



THE UNIVERSITY OF HONG KONG
SOCIAL SCIENCES RESEARCH CENTRE

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

香港大學
社會科學研究中心

主任: 白景崇教授



行為風險因素調查 (二零零七年四月)

主要報告

委托人



衛生署
衛生防護中心監測及流行病學處

二零零七年十二月

衛生署擁有本調查報告之版權

目錄

內容	頁數
調查摘要	3
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
▪ 品質控制	12
▪ 數據處理及統計分析	12
第三章 調查結果	14
▪ 被訪者特徵	14
▪ 體重控制	18
▪ 運動/體力活動	25
▪ 飲食習慣	32
▪ 外出用餐習慣	43
▪ 飲酒模式	45
▪ 吸煙習慣	49
▪ 子宮頸細胞檢驗（只訪問女性）	51
▪ 器官捐贈意願	53
▪ 健康狀況	58
▪ 流感疫苗注射	60
第四章 以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析	61
▪ 變數重組	61
▪ 體重控制	65
▪ 運動/體力活動	72
▪ 飲食及外出用餐習慣	77
▪ 飲酒模式	98

	▪ 吸煙習慣	105
	▪ 子宮頸細胞檢驗（只訪問女性）	108
	▪ 器官捐贈的意願	111
	▪ 健康狀況	114
	▪ 流感疫苗注射	118
第五章	總結及建議	120
	▪ 總結	120
	▪ 建議	123
	▪ 調查局限	124
附件甲	調查問卷	125
附件乙	國際運動/體力活動問卷調查數據處理及分析指引 (IPAQ) – 簡化及完整版	144

調查摘要

引言

香港大學社會科學研究中心受衛生署委託於二零零七年四月份進行一項關於行為風險因素的調查。本調查旨在研究健康風險和行為的轉變，以及收集更多有關香港人健康行為的資料。這些資料將有助策劃、推行及評估預防與生活模式和行為有關的疾病的健康推廣活動。

本調查包括以下方面：

- 1 體重指數 (BMI) 及腰圍分佈
- 2 肥胖/過重/過輕的普遍性
- 3 運動/體力活動的模式
- 4 飲食和外出用餐習慣
- 5 飲酒模式
- 6 吸煙習慣
- 7 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)
- 8 器官捐贈意願
- 9 健康狀況
- 10 流感疫苗注射
- 11 被訪者資料：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月個人收入、每月家庭收入、家庭成員數目及居住房屋類型

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中隨機抽樣出來，當中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。目標被訪對象為年齡介乎 18 至 64 歲，操廣東話、普通話或英語的香港居民 (不包括外地傭工)。本調查採用一份包括 77 條問題的雙語問卷 (中英對照) 以收集數據。訪問在二零零七年四月二十三日至五月二十五日進行，成功訪問人數共 2 074，接觸率為 43.2%，回應率為 67.6%，95% 置信空間為 $\pm 2.2\%$ 。我們從政府統計處取得二零零六年年底的人口調查作為本調查的參考，而所有數據已根據年齡及性別作出比重調節，以確保調查結果更具代表性。

此報告採用統計檢定測試方法去檢視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

體重控制

根據世界衛生組織（世衛）按亞洲成年人而定的體重分類法，少於半數的被訪者（48.3%）在調查期間是屬於「正常」。逾五分之一的被訪者（22.9%）的體重狀況屬於「肥胖」及 17.9% 被訪者屬於「過重」。其餘（10.9%）則屬於「過輕」。

至於被訪者對自己體重狀況的看法，約有半數的被訪者（49.9%）覺得自己「適中」，逾五分之二被訪者（42.1%）覺得自己「過重」及有 8.0% 認為自己「過輕」。總的來說，65.0% 被訪者對自己體重狀況的看法與世衛的標準一致，但 19.8% 被訪者對自己的體重狀況估計過高而 15.2% 被訪者對自己的體重狀況估計過低。女性、年紀較大（35 歲或以上）、中學或以下教育程度及離婚/分居/喪偶或已婚的被訪者，則較多認為自己「過重」。

只有 15.3% 的被訪者稱其體重較一年前相差逾 10 磅，當中 65.0% 被訪者稱自己體重上升。

在被訪前十二個月內，接近三成的被訪者（29.2%）曾經刻意控制體重，當中 56.9% 的被訪者是為了減輕體重。於曾刻意控制體重的被訪者中，最常採用控制體重的方法是做運動（86.2%）及改變飲食習慣（75.4%）。

運動/體力活動

調查發現，大部分的被訪者只作有限度的體力活動。逾半數的被訪者在被訪前一週內沒有每日做最少 10 分鐘中等劇烈（56.4%）或劇烈（65.3%）運動/體力活動。另一方面，步行是最常見的運動/體力活動，有 72.0% 的被訪者在被訪前的一週內每日都會步行最少 10 分鐘。調查亦發現被訪者每日很長時間坐著。在被訪前一週內，被訪者在週日（星期一至五），平均每日坐著的時間為 6.4 小時。

根據國際運動/體力活動問卷調查（IPAQ）的類別標準，大部分被訪者的體力活動水平屬於「中度」（57.5%）或「低度」（19.2%）；屬於「高度」體力活動水平的被訪者有 23.3%。女性、年齡介乎 35 至 44 歲、小學或以下教育程度、文員及管理或專業人員，較相關組別的被訪者多屬於「低度」體力活動水平。

飲食習慣

一般而言，被訪者進食蔬菜比水果更頻密。大部分被訪者 (79.5%) 每日均有進食瓜菜，而逾半數的被訪者 (50.5%) 有每日進食水果的習慣。飲用果汁/蔬菜汁的習慣並不普遍，只有 3.4% 的被訪者稱每日都有喝果汁/蔬菜汁。另外，被訪者每日平均只進食 3.3 份水果及瓜菜 (包括果汁)。

總的來說，大約有五分之一的被訪者 (包括果汁：19.4%；不包括果汁：18.4%) 在被訪前一週內，平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。男性、年紀較輕 (18 至 24 歲) 及未婚人士，較相關組別的被訪者少達到建議的每日最少 5 份水果及瓜菜。

一般而言，大約四分之三 (75.1%) 的被訪者每日進食少於 3 碗五穀類食物。15.5% 的被訪者每日進食 5 至 6 兩肉類及魚類，而大部分被訪者 (32.1%) 每日進食多於 6 兩肉類及魚類。逾十分之一 (13.7%) 的被訪者每日進食至少一份奶品類食物。多於三分之二 (67.6%) 的被訪者每日飲多於 6 杯流質飲品。

大約三分之一的被訪者 (32.8%) 每星期出外食早餐 5 次或以上。逾半數 (52.9%) 被訪者每星期出外食午餐 5 次或以上，而稍微多於十分之一 (11.0%) 的被訪者每星期出外食晚餐 5 次或以上。

飲酒模式

逾五分之三的被訪者 (64.4%) 曾經最少飲一杯含酒精飲料。另外，少於五分之一的被訪者 (37.5%) 在被訪前一個月內曾經最少飲一杯含酒精飲料。總體來說，曾在被訪前一個月內飲酒人士多為男性、年齡 25-34、離婚/分居/喪偶、有大專或以上的教育程度、管理/專業人員，每月家庭收入達 \$40,000 或以上以及居住於私人房屋的被訪者。

在被訪前一個月內曾飲酒的人士中，23.7% 稱曾在被訪前一個月內暴飲最少一次 (即一次過飲下最少 5 杯/罐酒精飲品)。在曾在被訪前一個月內暴飲的被訪者中，逾三分之一被訪者 (37.3%) 曾在被訪前一個月內暴飲三次或以上，當中尤其以男性、年齡 25 至 34 歲、未完成中學教育程度或完成中五程度、未婚人士、服務人員及藍領工人較為普遍。

27.8% 的被訪飲酒人士的飲酒份量超出英國酒精飲品分類的飲酒習慣安全水平指引所建議的低風險飲酒水平。男性、離婚/分居/喪偶、服務人員、完成及未完成中學教育程度、以及每月家庭收入 \$14,000-\$19,999 的飲酒人士，較多有超出所建議的低風險飲酒水平。

吸煙習慣

16.9% 被訪者在調查時仍有吸煙，當中每日吸食超過 20 支煙的吸煙者大部分為男性、年齡 45 至 64 歲、小學或以下教育程度、藍領工人及居住於公營租住單位的被訪者。

子宮頸細胞檢驗

接近三分之二的女性被訪者 (63.3%) 稱她們曾接受子宮頸細胞檢驗。35 歲以下女性、預科教育程度或以上、未婚人士及每月家庭收入低於 \$14,000 或 \$20,000-\$39,000 的女性被訪者，比其他相關組別較少曾接受子宮頸細胞檢驗。

捐贈器官意願

大部分被訪者 (95.1%) 報稱不會反對家人捐贈器官。未完成中學教育、服務工作人員及藍領工人、每月家庭收入介乎 \$8,000 至 \$13,999 及居住於公營租住單位的被訪者較多反對家人捐贈器官。

在反對捐贈器官的被訪者當中，33.9% 的被訪者報稱希望保持屍體完整，而四分之一的被訪者(25.8%) 由於個人喜好。如果家人曾經表示願意捐贈器官，有 29.4% 被訪者仍然會反對有關的器官捐贈。

另外，逾三分之二 (68.9%) 的被訪者報稱願意死後捐贈器官。但 22.3% 的被訪者報稱未有決定。只有 8.8% 的被訪者報稱不願意捐贈器官。25 至 34 歲、大專或以上教育程度、管理或專業人員、每月家庭收入 \$40,000 或以上及居住於私人住宅的被訪者較多願意死後捐贈器官。

在不願意捐贈器官的被訪者中，四分之一 (25.3%) 是由於個人傳統觀念，而大約五分之一是由於希望保持屍體完整 (20.0%) 或基於個人喜好 (18.0%)。但在願意捐贈器官的被訪者當中，逾五分之二 (44.7%) 沒有以任何方式表達自己希望在死後捐贈器官的願意。

健康狀況

38.3% 被訪者認為他們的健康狀況屬於「好」、「很好」或「極好」。另有 7.8% 被訪者認為他們的健康狀況屬於「差」。

三分之一的被訪者 (33.3%) 認為自己的健康狀況較同年齡人士「好」或「好很多」。另一方面，14.0% 被訪者認為自己的健康狀況較同年齡人士「差」或「差很多」。

與被訪前十二個月比較，只有 15.0% 被訪者報稱他們現時的健康狀況是屬於「好」或「好很多」。反之，逾四分之一的被訪者 (26.8%) 稱他們現時的健康狀況是屬於「差」或「差很多」。

流感疫苗注射

只有大約四分之一 (26.3%) 的被訪者曾經接受過流感疫苗注射。當中大約半數 (52.3%) 在最近 12 個月內曾接受過流感疫苗注射。報稱在過去曾接受流感疫苗注射的被訪者，大部分為女性、大專或以上教育程度、管理或專業人員及每月收入 \$40,000 或以上的人士。

建議

以下是一些針對本調查結果的建議：

1. 本調查結果顯示，逾五分之三「過輕」的被訪者認為自己屬於「正常」(60.4%) 或「過重」(4.4%)。此外，約有五分之一的被訪者的運動/體力活動量低，及少於五分之一的被訪者 (包括果汁：19.4%；不包括果汁：18.4%) 在被訪前一星期內平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。因此需加強推廣維持適中體重、參與更多恆常運動/體力活動及健康飲食的重要性，教育社會大眾有關：
 - (i) 正確評估體重的方法，如體重指標 (BMI) 的計算公式；
 - (ii) 正確方法去保持適中體重，如增加體力活動及健康飲食；
 - (iii) 恆常體力活動的好處，如減低患上不同長期病患的風險；以及
 - (iv) 以食物金字塔作指引選擇食物的不同種類及份量達到均衡飲食，如進食最多五穀類食物(每日約 3-6 碗)，較多水果及蔬菜 (每日最少 5 份) 配合適當份量的奶品類食物(每日 1-2 份)及每日飲 6-8 杯流質飲品。

2. 有接近三成的飲酒人士 (27.8%) 的飲酒習慣超出所建議的低風險飲酒水平。推廣理性的飲酒習慣應以男性及離婚/分居/喪偶的飲酒人士為目標對象。
3. 一般而言，大部分被訪者願意捐贈器官及不反對家人捐贈器官。然而，逾五分之二表示願意捐贈器官的被訪者 (44.7%) 沒有以任何方式表達其捐贈意願。當局有需要推廣，鼓勵有意者將其意願告訴家人或簽署器官捐贈卡。
4. 健康不單與個人特徵如性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、收入水平及居住房屋類型有關，同時亦涉及多個社會經濟以及環境的決定因素。因此推廣健康促進活動以及制定策略時，應考慮以上的各種因素，從而令整個社會的人更健康。

第一章 引言

香港大學社會科學研究中心在二零零七年四月受衛生署委託進行一項關於行為風險因素的調查。本調查旨在研究健康風險和行為的轉變，以及收集更多有關香港人健康行為的資料。這些資料將有助策劃、推行及評估預防與生活模式和行為有關的疾病的健康推廣活動。

本調查包括以下範圍：

- 體重指數 (BMI) 及腰圍分佈
- 肥胖/過重/過輕的普遍性
- 運動/體力活動的模式
- 飲食及外出用餐的習慣
- 飲酒模式
- 吸煙習慣
- 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)
- 器官捐贈的意願
- 健康狀況
- 流感疫苗注射
- 被訪者資料：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月個人收入、每月家庭收入、家庭成員數目及居住房屋類型

第二章 調查方法

2.1 抽樣方式

電話訪問採用了 CATI (電腦輔助電話訪問系統)。樣本是從 32 000 個住宅電話號碼中隨機抽出。這些電話號碼是從二零零五年香港住宅電話號碼目錄英文版¹ 找出，當中刪除了目錄中的電話號碼中最後一個數位，再刪除重複號碼，然後在這批保留的號碼末端加上 0 至 9 的單位數字組成，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可避免訪問對象側重於家庭主婦。

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。至於外地傭工則不包括在內。

2.3 問卷設計 (問卷副本見附件甲)

問卷以雙語 (中文及英文) 設計，包括 55 條已編碼的問題及 22 條開放式的問題 (其中 10 條為個人資料)。問題包括以下 11 個範圍：

- 身高、體重及腰圍
- 體重控制
- 運動/體力活動模式
- 飲食習慣
- 外出用餐習慣
- 飲酒模式
- 吸煙習慣
- 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)
- 器官捐贈意願
- 健康狀況
- 流感疫苗注射
- 被訪者資料：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、個人月薪、每月家庭總收入、家庭成員數目以及居住房屋類型。

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。

2.4 測試訪問

測試訪問於二零零七年三月二十日及三月二十一日進行，成功訪問 53 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

正式電話訪問於二零零七年四月二十三日至五月二十五日期間進行。由於要向訪問員簡介調查問卷，四月二十三日電話訪問於晚上九時至十時三十分進行。由四月二十四日至二十八日、四月三十日、五月二日至五日、五月七日至十一日、五月十四日至十八日、五月二十一日至二十三日及五月二十五日期間，電話訪問於下午四時三十分至十時三十分進行。

2.6 回應率

撥出的電話數目共為 28 622，成功完成的訪問數目為 2 074。994 名被訪者拒絕接受訪問或於被訪期間終止訪問。當訪問員遇到被訪者「不在家」(6 598) 和「無人接聽」(6 392) 的情況，會致電跟進三次，仍未能成功的話才會列作「不在家」及「無人接聽」處理。是次訪問的接觸率為 43.2%³，整體回應率為 67.6%⁴，表 2.6 詳列最後撥出電話的情況。

表 2.6：撥出電話號碼的最終情況

種類	最終情況 ⁵	個案數目
1	成功	2 074
2	終止訪問	220
3	拒絕被訪	774
4	語言障礙	48
5	被訪者不合資格	551
6	商業電話	2 087
7	被訪者不在	6 598
8	線路繁忙	599
9	無人接聽	6 392

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 7 的總和) / 總數 = (2 074+220+774+48+551+2 087+6 598)/28 622 = 43.2%。

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) = 2 074 / (2 074+220+774) = 67.6%。

⁵ 「終止訪問」：合適的被訪者初時接受訪問，但基於某些原因而未能完成訪問。「拒絕訪問」：合適的被訪者拒絕接受訪問。「語言障礙」：合適的被訪者未能流暢地使用本調查採用的三種語言。「被訪者不在」：合適的被訪者不在/繁忙當中。「電話號碼無效」：並非有效的電話號碼(由於本調查使用的隨機抽樣方法導致，詳情請見 2.1 節)。

10	傳真/數據號碼	1 310
11	電話號碼無效	7 969
總數		28 622

2.7 樣本數目及誤差

完成訪問的樣本數目為 2 074 (目標樣本數目為 2 000)。95% 的置信空間為 $\pm 2.2\%$ ⁶，這表示我們有 95% 信心相信，抽樣的結果能以加或減 2.2% 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，以保守的 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 $80\% \pm 2.2\%$ ，即 77.8% 與 82.2% 之間。

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，均曾接受過統一的訓練。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。每名訪問員完成的問卷，最少有 15% 會交予社會科學研究中心作獨立檢查。

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二零零六年年底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、40 至 44、45 至 49、50 至 54、55 至 59 及 60 至 64 歲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 35 至 39 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。

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 $\pm 1.96 * \sqrt{\frac{0.5 * 0.5}{2047}} * 100 = 2.2\%$ 。

表 2.9a：本調查與香港人口調查數據（由統計處於二零零六年年底編製）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 – 由統計處 (二零零六年年底)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	8.90	8.51	17.42	6.41	6.86	13.27
25-29	2.95	3.53	6.48	4.62	5.78	10.40
30-34	3.43	4.74	8.18	4.92	6.46	11.38
35-39	3.87	7.31	11.18	5.08	6.85	11.93
40-44	4.16	10.93	15.09	6.22	7.58	13.80
45-49	5.18	9.14	14.32	6.66	6.96	13.62
50-54	4.21	7.98	12.19	5.61	5.71	11.33
55-59	3.63	5.76	9.39	4.53	4.41	8.95
60-64	2.61	3.14	5.76	2.77	2.56	5.33
總數	38.95	61.05	100.00	46.83	53.17	100.00

*此為統計處提供的臨時數據

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。比重的計算方法是將香港人口調查中的年齡和性別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	0.719888524	0.806229999
25-29	1.566648356	1.635518975
30-34	1.432599148	1.362084899
35-39	1.311997996	0.937732255
40-44	1.495539185	0.693046170
45-49	1.287025707	0.760942006
50-54	1.333557254	0.715829368
55-59	1.249155890	0.766829551
60-64	1.060416064	0.812638929
遺失的年齡數據	1.000000000	1.000000000

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 SPSS13.0 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及年齡作出比重調節。由於四捨五入的緣故，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

在本調查中，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統計處在二零零六年年底編製的香港人口調查數據吻合。（表 2.9a）

3.1.2 婚姻狀況

逾半數的被訪者（53.4%）為已婚並育有子女及 8.9% 被訪者為已婚但沒有子女。約有三分之一的被訪者（33.1%）為未婚，而離婚/分居的被訪者佔 3.2%，只有 1.5% 的被訪者為喪偶。

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，當中 38.7% 被訪者完成中學（中五）或預科教育，31.5% 擁有大專或以上的教育程度，而其餘的（29.8%）有初中或以下的教育程度。

3.1.4 職業

35.7% 被訪者為非在職人士，這包括 8.8% 學生、16.7% 家庭主婦、4.5% 的失業/待業人士及 5.7% 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（14.8%），其次是輔助專業人員（10.0%）及專業人員（7.5%）。

3.1.5 收入

大多數被訪者每月的個人平均收入低於 \$20,000（40.2% 被訪者每月的個人平均收入為 \$10,000 至 \$19,999 及 31.1% 被訪者每月的個人平均收入低於 \$10,000）。

至於每月的家庭收入，大部分的每月家庭收入為 \$10,000 至 \$19,999 (27.4%)，其次為 \$30,000 至 \$49,999 (22.1%) 及 \$20,000 至 \$29,999 (19.8%)。

3.1.6 家庭成員數目

逾半數被訪者 (62.5%) 家庭有 3 或 4 位成員 (包括被訪者但不包括外地傭工)。

3.1.7 居住房屋類型

大部分被訪者居住於私人住宅單位 (51.5%)，其次是公營租住單位 (26.7%) 及房屋委員會資助出售單位 (14.5%)。

表 3.1：被訪者特徵資料 (問題 Q22 至 Q31)⁷

性別	基數=2 074	職業	基數=2 049
男性	46.8%	僱主/經理/行政人員	6.0%
女性	53.2%	專業人員	7.5%
		輔助專業人員	10.0%
		文員	14.8%
年齡	基數=2 067	服務工作人員	6.6%
18-24	13.3%	商店銷售人員	4.2%
25-29	10.4%	漁農業熟練工人	0.2%
30-34	11.4%	工藝及相關人員	4.2%
35-39	11.9%	機台及機器操作員及裝配員	4.1%
40-44	13.8%	非技術工人	6.9%
45-49	13.6%	學生	8.8%
50-54	11.3%	家庭主婦	16.7%
55-59	8.9%	失業/待業人士	4.5%
60-64	5.3%	退休人士或其他非在職人士	5.7%
婚姻狀況	基數=2 069	每月個人收入	基數=1 225
未婚	33.1%	\$ 10,000 以下	31.1%
已婚並育有子女	53.4%	\$10,000-\$19,999	40.2%
已婚但沒有子女	8.9%	\$20,000-\$29,999	13.6%
離婚/分居	3.2%	\$30,000-\$49,999	9.8%
喪偶	1.5%	\$50,000 或以上	5.2%
教育程度	基數=2 074	每月家庭收入	基數=1 590
小學或以下	11.5%	\$ 10,000 以下	13.2%
未完成中學教育	18.3%	\$10,000-\$19,999	27.4%
完成中學教育(中五)	30.2%	\$20,000-\$29,999	19.8%
預科	8.5%	\$30,000-\$49,999	22.1%
大專或以上	31.5%	\$50,000 或以上	17.6%

⁷ 參考問卷內的題號，見附件甲

居住房屋類型	基數 =2 064	家庭成員數目 (不包括外地傭工)	基數 = 2 071
公營租住單位	26.7%	1	4.5%
房屋委員會資助出售 單位	14.5%	2	16.3%
房屋協會資助出售單位	1.8%	3	28.5%
私人住宅單位	51.5%	4	34.0%
別墅/平房/新型村屋	2.2%	5	12.2%
簡單磚石蓋搭建築物/ 傳統村屋	1.8%	6	3.4%
員工宿舍	1.5%	7 或以上	1.0%

3.2 體重控制

本節共有十四條問題，以瞭解被訪者的身高、體重、腰圍，以及他們控制體重的方法。根據被訪者報稱的身高和體重，計算出他們的體重指數 (BMI) 並按照世界衛生組織 (世衛) 分類法來評估他們的體重狀況 (歐洲及亞洲人士標準)。

如被訪者的身高不在建議的 100 至 190 厘米之內或體重不在建議的 37 至 120 公斤之內，他們會被列為奇異值和不會在本節用作身高、體重及 BMI 的分析。此外，被列為奇異值亦不會在 3.2.1 至 3.2.9 節作分析之用。共有 十一個 個案，包括 一位 懷孕女士被列作為奇異值。另外，共有 一百零八個 個案因身高或體重有缺漏答案，有關個案亦不會包括作 BMI 分析。

3.2.1 身高 (沒有穿鞋子)

被訪者報稱不穿鞋子時的身高介乎 127 至 189 厘米之間。逾五分之二的被訪者 (42.4%) 的身高在 160.0 至少於 170.0 厘米之間，其次有 27.2% 是在 150.0 至少於 160.0 厘米之間。而總體的身高平均數及中位數分別為 164.0 厘米及 163.0 厘米。(表 3.2.1)

表 3.2.1：被訪者的身高分佈 (百分比、平均數及中位數) (問題 Q2a)

身高(厘米)	數目	佔總數的百分比
少於 150.0	30	1.5%
150.0 – <160.0	547	27.2%
160.0 – <170.0	854	42.4%
170.0 – <180.0	501	24.9%
180 或以上	82	4.1%
總數	2 015*	100.0%
其他統計	厘米	
平均數	164.0	
中位數	163.0	

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答的被訪者

3.2.2 體重(穿著簡單衣服)

被訪者報稱穿著簡單衣服時的體重介乎 38 至 115 公斤之間。多於三分之一的被訪者 (35.5%) 的體重在 50.0 至少於 60.0 公斤之間。其次有 26.9% 被訪者是在 60.0 至少於 70.0 公斤之間。而總體的體重平均數及中位數分別是 60.9 公斤及 59.0 公斤。(表 3.2.2)

表3.2.2：被訪者的體重分佈 (百分比、平均數及中位數) (問題 Q2b)

體重(公斤)	數目	佔總數的百分比
少於 40.0	2	0.1%
40.0 – <50.0	313	15.7%
50.0 – <60.0	709	35.5%
60.0 – <70.0	536	26.9%
70.0 – <80.0	283	14.1%
80.0 或以上	153	7.7%
總數	1 997*	100.0%
其他統計	公斤	
平均數	60.9	
中位數	59.0	

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答的被訪者

3.2.3 腰圍

被訪者報稱的腰圍介乎 56 至 117 厘米之間。接近五分之二的被訪者的腰圍在 70.0 至少於 80.0 厘米之間 (39.8%)，其次是 27.3% 在 60.0 至少於 70.0 厘米之間。而總體的腰圍平均數及中位數分別為 75.6 厘米及 76 厘米。(表 3.2.3)

表3.2.3：被訪者的腰圍分佈 (百分比、平均數及中位數) (問題 Q2c)

腰圍(厘米)	數目	佔總數的百分比
少於 60.0	21	1.1%
60.0 – <70.0	530	27.3%
70.0 – <80.0	774	39.8%
80.0 – <90.0	497	25.6%
90.0 或以上	121	6.3%
總數	1 943*	100.0%
其他統計	厘米	
平均數	75.6	
中位數	76.0	

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答的被訪者

3.2.4 體重指數 (BMI)

體重指數 (BMI) 是用個人的體重及身高，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 按世衛分類的體重狀況

以世衛按歐洲及亞洲人士的體重分類為準則，被訪者的體重狀況可分為如表 3.2.5a 及表 3.2.5b 中的四大類。

根據歐洲人士的標準來分類，三分之二的被訪者 (66.2%) 被歸類為「正常」。19.8%被訪者被歸類為「過重」及 3.1%被歸類為「肥胖」；此外，約有一成的被訪者 (10.9%) 屬「過輕」。

以世衛按亞洲人士的標準來分類，有稍為不足半數的被訪者 (48.3%) 被歸類為「正常」。約有四分之一的被訪者 (22.9%) 屬「肥胖」及 17.9% 被歸類為「過重」；其餘的 (10.9%) 則屬「過輕」。

表 3.2.5a：以世衛按歐洲成年人而定的體重分類 (問題 Q2a 及 Q2b)

以世衛分類法分類的體重狀況	BMI 分數	數目	佔總數的百分比
過輕	BMI < 18.5	213	10.9%
正常	BMI 18.5 – <25.0	1 294	66.2%
過重	BMI 25.0 – <30.0	386	19.8%
肥胖	BMI ≥ 30.0	61	3.1%
總數		1 955*	100.0%

*所有被訪者，不包括奇異值、身高或體重有缺漏資料

表 3.2.5b：以世衛按亞洲成年人而定的體重分類 (問題 Q2a 及 Q2b)

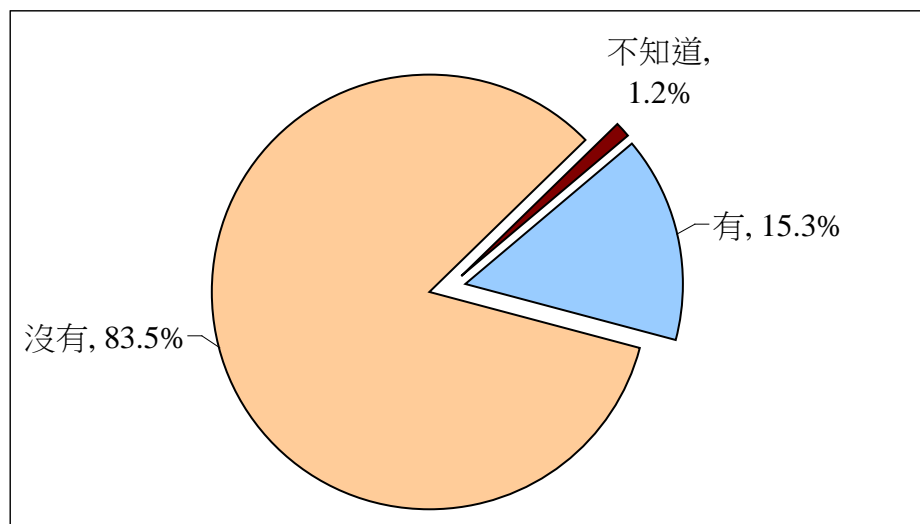
以世衛分類法分類的體重狀況	BMI 分數	數目	佔總數的百分比
過輕	BMI < 18.5	213	10.9%
正常	BMI 18.5 – <23.0	945	48.3%
過重	BMI 23.0 – <25.0	350	17.9%
肥胖	BMI ≥ 25.0	448	22.9%
總數		1 955*	100.0%

*所有被訪者，不包括奇異值、身高或體重有缺漏資料

3.2.6 與一年前比較的體重差別

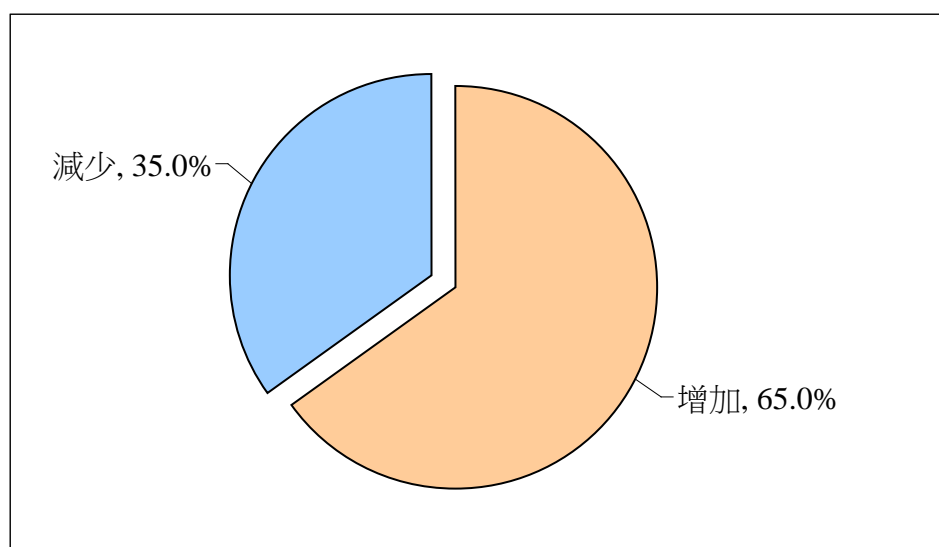
當被訪者被問及他們的體重是否較一年前相差多於 10 磅時，逾五分之四的被訪者 (83.5%) 表示沒有差別，而 15.3% 的被訪者表示有差別 (圖 3.2.6a)。於表示有差別的被訪者當中，65.0% 被訪者稱體重增加，餘下的 (35.0%) 表示體重減少 10 磅以上。(圖 3.2.6b)

圖3.2.6a：比較一年前體重相差10 磅以上 (問題 Q3a)



基數：所有被訪者，不包括奇異值 = 2 063

圖3.2.6b：比較一年前體重增加或減少10 磅以上 (問題 Q3b)



基數：較一年前體重相差10 磅以上的被訪者 = 316

3.2.7 對目前體重的看法

半數被訪者 (49.9%) 認為自己的體重「適中」, 42.1% 感到「過重」; 及只有 8.0% 認為自己「過輕」。(表 3.2.7a)

表 3.2.7a : 對目前體重的看法 (問題 Q4)

對目前體重的看法	數目	佔總數的百分比
過重	869	42.1%
適中	1 030	49.9%
過輕	165	8.0%
總數	2 063*	100.0%

*所有被訪者, 不包括奇異值及回答「不知道」的被訪者

表 3.2.7b 顯示了在世衛按亞洲人標準分類法下的體重狀況和被訪者自我評估體重狀況的分別。49.7% 被訪者覺得自己的體重狀況為「適中」, 但按世衛的亞洲人標準分類來評估時, 則只有 48.3% 的被訪者的體重狀況真正屬於「正常」。同樣地, 42.3% 的被訪者認為自己的體重「過重」, 但按世衛亞洲人標準分類法來評估時, 有 40.8% 的被訪者被評為「過重」及「肥胖」。總的來說, 65.0% 被訪者對自己體重狀況的看法與世衛的標準一致, 但 19.8% 被訪者對自己的體重狀況估計過高, 而 15.2% 被訪者對自己的體重狀況估計過低。

表 3.2.7b : 被訪者的體重狀況在按世衛 (亞洲人標準) 分類法下與被訪者的看法比較 (問題 Q2a、Q2b 及 4)

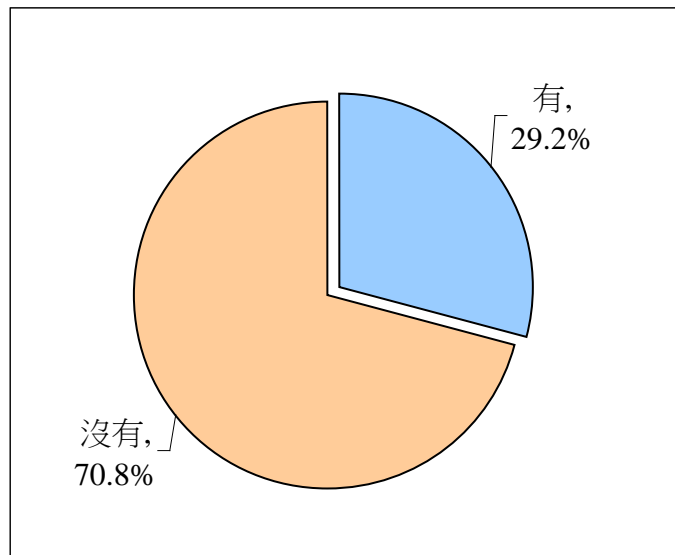
交叉分析表		按世衛分類法 (亞洲人標準) 的體重狀況				
		過輕	正常	過重	肥胖	總數
被訪者對目前體重的看法	過重	9	248	205	366	828
	佔總數的百分比	0.5%	12.7%	10.5%	18.7%	42.3%
	適中	129	625	138	80	972
	佔總數的百分比	6.6%	32.0%	7.1%	4.1%	49.7%
	過輕	75	71	7	2	155
	佔總數的百分比	3.8%	3.6%	0.3%	0.1%	7.9%
	總數	213	945	350	448	1 955
	佔總數的百分比	10.9%	48.3%	17.9%	22.9%	100.0%

*所有被訪者, 不包括拒絕被訪的、奇異值及不回答有關對目前體重和世衛分類法的體重狀況的問題者。由於被訪者對目前體重的看法及世衛分類的體重狀況的基數不同, 所以與表 3.2.7a 內的百分比有些微的差異

3.2.8 體重控制

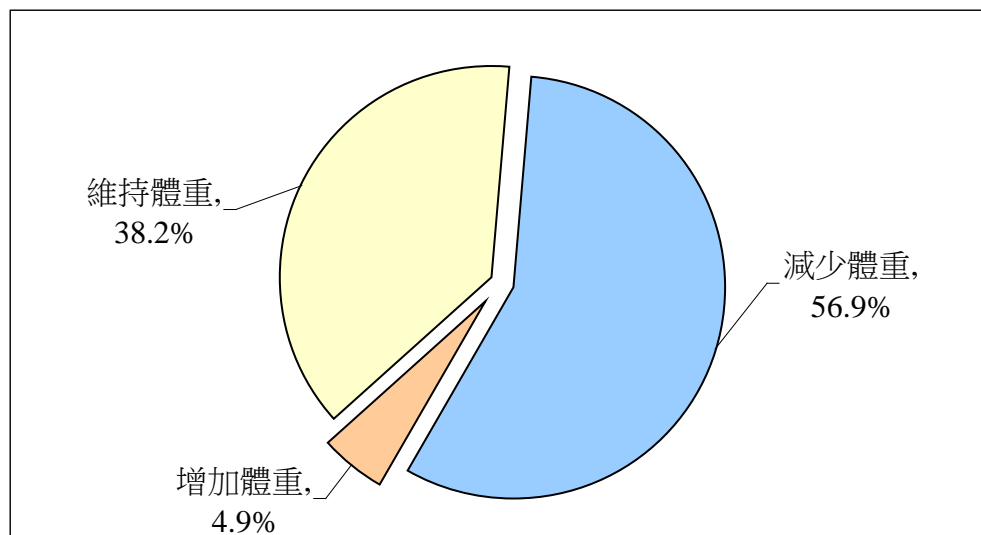
在被訪前 12 個月內，接近三成的被訪者 (29.2%) 曾刻意控制體重 (圖 3.2.8a)。在這些被訪者中， 56.9% 人士曾刻意減少體重， 38.2% 人士刻意維持體重，而有 4.9% 人士表示嘗試增加體重。(圖 3.2.8b)

圖3.2.8a：在被訪前12個月曾刻意控制體重 (問題 Q5a)



基數：所有被訪者，不包括奇異值 = 2 063

圖表3.2.8b：控制體重的目的 (問題 Q5b)

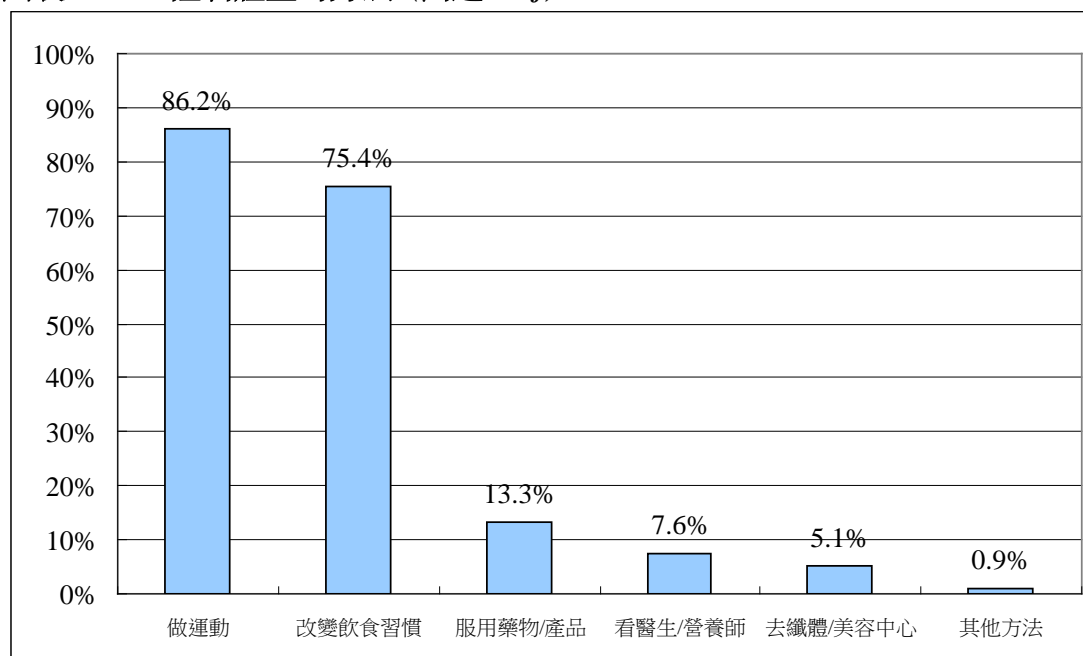


基數：曾刻意控制體重的被訪者，不包括奇異值= 603

3.2.9 控制體重的方法

於曾刻意控制體重的被訪者中，報稱最常採用的體重控制方法是「做運動」(86.2%) 及「改變飲食習慣」(75.4%)。其他被採用的方法包括「服食藥物/產品」(13.3%)、「看醫生/營養師」(7.6%) 及「去纖體/美容中心」(5.1%)。(圖 3.2.9)

圖表 3.2.9：控制體重的方法 (問題 6a-f)



基數：刻意控制體重的被訪者，不包括奇異值= 603 (可選擇多項答案)

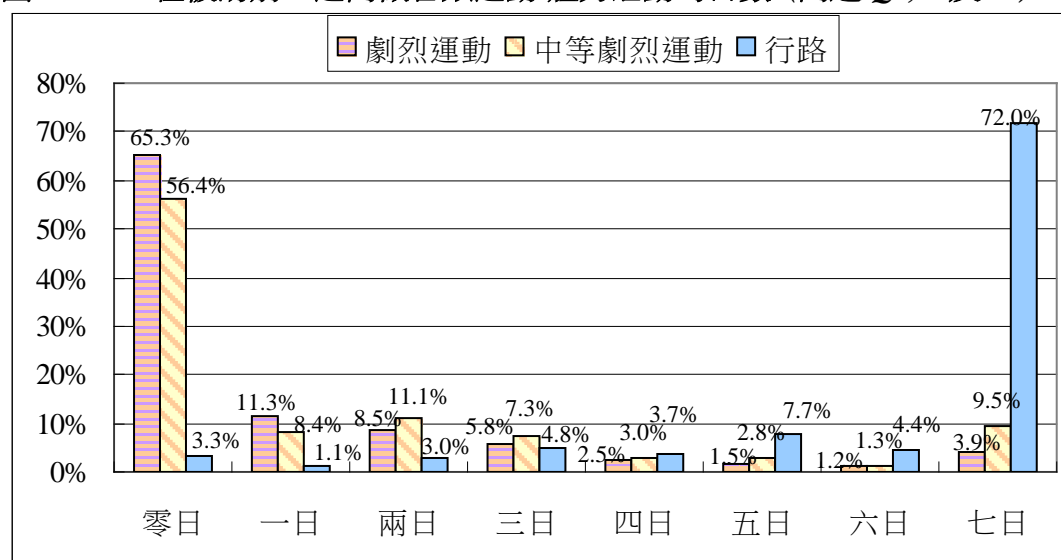
3.3 運動/體力活動

本調查內有關運動/體力活動的問題（見附見甲，問題 Q7 至問題 Q13）是採用了簡化版的國際運動/體力活動問卷 (IPAQ)。當中共有七條問題，以瞭解被訪者做運動/體力活動的頻密程度及持續的時間⁸，而所指的運動/體力活動是指被訪者在被訪前 7 日內進行不少於 10 分鐘的運動/體力活動。

3.3.1 每週進行運動/體力活動的頻密程度

以一週計算，步行遠比做劇烈及中等劇烈運動/體力活動普遍。於被訪前一週，72.0%被訪者稱每日步行最少 10 分鐘。另一方面，分別有 34.7% 和 43.6% 的被訪者稱在被訪前一週最少有一日進行劇烈及中等劇烈的運動/體力活動。（圖 3.3.1a）

圖 3.3.1a：在被訪前一週內做各類運動/體力活動的日數（問題 Q7, 9 及 11）

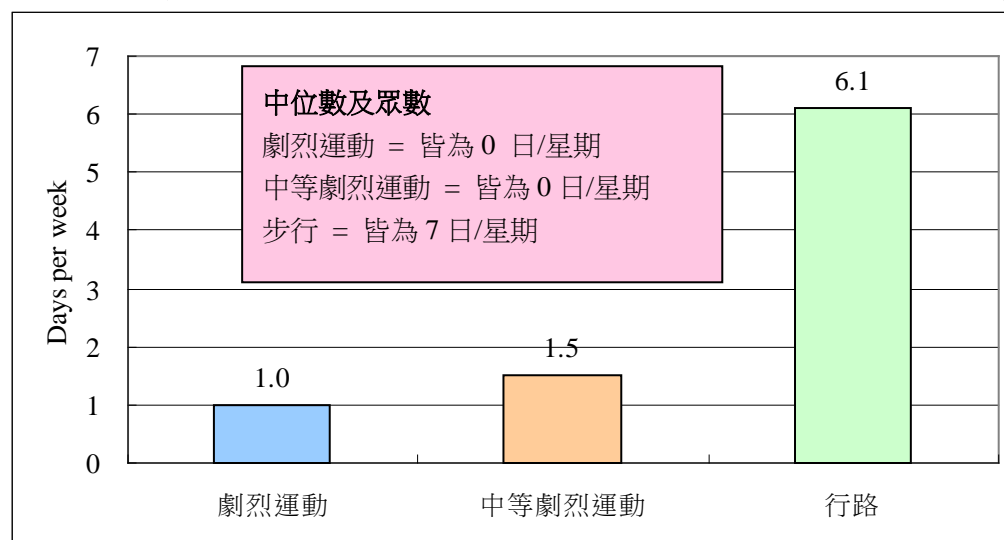


基數：進行以上運動/體力活動的被訪者=2 074

⁸ 訪問員於被訪前向被訪者解釋劇烈運動/體力活動、中等劇烈運動/體力活動及步行等各項活動的定義。劇烈運動/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及緩步跑。中等劇烈運動/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、快速步行及清潔窗門。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。問卷內所指劇烈運動/體力活動、中等劇烈運動/體力活動及步行必須為被訪者在一段時間內持續進行，而且每次不少於 10 分鐘。

在被訪前一星期，被訪者平均步行 6.1 日；然而，做劇烈及中等劇烈運動/體力活動的平均日數則較少，分別為 1.0 及 1.5 日。(圖 3.3.1b)

圖 3.3.1b：每週做各種運動/體力活動的平均日數及中位數和眾數 (問題 Q7, 9 及 11)



基數：所有被訪者=2 074

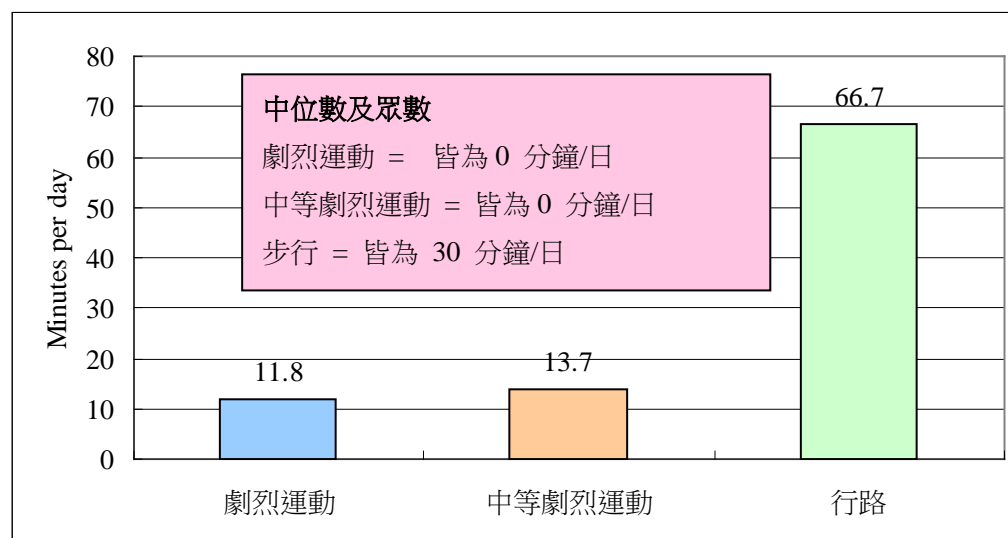
3.3.2 每日進行運動/體力活動⁹的平均時間

被訪者每日平均做 11.8 分鐘劇烈的運動/體力活動、13.7 分鐘中等劇烈的運動/體力活動，以及步行 66.7 分鐘。每日進行劇烈及中等劇烈運動/體力活動的中位數及眾數皆為 0 分鐘，而步行的平均時間中位數及眾數皆為 30 分鐘。(圖 3.3.2a)

調查發現少於一成被訪者平均每日有做劇烈運動/體力活動 (8.6%) 及中等劇烈運動/體力活動 (8.8%) 31 分鐘或以上。45.2% 被訪者平均每日步行 31 分鐘或以上。(表 3.3.2b)

⁹ 每日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，乘以每日進行各類運動的平均分鐘，然後除以 7 日。劇烈運動：(問題 7x 問題 8)/7；中等劇烈運動：(問題 9x 問題 10)/7；步行：(問題 11x 問題 12)/7。

圖 3.3.2a：進行各類運動/體力活動的每日平均分鐘及其中位數和眾數（問題 7, 8, 9, 10, 11 及 12）



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者（劇烈運動 = 2 067；中等劇烈運動 = 2 070；步行 = 2 054）

表 3.3.2b：每日進行各類運動/體力活動的平均時間（問題 7, 8, 9, 10, 11 及 12）

分鐘	劇烈運動/體力活動		中等劇烈運動/體力活動		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	1 625	78.6%	1 547	74.7%	223	10.9%
10 –<16	79	3.8%	126	6.1%	179	8.7%
16 –<31	184	8.9%	214	10.3%	723	35.2%
31 –<61	97	4.7%	104	5.0%	464	22.6%
61 或以上	82	4.0%	79	3.8%	466	22.7%
總數	2 067*	100.0%	2 070*	100.0%	2 054*	100.0%

*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者（劇烈運動 = 2 067；中等劇烈運動 = 2 070；步行 = 2 054）

3.3.3 坐著¹⁰

被訪者被問及於被訪前一週的週日內（星期一至星期五）有多少的時間是坐著。表 3.3.3 顯示 55.7% 被訪者每日坐著的時間達至少 6 小時。以週日（星期一至星期五）計算，被訪者每日平均坐著的時間為 6.4 小時，其中位數及眾數分別為 6 小時及 8 小時。

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日坐著的平均時間（百分比、平均數、中位數及眾數）（問題13）

坐著小時	數目	佔總數的百分比
2 以下	83	4.1%
2 – <4	354	17.4%
4 – <6	466	22.9%
6 – <8	360	17.7%
8 – <10	344	16.9%
10 以上	430	21.1%
總數	2 038*	100.0%
其他統計	小時	
平均數	6.4	
中位數	6.0	
眾數	8.0	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者及奇異值

3.3.4 國際運動/體力活動問卷調查的分析

本節分析參照了國際運動/體力活動問卷調查 (IPAQ) 十一月修定簡化版的數據處理和分析指引¹¹。該指引詳見於附件乙。被訪者年齡範圍 (18 至 64 歲) 亦符合 IPAQ 分析的年齡準則，即 15 至 69 歲。IPAQ 分析亦提供兩個運動/體力活動的指標，分別是類別指標及持續指標。

根據 IPAQ 處理及清理數據的指引，共有 三十 個個案被列作奇異值或因被訪者的回應為「不知道」及拒絕作答，而不被分析。

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

運動/體力活動水平類別指標分為三級，分別是「低度」、「中度」及「高度」（健康促進運動/體力活動，一個高的活動類別）¹²。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

運動/體力活動的水平	類別指標的分類準則
低度	<ul style="list-style-type: none"> 沒有運動/體力活動記錄； 或 有小量運動/體力活動記錄但不足以歸類為「中度」或「高度」
中度	符合以下三項準則的任何一項 <ul style="list-style-type: none"> 每日做劇烈運動/體力活動最少 20 分鐘，並維持 3 日或以上； 或 每日做中等劇烈運動/體力活動或步行最少 30 分鐘，並維持 5 日或以上； 或 混合進行步行、中等劇烈或劇烈運動/體力活動達 5 日或以上，並達最少每週 600 MET-分鐘
高度	符合以下兩項準則的任何一項 <ul style="list-style-type: none"> 最少 3 日進行劇烈運動/體力活動，以及累積計算達最少每週 1 500 MET-分鐘； 或 混合進行步行、中等劇烈或劇烈運動/體力活動達 7 日或以上，並達最少每週 3 000 MET-分鐘

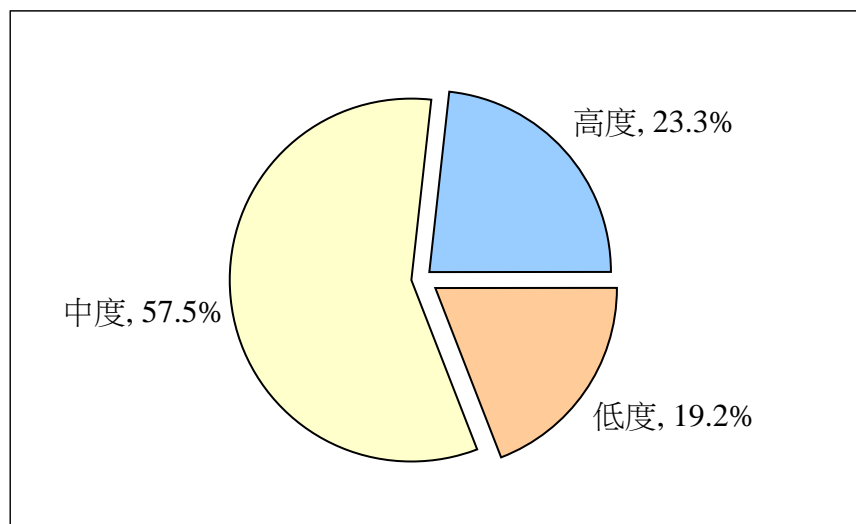
註：MET = 休息時新陳代謝率倍數指標

資料來源：IPAQ – 簡化版數據處理和分析指引

¹² 現有 IPAQ 類別指標分別為「低度」、「中度」及「高度」。舊有的類別指標分別為「不活躍」、「底度活躍」及「活躍度達健康效益」。

根據表 3.3.4.1 內的分類準則，逾半數被訪者 (57.5%) 被分類為有「中度」運動/體力活動水平。此外，被訪者有「高度」及「低度」體力活動水平的比率分別是 23.3% 及 19.2%。(圖 3.3.4.1)

圖3.3.4.1：被訪者運動/體力活動水平的分類 (問題7-12)



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」或拒絕作答的被訪者和奇異值 = 2 044

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運動/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) 的活動力定義，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¹³的計算方法是將 MET 分數乘以運動分鐘，而 MET-分鐘分數則相等於一位重 60 公斤的人的卡路里。卡路里的計算方法是 將 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，這調查得出三種運動/體力活動的 MET 數值，分別是步行 = 3.3 METs、中等劇烈運動/體力活動 = 4.0 METs，以及劇烈運動/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，每種運動/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。

¹³ 資料來源：IPAQ 數據處理和分析指引

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 日) + (中等劇烈活動 METs x 分鐘 x 日) + (劇烈活動 METs x 分鐘 x 日)
例子：	假定： 每週 MET-分鐘為 30 分鐘，每週 5 次， MET 水平 – 步行 = 3.3 METs， 中等運動/體力活動 = 4.0 METs 和 運動/體力活動 = 8.0 METs
每週的步行 MET-分鐘	= 3.3*30*5 = 每週 495 MET-分鐘
每週的中等劇烈運動/體力活動 MET-分鐘	= 4.0*30*5 = 每週 600 MET-分鐘
每週的劇烈運動/體力活動 MET-分鐘	= 8.0*30*5 = 每週 1 200 MET-分鐘
每週的總 MET-分鐘	總數 = 每週 2 295 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。這因為體力消耗在許多人口中的分佈並非是一個正態的分佈。但是，中位數數值（不同於平均數數值）並不可加在一起，所以得出的中位數不是每種運動/體力活動的中位數的總和。

表 3.3.4.2b 顯示每項運動/體力活動的持續指標的中位數，劇烈運動/體力活動及中等劇烈運動/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 1 386 MET-分鐘。

表 3.3.4.2b：根據 IPAQ 的持續指標，每種體力運動/體力活動的中位數（問題 7-12）

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

*根據 IPAQ 數據處理和分析指引，所有被訪者，不包括回答「不知道」、拒絕作答的被訪者及奇異值（劇烈運動 = 2 067；中等劇烈運動 = 2 070；步行 = 2 054）

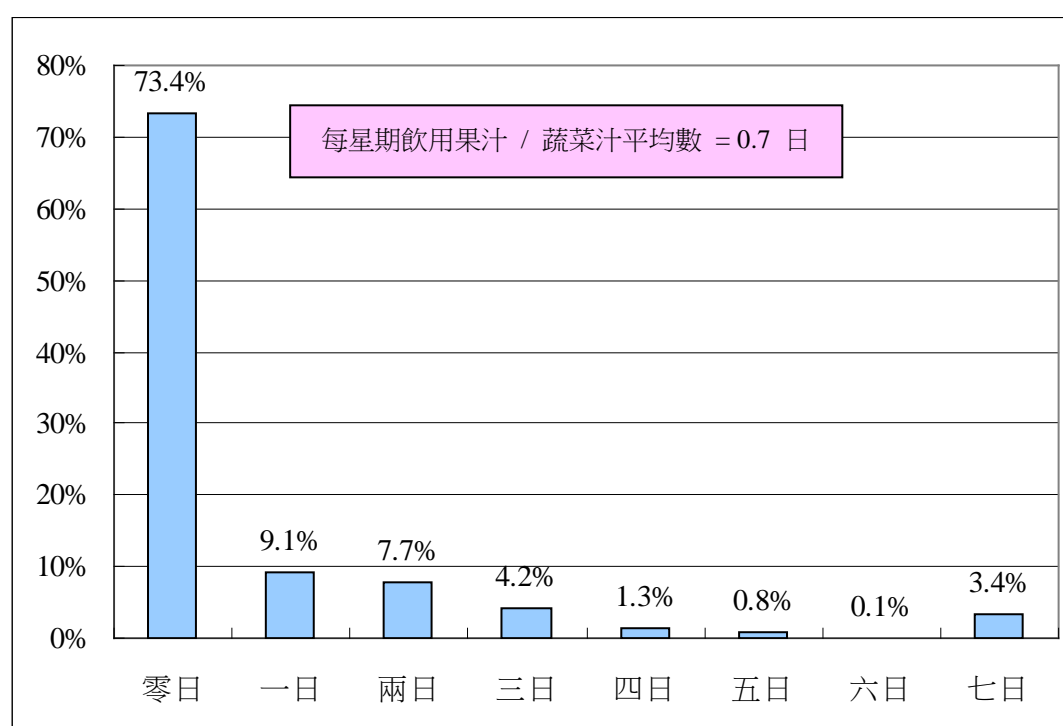
3.4 飲食習慣

本節共有十八條問題，以瞭解被訪者的飲食習慣。

3.4.1 每週飲用果汁/蔬菜汁¹⁴的頻密程度

總體來說，在被訪前的一星期內，73.4% 被訪者表示沒有飲用果汁/蔬菜汁。只有 3.4% 的被訪者每日有飲用果汁/蔬菜汁。於有飲用果汁/蔬菜汁的被訪者中，每星期平均有 0.7 日有飲用果汁/蔬菜汁。(圖 3.4.1)

圖3.4.1：在被訪前一週內飲用果汁/蔬菜汁的日數 (問題 14c)



基數：所有被訪者= 2 074

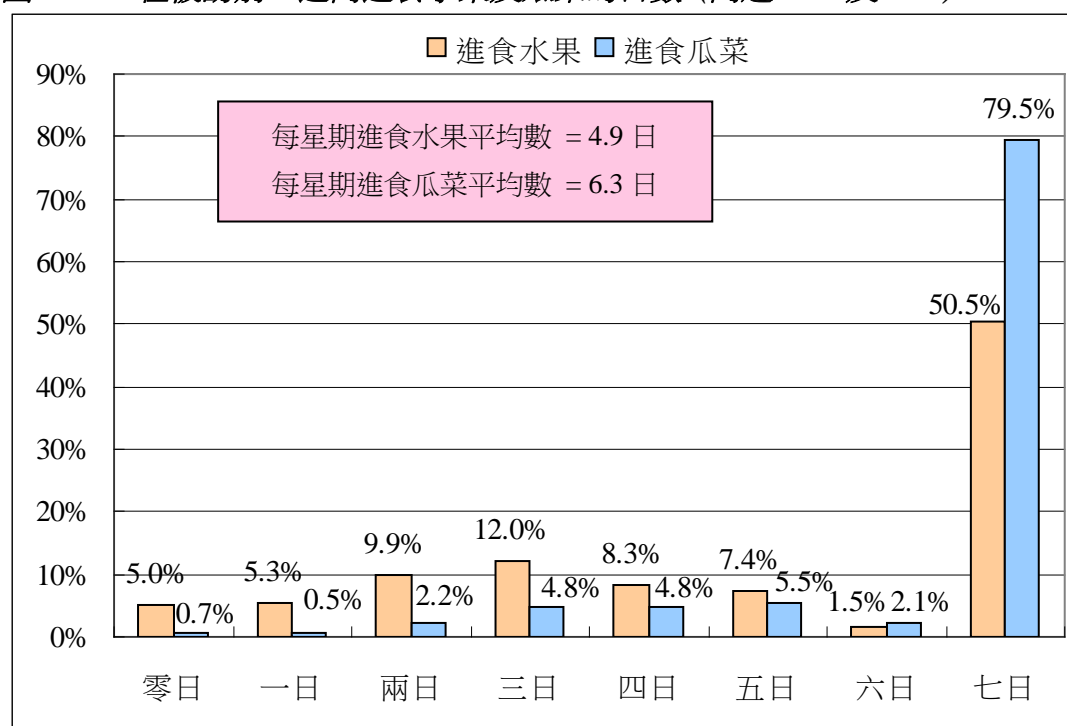
3.4.2 每週進食水果及瓜菜的頻密程度

以每日計算，被訪者有進食瓜菜較進食水果為頻密。圖表 3.4.2 顯示了接近五分之四的被訪者 (79.5%) 每日都有進食瓜菜，而有大約半數被訪者 (50.5%) 每日有進食水果。同樣地，於被訪前一星期，被訪者沒有進食水果的比率 (5.0%) 較沒有進食瓜菜的比率 (0.7%) 為高。(圖 3.4.2)

整體來說，被訪者每週平均有 6.3 日進食瓜菜，相對比有進食水果的日數 (4.9 日) 為高。

¹⁴ 果汁/蔬菜汁指鮮榨、標籤 100% 或純果汁/蔬菜汁

圖 3.4.2：在被訪前一週內進食水果及瓜菜的日數 (問題 14ai 及 14bi)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者(進食水果 = 2 071，進食瓜菜 = 2 074)

3.4.3 每日進食水果及瓜菜的份量¹⁵

有近半數的被訪者 (46.7%) 平均一日進食少於一個水果。此外，接近三分之一的被訪者 (32.6%) 平均一日進食少於一碗瓜菜。總括而言，被訪者平均每日只進食 1.0 個水果和 1.1 碗瓜菜。(表 3.4.3)

表 3.4.3：每日進食水果/瓜菜的平均數量 (問題 14ai, 14aii, 14bi 及 14bii)

每日進食水果/瓜菜的平均份量 (個/碗)	被訪者數目			
	水果		瓜菜	
	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比
少於 1	966	46.7%	673	32.6%
1 – 2	1 010	48.8%	1 312	63.5%
大於 2	92	4.4%	81	3.9%
總數	2 068*	100.0%	2 066*	100.0%
平均數	1.0 個水果		1.1 碗瓜菜	

*基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕作答的被訪者

3.4.4 每日進食水果及瓜菜的總份數

世衛建議成年人每日應進食最少 5 份的水果和瓜菜或 400 克水果和瓜菜¹⁶。

總份數 (排除飲用果汁/蔬菜汁)

每日進食水果和瓜菜的份數是指 平均每日進食水果個數 和 平均每日進食瓜菜碗數的兩倍的總和 (註：一個水果等於一份，一碗煮熟的瓜菜¹⁷等於兩份瓜菜)。

只有 18.4% 的被訪者每日有進食 5 份或以上的水果及瓜菜，而平均數和中位數分別為 3.2 份及 3.0 份。(表 3.4.4a)

¹⁵ 訪問員在被訪前告訴被訪者，一個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。而瓜菜則以碗數計算，一碗份量相等於一個飯碗的瓜菜份量。平均一日進食水果份量的計算方式是：一週內有進食水果的日數乘在有進食水果的日子平均進食水果的個數後除以七。同樣地，平均一日進食瓜菜碗數的計算方式是：一週內有進食瓜菜的日數乘在有進食瓜菜的日子進食瓜菜的碗數除以七。

¹⁶ Fruit, vegetables and NCD disease prevention. Geneva: World Health Organization; 2003. (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/em/gsfv.pdf>)

¹⁷ 一碗未煮的瓜菜等於半碗煮熟的瓜菜

表 3.4.4a：每日進食水果及瓜菜的份數 (百分比、平均數及中位數) (問題 14ai、14aii、14bi 及 14bii)

份數(不包括蔬果汁)	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	946 (0 份 = 7)	45.9% (0 份 = 0.4%)
3 – <5	736	35.7%
5 或以上	378	18.4%
總數	2 061*	100.0%
每日進食水果及瓜菜的份數		
平均數	3.2 份	
中位數	3.0 份	

*所有被訪者，不包括在這兩題回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

總份數 (包括飲用果汁/蔬菜汁)

本節中，每日進食水果及瓜菜的總份數的計算方法是將 每日進食水果的平均數量 加 每日進食瓜菜的平均碗數的兩倍 (即是一個水果等於一份，而一碗煮熟瓜菜等於兩份計)，再加 每星期飲用一杯或以上果汁/蔬菜汁的平均日數 (但無論一日內喝多少杯果汁/蔬菜汁，都只當作為一份計；不足一杯的日子則不會計算在內¹⁸)。

整體來說，如將果汁/蔬菜汁都計算在內，有 19.4% 被訪者每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜，平均數和中位數則分別為 3.3 份及 3.0 份。(表 3.4.4b)

表 3.4.4b：每日進食水果及瓜菜的份數 (百分比、平均數及中位數) (問題 14ai、14aii、14bi、14bii 及 14c)

份數(包括果汁/蔬菜汁)	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	912 (0 份 = 4)	44.2% (0 份 = 0.2%)
3 – <5	750	36.4%
5 或以上	399	19.4%
總數	2 061*	100.0%
每日進食水果及瓜菜的份數		
平均數	3.3 份	
中位數	3.0 份	

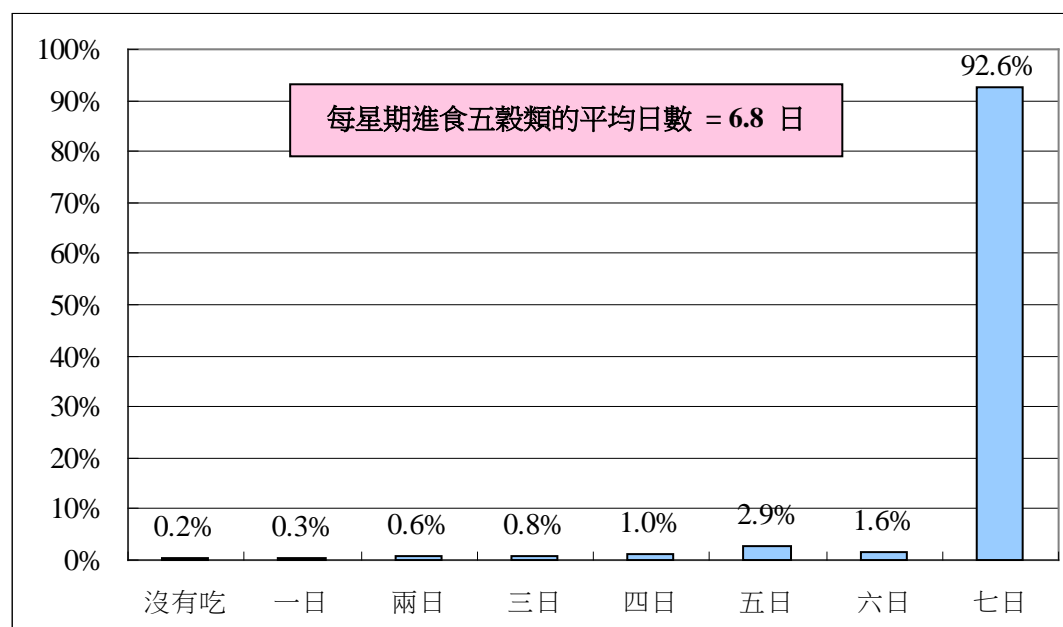
*所有被訪者，不包括在這兩題回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

¹⁸ 由於水果/蔬菜一旦榨成汁，纖維含量很少，而且部份維他命會流失 (尤其是維他命 C，它容易受到光線及空氣的破壞)，因此無論一日喝了多少杯果汁/蔬菜汁，都只作一份蔬果計算。

3.4.5 每週進食五穀類的頻密程度

大部分 (92.6%) 被訪者於被訪前一星期有 7 日有進食五穀類食物。只有 0.2% 的被訪者在被訪前一星期內完全沒有進食五穀類食物。被訪者每星期進食五穀類食物的平均日數為 6.8 日。(圖 3.4.5).

圖 3.4.5: 在被訪前一週內進食主要由五穀類製成的食物的日數 (問題 14di)



基數: 所有被訪者 = 2 074

3.4.6 每日進食五穀類的總份量

平均來說，大部分被訪者 (75.1%) 每日進食少於 3 碗五穀類食物。24.5% 的被訪者每日進食 3 至 6 碗五穀類食物。平均數及中位數分別為 2.1 碗及 2.0 碗。(表 3.4.6).

表 3.4.6: 每日進食五穀類食物的份量 (百分比、平均數及中位數) (問題 14di 及 14dii)

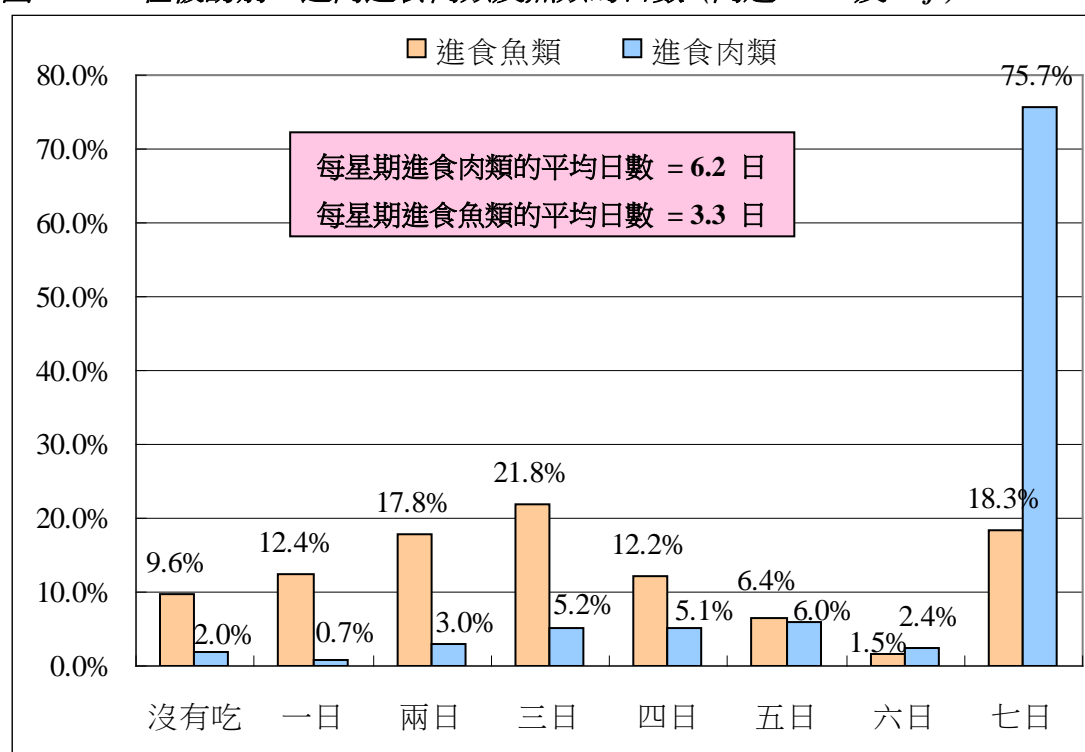
五穀類食物碗數	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	1 557	75.1%
3-6	509	24.5%
多於 6	8	0.4%
總數	2 074	100.0%
每日進食五穀類食物的碗數		
平均數	2.1 碗	
中位數	2 碗	

3.4.7 每週進食肉類及魚類的頻密程度

以每日計算，被訪者進食肉類較進食魚類頻密。圖表 3.4.7 顯示大約四分之三的被訪者(75.7%) 每日都有進食肉類，而只有少於五分之一的被訪者 (18.3%) 每日均有進食魚類。同樣地，於被訪前一星期，被訪者沒有進食魚類的比率(9.6%) 較沒有進食肉類的比率高(2.0%)。(圖 3.4.7)

整體來說，被訪者每週平均有 6.2 日進食肉類，相對比有進食魚類的日數 (3.3 日) 為高。

圖 3.4.7: 在被訪前一週內進食肉類及魚類的日數 (問題 14ei 及 14fi)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」(進食肉類 = 2 071，進食魚類= 2 072)

3.4.8 每日進食肉類及魚類的總份量

總的來說，稍微少於半數 (48.3%) 被訪者每日進食 3 至 6 兩肉類。平均數及中位數分別為 3.8 兩及 3.0 兩。(表 3.4.8a).

表 3.4.8a: 每日進食肉類的份量(百分比、平均數及中位數) (問題 14ei 至 14eii)

兩數	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	796	38.6%
3 – 4	619	30.0%
>4 to 6	376	18.3%
多於 6	269	13.1%
總數	2 060*	100.0%
每日進食肉類的兩數		
平均數	3.8 兩	
中位數	3.0 兩	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」及奇異值

總的來說，大部分 (84.1%)被訪者每日進食少於 3 兩魚類。13.3%的被訪者每日進食 3 至 6 兩魚類。平均數及中位數分別為 1.6 兩及 1.1 兩。(表 3.4.8b)

表 3.4.8b: 每日進食魚類的份量(百分比、平均數及中位數) (問題 14fi 及 14fii)

兩數	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	1 736	84.1%
3 – 4	190	9.2%
>4 to 6	85	4.1%
多於 6	54	2.6%
總數	2 065*	100.0%
每日進食魚類的兩數		
平均數	1.6 兩	
中位數	1.1 兩	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」

稍微多於半數被訪者 (52.4%) 每日進食少於 5 兩肉類及魚類。15.5% 的被訪者每日進食 5 至 6 兩肉類及魚類。接近三分之一的被訪者每日進食多於 6 兩肉類及魚類。平均數及中位數分別為 5.5 兩及 4.9 兩。(表 3.4.8c)

表 3.4.8c: 每日進食肉類及魚類的份量(百分比、平均數及中位數) (問題 14ei, 14eii, 14fi 及 14fii)

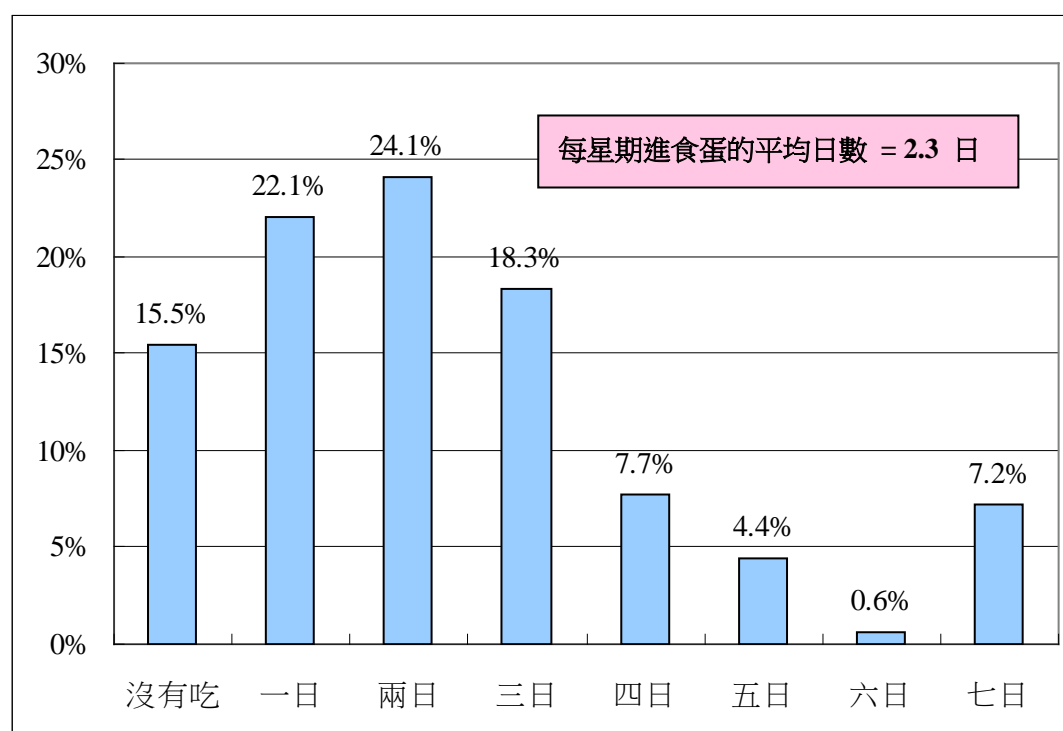
兩數	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 5	1 078	52.4%
5 – 6	319	15.5%
多於 6	661	32.1%
總數	2 057*	100.0%
每日進食魚類的兩數		
平均數	5.5 兩	
中位數	4.9 兩	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」及每一條問題的奇異值

3.4.9 每週進食蛋的頻密程度

總的來說，只有 7.2% 的被訪者每日進食蛋。15.5% 的被訪者在被訪前一星期沒有進食蛋。被訪者進食蛋的平均日數為 2.3 日。(圖 3.4.9)

圖 3.4.9: 在被訪前一週內進食蛋的日數 (問題 14gi)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」= 2 072

3.4.10 每日進食蛋的總份量

大約十分之一 (10.3%) 的被訪者每日進食 1 至 2 隻蛋，而大部分被訪者 (89.1%) 每日進食少於 1 隻蛋。平均數及中位數分別為 0.4 隻及 0.3 隻。(表 3.4.10)

表 3.4.10: 每日進食蛋的數目(百分比、平均數及中位數) (問題 14gi 及 14gii)

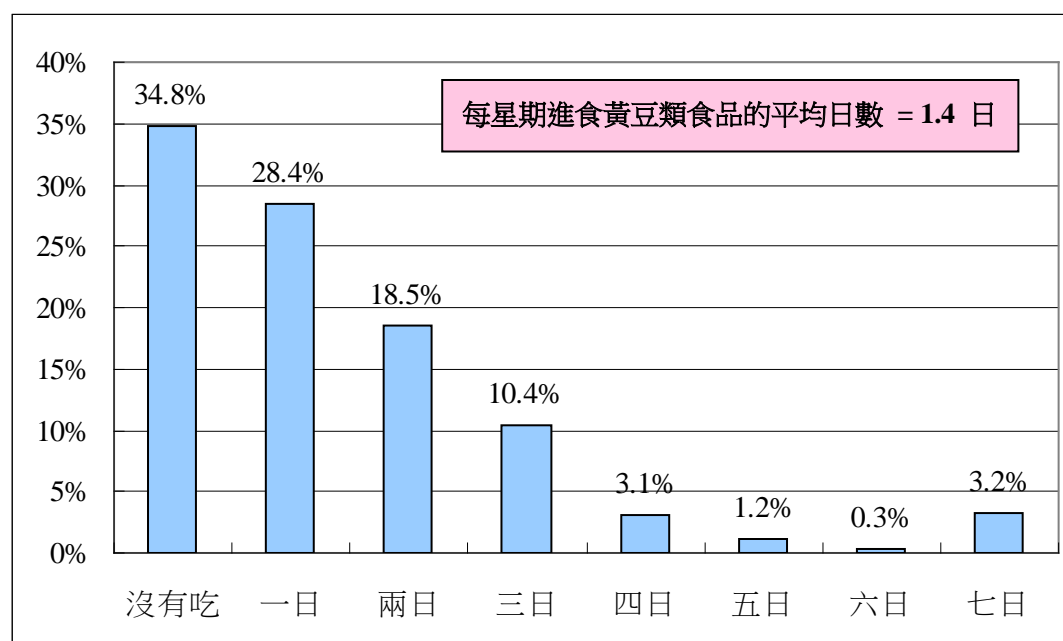
蛋隻數目	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 1	1 845	89.1%
1-2	214	10.3%
多於 2	11	0.6%
總數	2 071*	100.0%
每日進食蛋的數目		
平均數	0.4 隻蛋	
中位數	0.3 隻蛋	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」

3.4.11 每週進食黃豆類食品的頻密程度

大約三分之一(34.8%) 的被訪者在被訪前一星期沒有進食豆腐或飲豆漿。只有 3.2% 的被訪者在被訪前一星期有每日進食豆腐或飲豆漿。被訪者每星期進食黃豆類食品的平均日數為 1.4 日。

圖 3.4.11: 在被訪前一週內進食豆腐或飲豆漿的日數 (問題 14hi)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」= 2 073

3.4.12 每日進食黃豆類食品的總份量

大部分 (94.5%) 被訪者每日進食少於一份豆腐或豆漿。只有 5.3% 的被訪者每日有進食 1 至 2 份。平均數及中位數分別為 0.3 份及 0.1 份。(表 3.4.12)

表 3.4.12: 每日進食黃豆類食品的份量(百分比、平均數及中位數) (問題 14hi 及 14hii)

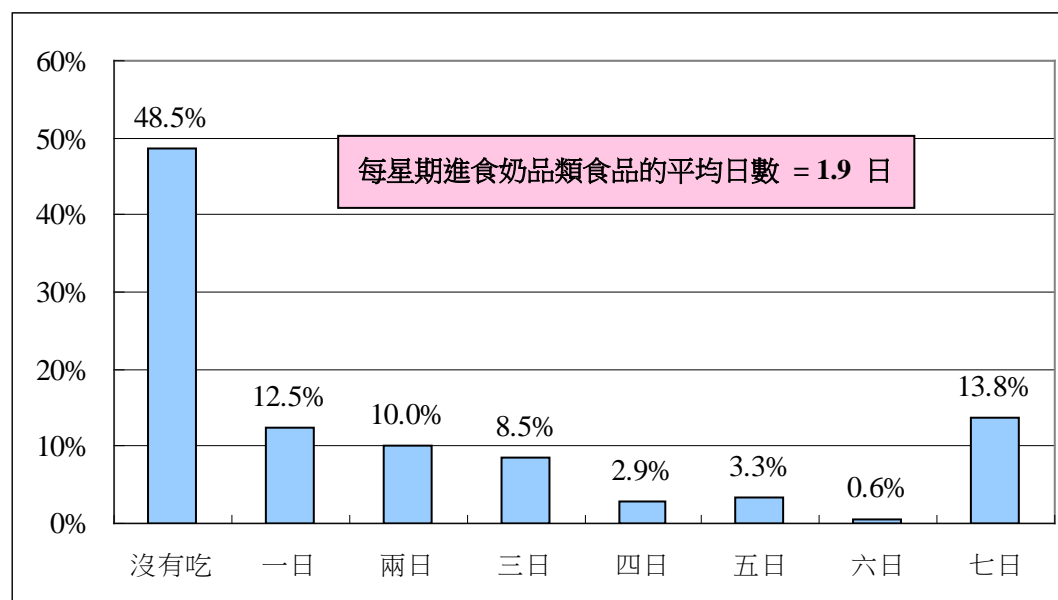
份數	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 1	1 959	94.5%
1-2	109	5.3%
多於 2	5	0.2%
總數	2 073*	100.0%
每日進食豆腐或飲豆漿的份數		
平均數	0.3 份	
中位數	0.1 份	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」

3.4.13 每週進食奶品類食物的頻密程度

接近半數 (48.5%) 被訪者在被訪前一星期沒有進食奶品類食物。只有 13.8% 被訪者稱每日進食奶品類食物。被訪者每星期進食奶品類食物的平均日數為 1.9 日。

圖 3.4.13: 在被訪前一週內進食奶品類食物的日數 (問題 14ii)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」= 2 070

3.4.14 每日進食奶品類食物的總份量

只有 13.3% 的被訪者每日進食 1 至 2 份奶品類食物如酸乳酪、奶及芝士，而大部分被訪者 (86.3%) 每日進食少於一份。平均數及中位數分別為 0.3 份及 0.1 份。(表 3.4.14).

表 3.4.14: 每日進食奶品類食品的份數(百分比、平均數及中位數) (問題 14ii 及 14iii)

份數	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 1	1 782	86.3%
1-2	274	13.3%
多於 2	8	0.4%
總數	2 065*	100.0%
每日進食奶品類食物的份數		
平均數	0.3 份	
中位數	0.1 份	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」

3.4.15 每日飲用流質飲品的總份量

大約半數 (51.3%) 被訪者每日飲 6 至 8 杯流質飲品，而接近三分之一的被訪者 (32.4%) 每日飲少於 6 杯流質飲品。平均數及中位數分別為 6.7 杯及 6.0 杯。(表 3.4.10).

表 3.4.10: 每日飲用流質飲品的份量(百分比、平均數及中位數) (問題 14j)

杯數	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 6	671	32.4%
6-8	1 060	51.3%
多於 8	337	16.3%
總數	2 068*	100.0%
每日飲用流質飲品的杯數		
平均數	6.7 杯	
中位數	6.0 杯	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」及奇異值

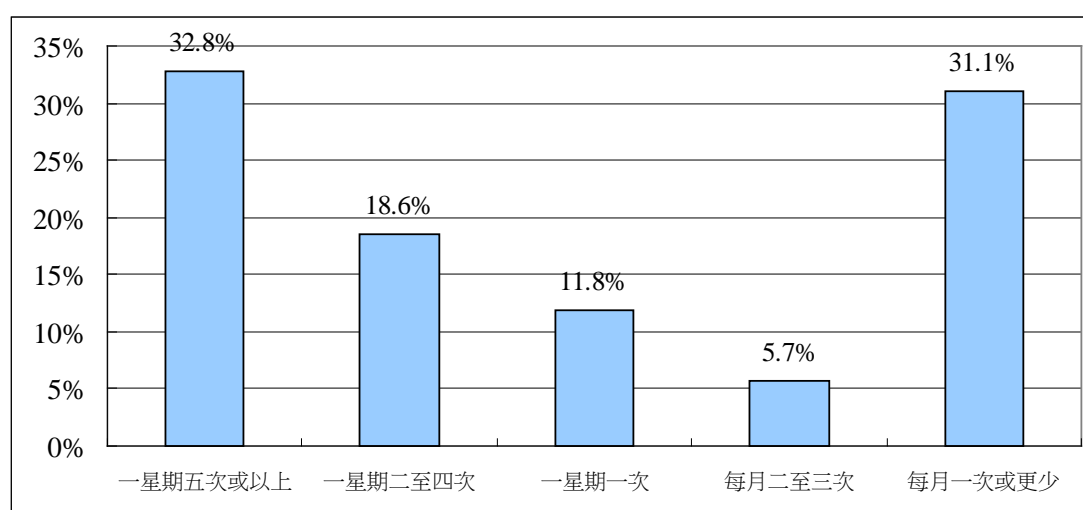
3.5 外出用餐習慣

本節中，被訪者將被問及在過去一個月出外吃早餐、午餐及晚餐的頻密程度，但不包括不吃早餐、午餐及晚餐的被訪者。

3.5.1 出外吃早餐

總的來說，大約五分之三的被訪者 (63.2%) 一星期出外吃早餐一次或以上，當中 32.8% 的被訪者出外吃早餐 5 次或以上。(圖 3.5.1)

圖3.5.1: 在過去一個月出外食早餐的次數 (問題 15a)

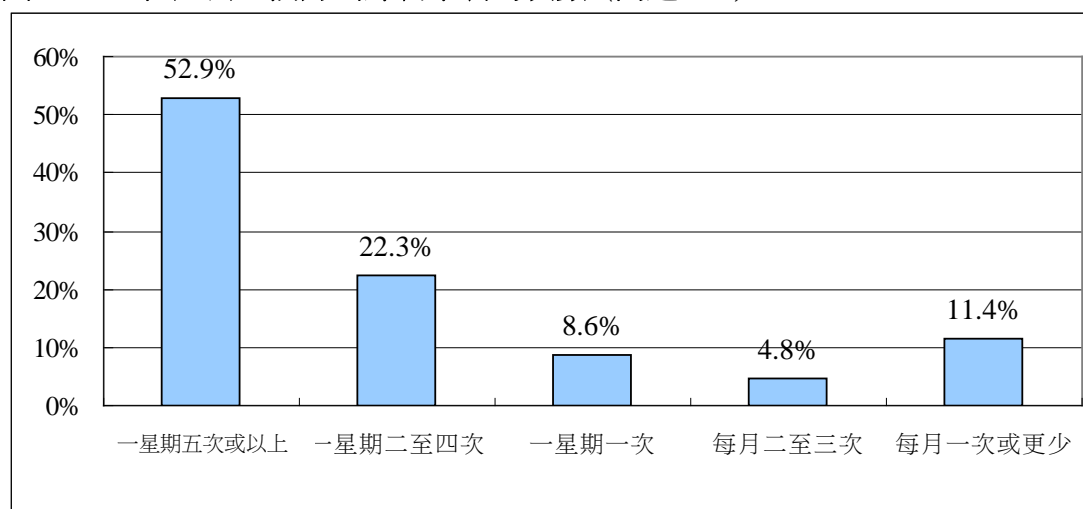


基數: 所有被訪者，不包括回答「不食早餐」 = 1 907

3.5.2 出外吃午餐

總的來說，大部分 (83.8%) 被訪者一星期出外吃午餐至少一次，當中大約半數 (52.9%) 被訪者一星期出外吃午餐 5 次或以上。(圖 3.5.2)

圖 3.5.2: 在過去一個月出外食午餐的次數 (問題 15b)

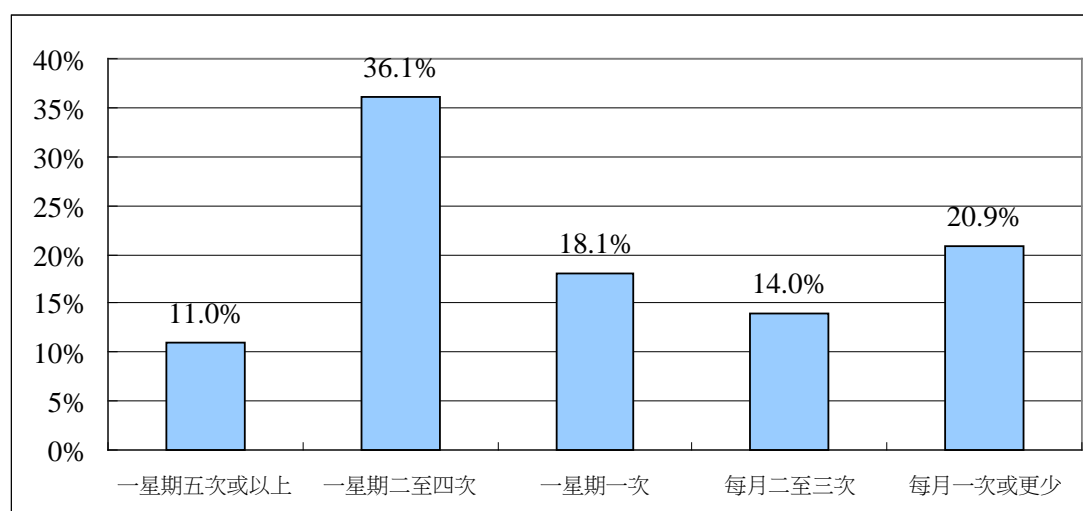


基數: 所有被訪者, 不包括回答「不食午餐」= 2 019

3.5.3 出外吃晚餐

接近三分之二 (65.1%) 的被訪者一星期出外吃晚餐至少一次, 當中稍微多於十分之一 (11.0%) 的被訪者一星期出外吃晚餐 5 次或以上。(圖 3.5.3)

圖 3.5.3: 在過去一個月出外食晚餐的次數 (問題 15c)



基數: 所有被訪者, 不包括回答「不食晚餐」= 2 033

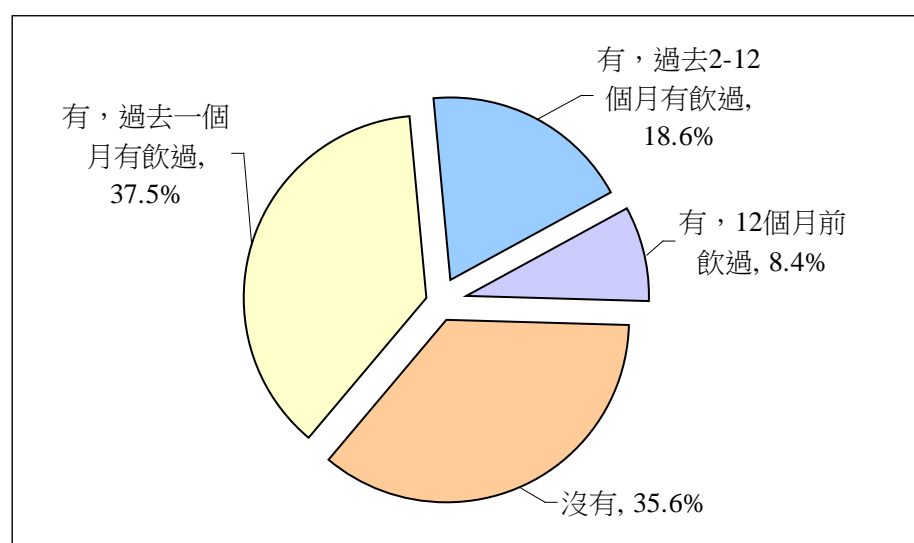
3.6 飲酒模式

本節共有五條問題，以瞭解被訪者的飲酒習慣及評估他們是否符合英國酒精飲品指引的飲酒習慣的低風險水平¹⁹。

一位被訪者被列為奇異值及不會於 3.6.1 節至 3.6.4 節作分析之用。

總的來說，少於五分之二的被訪者 (37.5%) 稱在被訪前一個月內曾經飲最少一杯的酒精飲品。(圖 3.6)

圖3.6：曾經飲最少一杯酒精飲品 (問題 16a)



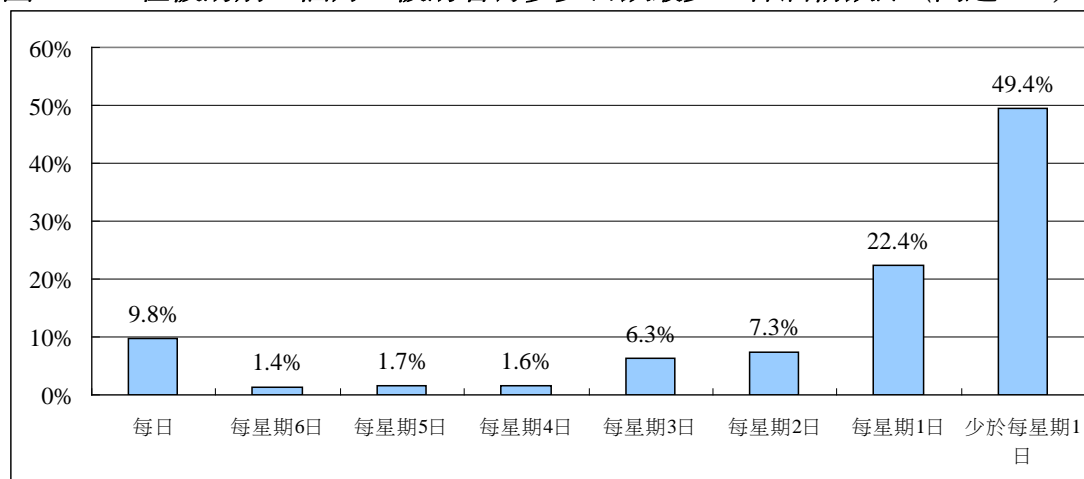
基數：所有被訪者 = 2 074

3.6.1 飲酒的頻密程度

於被訪前一個月曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，大約十分之一的飲酒人士 (9.8%) 稱每日飲酒；另一方面，逾十分之七的飲酒人士 (71.8%) 每週有一日或更少的日子飲酒。(圖 3.6.1)

¹⁹ 英國酒精飲品指引：

http://www.dh.gov.uk/PolicyAndGuidance/HealthAndSocialCareTopics/AlcoholMisuse/AlcoholMisuseGeneralInformation/AlcoholMisuseGeneralArticle/fs/en?CONTENT_ID=4062199&chk=J782BY

圖 3.6.1：在被訪前一個月，被訪者有多少日飲最少一杯酒精飲品 (問題 16b)

基數：被訪前一個月曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者= 777

3.6.2 飲酒精飲品的數量

以標準單位計算²⁰，在被訪前的一個月稱有飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，大部分被訪者 (69.7%)於飲酒日飲少於 3 個標準單位的酒精飲品。他們平均每日飲酒份量为 2.6 個標準單位，中位數為 1.5 個標準單位。再者，表 3.6.2 顯示了大約十分之三的飲酒人士 (30.3%) 在被訪前一個月，於飲酒日平均飲 3 個或以上標準單位的酒精飲品。

表 3.6.2：按標準單位計，被訪者在飲酒的日子中的飲酒單位數目 (百分比、平均數和中位數) (問題 16c)

標準單位數目	飲酒人士數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	536	69.7%
3 – <5	137	17.8%
5 或以上	96	12.5%
總數	770*	100.0%
平均數	2.6 個標準單位	
中位數	1.5 個標準單位	

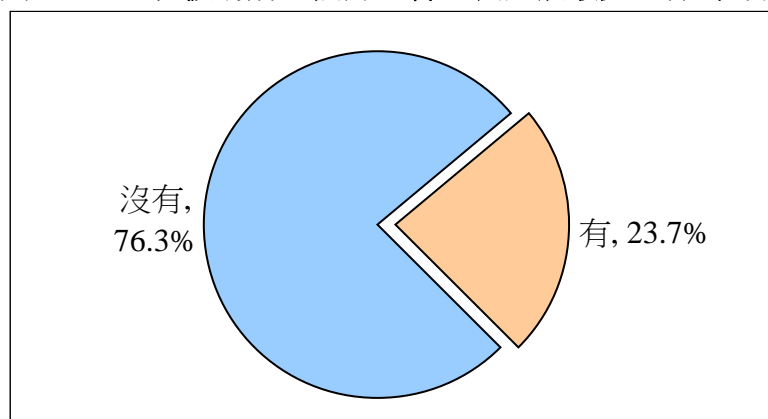
*被訪前一個月曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括回答「不知道」及奇異值

²⁰ 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，或小量白蘭地/威士忌，或 1 小杯中國酒如米酒。

3.6.3 每次飲最少五杯/罐酒精飲料 (暴飲)

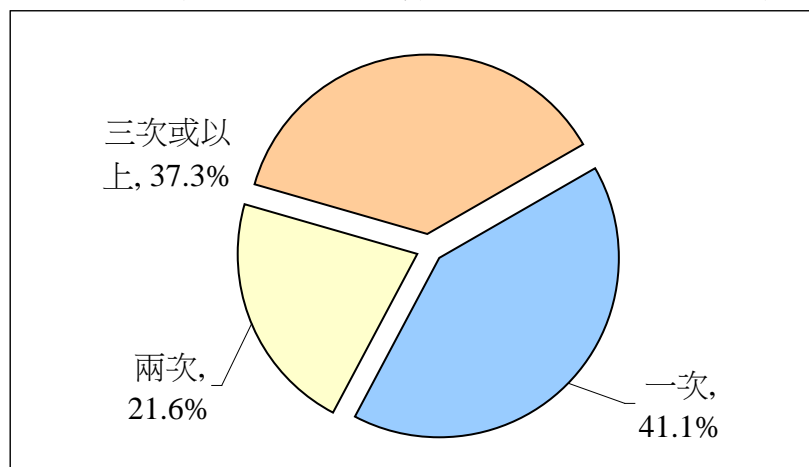
於稱在被訪前一個月曾經飲酒的被訪者，少於四分之一的被訪者 (23.7%) 曾在被訪前一個月內一次過飲下最少五杯/罐酒²¹ (圖 3.6.3a)，當中少於五分之二被訪者 (37.3%) 曾經暴飲三次或以上，21.6% 被訪者曾試過兩次和約有五分之二被訪者 (41.1%) 曾經暴飲一次 (圖 3.6.3b)。

圖 3.6.3a：在被訪前一個月，曾一次過飲最少五杯/罐酒精飲品 (問題 16d)



基數：被訪前一個月曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括奇異值 = 777

圖 3.6.3b：在被訪前一個月，曾一次過飲最少五杯/罐酒精飲品的次數 (問題 16e)



基數：飲酒人士在被訪前一個月內曾一次過飲最少五杯/罐酒精飲品，不包括奇異值 = 184

²¹ 等於任何杯裝/罐裝酒精飲品的總數。每次是指幾個小時。

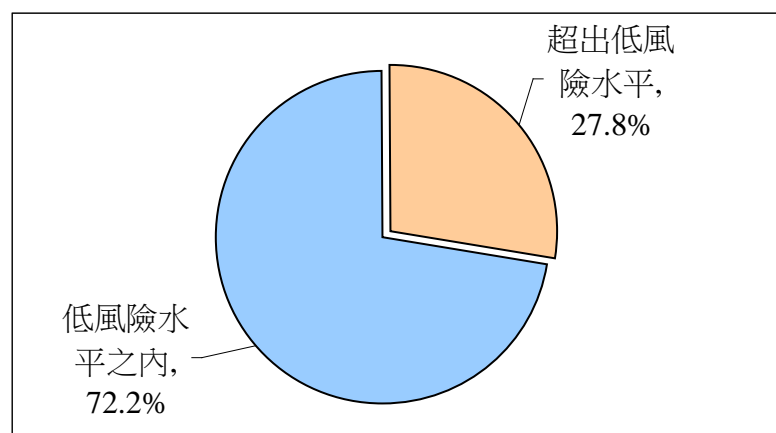
3.6.4 飲酒習慣的低風險水平

根據英國酒精飲品指引分類的飲酒習慣低風險水平（表 3.6.4），逾十分之七（72.2%）於被訪前一個月曾飲最少一杯酒精飲品的飲酒人士，他們的飲酒習慣在低風險水平之內（圖 3.6.4）。

表 3.6.4：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 – 低風險水平分類
男性	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 一日不飲多於 4 個標準單位，及 ▪ 每週最少 2 日不飲酒精飲品，及 ▪ 一週內不多於 21 個標準單位²²
女性	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 一日不飲多於 2 個標準單位，及 ▪ 每週最少 2 日不飲酒精飲品，及 ▪ 一週內不多於 14 個標準單位

圖 3.6.4：飲酒習慣的分類（問題 16a-16c）



基數：所有於被訪前一個月曾飲最少一杯酒精飲品的飲酒人士，不包括回答「不知道」及奇異值 = 770

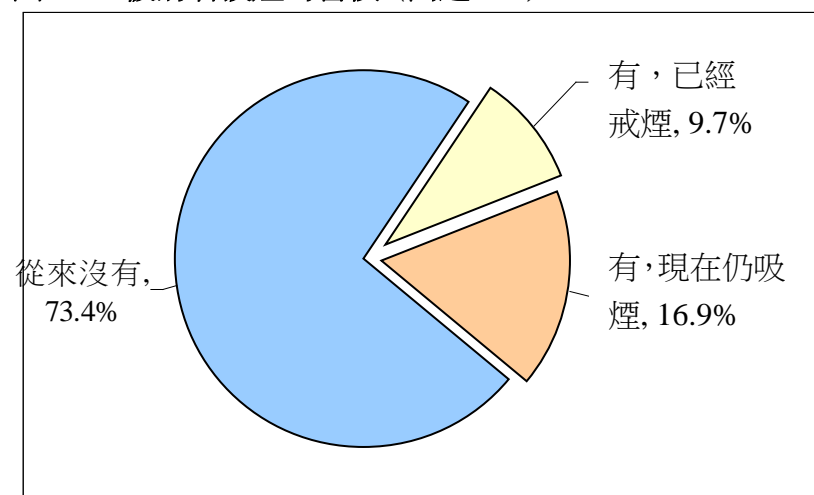
²² 每週標準單位飲品數量計算如下：「被訪者最近一個月內，一週有多少日曾飲最少一杯酒精飲品」（即問題 16b）乘以「被訪者在以上提及的飲酒日子中，每日平均飲多少個標準單位酒精飲品」（即問題 16c）。在問題 16b，0.5 日用以表示「每週少於 1 日」。

3.7 吸煙習慣

本節共有三條問題，以瞭解被訪者的吸煙習慣。

稍微少於四分之三的被訪者 (73.4%) 表示從來沒有吸煙；9.7% 被訪者過去曾吸煙但已經戒煙；而 16.9% 被訪者稱現在仍有吸煙 (圖 3.7)。

圖3.7：被訪者吸煙的習慣 (問題17a)

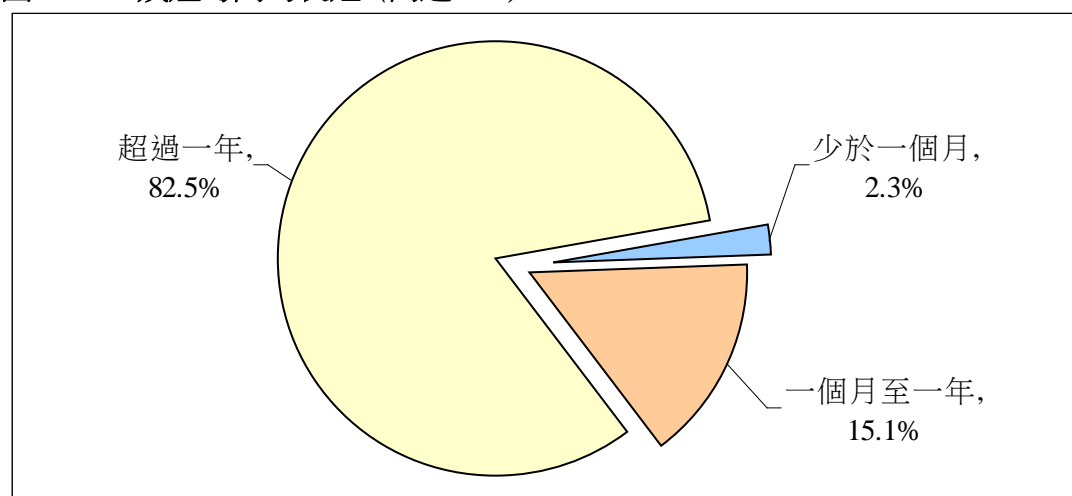


基數：所有被訪者 = 2 074

3.7.1 戒煙

於已經戒煙的被訪者中，大部分被訪者 (82.5%) 已戒煙超過 1 年；逾一成被訪者 (15.1%) 已戒煙 1 個月至 1 年。其餘 (2.3%) 則戒煙少於一個月 (圖 3.7.1)。

圖3.7.1：戒煙時間的長短 (問題17b)

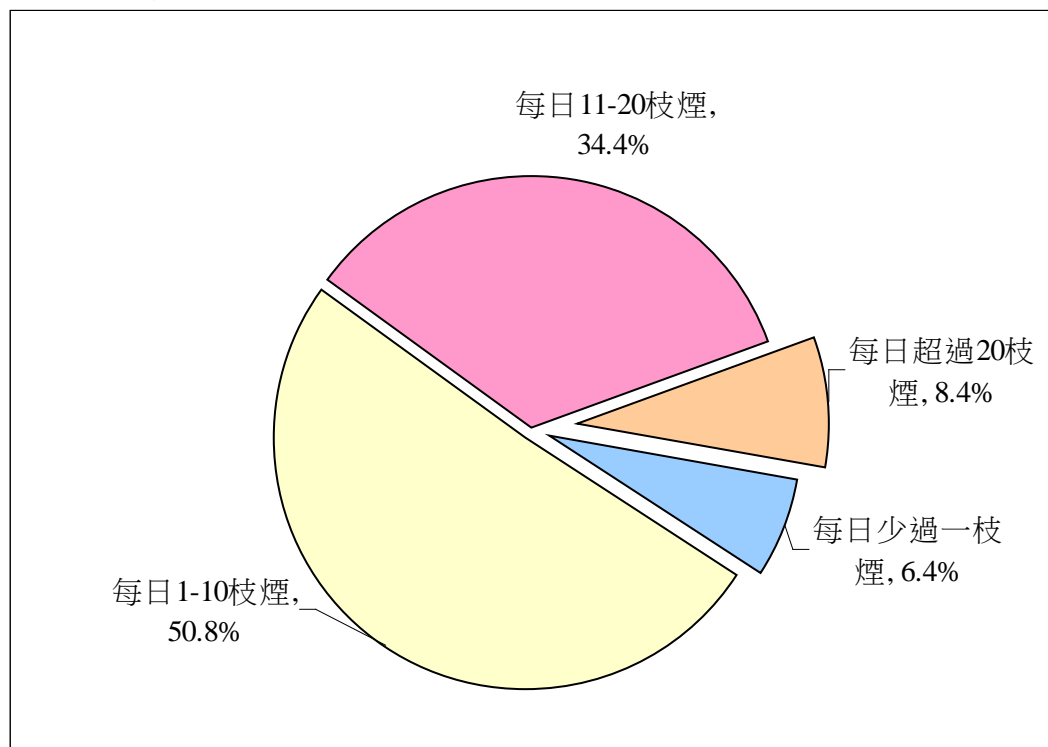


基數：所有曾經吸煙者 = 201

3.7.2 吸煙數量

於現在仍吸煙的被訪者中，絕大部分 (93.6%) 是每日吸煙者；當中半數被訪者 (50.8%) 報稱每日吸 1 至 10 支煙；大約五分之二 (42.8%) 每日最少吸 11 支煙或以上 (圖 3.7.2)。

圖3.7.2：每日平均吸煙的數量 (問題 17c)



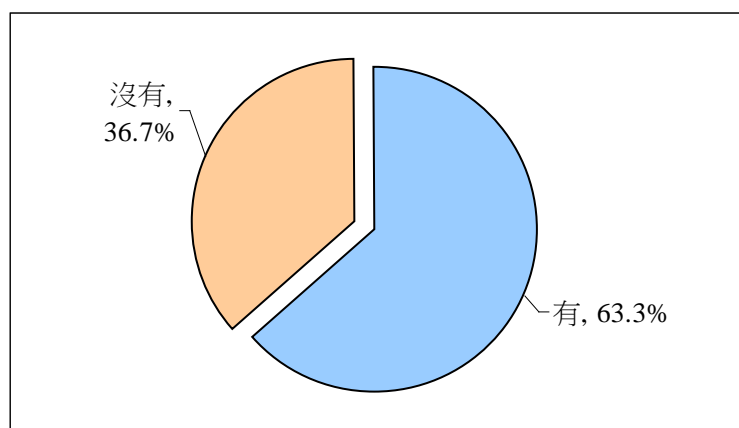
基數：仍然吸煙者 = 352

3.8 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)

本節共有四條問題(包括一條檢查問題)，以瞭解女性被訪者接受子宮頸細胞檢驗的習慣。本節不包括曾進行全子宮切除手術的女性被訪者。

根據是次調查，在數據進行比重調節後，53.2% 的被訪者是女性。總體而言，接近三分之二的女性被訪者 (63.3%) 報稱曾經接受過子宮頸細胞檢驗 (圖 3.8)。

圖 3.8：曾經接受子宮頸細胞檢驗 (問題 18a 及 18b)

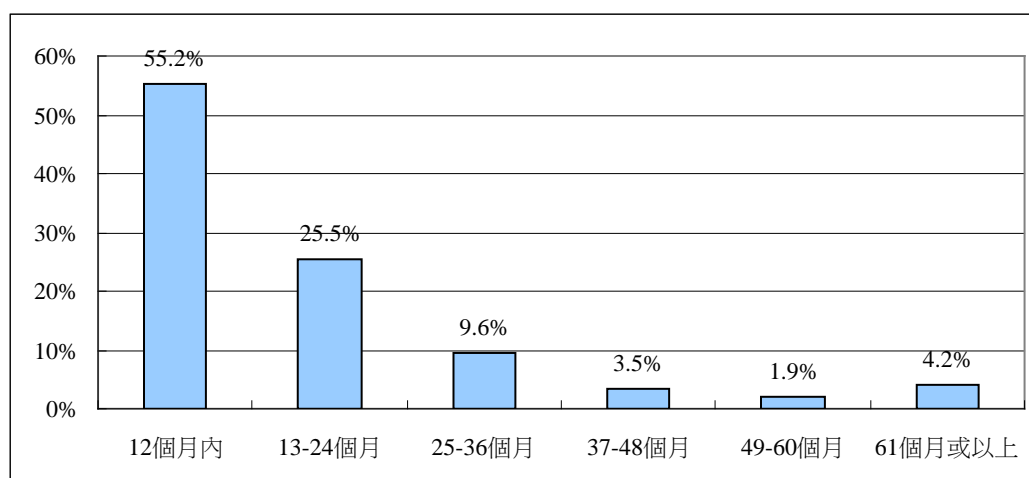


基數：所有女性被訪者，不包括回答「不肯定」及曾進行全子宮切除手術的被訪者 = 1 059

3.8.1 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，逾半數被訪者 (55.2%) 稱最近的一次子宮頸細胞檢驗是在被訪前一年內進行的；多於三分之一的被訪者 (35.1%) 表示在 13 至 36 個月內有接受是項檢驗；而表示相距上次檢驗時間 37 個月或更久以前的女性被訪者為 9.7% (圖 3.8.1)。

圖 3.8.1：最近一次接受子宮頸細胞檢驗距離現在多久 (問題 18c)

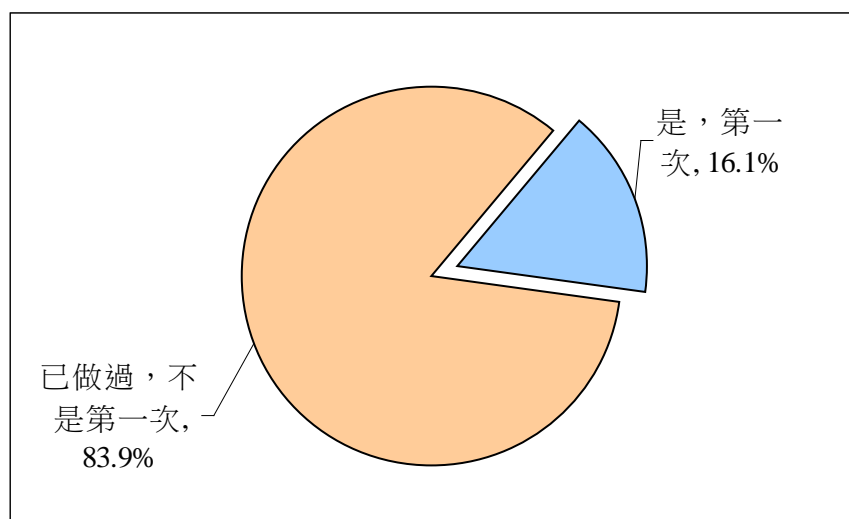


基數：所有曾接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括回答「不記得」的被訪者 = 662

3.8.2 最近一次進行的子宮頸細胞檢驗是否首次檢驗

於那些曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，大部分 (83.9%) 報稱已進行多過一次子宮頸細胞檢驗。另一方面，16.1% 稱最近一次接受子宮頸細胞檢驗是她們的首次子宮頸細胞檢查 (圖 3.8.2)。

圖 3.8.2：最近一次進行的子宮頸細胞檢驗是否首次檢驗 (問題 18d)



基數：所有曾接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括回答「不記得」的被訪者= 669

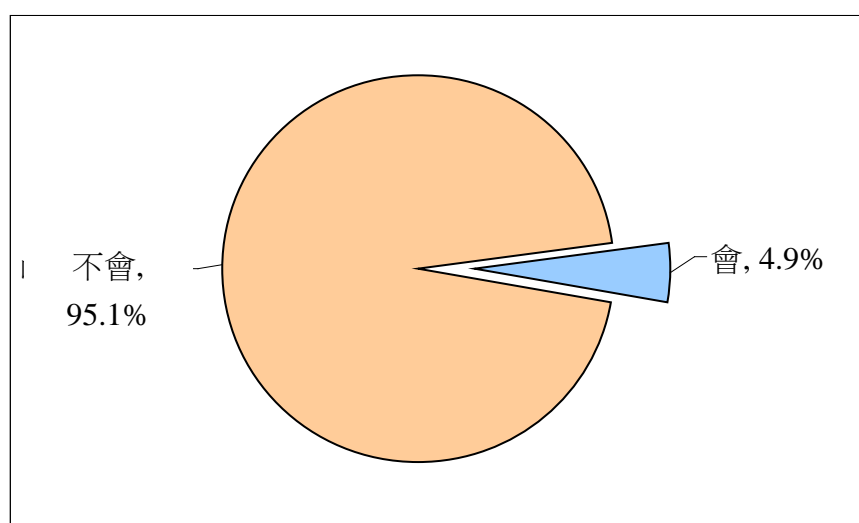
3.9 器官捐贈的意願

本節有七條問題以瞭解被訪者對捐贈器官的意願。

3.9.1 對家人捐贈器官的意願

總的來說，大部分 (95.1%) 被訪者報稱不會反對家人捐贈器官。其餘 (4.9%) 報稱會反對家人捐贈器官。(3.9.1a)

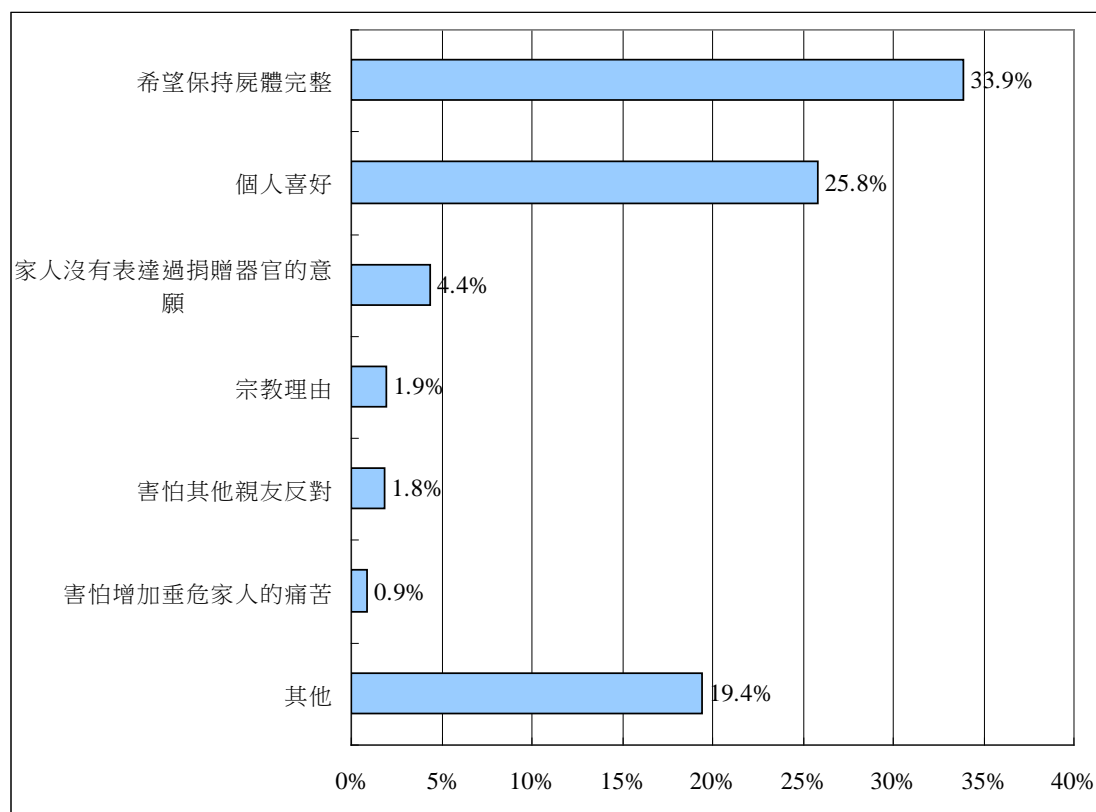
圖 3.9.1a: 被訪者會否反對家人捐贈器官 (Q19a)



基數：所有被訪者，不包括回答「無意見」及「無家人」的被訪者= 1 854

在反對家人捐贈器官的被訪者當中，三分之一 (33.9%) 報稱希望保持家人的屍體完整。四分之一 (25.8%) 反對是基於個人喜好。(圖 3.9.1b)

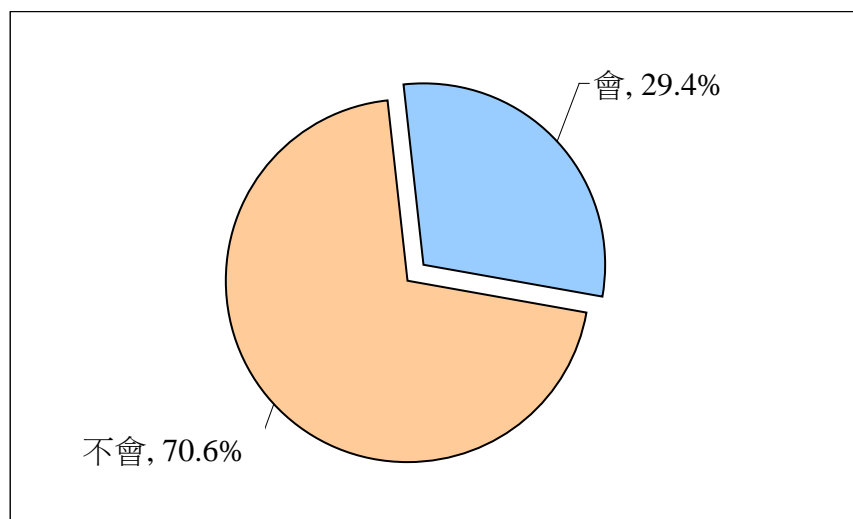
圖 3.9.1b: 反對家人捐贈器官的原因 (可答多項) (問題 19b)



基數：反對家人捐贈器官的被訪者 = 90

表示反對家人捐贈器官的被訪者，被問及如果家人曾表示願意捐贈器官，約十分之三 (29.4%)仍會反對有關的器官捐贈。(圖 3.9.1c)

圖 3.9.1c: 如果家人曾經表示願意捐贈器官，會否仍然反對有關的器官捐贈 (問題 19c)

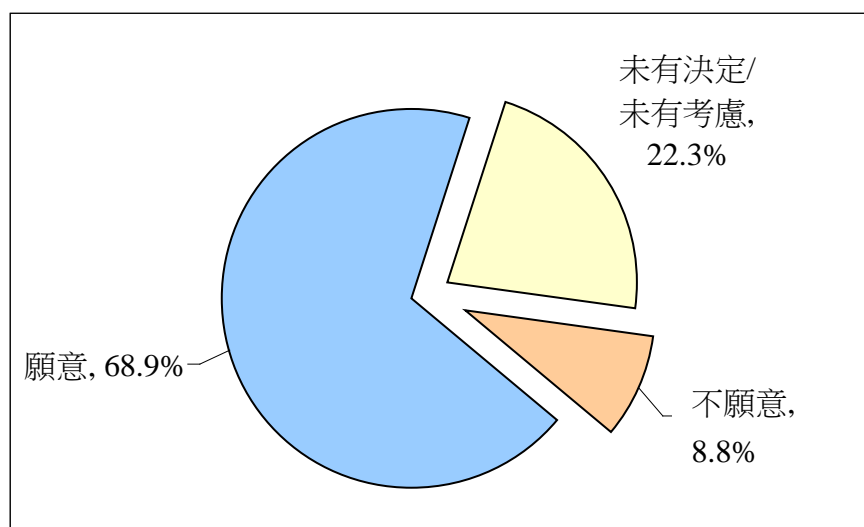


基數：反對家人捐贈器官的被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者 = 86

3.9.2 死後捐贈器官的意願

當被訪者被問及是否願意捐贈器官，五分之一 (22.3%) 的被訪者未有決定或未有考慮。而大部分被訪者 (68.9%) 表示願意捐贈器官，少於十分之一 (8.8%) 的被訪者表示不願意捐贈器官。(圖 3.9.2a)

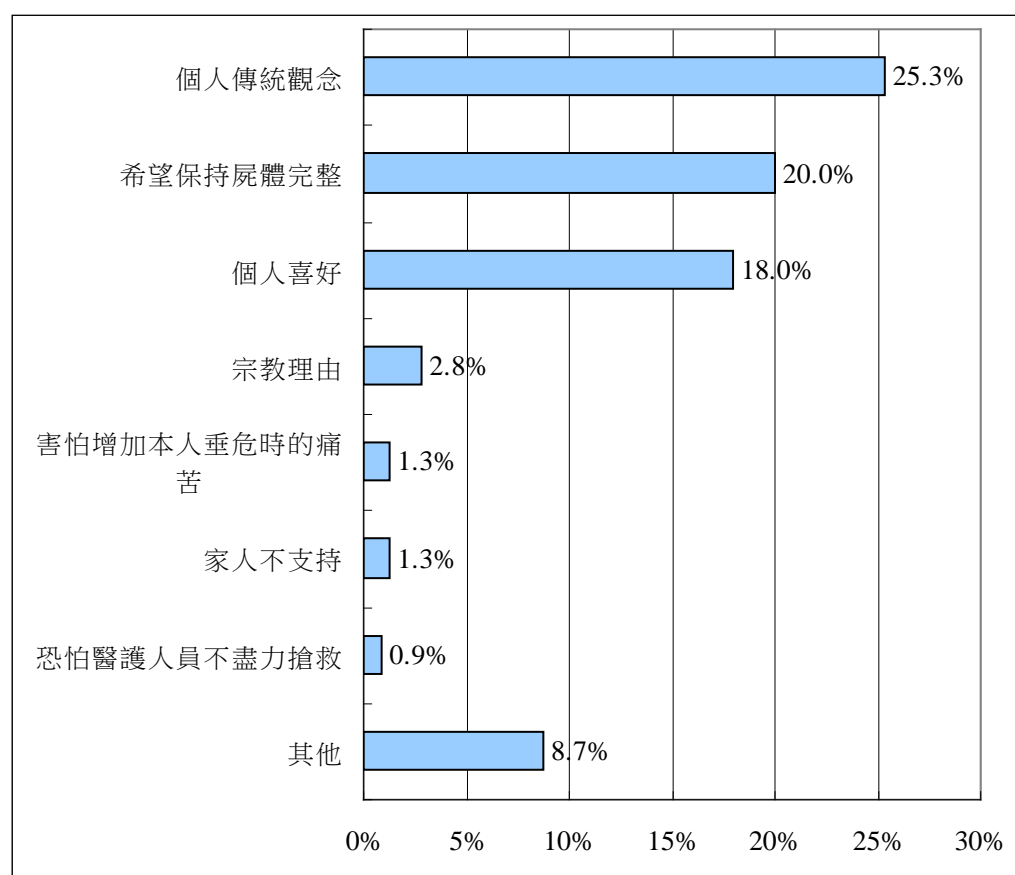
圖3.9.2a: 死後捐贈器官的意願 (問題19d)



基數：所有被訪者= 2 074

表示不願意捐贈器官的被訪者被問及其原因是，四分之一的被訪者 (25.3%) 表示器官移植違反其個人傳統觀念，五分之一 (20.0%) 則希望保持屍體完整，另 18.0% 的被訪者表示是由於個人喜好。(圖 3.9.2b)

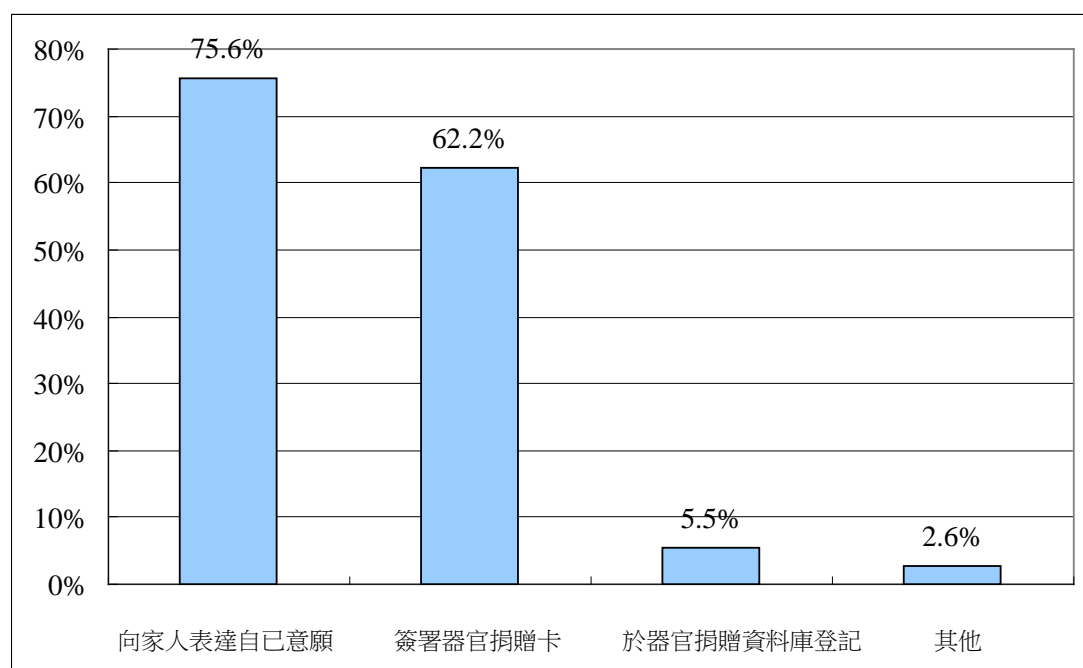
圖 3.9.2b: 不願意死後捐贈器官的原因 (可答多項) (問題 19e)



基數：不願意捐贈器官的被訪者=183

在願意捐贈器官的被訪者當中，逾五分之二 (44.7%) 的被訪者沒有以任何方式表達願意捐贈器官。而在曾經表達願意捐贈器官的被訪者中，75.6% 的被訪者曾將自己的意願告訴家人；逾六成 (62.2%) 的被訪者已簽署器官捐贈卡；和有 5.5% 的被訪者已在香港醫學會器官捐贈資料庫登記。另外，有 2.6% 的被訪者曾以其他方式表達自己的意願，包括告訴朋友或同事。(圖 3.9.2c)

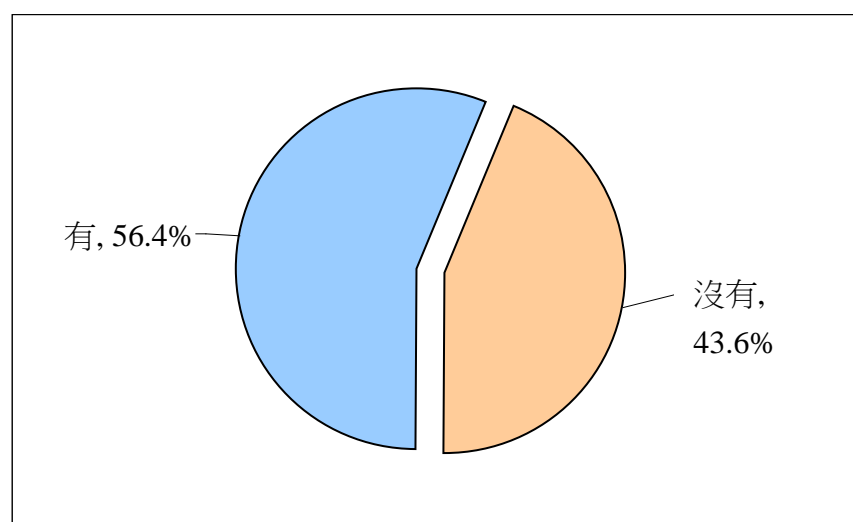
圖 3.9.2c: 表達死後願意捐贈器官的方式 (可答多項) (問題 19f)



基數：願意捐贈器官的被訪者 = 789

在已簽署器官捐贈卡的被訪者當中，逾半數 (56.4%) 被訪者稱他們有隨身攜帶器官捐贈卡。(圖 3.9.2d)

Fig. 3.9.2d: 有否隨身攜帶器官捐贈卡 (問題 19g)



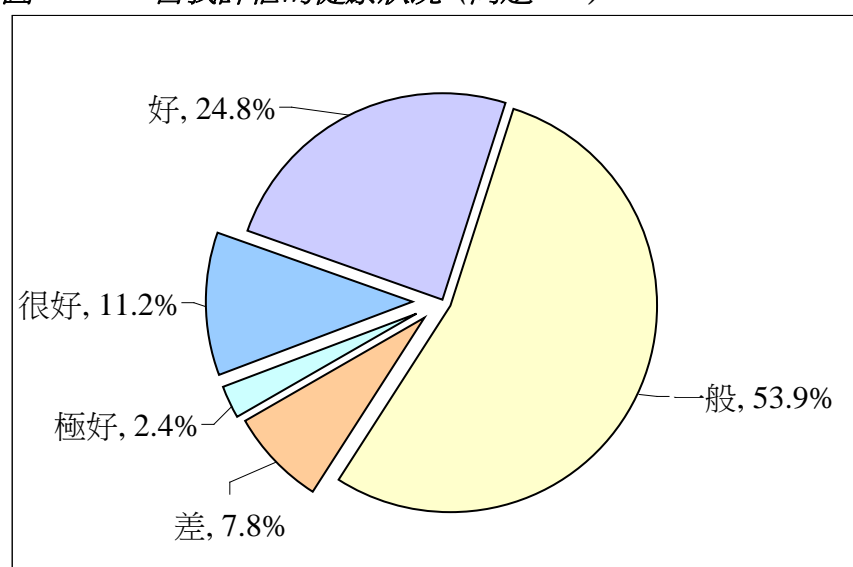
基數：已簽署器官捐贈卡的被訪者= 490

3.10 健康狀況

本節共有三條問題，以瞭解被訪者自我評估的健康狀況。

總體來說，只有 2.4% 的被訪者稱自己的健康狀況為「極好」，36.0% 稱自己的健康狀況為「好」或「很好」。此外，逾半數的被訪者 (53.9%) 認為自己的健康狀況屬於「一般」，其餘 (7.8%) 則稱自己的健康狀況屬於「差」。(圖 3.10.1)

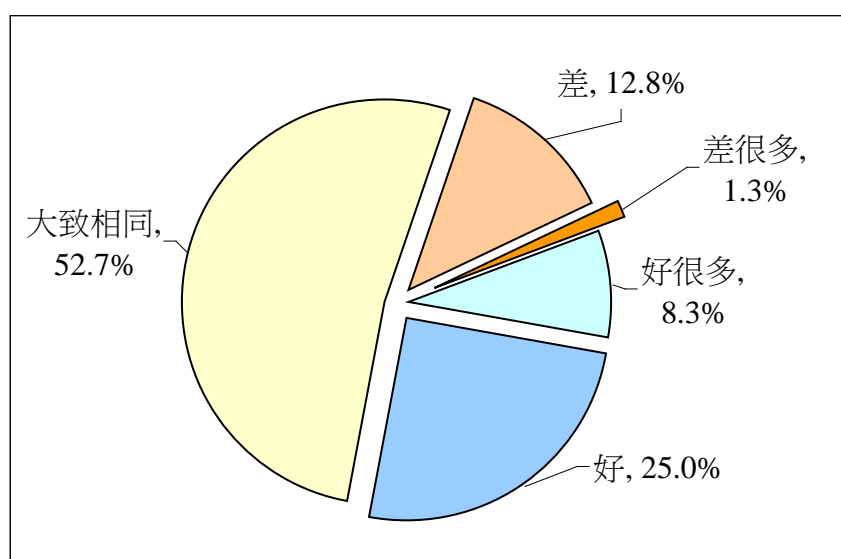
圖3.10.1：自我評估的健康狀況 (問題 20a)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 2 074

當與同年齡的人比較，三分之一的被訪者 (33.3%) 認為他們的健康狀況較其他同年齡的人「好」或「好很多」。另一方面，14.0% 被訪者認為他們的健康狀況較其他同年齡的人「差」或「差很多」。此外，逾半數的被訪者 (52.7%) 稱他們的健康狀況與其他同年齡的人士「大致相同」。(圖 3.10.2)

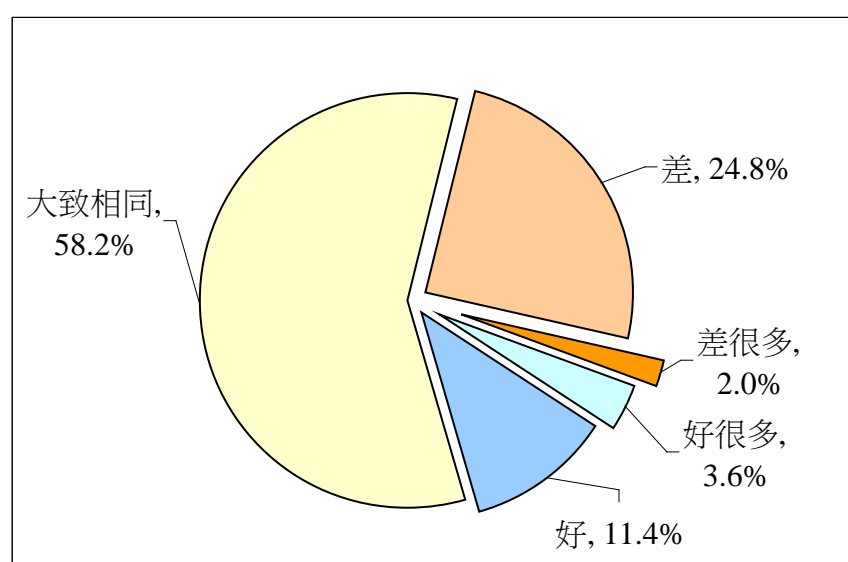
圖3.10.2：跟同年齡的人比較健康狀況（問題20b）



基數：所有被訪者= 2 074

當被訪者被問及他們現在的健康狀況跟過去十二個月比較時， 15.0% 被訪者認為他們現在的健康狀況較過去十二個月「好」或「好很多」；相對地，逾四分之一 (26.8%) 則報稱他們現在的健康狀況較過去十二個月「差」或「差很多」。另外，接近五分之三的被訪者 (58.2%) 報稱他們的現在的健康狀況和過去十二個月「大致相同」。(圖 3.10.3)

圖3.10.3：跟過去十二個月比較現在的健康狀況（問題20c）



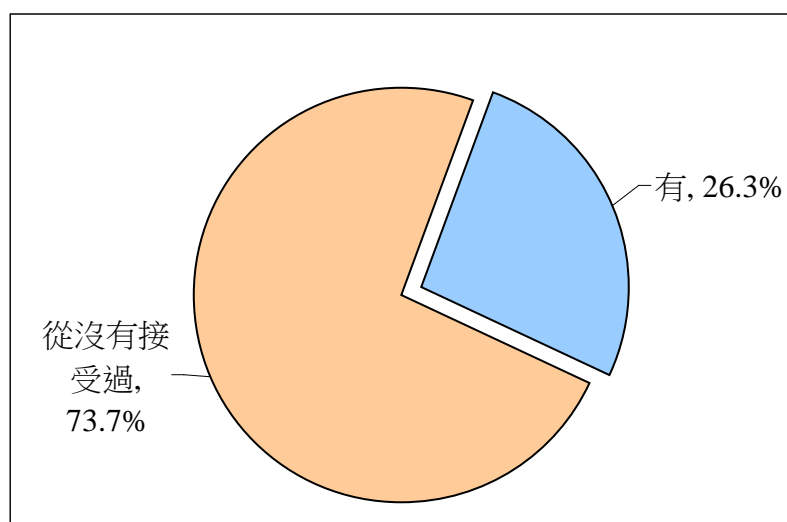
基數：所有被訪者= 2 074

3.11 流感疫苗注射

本節共有 2 條問題以瞭解被訪者接受流感疫苗注射的紀錄。

四分之一的被訪者 (26.3%) 曾接受流感疫苗注射。大部分被訪者 (73.7%) 過去從沒有接受流感疫苗注射。(圖 3.11.1)

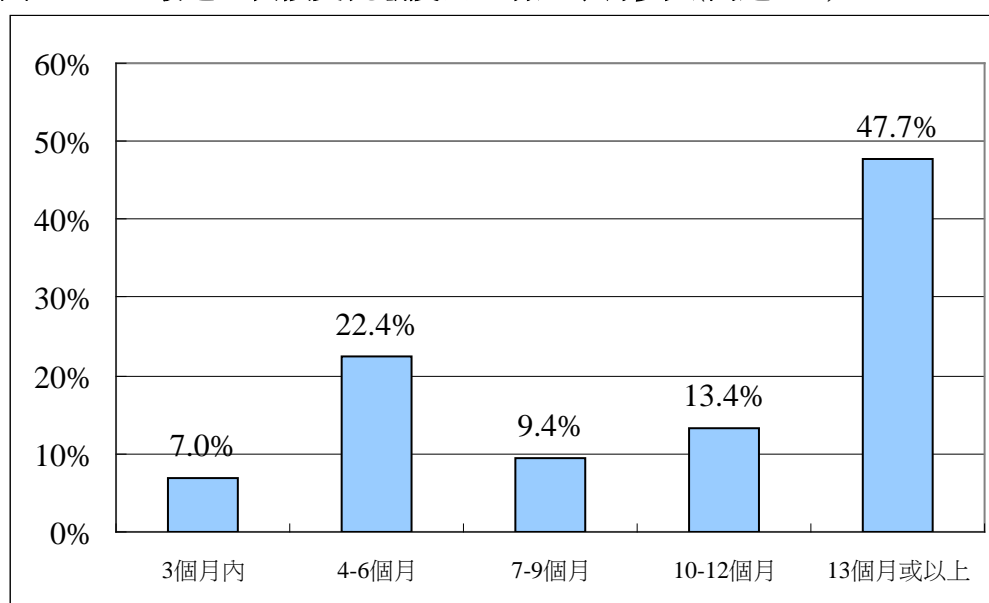
圖 3.11.1: 過去曾經接受過流感疫苗注射 (問題 21a)



基數：所有被訪者= 2 074

在曾接受流感疫苗注射的被訪者當中，大約半數 (52.3%) 被訪者最近一次注射均在問問前的 12 個月內進行。(圖 3.11.2)

圖 3.11.2: 最近一次接受流感疫苗注射距今有多久(問題 21b)



基數：曾接受流感疫苗注射的被訪者，不包括回答「不記得」的被訪者= 517

第四章 以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析

4.1 變數重組

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、每月家庭收入及居住房屋類型來作組別分析，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，被訪者的體重指數 (BMI) 和他們對自己體重狀況的看法作分析。

為了令組別分析更有力，部份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」、「不確定」、「不適用」、「拒絕回答」以及「奇異值」均不會包括在分組分析內。

表 4.1a：重組被訪者特徵資料 (Q22-Q31)

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	970
	女性	女性	1 104
年齡組別	沒有分類	18 – 24	274
		25 – 34	450
		35 – 44	532
		45 – 54	516
		55 – 64	295
教育程度	小學或以下	小學或以下	239
	未完成中學教育	未完成中學教育	379
	完成中學教育(中五)	完成中學教育(中五)	626
	預科	預科	176
	大專(非學位)/學位或以上	大專或以上	654
婚姻狀況	未婚	未婚	684
	已婚並有孩子	已婚	1 289
	已婚但沒有孩子		
	離婚/分居	離婚/分居/喪偶	96
	喪偶		

職業	僱主/經理/行政人員	管理/專業人員	480
	專業人員		
	輔助專業人員		
	文員	文員	303
	服務工作人員	服務人員	220
	商店銷售人員		
	漁農業熟練工人	藍領工人	315
	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	非在職人士	732
	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	\$8,000 以下	133
	\$2,000 - \$3,999		
	\$4,000 - \$5,999		
	\$6,000 - \$7,999		
	\$8,000 - \$9,999	\$8,000 - \$13,999	288
	\$10,000 - \$11,999		
	\$12,000 - \$13,999		
	\$14,000 - \$15,999	\$14,000 - \$19,999	225
	\$16,000 - \$17,999		
	\$18,000 - \$19,999		
	\$20,000 - \$24,999	\$20,000 - \$39,999	528
	\$25,000 - \$29,999		
	\$30,000 - \$34,999		
	\$35,000 - \$39,999		
	\$40,000 - \$44,999	\$40,000 或以上	416
	\$45,000 - \$49,999		
	\$50,000 - \$54,999		
	\$55,000 - \$59,999		
	\$60,000 或以上		

居住房屋種類	公營租住單位	公營租住單位	552
	房屋委員會資助出售單位	資助出售單位	336
	房屋協會資助出售單位		
	私人住宅單位	私人房屋	1176
	別墅/平房/新型屋村		
	簡單磚石蓋搭建築物/傳統村屋		
	員工宿舍		

表 4.1b: 重組各問題的回應

題號	問題內容	原本分類	重組分類
問題 7, 9, 11, 14ai, 14bi, 14c, 14di, 14ei, 14fi, 14gi, 14hi 及 14ii	每週平均花在做劇烈/中等劇烈體力活動/步行的日數 被訪者每週飲用果汁/蔬菜汁及進食水果/瓜菜、五穀類、肉及魚類、豆腐、奶品類及蛋的平均日數	0 日	0 – 1 日
		1 日	
		2 日	2 – 3 日
		3 日	
		4 日	4 – 5 日
		5 日	
		6 日	6 – 7 日
		7 日	
問題 16b	過去 1 個月內，每週最少飲用 1 杯酒精飲品的次數	每日	每週 6 日或以上
		每週 6 日	
		每週 5 日	每週 4 – 5 日
		每週 4 日	
		每週 3 日	每週 2 – 3 日
		每週 2 日	
		每週 1 日	每週 1 日或更少
		每週不足 1 日	
問題 18c	最近一次接受子宮頸細胞檢驗距今有多久	1 – 12 個月	1 – 12 個月
		13 – 24 個月	13 – 36 個月
		25 – 36 個月	
		37 – 48 個月	37 個月或以上
		49 – 60 個月	
		61 個月或以上	

本報告採用了三種統計檢定方法測試作組別分析²³，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。

只有皮氏卡方檢定受到比重調節，單因方差檢定及史氏定級相關檢定則沒有，因為 SPSS 不能為這兩個檢定處理非整數的比重。但是，本報告內所有的百分比皆已作了比重調節後的百分比。

²³ 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：
皮氏卡方檢定：

$$\chi^2 = \sum_i \sum_j \frac{(O_{ij} - e_{ij})^2}{e_{ij}}$$

而 O_{ij} 是第 i 欄及第 j 列對應的實得值； e_{ij} 是第 i 欄及第 j 列對應的預期值。 e_{ij} 的計算是如下：(第 j 列總和 \times 第 i 欄列總和) / 總和

單因方差檢定：

$$H = \frac{12}{N(N+1)} \sum_{i=1}^k \frac{R_i^2}{n_i} - 3(N+1)$$

而 N 是個案總數目， R_i 第 i 樣本中的排序值總和，以及 n_i 是第 i 樣本的個案數目。

史氏定級相關檢定系數：

$$r = \frac{\sum_{i=1}^N (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{(N-1)S_x S_y}$$

而 X_i 及 Y_i 分別是 X 及 Y 的第 i 個排序值，而 \bar{X} 及 \bar{Y} 分別是 X 及 Y 的平均排序值。 N 是抽樣數目， S_x 和 S_y 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。

4.2 體重控制

4.2.1 體重狀況

在本節，被訪者的體重會根據他們的 BMI 及按世衛亞洲成年人體重標準的分類法列為「過輕」、「正常」、「過重」及「肥胖」。體重「過輕」是指 BMI 在 18.5 以下；體重「正常」是指 BMI 在 18.5 及少於 23.0 之間；「過重」是指 BMI 在 23.0 及少於 25.0 之間；「肥胖」是指 BMI 在 25.0 或以上。

以世衛亞洲成年人體重標準的分類法來分析，被訪者的體重狀況和他們五個特徵變數，包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係 (表 4.2.1)。

較多男性 (31.1%) 被歸類為「肥胖」，而女性 (16.0%) 則較多被歸類為「過輕」。以年齡來說，年齡 34 歲或以下的被訪者 (由 17.3% 至 29.2%) 較多被歸類為「過輕」；而 35 歲或以上的被訪者較多被歸類為「過重」(由 20.5% 至 21.8%) 或「肥胖」(由 26.3% 至 30.7%)。(表 4.2.1)

相對有較高比率教育程度小學或以下的被訪者 (32.3%) 被歸類為「肥胖」。(表 4.2.1)

未婚的被訪者 (19.8%) 相比已婚 (6.4%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (8.7%) 較多被歸類為「過輕」。相對有較高比率的已婚 (26.8%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (27.2%) 被歸類為「肥胖」。(表 4.2.1)

以被訪者的職業來說，相對有較高比率的藍領工人 (31.7%) 被歸類為「肥胖」，而非在職人士 (15.0%) 及文員 (12.5%) 則較多被歸類為「過輕」。(表 4.2.1)

表 4.2.1：根據 BMI 及世衛按亞洲人標準的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	913	5.1%	41.4%	22.3%	31.1%		0.000	
	女性	1 042	16.0%	54.3%	14.0%	15.7%			
年齡	18-24	260	29.2%	55.7%	8.2%	6.8%			0.000
	25-34	422	17.3%	52.5%	14.1%	16.1%			
	35-44	497	5.6%	47.5%	20.5%	26.3%			
	45-54	493	4.6%	42.9%	21.8%	30.7%			
	55-64	277	5.2%	45.0%	21.0%	28.7%			

教育程度	小學或以下	217	1.4%	44.5%	21.8%	32.3%			0.000
	未完成中學教育	346	8.5%	45.5%	22.4%	23.6%			
	完成中學教育(中五)	595	11.1%	47.2%	15.6%	26.2%			
	預科	165	20.5%	49.0%	21.3%	9.1%			
	大專或以上	632	12.9%	52.0%	15.4%	19.8%			
婚姻狀況	未婚	639	19.8%	53.5%	11.8%	14.8%		0.000	
	已婚	1 222	6.4%	45.2%	21.5%	26.8%			
	離婚/分居/喪偶	89	8.7%	51.2%	12.9%	27.2%			
職業	管理/專業人員	460	9.1%	44.8%	19.4%	26.7%		0.000	
	文員	289	12.5%	54.8%	9.7%	23.1%			
	服務人員	205	9.5%	50.7%	19.1%	20.6%			
	藍領工人	288	2.7%	42.2%	23.4%	31.7%			
	非在職人士	687	15.0%	50.1%	17.4%	17.5%			

4.2.2 對目前體重的看法

對自己目前體重的看法與被訪者的性別、年齡、教育程度及婚姻狀況有顯著的關係。

相對有較高比率的女性被訪者 (45.7%)認為自己「過重」，而男性被訪者 (10.1%) 多認為自己「過輕」。35 歲或以上的被訪者 (由 45.5% 至 50.3%) 相比其他年紀較輕的組別 (由 24.5%至 35.2%) 多覺得自己「過重」。(表 4.2.2a)

以被訪者的教育程度來說，相對有較高比率的中學或以下教育程度的被訪者 (由 45.0% 至 47.4%) 覺得自己「過重」。以被訪者的婚姻狀況來說，已婚的被訪者 (47.8%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (41.0%) 多認為自己「過重」。(表 4.2.2a)

表 4.2.2a：對目前體重的看法 (問題 4)

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	963	10.1%	51.9%	38.0%		0.000	
	女性	1 100	6.1%	48.2%	45.7%			
年齡	18-24	274	15.0%	60.6%	24.5%			0.000
	25-34	450	10.4%	54.4%	35.2%			
	35-44	527	5.5%	44.2%	50.3%			
	45-54	511	5.6%	46.8%	47.7%			
	55-64	293	6.8%	47.8%	45.5%			
教育程度	小學或以下	237	5.3%	47.3%	47.4%			0.000
	未完成中學教育	379	7.5%	47.5%	45.0%			
	完成中學教育(中五)	625	7.6%	46.7%	45.6%			
	預科	176	8.0%	59.5%	32.5%			
	大專或以上	647	9.6%	52.7%	37.7%			
婚姻狀況	未婚	679	11.7%	56.8%	31.5%		0.000	
	已婚	1 287	6.3%	45.9%	47.8%			
	離婚/分居/喪偶	93	3.4%	55.5%	41.0%			

本分析以世衛按亞洲人體重作標準的分類法和被訪者他們對自己現時體重的看法來作比較，兩者有顯著的關係。

在那些被歸類為「過輕」的被訪者中，逾五分之三認為自己「適中」(60.4%) 或「過重」(4.4%) (表 4.2.2b)。

在那些被歸類為「過重」的被訪者當中，39.5% 認為自己「適中」。並且，17.8% 被歸類為「肥胖」的被訪者卻認為自己「適中」(表 4.2.2b)。

表 4.2.2b：以被訪者對自己目前體重的看法和世衛按亞洲人標準分類法的比較

變數	分類	基數	對目前體重的看法			P-值		
			過輕	適中	過重	卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
按世衛的分類法 (亞洲人標準)	過輕	213	35.2%	60.4%	4.4%			0.000
	正常	945	7.5%	66.2%	26.3%			
	過重	350	2.0%	39.5%	58.5%			
	肥胖	448	0.5%	17.8%	81.7%			

4.2.3 控制體重

於被訪前 12 個月內曾刻意控制體重的被訪者和他們的年齡、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

相對而言，35 至 44 歲的被訪者 (34.9%)、大專或以上教育程度的被訪者 (33.3%)、管理/專業人員 (34.6%)、文員 (31.0%) 及服務工作人員 (31.0%) 以及每月家庭收入水平高於\$40,000 的被訪者 (38.3%)，相比相關組別的被訪者較多表示於被訪前 12 個月內曾刻意控制體重。(表 4.2.3a)

表 4.2.3a：在過去 12 個月內刻意控制體重 (問題 5a)

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	24.0%	76.0%		0.003	
	25-34	450	26.3%	73.7%			
	35-44	527	34.9%	65.1%			
	45-54	511	29.8%	70.2%			
	55-64	293	28.0%	72.0%			
教育程度	小學或以下	237	25.0%	75.0%		0.015	
	未完成中學教育	379	25.4%	74.6%			
	完成中學教育 (中五)	625	29.7%	70.3%			
	預科	176	26.6%	73.4%			
	大專或以上	647	33.3%	66.7%			

職業	管理/專業人員	475	34.6%	65.4%	0.002		
	文員	300	31.0%	69.0%			
	服務人員	220	31.0%	69.0%			
	藍領工人	315	22.4%	77.6%			
	非在職人士	729	26.7%	73.3%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	129	28.1%	71.9%	0.000		
	\$8,000 - \$13,999	286	25.1%	74.9%			
	\$14,000 - \$19,999	225	23.8%	76.2%			
	\$20,000 - \$39,999	528	29.9%	70.1%			
	\$40,000 或以上	411	38.3%	61.7%			

被訪者對於控制體重的態度和世衛按亞洲人體重作標準的分類法有顯著的關係。

被歸類為「過重」(34.2%) 或「肥胖」(41.3%) 的被訪者相比其他被訪者較多表示他們於被訪前 12 個月內曾刻意控制體重。(表 4.2.3b)

表 4.2.3b : 以被訪者在過去 12 個月內有否刻意控制體重 (問題 5a) 和世衛按亞洲人標準分類法的比較

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
按世衛的分類法 (亞洲人標準)	過輕	213	20.7%	79.3%		0.000	
	正常	945	24.8%	75.2%			
	過重	350	34.2%	65.8%			
	肥胖	448	41.3%	58.7%			

4.2.4 控制體重的方法

4.2.4.1 做運動

選擇做運動來控制體重與被訪者的性別、年齡及婚姻狀況有顯著的關係。

男性被訪者 (92.4%) 相對女性被訪者 (81.2%) 有較高比率使用做運動來控制體重。35 至 54 歲的被訪者較少透過做運動來控制體重 (由 79.3% 至 84.7%)。同時，未婚被訪者 (91.6%) 較多透過做運動來控制體重。(表 4.2.4.1)

表 4.2.4.1：做運動來控制體重 (問題 6d)

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	272	92.4%	7.6%	0.000		
	女性	332	81.2%	18.8%			
年齡	18-24	66	90.4%	9.6%		0.001	
	25-34	118	91.7%	8.3%			
	35-44	184	79.3%	20.7%			
	45-54	152	84.7%	15.3%			
	55-64	82	93.2%	6.8%			
婚姻狀況	未婚	177	91.6%	8.4%	0.046		
	已婚	395	84.0%	16.0%			
	離婚/分居/喪偶	29	82.5%	17.5%			

4.2.4.2 使用藥物/產品

使用藥物/產品來控制體重與被訪者的性別及每月家庭收入有顯著的關係。

相對有較高比率的女性 (16.8%) 及每月家庭收入達 \$40,000 或以上 (18.9%) 的被訪者稱他們曾使用藥物/產品來控制體重。(表 4.2.4.2)

表 4.2.4.2：使用藥物產品來控制體重 (問題 6a)

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	272	8.9%	91.1%	0.005		
	女性	332	16.8%	83.2%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	36	13.7%	86.3%		0.027	
	\$8,000 - \$13,999	72	10.0%	90.0%			
	\$14,000 - \$19,999	54	13.7%	86.3%			
	\$20,000 - \$39,999	158	7.2%	92.8%			
	\$40,000 或以上	157	18.9%	81.1%			

4.2.4.3 去纖體或美容中心

去纖體或美容中心以控制體重與被訪者的性別、年齡及職業有顯著的關係。

女性 (8.2%) 被訪者、年齡由 25 至 44 歲 (由 6.7% 至 8.7%)、管理/專業人員 (7.9%) 及文員 (8.7%) 相比相關組別的被訪者較多去纖體或美容中心以控制體重。(表 4.2.4.3)

表 4.2.4.3：去纖體或美容中心來控制體重 (問題 6c)

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	272	1.2%	98.8%	0.000		
	女性	332	8.2%	91.8%			
年齡	18-24	66	2.3%	97.7%		0.043	
	25-34	118	8.7%	91.3%			
	35-44	184	6.7%	93.3%			
	45-54	152	3.3%	96.7%			
	55-64	82	1.5%	98.5%			
職業	管理/專業人員	164	7.9%	92.1%	0.036		
	文員	93	8.7%	91.3%			
	服務人員	68	3.0%	97.0%			
	藍領工人	71	0.0%	100.0%			
	非在職人士	195	3.8%	96.2%			

4.3 運動/體力活動

4.3.1 劇烈運動/體力活動

被訪者於被訪前一週內有做 10 分鐘或以上劇烈運動/體力活動的日數和他們的性別、年齡、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

和相關組別的被訪者比較，女性 (82.1%)、已婚或離婚/分居/喪偶人士 (由 78.8% 至 82.0%) 及文員 (83.6%) 較多於被訪前一週內只有一日或更少的日子有做 10 分鐘或以上劇烈運動/體力活動。另外，被訪者的年齡越大，越多稱在被訪前一週內只有一日或更少的日子有做 10 分鐘或以上劇烈運動/體力活動。然而，相對有較高比率的 55 至 64 歲的被訪者在被訪前一週內有 6 至 7 日有做 10 分鐘或以上劇烈運動/體力活動 (9.4%)。(表 4.3.1)

表 4.3.1: 在被訪前一週內有做 10 分鐘或以上劇烈運動/體力活動的平均日數 (問題 7)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	970	70.4%	17.2%	4.9%	7.5%		0.000	
	女性	1 104	82.1%	11.8%	3.2%	2.9%			
年齡	18-24	274	65.2%	26.8%	4.0%	4.1%			0.000
	25-34	450	73.9%	17.3%	4.9%	3.9%			
	35-44	532	79.8%	12.8%	3.0%	4.4%			
	45-54	516	79.6%	10.8%	4.7%	5.0%			
	55-64	295	80.6%	6.9%	3.2%	9.4%			
婚姻狀況	未婚	684	71.7%	20.4%	4.1%	3.8%		0.000	
	已婚	1 289	78.8%	11.7%	3.7%	5.8%			
	離婚/分居/喪偶	96	82.0%	6.8%	6.7%	4.5%			
職業	管理/專業人員	480	74.2%	18.0%	4.9%	2.9%		0.004	
	文員	303	83.6%	11.5%	2.6%	2.3%			
	服務人員	220	79.2%	12.3%	4.0%	4.5%			
	藍領工人	315	72.3%	14.4%	3.5%	9.8%			
	非在職人士	732	76.7%	13.7%	4.0%	5.6%			

4.3.2 中等劇烈運動/體力活動

被訪者在被訪前一週內有做 10 分鐘或以上中等劇烈運動/體力活動的日數，與他們的教育程度及職業有顯著的關係。

專上教育或以上程度的被訪者 (67.1%) 及文員 (73.4%) 相比相關組別的被訪者較多在被訪前一週內只有一日或更少的日子有做 10 分鐘或以上中等劇烈運動/體力活動。(表 4.3.2)

表 4.3.2 : 在被訪前一週內有做 10 分鐘或以上中等劇烈運動/體力活動的平均日數 (問題 9)

變數	分類	基數	0 – 1 日	2 – 3 日	4 – 5 日	6 – 7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
教育程度	小學或以下	239	67.0%	12.1%	4.5%	16.4%			0.006
	未完成中學教育	379	58.2%	18.7%	6.6%	16.5%			
	完成中學教育(中五)	626	66.4%	18.9%	5.2%	9.5%			
	預科	176	62.4%	22.1%	8.1%	7.4%			
	大專或以上	654	67.1%	19.4%	5.7%	7.7%			
職業	管理/專業人員	480	68.1%	17.8%	5.9%	8.2%		0.000	
	文員	303	73.4%	17.7%	4.3%	4.6%			
	服務人員	220	68.9%	18.5%	3.6%	9.0%			
	藍領工人	315	54.2%	19.4%	8.3%	18.1%			
	非在職人士	732	62.6%	19.0%	5.9%	12.4%			

4.3.3 步行

被訪者於被訪前一週內有步行 10 分鐘或以上的日數，與他們的年齡、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

被訪者年齡 55 至 64 歲 (82.2%)、未完成中學教育 (83.5%) 或小學或以下教育程度 (78.6%)、藍領工人 (84.1%) 及每月家庭收入達\$8,000 至\$13,999 (80.1%) 相對有較高比率稱在被訪前一週內有 6-7 日有步行 10 分鐘或以上。(表 4.3.3)

表 4.3.3：在被訪前一週內有步行 10 分鐘或以上的日數 (問題 11)

變數	分類	基數	0 – 1 日	2 – 3 日	4 – 5 日	6 – 7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	274	2.5%	10.7%	16.3%	70.6%			0.005
	25-34	450	4.4%	5.7%	11.6%	78.3%			
	35-44	532	5.2%	9.0%	12.8%	72.9%			
	45-54	516	5.2%	7.5%	9.4%	77.9%			
	55-64	295	3.3%	6.6%	7.9%	82.2%			
教育程度	小學或以下	239	7.1%	7.8%	6.5%	78.6%			0.001
	未完成中學教育	379	3.6%	2.8%	10.1%	83.5%			
	完成中學教育(中五)	626	4.4%	7.6%	13.1%	74.9%			
	預科	176	3.7%	12.0%	11.8%	72.4%			
	大專或以上	654	4.2%	9.6%	12.3%	73.9%			
職業	管理/專業人員	480	6.4%	8.3%	11.9%	73.4%		0.010	
	文員	303	3.0%	7.1%	13.0%	76.9%			
	服務人員	220	3.1%	6.0%	13.1%	77.8%			
	藍領工人	315	5.7%	4.4%	5.9%	84.1%			
	非在職人士	732	3.5%	9.7%	12.4%	74.4%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	133	5.8%	10.7%	5.4%	78.1%			0.024
	\$8,000 - \$13,999	288	4.1%	5.2%	10.6%	80.1%			
	\$14,000 - \$19,999	225	5.0%	4.7%	13.3%	77.0%			
	\$20,000 - \$39,999	528	3.9%	7.5%	13.0%	75.6%			
	\$40,000 或以上	416	5.2%	11.8%	11.0%	72.0%			

4.3.4 以 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、年齡、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

和相關組別的被訪者比較，女性 (21.3%)、年齡 35 至 44 歲 (22.4%)、小學或以下教育程度 (22.2%)、文員 (21.0%)、管理/專業人員 (20.8%) 及每月家庭收入達 \$40,000 或以上 (22.5%) 的被訪者相比相關組別的被訪者較多被歸類為只有「低度」的體力活動水平。(表 4.3.4)

表 4.3.4：根據 IPAQ 分析的體力活動水平

變數	分類	基數	低度	中度	高度	P-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	960	16.8%	55.5%	27.7%	0.000		
	女性	1 083	21.3%	59.2%	19.5%			
年齡	18-24	272	18.1%	58.1%	23.8%		0.035	
	25-34	441	16.2%	59.6%	24.2%			
	35-44	523	22.4%	57.1%	20.5%			
	45-54	508	19.3%	57.3%	23.5%			
	55-64	292	18.7%	54.4%	27.0%			
教育程度	小學或以下	230	22.2%	49.2%	28.6%		0.000	
	未完成中學教育	373	13.0%	54.1%	32.9%			
	完成中學教育(中五)	618	20.1%	56.1%	23.8%			
	預科	175	17.2%	59.0%	23.7%			
	大專或以上	649	21.3%	63.3%	15.4%			
職業	管理/專業人員	476	20.8%	60.1%	19.1%	0.000		
	文員	301	21.0%	66.2%	12.8%			
	服務人員	213	19.2%	46.8%	34.1%			
	藍領工人	308	14.4%	49.4%	36.2%			
	非在職人士	722	19.3%	59.0%	21.7%			

每月家庭 收入	\$8,000 以下	131	17.9%	51.5%	30.6%		0.010	
	\$8,000 - \$13,999	283	16.5%	56.8%	26.7%			
	\$14,000 - \$19,999	223	18.4%	51.4%	30.2%			
	\$20,000 - \$39,999	521	21.0%	57.0%	22.0%			
	\$40,000 或以上	412	22.5%	60.4%	17.1%			

4.4 飲食及外出用餐習慣

4.4.1 每週飲用果汁/蔬菜汁的頻密程度

飲用果汁/蔬菜汁的頻密程度與被訪者的年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月家庭收入及居住房屋類型有顯著的關係。

相對有較高比率的年齡介乎 35 至 64 歲 (由 84.2% 至 86.1%)、已婚人士 (85.2%)、藍領工人 (88.9%)、每月家庭收入達\$8,000 至\$19,999 (由 86.7%至 87.4%) 及居住在公營租住單位 (87.0%) 的被訪者稱每週有一日或更少的日子有飲用果汁/蔬菜汁。另外，教育程度越低的被訪者，越多表示每週有一日或更少的日子有飲用果汁/蔬菜汁。(表 4.4.1)

表 4.4.1：每週飲用果汁/蔬菜汁的日數 (問題 14c)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡	18-24	274	80.4%	14.9%	2.2%	2.5%			0.004
	25-34	450	76.0%	18.4%	1.4%	4.2%			
	35-44	532	84.2%	9.9%	2.7%	3.3%			
	45-54	516	86.1%	8.5%	2.5%	2.9%			
	55-64	295	84.9%	9.3%	1.3%	4.5%			
教育程度	小學或以下	239	92.4%	5.3%	1.5%	0.9%			0.000
	未完成中學教育	379	88.1%	8.1%	1.8%	2.1%			
	完成中學教育(中五)	626	81.5%	13.2%	2.4%	2.9%			
	預科	176	80.1%	14.1%	2.4%	3.4%			
	大專或以上	654	77.2%	14.9%	2.1%	5.8%			
婚姻狀況	未婚	684	77.6%	16.3%	2.2%	3.9%		0.001	
	已婚	1 289	85.2%	10.0%	1.9%	2.9%			
	離婚/分居/喪偶	96	80.4%	8.3%	3.8%	7.5%			

職業	管理/專業人員	480	78.1%	13.7%	2.6%	5.7%		0.004	
	文員	303	83.4%	12.3%	2.2%	2.2%			
	服務人員	220	81.7%	14.0%	1.9%	2.4%			
	藍領工人	315	88.9%	7.9%	0.4%	2.8%			
	非在職人士	732	82.7%	11.6%	2.6%	3.1%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	133	85.0%	5.3%	4.9%	4.7%		0.000	
	\$8,000 - \$13,999	288	87.4%	8.4%	2.1%	2.1%			
	\$14,000 - \$19,999	225	86.7%	10.7%	0.7%	1.9%			
	\$20,000 - \$39,999	528	83.3%	13.5%	1.5%	1.6%			
	\$40,000 或以上	416	76.9%	14.7%	2.5%	5.9%			
居住房屋類型	公營租住單位	552	87.0%	10.4%	1.0%	1.6%		0.001	
	資助出售單位	336	82.6%	12.7%	2.2%	2.5%			
	私人房屋	1 176	80.3%	12.5%	2.6%	4.6%			

4.4.2 每週進食水果的頻密程度

被訪者進食水果的頻密程度，與他們的性別、年齡、婚姻狀況、職業及居住房屋類型有顯著的關係。

有較高比率的女性 (58.2%)、年齡 55 至 64 歲 (72.2%)、已婚人士 (58.4%)、非在職人士 (58.9%) 及居住在私人住宅單位 (54.1%) 的被訪者表示每週有 6-7 日進食水果。(表 4.4.2)

表 4.4.2：每週進食水果的日數 (問題 14ai)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	969	14.8%	24.3%	16.2%	44.7%		0.000	
	女性	1 103	6.5%	19.8%	15.5%	58.2%			
年齡	18-24	274	9.9%	29.3%	20.8%	40.0%			0.000
	25-34	450	12.7%	28.2%	16.2%	42.9%			
	35-44	530	12.4%	22.7%	15.2%	49.7%			
	45-54	514	8.8%	18.8%	15.9%	56.5%			
	55-64	295	6.7%	9.7%	11.3%	72.2%			

婚姻狀況	未婚	682	11.9%	28.8%	18.8%	40.4%	0.000	
	已婚	1 288	9.4%	18.0%	14.3%	58.4%		
	離婚/分居/喪偶	96	11.9%	27.6%	14.4%	46.2%		
職業	管理/專業人員	480	9.6%	22.9%	17.1%	50.4%	0.000	
	文員	302	8.7%	27.2%	16.0%	48.1%		
	服務人員	220	16.2%	26.9%	11.5%	45.4%		
	藍領工人	313	16.1%	21.1%	15.2%	47.6%		
	非在職人士	732	7.4%	17.9%	15.7%	58.9%		
居住房屋類型	公營租住單位	552	10.8%	25.9%	13.5%	49.8%	0.022	
	資助出售單位	336	11.8%	22.6%	17.0%	48.6%		
	私人房屋	1 173	9.7%	19.7%	16.6%	54.1%		

4.4.3 每週進食瓜菜的頻密程度

在被訪前一週，被訪者進食瓜菜的頻密程度，與他們的性別、年齡、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

相對有較高比率的女性 (88.1%)、年齡由 55 至 64 歲 (88.9%)、已婚人士 (85.6%) 及非在職人士 (87.7%) 的被訪者表示每週有 6-7 日進食瓜菜。此外，年紀越大的被訪者，越多表示每週有 6-7 日進食瓜菜。(表 4.4.3)

表 4.4.3：每週進食瓜菜的日數 (問題 14bi)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關檢 定
性別	男性	970	1.9%	10.5%	13.3%	74.3%	0.000		
	女性	1 104	0.5%	3.8%	7.6%	88.1%			
年齡	18-24	274	1.1%	7.9%	12.9%	78.1%			0.000
	25-34	450	1.0%	8.6%	13.3%	77.1%			
	35-44	532	0.8%	9.0%	10.2%	80.0%			
	45-54	516	1.8%	4.6%	8.7%	84.9%			
	55-64	295	1.1%	4.1%	5.9%	88.9%			

婚姻狀況	未婚	684	1.1%	9.2%	14.8%	74.8%	0.000	
	已婚	1 289	1.1%	5.7%	7.6%	85.6%		
	離婚/分居/ 喪偶	96	2.4%	8.7%	12.1%	76.8%		
職業	管理/專業 人員	480	0.6%	6.7%	13.1%	79.5%	0.000	
	文員	303	1.4%	7.3%	11.4%	79.8%		
	服務人員	220	1.9%	9.2%	13.1%	75.8%		
	藍領工人	315	2.0%	10.2%	9.4%	78.4%		
	非在職人士	732	0.9%	4.7%	6.8%	87.7%		

4.4.4 每日進食水果及瓜菜的份量

本調查發現，被訪者每日進食水果及瓜菜的平均份量與他們的性別、年齡、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

4.4.4.1 被訪者每日進食水果及瓜菜的份量 (不包括飲用果汁/蔬菜汁)²⁴

和相關組別的被訪者比較，女性 (22.8%)、已婚人士 (20.2%)、年齡由 45 至 64 歲 (由 19.3%至 20.8%)、文員(19.9%) 及非在職人士 (22.7%) 的被訪者較多會每日進食最少 5 份水果及瓜菜。(表 4.4.4.1)

²⁴ 平均進食的份量總數：每日進食水果的平均份量+(每日進食瓜菜的平均碗數的兩倍)

表 4.4.4.1：每日進食水果及瓜菜的份量（不包括飲用果汁/蔬菜汁）（問題 14a 及 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	966	86.6%	13.4%		0.000	
	女性	1 095	77.2%	22.8%			
年齡	18-24	274	85.7%	14.3%			0.018
	25-34	450	80.8%	19.2%			
	35-44	526	82.8%	17.2%			
	45-54	512	80.7%	19.3%			
	55-64	291	79.2%	20.8%			
婚姻狀況	未婚	681	84.9%	15.1%		0.001	
	已婚	1 279	79.8%	20.2%			
	離婚/分居/喪偶	96	82.6%	17.4%			
職業	管理/專業人員	478	84.5%	15.5%		0.014	
	文員	302	80.1%	19.9%			
	服務人員	218	86.9%	13.1%			
	藍領工人	312	84.1%	15.9%			
	非在職人士	727	77.3%	22.7%			

4.4.4.2 每日進食水果及蔬菜的份量 (包括飲用果汁/蔬菜汁)²⁵

女性 (24.0%)、已婚人士 (21.3%)、55-64 歲 (22.0%)、文員 (21.0%) 及非在職人士 (23.6%) 相比相關組別的被訪者多會每日進食 5 份或以上的水果及蔬菜。(表 4.4.4.2)

表 4.4.4.2: 每日進食水果及蔬菜的份量 (包括飲用果汁/蔬菜汁) (問題 14a 至 14c)

變數	分類	基數	少於 5 份	5 份或以上	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	966	85.9%	14.1%		0.000	
	女性	1 095	76.0%	24.0%			
年齡	18-24	274	84.9%	15.1%			0.017
	25-34	450	79.8%	20.2%			
	35-44	526	81.6%	18.4%			
	45-54	512	80.0%	20.0%			
	55-64	291	78.0%	22.0%			
婚姻狀況	未婚	681	84.2%	15.8%		0.001	
	已婚	1 279	78.7%	21.3%			
	離婚/分居/喪偶	96	81.0%	19.0%			
職業	管理/專業人員	478	82.9%	17.1%		0.018	
	文員	302	79.0%	21.0%			
	服務人員	218	86.5%	13.5%			
	藍領工人	312	83.5%	16.5%			
	非在職人士	727	76.4%	23.6%			

²⁵ 平均進食的分量總數: 每日進食水果的平均個數 + (每日進食瓜菜的平均碗數的兩倍) + 飲用一杯或以上的果汁或蔬菜汁的每周平均日數

4.4.5 每日進食五穀類食物的份量

被訪者每日進食五穀類食物的份量，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及居住房屋類型有顯著關係。

女性 (88.4%)、25 至 44 歲 (77.0%)、小學或以下教育程度 (78.7%)、已婚人士 (76.8%)、非在職人士 (80.7%) 及居住於私人房屋 (77.2%) 的被訪者每日進食少於 3 碗五穀類食物的比率相對較高。(表 4.4.5)

表 4.4.5: 每日進食五穀類食物的份量 (Q14di & Q14dii)

變數	分類	基數	少於 3 碗	3 – 6 碗	多於 6 碗	P-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	970	59.9%	39.4%	0.7%		0.000	
	女性	1 104	88.4%	11.5%	0.1%			
年齡	18-24	274	66.9%	32.5%	0.5%			0.000
	25-34	450	77.0%	22.7%	0.3%			
	35-44	532	77.0%	22.4%	0.6%			
	45-54	516	75.6%	24.2%	0.1%			
	55-64	295	75.0%	24.5%	0.4%			
教育程度	小學或以下	239	78.7%	20.5%	0.8%			0.050
	未完成中學教育	379	71.9%	27.3%	0.8%			
	完成中學教育(中五)	626	77.7%	22.1%	0.2%			
	預科	176	71.1%	28.9%	0.0%			
	大專或以上	654	74.2%	25.6%	0.2%			
婚姻狀況	未婚	684	71.6%	28.2%	0.2%		0.000	
	已婚	1 289	76.8%	22.7%	0.4%			
	離婚/分居/喪偶	96	75.2%	24.1%	0.7%			
職業	管理/專業人員	480	75.5%	24.3%	0.2%		0.000	
	文員	303	75.4%	24.6%	0.0%			
	服務人員	220	74.7%	25.3%	0.0%			
	藍領工人	315	60.5%	37.8%	1.6%			
	非在職人士	732	80.7%	19.1%	0.3%			
居住房屋類型	公營租住單位	552	72.0%	27.4%	0.7%		0.046	
	資助出售單位	336	73.3%	26.2%	0.6%			
	私人房屋	1 176	77.2%	22.6%	0.2%			

4.4.6 每週進食肉類的頻密程度

被訪者進食肉類的頻密程度，與他們的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度及每月家庭收入有顯著關係。

男性 (80.6%)、18-44 歲(由 80.8% 至 82.5%)、大專或以上教育程度 (82.3%) 及每月家庭收入達 \$20,000 或以上 (由 80.3% 至 82.7%) 的被訪者每星期有 6-7 日進食肉類的比率相對較高。同時，離婚/分居/喪偶人士 (8.6%) 較多每星期會有 0-1 日進食肉類。(表 4.4.6)

表 4.4.6: 每星期進食肉類的日數 (問題 14ei)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	968	1.8%	6.9%	10.7%	80.6%		0.001	
	女性	1 102	3.5%	9.3%	11.3%	75.9%			
年齡	18-24	274	2.0%	5.4%	11.8%	80.8%			0.000
	25-34	447	2.4%	6.4%	9.2%	82.0%			
	35-44	532	1.5%	7.2%	8.8%	82.5%			
	45-54	516	4.3%	9.6%	12.7%	73.4%			
	55-64	295	3.4%	12.7%	14.3%	69.6%			
婚姻狀況	未婚	681	2.4%	6.8%	11.9%	78.9%		0.002	
	已婚	1 289	2.5%	8.1%	10.7%	78.7%			
	離婚/分居/喪偶	96	8.6%	16.8%	8.5%	66.1%			
教育程度	小學或以下	239	4.0%	13.1%	12.7%	70.3%			0.000
	未完成中學教育	379	2.6%	9.0%	11.7%	76.7%			
	完成中學教育(中五)	625	2.3%	8.6%	11.3%	77.8%			
	預科	176	2.0%	7.7%	13.7%	76.7%			
	大專或以上	652	3.0%	5.5%	9.1%	82.3%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	133	4.2%	17.0%	9.0%	69.9%			0.001
	\$8,000 - \$13,999	288	3.5%	9.3%	9.4%	77.9%			
	\$14,000 - \$19,999	225	2.8%	9.6%	11.5%	76.2%			
	\$20,000 - \$39,999	528	1.0%	6.4%	12.2%	80.3%			
	\$40,000 或以上	416	2.4%	5.0%	9.9%	82.7%			

4.4.7 每週進食魚類的頻密程度

被訪者進食魚類的頻密程度，與他們的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度及職業有關係。

女性 (21.4%)、已婚人士 (22.7%)、藍領工人 (24.7%) 及非在職人士 (24.6%) 相比相關組別的被訪者較多每星期有 6-7 日進食魚類。同時，年紀越大或教育程度越低的被訪者，越多表示每星期有 6-7 日進食魚類。(表 4.4.7)

表 4.4.7: 每星期進食魚類的日數 (問題 14fi)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	969	25.3%	40.4%	16.4%	17.9%		0.000	
	女性	1 103	19.0%	39.0%	20.6%	21.4%			
年齡	18-24	274	24.0%	41.5%	21.6%	12.9%			0.000
	25-34	450	26.4%	41.4%	16.9%	15.3%			
	35-44	532	23.5%	41.8%	17.4%	17.4%			
	45-54	514	19.1%	37.4%	19.7%	23.8%			
	55-64	295	15.7%	35.3%	18.6%	30.4%			
教育程度	小學或以下	238	12.4%	31.7%	16.7%	39.1%			0.000
	未完成中學教育	378	23.3%	31.5%	21.8%	23.4%			
	完成中學教育(中五)	626	25.1%	40.4%	18.4%	16.2%			
	預科	176	21.4%	45.4%	17.2%	15.9%			
	專上或以上	654	21.9%	45.0%	18.1%	15.1%			
婚姻狀況	未婚	683	25.8%	41.7%	17.7%	14.8%		0.000	
	已婚	1 289	19.3%	39.0%	19.0%	22.7%			
	離婚/分居/喪偶	94	29.3%	34.7%	19.1%	17.0%			
職業	管理/專業人員	480	21.9%	46.6%	17.5%	14.0%		0.000	
	文員	303	23.6%	44.6%	17.5%	14.3%			
	服務人員	220	23.5%	40.9%	19.6%	16.0%			
	藍領工人	314	26.6%	30.3%	18.4%	24.7%			
	非在職人士	731	19.1%	36.2%	20.1%	24.6%			

4.4.8 每日進食肉類及魚類的份量

被訪者進食肉類及魚類的份量，與他們的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度及每月家庭收入有關係。

年齡越輕，越多會每日進食 6 兩或以上肉類及魚類。另外，男性 (35.6%)、未婚人士(40.6%)、大專或以上教育程度 (38.8%) 及每月家庭收入達 \$20,000 或以上 (由 36.2% 至 36.6%) 的被訪者相比相關組別的被訪者較多會每日進食 6 兩或以上肉類及魚類。(表 4.4.8)

表 4.4.8: 每日進食肉類及魚類的份量 (問題 14e 及 14f)

變數	分類	基數	少於 5 兩	5 – 6 兩	多於 6 兩	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	963	49.0%	15.4%	35.6%		0.000	
	女性	1 095	55.4%	15.6%	29.0%			
年齡	18-24	274	40.1%	16.2%	43.7%			0.000
	25-34	447	42.9%	16.6%	40.5%			
	35-44	528	54.2%	14.8%	31.1%			
	45-54	511	59.3%	14.7%	26.0%			
	55-64	291	62.8%	15.9%	21.2%			
教育程度	小學或以下	236	64.0%	15.2%	20.8%			0.000
	未完成中學教育	375	54.1%	14.0%	32.0%			
	完成中學教育 (中五)	621	55.3%	15.1%	29.6%			
	預科	175	53.0%	15.4%	31.7%			
	大專或以上	650	44.3%	16.9%	38.8%			
婚姻狀況	未婚	677	42.7%	16.8%	40.6%		0.000	
	已婚	1 280	56.8%	15.1%	28.0%			
	離婚/分居/喪偶	94	60.0%	12.2%	27.8%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	131	62.4%	11.3%	26.4%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	288	53.4%	16.2%	30.4%			
	\$14,000 - \$19,999	225	59.4%	14.9%	25.7%			
	\$20,000 - \$39,999	528	48.8%	14.6%	36.6%			
	\$40,000 或以上	414	44.5%	19.2%	36.2%			

4.4.9 每週進食蛋的頻率程度

被訪者進食蛋的頻密程度，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及每月家庭收入有顯著關係。

男性 (10.7%) 比女性 (5.3%) 被訪者較多表示每星期有 6-7 日會進食蛋。另外，55-64 歲 (48.1%)、小學或以下教育程度(52.9%)、離婚/分居/喪偶 (48.7%) 及每月家庭收入低於 \$8,000 (52.0%) 的被訪者每星期有 0-1 日進食蛋的比率相對較大。(表 4.4.9)

表 4.4.9: 每星期進食蛋的日數 (問題 14gi)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	969	35.1%	40.2%	14.0%	10.7%		0.000	
	女性	1 103	39.8%	44.4%	10.5%	5.3%			
年齡	18-24	274	34.0%	45.9%	15.4%	4.7%			0.000
	25-34	450	29.0%	44.5%	17.7%	8.9%			
	35-44	531	36.0%	43.0%	11.8%	9.2%			
	45-54	516	42.1%	39.7%	10.1%	8.1%			
	55-64	294	48.1%	40.6%	5.2%	6.1%			
教育程度	小學或以下	238	52.9%	36.8%	6.0%	4.4%			0.000
	未完成中學教育	379	37.4%	44.1%	11.5%	7.0%			
	完成中學教育(中五)	625	36.3%	41.4%	11.5%	10.8%			
	預科	176	32.0%	42.0%	15.9%	10.2%			
	大專或以上	654	35.0%	44.6%	14.4%	6.0%			
婚姻狀況	未婚	684	33.2%	43.2%	15.4%	8.2%		0.003	
	已婚	1 287	39.2%	42.5%	10.8%	7.6%			
	離婚/分居/喪偶	96	48.7%	35.5%	7.0%	8.9%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	133	52.0%	34.0%	7.2%	6.8%			0.002
	\$8,000 - \$13,999	287	38.6%	45.6%	9.7%	6.1%			
	\$14,000 - \$19,999	225	45.8%	37.1%	10.3%	6.9%			
	\$20,000 - \$39,999	527	31.6%	44.1%	14.9%	9.4%			
	\$40,000 或以上	416	35.4%	43.4%	12.2%	9.0%			

4.4.10 每日進食蛋的份量

被訪者進食蛋的份量，與他們的性別及職業有顯著關係。

女性被訪者 (93.3%) 及非在職人士 (92.5%) 相比相關組別的被訪者較多每日進食少於 1 隻蛋。(表 4.4.10)

表 4.4.10: 每日進食蛋的份量 (問題 14gi & Q14gii)

變數	分類	基數	少於 1	1 - 2	多於 2	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	969	84.3%	14.8%	0.9%		0.000	
	女性	1 102	93.3%	6.4%	0.2%			
職業	管理/專業人員	479	87.0%	12.6%	0.4%		0.008	
	文員	302	88.1%	10.7%	1.2%			
	服務人員	219	90.0%	9.4%	0.7%			
	藍領工人	315	85.4%	14.1%	0.5%			
	非在職人士	732	92.5%	7.1%	0.4%			

4.4.11 每週進食豆腐或飲豆漿的頻密程度

被訪者進食豆腐或飲豆漿的頻密程度，與他們的性別及職業有關係。

男性被訪者 (65.5%) 及藍領工人 (71.4%) 或服務工作人員 (67.3%) 相比相關組別的被訪者較多每星期有 0-1 日會進食豆腐或飲豆漿。(表 4.4.11)

表 4.4.11: 每星期進食豆腐或飲豆漿的日數 (問題 14hi)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	970	65.5%	27.7%	3.9%	3.0%		0.034	
	女性	1 103	61.2%	30.0%	4.8%	4.0%			
職業	管理/專業人員	480	61.5%	30.4%	5.0%	3.1%		0.011	
	文員	303	60.9%	27.8%	4.9%	6.4%			
	服務人員	219	67.3%	27.3%	3.3%	2.1%			
	藍領工人	315	71.4%	23.5%	2.8%	2.3%			
	非在職人士	732	60.7%	31.5%	4.3%	3.5%			

4.4.12 每日進食豆腐或飲豆漿的份量

本調查發現，被訪者進食豆腐或飲豆漿的頻密程度，與他們的職業有顯著關係。

文員 (8.5%) 每日進食 1 份或以上黃豆類食物的比率相對較高。相對來說，藍領工人 (96.9%) 較多每日進食少於 1 份豆腐或豆漿。(表 4.4.12)

表 4.4.12: 每日進食豆腐或飲豆漿的份量(問題 14hi 及 14hii)

變數	分類	基數	少於 1	1 - 2	多於 2	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
職業	管理/專業人員	480	94.6%	5.4%	0.0%		0.021	
	文員	303	91.6%	8.0%	0.5%			
	服務人員	219	94.2%	5.8%	0.0%			
	藍領工人	315	96.9%	3.1%	0.0%			
	非在職人士	731	95.1%	4.6%	0.3%			

4.4.13 每星期進食奶品類食物的頻密程度

被訪者進食奶品類食物的頻密程度，與他們的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入及居住房屋類型有關係。

男性 (66.9%)、35-54 歲 (由 65.7% 至 66.6%)、已婚人士(63.6%) 或 離婚/分居/喪偶人士 (61.5%)、藍領工人 (74.8%)、每月家庭收入介乎 \$14,000-\$19,999 (70.8%) 及居住於公營租住單位 (66.8%) 的被訪者相比相關組別的被訪者較多每星期會有 0-1 日進食奶品類食物。並且，教育程度越低的被訪者，越多表示每星期會有 0-1 日進食奶品類食物。(表 4.4.13)

表 4.4.13: 每星期進食奶品類食物的日數 (問題 14ii)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	967	66.9%	15.9%	4.1%	13.1%		0.000	
	女性	1 103	55.7%	20.7%	7.9%	15.6%			
年齡	18-24	274	47.8%	26.2%	8.7%	17.3%			0.023
	25-34	447	58.0%	22.2%	5.4%	14.3%			
	35-44	531	66.6%	16.0%	6.1%	11.4%			
	45-54	516	65.7%	16.2%	6.4%	11.7%			
	55-64	295	59.4%	14.1%	4.6%	21.9%			
教育程度	小學或以下	239	71.6%	12.2%	6.0%	10.2%			0.000
	未完成中學教育	379	70.4%	11.2%	6.2%	12.1%			
	完成中學教育(中五)	623	60.7%	20.9%	5.4%	12.9%			
	預科	175	55.2%	17.8%	8.0%	19.0%			
	大專或以上	654	53.4%	22.8%	6.3%	17.5%			
婚姻狀況	未婚	681	55.8%	22.2%	6.7%	15.3%		0.011	
	已婚	1 288	63.6%	17.0%	5.6%	13.8%			
	離婚/分居/喪偶	96	61.5%	11.5%	10.2%	16.8%			
職業	管理/專業人員	478	60.3%	19.6%	5.6%	14.5%		0.000	
	文員	303	56.5%	21.7%	6.4%	15.4%			
	服務人員	219	64.8%	14.6%	8.2%	12.4%			
	藍領工人	315	74.8%	13.4%	3.1%	8.7%			
	非在職人士	730	56.2%	19.9%	6.8%	17.1%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	133	68.1%	15.5%	5.4%	10.9%			0.003
	\$8,000 - \$13,999	287	64.6%	17.0%	6.6%	11.8%			
	\$14,000 - \$19,999	224	70.8%	10.6%	7.4%	11.2%			
	\$20,000 - \$39,999	528	58.5%	21.6%	6.4%	13.5%			
	\$40,000 或以上	416	56.8%	21.1%	5.3%	16.9%			
居住房屋類型	公營租住單位	551	66.8%	17.1%	5.8%	10.2%		0.004	
	資助出售單位	335	58.2%	19.6%	5.5%	16.7%			
	私人房屋	1 174	58.7%	19.0%	6.5%	15.8%			

4.4.14 每星期進食奶品類的份量

被訪者進食奶品類食物的份量，與他們的教育程度、職業、每月家庭收入及居住房屋類型有顯著關係。

小學或以下教育程度 (91.3%)、藍領工人 (92.7%)及居住於公營租住單位(90.6%)的被訪者相比相關組別的被訪者較多會每日進食少於 1 份奶品類食物。同時，每月家庭收入越低的被訪者，越多表示每日進食少於 1 份奶品類食物。(表 4.4.14)

表 4.4.14: 每星期進食奶品類的份量(問題 14ii 及 14iii)

變數	分類	基數	少於 1	1 - 2	多於 2	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
教育程度	小學或以下	239	91.3%	8.4%	0.3%			0.000
	未完成中學教育	378	88.6%	11.1%	0.3%			
	完成中學教育(中五)	621	88.5%	11.4%	0.1%			
	預科	175	80.1%	19.4%	0.4%			
	大專或以上	653	82.8%	16.5%	0.7%			
職業	管理/專業人員	478	86.8%	12.8%	0.4%		0.013	
	文員	303	85.6%	13.5%	0.9%			
	服務人員	219	86.6%	13.4%	0.0%			
	藍領工人	313	92.7%	6.8%	0.5%			
	非在職人士	728	83.4%	16.3%	0.3%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	133	90.1%	9.9%	0.0%			0.017
	\$8,000 - \$13,999	287	88.6%	11.2%	0.3%			
	\$14,000 - \$19,999	224	88.6%	11.0%	0.3%			
	\$20,000 - \$39,999	527	87.3%	12.5%	0.2%			
	\$40,000 或以上	416	83.5%	15.7%	0.8%			
居住房屋類型	公營租住單位	550	90.6%	9.3%	0.1%		0.006	
	資助出售單位	335	85.4%	14.1%	0.4%			
	私人房屋	1 171	84.5%	15.0%	0.5%			

4.4.15 每日飲用流質飲品的份量

被訪者每日平均飲用流質飲品的份量，與他們的教育程度、職業及每月家庭收入有關係。

大專或以上教育程度被訪者 (73.2%)、管理或專業人員 (74.9%)及每月家庭收入達 \$40,000 或以上的被訪者(76.1%) 每日飲用的流質飲品 6 杯或以上的比率相對較高。(表 4.4.15)

表 4.4.15: 每日飲用流質飲品的份量(問題 14j)

變數	分類	基數	少於 6	6 - 8	多於 8	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
教育程度	小學或以下	239	34.8%	51.4%	13.8%			0.002
	未完成中學教育	378	34.5%	48.1%	17.3%			
	完成中學教育(中五)	623	35.6%	48.7%	15.7%			
	預科	176	34.4%	52.1%	13.5%			
	大專或以上	652	26.8%	55.2%	17.9%			
職業	管理/專業人員	480	25.1%	57.2%	17.7%		0.010	
	文員	301	36.7%	50.9%	12.4%			
	服務人員	220	39.5%	42.3%	18.2%			
	藍領工人	315	33.2%	45.6%	21.2%			
	非在職人士	728	33.0%	52.4%	14.7%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	133	40.4%	45.1%	14.4%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	287	35.8%	46.5%	17.7%			
	\$14,000 - \$19,999	225	38.7%	42.4%	18.8%			
	\$20,000 - \$39,999	528	30.2%	53.2%	16.6%			
	\$40,000 或以上	414	23.9%	58.4%	17.7%			

4.4.16 外出用餐習慣

4.4.16.1 出外吃早餐

被訪者出外吃早餐的頻密程度，與他們的性別、教育程度、婚姻狀況及職業有關係。

男性 (42.4%)、離婚/分居/喪偶人士(43.3%)、未完成中學教育的被訪者 (40.8%) 及藍領工人 (47.4%) 表示每星期會出外吃早餐 5 次或以上的比率相對較高。(表 4.4.16.1)

表 4.4.16.1: 出外吃早餐的日數 (問題 15a)

變數	分類	基數	5 次或以上	一星期 2-4 次	一星期一次	每月 2-3 次	每月一次或更少	p-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	898	42.4%	16.7%	10.3%	4.2%	26.4%		0.000	
	女性	1 009	24.3%	20.2%	13.2%	6.9%	35.3%			
教育程度	小學或以下	218	38.8%	14.4%	12.5%	5.9%	28.4%			0.000
	未完成中學教育	357	40.8%	18.0%	10.2%	5.3%	25.6%			
	完成中學教育(中五)	574	36.0%	20.9%	9.7%	5.4%	28.0%			
	預科	159	23.4%	18.4%	14.1%	5.6%	38.4%			
	大專或以上	598	25.3%	18.2%	13.9%	6.0%	36.5%			
婚姻狀況	未婚	613	26.8%	19.2%	11.0%	5.9%	37.1%		0.000	
	已婚	1 206	35.3%	18.4%	12.5%	5.6%	28.2%			
	離婚/分居/喪偶	83	43.3%	16.4%	6.6%	5.2%	28.5%			
職業	管理/專業人員	452	33.6%	19.3%	12.2%	5.4%	29.6%		0.000	
	文員	278	36.0%	16.1%	14.0%	4.3%	29.6%			
	服務人員	204	41.2%	20.4%	8.8%	3.3%	26.3%			
	藍領工人	303	47.4%	14.5%	10.6%	3.7%	23.8%			
	非在職人士	646	21.5%	20.5%	12.3%	8.3%	37.3%			

4.4.16.2 出外吃午餐

被訪者出外吃午餐的頻密程度，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月家庭收入及居住房屋類型有關係。

男性 (69.0%)、25-34 歲人士(60.9%)、未婚人士 (63.3%)、管理或專業人員 (66.3%)、居住於私人房屋 (54.0%) 及資助出售單位人士(53.9%) 相比相關組別的被訪者較多會每星期出外吃午餐 5 次或以上。同時，教育程度越高的被訪者，越多會每星期出外吃午餐 5 次或以上。(表 4.4.16.2)

表 4.4.16.2: 出外吃午餐的日數 (問題 15b)

變數	分類	基數	5 次或以上	一星期 2-4 次	一星期一次	每月 2-3 次	每月一次或更少	p-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	950	69.0%	17.2%	4.8%	2.0%	7.0%		0.000	
	女性	1 069	38.6%	26.8%	12.1%	7.2%	15.3%			
年齡	18-24	270	57.3%	27.5%	6.3%	3.4%	5.5%			0.000
	25-34	440	60.9%	20.6%	8.0%	3.7%	6.9%			
	35-44	518	55.3%	23.9%	7.0%	5.4%	8.4%			
	45-54	504	51.3%	19.3%	11.1%	5.3%	13.0%			
	55-64	280	34.2%	22.8%	10.4%	5.8%	26.8%			
婚姻狀況	未婚	671	63.3%	21.9%	6.1%	3.5%	5.2%		0.000	
	已婚	1 249	47.6%	22.7%	10.0%	5.3%	14.4%			
	離婚/分居/喪偶	93	50.9%	18.8%	9.6%	5.7%	15.1%			
教育程度	小學或以下	226	37.5%	13.9%	9.6%	7.7%	31.3%			0.000
	未完成中學教育	362	50.7%	19.7%	9.6%	7.2%	12.8%			
	完成中學教育(中五)	611	53.3%	23.8%	10.1%	4.4%	8.4%			
	預科	174	53.4%	23.9%	9.5%	2.3%	11.0%			
	大專或以上	645	59.1%	24.7%	6.1%	3.5%	6.6%			

職業	管理/專業人員	474	66.3%	19.3%	5.2%	3.0%	6.1%	0.000	
	文員	296	63.5%	20.3%	6.8%	3.8%	5.5%		
	服務人員	214	60.2%	19.4%	8.9%	3.7%	7.8%		
	藍領工人	306	62.5%	13.5%	7.2%	4.7%	12.2%		
	非在職人士	703	32.6%	30.0%	12.1%	6.9%	18.5%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	130	38.0%	23.1%	13.9%	9.0%	16.0%	0.000	
	\$8,000 - \$13,999	278	46.1%	22.7%	13.5%	5.2%	12.5%		
	\$14,000 - \$19,999	217	51.9%	18.6%	10.0%	6.5%	13.0%		
	\$20,000 - \$39,999	514	58.1%	24.1%	6.0%	3.4%	8.5%		
	\$40,000 或以上	412	60.4%	24.1%	6.4%	3.6%	5.5%		
居住房屋類型	公營租住單位	536	49.9%	20.0%	8.9%	5.6%	15.5%	0.033	
	資助出售單位	325	53.9%	23.5%	7.1%	5.1%	10.4%		
	私人房屋	1148	54.0%	23.0%	8.9%	4.4%	9.8%		

4.4.16.3 出外吃晚餐

被訪者出外吃晚餐的頻密程度，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月家庭收入及居住房屋類型有顯著關係。

男性(14.2%)、25-44 歲人士 (由 15.0% 至 16.0%)、離婚/分居/喪偶人士 (19.6%)、大專或以上教育程度人士 (14.8%)、服務工作人員(18.2%) 及管理或專業人員 (16.9%)、居住於資助出售單位人士 (12.6%) 及私人房屋 (12.3%) 表示出外吃晚餐 5 次或以上的比率相對較高。同時，每月家庭收入越高的被訪者，越多會每星期出外吃晚餐 5 次或以上。(表 4.4.16.3)

表 4.4.16.3: 出外吃晚餐餐的日數 (問題 15c)

變數	分類	基數	5 次或以上	一星期 2-4 次	一星期一次	每月 2-3 次	每月一次或更少	p-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	949	14.2%	36.2%	16.8%	13.6%	19.3%		0.000	
	女性	1 084	8.2%	36.0%	19.3%	14.3%	22.3%			
年齡	18-24	267	8.0%	48.4%	17.5%	9.7%	16.3%			0.000
	25-34	443	16.0%	50.0%	14.9%	9.3%	9.7%			
	35-44	526	15.0%	38.7%	19.8%	11.0%	15.5%			
	45-54	503	7.0%	24.6%	20.7%	19.6%	28.0%			
	55-64	287	5.7%	18.3%	15.5%	21.1%	39.4%			
教育程度	小學或以下	230	3.2%	11.5%	13.4%	21.1%	50.8%			0.000
	未完成中學教育	371	8.4%	25.5%	16.6%	19.6%	29.8%			
	完成中學教育(中五)	612	11.5%	36.7%	20.2%	14.1%	17.5%			
	預科	173	10.4%	38.6%	19.5%	16.7%	14.8%			
	大專或以上	647	14.8%	49.6%	18.2%	7.4%	10.0%			
婚姻狀況	未婚	670	14.9%	49.3%	14.5%	8.6%	12.7%		0.000	
	已婚	1 264	8.2%	30.7%	20.0%	16.5%	24.5%			
	離婚/分居/喪偶	93	19.6%	15.0%	19.0%	17.3%	29.2%			
職業	管理/專業人員	478	16.9%	49.0%	17.7%	9.7%	6.8%		0.000	
	文員	297	11.4%	42.9%	22.3%	12.1%	11.3%			
	服務人員	216	18.2%	30.4%	16.7%	12.2%	22.5%			
	藍領工人	308	9.5%	24.3%	15.7%	17.7%	32.8%			
	非在職人士	710	5.1%	30.8%	18.6%	16.8%	28.7%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	126	5.4%	21.5%	13.8%	18.0%	41.4%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	278	6.8%	24.2%	15.9%	21.8%	31.3%			
	\$14,000 - \$19,999	223	6.2%	31.4%	19.9%	14.7%	27.9%			
	\$20,000 - \$39,999	520	12.4%	43.5%	17.8%	13.7%	12.6%			
	\$40,000 或以上	415	16.2%	44.9%	20.7%	9.6%	8.5%			
居住房屋類型	公營租住單位	530	7.0%	29.8%	14.9%	15.0%	33.3%		0.000	
	資助出售單位	330	12.6%	35.3%	17.6%	16.7%	17.7%			
	私人房屋	1 164	12.3%	39.2%	19.5%	12.8%	16.2%			

4.5 飲酒模式

4.5.1 飲酒份量

在被訪前的一個月內曾飲酒精飲品最少 1 次的被訪者，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月家庭收入及居住房屋類型有顯著的關係。

男性 (50.4%)、年齡由 25 至 34 歲人士 (42.1%)、離婚/分居/喪偶人士 (43.0%)、管理/專業人員 (49.5%) 及居住於私人房屋人士 (41.3%) 相比相關組別的被訪者較多表示會在被訪前的一個月內曾飲酒精飲品最少 1 次。同時，每月家庭收入及教育程度越高的被訪者，越多在被訪前的一個月內曾飲酒精飲品最少 1 次。(表 4.5.1)

表 4.5.1：曾飲最少一杯酒精飲品 (問題 16a)

變數	分類	基數	有, 在過去一個月	有, 在 2-12個月前	有, 多於12個月前	沒有	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	970	50.4%	18.1%	8.4%	23.1%	0.000		
	女性	1 104	26.2%	19.0%	8.3%	46.5%			
年齡	18-24	274	33.8%	24.5%	9.7%	32.1%		0.000	
	25-34	450	42.1%	25.7%	5.3%	26.9%			
	35-44	532	36.5%	16.3%	9.5%	37.7%			
	45-54	516	40.9%	14.4%	7.2%	37.5%			
	55-64	295	29.6%	13.7%	11.9%	44.8%			
教育程度	小學或以下	239	30.0%	10.6%	10.9%	48.5%		0.000	
	未完成中學教育	379	35.0%	15.7%	6.5%	42.8%			
	完成中學教育(中五)	626	37.3%	17.9%	7.5%	37.3%			
	預科	176	38.2%	17.9%	10.9%	32.9%			
	大專或以上	654	41.8%	23.9%	8.6%	25.7%			
婚姻狀況	未婚	684	39.9%	25.6%	8.9%	25.7%	0.000		
	已婚	1 289	36.0%	15.6%	8.1%	40.3%			
	離婚/分居/喪偶	96	43.0%	8.1%	8.7%	40.2%			

職業	管理/專業人員	480	49.5%	19.3%	8.2%	23.0%	0.000		
	文員	303	34.0%	24.0%	8.9%	33.1%			
	服務人員	220	42.6%	18.4%	5.4%	33.6%			
	藍領工人	315	42.5%	15.6%	8.2%	33.7%			
	非在職人士	732	27.0%	17.0%	9.3%	46.7%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	133	27.4%	13.0%	16.6%	43.1%	0.000		
	\$8,000 - \$13,999	288	30.7%	17.9%	7.3%	44.1%			
	\$14,000 - \$19,999	225	29.9%	20.4%	9.3%	40.4%			
	\$20,000 - \$39,999	528	37.7%	22.6%	9.0%	30.7%			
	\$40,000 或以上	416	49.2%	17.5%	6.2%	27.1%			
居住房屋類型	公營租住單位	552	29.9%	19.7%	8.2%	42.2%	0.000		
	資助出售單位	336	36.9%	19.5%	6.8%	36.8%			
	私人房屋	1 176	41.3%	17.7%	8.9%	32.1%			

4.5.2 飲酒的頻密程度

每週飲酒的頻密程度，與飲酒者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

相對有較高比率的男性 (14.7%)、教育程度在小學或以下 (25.2%)、離婚/分居/喪偶人士 (25.1%)、藍領工人 (17.6%) 及每月家庭收入低於\$8,000 (24.4%) 或達\$14,000 至\$19,999 (22.3%) 的被訪者稱在一週內有 6 日或以上飲酒。同時，年紀越大的飲酒者，越多表示在一週內有 6 日或以上飲酒 (表 4.5.2)。

表 4.5.2：在被訪前一個月內飲酒精飲品的頻密程度 (問題 16b)

變數	分類	基數	每週 6 日 或以上	每週 4-5 日	每週 2-3 日	每週 1 日 或更少	P-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	487	14.7%	3.7%	15.2%	66.5%		0.000	
	女性	289	5.5%	2.7%	11.1%	80.7%			

年齡	18-24	93	4.0%	1.6%	9.8%	84.6%			0.000
	25-34	189	8.8%	4.9%	12.3%	74.0%			
	35-44	194	7.5%	2.8%	13.3%	76.3%			
	45-54	210	14.2%	3.2%	15.5%	67.2%			
	55-64	87	24.8%	3.3%	17.4%	54.4%			
教育程度	小學或以下	72	25.2%	4.6%	8.9%	61.3%			0.000
	未完成中學教育	133	18.8%	2.2%	18.1%	60.9%			
	完成中學教育 (中五)	233	9.0%	3.8%	17.0%	70.3%			
	預科	67	10.5%	2.3%	11.3%	75.9%			
	大專或以上	272	6.1%	3.5%	10.4%	80.1%			
婚姻狀況	未婚	273	6.7%	3.4%	12.8%	77.2%		0.010	
	已婚	464	12.8%	3.6%	14.6%	69.1%			
	離婚/分居/喪偶	40	25.1%	0.0%	8.6%	66.3%			
職業	管理/專業人員	236	6.5%	2.9%	12.8%	77.7%		0.002	
	文員	103	8.6%	1.6%	11.9%	77.9%			
	服務人員	94	10.8%	5.4%	13.2%	70.6%			
	藍領工人	134	17.6%	5.2%	19.9%	57.3%			
	非在職人士	198	12.9%	2.6%	11.6%	72.9%			
每月家庭 收入	\$8,000 以下	36	24.4%	0.0%	8.0%	67.6%			0.002
	\$8,000 - \$13,999	89	12.7%	2.4%	14.1%	70.8%			
	\$14,000 - \$19,999	67	22.3%	2.2%	22.4%	53.1%			
	\$20,000 - \$39,999	199	6.8%	3.5%	12.7%	77.1%			
	\$40,000 或以上	203	4.0%	4.2%	13.7%	78.2%			

4.5.3 每個飲酒日飲酒的份量

每個飲酒日飲酒的份量，與飲酒者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及居住房屋類型有顯著的關係。

男性(14.7%)、25-34 歲(20.3%)、離婚/分居/喪偶人士(24.8%)、服務工作人員(22.2%)及居住於公營房屋類型 (17.9%)的飲酒者相比相關組別的飲酒者較多表示在每個飲酒日飲 5 個單位或以上。(表 4.5.3)

表 4.5.3: 每個飲酒日飲酒的份量 (問題 16c)

變數	分類	基數	少於 3 個單位	3 – 5 個單位	5 – 24 個單位	p-value		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	483	62.7%	22.5%	14.7%		0.000	
	女性	286	81.4%	9.9%	8.7%			
年齡	18-24	93	64.8%	15.8%	19.4%			0.000
	25-34	186	57.0%	22.7%	20.3%			
	35-44	193	67.9%	19.2%	12.9%			
	45-54	208	76.2%	17.0%	6.8%			
	55-64	86	89.6%	8.9%	1.5%			
婚姻狀況	未婚	269	59.1%	23.1%	17.8%		0.000	
	已婚	461	75.6%	16.0%	8.3%			
	離婚/分居/喪偶	40	72.0%	3.2%	24.8%			
職業	管理/專業人員	235	74.3%	15.7%	10.0%		0.000	
	文員	100	67.2%	19.7%	13.2%			
	服務人員	94	53.2%	24.6%	22.2%			
	藍領工人	133	61.7%	23.6%	14.7%			
	非在職人士	196	78.1%	12.8%	9.1%			
居住房屋類型	公營租住單位	163	64.6%	17.5%	17.9%		0.042	
	資助出售單位	121	65.2%	21.1%	13.8%			
	私人房屋	482	72.3%	17.2%	10.5%			

4.5.4 一次過飲最少 5 杯/罐酒精飲品 (暴飲)

在被訪前的一個月內曾經一次過飲最少 5 杯/罐酒精飲品與飲酒者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

相對有較高比率的男性 (29.0%)、年齡 25 至 34 歲 (35.1%)、未完成中學 (32.2%) 或完成中學教育程度 (30.1%)、服務人員 (34.4%) 及藍領工人 (35.9%) 表示在被訪前的一個月內曾經一次過飲最少 5 杯/罐酒精飲品 (暴飲) (表 4.5.4)。同時，已婚的飲酒者較少會在訪前的一個月內暴飲。

表 4.5.4：一次過飲最少 5 杯罐酒精飲品 (問題 16d)

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	487	29.0%	71.0%	0.000		
	女性	289	14.6%	85.4%			
年齡	18-24	93	26.7%	73.3%		0.000	
	25-34	189	35.1%	64.9%			
	35-44	194	22.1%	77.9%			
	45-54	210	19.0%	81.0%			
	55-64	87	9.9%	90.1%			
教育程度	小學或以下	72	11.1%	88.9%		0.002	
	未完成中學教育	133	32.2%	67.8%			
	完成中學教育 (中五)	233	30.1%	69.9%			
	預科	67	19.7%	80.3%			
	大專或以上	272	18.2%	81.8%			
婚姻狀況	未婚	273	33.9%	66.1%	0.000		
	已婚	464	17.1%	82.9%			
	離婚/分居/喪偶	40	29.8%	70.2%			
職業	管理/專業人員	236	19.6%	80.4%	0.000		
	文員	103	22.2%	77.8%			
	服務人員	94	34.4%	65.6%			
	藍領工人	134	35.9%	64.1%			
	非在職人士	198	15.8%	84.2%			

4.5.5 暴飲的頻密程度

暴飲的頻密程度，與飲酒者的職業有顯著的關係。小學或以下教育程度 (52.0%) 及未完成中學 (45.3%) 的飲酒者較多會在被訪前的一個月內暴飲 3 次或以上。(表 4.5.5)

表 4.5.5: 在被訪前一個月暴飲的次數 (問題 16e)

變數	分類	基數	一次	兩次	三次或以上	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
教育程度	小學或以下	8	8.8%	39.3%	52.0%			0.020
	未完成中學教育	43	28.8%	25.9%	45.3%			
	完成中學教育(中五)	70	45.1%	21.4%	33.5%			
	預科	13	27.1%	40.1%	32.8%			
	大專或以上	49	54.8%	10.4%	34.8%			

4.5.6 低風險水平的飲酒習慣

根據英國酒精飲品指引，低風險水平的飲酒習慣與飲酒者的性別、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

男性 (30.8%)、完成或未完成中學教育程度人士 (由 32.3% 至 33.0%)、離婚/分居/喪偶人士 (44.0%)、服務人員 (39.1%) 及每月家庭收入達\$14,000 至 \$19,999 (38.1%) 人士相比相關組別的飲酒者較多會超出飲酒的低風險水平。(表 4.5.6)

表 4.5.6 : 飲酒習慣的低風險水平

變數	分類	基數	低風險水平之內	超出低風險水平	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	483	69.2%	30.8%	0.017		
	女性	286	77.2%	22.8%			
教育程度	小學或以下	72	71.0%	29.0%		0.037	
	未完成中學教育	131	67.0%	33.0%			
	完成中學教育(中五)	231	67.7%	32.3%			
	預科	66	70.7%	29.3%			
	大專或以上	270	79.2%	20.8%			
婚姻狀況	未婚	269	68.3%	31.7%	0.006		
	已婚	461	75.8%	24.2%			
	離婚/分居/喪偶	40	56.0%	44.0%			

職業	管理/專業人員	235	79.3%	20.7%	0.013		
	文員	100	73.3%	26.7%			
	服務人員	94	60.9%	39.1%			
	藍領工人	133	69.2%	30.8%			
	非在職人士	196	71.6%	28.4%			
每月家庭 收入	\$8,000 以下	36	71.5%	28.5%	0.014		
	\$8,000 - \$13,999	89	75.8%	24.2%			
	\$14,000 - \$19,999	67	61.9%	38.1%			
	\$20,000 - \$39,999	198	74.8%	25.2%			
	\$40,000 或以上	203	82.0%	18.0%			

4.6 吸煙習慣

4.6.1 吸煙習慣

吸煙習慣與被訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

相對有較高比率的男性 (28.2%)、年齡 25 至 34 歲人士 (20.0%)、未完成中學教育程度 (26.6%)、離婚/分居/喪偶人士 (26.6%)、藍領工人 (33.9%) 及每月家庭收入介乎 \$8,000 至 \$13,999 (23.4%) 的被訪者較為仍吸煙人士。(表 4.6.1)

表 4.6.1：吸煙習慣 (問題 17a)

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	970	15.4%	28.2%	56.4%	0.000		
	女性	1 104	4.7%	7.0%	88.3%			
年齡	18-24	274	6.6%	9.6%	83.9%		0.030	
	25-34	450	6.8%	20.0%	73.3%			
	35-44	532	10.0%	19.1%	70.9%			
	45-54	516	11.8%	17.2%	71.0%			
	55-64	295	13.1%	14.9%	72.0%			
教育程度	小學或以下	239	12.0%	16.7%	71.3%		0.000	
	未完成中學教育	379	12.4%	26.6%	61.0%			
	完成中學教育 (中五)	626	8.9%	21.2%	69.9%			
	預科	176	6.5%	13.6%	79.9%			
	大專或以上	654	8.9%	8.3%	82.8%			
婚姻狀況	未婚	684	6.9%	14.2%	78.9%	0.000		
	已婚	1 289	10.8%	17.7%	71.5%			
	離婚/分居/喪偶	96	15.2%	26.6%	58.3%			
職業	管理/專業人員	480	11.8%	13.3%	74.9%	0.000		
	文員	303	5.9%	12.0%	82.1%			
	服務人員	220	10.1%	26.4%	63.5%			
	藍領工人	315	12.6%	33.9%	53.5%			
	非在職人士	732	8.4%	11.3%	80.3%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	133	11.5%	12.1%	76.4%		0.043	
	\$8,000 - \$13,999	288	10.7%	23.4%	65.8%			
	\$14,000 - \$19,999	225	7.9%	19.9%	72.2%			
	\$20,000 - \$39,999	528	10.9%	18.0%	71.0%			
	\$40,000 或以上	416	11.1%	10.6%	78.2%			

4.6.2 戒煙距今的時期

戒煙距今的時期與已戒煙者的年齡、婚姻狀況及居住房屋類型有顯著的關係。

已戒煙超過 1 年的比率於已婚人士 (87.7%)、離婚/分居/喪偶人士 (86.0%) 及居住於資助出售單位 (86.4%) 或私人房屋 (86.6%) 的人士中相對較高。同時，年紀越大的已戒煙者，越多已戒煙超過 1 年。(圖 4.6.2)

圖 4.6.2: 戒煙距今的時期 (問題 17b)

變數	分類	基數	已戒煙少於一個月	已戒煙一個月至一年	已戒煙超過一年	p-value		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	18	16.4%	37.3%	46.3%			0.000
	25-34	30	0.0%	23.7%	76.3%			
	35-44	53	1.3%	13.4%	85.3%			
	45-54	61	0.0%	15.4%	84.6%			
	55-64	39	2.7%	0.0%	97.3%			
婚姻狀況	未婚	47	10.0%	24.0%	66.1%		0.000	
	已婚	139	0.0%	12.3%	87.7%			
	離婚/分居/喪偶	15	0.0%	14.0%	86.0%			
居住房屋類型	公營租住單位	51	4.4%	25.1%	70.5%		0.037	
	資助出售單位	38	0.0%	13.6%	86.4%			
	私人房屋	112	2.2%	11.2%	86.6%			

4.6.3 吸煙數量

吸煙數量與現在仍吸煙者的性別、年齡、教育程度、職業及居住房屋類型有顯著的關係。

相對有較高比率的男性 (10.0%)、年齡由 45 至 64 歲 (由 13.3% 至 16.5%)、教育程度在小學或以下 (21.5%)、藍領工人 (14.6%) 及居住於公營租住單位 (11.8%) 的現在仍吸煙者較多稱他們每日吸超過 20 支煙。並且，年紀越大，越多會每日吸超過 20 支煙。(表 4.6.3)

表 4.6.3：每日平均吸煙的數量 (問題 17c)

變數	分類	基數	每日少於 1 枝煙	每日 1-10 枝 煙	每日 11-20 枝 煙	每日多 於 20 枝 煙	P-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	274	7.3%	45.4%	37.3%	10.0%		0.033	
	女性	78	3.1%	69.8%	24.3%	2.7%			
年齡	18-24	26	8.2%	74.6%	14.4%	2.7%			0.000
	25-34	90	3.2%	66.0%	27.5%	3.3%			
	35-44	102	8.8%	48.2%	37.9%	5.1%			
	45-54	89	8.7%	35.7%	39.1%	16.5%			
	55-64	44	1.8%	43.1%	41.7%	13.3%			
教育程度	小學或以下	40	0.0%	41.3%	37.2%	21.5%			0.000
	未完成中學 教育	101	5.5%	35.9%	47.5%	11.0%			
	完成中學教育 (中五)	133	5.9%	61.6%	28.1%	4.4%			
	預科	24	6.0%	59.2%	24.0%	10.8%			
	大專或以上	54	14.1%	55.4%	28.1%	2.4%			
職業	管理/專業人員	64	17.0%	44.4%	33.3%	5.2%		0.007	
	文員	36	0.0%	78.2%	21.8%	0.0%			
	服務人員	58	2.6%	68.0%	25.6%	3.8%			
	藍領工人	107	7.4%	35.5%	42.4%	14.6%			
	非在職人士	82	2.6%	52.3%	35.1%	10.0%			
居住房屋類型	公營租住單位	98	4.9%	42.0%	41.4%	11.8%		0.007	
	資助出售單位	62	12.9%	59.4%	25.6%	2.2%			
	私人房屋	189	5.2%	53.3%	32.9%	8.7%			

4.7 子宮頸細胞檢驗 (只適用於女性被訪者)

4.7.1 子宮頸細胞檢驗的經驗

曾經接受子宮頸細胞檢驗與女性被訪者的年齡、教育程度、婚姻狀況及每月家庭收入有顯著的關係。

於所有女性被訪者中，年齡 35 至 64 歲 (由 73.0% 至 80.4%)、教育程度在中學或以下 (由 65.8% 至 75.5%)、已婚人士 (83.0%)、離婚/分居/喪偶人士 (69.4%) 及每月家庭收入達 \$40,000 或以上 (73.2%) 的女性被訪者，相比相關組別的女性被訪者較多稱曾接受子宮頸細胞檢驗。(表 4.7.1)

表 4.7.1：接受子宮頸細胞檢驗 (問題 18b)

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	142	5.1%	94.9%		0.000	
	25-34	252	55.6%	44.4%			
	35-44	295	80.4%	19.6%			
	45-54	240	79.4%	20.6%			
	55-64	126	73.0%	27.0%			
教育程度	小學或以下	135	70.4%	29.6%		0.000	
	未完成中學教育	191	75.5%	24.5%			
	完成中學教育(中五)	336	65.8%	34.2%			
	預科	87	52.1%	47.9%			
	大專或以上	310	53.2%	46.8%			
婚姻狀況	未婚	324	21.7%	78.3%	0.000		
	已婚	670	83.0%	17.0%			
	離婚/分居/喪偶	62	69.4%	30.6%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	71	62.2%	37.8%		0.028	
	\$8,000 - \$13,999	160	61.6%	38.4%			
	\$14,000 - \$19,999	125	66.6%	33.4%			
	\$20,000 - \$39,999	224	61.9%	38.1%			
	\$40,000 或以上	208	73.2%	26.8%			

4.7.2 距離上次接受子宮頸細胞檢驗的時間

距離上次接受子宮頸細胞檢驗的時間與曾經接受該檢驗的女性被訪者的年齡有顯著的關係。

於曾經接受子宮頸細胞檢驗與女性被訪者中，較多年齡 18-24 歲 (77.8%) 及 25-34 歲 (62.2%) 的女性被訪者表示她們最近一次接受子宮頸細胞檢驗是在 12 個月或以前。(表 4.7.2)

表 4.7.2：距離一次接受子宮頸細胞檢驗的時間 (問題 18c)

變數	分類	基數	1-12 個月前	13-36 個月前	37 個月 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	7	77.8%	22.2%	0.0%			0.001
	25-34	140	62.2%	35.7%	2.1%			
	35-44	234	53.3%	39.8%	6.9%			
	45-54	188	55.2%	33.0%	11.8%			
	55-64	89	46.6%	28.0%	25.4%			

4.7.3 第一次接受子宮頸細胞檢驗

第一次接受子宮頸細胞檢驗與曾經接受該檢驗的女性被訪者的年齡、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

相比相關組別的女性被訪者，年齡 18-24 (77.8%)、未婚 (40.3%)、服務工作人員 (29.5%) 及每月家庭收入少於 \$8,000 (28.2%) 的女性被訪者較多稱上次做的子宮頸細胞檢驗是她們第一次做的子宮頸細胞檢驗。(表 4.7.3)

表 4.7.3：第一次接受子宮頸細胞檢驗 (問題 18d)

變數	分類	基數	是	不是	P-值		
					卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關檢 定
年齡	18-24	7	77.8%	22.2%		0.000	
	25-34	140	31.2%	68.8%			
	35-44	237	12.8%	87.2%			
	45-54	190	8.6%	91.4%			
	55-64	91	12.9%	87.1%			

婚姻狀況	未婚	70	40.3%	59.7%	0.000		
	已婚	555	13.1%	86.9%			
	離婚/分居/喪偶	43	14.7%	85.3%			
職業	管理/專業人員	122	13.6%	86.4%	0.034		
	文員	115	14.2%	85.8%			
	服務人員	69	29.5%	70.5%			
	藍領工人	51	12.7%	87.3%			
	非在職人士	308	15.5%	84.5%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	44	28.2%	71.8%		0.046	
	\$8,000 - \$13,999	98	17.8%	82.2%			
	\$14,000 - \$19,999	83	13.4%	86.6%			
	\$20,000 - \$39,999	138	16.1%	83.9%			
	\$40,000 或以上	152	13.8%	86.2%			

4.8 捐贈器官的意願

4.8.1 會否反對家人捐贈器官

會否反對家人捐贈器官與被訪者的教育程度、職業、每月家庭收入及居住房屋類型有顯著的關係。

未完成中學教育人士 (8.2%)、服務工作人員 (7.3%) 及藍領工人 (7.9%)、每月家庭收入介乎 \$8,000 至 \$13,999 (9.7%)及居住於公營租住單位 (8.1%) 的被訪者相比相關組別的被訪者較多會反對家人捐贈器官。(表 4.8.1)

表 4.8.1: 會否反對家人捐贈器官 (問題 19a)

變數	分類	基數	否	會	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
教育程度	小學或以下	174	93.7%	6.3%		0.019	
	未完成中學教育	325	91.8%	8.2%			
	完成中學教育 (中五)	567	94.8%	5.2%			
	預科	171	96.0%	4.0%			
	大專或以上	617	97.4%	2.6%			
職業	管理/專業人員	451	98.4%	1.6%	0.001		
	文員	287	94.9%	5.1%			
	服務人員	193	92.7%	7.3%			
	藍領工人	276	92.1%	7.9%			
	非在職人士	625	95.2%	4.8%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	113	93.3%	6.7%		0.000	
	\$8,000 - \$13,999	238	90.3%	9.7%			
	\$14,000 - \$19,999	211	94.0%	6.0%			
	\$20,000 - \$39,999	488	96.9%	3.1%			
	\$40,000 或以上	403	97.6%	2.4%			
居住房屋類型	公營租住單位	479	91.9%	8.1%	0.001		
	資助出售單位	304	96.1%	3.9%			
	私人房屋	1 064	96.3%	3.7%			

4.8.2 死後捐贈器官的意願

死後捐贈器官的意願與被訪者的年齡、教育程度、職業、每月家庭收入及居住房屋類型有顯著的關係。

25-34 歲人士(91.6%)、專上或以上教育程度人士(93.1%)、管理或專業人員(95.1%)、每月家庭收入達 \$40,000 或以上 (95.6%) 及居住於私人房屋 (91.4%) 的被訪者相比相關組別的被訪者較願意表示在死後捐贈器官。(表 4.8.2)

表 4.8.2: 是否願意死後捐贈器官 (問題 19d)

變數	分類	基數	否	是	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	243	10.4%	89.6%		0.004	
	25-34	375	8.4%	91.6%			
	35-44	409	9.3%	90.7%			
	45-54	362	12.5%	87.5%			
	55-64	216	19.1%	80.9%			
教育程度	小學或以下	146	20.5%	79.5%		0.000	
	未完成中學教育	275	15.6%	84.4%			
	完成中學教育(中五)	487	12.5%	87.5%			
	預科	150	7.2%	92.8%			
	大專或以上	553	6.9%	93.1%			
職業	管理/專業人員	394	4.9%	95.1%	0.000		
	文員	257	10.4%	89.6%			
	服務人員	163	10.9%	89.1%			
	藍領工人	223	18.6%	81.4%			
	非在職人士	554	13.1%	86.9%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	93	15.6%	84.4%		0.000	
	\$8,000 - \$13,999	207	20.9%	79.1%			
	\$14,000 - \$19,999	174	12.2%	87.8%			
	\$20,000 - \$39,999	436	7.9%	92.1%			
	\$40,000 或以上	362	4.4%	95.6%			
居住房屋類型	公營租住單位	427	18.4%	81.6%	0.000		
	資助出售單位	258	9.3%	90.7%			
	私人房屋	921	8.6%	91.4%			

4.8.3 有否隨身攜帶器官捐贈卡

於報稱有簽署器官捐贈卡的被訪者中，會否隨身攜帶器官捐贈卡與他們的教育程度有顯著的關係。

未完成中學教育程度(63.7%) 及完成中學教育程度(60.7%) 的被訪者有隨身攜帶器官捐贈卡的比率相對較高。(表 4.8.3)

表 4.8.3: 有否隨身攜帶器官捐贈卡 (問題 19g)

變數	分類	基數	否	是	P-值		
					卡方 檢定	卡方 檢定	卡方 檢定
教育程度	小學或以下	23	45.0%	55.0%		0.050	
	未完成中學教育	62	36.3%	63.7%			
	完成中學教育 (中五)	138	39.3%	60.7%			
	預科	46	42.9%	57.1%			
	大專或以上	220	48.4%	51.6%			

4.9 健康狀況

4.9.1 對現時健康狀況的看法

被訪者對現時自己健康狀況的看法，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月家庭收入及居住房屋類型有顯著的關係。

女性 (10.0%)、年齡 55-64 歲人士 (10.8%)、離婚/分居/喪偶人士 (12.7%)、教育程度在小學或以下人士 (15.7%)、非在職人士 (11.5%) 及每月家庭收入少於 \$8,000 (13.0%) 及居住於公營租住單位 (9.2%) 的被訪者稱自己現時健康狀況為「差」的比率相對較高。(表 4.9.1)

表 4.9.1：對現時健康狀況的看法 (問題 20a)

變數	分類	基數	極好	很好	好	一般	差	P-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	970	3.3%	12.7%	28.1%	50.7%	5.2%		0.000	
	女性	1 104	1.6%	9.8%	21.9%	56.7%	10.0%			
年齡	18-24	274	1.4%	13.3%	29.3%	48.4%	7.6%			0.000
	25-34	450	1.6%	12.5%	30.3%	49.0%	6.6%			
	35-44	532	1.8%	12.0%	25.5%	54.1%	6.5%			
	45-54	516	2.8%	8.6%	19.2%	60.9%	8.5%			
	55-64	295	4.3%	10.6%	21.0%	53.3%	10.8%			
教育程度	小學或以下	239	3.5%	3.9%	11.0%	65.9%	15.7%			0.000
	未完成中學教育	379	2.7%	7.6%	22.6%	58.3%	8.7%			
	完成中學教育(中五)	626	1.8%	10.3%	23.4%	59.2%	5.3%			
	預科	176	0.4%	16.7%	33.0%	44.3%	5.6%			
	大專或以上	654	2.8%	15.3%	30.3%	44.4%	7.3%			
婚姻狀況	未婚	684	1.7%	13.0%	27.4%	50.3%	7.6%		0.006	
	已婚	1 289	2.6%	10.5%	23.9%	55.5%	7.5%			
	離婚/分居/喪偶	96	3.4%	6.4%	18.9%	58.5%	12.7%			
職業	管理/專業人員	480	2.1%	15.1%	32.2%	45.1%	5.4%		0.000	
	文員	303	0.9%	12.1%	27.8%	53.3%	5.9%			
	服務人員	220	2.9%	11.1%	26.6%	54.3%	5.0%			
	藍領工人	315	2.8%	6.7%	18.3%	66.0%	6.1%			
	非在職人士	732	2.7%	10.4%	20.7%	54.8%	11.5%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	133	4.0%	9.3%	13.4%	60.2%	13.0%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	288	1.4%	6.3%	21.7%	63.0%	7.6%			
	\$14,000 - \$19,999	225	2.9%	5.1%	21.4%	61.7%	8.9%			
	\$20,000 - \$39,999	528	2.3%	10.1%	28.7%	53.5%	5.4%			
	\$40,000 或以上	416	2.3%	18.0%	32.8%	40.3%	6.6%			
居住房屋類型	公營租住單位	552	2.1%	7.1%	19.6%	62.0%	9.2%		0.000	
	資助出售單位	336	2.1%	9.2%	21.3%	60.8%	6.5%			
	私人房屋	1 176	2.6%	13.6%	28.2%	48.0%	7.5%			

4.9.2 對自己健康狀況與同年齡的人比較

被訪者對自己健康狀況與同年齡的人比較與他們的性別、年齡、婚姻狀況、職業、每月家庭收入及居住房屋類型有顯著的關係。

女性 (17.0%)、年齡 18-24 歲人士 (17.3%)、未婚人士 (16.0%)、非在職人士 (18.5%) 及每月家庭收入少於 \$8,000 (21.8%) 及居住於公營租住單位 (18.1%) 的被訪者相對其他被訪者較多表示他們的健康狀況較同年齡的人士為「差」或「差很多」。(表 4.9.2)

表 4.9.2：對自己健康狀況與同年齡的人比較 (問題 20b)

變數	分類	基數	好很多	好	大致相同	差	差很多	P-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	970	10.3%	27.2%	51.8%	9.8%	0.8%		0.000	
	女性	1 104	6.5%	23.1%	53.5%	15.3%	1.6%			
年齡	18-24	274	3.5%	18.5%	60.7%	16.8%	0.6%			0.000
	25-34	450	6.0%	22.3%	57.5%	13.6%	0.7%			
	35-44	532	7.7%	25.9%	52.0%	13.0%	1.4%			
	45-54	516	8.5%	28.4%	49.9%	11.3%	2.0%			
	55-64	295	16.8%	28.5%	43.5%	9.9%	1.2%			
婚姻狀況	未婚	684	4.0%	22.8%	57.2%	15.1%	1.0%		0.000	
	已婚	1 289	9.9%	26.3%	50.8%	11.8%	1.2%			
	離婚/分居/喪偶	96	15.4%	24.0%	46.1%	10.6%	3.8%			

職業	管理/專業人員	480	8.8%	26.9%	53.2%	10.2%	0.9%	0.041	
	文員	303	6.0%	28.8%	53.4%	11.4%	0.5%		
	服務人員	220	7.9%	26.5%	53.0%	12.2%	0.3%		
	藍領工人	315	10.0%	21.6%	56.6%	10.6%	1.2%		
	非在職人士	732	8.0%	23.3%	50.3%	16.3%	2.2%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	133	13.0%	21.4%	43.8%	15.7%	6.1%	0.000	
	\$8,000 - \$13,999	288	8.9%	23.3%	52.8%	12.1%	3.0%		
	\$14,000 - \$19,999	225	6.6%	21.2%	53.8%	17.7%	0.8%		
	\$20,000 - \$39,999	528	7.6%	24.7%	56.7%	10.5%	0.5%		
	\$40,000 或以上	416	9.1%	31.3%	49.2%	9.7%	0.6%		
居住房屋類型	公營租住單位	552	6.4%	20.2%	55.3%	16.1%	1.9%	0.000	
	資助出售單位	336	6.8%	25.8%	53.3%	13.6%	0.4%		
	私人房屋	1 176	9.4%	27.2%	51.3%	10.9%	1.2%		

4.9.3 對自己現時的健康狀況與在被訪前 12 個月比較

被訪者對自己現時的健康狀況與在被訪前 12 個月比較與他們的性別、婚姻狀況及教育程度有顯著的關係。

和相關組別的被訪者比較，女性 (29.4%)、離婚/分居/喪偶人士 (29.0%)及教育程度在小學或以下 (33.1%) 或未完成中學教育程度 (33.0%) 的被訪者較多稱他們現時的健康狀況相對被訪前 12 個月為「差」或「差很多」。(表 4.9.3)

表 4.9.3：對自己現時健康狀況與被訪前 12 個月比較 (問題 20c)

變數	分類	基數	好很多	好	大致相同	差	差很多	P-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	970	4.1%	11.7%	60.3%	22.3%	1.6%		0.001	
	女性	1 104	3.0%	11.1%	56.4%	27.0%	2.5%			
教育程度	小學或以下	239	3.4%	9.9%	53.6%	30.2%	2.9%			0.010
	未完成中學教育	379	6.1%	10.5%	50.4%	29.8%	3.2%			
	完成中學教育(中五)	626	2.8%	10.0%	62.9%	23.1%	1.2%			
	預科	176	4.5%	14.4%	58.1%	20.6%	2.4%			
	大專或以上	654	2.6%	13.1%	60.0%	22.6%	1.8%			

婚姻狀況	未婚	684	2.6%	15.0%	57.3%	23.2%	2.0%		0.038	
	已婚	1289	3.6%	9.7%	59.2%	25.5%	2.1%			
	離婚/分居/喪偶	96	9.6%	9.7%	51.7%	26.6%	2.4%			

4.10 流感疫苗注射

4.10.1 是否曾接受流感疫苗注射

被訪者是否曾接受流感疫苗注射與他們的性別、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

男性 (76.1%)、藍領工人 (80.5%)、未完成中學教育程度 (79.1%) 及每月家庭收入低於 \$8,000 (81.8%) 及介乎 \$14,000 至 \$19,999 的被訪者 (80.9%) 曾接受流感疫苗注射的比率相對較高。(表 4.10.1)

表 4.10.1: 是否曾接受流感疫苗注射 (問題21a)

變數	分類	基數	有	從沒有接受過	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	970	23.9%	76.1%	0.019		
	女性	1 104	28.5%	71.5%			
教育程度	小學或以下	239	22.1%	77.9%		0.006	
	未完成中學教育	379	20.9%	79.1%			
	完成中學教育 (中五)	626	26.8%	73.2%			
	預科	176	27.3%	72.7%			
	大專或以上	654	30.3%	69.7%			
職業	管理/專業人員	480	32.9%	67.1%	0.000		
	文員	303	28.2%	71.8%			
	服務人員	220	24.4%	75.6%			
	藍領工人	315	19.5%	80.5%			
	非在職人士	732	24.6%	75.4%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	133	18.2%	81.8%		0.000	
	\$8,000 - \$13,999	288	20.7%	79.3%			
	\$14,000 - \$19,999	225	19.1%	80.9%			
	\$20,000 - \$39,999	528	29.0%	71.0%			
	\$40,000 或以上	416	32.2%	67.8%			

4.10.2 最近一次注射距今的時期

於曾接受流感疫苗注射的被訪者，最近一次注射距今的時期與他們的年齡、婚姻狀況、每月家庭收入及居住房屋類型有顯著的關係。

於曾接受流感疫苗注射的被訪者中，25-34 歲 (54.4%)、未婚人士 (53.3%) 及離婚/分居/喪偶 (53.3%)、每月家庭收入低於 \$8,000 (60.6%) 及居住於資助出售單位 (57.3%) 的被訪者相比相關組別的被訪者較多於表示他們最近一次注射距今的時期為 13 個月或以上。(表 4.10.2)

表 4.10.2: 最近一次注射距今的時期 (問題 21b)

變數	分類	基數	3 個月內	4 - 6 個月	7 - 9 個月	10-12 個月	13 個月或以上	p-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	75	6.2%	12.2%	8.0%	20.5%	53.1%			0.025
	25-34	113	3.8%	24.6%	12.0%	5.2%	54.4%			
	35-44	141	7.3%	24.1%	8.4%	16.0%	44.3%			
	45-54	113	9.7%	22.8%	9.9%	9.4%	48.1%			
	55-64	74	8.4%	26.2%	8.2%	18.3%	38.9%			
婚姻狀況	未婚	173	5.1%	19.0%	8.2%	14.4%	53.3%		0.019	
	已婚	321	8.3%	24.7%	10.5%	12.1%	44.4%			
	離婚/分居/喪偶	23	3.3%	16.3%	3.3%	23.7%	53.3%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	23	0.0%	19.8%	8.9%	10.8%	60.6%			0.004
	\$8,000 - \$13,999	57	0.0%	27.4%	11.9%	12.5%	48.3%			
	\$14,000 - \$19,999	42	4.2%	26.1%	6.7%	8.4%	54.6%			
	\$20,000 - \$39,999	148	10.7%	17.0%	8.6%	16.2%	47.6%			
	\$40,000 或以上	129	9.9%	28.3%	10.4%	10.7%	40.8%			
居住房屋類型	公營租住單位	120	4.8%	20.2%	7.3%	13.7%	54.1%		0.031	
	資助出售單位	82	6.7%	17.7%	6.5%	11.8%	57.3%			
	私人房屋	310	7.7%	24.7%	11.2%	13.8%	42.7%			

第五章 總結及建議

5.1 總結

5.1.1 體重控制

根據世界衛生組織（世衛）按亞洲成年人而定的體重分類法，少於半數的被訪者（48.3%）在調查期間是屬於「正常」。逾五分之一的被訪者（22.9%）的體重狀況屬於「肥胖」及 17.9% 被訪者屬於「過重」。其餘（10.9%）則屬於「過輕」。

至於被訪者對自己體重狀況的看法，約有半數的被訪者（49.9%）覺得自己「適中」，逾五分之二被訪者（42.1%）覺得自己「過重」及有 8.0% 認為自己「過輕」。總的來說，65.0% 被訪者對自己體重狀況的看法與世衛的標準一致，但 19.8% 被訪者對自己的體重狀況估計過高而 15.2% 被訪者對自己的體重狀況估計過低。女性、年紀較大（35 歲或以上）、中學或以下教育程度及離婚/分居/喪偶或已婚的被訪者，則較多認為自己「過重」。

只有 15.3% 的被訪者稱其體重較一年前相差逾 10 磅，當中 65.0% 被訪者稱自己體重上升。

在被訪前十二個月內，接近三成的被訪者（29.2%）曾經刻意控制體重，當中 56.9% 的被訪者是為了減輕體重。於曾刻意控制體重的被訪者中，最常採用控制體重的方法是做運動（86.2%）及改變飲食習慣（75.4%）。

5.1.2 運動/體力活動

不論歲數、性別及不同的身體狀況，恆常的運動都可促進健康²⁶。調查發現，大部分的被訪者只作有限度的體力活動。逾半數的被訪者在被訪前一週內沒有每日做最少 10 分鐘中等劇烈（56.4%）或劇烈（65.3%）運動/體力活動。另一方面，步行是最常見的運動/體力活動，有 72.0% 的被訪者在被訪前的一週內每日步行最少 10 分鐘的。調查亦發現被訪者每日會長時間坐著。在被訪前一週內，被訪者在週日（星期一至五），平均每日坐著的時間為 6.4 小時。

根據國際運動/體力活動問卷調查（IPAQ）的類別標準，大部分被訪者的體力活動水平屬於「中度」（57.5%）或「低度」（19.2%）；屬於「高度」體力活動水平的被訪者有 23.3%。女性、年齡介乎 35 至 44 歲、教育程度在小學或以下、文員及管理或專業人員較相關組別的被訪者多屬於「低度」體力活動水平。

²⁶ “Fact Sheet on Physical Activity”, Department of Health.
(http://www.info.gov.hk/dh/do_you_k/eng/exercise.htm)

5.1.3 飲食習慣

進食足夠的水果及瓜菜對健康有很多益處。作為每日膳食外，進食足夠的水果及瓜菜可以防止主要的非傳染疾病如心臟病及某些癌症²⁷。進食各種水果及瓜菜也可以讓身體攝取足夠的微營養素、纖維素及許多營養以外必需的物質。此外，多進食水果及瓜菜可以幫助排除高飽和脂肪、糖份及鹽份的食物。

一般而言，被訪者進食瓜果比進食水果較頻密。大部分被訪者 (79.5%) 每日均有進食瓜菜，而逾半數的被訪者 (50.5%) 有每日進食水果的習慣。然而，被訪者每日平均只進食 3.3 份水果及瓜菜 (包括果汁)。另外，飲用果汁/蔬菜汁的習慣並不普遍，因為只有 3.4% 的被訪者稱每日都有喝果汁/蔬菜汁。

總體來說，大約有五分之二的被訪者 (包括果汁：19.4%；不包括果汁：18.4%) 在被訪前一週內，平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。男性、年紀較輕 (18 至 24 歲) 及未婚人士，較相關組別的被訪者少達到建議的每日最少 5 份水果及瓜菜。

平均來說，大約四分之三 (75.1%) 的被訪者每日進食少於 3 碗五穀類食物。15.5% 的被訪者每日進食 5 至 6 兩肉類及魚類，而大部分的被訪者 (32.1%) 每日進食多於 6 兩的肉類及魚類。逾十分之一 (13.7%) 的被訪者每日進食至少一份奶品類食物。逾三分之二 (67.6%) 的被訪者每日飲多於 6 杯流質飲品。

大約三分之一的被訪者 (32.8%) 每星期出外食早餐 5 次或以上。逾半數 (52.9%) 被訪者每星期出外食午餐 5 次或以上，而稍微多於十分之一 (11.0%) 的被訪者每星期出外食晚餐 5 次或以上。

5.1.4 飲酒模式

逾五分之三的被訪者 (64.4%) 曾在被訪前一個月內最少喝過一次含酒精飲料。另外，少於五分之一的被訪者 (37.5%) 是飲酒人士並曾在被訪前一個月內最少喝過一次含酒精飲料。總體來說，曾在被訪前一個月內飲酒的人士多為男性、年齡由 25 至 34 歲、離婚/分居/喪偶人士、擁有大專或以上的教育程度、管理/專業人員，每月家庭收入達 \$40,000 或以上及居住於私人住宅單位的被訪者。

在被訪前一個月內曾飲酒的人士中，23.7% 稱曾在被訪前一個月內暴飲最少一次 (即一次過飲下最少 5 杯/罐酒精飲品)。在曾在被訪前一個月內暴飲的被訪者中，逾三分之一 被訪者 (37.3%) 曾在被訪前一個月內暴飲三次或以上，當中尤其以男性、年齡 25 至 34 歲、未完成中學教育程度或完成中學教育程度、未婚人士、服務人員及藍領工人較為普遍。

²⁷ Fruit, vegetables and NCD prevention. Geneva: World Health Organization; 2003.
(<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/fruit/en/index.html>)

根據英國酒精飲品分類的飲酒習慣安全水平指引，27.8% 的被訪的飲酒人士超出所建議的低風險飲酒水平。男性飲酒人士、離婚/分居/喪偶的飲酒人士、服務人員、完成或未完成中學教育程度及每月家庭收入介乎\$14,000 至\$19,999 的被訪者，較多有超出所建議的低風險飲酒水平。

5.1.5 吸煙習慣

吸煙是導致死亡及疾病如心臟病、某些癌症及慢性肺病的主要原因。16.9% 被訪者在調查時仍有吸煙，當中每日吸食超過 20 支煙的吸煙者，大部分為男性、年齡 45 至 64 歲、教育程度在小學或以下、藍領工人及居住在公營租住單位的被訪者。

5.1.6 子宮頸細胞檢驗

接近三分之二的女性被訪者 (63.3%) 稱她們曾接受子宮頸細胞檢驗。35 歲以下的女性、預科教育程度或以上、未婚人士及每月家庭收入低於 \$14,000 及介乎 \$20,000 至\$39,999 的女性被訪者，相比相關組別的被訪者較少曾接受子宮頸細胞檢驗。

5.1.7 器官捐贈

大部分被訪者 (95.1%) 表示不會反對家人捐贈器官。未完成中學教育人士、服務工作人員及藍領工人、每月家庭收入介乎 \$8,000 至 \$13,999 及居住於公營租住單位的被訪者較多反對家人捐贈器官。

在反對捐贈器官的被訪者當中，33.9% 的被訪者報稱希望保持屍體完整，而四分之一的被訪者(25.8%)是由於個人喜好。如果家人曾經表示願意死後捐贈器官，有 29.4% 仍然會反對有關的器官捐贈。

另外，逾三分之二 (68.9%) 的被訪者報稱願意死後捐贈器官。但 22.3% 的被訪者報稱未有決定。只有 8.8% 的被訪者報稱不願意捐贈器官。25 至 34 歲人士、大專或以上教育程度人士、管理或專業人員、每月家庭收入 \$40,000 或以上及居住於私人住宅的被訪者較多願意死後捐贈器官。

在不願意捐贈器官的被訪者中，四分之一 (25.3%) 是由於個人傳統觀念，而大約五分之一是由於希望保持屍體完整 (20.0%) 或基於個人喜好 (18.0%)。但在願意捐贈器官的被訪者當中，逾五分之二 (44.7%) 沒有以任何方式表達自己希望捐贈器官的意願。

5.1.8 健康狀況

38.3% 被訪者認為他們的健康狀況屬於「好」、「很好」或「極好」，卻有 7.8% 被訪者認為他們的健康狀況屬於「差」。

三分之一的被訪者 (33.3%) 認為自己的健康狀況較同年齡人士「好」或「好很多」。另一方面，14.0% 被訪者認為自己的健康狀況較同年齡人士「差」或「差很多」。

與被訪前十二個月比較，只有 15.0% 被訪者報稱他們現時的健康狀況是屬於「好」或「好很多」。反之，逾四分之一的被訪者 (26.8%) 稱他們現時的健康狀況是屬於「差」或「差很多」。

5.1.9 流感疫苗注射

只有大約四分之一 (26.3%) 的被訪者曾經接受流感疫苗注射，當中大約半數 (52.3%) 的被訪者在最近 12 個月內曾接受流感疫苗注射。報稱過去曾接受流感疫苗注射的被訪者，大部分為女性、管理或專業人員、大專或以上教育程度及每月家庭收入\$40,000 或以上人士。

5.2 建議

以下是一些針對本調查結果的建議：

1. 本調查結果顯示，逾五分之三「過輕」的被訪者認為自己屬於「正常」(60.4%) 或「過重」(4.4%)。此外，約有五分之一的被訪者的運動/體力活動量低，及少於五分之一的被訪者 (包括果汁：19.4%；不包括果汁：18.4%) 在被訪前一星期內平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。因此需加強推廣維持適中體重、參與更多恆常運動/體力活動及健康飲食的重要性，教育社會大眾有關：
 - (i) 正確評估體重的方法，如體重指標 (BMI) 的計算公式；
 - (ii) 正確方法去保持適中體重，如增加體力活動及健康飲食；
 - (iii) 恆常體力活動的好處，如減低患上不同長期病患的風險；以及
 - (iv) 以食物金字塔作指引選擇食物的不同種類及份量達到均衡飲食，如進食最多五穀類食物(每日約 3-6 碗)，較多水果及蔬菜 (每日最少 5 份) 配合適當份量的奶品類食物(每日 1-2 份)及每日飲 6-8 杯流質飲品。

2. 有接近三成的飲酒人士 (27.8%) 的飲酒習慣超出所建議的低風險飲酒水平。推廣理性的飲酒習慣應以男性及離婚/分居/喪偶的飲酒人士為目標對象。
3. 一般而言，大部分被訪者願意捐贈器官及不反對家人捐贈器官。然而，逾五分之二表示願意捐贈器官的被訪者 (44.7%) 沒有以任何方式表達其捐贈意願。當局有需要推廣，鼓勵有意者將其意願告訴家人或簽署器官捐贈卡。
4. 健康不單與個人特徵如性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、收入水平及居住房屋類型有關，同時亦涉及多個社會經濟以及環境的決定因素。因此推廣健康促進活動以及制定策略時，應考慮以上的各種因素，從而令整個社會的人更健康。

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，如每家庭有不同數目的電話號碼，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. 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，此方法未能包括在黃昏及週末經常不在家的人士。
3. 以電話訪問形式進行的調查，不包括沒有電話的住戶及完全沒有嘗試接觸住在院舍的人士，導致對這些人士的代表性出現選擇性偏差。縱使如此，住宅電話在香港的涵蓋率已超過 90.0%，因此，受第一個原因而不被訪問的影響很少。
4. 是項調查的結果是根據被訪者自行發表的意見，因此有一定程度的限制。
 - i. 被訪者可能不願意向訪問員透露那些不被社會認同的行為或認為是不健康的生活模式，或刻意地提供低於實際情況的答案 (如大量飲酒)。反之，他們也可能因某些行為多會被社會接受而刻意地提供高於實際情況的答案 (如表示願意捐贈器)。
 - ii. 自評行為或習慣可能會受記憶性偏差及誤差影響 (如進食水果和瓜菜或體力活動的份量)。但是項調查要求被訪者回顧的事情並不久遠，因而可減低這方面的偏差。
5. 最後，這是一項橫斷調查 (cross-sectional study)，因此不能肯定各因素之間的因果和先後關係。

附件 甲 調查問卷

自我介紹

你好，我姓 ____，是香港大學社會科學研究中心的訪問員。我們受衛生署委託進行一項問卷調查，目的是想瞭解市民對於健康生活的認知，我們只會花你大概十分鐘的寶貴時間，而你所提供的資料會絕對保密，同時只會用作分析用途，如果你有任何的疑問，請於辦公時間早上 9 點至下午 6 點，致電2857 8333到香港大學社會科學研究中心查詢。如閣下想知道更多有關研究參與者的權益，請致電2241 5267，聯絡香港大學非臨床研究操守委員會。

選出被訪者

[S1] 記錄電話號碼: _____

[S2] 記錄訪問員號碼: _____

因為我們要隨機抽樣，所以請問你現時屋企有幾多位18-64歲而又居住在府上的人士？不在家的和菲傭並不計算在內？

[S3] ____ 位

在這幾位人士當中，哪一位是將會生日，而現在也在家裡的呢？麻煩請他／她接聽電話。（訪問員：如被訪者有疑問，請解釋：這是用生日日期來揀選被訪者的方法）

Q1. 記錄性別

1. 男
2. 女

A). 體量控制

因為衛生署想瞭解香港人的身高和體重，所以麻煩你在下列各項問題中盡可能提供準確的數字。(訪問員：如果需要轉換測量刻度，請依照比例轉換；如果被訪者不知道他的身高／體重／腰圍／坐圍，請輸入‘998’，如果被訪者拒絕回答他的身高／體重／腰圍，請輸入‘999’.)

Q2a. 當你沒有穿著鞋時的身高是多少？

_____ 厘米

Q2b. 當你穿著簡單的衣服時的體重是多少？

_____ 公斤 Kg

Q2c. 你的腰圍是多少？

_____ 厘米 cm

Q3a. 和一年以前比較，你的體重有沒有相差超過10磅（大約 4.5 公斤）呢？

1. 有
2. 沒有（跳答至 Q4）
3. 不知道（跳答至 Q4）

Q3b. 體重是增加了或是減少了？

1. 增加
2. 減少

Q4. 你認為你現在的體重是過重、適中還是過輕？

1. 過重
2. 適中
3. 過輕

Q5a. 在過去的 12 個月期間，你有沒有刻意地控制你的體重，例如增加，減少或者維持體重呢？

1. 有
2. 沒有（跳答至 Q7）

Q5b. 你是為了增加、減少或是維持體重呢？

1. 減少體重
2. 增加體重
3. 維持體重

Q6. 在過去的12個月期間，你有沒有使用下列的方法去控制你的體重呢？

Q6a. 服用控制體重的藥物或產品包括健康食品？

1. 有
2. 沒有

Q6b. 看醫生或營養師？

1. 有
2. 沒有

Q6c. 到纖體或美容中心？

1. 有
2. 沒有

Q6d. 做運動？

1. 有
2. 沒有

Q6e. 改變飲食習慣？

1. 有
2. 沒有

Q6f. 有沒有使用其他方法呢？

1. 有，(請記錄):_____
2. 沒有

B). 體力運動/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。這些活動可以在你工作、屋企或在空閒的時間進行。

Q7. 在過去7日內，你有多少日是有做劇烈運動呢？劇烈運動是指做完後你的呼吸會較平常快好多的，例如：跑步，跳健康舞，足球，游泳，粗重工作等，而你每一次最少會做10分鐘或以上。

_____日

Q8. [只供那些被訪者在Q7回答大過或者等於“1”]

在你有做劇烈運動的日子，只計算每次最少做10分鐘或以上的，你平均一日會用幾多時間做劇烈運動呢？

_____分鐘

Q9. 在過去7日內，你有幾多日會做中等劇烈運動呢？中等劇烈運動是運動後你的呼吸會較平時快些的，例如：踩單車，洗車打臘，競步，抹窗等，而你每一次最少會做 10 分鐘或以上。

_____日

Q10. [只供那些被訪者在Q9回答大過或者等於“1”]

在你有做中等劇烈運動的日子，計算每次最少做10分鐘或以上的，你平均一天會用幾多時間做中等劇烈運動呢？

_____分鐘

Q11. 在過去7日，你有幾多日行路至少10分鐘或以上的？包括行路返工／返學，由一個地方行到另一個地方，及日常優閒的散步等。

_____日

Q12. [只供那些被訪者在Q11回答大過或者等於“1”]

只計算每次步行10分鐘或以上，你平均一日用幾多時間行路呢？

_____小時_____分鐘

Q13. 只計算星期一至五，請問你在過去7日內，平均一日有多少時間是坐著的
呢？這包括坐在辦公室、屋企或任何地方，亦包括拜訪朋友的時候、坐車，
坐着看書或躺下看電視。[如果被訪者不能夠回答每日的平均時間，那麼說：
請盡可能大約估計一下。]

_____小時_____分鐘

C). 飲食習慣

生果及蔬菜

Q14ai. 請問你平均一個星期有多少日會吃生果？(不包括果汁)

1. 1 日
2. 2 日
3. 3 日
4. 4 日
5. 5 日
6. 6 日
7. 7 日
8. 沒有吃(跳答Q14bi)

Q14aii. [只供那些被訪者在上述問題回答由“1”至“7”]

只計算你有吃生果的日子，你平均一日會吃多少個生果呢？

(訪問員： 1 個生果等於 1 個中等大小的蘋果或橙，1 隻中等大小的香蕉，
或 2 個奇異果或布祿，或 1 碗提子或士多啤梨。請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)

_____個

Q14bi. 請問你平均一個星期有多少日會吃瓜菜？(不包括蔬菜汁)

1. 1 日
2. 2 日
3. 3 日
4. 4 日
5. 5 日
6. 6 日
7. 7 日
8. 沒有吃(跳答Q14c)

Q14bii. [只供那些被訪者在上述問題回答由“1”至“7”]

只計算你有吃瓜菜的日子，請問你平均一日會吃多少碗份量相等於一個飯碗煮熟的瓜菜呢？(訪問員：可記半碗如 0.5 碗或 1.5 碗；如未經烹調的葉菜，須減半。)

_____碗

Q14c. 請問你平均一個星期有多少日會飲至少一杯果汁或蔬菜汁？果汁或蔬菜汁所指是鮮榨或者標籤100%或者純果汁或純蔬菜汁。一杯約為250毫升或者普通盒裝飲品的份量。

1. 1 日
2. 2 日
3. 3 日
4. 4 日
5. 5 日
6. 6 日
7. 7 日
8. 沒有吃

五穀類

Q14di. 請問你平均一個星期有多少日有食五穀類食物，包括飯、麵、米粉、燕麥或麵包？

1. 1日
2. 2日
3. 3日
4. 4日
5. 5日
6. 6日
7. 7日
8. 沒有吃(跳答至Q14ei)

Q14dii. [只供那些被訪者在上述問題回答由“1”至“7”]

只計算你有食五穀類食物的日子，請問你平均一日會吃多少碗相等於一個碗飯的五穀類食物呢？(訪問員：可記半碗如 0.5 碗或 1.5 碗：一塊麵包或一碗煮熟的麥皮或一碗稀粥相等於 0.4 碗飯。)

_____碗

肉類

Q14ei. 請問你平均一個星期有幾多日有食肉，包括豬、牛和家禽？

1. 1日
2. 2日
3. 3日
4. 4日
5. 5日
6. 6日
7. 7日
8. 沒有吃(跳答至Q14fi)

Q14eii. [只供那些被訪者在上述問題回答由“1”至“7”]

只計算你有食肉的日子，請問你平均一日會食多少兩肉呢？一兩肉約相等於一隻打牌用的麻雀般大小的肉塊。(訪問員：一兩肉亦相等於 40 克、1.33 安士或約 4 片肉，另外一磅相等於 12 兩，可記半塊如 0.5 兩或 1.5 兩)
_____兩

Q14fi. 請問你平均一個星期有幾多日有食魚？

1. 1日
2. 2日
3. 3日
4. 4日
5. 5日
6. 6日
7. 7日
8. 沒有吃(跳答至Q14gi)

Q14fii. [只供那些被訪者在上述問題回答由“1”至“7”]

只計算你有食魚的日子，請問你平均一日會食多少兩魚呢？一兩魚約相等於一隻打牌用的麻雀般大小的魚肉。(訪問員：一兩魚亦相等於 40 克、1.33 安士或約 4 片魚肉，另外一磅相等於 12 兩，可記半塊如 0.5 兩或 1.5 兩)
_____兩

蛋類

Q14gi. 請問你平均一個星期有幾多日有食蛋，如雞或鴨蛋？

1. 1日
2. 2日
3. 3日
4. 4日
5. 5日
6. 6日
7. 7日
8. 沒有吃(跳答至Q14hi)

Q14gii. [只供那些被訪者在上述問題回答由“1”至“7”]

只計算你有食蛋的日子，請問你平均一日會食多少隻蛋呢？(訪問員：可記半隻如 0.5 隻或 1.5 隻)

_____隻

黃豆類

Q14hi. 請問你平均一個星期有幾多日有食豆腐或飲豆漿？

1. 1日
2. 2日
3. 3日
4. 4日
5. 5日
6. 6日
7. 7日
8. 沒有吃(跳答至Q14ii)

Q14hii. [只供那些被訪者在上述問題回答由“1”至“7”]

只計算你有食豆腐或飲豆漿的日子，請問你平均一日會食多少份豆腐或飲多少杯豆漿？1 份豆腐約相等於 1 盒 250 克盒裝豆腐、兩塊豆腐乾或 1 杯豆漿約 250 毫升。(訪問員：可記半份如 0.5 份或 1.5 份)

_____份

奶品類

Q14ii. 請問你平均一個星期有多少日有食奶品類食物，如奶，酸乳酪或芝士？(唔包括芝士蛋糕等芝士製成品)。

1. 1日
2. 2日
3. 3日
4. 4日
5. 5日
6. 6日
7. 7日
8. 沒有吃(跳答至Q14ji)

Q14iii. [只供那些被訪者在上述問題回答由“1”至“7”]

只計算你有食奶類食物的日子，請問你平均一日會飲或食多少份奶/酸乳酪或芝士呢？(訪問員：1 份相等於 1 杯奶約 250 毫升奶/酸乳酪、2 片片裝四方芝士。可記半份如 0.5 份或 1.5 份)

_____份

Q14j. 請問你平均一日飲多少杯流質飲品，包括清水、清茶、清湯、果汁和奶？一杯約為 250 毫升或者普通盒裝飲品 250ml 的份量。

_____杯

外出用餐

Q15a. 在過去的一個月內，你有幾經常出外食早餐呢？出外食早餐是指進食不是家裏做的早餐，也不包括進食從麵包舖購買的麵包。(訪問員：不可讀出答案)

1. 一星期五次或以上
2. 一星期二至四次
3. 一星期一次
4. 每月二至三次
5. 每月一次或更少
6. 不食早餐

Q15b. 在過去的一個月內，你有幾經常出外食午餐呢？出外食午餐是指進食不是家裏做的午餐。(訪問員：不可讀出答案)

1. 一星期五次或以上
2. 一星期二至四次
3. 一星期一次
4. 每月二至三次
5. 每月一次或更少
6. 不食午餐

Q15c. 在過去的一個月內，你有幾經常出外食晚餐呢？出外食晚餐是指進食不是家裏做的晚餐。(訪問員：不可讀出答案)

1. 一星期五次或以上
2. 一星期二至四次
3. 一星期一次
4. 每月二至三次
5. 每月一次或更少
6. 不食晚餐

D). 飲酒習慣

Q16a. 你有冇曾經飲過最少一杯酒精飲品？(訪問員：請讀出個別答案)

1. 有，過去一個月有飲過
2. 有，過去2-12個月有飲過(跳答至Q17a)
3. 有，12個月前飲過(跳答至Q17a)
4. 沒有(跳答Q17a)

Q16b. 咁在過去的一個月，你平均一星期有多日會飲最少一杯的酒精飲品？[訪問員：不可讀出答案]

1. 每日
2. 每星期 6 日
3. 每星期 5 日
4. 每星期 4 日
5. 每星期 3 日
6. 每星期 2 日
7. 每星期 1 日
8. 少於每星期 1 日

Q16c. 只計算你有飲最少一杯酒的日子，你平均會飲幾多個標準單位的酒呢？
（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 個標準單位的酒大約相等於一杯餐酒；或 一 peg 白蘭地酒／威士忌
酒；或一小酒杯的中國酒，例如米酒）[如有需要，訪問員請參考酒類飲品
既標準單位資料表]
_____個單位

Q16d. 在過去一個月內，你有沒有試過一次過飲起碼 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（跳答 Q17a）

Q16e. 在過去一個月內，試過幾多次呢？[訪問員：不可讀出答案]

1. 一次
2. 兩次
3. 三次或以上

E). 抽煙習慣

Q17a. 你有冇曾經食煙？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 有，但已戒咗
2. 有，依家仲食緊（跳答至Q17c）
3. 從來沒有（跳答至Q18a）

Q17b. 請問你戒掉多久？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 少於 1 個月（跳答Q18a）
2. 1個月至 1 年（跳答Q18a）
3. 超過 1 年（跳答Q18a）

Q17c. 你平均一日食幾多枝煙呢？[訪問員：不可讀出答案]

1. 每日少於1枝煙
2. 每日1-10枝煙
3. 每日11-20枝煙
4. 每日多於20枝煙

F). 子宮頸細胞檢驗

[只供女性被訪者回答]

Q18a. 請問你以前有沒有進行過全子宮切除手術呢(指切除整個子宮的外科手術)?

1. 有(跳答 Q19a)
2. 沒有

Q18b. 你以前有冇做過子宮頸細胞檢查呢?

1. 有
2. 沒有(跳答至Q19a)
3. 不確定(跳答至Q19a)

Q18c. [只供那些被訪者在Q18b 回答“有”]

你最近一次的子宮頸細胞檢查距離現在約有多久呢? [訪問員: 不可讀出答案]

1. 12 個月內
2. 13-24 個月
3. 25-36 個月
4. 37-48 個月
5. 49-60 個月
6. 61 個月或以上
7. 不記得

Q18d. [只供那些被訪者在 Q18b 回答“有”]

你上一次做子宮頸細胞檢查是不是妳第一次做檢查呢?

1. 是, 第一次
2. 已做過, 不是第一次
3. 不確定

G) 器官捐贈

以下係一啲關於器官捐贈的問題。一般嚟講，器官捐贈係指人過身後，將有用的器官移植到有需要的病人身上。

Q19a. 你會唔會反對你的家人過身後捐贈器官呢？你的家人係指你的父母、配偶同仔女。

1. 唔會(跳答至 Q19d)
2. 會
3. 冇意見(跳答至 Q19d)
4. 冇家人(跳答至 Q19d)

Q19b. 你反對家人捐贈器官的原因係咩呢？(不提示)(可答多項)

1. 希望保持屍體完整
2. 家人沒有表達過捐贈器官的意願
3. 害怕其他親友的反對
4. 害怕增加垂危家人的痛苦
5. 恐怕醫護人員不盡力搶救
6. 宗教理由，所信奉宗教：_____
7. 個人喜好
8. 冇意見/唔知道
9. 其他：_____

Q19c. 如果你的家人曾經表示願意過身後捐贈器官，當他/她(佢)過身後你會唔會反對有關的器官移植呢？

1. 唔會
2. 會

Q19d. 你自己願唔願意捐贈器官？(不提示)

1. 唔願意
2. 願意(跳答至 Q19f)
3. 未有決定/未有考慮(跳答至 Q20a)

Q19e. 你唔願意捐贈器官的原因係咩呢？(不提示)(可答多項)

1. 希望保持屍體完整
 2. 家人不會支持
 3. 害怕增加本人垂危時的痛苦
 4. 恐怕醫護人員不盡力搶救
 5. 宗教理由，所信奉宗教：_____
 6. 過人傳統觀念(如：大吉利是)
 7. 其它：_____
 8. 個人喜好
 9. 冇意見/唔知道
- (跳答至 Q20a)

Q19f. 你有無用以下的方式表達你願意捐贈器官呢？(可答多項)

1. 無
2. 簽署器官捐贈卡
3. 喺香港醫學會器官捐贈資料庫登記
4. 同家人講過自己的意願
5. 其它：_____

Q19g. [只供那些被訪者在 Q19f 回答 “2”]

你有無隨身攜帶器官捐贈卡？

1. 無
2. 有

H). 健康狀況

Q20a. 總括來說，你認為你的健康狀況是：[訪問員：請讀出個別答案]

1. 極好
2. 很好
3. 好
4. 一般
5. 差

Q20b. 與你同年齡的人比較，你認為你的健康狀況較其他人: [訪問員:請讀出個別答案]

1. 好很多
2. 好
3. 大致相同
4. 差
5. 差很多

Q20c. 和你過去十二個月比較，你認為你現時的健康較以前: [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 好很多
2. 好
3. 大致相同
4. 差
5. 差很多

I) 流感疫苗注射

Q21a. 你有否接受過流感疫苗注射呢？

1. 有
2. 從沒有接受過(跳答至Q22)

Q21b. [只供那些被訪者在Q21a 回答“有”]

最近的一次注射距離現在約有多久呢？(訪問員：不可讀出答案)

1. 3個月內
2. 4-6個月
3. 7-9個月
4. 10-12個月
5. 13個月或以上
6. 不記得

J). 人口特徵

為了研究的用途，所以我會問你幾條有關你個人的資料，你所提供的所有資料是一定會絕對保密。

Q22. 請問你的幾多歲？ _____歲

Q23. 請問你最高的教育程度是？ [訪問員：請讀出個別答案]

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
(包括非學位、學位或以上)

Q24. 請問你的婚姻狀況是？ [訪問員：請讀出個別答案]

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

Q25. 你現時有工作嗎？

1. 有
2. 沒有 (跳答至Q27)

Q26. 你的職業是什麼呢？

1. 僱主/經理/行政人員 (跳答至Q28)
2. 專業人員(跳答至 Q28)
3. 輔助專業人員(跳答至Q28)
4. 文員(跳答至Q28)
5. 服務工作人員(跳答至Q28)
6. 商店銷售人員(跳答至Q28)
7. 漁農業熟練工人(跳答至Q28)
8. 工藝及有關人員(跳答至Q28)
9. 機台及機器操作員及裝配員(跳答至Q28)
10. 非技術工人(跳答至Q28)
11. 其他：_____ (跳答至Q28)

Q27. 你是 ? [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 學生(跳答至Q29)
2. 家庭主婦(跳答至Q29)
3. 失業/待業(跳答至Q29)
4. 退休人士(跳答至Q29)
5. 其它(請說明_____) (跳答至Q29)

Q28. 你的每月個人總收入是

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

Q29. 你的每月家庭總收入是

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. 不知道
21. 拒絕回答

Q30. 請問這住宅有多少人居住呢，包括你自己但不包括傭人？

_____位

Q31. 請問你現正居住的房屋類型是？

1. 公營租住單位
2. 房屋委員會資助出售單位
3. 房屋協會資助出售單位
4. 私人住宅單位
5. 別墅/平房/新型村屋
6. 簡單磚石蓋搭建築物/傳統村屋
7. 員工宿舍
8. 非住宅用屋宇單位

問卷已完成，多謝參與是次調查。 再見！

附件乙 國際運動/體力活動問卷調查數據處理及分析指引
(IPAQ) – 簡化及完整版



**Guidelines for Data Processing and
Analysis of the International Physical
Activity Questionnaire (IPAQ)**

– Short and Long Forms

November 2005

Contents

1. Introduction
2. Uses of IPAQ Instruments
3. Summary Characteristics of Short and Long Forms
4. Overview of Continuous and Categorical Analyses of IPAQ
5. Protocol for Short Form
6. Protocol for Long Form
7. Data Processing Rules
8. Summary Algorithms

- Appendix 1. At A Glance IPAQ Scoring Protocol – Short Forms
Appendix 2. At A Glance IPAQ Scoring Protocol – Long Forms

1. Introduction

This document describes recommended methods of scoring the data derived from the telephone / interview administered and self-administered IPAQ short and long form instruments. The methods outlined provide a revision to earlier scoring protocols for the IPAQ short form and provide for the first time a comparable scoring method for IPAQ long form. Latest versions of IPAQ instruments are available from www.ipaq.ki.se.

Although there are many different ways to analyse physical activity data, to date there is no formal consensus on a 'correct' method for defining or describing levels of physical activity based on self-report population 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. Use of these scoring methods will enhance the comparability between surveys, provided identical sampling and survey methods have been used.

2. Uses of IPAQ Instruments

IPAQ short form is an instrument designed primarily for population surveillance of physical activity among 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 short and long forms are sometimes being used as an evaluation tool in intervention studies, but this was not the intended purpose of IPAQ. Users should carefully note the range of domains and types of activities included in IPAQ before using it in this context. Use as an outcome measure in small scale intervention studies is not recommended.

3. Summary Characteristics of IPAQ Short and Long Forms

1. IPAQ assesses physical activity undertaken across a comprehensive set of domains including:
 - a. leisure time physical activity
 - b. domestic and gardening (yard) activities
 - c. work-related physical activity
 - d. transport-related physical activity;
2. The IPAQ **short** form asks about three specific types of activity undertaken in the four domains introduced above. The specific types of activity that are assessed are walking, moderate-intensity activities and vigorous-intensity activities.
3. The items in the **short** IPAQ form were structured to provide separate scores on walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activity. Computation of the total score for the short form requires summation of the duration (in minutes) and frequency (days) of walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activities. Domain specific estimates cannot be estimated.

4. The IPAQ **long** form asks details about the specific types of activities undertaken within each of the four domains. Examples include walking for transportation and moderate-intensity leisure-time activity.
5. The items in the **long** IPAQ form were structured to provide separate domain specific scores for walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activity within each of the work, transportation, domestic chores and gardening (yard) and leisure-time domains. Computation of the total scores for the long form requires summation of the duration (in minutes) and frequency (days) for all the types of activities in all domains. Domain specific scores or activity specific sub-scores may be calculated. Domain specific scores require summation of the scores for walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activities within the specific domain, whereas activity-specific scores require summation of the scores for the specific type of activity across domains.

4. Overview of Continuous and Categorical Analyses of IPAQ

Both categorical and continuous indicators of physical activity are possible from both IPAQ forms. However, given the non-normal distribution of energy expenditure in many populations, it is suggested that the continuous indicator be presented as median minutes/week or median MET-minutes/week rather than means (such as mean minutes/week or mean MET-minutes/week).

4.1 Continuous Variables

Data collected with IPAQ can be reported as a continuous measure. One measure of the volume of activity can be computed by weighting each type of activity by its energy requirements defined in METs to yield a score in MET-minutes. METs are multiples of the resting metabolic rate and a MET-minute is computed by multiplying the MET score of an activity 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). MET-minutes/day or MET-minutes/week can be presented although the latter is more frequently used and is thus suggested.

Details for the computation for summary variables from IPAQ short and long forms are detailed below. As there are no established thresholds for presenting MET-minutes, the IPAQ Research Committee propose that these data are reported as comparisons of median values and interquartile ranges for different populations.

4.2 Categorical Variable: Rationale for Cut Point Values

There are three levels of physical activity proposed to classify populations:

1. Low
2. Moderate
3. High

The algorithms for the short and long forms are defined in more detail in Sections 5.3 and 6.3, respectively. Rules for data cleaning and processing prior to computing the algorithms appear in Section 7.

Regular participation is a key concept included in current public health guidelines for physical activity.¹ Therefore, both the total volume and the number of days/sessions are included in the IPAQ analysis algorithms.

The criteria for these levels have been set taking into account that IPAQ asks questions in all domains of daily life, resulting in higher median MET-minutes estimates than would have been estimated from leisure-time participation alone. The criteria for these three levels are shown below.

Given that measures such as IPAQ assess total physical activity in all domains, the “leisure time physical activity” based public health recommendation of 30 minutes on most days will be achieved by most adults in a population. Although widely accepted as a goal, in absolute terms 30 minutes of moderate-intensity activity is low and broadly equivalent to the background or basal levels of activity adult individuals would accumulate in a day. Therefore a new, higher cutpoint is needed to describe the levels of physical activity associated with health benefits for measures such as IPAQ, which report on a broad range of domains of physical activity.

‘High’

This category was developed to describe higher levels of participation. Although it is known that greater health benefits are associated with increased levels of activity there is no consensus on the exact amount of activity for maximal benefit. In the absence of any established criteria, the IPAQ Research Committee proposes a measure which equates to approximately at least one hour per day or more, of at least moderate-intensity activity above the basal level of physical activity. Considering that basal activity may be considered to be equivalent to approximately 5000 steps per day, it is proposed that “high active” category be considered as those who move at least 12,500 steps per day, or the equivalent in moderate and vigorous activities. This represents at least an hour more moderate-intensity activity over and above the basal level of activity, or half an hour of vigorous-intensity activity over and above basal levels daily. These calculations were based on emerging results of pedometers studies.²

This category provides a higher threshold of measures of total physical activity and is a useful mechanism to distinguish variation in population groups. Also it could be used to set population targets for health-enhancing physical activity when multi-domain instruments, such as IPAQ are used.

¹ 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 American 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.

² Tudor-Locke C, Bassett DR Jr. How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Med*. 2004;34(1):1-8.

'Moderate'

This category is defined as doing some activity, more than the low active category. It is proposed that it is a level of activity equivalent to "half an hour of at least moderate-intensity PA on most days", the former leisure time-based physical activity population health recommendation.

'Low'

This category is simply defined as not meeting any of the criteria for either of the previous categories.

5. Protocol for IPAQ Short Form

5.1 Continuous Scores

Median values and interquartile ranges can be computed for walking (W), moderate-intensity activities (M), vigorous-intensity activities (V) and a combined total physical activity score. All continuous scores are expressed in MET-minutes/week as defined below.

5.2 MET Values and Formula for Computation of MET-minutes/week

The selected MET values were derived from work undertaken during the IPAQ Reliability Study undertaken in 2000-2001³. 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. The 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. Using these values, four continuous scores are defined:

Walking MET-minutes/week = 3.3 * walking minutes * walking days
Moderate MET-minutes/week = 4.0 * moderate-intensity activity minutes * moderate days
Vigorous MET-minutes/week = 8.0 * vigorous-intensity activity minutes * vigorous-intensity days
Total physical activity MET-minutes/week = sum of Walking + Moderate + Vigorous MET-minutes/week scores.

5.3 Categorical Score

Category 1 Low

This is the lowest level of physical activity. Those individuals who not meet criteria for Categories 2 or 3 are considered to have a 'low' physical activity level.

³ Craig CL, Marshall A, Sjostrom M et al. International Physical Activity Questionnaire: 12 country reliability and validity *Med Sci Sports Exerc* 2003; August

Category 2 Moderate

The pattern of activity to be classified as 'moderate' is either of the following criteria:

- a) 3 or more days of vigorous-intensity activity of at least 20 minutes per day
OR
- b) 5 or more days of moderate-intensity activity and/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 Total physical activity of at least 600 MET-minutes/week.

Individuals meeting at least one of the above criteria would be defined as accumulating a minimum level of activity and therefore be classified as 'moderate'. See Section 7.5 for information about combining days across categories.

Category 3 High

A separate category labelled 'high' can be computed to describe higher levels of participation.

The two criteria for classification as 'high' are:

- a) vigorous-intensity activity on at least 3 days achieving a minimum Total physical activity 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 Total physical activity of at least 3000 MET-minutes/week.

See Section 7.5 for information about combining days across categories.

5.4 Sitting Question in IPAQ Short Form

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

6. Protocol for IPAQ Long Form

The long form of IPAQ asks in detail about walking, moderate-intensity and vigorous-intensity physical activity in each of the four domains. Note: asking more detailed questions regarding physical activity within domains is likely to produce higher prevalence estimates than the more generic IPAQ short form.

6.1 Continuous Score

Data collected with the IPAQ long form can be reported as a continuous measure and reported as median MET-minutes. Median values and interquartile ranges can be computed for walking (W), moderate-intensity activities (M), and vigorous-intensity activities (V) within each domain using the formulas below. Total scores may also be calculated for walking (W), moderate-intensity activities (M), and vigorous-intensity activities (V); for each domain (work, transport, domestic and garden, and leisure) and for an overall grand total.

6.2 MET Values and Formula for Computation of MET-minutes

Work Domain

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

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

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

Total Work MET-minutes/week = sum of Walking + Moderate + Vigorous MET-minutes/week scores at work.

Active Transportation Domain

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

Cycle MET-minutes/week for transport = $6.0 * \text{cycling minutes} * \text{cycle days for transportation}$

Total Transport MET-minutes/week = sum of Walking + Cycling MET-minutes/week scores for transportation.

Domestic and Garden [Yard Work] Domain

Vigorous MET-minutes/week yard chores = $5.5 * \text{vigorous-intensity activity minutes} * \text{vigorous-intensity days doing yard work}$ (**Note:** the MET value of 5.5 indicates that vigorous garden/yard work should be considered a moderate-intensity activity for scoring and computing total moderate intensity activities.)

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

Moderate MET-minutes/week inside chores = $3.0 * \text{moderate-intensity activity minutes} * \text{moderate-intensity days doing inside chores}$.

Total Domestic and Garden MET-minutes/week = sum of Vigorous yard + Moderate yard + Moderate inside chores MET-minutes/week scores.

Leisure-Time Domain

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

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

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

Total Leisure-Time MET-minutes/week = sum of Walking + Moderate + Vigorous MET-minutes/week scores in leisure.

Total Scores for all Walking, Moderate and Vigorous Physical Activities

Total Walking MET-minutes/week = Walking MET-minutes/week (at Work + for Transport + in Leisure)

Total Moderate MET-minutes/week total = Moderate MET-minutes/week (at Work + Yard chores + inside chores + in Leisure time) + Cycling Met-minutes/week for Transport + Vigorous Yard chores MET-minutes/week

Total Vigorous MET-minutes/week = Vigorous MET-minutes/week (at Work + in Leisure)

Note: Cycling MET value and Vigorous garden/yard work MET value fall within the coding range of moderate-intensity activities.

Total Physical Activity Scores

An overall total physical activity MET-minutes/week score can be computed as:

Total physical activity MET-minutes/week = sum of Total (Walking + Moderate + Vigorous) MET-minutes/week scores.

This is equivalent to computing:

Total physical activity MET-minutes/week = sum of Total Work + Total Transport + Total Domestic and Garden + Total Leisure-Time MET-minutes/week scores.

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.

6.3 Categorical Score

As noted earlier, regular participation is a key concept included in current public health guidelines for physical activity.⁴ 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 proposed to classify populations – 'low', 'moderate', and 'high'. The criteria for these levels are the same as for the IPAQ short [described earlier in Section 4.2]

Category 1 Low

This is the lowest level of physical activity. Those individuals who not meet criteria for Categories 2 or 3 are considered 'low'.

Category 2 Moderate

The pattern of activity to be classified as 'moderate' is either of the following criteria:

- d) 3 or more days of vigorous-intensity activity of at least 20 minutes per day

OR

- e) 5 or more days of moderate-intensity activity and/or walking of at least 30 minutes per day

OR

⁴ 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 American 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.

- f) 5 or more days of any combination of walking, moderate-intensity or vigorous-intensity activities achieving a minimum Total physical activity of at least 600 MET-minutes/week.

Individuals meeting at least one of the above criteria would be defined as accumulating a moderate level of activity. See Section 7.5 for information about combining days across categories.

Category 3 High

A separate category labelled 'high' can be computed to describe higher levels of participation.

The two criteria for classification as 'high' are:

- a) vigorous-intensity activity on at least 3 days achieving a minimum Total physical activity 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 Total physical activity of at least 3000 MET-minutes/week.

See Section 7.5 for information about combining days across categories.

6.4 IPAQ Sitting Question IPAQ Long Form

The IPAQ sitting question is an additional indicator variable and is not included as part of any summary score of physical activity. To-date there are few data on sedentary (sitting) behaviours and no well-accepted thresholds for data presented as categorical levels. For the sitting question 'Minutes' is used as the indicator to reflect time spent in sitting rather than MET-minutes which would suggest an estimate of energy expenditure.

IPAQ long assesses an estimate of sitting on a typical weekday, weekend day and time spent sitting during travel (see transport domain questions).

Summary sitting variables include

Sitting Total Minutes/week = weekday sitting minutes* 5 weekdays + weekend day sitting minutes* 2 weekend days

Average Sitting Total Minutes/day = (weekday sitting minutes* 5 weekdays + weekend day sitting minutes* 2 weekend days) / 7

Note: The above calculation of 'Sitting Total' excludes time spent sitting during travel because the introduction in IPAQ long directs the responder to NOT include this component as it would have already been captured under the Transport section. If a summary sitting variable including time spent sitting for transport is required, it should be calculated by adding the time reported (travelling in a motor vehicle) under transport to the above formula. Care should be taken in reporting these alternate data to clearly distinguish the 'total sitting' variable from a 'total sitting – including transport' variable.

7. 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 Research Committee has established and recommends the following guidelines:

7.1 Data Cleaning

- I. Any responses to duration (time) provided in the hours and minutes response option should be converted from hours and minutes into minutes.
- II. To 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.
- III. In some cases duration (time) will be reported as weekly (not daily) e.g., VVHRS, VVMINS. These data should be converted into an average daily time by dividing by 7.
- IV. If 'don't know' or 'refused' or data are missing for time or days then that case is removed from analysis.

Note: Both the number of days and daily time are required for the creation of categorical and continuous summary variables

7.2 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 cases in which the sum total of all Walking, Moderate and Vigorous time variables is greater than 960 minutes (16 hours) should be excluded from the analysis. This assumes that on average an individual of 8 hours per day is spent sleeping.

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 cases excluded from analysis.

7.3 Minimum Values for Duration of Activity

Only values of 10 or more minutes of activity should 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'.

7.4 Truncation of Data Rules

This rule attempts to normalize the distribution of levels of activity which are usually skewed in national or large population data sets.

In IPAQ short - it is recommended that all Walking, Moderate and Vigorous time variables exceeding '3 hours' or '180 minutes' are truncated (that is re-coded) to be equal to '180 minutes' in a new variable. This rule permits a maximum of 21 hours of activity in a week to be reported for each category (3 hours * 7 days).

In IPAQ long – the truncation process is more complicated, but to be consistent with the approach for IPAQ short requires that the variables total Walking, total Moderate-intensity and total Vigorous-intensity activity are calculated and then, for each of these summed behaviours, the total value should be truncated to 3 hours (180 minutes).

When analysing the data as categorical variable or presenting median and interquartile ranges of the MET-minute scores, the application of the truncation rule will not affect the results. This rule does have the important effect of preventing misclassification in the 'high' category. For example, an individual who reports walking for 10 minutes on 6 days and 12 hours of moderate activity on one day could be coded as 'high' because this pattern meets the '7 day' and "3000 MET-min" criteria for 'high'. However, this uncommon pattern of activity is unlikely to yield the health benefits that the 'high' category is intended to represent.

Although using median is recommended due to the skewed distribution of scores, if IPAQ data are analysed and presented as a continuous variable using mean values, the application of the truncation rule will produce slightly lower mean values than would otherwise be obtained.

7.5 Calculating MET-minute/week Scores

Data processing rules 7.2, 7.3, and 7.4 deals first with excluding outlier data, then secondly, with recoding minimum values and then finally dealing with high values. These rules will ensure that highly active people remain classified as 'high', while decreasing the chances that less active individuals are misclassified and coded as 'high'.

Using the resulting variables, convert time and days to MET-minute/week scores [see above Sections 5.2 and 6.2; METS x days x daily time].

7.6 Calculating Total Days for Presenting Categorical Data on Moderate and High Levels

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 activities, thus allowing the total number of 'days' to range from a minimum

of 0 to a maximum of 21 'days' per week in IPAQ short and higher in IPAQ long. The IPAQ instrument does not record if different types of activity are undertaken on the same day.

In calculating 'moderately active', the primary requirement is to identify those individuals who undertake activity on at least '5 days'/week [see Sections 4.2 and 5.3]. Individuals who meet this criterion should be coded in a new variable called "*at least five days*" and this variable should be used to identify those meeting criterion b) at least 30 minutes of moderate-intensity activity and/or walking; and those meeting criterion c) any combination of walking, moderate-intensity or vigorous-intensity activities achieving a minimum of 600 MET-minutes/week.

Below are two examples showing this coding in practice:

- i) an individual who reports '2 days of moderate-intensity' and '3 days of walking' should be coded as a value indicating "*at least five days*";
- ii) an individual reporting '2 days of vigorous-intensity', '2 days of moderate-intensity' and '2 days of walking' 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 'high' 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-intensity activity on at least 7 days/week [See section 4.2]. Individuals who meet this criterion should be coded as 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-intensity' and '3 days of walking' should be coded as the new variable "*at least 7 days*".
- ii) an individual reporting '3 days of vigorous-intensity', '3 days moderate-intensity' and '3 days walking' should be coded as "*at least 7 days*" [even though the total adds to 9].

8. Summary algorithms

The algorithms in Appendix 1 and Appendix 2 to this document show how these rules work in an analysis plan, to develop the categories 1 [Low], 2 [Moderate], and 3 [High] levels of activity.

IPAQ Research Committee
November 2005

APPENDIX 1

At A Glance IPAQ Scoring Protocol (Short Forms)

Continuous Score

Expressed as MET-min per week: MET level x minutes of activity/day x days per week

Sample Calculation

MET levels

Walking = 3.3 METs

Moderate Intensity = 4.0 METs

Vigorous Intensity = 8.0 METs

MET-minutes/week for 30 min/day, 5 days

$3.3 \times 30 \times 5 = 495$ MET-minutes/week

$4.0 \times 30 \times 5 = 600$ MET-minutes/week

$8.0 \times 30 \times 5 = 1,200$ MET-minutes/week

TOTAL = 2,295 MET-minutes/week

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

Categorical Score- three levels of physical activity are proposed

1. Low

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

2. Moderate

Either 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 and/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-minutes/week.

3. High

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- or vigorous-intensity activities accumulating at least 3000 MET-minutes/week

Please review the full document "Guidelines for the data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire" for more detailed description of IPAQ analysis and recommendations for data cleaning and processing [www.ipaq.ki.se].

APPENDIX 2

At A Glance IPAQ Scoring Protocol (Long Forms)

Continuous Score

Expressed as MET-minutes per week: MET level x minutes of activity/day x days per week

Sample Calculation

MET levels	MET-minutes/week for 30 min/day, 5 days
Walking at work= 3.3 METs	$3.3 \times 30 \times 5 = 495$ MET-minutes/week
Cycling for transportation= 6.0 METs	$6.0 \times 30 \times 5 = 900$ MET-minutes/week
Moderate yard work= 4.0 METs	$4.0 \times 30 \times 5 = 600$ MET-minutes/week
Vigorous intensity in leisure= 8.0 METs	$8.0 \times 30 \times 5 = 1,200$ MET-minutes/week
<hr/>	
TOTAL = 3,195 MET-minutes/week	

Domain Sub Scores

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

Total MET-minutes/week for transportation = Walk (METs*min*days) + Cycle (METs*min*days) for transportation

Total MET-minutes/week from domestic and garden = Vig (METs*min*days) yard work + Mod (METs*min*days) yard work + Mod (METs*min*days) inside chores

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

Walking, Moderate-Intensity and Vigorous-Intensity Sub Scores

Total Walking MET-minutes/week = Walk MET-minutes/week (at Work + for Transport + in Leisure)

Total Moderate MET-minutes/week = Cycle MET-minutes/week for Transport + Mod MET-minutes/week (Work + Yard chores + Inside chores + Leisure) + Vigorous Yard chores MET-minutes

Note: The above is a total moderate activities only score. If you require a total of all moderate-intensity physical activities you would sum Total Walking and Total Moderate

Total Vigorous MET-minutes/week = Vig MET-minutes/week (at Work + in Leisure)

Total Physical Activity Score

Total Physical Activity MET-minutes/week = Walking MET-minutes/week + Moderate MET-minutes/week + Total Vigorous MET-minutes/week

Continued.....

Also

Total Physical Activity MET-minutes/week = Total MET-minutes/week (at Work + for Transport + in Chores + in Leisure)

Categorical Score- three levels of physical activity are proposed

1. Low

No activity is reported **OR**

- a. Some activity is reported but not enough to meet Categories 2 or 3.

2. Moderate

Either of the following 3 criteria

- a. 3 or more days of vigorous-intensity activity of at least 20 minutes per day **OR**
- b. 5 or more days of moderate-intensity activity and/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.

3. High

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- or vigorous- intensity activities accumulating at least 3000 MET-minutes/week

Please review the full document "Guidelines for the data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire" for more detailed description of IPAQ analysis and recommendations for data cleaning and processing [www.ipaq.ki.se].