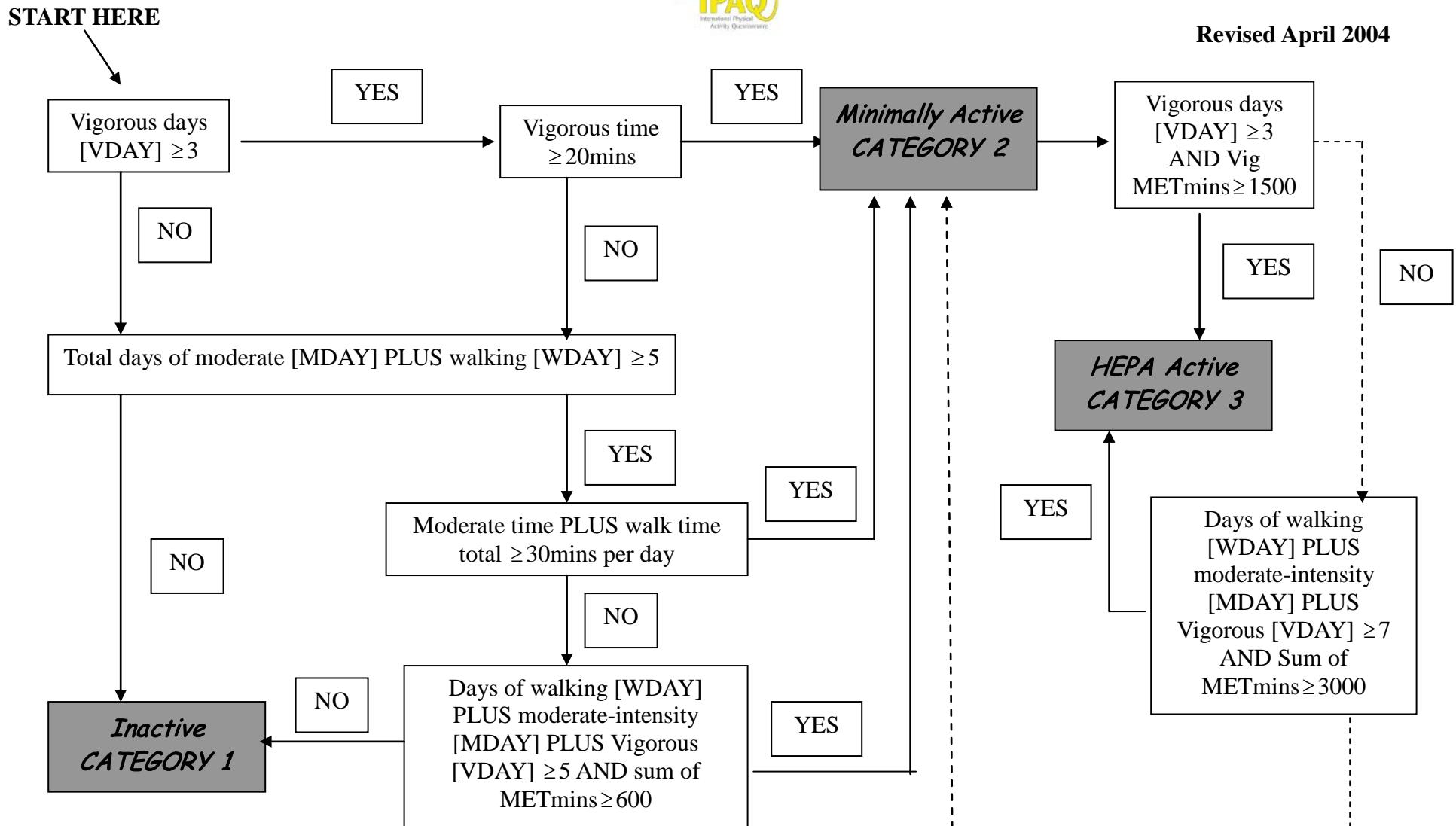
TOTAL = 2,295 MET-min/week

Total MET-min/week = (Walk METs*min*days) + (Mod METs*min*days) + Vig METs*min*days)

Please review the document “**Guidelines for the data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (Short Form)**” for more detailed description of IPAQ analysis and recommendations for data cleaning and processing [www.ipaq.ki.se].



Revised April 2004



APPENDIX 2: Flow chart algorithm for the analysis of IPAQ short form

附錄C 統計次數表

A. 體重控制

問題1a. 高度(不穿鞋子) 厘米

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	115	1	.1	.1	.1
	120	1	.0	.0	.1
	123	1	.0	.0	.1
	131	1	.0	.0	.2
	132	2	.1	.1	.2
	133	1	.0	.0	.3
	134	2	.1	.1	.4
	140	3	.2	.2	.5
	143	4	.2	.2	.7
	145	5	.3	.3	1.0
	146	1	.0	.0	1.0
	147	5	.2	.3	1.3
	148	13	.6	.6	1.9
	149	2	.1	.1	2.0
	150	137	6.6	6.6	8.6
	151	6	.3	.3	8.9
	152	30	1.4	1.4	10.3
	153	78	3.8	3.8	14.1
	154	26	1.3	1.3	15.4
	155	147	7.0	7.1	22.4
	156	32	1.6	1.6	24.0
	157	38	1.8	1.8	25.8
	158	163	7.8	7.9	33.7
	159	17	.8	.8	34.5
	160	212	10.2	10.2	44.7
	161	18	.8	.9	45.6
	162	49	2.4	2.4	48.0
	163	93	4.5	4.5	52.5
	164	37	1.8	1.8	54.2
	165	196	9.4	9.5	63.7
	166	24	1.2	1.2	64.9
	167	48	2.3	2.3	67.2
	168	110	5.3	5.3	72.5
	169	15	.7	.7	73.3
	170	138	6.6	6.6	79.9
	171	13	.6	.6	80.5
	172	42	2.0	2.0	82.5
	173	56	2.7	2.7	85.3
	174	20	1.0	1.0	86.2

175	93	4.4	4.5	90.7
176	32	1.5	1.5	92.2
177	17	.8	.8	93.1
178	57	2.7	2.7	95.8
179	3	.2	.2	96.0
180	43	2.1	2.1	98.0
181	4	.2	.2	98.2
182	10	.5	.5	98.7
183	12	.6	.6	99.3
184	2	.1	.1	99.4
185	4	.2	.2	99.6
186	1	.0	.0	99.6
187	4	.2	.2	99.8
189	1	.1	.1	99.9
190	2	.1	.1	100.0
總數	2076	99.4	100.0	
遺漏的 總數	奇異值	12	.6	
		2088	100.0	

問題1b. 體重 (穿著簡單的衣服) 公斤

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	37.0	1	.0	.0	.0
	38.0	3	.1	.1	.2
	39.0	1	.0	.0	.2
	40.0	20	1.0	1.0	1.2
	41.0	10	.5	.5	1.7
	42.0	14	.7	.7	2.3
	43.0	20	.9	.9	3.3
	44.0	21	1.0	1.0	4.3
	45.0	97	4.6	4.7	8.9
	46.0	22	1.1	1.1	10.0
	47.0	32	1.5	1.6	11.6
	48.0	57	2.8	2.8	14.3
	49.0	47	2.2	2.2	16.6
	50.0	123	5.9	5.9	22.5
	51.0	26	1.2	1.2	23.7
	52.0	54	2.6	2.6	26.3
	53.0	38	1.8	1.8	28.1
	53.6	1	.1	.1	28.2
	54.0	58	2.8	2.8	31.0
	55.0	175	8.4	8.4	39.4
	56.0	37	1.8	1.8	41.2
	57.0	65	3.1	3.1	44.3
	58.0	44	2.1	2.1	46.4
	59.0	143	6.9	6.9	53.3

60.0	71	3.4	3.4	56.7
61.0	50	2.4	2.4	59.2
62.0	28	1.4	1.4	60.5
63.0	62	3.0	3.0	63.5
64.0	120	5.8	5.8	69.3
65.0	67	3.2	3.2	72.5
66.0	48	2.3	2.3	74.8
67.0	21	1.0	1.0	75.8
68.0	89	4.3	4.3	80.1
69.0	9	.4	.4	80.5
70.0	51	2.4	2.5	83.0
71.0	12	.6	.6	83.6
72.0	19	.9	.9	84.5
73.0	69	3.3	3.3	87.8
74.0	11	.5	.5	88.4
75.0	43	2.1	2.1	90.4
76.0	12	.6	.6	91.0
77.0	36	1.7	1.8	92.8
78.0	8	.4	.4	93.2
79.0	1	.1	.1	93.2
80.0	27	1.3	1.3	94.5
81.0	7	.3	.3	94.8
82.0	25	1.2	1.2	96.1
83.0	2	.1	.1	96.2
84.0	3	.1	.1	96.3
85.0	3	.2	.2	96.5
86.0	17	.8	.8	97.3
87.0	6	.3	.3	97.6
88.0	1	.1	.1	97.7
89.0	2	.1	.1	97.8
90.0	9	.4	.4	98.2
91.0	8	.4	.4	98.6
92.0	1	.1	.1	98.6
93.0	2	.1	.1	98.7
95.0	5	.2	.2	99.0
96.0	1	.1	.1	99.0
97.0	3	.1	.1	99.1
98.0	2	.1	.1	99.3
99.0	2	.1	.1	99.4
100.0	2	.1	.1	99.5
104.0	1	.0	.0	99.5
110.0	2	.1	.1	99.6
111.0	1	.0	.0	99.6
115.0	1	.0	.0	99.7
116.0	2	.1	.1	99.8
118.0	1	.0	.0	99.8
120.0	3	.2	.2	100.0

遺漏的 總數	總數 奇異值	2076 12	99.4 .6	100.0	
		2088	100.0		

問題1c. 腰圍 厘米

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	50	2	.1	.1	.1
	53	1	.0	.0	.2
	55	2	.1	.1	.2
	57	1	.0	.0	.3
	58	21	1.0	1.0	1.3
	59	1	.0	.0	1.3
	60	68	3.3	3.3	4.6
	61	4	.2	.2	4.8
	62	9	.4	.4	5.2
	63	148	7.1	7.1	12.4
	64	7	.3	.3	12.7
	65	168	8.1	8.1	20.8
	66	4	.2	.2	21.0
	67	7	.3	.3	21.4
	68	1	.0	.0	21.4
	68	167	8.0	8.0	29.4
	69	12	.6	.6	30.0
	70	244	11.7	11.7	41.7
	71	2	.1	.1	41.8
	72	16	.7	.7	42.6
	73	160	7.7	7.7	50.3
	74	8	.4	.4	50.6
	75	258	12.3	12.4	63.1
	76	2	.1	.1	63.2
	77	9	.4	.4	63.6
	78	123	5.9	5.9	69.5
	79	3	.2	.2	69.7
	80	275	13.2	13.2	82.9
	81	4	.2	.2	83.1
	82	1	.1	.1	83.2
	83	103	5.0	5.0	88.1
	85	105	5.0	5.1	93.2
	86	1	.1	.1	93.3
	88	27	1.3	1.3	94.6
	90	44	2.1	2.1	96.7
	93	8	.4	.4	97.1
	95	22	1.1	1.1	98.2
	98	8	.4	.4	98.5
	99	10	.5	.5	99.0

100	11	.5	.5	99.5
104	1	.0	.0	99.5
105	5	.2	.2	99.8
110	4	.2	.2	99.9
120	1	.1	.1	100.0
總數	2076	99.4	100.0	
遺漏的奇異值	12	.6		
總數	2088	100.0		

問題2a. 與一年以前相比較, 你的體重有冇相差超過10 磅 (大約4.5 公斤) 呢?

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	330	15.8	15.8	15.8
	沒有	1743	83.5	83.5	99.3
	不知道	15	.7	.7	100.0
	總數	2088	100.0	100.0	

問題2b. 糸增加定糸減少呢?

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	增加	194	9.3	58.8	58.8
	減少	136	6.5	41.2	100.0
	總數	330	15.8	100.0	
遺漏的	0	1758	84.2		
	總數	2088	100.0		

問題3. 你認為你現在的體重係?

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	過重	844	40.4	40.6	40.6
	適中	1038	49.7	50.0	90.6
	過輕	195	9.3	9.4	100.0
	總數	2077	99.5	100.0	
遺漏的	拒絕回答	2	.1		
	奇異值	9	.5		
	總數	11	.5		
總數		2088	100.0		

問題4a. 在過去12個月期間, 你有冇刻意控制你的體重? (例如, 增加, 減少或維持體重)

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	575	27.5	27.7	27.7
	沒有	1503	72.0	72.3	100.0

遺漏的 總數	總數 奇異值	2079 9	99.5 .5	100.0	
		2088	100.0		

問題4b. 是為咗增加，減少或維持體重呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	減少體重	359	17.2	62.5	62.5
	增加體重	25	1.2	4.4	66.9
	維持體重	190	9.1	33.1	100.0
	總數	574	27.5	100.0	
遺漏的	0	1503	72.0		
	拒絕作答	1	.1		
	奇異值	9	.5		
	總數	1514	72.5		
總數		2088	100.0		

問題5. 你使用什麼方法控制你的體重呢？（可選多項）

問題5a1. 服用控制體重的藥物/產品(健康食品)

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	97	4.7	16.9	16.9
	沒有	478	22.9	83.1	100.0
	總數	575	27.5	100.0	
	總數	1513	72.5		
總數		2088	100.0		

問題5b1. (服用控制體重的藥物/產品(健康食品)) 已經進行咗幾耐呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	1-6 天	1	.1	1.4	1.4
	1-3 週	8	.4	7.9	9.3
	1 個月	19	.9	19.3	28.7
	2-3 個月	26	1.3	27.1	55.8
	4-5 個月	4	.2	4.1	59.9
	6-9 個月	18	.9	18.8	78.6
	10-12 個月	2	.1	2.2	80.8
	13 個月或以上	19	.9	19.2	100.0
	總數	97	4.7	100.0	
	總數	1981	94.9		
遺漏的		9	.5		
奇異值					

	總數	1991	95.3		
	總數	2088	100.0		

問題5a2. 瞭醫生／營養師

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	56	2.7	9.7	9.7
	沒有	520	24.9	90.3	100.0
	總數	575	27.5	100.0	
	遺漏的	0	72.0		
	奇異值	9	.5		
	總數	1513	72.5		
總數		2088	100.0		

問題5b2. (睇醫生／營養師) 已經進行咗幾耐呢?

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	1-6 日	3	.2	6.1	6.1
	1-3 週	4	.2	7.4	13.5
	1 個月	8	.4	15.2	28.7
	2-3 個月	5	.2	9.3	38.0
	4-5 個月	3	.2	6.0	44.0
	6-9 個月	7	.3	12.1	56.1
	10-12 個月	7	.3	12.2	68.4
	13 個月或以上	18	.8	31.6	100.0
	總數	56	2.7	100.0	
	遺漏的	0	96.9		
遺漏的	奇異值	9	.5		
	總數	2032	97.3		
	總數	2088	100.0		

問題5a3. 去纖體／美容中心

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	23	1.1	4.1	4.1
	沒有	552	26.4	95.9	100.0
	總數	575	27.5	100.0	
	遺漏的	0	72.0		
	奇異值	9	.5		
	總數	1513	72.5		
總數		2088	100.0		

問題5b3. (去纖體／美容中心) 已經進行咗幾耐呢?

	次數	百分比	有效的百分比	累積百分比

有效的	1-3 週	1	.1	4.6	4.6
	2-3 個月	13	.6	53.6	58.1
	4-5 個月	1	.0	2.8	60.9
	6-9 個月	4	.2	15.4	76.3
	10-12 個月	1	.0	4.0	80.3
	13 個月或以上	5	.2	19.7	
	總數	23	1.1	100.0	
遺漏的	0	2055	98.4		
	奇異值	9	.5		
	總數	2065	98.9		
總數		2088	100.0		

問題5a4. 做運動

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	464	22.2	80.7	80.7
	沒有	111	5.3		
	總數	575	27.5		100.0
遺漏的	0	1503	72.0		
	奇異值	9	.5		
	總數	1513	72.5		
總數		2088	100.0		

問題5b4. (做運動) 已經進行咗幾耐呢?

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	1-6 日	5	.2	1.1	1.1
	1-3 週	16	.8		
	1 個月	28	1.3		
	2-3 個月	62	3.0		
	4-5 個月	23	1.1		
	6-9 個月	64	3.1		
	10-12 個月	33	1.6		
	13 個月或以上	233	11.2		
	總數	464	22.2		100.0
遺漏的	0	1614	77.3		
	奇異值	9	.5		
	總數	1624	77.8		
總數		2088	100.0		

Q5a5. 改變飲食習慣

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	430	20.6	74.7	74.7

	沒有	145	7.0	25.3	100.0
	總數	575	27.5	100.0	
遺漏的	0	1503	72.0		
	奇異值	9	.5		
	總數	1513	72.5		
	總數	2088	100.0		

問題5b5. (改變飲食習慣) 已經進行咗幾耐呢?

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	1-6 天	3	.1	.7	.7
	1-3 週	12	.6	2.9	3.6
	1 個月	23	1.1	5.5	9.1
	2-3 個月	53	2.6	12.4	21.4
	4-5 個月	23	1.1	5.3	26.8
	6-9 個月	70	3.3	16.2	42.9
	10-12 個月	50	2.4	11.6	54.5
	13 個月或以上	195	9.4	45.5	100.0
	總數	430	20.6	100.0	
	遺漏的	0	1649	79.0	
遺漏的	奇異值	9	.5		
	總數	1658	79.4		
	總數	2088	100.0		

B. 體力運動/活動

問題6. 在過去7日，你有幾多日係有做劇烈運動？劇烈運動是指做完後你呼吸會比平時快好多嘅，例如: 跑步，跳健康舞，踢足球，游泳，粗重工作等，而每一次最少做10分鐘或以上。

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	0	1380	66.1	66.1	66.1
	1	212	10.1	10.1	76.2
	2	162	7.8	7.8	84.0
	3	105	5.0	5.0	89.0
	4	46	2.2	2.2	91.2
	5	39	1.9	1.9	93.1
	6	34	1.6	1.6	94.7
	7	110	5.3	5.3	100.0
	總數	2088	100.0	100.0	

問題7. 噉你有做劇烈運動嘅日子，而且只計每次至少做10分鐘或以上嘅，你平均一日用幾多時間做劇烈運動呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	0	1380	66.1	66.1	66.1
	10	39	1.9	1.9	68.0
	13	1	.1	.1	68.0
	15	42	2.0	2.0	70.1
	17	1	.0	.0	70.1
	20	43	2.0	2.0	72.1
	25	7	.3	.3	72.5
	30	156	7.5	7.5	79.9
	34	1	.0	.0	80.0
	35	4	.2	.2	80.2
	40	10	.5	.5	80.6
	45	40	1.9	1.9	82.5
	50	2	.1	.1	82.6
	60	154	7.4	7.4	90.0
	75	2	.1	.1	90.1
	80	1	.1	.1	90.2
	90	44	2.1	2.1	92.3
	100	2	.1	.1	92.4
	110	1	.0	.0	92.4
	120	72	3.5	3.5	95.9
	150	8	.4	.4	96.3
	180	20	1.0	1.0	97.3
	195	1	.1	.1	97.3
	200	2	.1	.1	97.4
	210	1	.0	.0	97.4
	240	14	.7	.7	98.1
	270	1	.0	.0	98.1
	300	4	.2	.2	98.3
	360	5	.2	.2	98.6
	400	1	.1	.1	98.6
	420	5	.2	.2	98.9
	480	13	.6	.6	99.5
	510	1	.0	.0	99.5
	540	4	.2	.2	99.7
	600	1	.1	.1	99.8
	630	1	.0	.0	99.8
	720	4	.2	.2	
	總數	2088	100.0	100.0	100.0

問題8. 哟過去7日，你有幾多日有做中等劇烈運動？中等劇烈運動是指做完後你呼吸會比平時快啲嘅，例如：踩單車，洗車打臘，競步，抹窗等，而且你每次最少做 10 分鐘或以上。

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	0	1179	56.4	56.4	56.4
	1	176	8.4	8.4	64.9
	2	172	8.2	8.2	73.1
	3	143	6.8	6.8	79.9
	4	55	2.6	2.6	82.6
	5	54	2.6	2.6	85.2
	6	20	.9	.9	86.1
	7	290	13.9	13.9	100.0
	總數	2088	100.0	100.0	

問題9. 哟你有做中等劇烈運動嘅日子，並且只計每次做至少 10 分鐘或以上嘅，你平均一日用幾多時間做中等劇烈運動呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	0	1179	56.4	56.5	56.5
	10	80	3.8	3.8	60.4
	12	1	.1	.1	60.4
	13	3	.1	.1	60.6
	14	1	.1	.1	60.6
	15	105	5.0	5.0	65.7
	20	102	4.9	4.9	70.5
	24	1	.0	.0	70.6
	25	8	.4	.4	71.0
	30	268	12.9	12.9	83.9
	40	9	.4	.4	84.3
	45	26	1.2	1.2	85.6
	50	3	.1	.1	85.7
	60	147	7.1	7.1	92.7
	90	27	1.3	1.3	94.1
	100	3	.1	.1	94.2
	110	1	.0	.0	94.2
	120	59	2.8	2.8	97.0
	150	2	.1	.1	97.1
	160	1	.0	.0	97.2
	180	18	.8	.8	98.0
	240	8	.4	.4	98.4
	250	1	.1	.1	98.5
	270	2	.1	.1	98.5
	300	9	.4	.4	99.0
	330	1	.1	.1	99.0
	360	2	.1	.1	99.1
	390	1	.0	.0	99.2

			.2	.2	99.3
420	3	.2	.4	.4	99.7
480	8	.4	.0	.0	99.8
540	1	.0	.1	.1	99.9
600	3	.1	.1	.1	100.0
640	1	.1	.0	.0	100.0
720	1	.0			
總數	2085	99.8	100.0		
遺漏的 總數	不知道	.2			
	2088	100.0			

問題10. 在過去7日，你有幾多日行路至少10分鐘或以上？包括行路返工／返學，由一個地方行到另一度地方，及平時優閒散步等。

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	0	88	4.2	4.2	4.2
	1	21	1.0	1.0	5.2
	2	51	2.4	2.4	7.6
	3	73	3.5	3.5	11.2
	4	53	2.5	2.5	13.7
	5	142	6.8	6.8	20.5
	6	60	2.9	2.9	23.4
	7	1600	76.6	76.6	100.0
	總數	2088	100.0	100.0	

問題 11. 只計每次行 10 分鐘或以上，你平均一日用幾多時間行路呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	0	88	4.2	4.2	4.2
	10	120	5.8	5.8	10.0
	12	2	.1	.1	10.1
	13	3	.1	.1	10.2
	14	1	.0	.0	10.2
	15	167	8.0	8.0	18.2
	16	2	.1	.1	18.3
	17	1	.0	.0	18.3
	18	1	.1	.1	18.4
	20	250	12.0	12.0	30.4
	25	32	1.5	1.5	31.9
	30	600	28.7	28.8	60.8
	35	6	.3	.3	61.0
	40	39	1.9	1.9	62.9
	45	54	2.6	2.6	65.5
	48	1	.0	.0	65.6
	50	4	.2	.2	65.8
	60	307	14.7	14.7	80.5
	65	2	.1	.1	80.6

			.0	.0	80.7
70		1	.0	.0	80.7
80		1	.0	.0	80.7
90		68	3.3	3.3	84.0
100		5	.2	.2	84.2
110		1	.0	.0	84.3
120		133	6.4	6.4	90.7
130		1	.1	.1	90.7
150		14	.7	.7	91.4
180		54	2.6	2.6	94.0
200		5	.2	.2	94.2
210		2	.1	.1	94.3
240		29	1.4	1.4	95.7
280		1	.1	.1	95.8
300		21	1.0	1.0	96.8
330		1	.1	.1	96.8
360		12	.6	.6	97.4
390		1	.0	.0	97.4
400		3	.2	.2	97.6
420		9	.4	.4	98.0
450		1	.1	.1	98.1
480		13	.6	.6	98.7
500		1	.0	.0	98.7
540		7	.4	.4	99.1
600		11	.5	.5	99.6
640		1	.0	.0	99.7
660		1	.0	.0	99.7
720		4	.2	.2	99.9
780		1	.0	.0	99.9
840		1	.0	.0	100.0
900		1	.0	.0	100.0
總數		2083	99.8	100.0	
遺漏的 總數	不知道	5	.2		
		2088	100.0		

問題 12. 只計星期一至五，請問你在過去 7 日，平均一日有幾多時間係坐著嘅呢？
 這包括坐喺辦公室、屋企或任何地方，亦包括拜訪朋友時、坐車，坐着睇書或躺下看電視。
 [如果被訪者不能夠回答每日的平均時間，那麼說：]請儘可能大約估計一下。

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
生效	.0	12	.6	.6	.6
	.4	1	.1	.1	.6
	.5	1	.0	.0	.7
	.5	9	.4	.4	1.1
	.8	1	.1	.1	1.2
	1.0	49	2.4	2.4	3.5
	1.5	8	.4	.4	3.9

2.0	158	7.6	7.6	11.5
2.5	18	.8	.8	12.4
3.0	226	10.8	10.8	23.2
3.5	10	.5	.5	23.6
4.0	247	11.8	11.8	35.5
4.5	16	.8	.8	36.2
5.0	232	11.1	11.1	47.3
5.5	11	.5	.5	47.9
6.0	240	11.5	11.5	59.3
6.5	5	.2	.2	59.6
7.0	100	4.8	4.8	64.3
7.5	5	.3	.3	64.6
8.0	255	12.2	12.2	76.8
8.5	3	.1	.1	77.0
9.0	63	3.0	3.0	80.0
9.5	1	.0	.0	80.0
10.0	240	11.5	11.5	91.5
10.5	1	.0	.0	91.6
11.0	12	.6	.6	92.1
11.5	1	.0	.0	92.2
12.0	85	4.1	4.1	96.3
12.5	2	.1	.1	96.4
13.0	18	.8	.8	97.2
13.5	1	.1	.1	97.3
14.0	20	.9	.9	98.2
15.0	20	1.0	1.0	99.2
15.5	1	.1	.1	99.2
16.0	8	.4	.4	99.6
17.0	4	.2	.2	99.8
18.0	1	.0	.0	99.9
20.0	3	.1	.1	100.0
總數	2088	100.0	100.0	

C. 飲食習慣

問題13a. 請問你平均一個星期有幾多日有食生果？(不包括果汁)

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	1 天	98	4.7	4.7	4.7
	2 天	169	8.1	8.1	12.7
	3 天	231	11.1	11.1	23.8
	4 天	191	9.1	9.1	33.0
	5 天	117	5.6	5.6	38.6
	6 天	27	1.3	1.3	39.9
	7 天	1162	55.7	55.7	95.5
	冇食	93	4.5	4.5	100.0

總數	2088	100.0	100.0
----	------	-------	-------

問題 13b. 問那些有食生果的人(Q13a<8)

只計你有食生果的日子, 你平均一日會食幾多個生果呢? (追問他們吃什麼水果, 然後用表轉換) (數字可被記錄如 0.5 或 1.5) (訪問員追問: 1 個生果等於 1 個中等大小的蘋果或橙, 1 個中香蕉, 或 2 個杏子或李子, 或 1 碗提子或士多啤梨)

	次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的 .0	93	4.5	4.5	4.5
.1	1	.1	.1	4.5
.3	4	.2	.2	4.7
.3	1	.0	.0	4.8
.5	109	5.2	5.2	10.0
.8	3	.1	.1	10.1
.8	1	.0	.0	10.2
1.0	1248	59.8	59.8	70.0
1.3	1	.1	.1	70.0
1.5	102	4.9	4.9	74.9
2.0	421	20.2	20.2	95.1
2.5	13	.6	.6	95.7
3.0	58	2.8	2.8	98.5
3.5	3	.1	.1	98.6
4.0	18	.9	.9	99.5
5.0	8	.4	.4	99.9
6.0	1	.1	.1	100.0
6.5	1	.0	.0	100.0
總數	2088	100.0	100.0	

問題14a. 請問你平均一個星期有幾多日有吃瓜菜 ?

	次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的 1 天	21	1.0	1.0	1.0
2 天	29	1.4	1.4	2.4
3 天	66	3.1	3.1	5.6
4 天	79	3.8	3.8	9.4
5 天	96	4.6	4.6	14.0
6 天	24	1.1	1.1	15.1
7 天	1753	84.0	84.0	99.1
沒有	19	.9	.9	100.0
總數	2088	100.0	100.0	

問題 14b. 問那些吃瓜菜的人(Q14a<8)

只計你有食瓜菜的日子，請問你平均一日會食幾多碗份量相等於一個飯碗嘅瓜菜呢？(可記半碗如 0.5 碗 或 1.5 碗)

	次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的 .00	19	.9	.9	.9
.10	3	.1	.1	1.1
.20	2	.1	.1	1.2
.25	14	.7	.7	1.8
.30	7	.3	.3	2.2
.33	2	.1	.1	2.3
.33	1	.1	.1	2.3
.33	1	.0	.0	2.3
.50	398	19.1	19.1	21.4
.70	2	.1	.1	21.5
.75	31	1.5	1.5	23.0
1.00	1013	48.5	48.5	71.5
1.50	164	7.9	7.9	79.4
2.00	343	16.4	16.4	95.8
2.50	18	.8	.8	96.7
3.00	50	2.4	2.4	99.1
4.00	14	.7	.7	99.8
5.00	4	.2	.2	99.9
13.00	1	.0	.0	100.0
15.00	1	.0	.0	100.0
總數	2088	100.0	100.0	

D. 進食高危食品的行為

在過去3個月內，你有幾經常在屋企和外面吃下列各項食物？

問題15a. 生蠔

	次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的 超過一天 1次	1	.1	.1	.1
每週 5 次	1	.0	.0	.1
每週 3 次	2	.1	.1	.2
每週 2 次	2	.1	.1	.3
每週 1 次	13	.6	.6	.9
每個月 3 次	4	.2	.2	1.1
每個月 2 次	22	1.0	1.0	2.1
每個月 1 次	55	2.6	2.6	4.8
每兩個月 1 次	39	1.9	1.9	6.7
每三個月 1 次	154	7.4	7.4	14.0
在過去 3 個月中沒有吃過	1776	85.1	85.1	99.1

不記得	19	.9	.9	100.0
總數	2088	100.0	100.0	

問題15b. 生/未熟透的蝦、蟹和其他貝類海產如蜆、青口等

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	每週 4 次	1	.0	.0	.0
	每週 3 次	1	.1	.1	.1
	每週 2 次	2	.1	.1	.2
	每週 1 次	23	1.1	1.1	1.3
	每個月 2 次	16	.8	.8	2.0
	每個月 1 次	44	2.1	2.1	4.2
	每兩個月 1 次	15	.7	.7	4.9
	每三個月 1 次	40	1.9	1.9	6.8
	在過去 3 個月中沒有吃過	1943	93.1	93.1	99.8
	不記得	3	.2	.2	
總數		2088	100.0	100.0	100.0

問題15c. 魚生/未煮熟的魚

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	每天 1 次	1	.0	.0	.0
	每週 6 次	5	.2	.2	.3
	每週 4 次	1	.1	.1	.3
	每週 3 次	6	.3	.3	.6
	每週 2 次	21	1.0	1.0	1.6
	每週 1 次	91	4.3	4.3	6.0
	每個月 3 次	51	2.4	2.4	8.4
	每個月 2 次	165	7.9	7.9	16.3
	每個月 1 次	300	14.4	14.4	30.7
	每兩個月 1 次	106	5.1	5.1	35.8
在過去 3 個月中沒有吃過	每三個月 1 次	178	8.5	8.5	44.3
	在過去 3 個月中沒有吃過	1144	54.8	54.8	99.1
	不記得	19	.9	.9	
總數		2088	100.0	100.0	100.0

問題15d. 半生熟的蛋(包括太陽蛋)

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	超過一天 1 次	7	.3	.3	.3
	每天 1 次	34	1.6	1.6	2.0
	每週 6 次	5	.2	.2	2.2
	每週 5 次	3	.2	.2	2.4
	每週 4 次	25	1.2	1.2	3.6
	每週 3 次	63	3.0	3.0	6.6
	每週 2 次	118	5.6	5.6	12.2
	每週 1 次	171	8.2	8.2	20.4
	每個月 3 次	17	.8	.8	21.2
	每個月 2 次	83	4.0	4.0	25.2
	每個月 1 次	97	4.6	4.6	29.8
	每兩個月 1 次	23	1.1	1.1	30.9
	每三個月 1 次	33	1.6	1.6	32.5
	在過去 3 個月 中沒有吃過	1392	66.7	66.7	99.2
不記得		17	.8	.8	100.0
	總數	2088	100.0	100.0	

Q15e. 燒味

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	超過一天 1 次	3	.2	.2	.2
	每天 1 次	19	.9	.9	1.0
	每週 6 次	2	.1	.1	1.1
	每週 5 次	7	.3	.3	1.5
	每週 4 次	32	1.5	1.5	3.0
	每週 3 次	112	5.4	5.4	8.4
	每週 2 次	240	11.5	11.5	19.9
	每週 1 次	607	29.1	29.1	49.0
	每個月 3 次	105	5.0	5.0	54.0
	每個月 2 次	311	14.9	14.9	68.9
	每個月 1 次	248	11.9	11.9	80.8
	每兩個月 1 次	49	2.4	2.4	83.2
	每三個月 1 次	71	3.4	3.4	86.6
	在過去 3 個月 中沒有吃過	253	12.1	12.1	98.7
不記得		26	1.3	1.3	100.0
	總數	2088	100.0	100.0	

Q15f. 沙律

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	超過一天 1次	5	.2	.2	.2
	每天 1 次	11	.5	.5	.8
	每週 6 次	2	.1	.1	.9
	每週 4 次	4	.2	.2	1.0
	每週 3 次	25	1.2	1.2	2.2
	每週 2 次	45	2.1	2.1	4.4
	每週 1 次	156	7.5	7.5	11.8
	每個月 3 次	28	1.3	1.3	13.2
	每個月 2 次	150	7.2	7.2	20.3
	每個月 1 次	270	12.9	12.9	33.3
	每兩個月 1 次	83	4.0	4.0	37.3
	每三個月 1 次	140	6.7	6.7	43.9
	在過去 3 個月 中沒有吃過	1146	54.9	54.9	98.8
	不記得	24	1.2	1.2	100.0
總數		2088	100.0	100.0	

問題15g. 由小販切好的水果

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	每天 1 次	5	.2	.2	.2
	每週 5 次	3	.1	.1	.3
	每週 3 次	1	.0	.0	.4
	每週 2 次	7	.3	.3	.7
	每週 1 次	33	1.6	1.6	2.3
	每個月 3 次	1	.0	.0	2.4
	每個月 2 次	17	.8	.8	3.2
	每個月 1 次	23	1.1	1.1	4.2
	每兩個月 1 次	11	.5	.5	4.8
	每三個月 1 次	22	1.0	1.0	5.8
	在過去 3 個月中沒 有吃過	1962	94.0	94.0	99.8
	不記得	4	.2	.2	100.0
	總數	2088	100.0	100.0	

E. 食物處理

問題16. 在煮嚼之前，你有幾經常徹底洗乾淨所有的食物，尤其是海鮮？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	一定會	1517	72.7	82.5	82.5

	經常會	292	14.0	15.8	98.3
	間中會	27	1.3	1.5	99.8
	從來不會	4	.2	.2	100.0
	總數	1840	88.1	100.0	
遺漏的	不烹調者不適用	248	11.9		
	總數	2088	100.0		

問題17. 你有幾經常分開保存生和熟的食物？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	一定會	1295	62.0	68.2	68.2
	經常會	432	20.7	22.8	91.0
	有時候會	137	6.6	7.2	98.2
	從來不會	34	1.7	1.8	100.0
	總數	1899	90.9	100.0	
遺漏的	不處理食物者不適用	189	9.1		
	總數	2088	100.0		

問題18. 你有幾經常徹底煮熟或番熱食物，包括海鮮？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	一定會	1416	67.8	72.7	72.7
	經常會	377	18.1	19.4	92.1
	有時候會	132	6.3	6.8	98.9
	從來不會	22	1.1	1.1	100.0
	總數	1947	93.2	100.0	
遺漏的	不準備食物者不適用	141	6.8		
	總數	2088	100.0		

問題19. 你有幾經常在處理食物之前洗手？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	一定會	1477	70.8	73.8	73.8
	經常會	392	18.8	19.6	93.4
	有時候會	126	6.0	6.3	99.7
	從來不會	7	.3	.3	100.0
	總數	2002	95.9	100.0	
總數	不準備食物者不適用	86	4.1		
	總數	2088	100.0		

F. 飲酒習慣

問題20a. 在過去一個月內，你有冇飲過最少一杯酒精飲品？

	次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的 有	892	42.7	42.7	42.7
沒有	1196	57.3	57.3	100.0
總數	2088	100.0	100.0	

問題20b. 唔在過去的一個月，你平均一星期有幾多日會飲最少一杯酒精飲品？

	次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	每天	84	4.0	9.4
	每週 6 天	9	.4	10.4
	每週 5 天	7	.3	11.2
	每週 4 天	24	1.1	13.8
	每週 3 天	41	2.0	18.4
	每週 2 天	110	5.3	12.4
	每週 1 天	216	10.4	24.3
	每週少於 1 天	399	19.1	44.9
	總數	890	42.6	100.0
遺漏的	0	1196	57.3	
	奇異值	2	.1	
	總數	1198	57.4	
	總數	2088	100.0	

Q20c. 只計你有飲最少一杯酒的日子，你平均會飲幾多個標準單位嘅酒呢？（讀出標準的酒的類型）（一罐或一細樽啤酒大約相等於1.5個標準單位。或1個標準單位嘅酒大約相等於一杯餐酒；或一peg白蘭地酒／威士忌酒；或一小酒杯嘅中國酒，如米酒）

	次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的 .1	3	.1	.3	.3
.3	1	.0	.1	.4
.3	2	.1	.3	.7
.3	1	.1	.1	.8
.4	1	.1	.1	1.0
.5	40	1.9	4.5	5.5
.8	12	.6	1.4	6.8
1.0	182	8.7	20.4	27.3
1.1	1	.0	.1	27.4
1.5	333	16.0	37.4	64.8
1.8	1	.1	.2	65.0
2.0	49	2.3	5.5	70.5
2.5	8	.4	.9	71.4

3.0	117	5.6	13.1	84.5
3.5	3	.2	.4	84.8
4.0	9	.4	1.0	85.8
4.5	41	2.0	4.6	90.5
5.0	7	.3	.8	91.3
5.5	2	.1	.2	91.5
6.0	27	1.3	3.1	94.6
6.5	2	.1	.2	94.8
7.0	2	.1	.3	95.0
7.5	11	.5	1.2	96.2
9.0	14	.7	1.6	97.9
10.0	4	.2	.5	98.3
10.5	2	.1	.3	98.6
12.0	4	.2	.4	99.0
13.5	1	.1	.1	99.1
15.0	3	.2	.4	99.5
18.0	2	.1	.2	99.8
22.5	1	.1	.1	99.9
24.0	1	.0	.1	100.0
總數	890	42.6	100.0	
遺漏的	.0	1196	57.3	
奇異值	2	.1		
總數	1198	57.4		
總數	2088	100.0		

問題 20d. 在過去一個月內，你有冇試過一次過飲起碼 5 杯或 5 罐酒精飲品？（我們指任何類型的酒杯或罐的總數，而一次過是指在幾個小時之內。）

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	214	10.2	24.0	24.0
	沒有	676	32.4	76.0	100.0
	總數	890	42.6	100.0	
遺漏的	0	1196	57.3		
	奇異值	2	.1		
	總數	1198	57.4		
總數		2088	100.0		

問題 20e. 試過幾次呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	一次	92	4.4	43.2	43.2
	兩次	46	2.2	21.8	65.0
	三次或以上	75	3.6	35.0	100.0
	總數	214	10.2	100.0	
遺漏的	0	1872	89.7		

奇異值	2	.1		
總數	1874	89.8		
總數	2088	100.0		

G. 吸煙習慣**問題21a. 你有冇曾經食煙？**

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有，但已戒咗	161	7.7	7.7	7.7
	有，依家仲食 緊	350	16.7	16.7	24.5
	從來沒有	1577	75.5	75.5	100.0
	總數	2088	100.0	100.0	

問題21b. 唔戒咗幾耐？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	少於1個月	2	.1	1.3	1.3
	1個月至1年之間	29	1.4	17.8	19.1
	超過1年	130	6.2	80.9	100.0
	總數	161	7.7	100.0	
遺漏的	0	1927	92.3		
總數		2088	100.0		

問題21c. 你平均一日食幾多枝煙呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	每天少於1支	22	1.1	6.4	6.4
	每天抽1-10支	144	6.9	41.1	47.5
	每天抽11-20支	132	6.3	37.8	85.3
	每天抽多於20支	51	2.5	14.7	100.0
	總數	350	16.7	100.0	
遺漏的	0	1738	83.3		
總數		2088	100.0		

H. 行人及駕駛人士的道路安全行為**問題22a. 網過去12個月內，你有冇揸車？**

	次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的 有	490	23.5	23.5	23.5

沒有	1598	76.5	76.5	100.0
總數	2088	100.0	100.0	

問題22b. 你揸車有幾經常會超速15公里或以上呢?

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分
有效的	一定會	30	1.4	6.2	6.2
	經常會	64	3.1	13.2	19.4
	有時候會	215	10.3	44.4	63.9
	從來不會	175	8.4	36.1	100.0
	總數	484	23.2	100.0	
	遺漏的	0	1598	76.5	
總數	拒絕回答	6	.3		
	總數	1604	76.8		
		2088	100.0		

問題22c. 經過去一個月，你試過幾多次在飲酒後2個小時內揸車？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	0	454	21.8	92.7	92.7
	1	15	.7	3.0	95.8
	2	10	.5	2.1	97.8
	3	1	.1	.2	98.1
	4	6	.3	1.2	99.3
	8	1	.1	.3	99.5
	12	1	.0	.2	99.7
	30	1	.1	.3	100.0
	總數	490	23.5	100.0	
	遺漏的	不使用公共汽 車/私家車者	1598	76.5	
總數		2088	100.0		

Q23. 你做乘客嘅時候，你有幾經常依照法例在私家車、的士或有安全帶嘅公共小巴上使用安全帶？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	一定會用	1402	67.1	69.0	69.0
	經常會用	321	15.4	15.8	84.8
	有時候會用	232	11.1	11.4	96.2
	從不會用	76	3.7	3.8	100.0
	總數	2031	97.3	100.0	
	遺漏的	不使用公共汽 車/私家車者	57	2.7	

不適用			
總數	2088	100.0	

問題24. 你有幾經常冇遵守交通規則過馬路，例如唔遵守紅綠燈指示，唔用斑馬線或人行橋？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	一定不遵守	14	.7	.7	.7
	經常不遵守	187	9.0	9.0	9.7
	有時候不遵守	1453	69.6	69.8	79.4
	一定遵守	428	20.5	20.6	100.0
	總數	2083	99.7	100.0	
遺漏的	不橫過馬路者不適用	5	.3		
	總數	2088	100.0		

I. 向中醫診的行為

問題25. 在過去 12個月，你有冇睇過中醫，例如中醫師，針灸師或跌打？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	640	30.7	30.7	30.7
	沒有	1448	69.3	69.3	100.0
	總數	2088	100.0	100.0	

問題26. 你上次睇中醫是幾時呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	1-3 個月之前	448	21.5	70.0	70.0
	4-6 個月之前	130	6.2	20.3	90.2
	7-9 個月之前	36	1.7	5.7	95.9
	10-12 個月之前	26	1.2	4.1	100.0
	總數	640	30.7	100.0	
遺漏的	0	1448	69.3		
	總數	2088	100.0		

Q27. 眇中醫師之前你有冇睇過西醫呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	276	13.2	43.2	43.2
	沒有	364	17.4	56.8	100.0
	總數	640	30.7	100.0	

遺漏的	0	1448	69.3		
總數		2088	100.0		

問題28. 你上次睇中醫的主要原因是什麼呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	呼吸道的徵狀	212	10.2	33.1	33.1
	腸胃徵狀	42	2.0	6.6	39.7
	皮膚問題	32	1.5	4.9	44.6
	受傷和肌肉骨骼痛	102	4.9	15.9	60.6
	糖尿病	1	.1	.2	60.8
	心臟病	2	.1	.3	61.1
	其他	224	10.7	35.0	96.1
	調理身體	25	1.2	3.9	100.0
	總數	640	30.7	100.0	
	遺漏的	0	1448	69.3	
總數		2088	100.0		

問題29. 請問你最常用什麼方法減輕壓力？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	運動	348	16.7	18.9	18.9
	更多休息/ 睡眠	211	10.1	11.5	30.4
	與人傾談	127	6.1	6.9	37.4
	吸煙	6	.3	.3	37.7
	飲酒	39	1.9	2.1	39.8
	吃東西	63	3.0	3.4	43.2
	購物或悠閒活動	82	3.9	4.4	47.7
	閱讀	97	4.7	5.3	53.0
	聽音樂	233	11.1	12.7	65.7
	參加減壓學習班	1	.0	.0	65.7
	其他	562	26.9	30.6	96.3
	看電視/ 電影	68	3.3	3.7	100.0
遺漏的	總數	1835	87.9	100.0	
	沒有壓力者不適用	253	12.1		
	總數	2088	100.0		

K. 口腔健康習慣**問題30. 你一日刷幾多次牙呢？**

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	一天 1 次	350	16.8	16.8	16.8
	一天 2 次	1658	79.4	79.4	96.2
	一天 3 次	59	2.8	2.8	99.0
	一天多於 3 次	20	.9	.9	99.9
	一天少於 1 次	1	.1	.1	100.0
	總數	2088	100.0	100.0	

問題31. 你一日用幾多次牙線？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	一天 1 次	363	17.4	17.4	17.4
	一天 2 次	112	5.3	5.3	22.8
	一天 3 次	26	1.2	1.2	24.0
	一天多於 3 次	9	.4	.4	24.4
	一天少於 1 次	210	10.1	10.1	34.5
	從不使用	1368	65.5	65.5	100.0
	總數	2087	100.0	100.0	
遺漏的	忘記	1	.0		
	總數	2088	100.0		

L. 子宮頸細胞檢查 (只訪問女被訪者)**問題32a. 你以前有冇做過子宮頸細胞檢查呢？**

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	700	33.5	63.9	63.9
	沒有	388	18.6	35.4	99.3
	不確定	7	.4	.7	100.0
	總數	1095	52.5	100.0	
遺漏的	不是女性不適用	993	47.5		
	總數	2088	100.0		

問題32b. 如果有，你最近一次的子宮頸細胞檢查是幾時做呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	0-11個月之前	329	15.8	47.4	47.4
	1 年之前	164	7.8	23.6	71.0
	2 年之前	87	4.2	12.5	83.5
	3 年之前	44	2.1	6.3	89.8
	4 年之前	9	.4	1.3	91.1

	5 年之前或以上	43	2.0	6.1	97.2
	不記得	19	.9	2.8	100.0
	總數	695	33.3	100.0	
遺漏的	0	396	18.9		
	奇異值	5	.2		
	不是女性不適用	993	47.5		
	總數	1393	66.7		
		2088	100.0		

問題32c. 嘅次是不是你第一次做子宮頸細胞檢查呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	是	120	5.7	17.2	17.2
	不是	570	27.3	82.2	99.4
	不確定	4	.2	.6	
	總數	694	33.2	100.0	100.0
遺漏的	0	396	19.0		
	拒絕回答	1	.0		
	不是女性不適用	992	47.5		
	奇異值	5	.2		
	總數	1394	66.8		
		2088	100.0		

問題32d. 你有冇定期咁去做子宮頸細胞檢查呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	444	21.3	77.2	77.4
	沒有	131	6.3	22.8	100.0
	總數	575	27.6	100.0	
遺漏的	0	515	24.7		
	不是女性不適用	993	47.5		
	奇異值	5	.2		
	總數	1513	72.4		
		2088	100.0		

問題32e. 如果冇定期咁做，你每隔幾耐做一次子宮頸細胞檢驗呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	每年多於一次	52	2.5	11.7	11.7
	每年一次	248	11.9	56.0	67.6
	每 2 年一次	76	3.6	17.0	84.6
	每 3 年一次	55	2.6	12.4	97.0
	每 4 年一次	3	.1	.7	97.7

	每5年一次	1	.0	.2	97.9
	忘記/很難說	9	.4	.1	1
總數		444	21.3	100.0	1
			00.0		
	不是女性不適用	993	47.5		
	0	646	30.9		
	奇異值	5	.2		
總數		1653	78.6		
總數		2088	100.0		

問題32f. 如果冇定期做，咁喺兩次檢查之間最耐冇冇相隔超過3年呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	78	3.7	59.6	59.6
	沒有	50	2.4	38.2	97.7
	不記得	3	.1	2.3	100.0
	總數	131	6.2	100.0	
	拒絕回答	1	.0		
	不是女性不適用	993	47.6		
	0	964	46.2		
	總數	1958	93.8		
總數		2088	100.0		

問題33. 你冇冇聽過衛生署啲子宮頸普查計劃嗎？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	728	34.9	66.5	66.5
	沒有	353	16.9	32.2	98.7
	不確定	14	.7	1.3	100.0
	總數	1095	52.5	100.0	
遺漏的	不是女性不適用	993	47.5		
總數		2088	100.0		

問題34. 如果有，你係邊處聽過或見過有關資料呢？（可選多項）

種類標籤	代號	數目	回應 百分比	個案 百分比
電視	1	530	47.3	72.8
巴士路訊通	2	16	1.5	2.2
電台	3	58	5.2	8.0
報紙	4	121	10.8	16.5
雜誌	5	22	1.9	3.0
交通工具內的海報：地鐵	6	17	1.5	2.3
交通工具內的海報：九廣鐵路	7	1	.1	.1
交通工具內的海報：巴士站	8	4	.3	.5
小冊子	9	84	7.5	11.5
診所/母嬰健康院	10	121	10.8	16.7
健康講座	11	10	.9	1.4
互聯網(包括子宮頸細胞普查計劃的網站)	12	16	1.4	2.1
有關計劃的邀請信	13	16	1.4	2.2
朋友和親戚	14	67	6.0	9.2
其他	15	38	3.4	5.2
		-----	-----	-----
	總回應	1120	100.0	153.8

1,360 遺漏的作答； 728 有效的

M. 個人資料

問題35. 性別

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	男性	993	47.5	47.5	47.5
	女性	1095	52.5	52.5	100.0
	總數	2088	100.0	100.0	

問題36. 年齡

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	18	64	3.0	3.0	3.0
	19	49	2.3	2.3	5.4
	20	34	1.6	1.6	7.0
	21	33	1.6	1.6	8.6
	22	26	1.2	1.2	9.8
	23	40	1.9	1.9	11.7
	24	33	1.6	1.6	13.3
	25	48	2.3	2.3	15.6
	26	33	1.6	1.6	17.2

27	39	1.9	1.9	19.0
28	52	2.5	2.5	21.5
29	40	1.9	1.9	23.4
30	79	3.8	3.8	27.2
31	45	2.1	2.1	29.4
32	52	2.5	2.5	31.8
33	36	1.7	1.7	33.6
34	44	2.1	2.1	35.7
35	61	2.9	2.9	38.6
36	58	2.8	2.8	41.4
37	50	2.4	2.4	43.8
38	69	3.3	3.3	47.1
39	41	2.0	2.0	49.0
40	108	5.2	5.2	54.2
41	38	1.8	1.8	56.0
42	58	2.8	2.8	58.8
43	63	3.0	3.0	61.8
44	45	2.1	2.1	64.0
45	91	4.3	4.3	68.3
46	48	2.3	2.3	70.6
47	50	2.4	2.4	73.0
48	58	2.8	2.8	75.8
49	31	1.5	1.5	77.3
50	92	4.4	4.4	81.7
51	22	1.0	1.0	82.7
52	42	2.0	2.0	84.8
53	29	1.4	1.4	86.2
54	34	1.6	1.6	87.8
55	55	2.6	2.6	90.4
56	28	1.3	1.3	91.8
57	27	1.3	1.3	93.1
58	27	1.3	1.3	94.3
59	16	.8	.8	95.1
60	29	1.4	1.4	96.5
61	12	.6	.6	97.1
62	17	.8	.8	97.9
63	16	.8	.8	98.7
64	28	1.3	1.3	100.0
Total	2088	100.0	100.0	100.0

問題37. 教育程度

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	小學或以下	288	13.8	13.8	13.8
	未完成中學教育	368	17.6	17.6	31.4

	完成中學教育 (中五)	681	32.6	32.6	64.1
	預科	163	7.8	7.8	71.9
	專上教育(非學位) / 學位或以上	587	28.1	28.1	100.0
	總數	2087	100.0	100.0	
遺漏的	拒絕回答	1	.0		
總數		2088	100.0		

問題38. 婚姻狀況

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	未婚	674	32.3	32.4	32.4
	已婚並有孩子	1174	56.2	56.4	88.7
	已婚但沒有孩子	164	7.8	7.9	96.6
	離婚/分居	58	2.8	2.8	99.4
	喪偶	13	.6	.6	100.0
	總數	2084	99.8	100.0	
	拒絕回答	4	.2		
遺漏的		2088	100.0		
總數					

問題39. 你現在有工作嗎？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	有	1375	65.8	65.8	65.8
	沒有	713	34.2	34.2	100.0
	總數	2088	100.0	100.0	

問題40. 你的職業是什麼呢？

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	僱主/經理/行政人員	117	5.6	8.8	8.8
	專業人員	165	7.9	12.4	21.2
	輔助專業人員	145	6.9	10.8	32.0
	文員	310	14.8	23.2	55.3
	服務工作人員	164	7.9	12.3	67.6
	商店銷售人員	64	3.0	4.8	72.3
	漁農業熟練工人	56	2.7	4.2	76.5
	工藝及有關人員	77	3.7	5.8	82.3
	機台及機器操作員及裝配員	115	5.5	8.6	90.9

	非技術工人	122	5.8	9.1	100.0
	總數	1334	63.9	100.0	
遺漏的	0	713	34.2		
	拒絕回答	41	1.9		
	總數	754	36.1		
		2088	100.0		

問題41. 你是.....

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
生效	學生	144	6.9	20.2	20.2
	家庭主婦	384	18.4	53.8	74.0
	失業/待業	95	4.6	13.4	87.3
	退休人士	81	3.9	11.4	98.7
	其他	9	.4	1.3	100.0
	總數	713	34.2	100.0	
		1375	65.8		
遺漏的	0				
	總數	2088	100.0		

問題42. 你的每月個人收入是:

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	\$0	2	.1	.2	.2
	\$1-\$1999	23	1.1	1.8	2.0
	\$2000-\$3999	42	2.0	3.4	5.4
	\$4000-\$5999	79	3.8	6.3	11.7
	\$6000-\$7999	124	5.9	9.9	21.6
	\$8000-\$9999	160	7.6	12.8	34.4
	\$10000-\$11999	210	10.0	16.8	51.2
	\$12000-\$13999	78	3.7	6.3	57.4
	\$14000-\$15999	113	5.4	9.1	66.5
	\$16000-\$17999	34	1.6	2.7	69.2
	\$18000-\$19999	30	1.4	2.4	71.6
	\$20000-\$24999	129	6.2	10.3	81.9
	\$25000-\$29999	55	2.6	4.4	86.3
	\$30000-\$34999	59	2.8	4.7	91.0
	\$35000-\$39999	31	1.5	2.5	93.4
	\$40000-\$44999	19	.9	1.5	94.9
	\$45000-\$49999	11	.5	.9	95.8
	\$50000 或以上	52	2.5	4.2	100.0
	總數	1250	59.9	100.0	
遺漏的	0	713	34.2		
	拒絕回答	125	6.0		
	總數	838	40.1		
		2088	100.0		

問題43. 你的每月家庭收入是:

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效的	少於 \$2000	33	1.6	2.0	2.0
	\$2000-\$3999	15	.7	.9	3.0
	\$4000-\$5999	32	1.5	2.0	4.9
	\$6000-\$7999	90	4.3	5.5	10.4
	\$8000-\$9999	111	5.3	6.8	17.2
	\$10000-\$11999	172	8.2	10.5	27.8
	\$12000-\$13999	78	3.8	4.8	32.6
	\$14000-\$15999	127	6.1	7.8	40.3
	\$16000-\$17999	48	2.3	3.0	43.3
	\$18000-\$19999	53	2.5	3.2	46.5
	\$20000-\$24999	243	11.6	14.9	61.4
	\$25000-\$29999	94	4.5	5.7	67.1
	\$30000-\$34999	146	7.0	8.9	76.1
	\$35000-\$39999	57	2.7	3.5	79.5
	\$40000-\$44999	83	4.0	5.1	84.6
	\$45000-\$49999	24	1.1	1.4	86.1
	\$50000-\$54999	71	3.4	4.3	90.4
	\$55000-\$59999	19	.9	1.1	91.5
	\$60000 或以上	138	6.6	8.5	100.0
遺漏的 總數	總數	1634	78.2	100.0	
	拒絕回答	454	21.8		
	總數	2088	100.0		

~ 本報告完結 ~