



行為風險因素調查 (二零一零年四月)

主要報告

委托人



衛生署
衛生防護中心監測及流行病學處

二零一一年一月

衛生署擁有本調查報告之版權

目錄

調查摘要	3
第一章 引言	9
第二章 調查方法	10
2.1 抽樣方式	10
2.2 目標對象	10
2.3 問卷設計	10
2.4 測試訪問	10
2.5 正式訪問	11
2.6 回應率	11
2.7 樣本數目及誤差	12
2.8 品質控制	12
2.9 統計分析及比重	12
第三章 調查結果	14
3.1 被訪者特徵	14
3.2 體重狀況	17
3.3 體能活動及工餘 / 課餘時間做運動	21
3.4 進食水果和蔬菜的習慣	31
3.5 飲用汽水及甜味飲料的習慣	35
3.6 吸煙習慣	37
3.7 飲酒模式	39
3.8 外出用膳習慣	44
3.9 與攝取鹽分有關的飲食習慣	46
3.10 中暑及曬傷	49
3.11 使用太陽燈	51
3.12 口腔護理習慣	53
3.13 痔瘡問題的普遍性	56
3.14 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)	57
3.15 乳癌風險 (只訪問女性)	60
第四章 以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析	64
4.1 變數重組	64
4.2 體重狀況	70
4.3 體能活動及工餘 / 課餘時間做運動	74

4.4	進食水果和蔬菜的習慣	82
4.5	飲用汽水和甜味飲料的習慣	87
4.6	吸煙習慣	89
4.7	飲酒模式	91
4.8	外出用膳習慣	98
4.9	與攝取鹽分有關的飲食習慣	102
4.10	中暑及曬傷	106
4.11	口腔護理習慣	108
4.12	痔瘡問題的普遍性	113
4.13	子宮頸細胞檢驗 (只適用於女性被訪者)	115
第五章	總結及建議	119
5.1	總結	119
5.2	建議	123
5.3	調查局限	124
附件 甲	調查問卷	125

調查摘要

引言

香港大學社會科學研究中心在二零一零年四月接受衛生署委託，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。這些資料有助於策劃、推行及評估為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：

- 體重狀況
- 體能活動及工餘 / 課餘時間做運動
- 進食水果和蔬菜的習慣
- 飲用汽水和甜味飲料的習慣
- 吸煙習慣
- 飲酒模式
- 外出用膳習慣
- 與攝取鹽分有關的飲食習慣
- 中暑和曬傷的普遍性
- 使用太陽燈的狀況
- 口腔護理習慣
- 痔瘡問題的普遍性
- 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)
- 乳癌風險 (只訪問女性)
- 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、受養人數目、居住房屋類型及家庭成員數目

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，能操廣東話、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 76 條問題的雙語問卷 (中英對照) 以收集數據。訪問在二零一零年四月二十一日至六月二日進行，成功訪問人數共 2 013，接觸率為 40.0%，回應率為 68.4%，95% 置信空間為 +/- 2.2%。我們從政府統計處取得二零零九年底的人口調查數據作為本調查的參考，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

體重狀況

根據世界衛生組織（世衛）按亞洲成年人而定的體重分類法，約半數的被訪者（48.8%）的體重是屬於「正常」、21.7% 的被訪者屬於「肥胖」及 18.7% 屬於「過重」，而其餘（10.8%）則屬於「過輕」。

有關被訪者對自己體重狀況的看法，接近半數的被訪者（49.3%）認為自己體重「適中」。另外，41.8% 的被訪者認為自己「過重」，而 8.9% 認為自己「過輕」。女性被訪者、年紀越大的被訪者（年齡 35 歲或以上）、已婚或離婚 / 分居 / 喪偶人士和未完成中學或以下教育程度的被訪者，較多認為自己「過重」。整體上，64.7% 的被訪者對自己體重狀況的看法與世衛按亞洲人的體重而定的標準一致，但 19.2% 的被訪者對自己的體重狀況估計過高，而 16.1% 的被訪者則對自己的體重狀況估計過低。

體能活動及工餘 / 課餘時間做運動

不論年齡、性別及不同的身體狀況，恆常的體能活動都可促進健康。但調查發現在被訪前七日，逾半數的被訪者（54.6%）沒有每日做最少 10 分鐘中等劇烈體能活動，而逾六成的被訪者（61.6%）沒有每日做最少 10 分鐘劇烈體能活動。整體上，18.1% 的被訪者表示他們每星期最少有 5 日或以上做中等劇烈體能活動至少 30 分鐘，或劇烈體能活動至少 20 分鐘。

步行是最普遍的體能活動，有 67.4% 的被訪者在被訪前七日有每日步行最少 10 分鐘。另一方面，調查亦發現逾兩成的被訪者（20.9%）在被訪前七日的週日（星期一至星期五），每日坐著超過十小時。

整體上，近三分之二的被訪者（64.2%）的體能活動量未能達到世衛給成年人建議的體能活動量。

至於在工餘 / 課餘時間做運動，接近五分之二的被訪者（42.8%）稱他們少於每月一次在工餘 / 課餘時間做運動。另一方面，15.0% 的被訪者報稱他們每星期有 4 次或以上在工餘 / 課餘時間做運動及有 31.3% 的被訪者報稱每星期有 1-3 次在工餘 / 課餘時間做運動。與其相關組別的被訪者比較，女性、年紀越大的被訪者、已婚人士和離婚 / 分居 / 喪偶人士、教育程度越低的被訪者、藍領工人和每月家庭收入少於 \$14,000 的被訪者，較多表示每月少於一次在工餘 / 課餘時間做運動。

進食水果和瓜菜的習慣

進食足夠水果和瓜菜對健康有很多益處。作為每日膳食的一部分，進食足夠的水果及瓜菜可以防止主要的非傳染病如心臟病及某些癌症。進食不同水果和瓜

菜能確保身體攝取足夠的微營養素和纖維素。

逾半數的被訪者 (53.8%) 有每日進食水果的習慣，而大部分被訪者 (80.5%) 則有每日進食瓜菜。飲用果汁或蔬菜汁的習慣並不普遍，只有 2.2% 的被訪者報稱有每日飲用果汁或蔬菜汁。

不包括果汁在內，被訪者每日平均只進食 3.3 份水果及瓜菜。約有兩成的被訪者 (19.1%) 平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。女性、年齡介乎 55 至 64 歲、離婚 / 分居 / 肅偶人士、非在職人士和居住在私人住宅單位的被訪者，較多有每日進食建議的最少 5 份水果及瓜菜。

飲用汽水和甜味飲料的習慣

從汽水和甜味飲料攝取過多熱量，會增加過重和肥胖的風險。約一成的被訪者 (11.7%) 每日飲用預先包裝的汽水和甜味飲料。2.1% 的被訪者平均每日飲用三杯或以上的汽水和甜味飲料，以及近七分之一的被訪者 (13.4%) 每日飲用一杯至少於三杯的汽水和甜味飲料。男性被訪者、年齡介乎 35 至 44 歲的被訪者、離婚 / 分居 / 肅偶人士、服務人員和藍領工人，較多每天飲用三杯或以上的汽水和甜味飲料。

吸煙習慣

多於八分之一的被訪者 (13.8%) 在調查期間仍有吸煙。在現時仍有吸煙的被訪者中，絕大部份 (94.8%) 每天都有吸煙。現時每日吸食超過 20 支煙的被訪者中，有較高比例為男性、年齡介乎 18 至 24 或 45 至 54 歲的被訪者、教育程度在未完成中學的被訪者、服務人員、每月家庭收入介乎 \$8,000 至 \$19,999 的被訪者和居住在公營租住單位的被訪者。

飲酒模式

逾三分之一的被訪者 (34.9%) 在被訪前三十日曾最少飲一杯含酒精的飲品。總括而言，曾在被訪前三十日飲酒的人士多為男性、年齡介乎 25 至 34 歲、未婚、大專或以上教育程度、管理 / 專業人員和每月家庭收入介乎 \$14,000 至 \$19,999 或 \$39,999 以上。

於被訪前三十日曾飲酒的人士中，逾兩成的被訪者 (20.6%) 報稱曾在過去三十日最少有一次暴飲 (即一次過飲最少 5 杯 / 罐酒精飲品)。暴飲人士多為男性、未婚或離婚 / 分居 / 肅偶、服務人員和居住公營租住單位。

另外，於被訪前三十日曾飲酒的人士中，16.6% 的被訪者報稱曾因飲用太多酒精飲品而出現醉酒的徵狀。當中以男性、年齡介乎 18 至 24 歲人士、離婚 / 分居 / 肅偶人士和服務人員較為普遍。

外出用膳習慣

在被訪前三十日，逾四分之一的被訪者 (28.5%) 每星期有五次或以上外出進食早餐，而近一半的被訪者 (47.5%) 每星期有五次或以上外出進食午餐。男性和藍領工人較多報稱有這樣的情況。

少於一成的被訪者 (9.4%) 在被訪前三十日每星期有五次或以上外出進食晚餐。男性被訪者、年齡介乎 18 至 34 歲人士、未婚人士或離婚 / 分居 / 喪偶人士、大專或以上教育程度人士、服務人員、每月家庭收入介乎 \$14,000 至 39,999 的人士和居住在私人住宅單位人士較多報稱有這樣的情況。

與攝取鹽分有關的飲食習慣

在被訪前三十日外出用膳時，近八成的被訪者 (78.8%) 稱從未或很少要求與菜式分開供應豉油或醬汁。逾八成的被訪者 (82.1%) 從未或很少在吃燒味飯或盅頭飯時要求不添加燒味汁或豉油。男性、未婚人士和預科或以上教育程度的人士較多從未以上述的方法去減少食用調味料。另一方面，少於一成的被訪者 (7.8%) 總是或經常把額外的鹽、豉油、蠔油、蕃茄汁、辣椒醬、豆瓣醬或其他含鹽分的調味料加進食物。

在被訪前三十日，3.9% 的被訪者每星期有三日或以上進食鹽醃的蔬菜，而亦有多於一成的被訪者 (11.0%) 每星期有三日或以上進食含鹽量高的小食。女性、年齡介乎 18 至 34 歲人士、未婚人士和預科教育程度的人士，較多每星期有三日或以上進食含鹽量高的小食。

中暑及曬傷

在調查前十二個月，2.1% 的被訪者曾中暑和 9.9% 曾曬傷，而中暑和曬傷的平均次數分別為 1.8 次和 1.7 次。

使用太陽燈

只有 0.9% 的被訪者曾經使用過太陽燈。在這些使用者中，92.4% 稱他們在調查前十二個月沒有使用過太陽燈。

口腔護理習慣

大部分被訪者 (84.2%) 有每天最少刷牙兩次的習慣。但是，近六成的被訪者 (59.7%) 從未或現時沒有使用牙線。男性、離婚 / 分居 / 喪偶人士、藍領工人、教育程度及每月家庭收入越低的人士和居住公營租住單位的人士，越多報稱從未或於被訪時沒有使用牙線。

過半數的被訪者 (50.1%) 報稱他們沒有定期進行牙齒檢查。這些被訪者較多是男性、教育程度較低的人士、藍領工人、居住在公營租住單位的人士和每月家庭收入較低的人士。

總括來說，只有三分之一的被訪者 (34.0%) 認為他們的口腔健康狀況為「好」或「很好」。

痔瘡問題的普遍性

逾八分之一的被訪者 (13.5%) 稱他們在調查時有患有痔瘡。這些被訪者較多為較年長的被訪者、已婚人士、未完成中學或以下教育程度的人士、每月家庭收入較低的人士和居住在公營租住單位的人士。

約兩成患有痔瘡的被訪者 (19.3%) 報稱他們的痔瘡在被訪前十二個月內曾經發作多過五次。男性被訪者和年齡介乎 18 至 34 歲或 45 至 54 歲人士較多表示有這樣的問題。

子宮頸細胞檢驗

少於三分之二的女性被訪者 (63.0%) 報稱之前曾接受子宮頸細胞檢驗。年齡介乎 35 至 54 歲、已婚、未完成中學或以下教育程度、每月家庭收入 \$40,000 或以上及居住在資助出售單位或私人房屋的女性被訪者，較多曾接受子宮頸細胞檢驗。

在曾接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，逾半數的被訪者 (53.1%) 表示在被訪前十二個月曾接受子宮頸細胞檢驗，逾三分之二 (70.2%) 表示有定期接受子宮頸細胞檢驗。於那些有定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，59.2% 報稱每年接受子宮頸細胞檢驗一次。

乳癌風險

總括來說，4.0% 的女性被訪者聲稱他們有直系親屬在五十歲或之前患有乳癌，共有 4.7% 因更年期而曾經使用荷爾蒙補充劑，包括於被訪時已停止或仍有服用。在有孩子的女性被訪者中，5.2% 表示她們首次生育年齡是在 35 歲或之後，而逾半數 (54.8%) 報稱她們曾經餵哺母乳。

建議

以下是一些針對本調查結果的建議：

1. 恒常運動的好處眾所周知，譬如可改善心肺和肌肉機能、骨骼健康和減少患上各類慢性病及抑鬱症的風險。然而，只有輕微多於三分之一的被訪者 (35.8%) 能達至世界衛生組織（世衛）建議的體能活動量。因此，健康推廣活動可集中教育社會大眾有關世衛所建議的體能活動量和提供一些有關令生活更有活力的健康貼士。
2. 飲食中包含豐富水果和蔬菜能減低患上主要非傳染病之風險，包括心血管疾病、二型糖尿病和某些癌症。然而，少於五分之一的被訪者報稱每星期平均每日進食衛生署所建議的 5 份或以上的水果及蔬菜。因此，應進一步推廣每日進食至少 5 份水果及蔬菜對健康的益處。
3. 分別近一半和逾四分之一的被訪者每星期外出吃午餐和早餐五次或以上。我們應繼續推廣及進一步支持有營食肆運動，以便鼓勵食肆提供包含更多水果蔬菜和少油、少鹽、少糖的健康菜式，並令市民出外用膳時，可更容易選擇到健康的飲食。
4. 汽水和甜味飲料通常含有高份量的添加糖，經常飲用會導致體重增加。本調查顯示，逾七分之一的被訪者平均每天飲用一杯或以上的汽水和甜味飲料。健康推廣活動可重點鼓勵公眾多喝清水和沒有添加糖分的茶，代替汽水和甜味飲料。
5. 過度暴露在紫外線幅射下會影響免疫系統和增加罹患皮膚癌和白內障的機會。本調查顯示差不多一成的被訪者在被訪前的十二個月曾曬傷。當局應提醒公眾在夏季採取有效的防護措施去減低被太陽曬傷和患上其他因吸收過量紫外線幅射導致的健康問題。
6. 良好的口腔衛生習慣，包括使用牙線清除牙垢和殘餘在牙縫間的食物渣滓，可幫助保持牙齒清潔和預防牙周病。然而，只有輕微多於四分之一的被訪者 (27.8%) 有每日使用牙線最少一次。口腔衛生宣傳運動可集中教育公眾保持口腔健康的重要性，包括正確使用牙線每日最少一次，以預防牙周病。

第一章 引言

香港大學社會科學研究中心在二零一零年四月受衛生署委託進行一項調查，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。這些資料有助於策劃、推行及評估為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：

- 體重狀況
- 體能活動及工餘 / 課餘時間做運動
- 進食水果和蔬菜的習慣
- 飲用汽水和甜味飲料的習慣
- 吸煙習慣
- 飲酒模式
- 外出用膳習慣
- 與攝取鹽分有關的飲食習慣
- 中暑和曬傷的普遍性
- 使用太陽燈的狀況
- 口腔護理習慣
- 痘瘡問題的普遍性
- 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)
- 乳癌風險 (只訪問女性)
- 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、受養人數目、居住房屋類型及家庭成員數目

第二章 調查方法

2.1 抽樣方式

電話訪問採用了電腦輔助電話訪問系統(CATI)。樣本是從 26 194 個住宅電話號碼中隨機抽出。這些電話號碼是從二零零七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。此方法不但剔除了大型商業機構使用的最少 10 位數字號碼，還令其他號碼有均等的機會率被出現在樣本中，包括那些未刊登的電話號碼及新號碼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，而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

合資格的被訪者指居住於香港不同的區域，年齡介乎 18 至 64 歲，操廣東話、普通話或英語的居民。至於外地傭工則不包括在內。

2.3 問卷設計

問卷以雙語 (中文及英文) 設計，包括 60 條已編碼的問題及 16 條開放式的問題 (其中 12 條為個人資料問題)，這些問題已包括第一章所列出的所有範圍。

問卷副本見附件甲。

2.4 測試訪問

測試訪問於二零一零年三月二十二日至二十三日進行，成功訪問了 52 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。

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。

² 這個抽樣的方法包括未刊登的電話號碼、新號碼、一些商業的電話號碼和傳真號碼，因此接觸率會比直接在電話目錄抽樣的方法為低。

2.5 正式訪問

正式電話訪問於二零一零年四月二十一日至六月二日進行。由於要向訪問員簡介調查問卷，四月二十一日的電話訪問於下午四時四十五分至晚上十時三十分進行。由四月二十二日至四月二十三日、四月二十六日至四月三十日、五月三日至五月七日、五月十日至五月十四日、五月十七日至五月二十日、五月二十四日至五月二十八日及五月三十一日至六月二日期間，電話訪問於下午四時至晚上十時三十分進行。五月八日及五月十五日的電話訪問時間為下午一時至晚上七時。

2.6 回應率

曾撥出的電話號碼總數為 24 326 個，成功完成的訪問數目為 2 013。928 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 / 沒空」(4 724)和「無人接聽」(4 212) 的情況，會致電跟進五次，如仍未能成功訪問，才會列作未能聯絡處理個案。是次訪問的接觸率為 40.0%³，整體回應率為 68.4%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	2 013
2	終止訪問	119
3	拒絕被訪	809
4	語言障礙	13
5	被訪者不合資格	749
6	商業電話	1 306
7	被訪者不在 / 沒空	4 724
8	線路繁忙	323
9	無人接聽	4 212
10	傳真/數據號碼	933
11	電話號碼無效	9 125
總數		24 326

³ 接觸率 = 獲接聽的電話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 = $(2\ 013 + 119 + 809 + 13 + 749 + 1\ 306 + 4\ 724) / 24\ 326 = 40.0\%$ 。

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) = $2\ 013 / (2\ 013 + 119 + 809) = 68.4\%$ 。

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 / 沒空」：合適的被訪者不在/繁忙中。「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)。

2.7 樣本數目及誤差

完成訪問的樣本數目為 2 013 (目標樣本數目為 2 000)。95% 的置信空間為 +/- 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% 的誤差代表實際人口的意見。例如，16.5% 的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，即實際人口中認為個人體重比一年前相差 10 磅以上的實際比率介乎 $16.5\% \pm 2.2\%$ ，即 14.3% 與 18.7%。

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訪問員進行，並能操流利廣東話、普通話及英語。

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 統計分析及比重

本調查中的性別和年齡的比率數據，與政府統計處二零零九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、50 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 39 歲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。

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)。

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

$$\pm 1.96 \times \sqrt{\frac{0.5 \times 0.5}{2013}} \times 100\% = 2.2\%$$

表 2.9a：本調查與政府統計處於二零零九年底編製的香港人口調查數據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 -由政府統計處(二零零九年底)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	7.27	7.67	14.94	6.19	6.39	12.59
25-29	2.16	3.21	5.36	4.60	6.13	10.74
30-34	2.36	4.01	6.37	4.49	6.30	10.78
35-39	2.76	6.57	9.32	4.81	6.70	11.51
40-44	4.26	8.72	12.98	5.14	6.65	11.79
45-49	4.66	8.42	13.08	6.31	7.21	13.52
50-54	4.66	10.28	14.94	6.10	6.25	12.35
55-59	3.86	8.42	12.28	4.81	4.85	9.66
60-64	4.56	6.17	10.73	3.58	3.48	7.06
總數	36.54	63.46	100.00	46.03	53.97	100.00

註：*此為政府統計處提供的臨時數據

表 2.9b：數據分析按年齡及性別所採用的比重

年齡組別	男性	女性
18-24	0.851766047	0.833815436
25-29	2.135859121	1.912335273
30-34	1.904022674	1.570245972
35-39	1.745986632	1.020422052
40-44	1.205292072	0.762748199
45-49	1.354179698	0.856217267
50-54	1.309154723	0.608110124
55-59	1.245061659	0.576112921
60-64	0.784438246	0.564794112
沒有提供年齡數據	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 PASW(SPSS) 18.0 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總數或 100%。.

3.1 被訪者特徵

本節簡單介紹是次調查之被訪者的特徵 (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，因此性別及年齡比率分佈與統計處在二零零九年底編製的香港人口調查數據吻合。

整體上，54.2% 的被訪者為女性及 47.6% 是屬於 30 至 49 歲的年齡組別。

3.1.2 婚姻狀況

超過五分之三的被訪者 (62.9%) 為已婚人士 – 55.0% 為已婚並育有子女及 7.8% 是已婚但沒有子女。另一方面，接近三分之一的被訪者 (32.6%) 是未婚，3.2% 是離婚 / 分居，及 1.4% 的被訪者是喪偶。

3.1.3 教育程度

大部分被訪者 (72.4%) 具中學或以上的教育程度 – 27.4% 的被訪者完成中學 (中五)，9.2% 完成預科教育及 35.8% 擁有大專或以上的教育程度。其餘 27.6% 的被訪者是未完成中學教育或小學或以下教育程度。

3.1.4 職業

超過三分之一的被訪者 (37.3%) 為非在職人士，這包括 8.7% 學生、17.7% 家庭主婦、5.3% 失業或待業人士及 5.6% 退休人士。

在那些在職的被訪者中，有較高比例是文員 (13.7%)，其次是輔助專業人員 (10.7%) 及僱主 / 經理 / 行政人員 (8.3%)。

3.1.5 收入

接近三分之二的被訪者 (65.5%) 每月的個人平均收入少於 \$20,000 – 40.0% 的被訪者每月個人平均收入為 \$10,000 至 \$19,999 及 25.5% 的被訪者每月個人平均收入少於 \$10,000。

至於每月家庭收入方面，接近五分之三的被訪者 (58.5%) 每月家庭收入在 \$30,000 以下 – 21.4% 每月家庭收入為 \$20,000 至 \$29,999，24.8% 每月家庭收入為 \$10,000 至 \$19,999 及 12.3% 每月家庭收入在 \$10,000 以下。

3.1.6 家庭成員數目

整體上，超過五分之三的被訪者 (61.9%) 表示他們的家庭有 3 至 4 位成員及 21.8% 有 1 至 2 位家庭成員（不包括外地傭工）。

3.1.7 受養人數目

約五分之二的被訪者 (40.8%) 沒有受養人，而另外五分之二的被訪者 (41.9%) 則需要撫養 1 至 2 人。

3.1.8 居住房屋類型

約半數被訪者 (52.2%) 居住於私人住宅單位，其次是公營租住單位 (32.9%) 及 房屋委員會 / 房屋協會資助出售單位 (14.8%)。

表3.1：被訪者特徵資料 (問題1、50至58)⁷

性別	基數 = 2 013	年齡組別	基數 = 1 995
男性	45.8%	18-24	12.6%
女性	54.2%	25-29	10.7%
		30-34	10.8%
婚姻狀況	基數 = 2 010		
未婚	32.6%	35-39	11.5%
已婚並育有子女	55.0%	40-44	11.8%
已婚但沒有子女	7.8%	45-49	13.5%
離婚 / 分居	3.2%	50-54	12.4%
喪偶	1.4%	55-59	9.7%
		60-64	7.1%

⁷參考問卷內的題號，見附件甲。

教育程度	基數 = 2 011	職業	基數 = 1 974
小學或以下	11.0%	僱主 / 經理 / 行政人員	8.3%
未完成中學教育	16.6%	專業人員	6.5%
完成中學教育(中五)	27.4%	輔助專業人員	10.7%
預科	9.2%	文員	13.7%
大專或以上	35.8%	服務工作人員	7.1%
		商店銷售人員	3.3%
居住房屋類型	基數 = 1 989		
公營租住單位	32.9%	漁農業熟練工人	0.2%
房屋委員會資助出售單位	13.3%	工藝及相關人員	4.5%
房屋協會資助出售單位	1.5%	機台及機器操作員及裝配員	3.2%
私人住宅單位	46.4%	非技術工人	5.3%
別墅 / 平房 / 新型村屋	1.9%	學生	8.7%
簡單磚石蓋搭建築物 / 傳統村屋	2.7%	家庭主婦	17.7%
員工宿舍	1.2%	失業 / 待業人士	5.3%
非住宅用屋宇單位	0.1%	退休人士	5.6%
每月個人收入	基數 = 1 180 ⁸	每月家庭收入	基數 = 1 595
\$10,000 以下	25.5%	\$10,000 以下	12.3%
\$10,000-\$19,999	40.0%	\$10,000-\$19,999	24.8%
\$20,000-\$29,999	14.3%	\$20,000-\$29,999	21.4%
\$30,000-\$49,999	14.2%	\$30,000-\$49,999	21.2%
\$50,000 或以上	6.0%	\$50,000 或以上	20.3%
受養人數目	基數 = 1 996	家庭成員數目 (不包括外地傭工)	基數 = 1 998
0 人	40.8%	1 人	5.2%
1 人	19.6%	2 人	16.7%
2 人	22.3%	3 人	29.5%
3 人	10.1%	4 人	32.4%
4 人	4.7%	5 人	11.7%
5 人	2.1%	6 人	3.5%
6 人	0.4%	7 人或以上	1.1%
7 人或以上	0.1%		

⁸ 非在職被訪者不需回答第 54 題 (每月個人收入)。

3.2 體重狀況

本調查共問了四條問題，以瞭解被訪者的身高、體重、腰圍，以及他們對於自己現時體重的看法。根據被訪者報稱的身高和體重，我們計算出他們的體重指標 (BMI)，並按照世界衛生組織 (世衛) 分類法 (歐洲及亞洲人士標準) 來評估他們的體重狀況。

假如被訪者的身高不在建議範圍 100 至 190 厘米之內、體重不在建議範圍 37 至 120 公斤之內、或被訪者為孕婦，他們的身高和體重會被列為偏離值，並不會在本節用作分析身高、體重及體重指標 (第 3.2.1 、 3.2.2 和 3.2.4 節)。因而共有 10 個個案的身高或體重的數值被列作偏離值 (包括 4 位孕婦)，而這些個案沒有包括在 3.2.5 節中的分析中。另外，共有 57 個個案因身高或體重有缺漏答案，有關個案亦不會包括作體重指標的分析。

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 121.9 至 190.0 厘米之間。約五分之二的被訪者 (41.4%) 的身高在 160.0 至少於 170.0 厘米之間，其次有 28.4% 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 163.7 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 2a)

身高(厘米)	數目	佔總數的百分比
100.0 - <150.0	45	2.3%
150.0 - <160.0	561	28.4%
160.0 - <170.0	819	41.4%
170.0 - <180.0	479	24.2%
180.0 - 190.0	73	3.7%
總數	1 978*	100.0%
平均數	163.7 厘米	
中位數	163.0 厘米	

註：*所有被訪者，不包括偏離值、回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

3.2.2 體重 (穿著簡單輕便衣服)

被訪者報稱穿著簡單輕便衣服時的體重介乎 37.7 至 117.9 公斤之間。逾三分之一的被訪者 (33.6%) 的體重在 50.0 至少於 60.0 公斤之間，其次有 24.9% 的被訪者是在 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 60.4 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 2b)

體重(公斤)	數目	佔總數的百分比
37.0 - <40.0	6	0.3%
40.0 - <50.0	390	19.8%
50.0 - <60.0	661	33.6%
60.0 - <70.0	490	24.9%
70.0 - <80.0	306	15.5%
80.0 - 120.0	118	6.0%
總數	1 972*	100.0%
平均數	60.4 公斤	
中位數	59.0 公斤	

註：*所有被訪者，不包括偏離值、回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

3.2.3 腰圍

若被訪者報稱的腰圍並不在建議範圍 50 至 120 厘米或被訪者為孕婦，該報稱的腰圍會被列作偏離值。共有 6 個個案 (包括 4 位孕婦) 被列作偏離值。

被訪者報稱的腰圍介乎 50.8 至 119.4 厘米之間。約五分之二的被訪者 (42.0%) 的腰圍在 70.0 至少於 80.0 厘米之間，其次有 26.8% 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 76.2 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 2c)

腰圍(厘米)	數目	佔總數的百分比
50.0 - <60.0	11	0.6%
60.0 - <70.0	524	26.8%
70.0 - <80.0	820	42.0%
80.0 - <90.0	492	25.2%
90.0 - 120.0	106	5.4%
總數	1 952*	100.0%
平均數	75.6 厘米	
中位數	76.2 厘米	

註：*所有被訪者，不包括偏離值、回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

3.2.4 體重指標

體重指標 (BMI) 是根據個人的體重及身高，通過以下的公式運算得來的：

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

3.2.4.1 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 3.2.4.1a 及表 3.2.4.1b 中的四大類 (過輕、正常、過重及肥胖)。

根據歐洲人士的標準來分類，約三分之二的被訪者 (67.5%) 被歸類為「正常」。18.4% 的被訪者被歸類為「過重」及 3.3% 被歸類為「肥胖」。約有一成的被訪者 (10.8%) 屬「過輕」(表 3.2.4.1a)。

表 3.2.4.1a：以世衛按歐洲人而定的體重分類 (問題 2a 及 2b)

以世衛分類法分類的體重狀況	體重指標 (BMI)	數目	佔總數的百分比
過輕	BMI < 18.5	210	10.8%
正常	BMI 18.5 – <25.0	1 318	67.5%
過重	BMI 25.0 – <30.0	359	18.4%
肥胖	BMI ≥ 30.0	63	3.3%
總數		1 951*	100.0%

註：*所有被訪者，不包括偏離值、身高或體重有缺漏資料

按亞洲人士的標準來分類，有少於半數的被訪者 (48.8%) 被歸類為「正常」。21.7% 的被訪者屬「肥胖」及 18.7% 被歸類為「過重」，而其餘的 10.8% 則屬「過輕」(表 3.2.4.1b)。

表 3.2.4.1b：以世衛按亞洲人而定的體重分類 (問題 2a 及 2b)

以世衛分類法分類的體重狀況	體重指標 (BMI)	數目	佔總數的百分比
過輕	BMI < 18.5	210	10.8%
正常	BMI 18.5 – <23.0	952	48.8%
過重	BMI 23.0 – <25.0	366	18.7%
肥胖	BMI ≥ 25.0	423	21.7%
總數		1 951*	100.0%

註：*所有被訪者，不包括偏離值、身高或體重有缺漏資料

3.2.5 對目前體重的看法

當被訪者被問及他們對目前體重的看法，近半數被訪者 (49.3%) 認為自己的體重「適中」。然而，41.8% 的被訪者自覺「過重」，另 8.9% 的被訪者認為自己「過輕」(表 3.2.5a)。

表 3.2.5a：對目前體重的看法(問題 3)

對目前體重的看法	數目	佔總數的百分比
過重	837	41.8%
適中	986	49.3%
過輕	178	8.9%
總數	2 002*	100.0%

註：*所有被訪者，不包括偏離值、回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

表 3.2.5b 列出按世衛(亞洲人標準)分類法和被訪者自我評估體重狀況的分別。接近半數被訪者 (49.0%) 覺得自己的體重狀況為「適中」，而按世衛的亞洲人標準分類來評估時，接近半數的被訪者 (48.8%) 的體重狀況屬於「正常」。另一方面，42.1% 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，則有 40.4% 的被訪者屬於「過重」或「肥胖」。總括來說，64.7% 的被訪者對自己體重狀況的看法與世衛的標準一致，但有 19.2% 的被訪者對自己的體重狀況估計過高，而 16.1% 的被訪者對自己的體重狀況估計過低。

表 3.2.5b：被訪者按世衛(亞洲人標準)分類法的體重狀況與被訪者看法之比較(問題 2a、2b 及 3)

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	11	234	218	356	820
	佔總數的百分比	0.6%	12.0%	11.2%	18.3%	42.1%
	適中	129	617	145	65	956
	佔總數的百分比	6.6%	31.6%	7.4%	3.4%	49.0%
	過輕	70	101	3	1	174
	佔總數的百分比	3.6%	5.2%	0.1%	0.04%	8.9%
	總數	210	952	366	423	1 951
佔總數的百分比		10.8%	48.8%	18.7%	21.7%	100.0%

註：*所有被訪者，不包括資料不詳、偏離值及拒絕回答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 3.2.5a 內的百分比有些微的差異

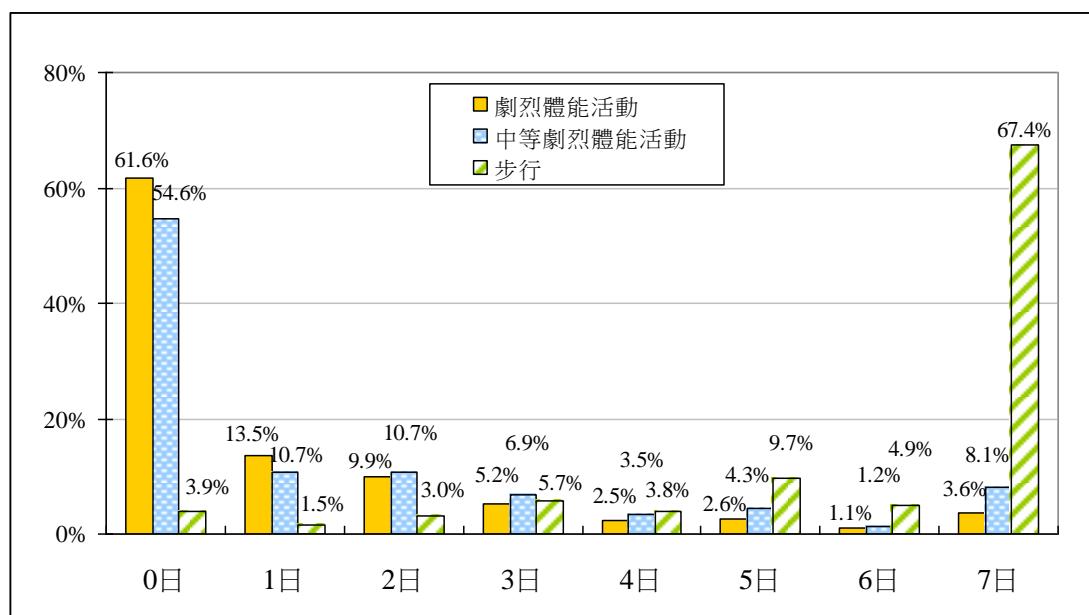
3.3 體能活動及工餘 / 課餘時間做運動

本調查共問了九條問題，以瞭解被訪者做體能活動 / 運動的頻密程度及持續的時間⁹。其中七條是採用了簡化版的國際體能活動問卷 (IPAQ) 的題目（見附件甲，問題 4a 至問題 9）。

3.3.1 每星期進行體能活動的頻密程度

以一星期計算，步行遠比做劇烈及中等劇烈體能活動普遍。於被訪前七日，67.4% 的被訪者稱每日步行最少 10 分鐘。另一方面，分別有 38.4% 和 45.4% 的被訪者稱在被訪前七日最少有一日進行劇烈和中等劇烈的體能活動（圖 3.3.1a）。

圖 3.3.1a：在被訪前七日做各類體能活動的日數 (問題 4a, 5a & 7a)

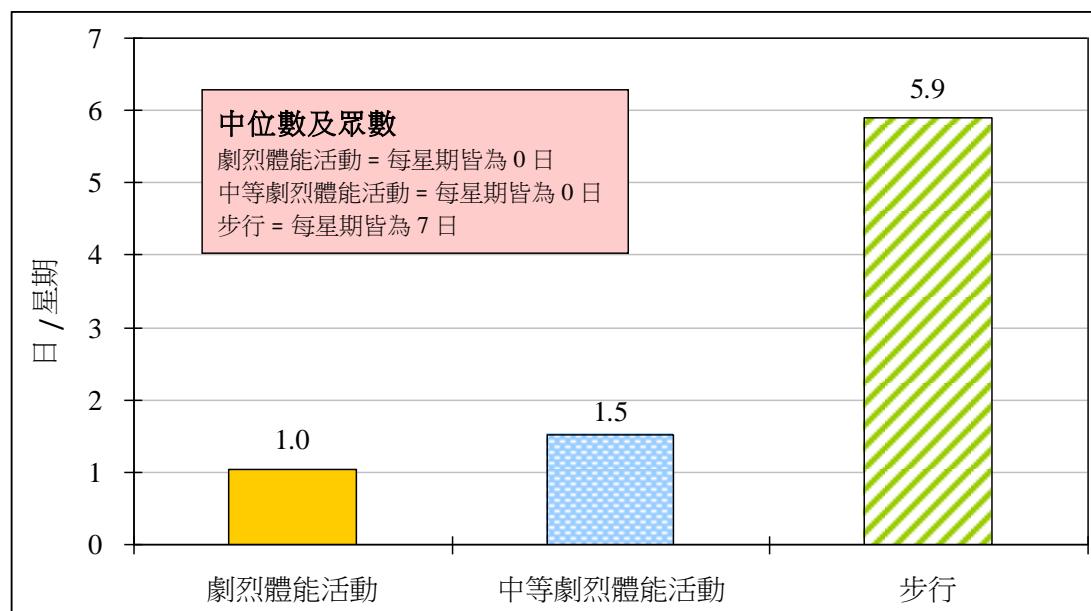


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 (劇烈體能活動 = 2 013；中等劇烈體能活動 = 2 013；步行 = 2 012)

⁹訪問員向被訪者解釋劇烈體能活動、中等劇烈體能活動及步行等各項活動的定義。劇烈體能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、消耗量大的體能活動及緩步跑。中等劇烈體能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、中等劇烈體能活動及步行必須為每次持續不少於 10 分鐘。

圖 3.3.1b 顯示被訪者花很少時間在劇烈及中等劇烈體能活動。被訪者每星期平均做 1.0 日劇烈體能活動及 1.5 日中等劇烈體能活動。相反，被訪者平均每星期步行日數則高達 5.9 日 (圖 3.3.1b)。

圖 3.3.1b：每星期做各種體能活動的平均日數及中位數和眾數 (問題 4a, 5a 及 7a)



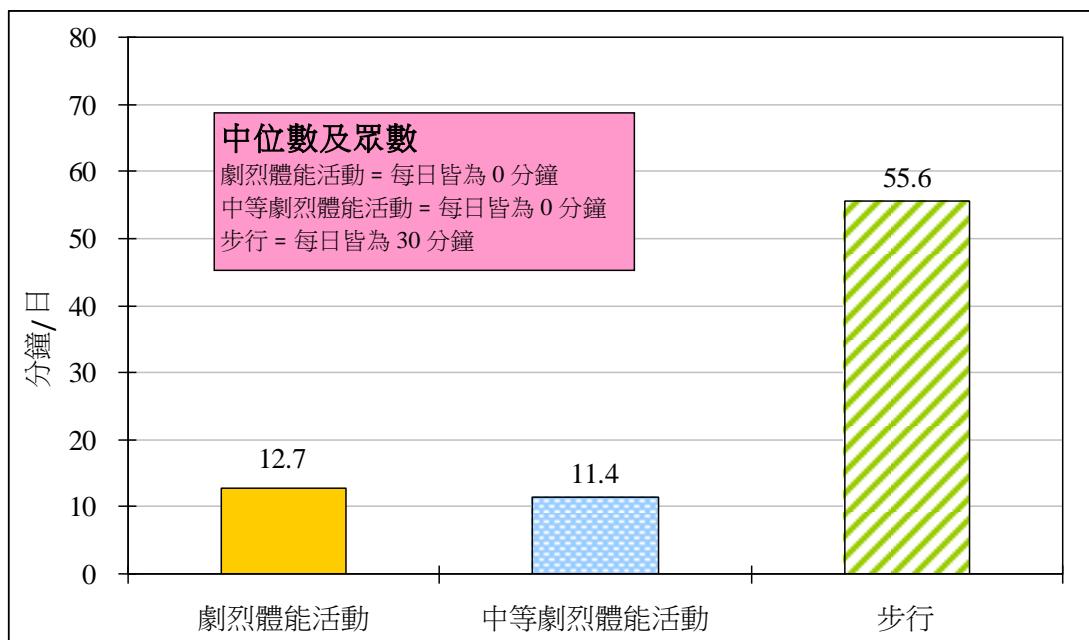
基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者
(劇烈體能活動 = 2 013；中等劇烈體能活動 = 2 013；步行 = 2 012)

3.3.2 每日進行體能活動的平均時間¹⁰

被訪者每日平均做 12.7 分鐘劇烈體能活動、11.4 分鐘中等劇烈體能活動，以及步行 55.6 分鐘。每日進行劇烈及中等劇烈體能活動的中位數及眾數皆為 0 分鐘，而步行時間的中位數及眾數皆為 30 分鐘 (圖 3.3.2a)。

整體上，少於一成的被訪者平均每日有做劇烈體能活動 (9.6%) 及中等劇烈的體能活動 (8.8%) 31 分鐘或以上，而 38.6% 的被訪者平均每日步行 31 分鐘或以上 (表 3.3.2b)。

圖 3.3.2a：每日進行各類體能活動的平均分鐘及其中位數和眾數 (問題 4a, 4b, 5a, 5b, 7a 及 7b)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者
(劇烈體能活動 = 2 011；中等劇烈體能活動 = 2 013；步行 = 1 997)

¹⁰ 每日進行各種體能活動平均分鐘的運算方法是把一星期內進行各類體能活動的平均日數，乘以每日進行各類體能活動的平均分鐘，然後除以 7 日。劇烈體能活動：(問題 4a x 問題 4b)/7；中等劇烈體能活動：(問題 5a x 問題 5b)/7；步行：(問題 7a x 問題 7b)/7。

表 3.3.2b：每日進行各類體能活動的平均時間(問題 4a, 4b, 5a, 5b, 7a 及 7b)

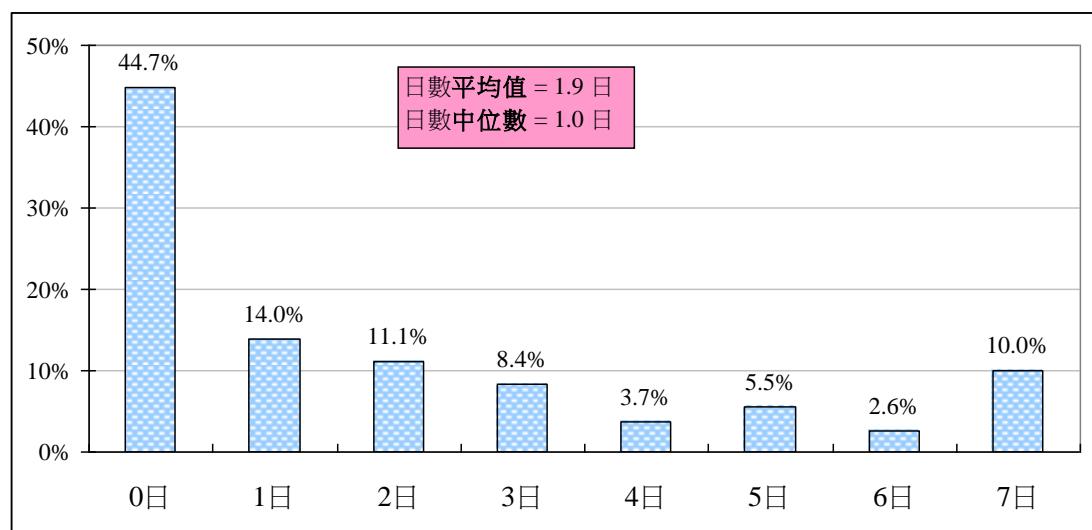
分鐘	劇烈體能活動		中等劇烈體能活動		步行	
	數目	數目	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比
10 以下	1 556	77.4%	1 502	74.6%	231	11.6%
10 - <16	54	2.7%	117	5.8%	219	11.0%
16 - <31	209	10.4%	217	10.8%	777	38.9%
31 - <61	113	5.6%	100	5.0%	401	20.1%
61 或以上	80	4.0%	77	3.8%	370	18.5%
總數	2 011*	100.0%	2 013*	100.0%	1 997*	100.0%

註：*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者。

3.3.3 中等劇烈或劇烈的體能活動

被訪者被問及於被訪前七日，每星期有多少天有做中等劇烈體能活動至少 30 分鐘，或劇烈體能活動至少 20 分鐘。整體上，在被訪前七日，超過五分之二的被訪者 (44.7%) 沒有花任何時間去做這些體能活動，而 18.1% 的被訪者有 5 天或以上進行這些體能活動。進行這些體能活動的日數之平均值和中位數分別為 1.9 日和 1.0 日 (圖 3.3.3)。

圖 3.3.3：每星期進行至少 30 分鐘中等劇烈體能活動，或至少 20 分鐘劇烈體能活動的日數(百分比、平均數和中位數)(問題 6)



基數：所有被訪者 = 2 013

3.3.4 坐著¹¹

被訪者被問及於被訪前七日的週日 (星期一至星期五) 平均有多少的時間是坐著。表 3.3.4 顯示，逾半數被訪者 (54.0%) 表示他們於週日每日至少有 6 小時坐著。坐著時間的平均數及中位數分別為 6.3 小時及 6.0 小時 (表 3.3.4)。

表 3.3.4：在被訪前七日於週日每日坐著的平均時間(百分比、平均數及中位數)(問題 8)

坐著的時間 (小時)	數目	佔總數的百分比
2 以下	83	4.2
2 - <4	348	17.5
4 - <6	482	24.3
6 - <8	356	17.9
8 - <10	301	15.2
10 或以上	415	20.9
總數	1 985*	100.0%
<hr/>		
其他統計	小時	
平均數	6.3	
中位數	6.0	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者及偏離值

¹¹坐著包括在工作時、在家中、探訪朋友、閱讀時及坐公共交通工具時坐著或躺下來看電視。

3.3.5 國際體能活動問卷調查的分析

本節分析參照了國際體能活動問卷調查 (IPAQ) 二零零五年十一月修定簡化版的數據處理和分析指引¹²。本調查被訪者的年齡範圍 (18 至 64 歲) 符合 IPAQ 分析的年齡準則，即 15 至 69 歲。IPAQ 分析提供兩個體能活動的指標，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 17 個個案由於被訪者的回應為「不知道」，而不被分析。

3.3.5.1 類別指標

體能活動水平類別指標分為三級，分別是「低度」、「中度」及「高度」¹³。表 3.3.5.1a 詳列分類準則。

表 3.3.5.1a：體能活動水平的類別指標分類法

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

註：MET = 休息時新陳代謝率倍數指標

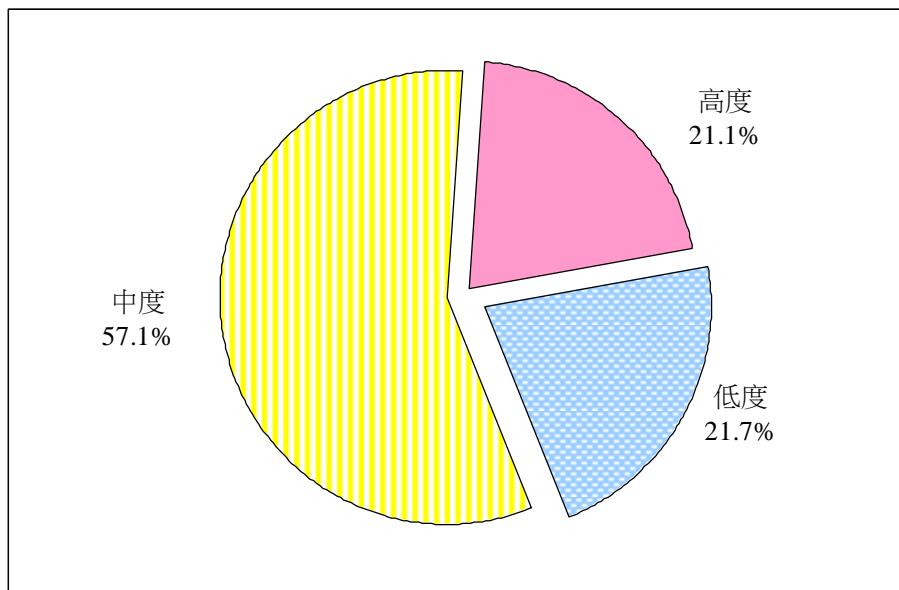
資料來源：IPAQ - 簡化版數據處理和分析指引

¹² 這份處理和分析 IPAQ 數據的文件，可從網址 www.ipaq.ki.se/ipaq.htm 內尋到。

¹³ 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」、「低度活躍」及「活躍度達健康效益」。

根據表 3.3.5.1a 內的分類準則，約五分三被訪者 (57.1%) 被分類為有「中度」體能活動水平。此外，被訪者有「高度」及「低度」體能活動水平的比例分別是 21.1% 及 21.7% (圖 3.3.5.1b)。

圖 3.3.5.1b：被訪者體能活動水平的分類(問題 4a, 4b, 5a, 5b, 7a 及 7b)



基數：按照 IPAQ 分析指引的數據處理準則，所有被訪者但不包括回答「不知道」及偏離值 = 1 995

3.3.5.2 持續指標

持續指標是 IPAQ 簡化版指引中建議的另一種量度體能活動的方法。做法是根據每種體能活動以 MET (MET 是休息時新陳代謝率倍數指標) 定義的能量需求，作比重調節得出的一個以 MET-分鐘為單位的分數。MET-分鐘分數¹⁴的計算方法是將 MET 數值乘以運動分鐘，而 MET-分鐘分數相等於一位重 60 公斤的人的所消耗的千卡數量。每種體能活動的 MET 數值是從在二零零零年至二零零一年的 IPAQ 信賴程度調查中得出的。該調查得出三種體能活動的 MET 數值，分別是「步行」 = 3.3 METs、「中等劇烈體能活動」 = 4.0 METs，以及「劇烈體能活動」 = 8.0 METs。這三種 MET 數值用於分析 IPAQ 數據中的持續指標，亦會用於本節的分析。

更具體地說，每種體能活動的持續指標是以表 3.3.5.2a 中的公式和例子計算出來。

¹⁴資料來源：IPAQ 數據處理和分析指引

表 3.3.5.2a：持續指標計算法

MET-分鐘－以每星期做的每項活動計算	$= (\text{MET 水平}) \times (\text{活動的分鐘}) \times (\text{每星期的活動次數})$
每星期總 MET-分鐘	$= (\text{步行 METs} \times \text{分鐘} \times \text{日數}) + (\text{中等劇烈體能活動 METs} \times \text{分鐘} \times \text{日數}) + (\text{劇烈體能活動 METs} \times \text{分鐘} \times \text{日數})$
例子：	假定： 每星期 MET-分鐘為 30 分鐘，每星期 5 次，而步行的 MET 水平 = 3.3 METs、中等劇烈體能活動的 MET 水平 = 4.0 METs 和劇烈體能活動的 MET 水平 = 8.0 METs $= 3.3 \times 30 \times 5 = \text{每星期 495 MET-分鐘}$ $= 4.0 \times 30 \times 5 = \text{每星期 600 MET-分鐘}$ $= 8.0 \times 30 \times 5 = \text{每星期 1 200 MET-分鐘}$
每星期的步行 MET-分鐘	
每星期的中等劇烈體能活動 MET-分鐘	
每星期的劇烈體能活動 MET-分鐘	
每星期的總 MET-分鐘	總數 = 每星期 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，持續指標是以分鐘的中位數或 MET-分鐘的中位數來顯示，而非以平均分鐘或平均 MET-分鐘來顯示。這是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，由於中位數數值 (有別於平均數數值) 不可相加，所以得出的中位數並不是每種體能活動的中位數的總和。

表 3.3.5.2b 顯示每項體能活動的持續指標的中位數，劇烈體能活動及中等劇烈體能活動的中位數皆為 0，而步行的中位數為每星期 693 MET-分鐘，以上三項活動的中位數為每星期 1 359 MET-分鐘。

表 3.3.5.2b：根據 IPAQ 的持續指標，每種體能活動的中位數 (問題 4a, 4b, 5a, 5b, 7a 及 7b)

統計	持續指標(每星期 MET-分鐘)			
	劇烈體能活動	中等劇烈體能活動	步行	總數
中位數	0	0	693	1 359

註：*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」及偏離值 (劇烈體能活動 = 2 011；中等劇烈體能活動 = 2 013；步行 = 1 997)

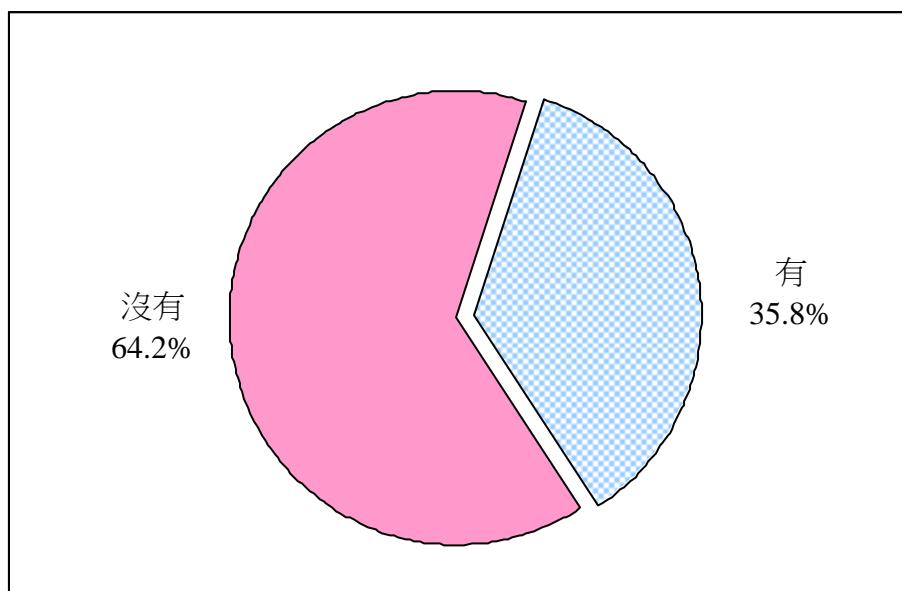
3.3.6 根據世界衛生組織身體活動有益健康全球建議的分析

世界衛生組織（世衛）於二零一零年八月制定了關於身體活動有益健康的全球建議¹⁵。為了改善體質及預防疾病，世衛建議 18-64 歲的成年人之體能活動量應達至以下其中一項的要求：

1. 每星期最少做 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動，或
2. 每星期最少做 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動，或
3. 每星期做有相等體能活動量的中等強度和劇烈強度的帶氧體能活動組合¹⁶

整體上，超過三分之一的被訪者 (35.8%) 於被訪前七日的體能活動量能達至建議的水平 (圖 3.3.6)。

圖 3.3.6：能否達到世衛建議的體能活動水平 (問題 4a, 4b, 5a 及 5b)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者及拒絕回答 = 2 011

¹⁵ 世界衛生組織，二零一零年，《關於身體活動有益健康的全球建議》

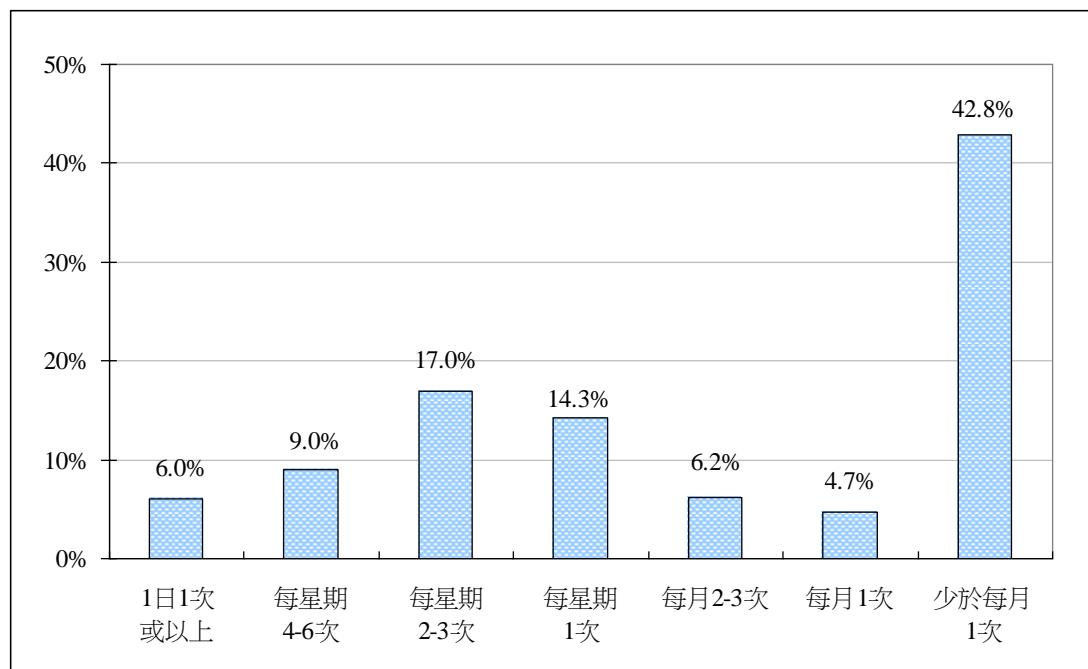
(http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/zh/index.html)

¹⁶ 相等體能活動量的中等強度和劇烈強度的帶氧體能活動組合 = 每星期做中等強度帶氧體能活動的時間 (分鐘) + (每星期做劇烈強度帶氧體能活動的時間 (分鐘) x 2)

3.3.7 工餘 / 課餘時間做運動¹⁷的頻密程度

被訪者被問及他們在被訪前三十日有幾經常會用工餘 / 課餘時間做運動。整體上，約五分之二的被訪者 (42.8%) 稱他們每月少於 1 次會用工餘 / 課餘時間做運動。另一方面，15.0% 的被訪者稱他們每星期 4 次或以上會用工餘 / 課餘時間做運動，及 31.3% 稱每星期 1 至 3 次會用工餘 / 課餘時間做運動 (圖 3.3.7)。

圖 3.3.7：在被訪前三十日，在工餘 / 課餘時間做運動的頻密程度 (問題 9)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 2 009

¹⁷ 運動是指該活動能令人呼吸比平常急速和有流汗。

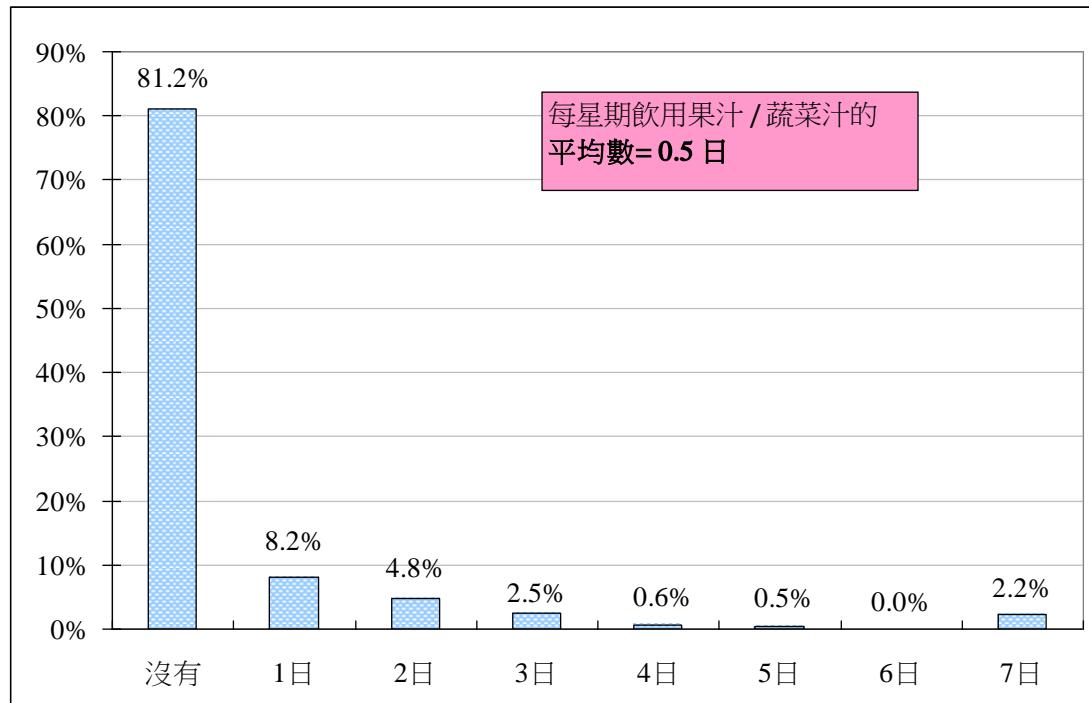
3.4 進食水果和蔬菜的習慣

本調查共問了五條問題，以瞭解被訪者進食水果和蔬菜的習慣。

3.4.1 每星期飲用果汁或蔬菜汁¹⁸的頻密程度

總體來說，只有 2.2% 的被訪者表示每日有飲用果汁或蔬菜汁。被訪者每星期飲用果汁或蔬菜汁的平均日數為 0.5 日 (圖 3.4.1)。

圖 3.4.1：被訪者一星期飲用果汁/蔬菜汁的日數 (問題 12)



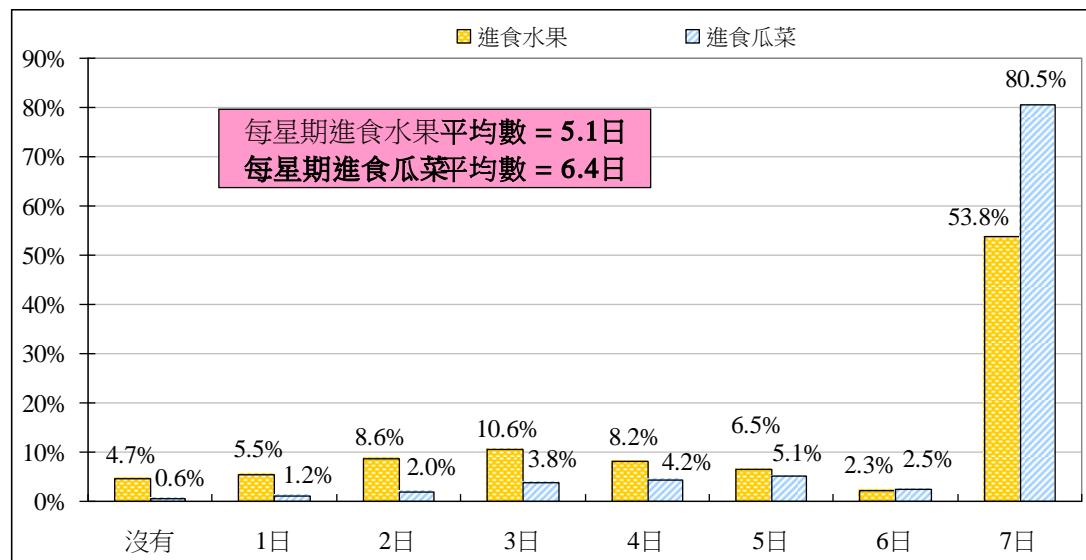
基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 2 008

3.4.2 每星期進食水果及瓜菜的頻密程度

以每日計算，被訪者進食瓜菜較進食水果頻密。圖 3.4.2 顯示約五分之四的被訪者 (80.5%) 有每日進食瓜菜，而有逾半數被訪者 (53.8%) 有每日進食水果。被訪者每星期平均進食瓜菜的日數 (每星期 6.4 日) 較進食水果的日數 (每星期 5.1 日) 為高 (圖 3.4.2)。

¹⁸ 果汁/蔬菜汁指鮮榨、標籤 100% 或純果汁/蔬菜汁。

圖 3.4.2：被訪者一星期進食水果及瓜菜的日數(問題 10a & 11a)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者(進食水果 = 2 012；進食瓜菜 = 2 013)

3.4.3 每日進食水果及瓜菜的份量¹⁹

分別有 44.7% 及 32.2% 的被訪者平均每日進食少於一個水果及少於一碗瓜菜。此外，約半數被訪者 (49.8%) 平均每日進食 1 至 2 個水果及接近三分之二的被訪者 (63.0%) 平均每日進食 1 至 2 碗瓜菜。整體上，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：每日進食水果及瓜菜的平均數量(問題 10a, 10b, 11a & 11b)

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	897	44.7%	645	32.2%
1 – 2	1 000	49.8%	1 263	63.0%
多於 2	110	5.5%	95	4.7%
總數	2 008*	100.0%	2 003*	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」的被訪者

¹⁹訪問員告訴被訪者一個水果相等於一個中等大小的蘋果和橙、一隻香蕉、兩個奇異果或李子，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。平均每日進食水果份量的計算方式是：一星期內平均進食水果的日數乘以有進食水果的日子平均進食水果的個數再除以七。同樣地，平均每日進食瓜菜碗數的計算方式是：一星期內平均進食瓜菜的日數乘以有進食瓜菜的日子進食瓜菜的平均碗數再除以七。

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 份水果和瓜菜或 400 克水果和瓜菜²⁰。

總份數(不包括飲用果汁或蔬菜汁)

本節中，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 (即是以一個水果等於一份、而一碗煮熟的瓜菜²¹等於兩份計算)。

整體上，接近五分之一的被訪者 (19.1%) 有每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜，而平均數和中位數分別為 3.3 份及 3.0 份 (表 3.4.4a)。

表 3.4.4a：每日進食水果及瓜菜的份數(不包括蔬果汁) (百分比、平均數及中位數) (問題 10a, 10b, 11a 及 11b)

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	866 (0 份= 4)	43.3% (0 份= 0.2%)
3 - <5	751	37.6%
5 或以上	382	19.1%
總數	1 998*	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	

註：*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

總份數(包括飲用果汁或蔬菜汁)

本節中，每日進食水果及瓜菜的總份數的計算方法是將平均每日進食水果的個數加平均每日進食瓜菜碗數的兩倍 (即是以一個水果等於一份、而一碗煮熟的瓜菜等於兩份計算)，再加每星期飲用一杯或以上果汁或蔬菜汁的平均日數 (但無論一日內喝多少杯果汁或蔬菜汁，當日都只當作為一份計；飲用不足一杯的日子則不會計算在內)²²。

²⁰ 水果、蔬菜及非傳染病的預防。2003 年日內瓦世界衛生組織 (http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfs_fv.pdf)

²¹ 一碗未煮的瓜菜等於半碗煮熟的瓜菜

²² 由於水果或蔬菜一旦榨成汁，纖維含量很少，而且部分維他命會流失 (尤其是維他命 C，因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或蔬菜汁，都只作一份蔬果計算。

整體上，如將果汁或蔬菜汁都計算在內，共有 19.6% 的被訪者每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜，平均數和中位數則分別為 3.4 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 (包括蔬果汁) (百分比、平均數及中位數) (問題 10a, 10b, 11a, 11b 及 12)

份數 (包括蔬果汁)	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	842 (0 份=3)	42.2% (0 份=0.2%)
3 - <5	762	38.2%
5 或以上	390	19.6%
總數	1 994*	100.0%
每日進食水果及瓜菜的份數		
平均數	3.4 份	
中位數	3.0 份	

註：*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

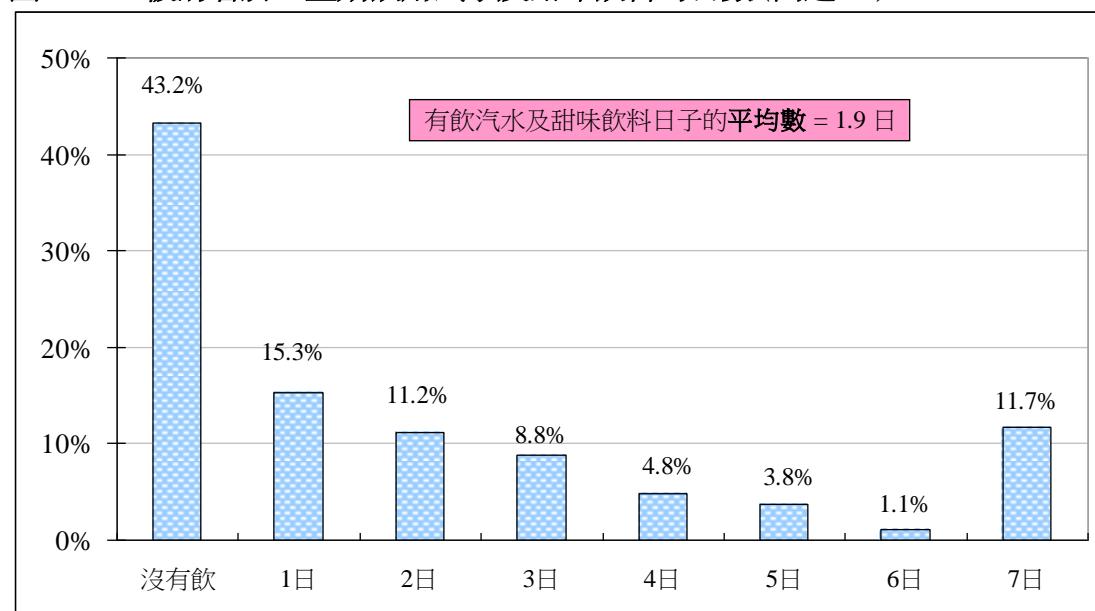
3.5 飲用汽水及甜味飲料的習慣

預防癌症的專家小組建議應避免飲用甜味飲料，特別是汽水及加了糖份的飲料，因為飲用過多這類的飲料會導致體重增加²³。本調查共問了兩條問題，以了解被訪者飲用預先包裝的汽水及甜味飲料的習慣。

3.5.1 每星期飲用汽水及甜味飲料的頻密程度²⁴

整體上，約有一成被訪者 (11.7%) 每日都有飲用汽水及甜味飲料。被訪者平均每星期飲用這些飲料的日數為 1.9 日 (圖 3.5.1)。

圖 3.5.1：被訪者於一星期飲用汽水及甜味飲料的日數 (問題 13)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 2 000

²³ 「食物、營養、體能活動與癌症預防：全球觀點」，世界癌症研究基金會 (WCRF) 及美國癌症研究所 (ACIR)；2007

²⁴ 汽水及甜味飲料包括盒裝、罐裝或樽裝檸檬茶、菊花茶、益力多、維他奶、豆漿或水果味飲料，但不包括純奶類飲料。

3.5.2 每日飲用汽水及甜味飲料的份量²⁵

大多數的被訪者 (84.5%) 平均每日飲少於 1 杯汽水及甜味飲料，然而有 2.1% 的被訪者平均每日飲用 3 杯或以上的汽水及甜味飲料。整體上，每日飲用汽水及甜味飲料的份量之平均數和中位數為 0.4 和 0.1 杯 (表 3.5.2)。

表 3.5.2：平均每日常飲用汽水及甜味飲料的份量 (問題 13 及 14)

份量	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 1 杯	1 688 (0 杯 = 864)	84.5% (0 杯 = 43.3%)
1 - <3 杯	268	13.4%
3 杯或以上	42	2.1%
總數	1 998*	100.0%
每日飲用汽水及甜味飲料的份量		
平均數	0.4 杯	
中位數	0.1 杯	

註：*所有被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

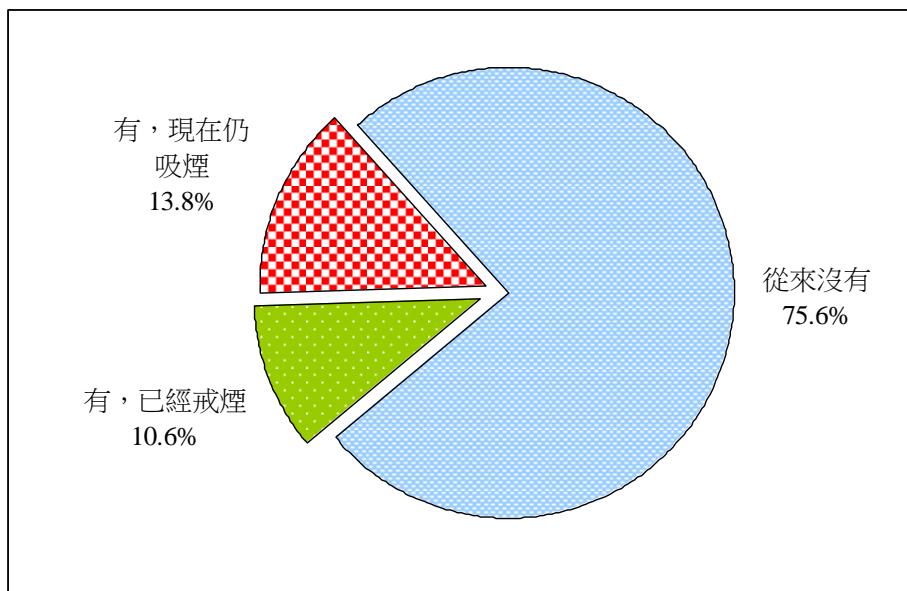
²⁵ 訪問員告訴被訪者 1 盒紙包盒裝份量的甜味飲料相等於 1 杯；1 罐汽水的份量相等於 1.5 杯；1 瓶汽水的份量相等於 2 杯。平均每日飲用汽水及甜味飲料的份量的計算方式是：一星期內平均有飲用汽水及甜味飲料的日數乘以在這些日子飲用汽水及甜味飲料的平均份量再除以七。

3.6 吸煙習慣

本調查共問了三條問題，以瞭解被訪者的吸煙習慣。

約四分之三的被訪者 (75.6%) 表示從來沒有吸煙；10.6% 的被訪者過去曾吸煙但已經戒煙；以及 13.8% 的被訪者稱現在仍吸煙 (圖 3.6)。

圖 3.6：被訪者吸煙的習慣(問題 15a)

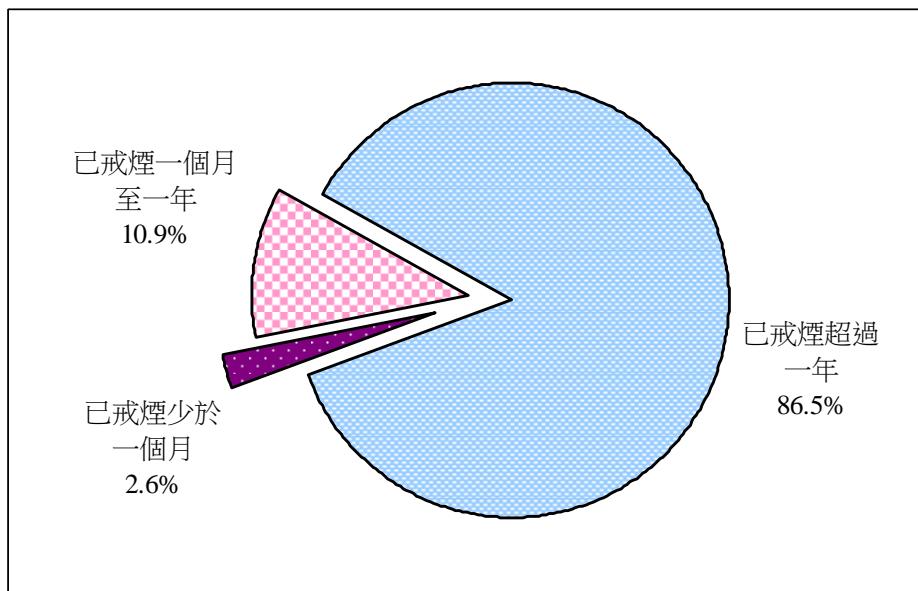


基數：所有被訪者 = 2 013

3.6.1 戒煙

於過去曾吸煙但已經戒煙的被訪者中，大部分的被訪者 (86.5%) 表示他們已戒煙超過一年；10.9% 的被訪者已戒煙一個月至一年。只有 2.6% 的被訪者表示他們戒煙少於一個月 (圖 3.6.1)。

圖 3.6.1：戒煙時間的長短 (問題 15b)

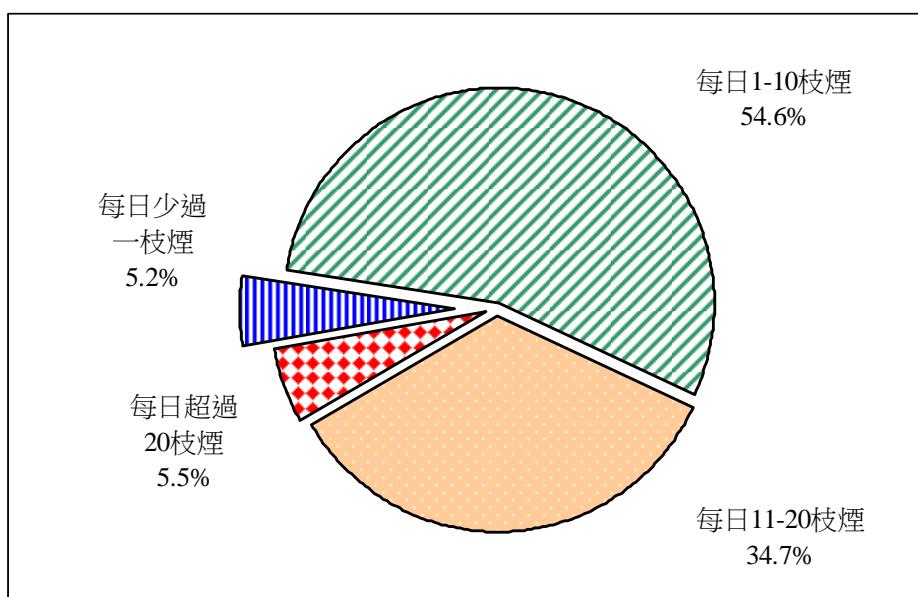


基數：所有曾經吸煙者 = 214

3.6.2 吸煙數量

於現在仍吸煙的被訪者中，絕大多數 (94.8%) 是每日吸煙者；逾一半的被訪者 (54.6%) 報稱每日吸 1 至 10 支煙；約五分之二的吸煙者 (40.2%) 則每日吸 11 支煙或以上 (圖 3.6.2)。

圖 3.6.2：每日吸煙者每日平均吸煙的數量 (問題 15c)



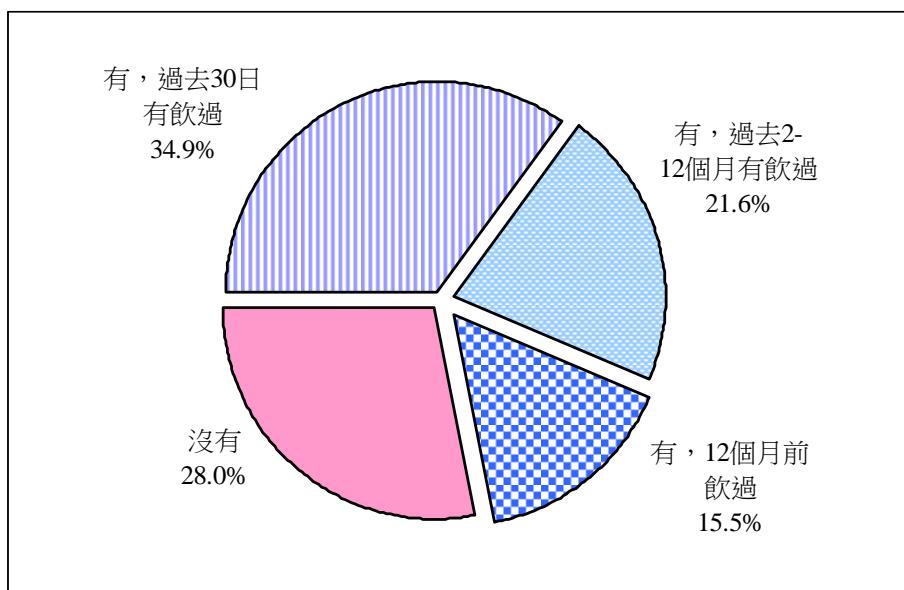
基數：所有現在仍吸煙者，不包括「不知道」及拒絕回答的被訪者 = 275

3.7 飲酒模式

本調查共問了七條問題，以瞭解被訪者的飲酒模式。一名報稱平均在每個飲酒的日子飲超過 24 個標準單位酒精飲品的被訪者被列為偏離值，而這名被訪者的數據不會在第 3.7.1 節至第 3.7.4 節用作分析。

整體上，逾三分之一的被訪者 (34.9%) 報稱在被訪前 30 日曾經飲最少一杯的酒精飲品。另一方面，接近三成的被訪者 (28.0%) 報稱從來沒有飲用酒精飲品 (圖 3.7)。

圖 3.7：曾經飲最少一杯酒精飲品 (問題 16a)

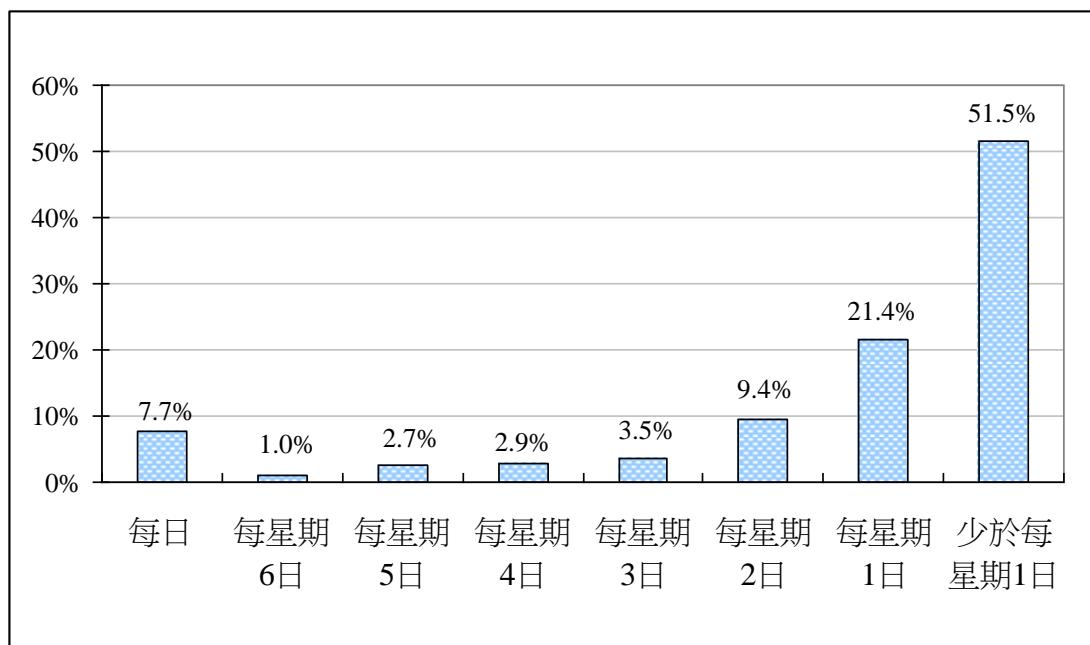


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 2 012

3.7.1 飲酒的頻密程度

於被訪前三十日曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，少於十分之一的飲酒人士 (7.7%) 報稱每日飲酒。另一方面，約半數飲酒人士 (51.5%) 報稱每星期少於一日會飲酒 (圖 3.7.1)。

圖 3.7.1：在被訪前三十日，有飲酒的被訪者有飲最少一杯酒精飲品的頻密程度 (問題 16b)



基數：被訪前三十日曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括偏離值及回答「不知道」的被訪者 = 695

3.7.2 飲酒精飲品的數量

在被訪前三十日有飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，他們被問及在每個飲酒的日子所飲酒精飲品的標準單位數量²⁶。逾三分之二的被訪者 (69.2%) 於飲酒的日子飲少於 3 個標準單位的酒精飲品，而少於十分之一的被訪者 (9.2%) 飲 5 個或以上標準單位的酒精飲品。整體上，他們在飲酒的日子平均會飲 2.4 個標準單位的酒精飲品，而中位數是 1.5 個標準單位 (表 3.7.2)。

表 3.7.2：被訪者在飲酒的日子中的飲標準單位酒精飲品數目 (百分比、平均數及中位數) (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	480	69.2%
3 - <5	149	21.5%
5 或以上	64	9.2%
總數	693*	100.0%
平均數	2.4 個標準單位	
中位數	1.5 個標準單位	

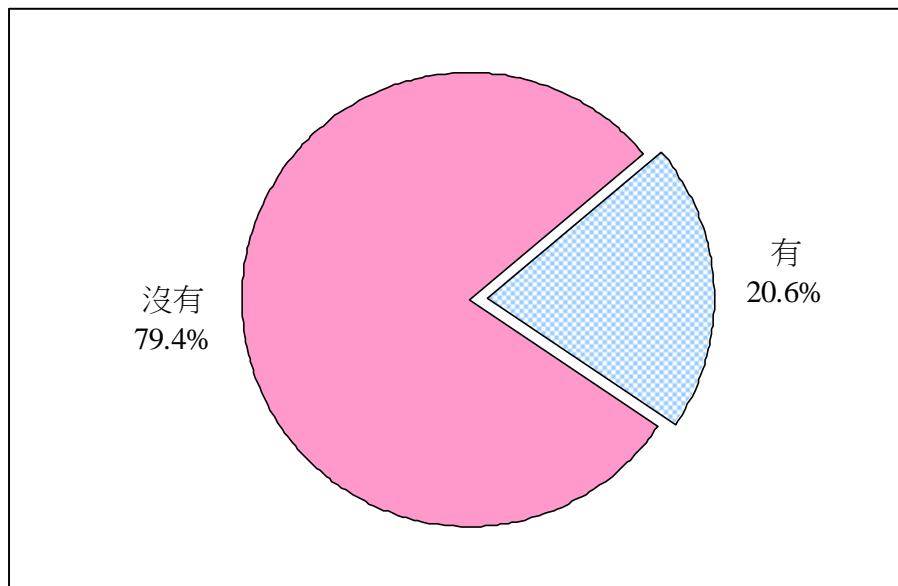
*被訪前三十日曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括偏離值及回答「不知道」的被訪者

²⁶ 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 1 酒吧量杯白蘭地/威士忌，或 1 小杯中國酒如米酒。

3.7.3 一次過飲最少五杯 / 罐的酒精飲品 (暴飲)²⁷

在被訪前三十日有飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，約五分之一的被訪者 (20.6%) 曾在被訪前 30 日一次過飲下最少五杯 / 罐酒 (圖 3.7.3a)。

圖 3.7.3a：在被訪前三十日，曾一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品 (問題 16d)

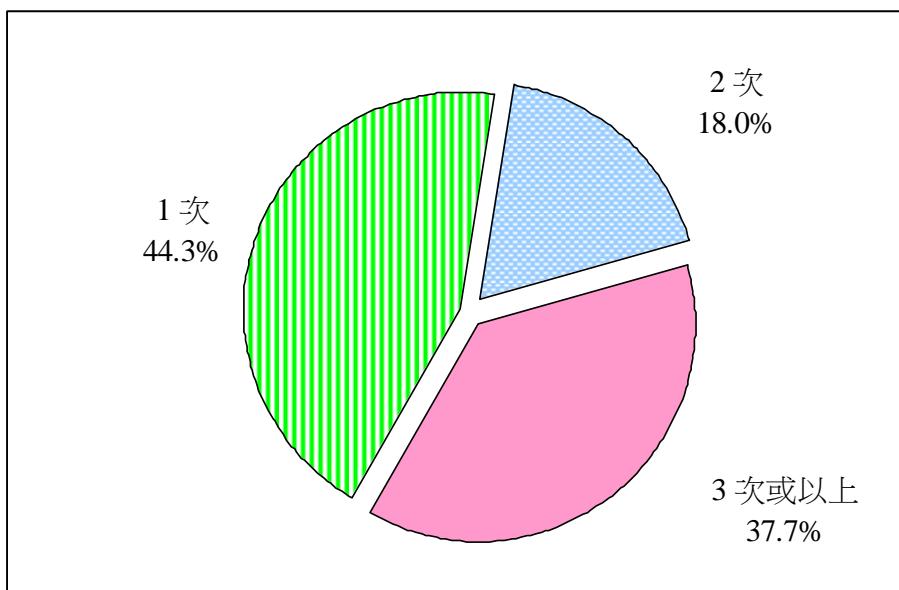


基數：被訪前 30 日曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括偏離值及「不知道」的被訪者 = 698

在這些被訪者中，逾三分之一 (37.7%) 曾經暴飲三次或以上，少於五分之一 (18.0%) 曾暴飲兩次和多於五分之二 (44.3%) 曾經暴飲一次 (圖 3.7.3b)。

²⁷ 等於任何杯裝/罐裝酒精飲品的總數。一次過是指在幾個小時內。

圖 3.7.3b：在被訪前三十日，曾一次過飲最少五杯/罐酒精飲品的次數 (問題 16e)

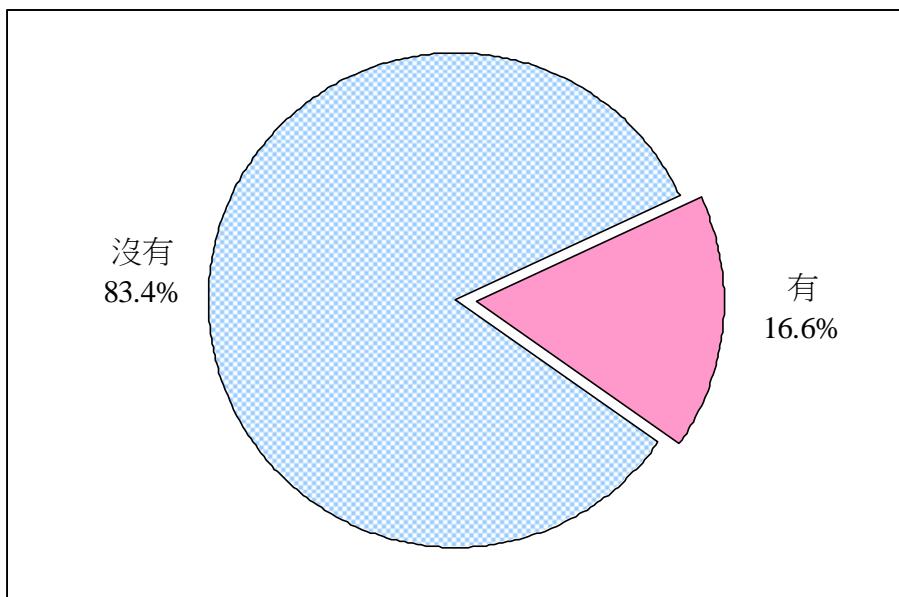


基數：飲酒人士曾一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品，不包括偏離值及拒絕回答的被訪者 = 143

3.7.4 出現醉酒的徵狀²⁸

在被訪前三十日有飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，16.6% 報稱他們曾經飲太多酒精飲品而出現醉酒的徵狀 (圖 3.7.4a)。

圖 3.7.4a：因飲用太多酒精飲品而出現醉酒的徵狀 (問題 16f)

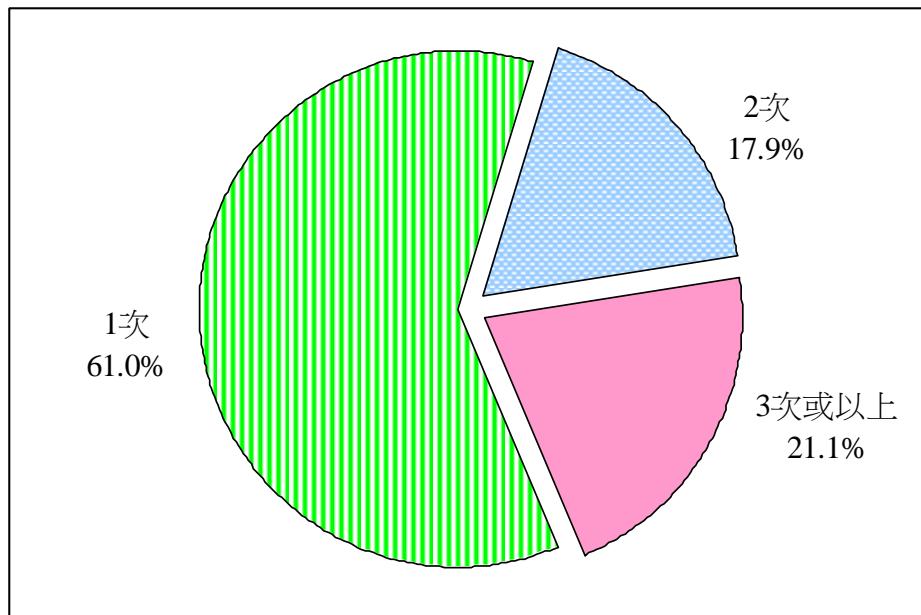


基數：被訪前三十日有飲最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括偏離值 = 700

²⁸ 訪問員告訴被訪者酒醉的徵狀包括「面紅或眼睛滿佈紅根」、「口齒不清或胡言亂語」、「步履不穩或行路時左搖右擺」、「嘔吐」和「宿醉」。

因飲用太多酒精飲品而出現醉酒的徵狀的被訪者中，約五分之一的被訪者 (21.1%) 曾經出現這樣的情況三次或以上，而接近五分之四 (78.9%) 則曾經出現一至兩次這樣的情況 (圖 3.7.4b)。

圖 3.7.4b：因飲用太多酒精飲品而出現醉酒徵狀的次數 (問題 16g)



基數：因飲用太多酒精飲品而出現醉酒徵狀的飲酒人士，不包括偏離值及回答「不知道」的被訪者 = 111

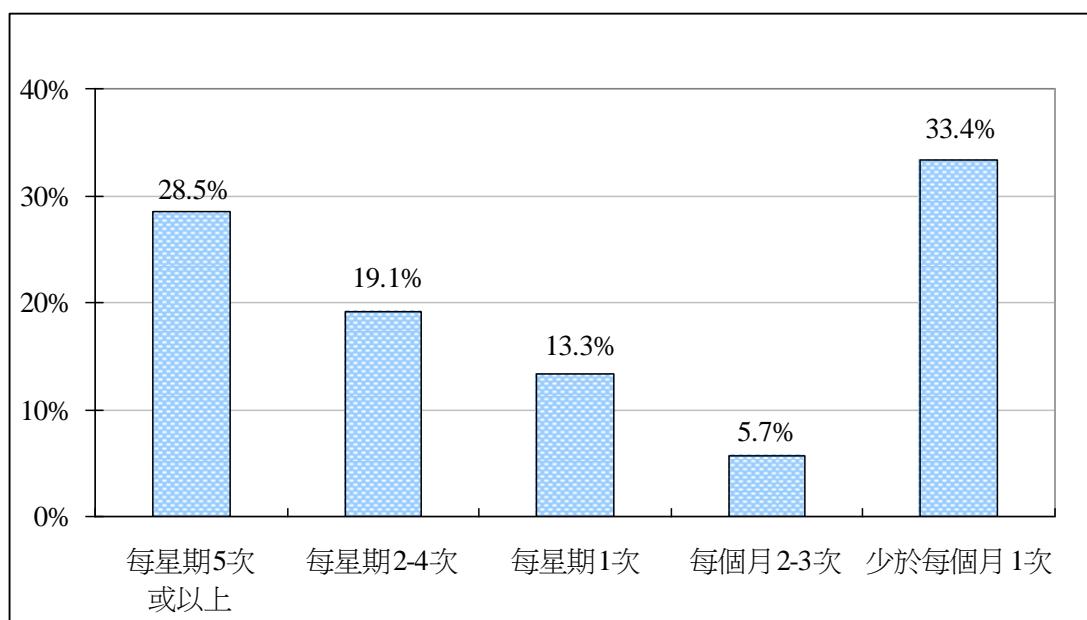
3.8 外出用膳習慣

本調查共問了三條問題，以瞭解被訪者在被訪前三十日外出進食早餐、午餐和晚餐的頻密程度。此部分的分析並不包括不吃早餐、午餐或晚餐的被訪者。

3.8.1 外出進食早餐²⁹

整體上，約有五分之三的被訪者 (61.0%) 每星期多於一次會外出進食早餐，其中 28.5% 的被訪者在被訪前三十日會每星期五次或以上外出進食早餐 (圖 3.8.1)。

圖 3.8.1：在被訪前三十日，被訪者外出進食早餐的頻密程度 (問題 17)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」及「不吃早餐」的被訪者=1 900

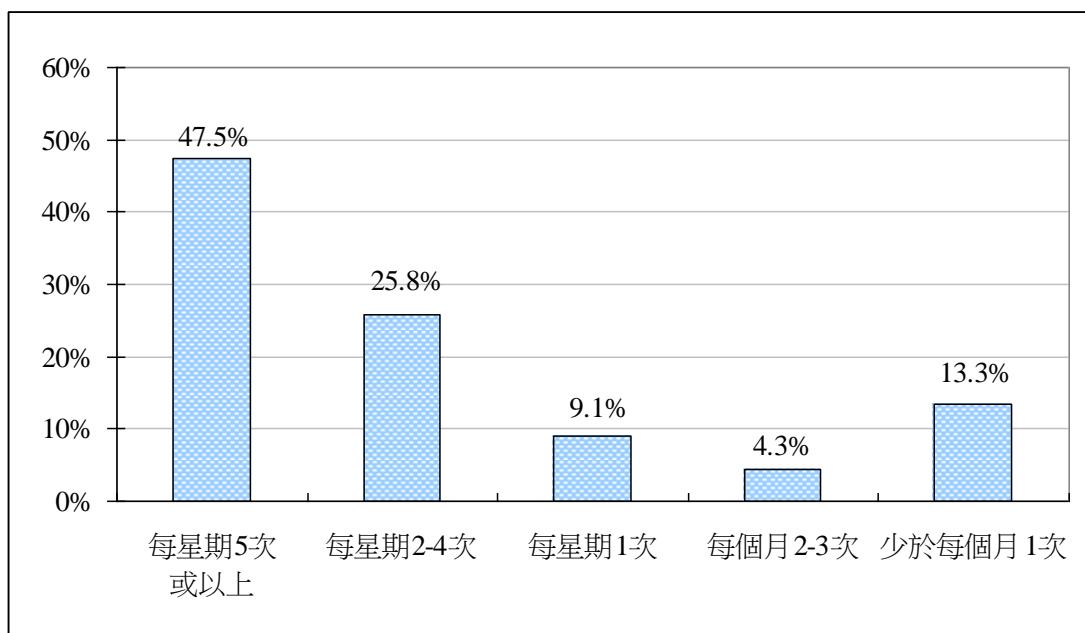
3.8.2 外出進食午餐³⁰

超過五分之四的被訪者 (82.3%) 一星期最少一次外出進食午餐，其中，接近一半的被訪者 (47.5%) 在被訪前三十日會一星期外出進食午餐五次或以上 (圖 3.8.2)。

²⁹ 訪問員告訴被訪者「外出吃早餐」是指不是在家裡煮的早餐，也不包括從麵包店購買的麵包。

³⁰ 訪問員告訴被訪者「外出吃午餐」是指不是在家裡煮的午餐。

圖 3.8.2：在被訪前三十日，被訪者外出進食午餐的頻密程度(問題18)

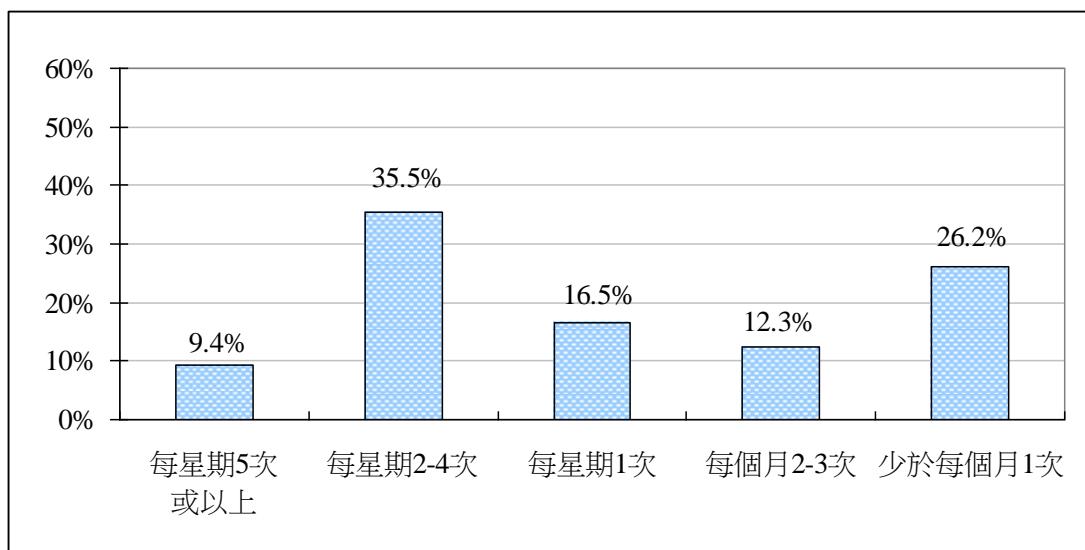


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」及「不吃午餐」的被訪者= 1 966

3.8.3 外出進食晚餐³¹

超過五分之三的被訪者 (61.5%) 一星期最少一次外出進食晚餐。其中，少於一成的被訪者 (9.4%) 在被訪前的 30 日會一星期五次或以上外出進食晚餐 (圖 3.8.3)。

圖 3.8.3：在被訪前三十日，被訪者外出進食晚餐的頻密程度(問題19)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」及「不吃晚餐」的被訪者= 1 999

³¹ 訪問員告訴被訪者「外出吃晚餐」是指不是在家裡煮的晚餐。

3.9 與攝取鹽分有關的飲食習慣

本調查共問了五條問題，以瞭解被訪者與攝取鹽分有關的飲食習慣。

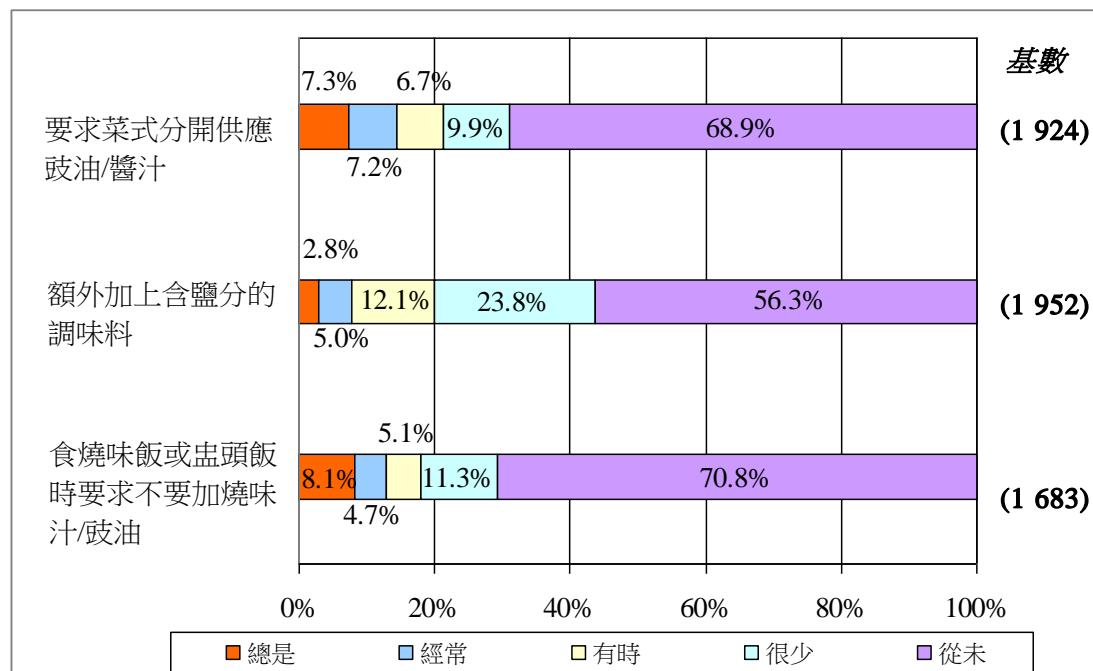
3.9.1 當外出用膳時與攝取鹽分有關的飲食習慣

大約七分之一的被訪者 (14.5%) 在被訪前三十日外出用膳時，總是或經常要求菜式分開供應豉油 / 醬汁以減少進食醬汁³²。反之接近五分之四的被訪者 (78.8%) 從未或很少有此習慣 (圖 3.9.1)。

少於一成的被訪者 (7.8%) 在被訪前三十日外出用膳時，總是或經常額外加上鹽、豉油、蠔油、茄汁，辣椒醬，豆瓣醬或其他含鹽分的調味料。而大約五分之四的被訪者 (80.1%) 則從未或很少有此習慣 (圖 3.9.1)。

超過一成的被訪者 (12.8%) 在被訪前三十日外出用膳時，總是或經常在食燒味飯或盅頭飯時要求不要加燒味汁 / 豉油，另一方面，超過五分之四的被訪者 (82.1%) 從未或很少有此習慣 (圖 3.9.1)。

圖 3.9.1：當外出用膳時與攝取鹽分有關的飲食習慣的情況 (問題 20, 21 及 22)



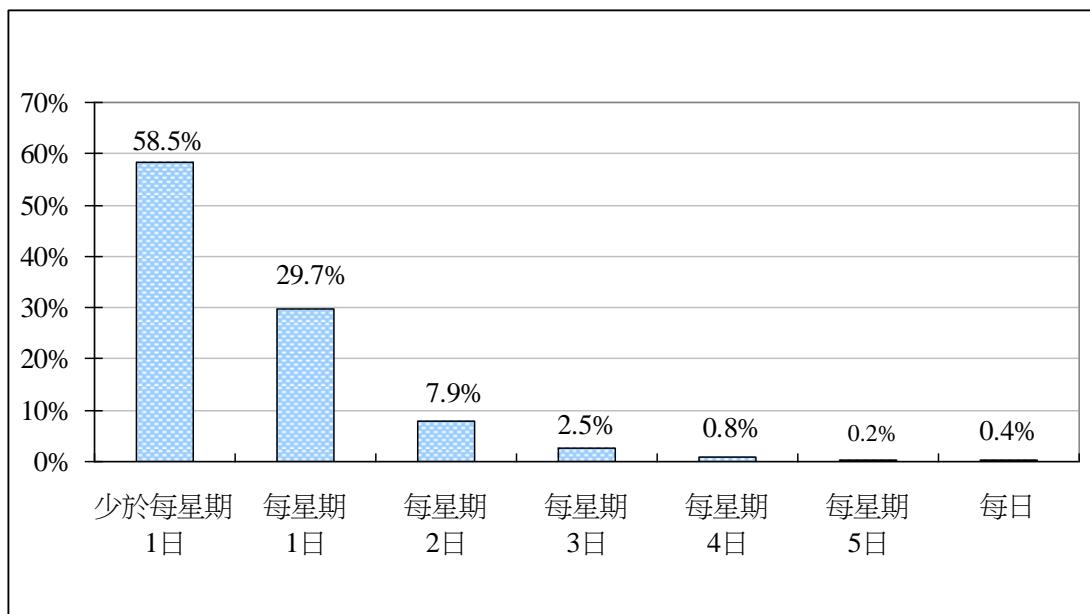
基數：所有被訪者，不包括回答「沒有外出用膳」，「不記得」及「沒有吃提及的食物」的被訪者。

³² 訪問員告訴被訪者醬汁的例子為：腸粉的豉油/ 醬汁和白焯時蔬的蠔油等。

3.9.2 進食鹽醃蔬菜的頻密程度³³

在被訪前三十日，接近五分之三的被訪者 (58.5%) 平均一星期有少於 1 日進食鹽醃蔬菜，反之，3.9% 的被訪者平均一星期有 3 日或以上有進食鹽醃蔬菜 (圖 3.9.2)。

圖 3.9.2：被訪者進食鹽醃蔬菜的頻密程度 (問題 23)



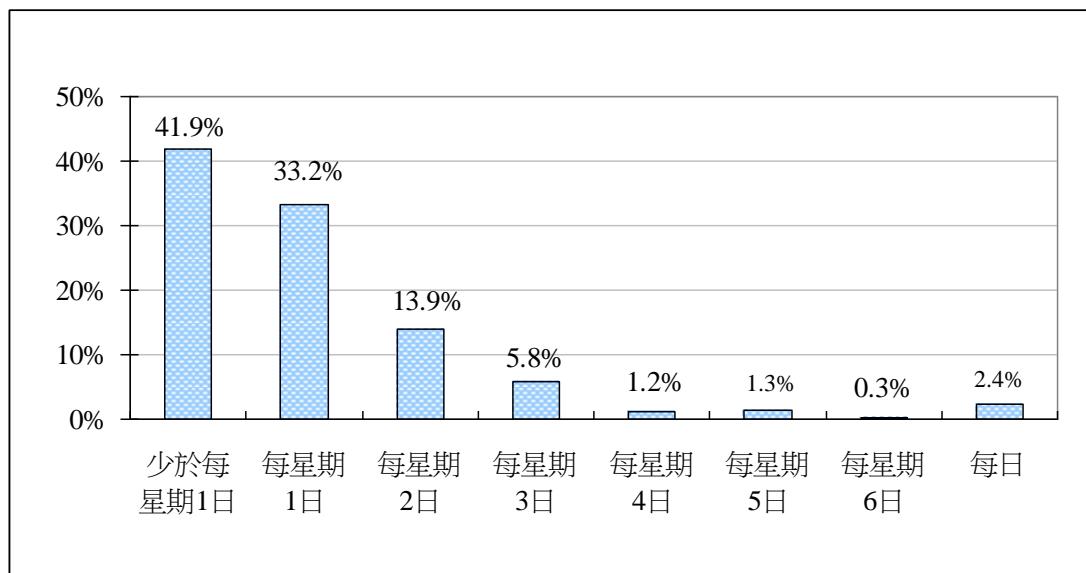
基數：所有被訪者，不包括回答「不記得」及「沒有吃醃製蔬菜」的被訪者 = 1 164

³³ 訪問員告訴被訪者鹽醃蔬菜的例子為：鹹酸菜、梅菜、榨菜、酸瓜和橄欖等。

3.9.3 進食含鹽量高小食的頻密程度³⁴

在被訪前三十日，於那些有進食含鹽量高小食的被訪者中，超過一成的被訪者 (11.0%) 平均每星期有 3 日或以上進食含鹽量高的小食，另外，五分之二的被訪者 (41.9%) 平均每星期有少於 1 日進食含鹽量高的小食 (圖 3.9.3)。

圖 3.9.3：進食含鹽量高小食的頻密程度 (問題 24)



基數：所有被訪者，不包括回答「不記得」及「沒有吃鹹味小食」的被訪者
= 1 179

³⁴ 訪問員告訴被訪者含鹽量高的小食例子為薯片、蝦片/條、魷魚絲、豬肉乾、零食紫菜或中式涼果等。

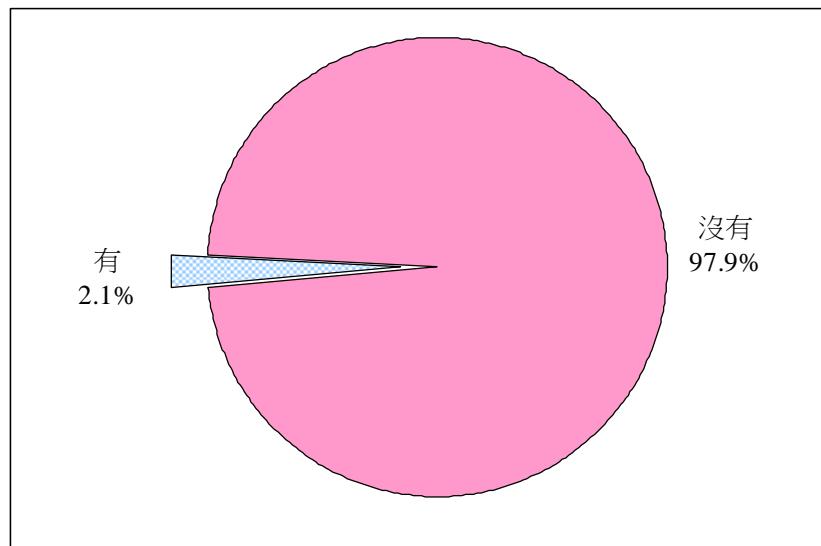
3.10 中暑及曬傷

本調查共問了四條問題，以瞭解被訪者在被訪前十二個月有幾經常中暑或曬傷。

3.10.1 曾否試過中暑³⁵

整體上，2.1% 的被訪者在被訪前十二個月曾經試過中暑 (圖 3.10.1)。

圖 3.10.1：在被訪前十二個月曾否試過中暑 (問題 25)



基數：所有被訪者 = 2 013

3.10.2 被訪者中暑的頻密程度

在被訪前十二個月曾試過中暑的被訪者中，多於半數 (53.0%) 表示曾在被訪前十二個月中暑 2 次或以上。被訪者中暑之平均次數和中位次數分別為 1.8 及 2.0 次 (表 3.10.2)。

表 3.10.2：在被訪前十二個月曾中暑的頻密程度 (百分比，平均數及中位數) (問題 26)

次數	被訪者人數	
	數目	佔總數的百分比
1 次	19	47.0%
2 次或以上	21	53.0%
總數	40*	100.0%
平均數		1.8 次
中位數		2.0 次

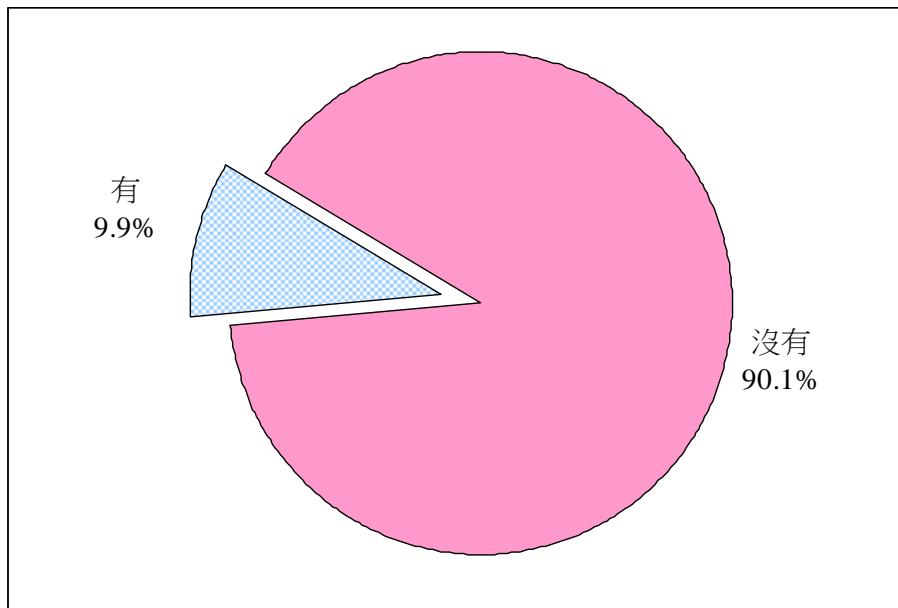
註：*被訪前十二個月曾中暑的被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者。

³⁵ 訪問員告訴被訪者中暑的症狀包括發高燒(高過攝氏 39 度)、皮膚發熱、乾燥及潮紅、心跳加速、頭痛、噁心、肌肉抽搐和頭暈。

3.10.3 曾否試過曬傷³⁶

整體上，約一成的被訪者 (9.9%) 在被訪前十二個月曾曬傷 (圖 3.10.3)。

圖 3.10.3：被訪者在被訪前十二個月曾否試過曬傷 (問題 27)



基數：所有被訪者 = 2 013

3.10.4 曬傷的頻密程度

於那些在被訪前十二個月曾曬傷的被訪者中，多於三分之一 (37.6%) 表示曾曬傷 2 次或以上。被訪者曬傷的平均次數和中位次數分別為 1.7 及 1.0 次 (表 3.10.4)。

表 3.10.4：被訪前十二個月曾曬傷的頻密程度 (百分比，平均數及中位數) (問題 28)

次數	被訪者人數	
	數目	佔總數的百分比
1 次	117	62.4%
2 次或以上	70	37.6%
總數	187*	100.0%
平均數	1.7 次	
中位數	1.0 次	

註：*於被訪前十二個月曾曬傷皮膚的被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者。

³⁶ 訪問員告訴被訪者曬傷皮膚指在任何時候甚至只是一小部分的皮膚，因暴曬而變紅或疼痛多過 12 個小時。

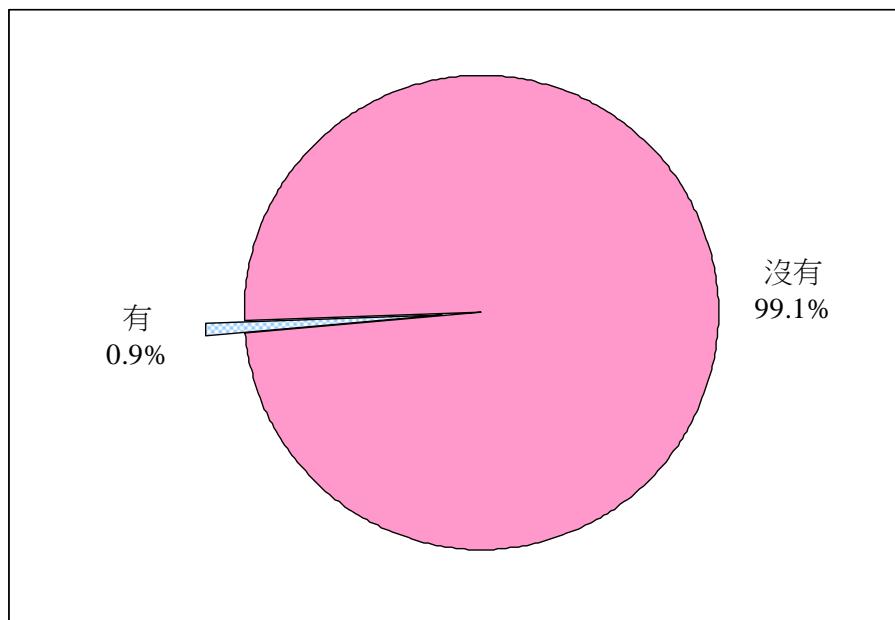
3.11 使用太陽燈

本調查共問了五條問題，以瞭解被訪者曾否使用太陽燈和使用的模式。

3.11.1 曾否照過太陽燈

整體上，有 0.9% 的被訪者曾經照過太陽燈 (圖 3.11.1)。

圖 3.11.1：被訪者曾否照過太陽燈 (問題 29)



基數：所有被訪者 = 2 013

3.11.2 第一次照太陽燈的年齡

在 18 位曾經照過太陽燈的被訪者中，13.5% 表示他們第一次照太陽燈的年齡在 18 歲以下。第一次照太陽燈的年齡平均數和中位數分別為 28.6 歲和 25.9 歲 (表 3.11.2)。

表 3.11.2：第一次照太陽燈的年齡 (百分比，平均數及中位數) (問題 30)

年齡組別	被訪者人數	
	數目	佔總數的百分比
<18	2	13.5%
18-24	5	26.5%
25-34	6	33.8%
35 歲或以上	5	26.3%
總數	18*	100.0%
平均數	28.6 歲	
中位數	25.9 歲	

註：*曾照太陽燈的被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者。

3.11.3 照太陽燈的頻密程度

在 18 位曾經照過太陽燈的被訪者中，接近三分之二 (65.2%) 表示直至被訪時曾照過太陽燈 5 次或以下。不過大部分曾經照過太陽燈的被訪者 (92.4%) 表示在被訪前十二個月並沒有照過太陽燈 (表 3.11.3)。

表 3.11.3：照太陽燈的頻密程度 (百分比，平均數和及位數) (問題 31 及 32)

次數	被訪者的人數			
	直至訪問時		被訪前 12 個月內	
	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比
1 次	5	24.9%	0	0.0%
2-5 次	7	40.3%	1	3.0%
6-10 次	3	18.9%	1	4.6%
多過 10 次	3	15.9%	0	0.0%
沒有	0	0.0%	17	92.4%
總數	19*	100.0%	19*	100.0%

註：* 曾經照過太陽燈的被訪者

3.11.4 最近一次照太陽燈的時間長度

在 2 位曾經在被訪前十二個月內照過太陽燈的被訪者中，其中 1 人於最近一次照了 11-15 分鐘，至於另 1 人則照了 21-30 分鐘。

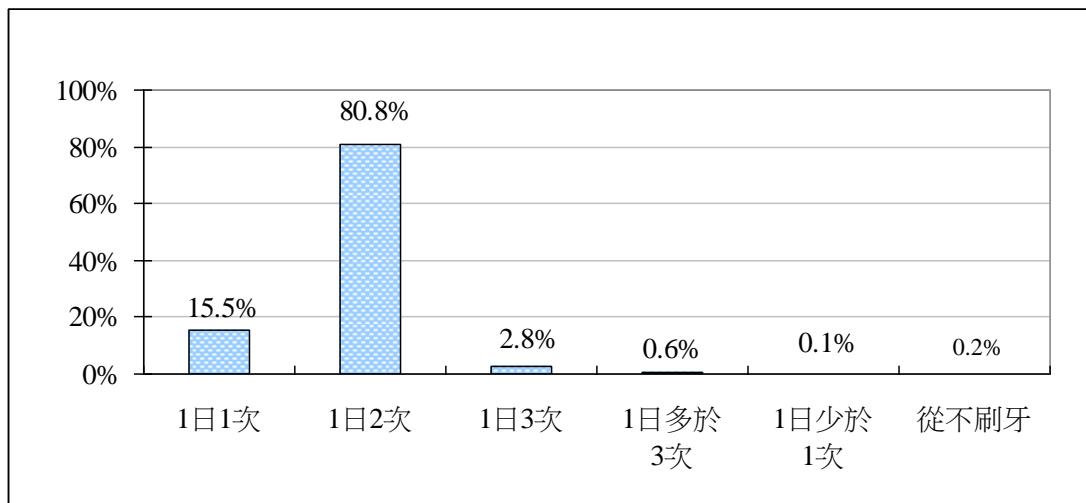
3.12 口腔護理習慣

本調查共問了五條問題，以瞭解被訪者的口腔護理習慣。

3.12.1 刷牙及使用牙線的頻密程度

約五分之四的被訪者 (80.8%) 提及他們每日刷牙 2 次，而 15.5% 的被訪者每日只刷牙 1 次 (圖 3.12.1a)。

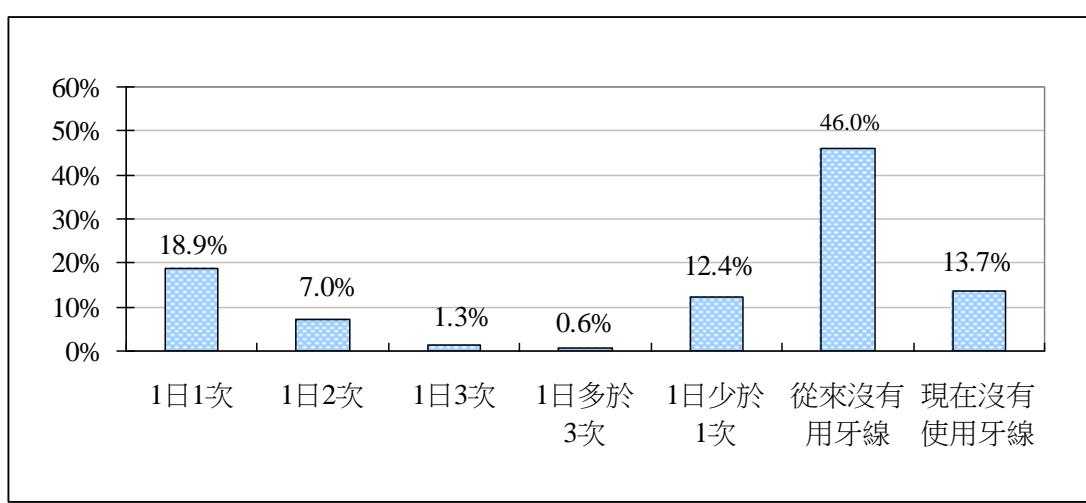
圖 3.12.1a：刷牙的頻密程度 (問題 34)



基數：所有被訪者，不包括回答「沒有牙齒」及「不記得」的被訪者 = 2 011

接近五分之三的被訪者 (59.7%) 表示從來沒有或在被訪時沒有使用牙線。另一方面，27.8% 的被訪者 1 日最少使用 1 次牙線 (圖 3.12.1b)。

圖 3.12.1b：使用牙線的頻密程度 (問題 35)

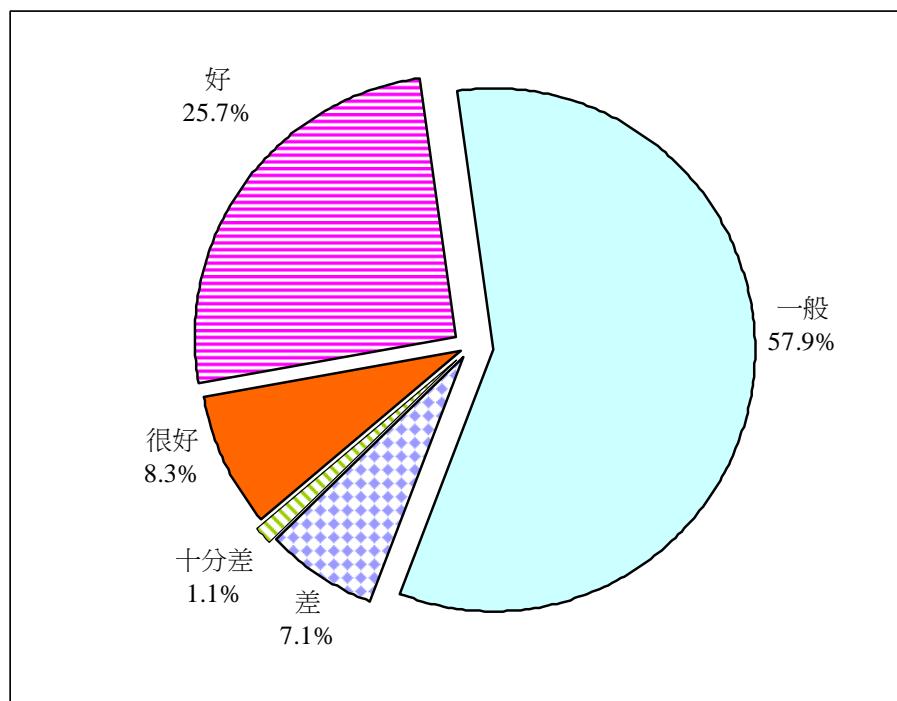


基數：所有被訪者，不包括回答「沒有牙齒」及「不記得」的被訪者 = 2 011

3.12.2 口腔健康狀況

整體上，約有三分之一的被訪者 (34.0%) 認為他們的口腔健康狀況為「好」或「很好」。然而，只有 8.1% 的被訪者認為他們的口腔健康狀況為「差」或「十分差」。此外，接近五分之三的被訪者 (57.9%) 認為他們的口腔健康狀況為「一般」(圖 3.12.2)。

圖 3.12.2：自我評估的口腔健康狀況 (問題 36)

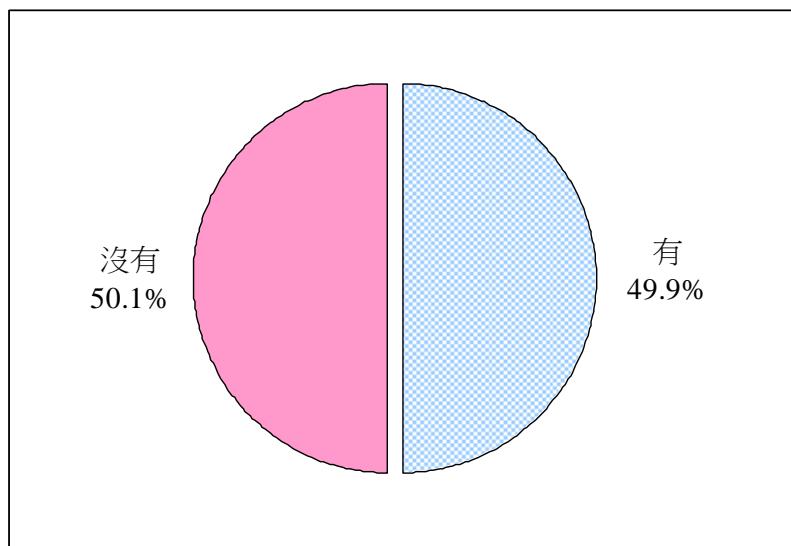


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 2 010

3.12.3 定期進行牙齒檢查

整體上，接近一半的被訪者 (49.9%) 表示有定期進行牙齒檢查 (圖 3.12.3a)。

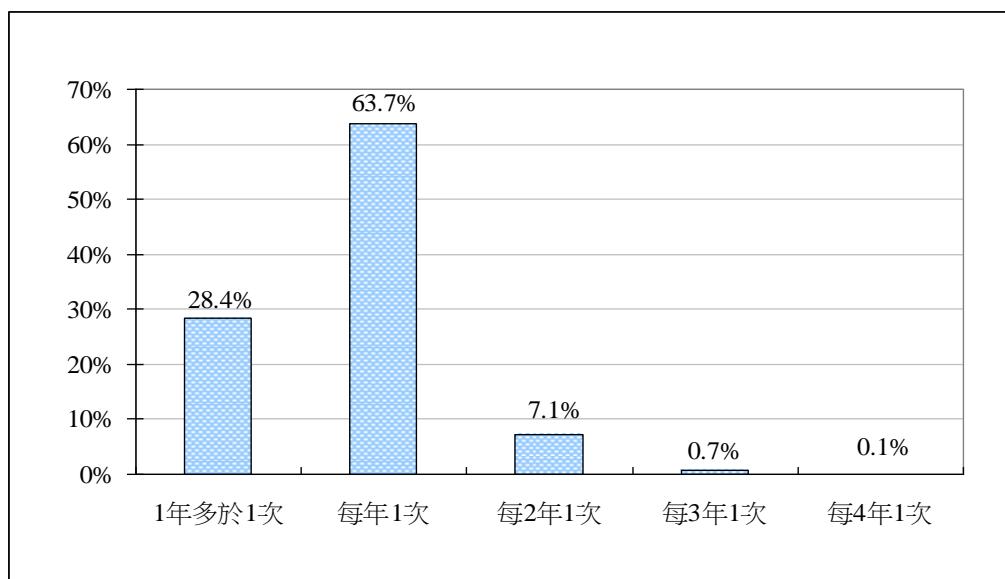
圖 3.12.3a：有否定期進行牙齒檢查 (問題 37)



基數：所有被訪者 = 2 013

在定期有進行牙齒檢查的被訪者中，多於四分之一 (28.4%) 的被訪者每年進行多於 1 次牙齒檢查，而接近三分之二 (63.7%) 則每年進行 1 次 (圖 3.12.3b)。

圖 3.12.3b：進行牙齒檢查的頻密程度 (問題 38)



基數：表示有定期進行牙齒檢查的被訪者，不包括回答「不肯定/不記得」的被訪者 = 1 004

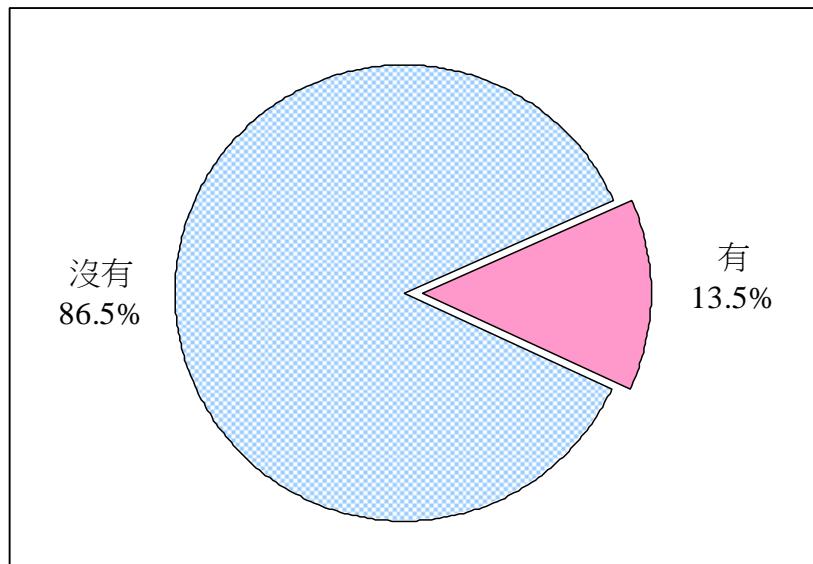
3.13 痔瘡問題的普遍性

本調查共問了兩條問題，以瞭解痔瘡問題的普遍性。

3.13.1 是否患有痔瘡

多於八分之一的被訪者 (13.5%) 表示在被訪時患有痔瘡 (圖 3.13.1)。

圖 3.13.1：在被訪時是否患有痔瘡 (問題 39)

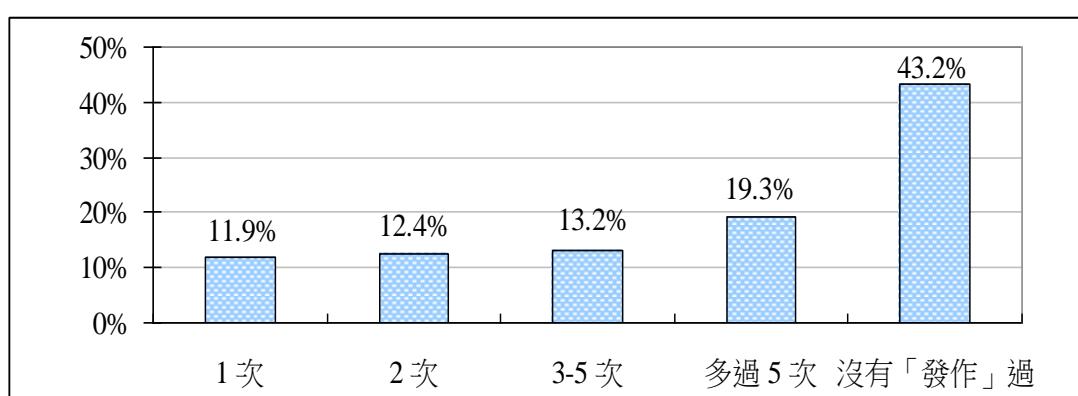


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 2 001

3.13.2 痔瘡「發作」的頻密程度

在患有痔瘡的被訪者中，約五分之一 (19.3%) 表示在被訪前十二個月內痔瘡曾經「發作」多過 5 次(即肛門疼痛或出血)，而多於五分之二的被訪者 (43.2%) 則表示沒有「發作」過 (圖 3.13.2)。

圖 3.13.2：在被訪前十二個月內痔瘡「發作」的頻密程度 (問題 40)



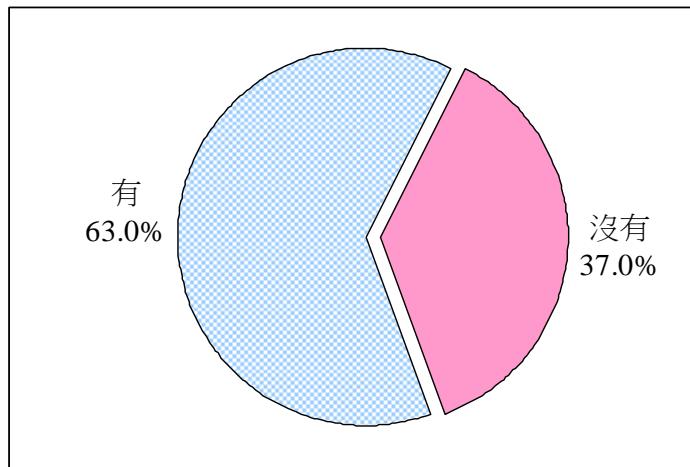
基數：在被訪時患有痔瘡的被訪者，不包括回答「不知道多少次」的被訪者 = 270

3.14 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)

本調查共問了五條問題，以了解女性被訪者接受子宮頸細胞檢驗的習慣。

整體上，少於三分之二的女性被訪者 (63.0%) 報稱她們曾接受過子宮頸細胞檢驗 (圖 3.14)。

圖 3.14：是否曾經接受過子宮頸細胞檢驗 (問題 41)

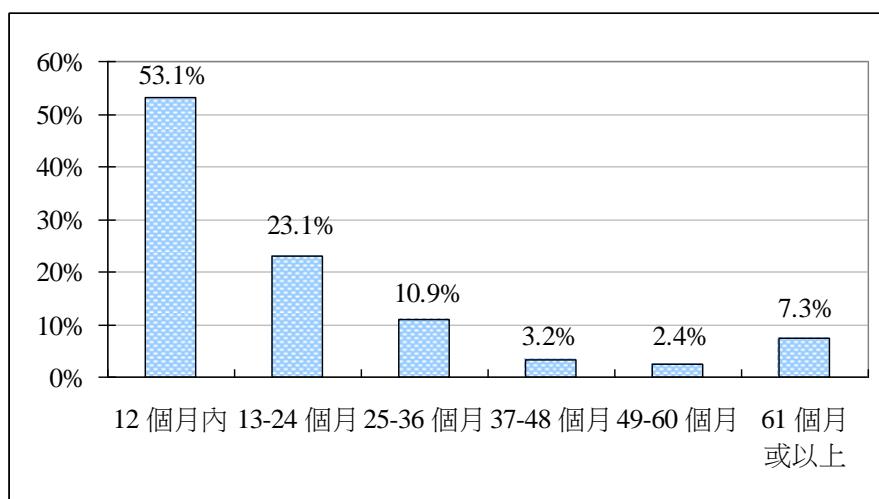


基數：所有女性被訪者，不包括回答「不確定」及拒絕回答的被訪者
= 1 085

3.14.1 最近一次接受子宮頸細胞檢驗距離現在多久

在曾經接受過子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，多於半數 (53.1%) 曾在被訪前十二個月內接受檢驗。多於三分之一 (34.0%) 表示曾在 13-36 月內接受檢驗，而 12.9% 的被訪者則表示曾在 37 個月或之前接受檢驗 (圖 3.14.1)。

圖 3.14.1：最近一次接受子宮頸細胞檢驗距離現在多久 (問題 42)

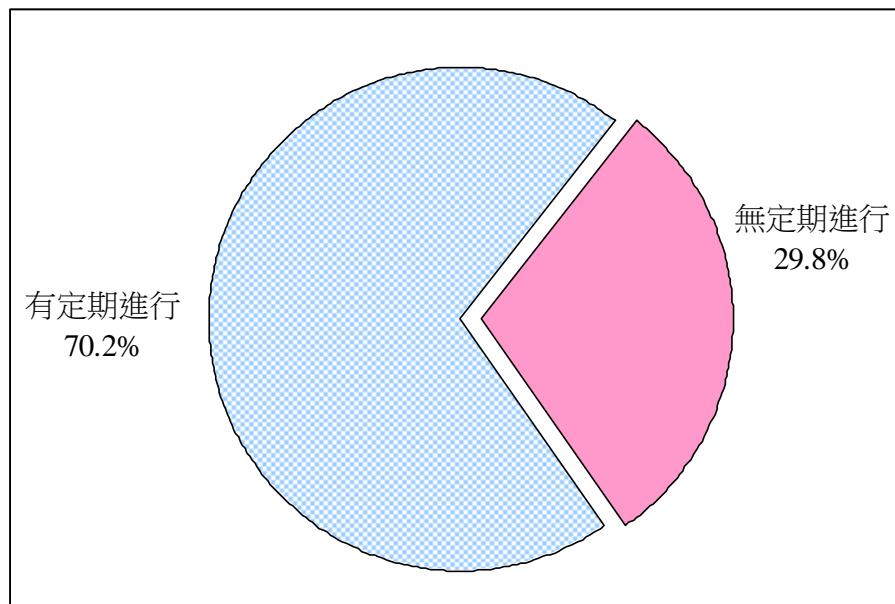


基數：曾經接受過子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括回答「不記得」的被訪者 = 673

3.14.2 定期接受子宮頸細胞檢驗

在曾經接受過子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，逾三分之二 (70.2%) 有定期接受檢驗 (圖 3.14.2a)。

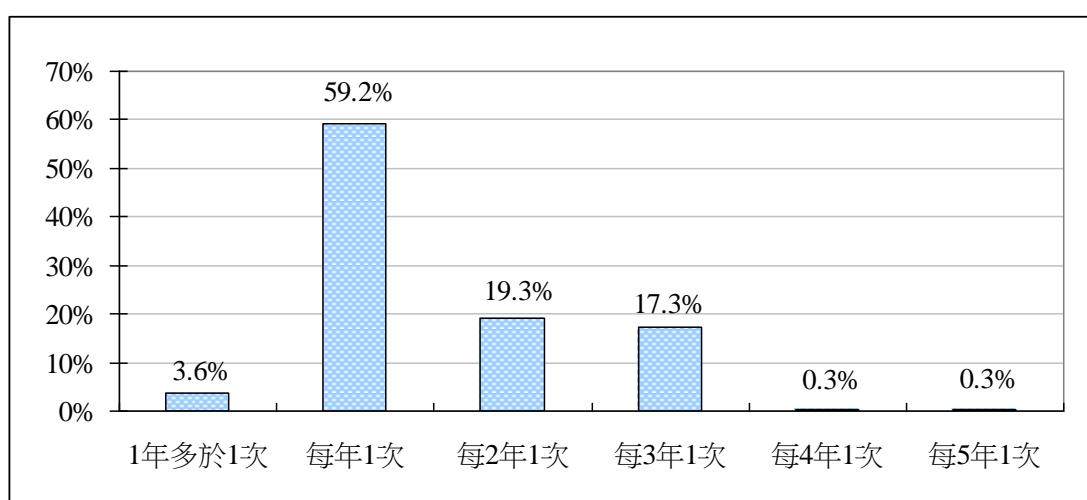
圖 3.14.2a：有否定期接受子宮頸細胞檢驗 (問題 43)



基數：曾接受過子宮頸細胞檢驗的女性被訪者 = 684

在有定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，接近五分之三 (59.2%) 報稱會每年進行一次檢驗。逾三分之一 (36.5%) 則每兩年或每三年檢驗一次。另外，3.6% 則會一年檢驗多於一次 (圖 3.14.2b)。

圖 3.14.2b：定期接受子宮頸細胞檢驗的頻密程度 (問題 44)

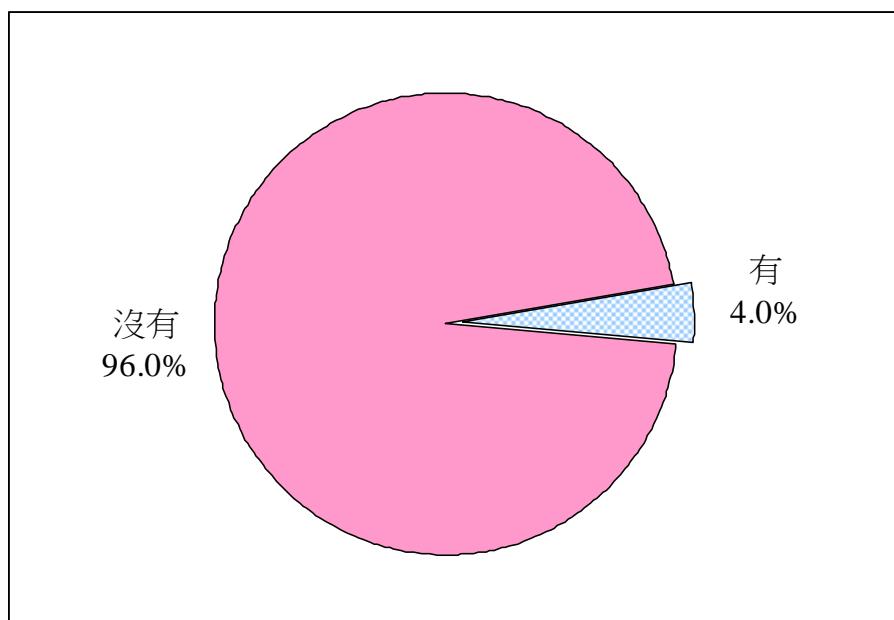


基數：定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括回答「不肯定/不記得」及拒絕回答的被訪者 = 476

3.14.3 有否進行全子宮切除手術

在所有女性被訪者中，4.0% 表示曾接受全子宮切除手術（指切除整個子宮的外科手術）（圖 3.14.3）。

圖 3.14.3：有否進行全子宮切除手術（問題 45）



基數：所有女性被訪者，不包括拒絕回答的被訪者 = 1 088

3.15 乳癌風險 (只訪問女性)

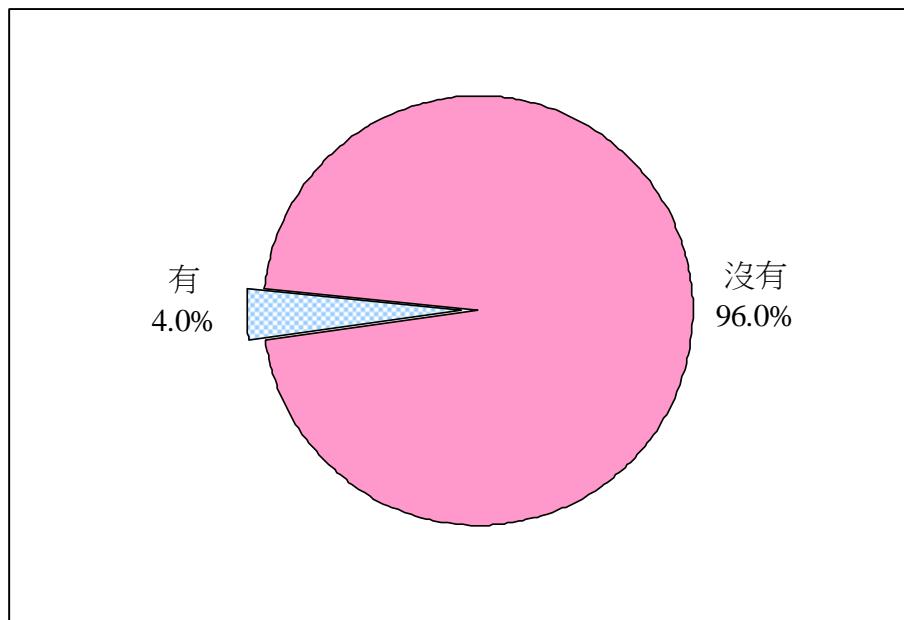
本調查共問了五條問題，以了解女性被訪者患乳癌的風險。

3.15.1 有否直系親屬患有乳癌³⁷

如有一名或以上直系親屬患有乳癌可能會增加女性患上乳癌的機會³⁸。

整體上，4.0% 的被訪者表示有直系親屬於五十歲或之前患有乳癌 (圖 3.15.1)。

圖 3.15.1：有否直系親屬於五十歲或之前患有乳癌 (問題 46)



基數：所有女性被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者 = 1 086

³⁷ 訪問員告訴被訪者直系親屬是指父母、兄弟姐妹或子女。男性乳癌亦包括在內。

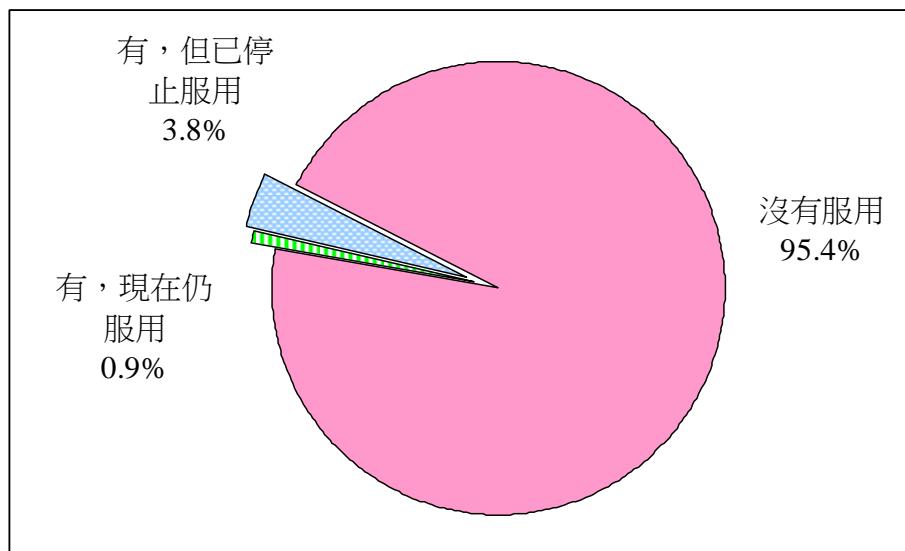
³⁸ 「乳癌風險評估工具」(The Breast Cancer Risk Assessment Tool)，美國國家癌症研究所 (<http://www.cancer.gov/bcrisktool/>)

3.15.2 有否因絕經或更年期而服用荷爾蒙補充劑

服用荷爾蒙補充劑可能會增加患上乳癌的風險³⁹。因此，女性被訪者被問及有否因絕經或更年期而服用荷爾蒙補充劑。

整體上，絕大部分的被訪者 (95.4%) 從未因絕經或更年期而服用荷爾蒙補充劑。0.9% 的女性被訪者因更年期而現在仍服用荷爾蒙補充劑，而小部分 (3.8%) 則在被訪前已停止服用 (圖 3.15.2)。

圖 3.15.2：有否因絕經或更年期而服用荷爾蒙補充劑 (問題 47)



基數：所有女性被訪者，不包括回答「不確定」及拒絕回答的被訪者 = 1 082

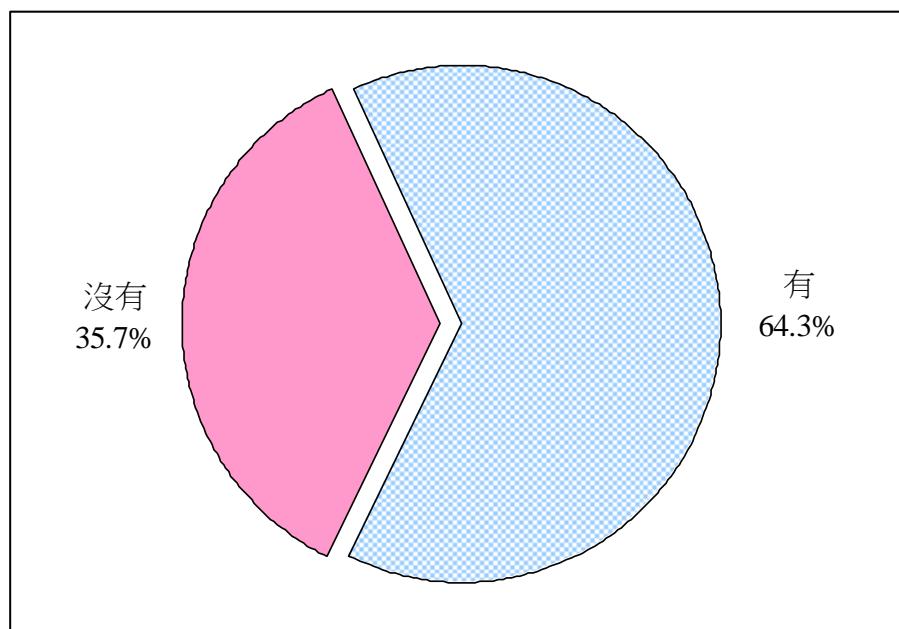
³⁹ 「因絕經或更年期而服用荷爾蒙補充劑與癌症」，美國國家癌症研究所 (<http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/menopausal-hormones>)

3.15.3 有否育有小孩及首次生育的年齡

沒有生過小孩的女性及首次生育年齡較遲的女性患上乳癌的風險也會增加⁴⁰。

整體上，接近三分之二的女性被訪者 (64.3%) 報稱育有小孩 (圖 3.15.3a)。

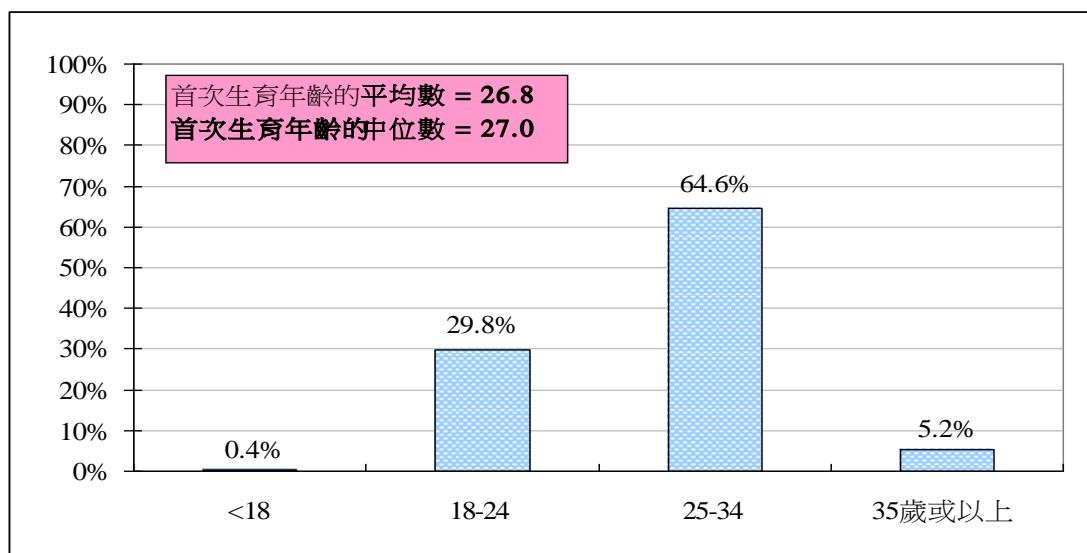
圖 3.15.3a：有否育有小孩 (問題 48a)



基數：所有女性被訪者，不包括拒絕回答的被訪者 = 1 090

在育有小孩的女性被訪者中，5.2% 的首次生育年齡為 35 歲或以上 (圖 3.15.3b)

圖 3.15.3b：首次生育的年齡 (問題 48b)



基數：所有女性被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者 = 695

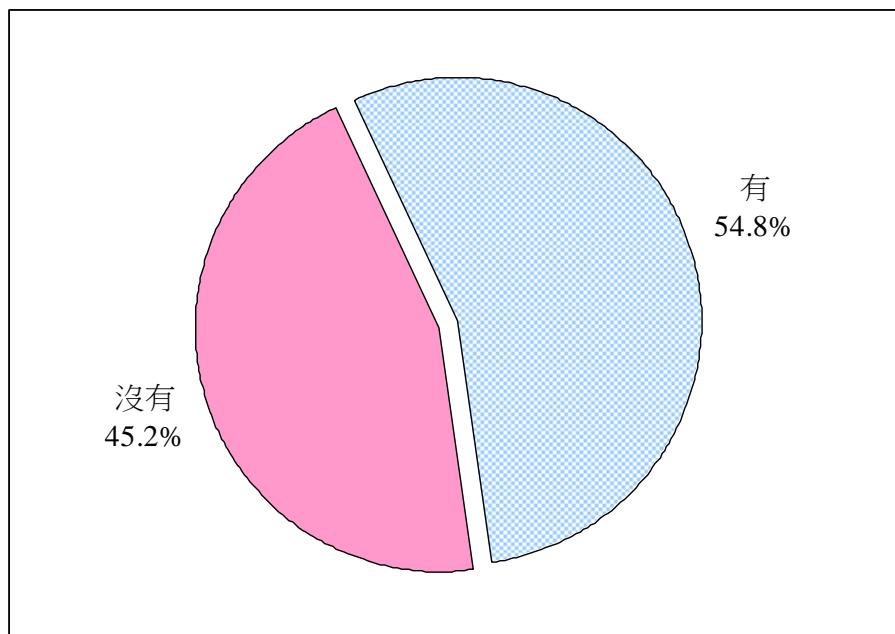
⁴⁰ 「乳癌風險評估工具」(The Breast Cancer Risk Assessment Tool)，美國國家癌症研究所 (<http://www.cancer.gov/bcrisktool/>)

3.15.4 有否餵哺過母乳

餵哺母乳可幫助減低患上乳癌的機會⁴¹。

逾一半育有小孩的女性被訪者 (54.8%) 表示有餵哺過母乳 (圖 3.15.4)。

圖 3.15.4：有否餵哺過母乳 (問題 48)



基數：所有有小孩的女性被訪者，不包括回答「不肯定」的被訪者 = 697

⁴¹ 「乳癌：預防和控制 – 乳癌高危因素」，世界衛生組織
(<http://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/zh/index2.html>)

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、婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入及居住房屋類型來作分組分析，從而檢視這些特徵因素和調查的範圍有沒有顯著的關係。某些需特別關注的範疇會額外以交叉表列分析，例如分析被訪者的體重指標 (BMI) 與他們對自己體重狀況的不同看法的差異。

部份答案被重組成較少的類別，從而令分組分析更有力。表 4.1a 列出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。回應如「不知道」、「忘記了」、「不肯定」、「不適用」、「拒絕回答」以及「偏離值」均不會包括在本章中的分組分析內。

表 4.1：受訪者的人口特徵資料重組 (問題 1, 問題 50 – 問題 58)

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	922
	女性	女性	1 091
年齡組別	沒有分類	18 – 24	251
		25 – 34	429
		35 – 44	465
		45 – 54	516
		55 – 64	334
年齡組別 (只適用於問題 40 的分組 分析)	沒有分類	18 – 34	680
		35 – 44	465
		45 – 54	516
		55 – 64	334
婚姻狀況	未婚	未婚	655
	已婚並有孩子	已婚	1 263
	已婚但沒有孩子		
	離婚 / 分居	離婚 / 分居 / 褒偶	91
	喪偶		
教育程度	小學或以下	小學或以下	220
	未完成中學	未完成中學教育	335
	完成中五	完成中學教育(中五)	551
	預科	預科	186
	專上教育 (包括非學位、學位或以上)	大專或以上	720

每月家庭 收入	少於 \$2,000	\$8,000 以下	130
	\$2,000 - \$3,999		
	\$4,000 - \$5,999		
	\$6,000 - \$7,999		
	\$8,000 - \$9,999	\$8,000 - \$13,999	255
	\$10,000 - \$11,999		
	\$12,000 - \$13,999		
	\$14,000 - \$15,999		
	\$16,000 - \$17,999		
	\$18,000 - \$19,999	\$14,000 - \$19,999	205
	\$20,000 - \$24,999		
	\$25,000 - \$29,999		
	\$30,000 - \$34,999		
	\$35,000 - \$39,999	\$20,000 - \$39,999	564
	\$40,000 - \$44,999		
	\$45,000 - \$49,999		
	\$50,000 - \$54,999		
	\$55,000 - \$59,999		
	\$60,000 或以上	\$40,000 或以上	440
職業	僱主 / 經理 / 行政人員		
	專業人員		
	輔助專業人員		
	文員	管理 / 專業人員	502
	服務工作人員	服務人員	270
	商店銷售人員		
	漁農業熟練工人	藍領工人	206
	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	259
	家庭主婦		
	失業 / 待業		
	退休人士		
	其他非在職人士		

居住房屋類型	公營租住單位	公營租住單位	655
	房屋委員會資助出售單位	資助出售單位	295
	房屋協會資助出售單位		
	私人住宅單位		
	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		
	非住宅用屋宇單位	非住宅用屋宇單位*	1

*基於只有一位被訪者居住在非住宅用屋宇單位，與居住房屋類型有關的分組分析並不包括非住宅用屋宇單位。

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 4a, 5a, 7a	每星期平均花在做劇烈 / 中等劇烈體能活動 / 步行的日數	0 日	
		1 日	0-1 日
		2 日	
		3 日	2-3 日
		4 日	
		5 日	4-5 日
		6 日	
		7 日	6-7 日
問題 10a, 11a, 12, 13	被訪者每星期飲用果汁 / 蔬菜汁，進食水果 / 瓜菜，飲用汽水和甜味飲品的平均日數	每日 1 次或以上	每星期至少 4 次
		每星期 4-6 次	
		每星期 2-3 次	
		每星期 1 次	每星期 1-3 次
		每月 2-3 次	
		每月 1 次	每月 1-3 次
		少於每月 1 次	少於每月 1 次
問題 9	課餘 / 工餘時間做運動的頻密程度	每日	每星期 6 日或以上
		每星期 6 日	
		每星期 5 日	
		每星期 4 日	每星期 4-5 日
		每星期 3 日	
		每星期 2 日	每星期 2-3 日
		每星期 1 日	
		每星期不足 1 日	每星期 1 日或以下
問題 16b	被訪前的 30 日，每星期飲用最少 1 杯酒精飲品的日數	每日	
		每星期 6 日	
		每星期 5 日	
		每星期 4 日	每星期 4-5 日
		每星期 3 日	
		每星期 2 日	每星期 2-3 日
		每星期 1 日	
		每星期不足 1 日	每星期 1 日或以下

問題 16c	在飲酒的日子中平均飲用的 酒精飲品標準單位數目	沒有分類	少於 3 個單位	
			3 - <5 個單位	
			5-24 個單位	
問題 23	被訪前的 30 日，每星期進 食鹽醃蔬菜的平均日數	每星期不足 1 日	每星期 1 日或以下	
		每星期 1 日	每星期 1 日	
		每星期 2 日	每星期 2 日	
		每星期 3 日	每星期 3 日或以上	
		每星期 4 日		
		每星期 5 日		
		每星期 6 日		
問題 24	被訪前的 30 日，每星期進 食含高鹽量的小食的平均 日數	每日	每星期 3 日或以上	
		沒有分類		
		1 次		
問題 26, 28	被訪前的 12 個月，中暑 / 曬傷的次數	沒有分類	2 次或以上	
問題 30	第一次照太陽燈的年齡	沒有分類	<18	
			18-24	
			25-34	
			35 或以上	
問題 34	每天刷牙的次數	從不刷牙	1 日少於 1 次 (包括從不刷牙)	
		1 日少於 1 次		
		1 日 1 次		
		1 日 2 次	1 日 2 次	
		1 日 3 次	1 日多於 2 次	
		1 日多於 3 次		
問題 35	每天使用牙線的次數	現在沒有用牙線	從來 / 現在沒有用牙 線	
		從來沒有用牙線		
		1 日少於 1 次	1 日少於 1 次	
		1 日 1 次	1 日 1 次	
		1 日 2 次	1 日多於 1 次	
		1 日 3 次		
		1 日多於 3 次		
問題 36	自我評估口腔健康狀況	很好	好或很好	
		好		
		一般	一般	
		差	差或十分差	
		十分差		

問題 38	進行定期牙齒檢查的頻密程度	1年多於 1 次	1年多於 1 次
		每一年 1 次	每 1 年 1 次
		每兩年 1 次	
		每三年 1 次	
		每四年 1 次	
		每五年 1 次	少於 1 年 1 次
		每六至 10 年 1 次	
		少於每十年 1 次	
問題 42	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	
		25 - 36 個月	13-36 個月
		37 - 48 個月	
		49 - 60 個月	37 個月或以上
		61 個月或以上	
問題 44	接受子宮頸細胞檢驗的頻密程度	1 年多於一次	
		每年一次	最少每年一次
		每 2 年一次	每 2 年一次
		每 3 年一次	
		每 4 年一次	
		每 5 年一次	每 3-5 年一次

本報告採用了三種統計檢定方法測試作組別分析，包括皮氏卡方檢定、單因方差檢定及史氏定級相關檢定⁴²。

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是已作了比重調節後的百分比。

⁴² 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：

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

這裡 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) / 整體總和

單因方差檢定：

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

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

史氏定級相關檢定系數：

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

這裡 N 是抽樣數目； S_x 和 S_y 是兩個變數排序的標準偏差； X_i 及 Y_i 分別是 X 及 Y 的第 i 個排序值； \bar{X} 及 \bar{Y} 分別是 X 及 Y 的平均排序值。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 體重狀況

4.2.1 體重狀況

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六個特徵變數，包括性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業和居住房屋類型有顯著的關係（表 4.2.1）。

較多男性被訪者（28.4%）被歸類為「肥胖」，而女性被訪者（14.9%）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 16.2% 至 25.2%）較多被歸類為「過輕」；而年齡 35 歲或以上的被訪者較多被歸類為「過重」（由 19.8% 至 23.5%）或「肥胖」（由 20.8% 至 30.3%）。

未婚的被訪者（17.9%）比已婚及離婚／分居／喪偶的被訪者（分別 7.3% 及 7.7%）較多被歸類為「過輕」。已婚及離婚／分居／喪偶的被訪者（分別為 25.4% 及 22.8%）則相對有較高比例被歸類為「肥胖」。

小學或以下教育程度的被訪者（32.2%）相對有較高比例被歸類為「肥胖」。

以被訪者的職業來說，藍領工人（28.7%）相對有較高比例被歸類為「肥胖」。

居住在資助出售單位的被訪者（25.7%）較多被歸類為「過重」。

表 4.2.1：根據體重指標 (BMI) 及世衛按亞洲人標準的分類法所釐定的體重狀況

變數	分類	基數	過輕	正常	過重	肥胖	P-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	894	5.9%	44.2%	21.5%	28.4%	<0.001	
	女性	1057	14.9%	52.7%	16.4%	16.0%		
年齡組別	18-24	240	25.2%	57.5%	10.9%	6.4%		<0.001
	25-34	423	16.2%	53.9%	13.8%	16.1%		
	35-44	452	9.4%	50.0%	19.8%	20.8%		
	45-54	501	4.7%	42.4%	22.7%	30.3%		
	55-64	318	4.7%	42.5%	23.5%	29.3%		
婚姻狀況	未婚	640	17.9%	54.0%	13.7%	14.5%	<0.001	
	已婚	1217	7.3%	46.5%	20.8%	25.4%		
	離婚／分居／ 喪偶	90	7.7%	42.0%	27.5%	22.8%		

教育程度	小學或以下	203	5.1%	40.1%	22.6%	32.2%	<0.001	
	未完成中學教育	324	6.5%	44.7%	24.5%	24.3%		
	完成中學教育(中五)	533	10.5%	49.8%	18.2%	21.5%		
	預科	183	18.3%	52.2%	12.5%	17.1%		
	大專或以上	706	12.7%	51.5%	17.0%	18.8%		
職業	管理 / 專業人員	493	9.5%	45.3%	20.0%	25.2%	<0.001	
	文員	266	13.6%	57.0%	15.0%	14.4%		
	服務人員	202	11.0%	46.7%	18.0%	24.3%		
	藍領工人	247	2.1%	46.4%	22.9%	28.7%		
	非在職人士	707	13.9%	48.9%	18.1%	19.1%		
居住房屋類型	公營租住單位	630	10.8%	55.0%	12.8%	21.4%	0.036	
	資助出售單位	283	8.4%	45.8%	25.7%	20.1%		
	私人房屋	1017	11.4%	45.6%	20.5%	22.5%		

4.2.2 對目前體重的看法

被訪者對目前體重的看法與他們的性別、年齡、婚姻狀況和教育程度有顯著的關係 (表 4.2.2a)。

女性被訪者 (46.4%)、年齡介乎 35 至 64 的被訪者 (由 45.1% 至 48.8%)，已婚人士 (44.9%) 或離婚 / 分居 / 肅偶人士 (47.2%) 和未完成中學或以下教育程度的被訪者 (由 47.1% 至 48.6%) 相對上有較高比例認為自己「過重」。

表 4.2.2a：對目前體重的看法(問題3)

變數	分類	基數	過輕	適中	過重	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	920	11.7%	51.9%	36.4%	<0.001	
	女性	1082	6.5%	47.0%	46.4%		
年齡組別	18-24	249	13.6%	56.2%	30.1%	<0.001	<0.001
	25-34	425	10.7%	56.2%	33.1%		
	35-44	464	7.6%	47.3%	45.1%		
	45-54	515	6.5%	44.7%	48.8%		
	55-64	332	8.6%	44.4%	47.0%		
婚姻狀況	未婚	651	12.1%	52.8%	35.1%	<0.001	
	已婚	1256	7.4%	47.6%	44.9%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	91	5.4%	47.4%	47.2%		
教育程度	小學或以下	220	6.1%	45.3%	48.6%	<0.001	<0.001
	未完成中學教育	332	7.4%	45.4%	47.1%		
	完成中學教育 (中五)	547	9.6%	49.3%	41.1%		
	預科	186	6.9%	55.9%	37.2%		
	大專或以上	715	10.3%	50.6%	39.1%		

以世衛按亞洲人體重作標準的分類法，對被訪者對自己現時體重的看法來分析，能發現兩者有顯著的關係。

在那些被歸類為「過輕」的被訪者中，約三分之二認為自己體重「適中」(61.4%)或「過重」(5.4%)。

在那些被歸類為「過重」的被訪者中，39.6% 認為自己體重「適中」。此外，在被歸類為「肥胖」的被訪者中，15.5%認為自己體重「適中」(表 4.2.2b)。

表 4.2.2b：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	對自己目前體重的看法			P-值 定級相關 檢定
			過輕	適中	過重	
按世衛的 分類法 (亞洲人 標準)	過輕	210	33.2%	61.4%	5.4%	<0.001
	正常	952	10.6%	64.8%	24.6%	
	過重	366	0.7%	39.6%	59.7%	
	肥胖	423	0.2%	15.5%	84.3%	

4.3 體能活動及工餘 / 課餘時間做運動

4.3.1 劇烈體能活動

於被訪前七日有做至少 10 分鐘劇烈體能活動的日數與被訪者的特徵，包括性別、年齡、婚姻狀況、職業和每月家庭收入有顯著的關係。

女性被訪者 (79.9%)、年齡介乎 35 至 64 歲的被訪者 (由 77.0% 至 79.3%)、已婚人士 (77.4%) 或 離婚 / 分居 / 喪偶人士 (77.4%)、文員 (80.5%) 和服務人員 (81.4%)，較其相關組別的被訪者多於被訪前七日只有一日或更少的日子有做至少 10 分鐘劇烈體能活動。另外，每月家庭收入越低的被訪者，與其相關組別的被訪者比較，越多只有一日或更少的日子有做至少 10 分鐘劇烈體能活動 (表 4.3.1)。

表 4.3.1：在被訪前七日有做至少 10 分鐘劇烈體能活動的日數 (問題 4a)

變數	分類	基數	0-1	2-3	4-5	6-7	P-值	
			日	日	日	日	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	922	69.4%	18.1%	6.7%	5.8%	<0.001	
	女性	1091	79.9%	12.6%	3.8%	3.7%		
年齡組別	18-24	251	62.6%	27.6%	6.4%	3.4%		0.002
	25-34	429	73.8%	18.8%	4.9%	2.4%		
	35-44	465	79.3%	11.9%	4.6%	4.2%		
	45-54	516	77.2%	12.0%	5.2%	5.6%		
	55-64	334	77.0%	10.0%	4.9%	8.1%		
婚姻狀況	未婚	655	70.5%	21.9%	5.4%	2.2%	0.033	
	已婚	1263	77.4%	11.9%	5.1%	5.7%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	91	77.4%	9.7%	4.2%	8.7%		
職業	管理 / 專業人員	502	74.9%	18.9%	3.8%	2.3%	0.024	
	文員	270	80.5%	16.1%	3.4%	0.0%		
	服務人員	206	81.4%	10.7%	3.4%	4.5%		
	藍領工人	259	75.5%	8.4%	5.4%	10.7%		
	非在職人士	736	71.6%	15.7%	6.8%	6.0%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	130	82.7%	6.7%	2.4%	8.2%		0.019
	\$8,000-\$13,999	255	79.2%	9.3%	7.3%	4.2%		
	\$14,000-\$19,999	205	74.4%	12.1%	5.9%	7.6%		
	\$20,000-\$39,999	564	73.8%	17.2%	4.8%	4.2%		
	\$40,000 或以上	440	73.7%	18.5%	4.4%	3.4%		

4.3.2 中等劇烈體能活動

被訪者在被訪前七日有做至少 10 分鐘中等劇烈體能活動的日數，與他們的年齡、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

年齡介乎 18 至 24 的被訪者 (70.4%)、未婚人士 (68.8%) 或離婚 / 分居 / 喪偶人士 (66.8%) 和服務人員 (73.2%) 較其相關組別的被訪者多在被訪前七日只有一日或更少的日子有做中等劇烈的體能活動至少 10 分鐘。另一方面，年紀越大的被訪者，越多表示他們在被訪前七日有 6 至 7 日做至少 10 分鐘的中等劇烈的體能活動 (表 4.3.2)。

表 4.3.2：在被訪前七日有做至少 10 分鐘中等劇烈體能活動的日數 (問題 5a)

變數	分類	基數	P-值					
			0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡組別	18-24	251	70.4%	17.1%	8.1%	4.4%	0.010	
	25-34	429	63.0%	21.1%	10.2%	5.7%		
	35-44	465	67.2%	17.1%	6.8%	9.0%		
	45-54	516	65.3%	16.4%	7.0%	11.3%		
	55-64	334	61.7%	16.2%	7.4%	14.7%		
婚姻狀況	未婚	655	68.8%	17.9%	8.4%	4.9%	0.005	
	已婚	1263	63.4%	17.6%	7.5%	11.5%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	91	66.8%	15.3%	8.3%	9.7%		
職業	管理 / 專業人員	502	61.5%	23.1%	8.6%	6.8%	0.032	
	文員	270	69.6%	15.9%	8.9%	5.7%		
	服務人員	206	73.2%	14.7%	2.5%	9.6%		
	藍領工人	259	62.5%	15.6%	7.4%	14.5%		
	非在職人士	736	65.0%	15.7%	8.9%	10.3%		

4.3.3 步行

被訪前七日步行至少 10 分鐘的日數與被訪者的教育程度和職業有顯著的關係。

與其相關組別的被訪者比較，小學或以下教育程度 (81.5%)、服務人員 (82.3%) 和藍領工人 (82.5%) 相對有較高比例報稱在被訪前七日有 6 至 7 日步行至少 10 分鐘 (表 4.3.3)。

表 4.3.3：在被訪前七日有步行至少 10 分鐘的日數 (問題 7a)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
教育程度	小學或以下	219	4.2%	6.3%	8.0%	81.5%	0.001	
	未完成中學教育	335	6.6%	8.3%	12.3%	72.8%		
	完成中學教育(中五)	551	6.8%	8.5%	12.5%	72.1%		
	預科	186	2.3%	10.9%	12.7%	74.1%		
	大專或以上	720	5.1%	9.3%	16.6%	69.0%		
職業	管理 / 專業人員	502	6.3%	8.0%	16.1%	69.6%	<0.001	
	文員	270	3.8%	8.0%	15.3%	72.9%		
	服務人員	206	3.0%	5.6%	9.1%	82.3%		
	藍領工人	258	5.2%	4.9%	7.4%	82.5%		
	非在職人士	736	5.6%	11.9%	14.7%	67.7%		

4.3.4 是否達到世界衛生組織建議的成年人體能活動水平

被訪者的體能活動量是否達到世界衛生組織（世衛）建議成年人的體能活動量，與被訪者的性別和婚姻狀況有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，男被訪者 (41.6%) 和未婚人士 (39.7%) 有較高比例達到世衛建議成年人的體能活動量 (表 4.3.4)。

表 4.3.4：是否達到世界衛生組織建議成年人的體能活動量 (問題 4a、4b、5a 及 5b)

變數	分類	基數	是	否	P-值
					卡方檢定
性別	男性	921	41.6%	58.4%	<0.001
	女性	1090	30.8%	69.2%	
婚姻狀況	未婚	655	39.7%	60.3%	0.031
	已婚	1261	34.1%	65.9%	
	離婚 / 分居 / 褒偶	91	30.9%	69.1%	

4.3.5 中等劇烈及劇烈體能活動之頻密程度

被訪前七日有做中等劇烈體能活動至少 30 分鐘，或劇烈體能活動至少 20 分鐘的日數與被訪者的性別和職業有顯著的關係。

女性被訪者 (62.2%)、文員 (66.8%) 和服務人員 (66.8%)，較其相關組別的被訪者多於被訪前七日花一日或更少的日子做中等劇烈體能活動至少 30 分鐘或劇烈體能活動至少 20 分鐘 (表 4.3.5)。

表 4.3.5：在被訪前七日有進行至少 30 分鐘中等劇烈體能活動或至少 20 分鐘劇烈體能活動的日數 (問題 6)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值
			單因方差 檢定				
性別	男性	922	54.6%	21.9%	10.2%	13.4%	0.002
	女性	1091	62.2%	17.5%	8.4%	11.9%	
職業	管理 / 專業人員	502	58.2%	24.2%	8.8%	8.8%	0.001
	文員	270	66.8%	19.2%	9.3%	4.7%	
	服務人員	206	66.8%	17.0%	2.8%	13.4%	
	藍領工人	259	57.6%	13.8%	8.2%	20.4%	
	非在職人士	736	54.4%	19.6%	11.2%	14.8%	

4.3.6 坐著

在被訪前七日的週日，每日坐著的平均時間與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著的關係。

男性被訪者 (26.0%)、年齡介乎 18 至 34 歲人士 (由 26.4% 至 27.1%)、未婚人士 (28.5%)、文員 (33.9%)、管理 / 專業人員 (32.8%) 和居住在私人住宅單位人士 (22.9%)，較其相關組別的被訪者多在被訪前七日的週日平均坐著 10 小時或以上。此外，教育程度及每月家庭收入越高的被訪者，越多在週日坐著 10 小時或以上 (表 4.3.6)。

表 4.3.6：在被訪前七日的週日，每日坐著的平均時間 (問題 8)

變數	分類	基數	2小時	2-<4小時	4-<6小時	6-<8小時	8-<10小時	10小時或以上	P-值	
			以下						單因方差 檢定	定級相關檢 定
性別	男性	910	3.7%	16.4%	23.2%	18.0%	12.8%	26.0%	<0.001	
	女性	1075	4.6%	18.5%	25.2%	17.9%	17.2%	16.6%		
年齡組別	18-24	249	1.7%	8.8%	18.3%	26.1%	18.6%	26.4%	<0.001	
	25-34	426	1.7%	10.3%	20.6%	20.4%	19.9%	27.1%		
	35-44	455	4.7%	19.5%	21.8%	16.9%	15.1%	22.1%		
	45-54	509	5.3%	19.5%	28.6%	14.6%	13.5%	18.6%		
	55-64	329	6.3%	28.0%	30.1%	14.5%	9.4%	11.8%		
婚姻狀況	未婚	647	2.2%	7.8%	19.1%	23.4%	18.9%	28.5%	<0.001	
	已婚	1246	4.9%	22.3%	26.4%	15.4%	13.5%	17.6%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	89	7.4%	20.8%	31.3%	14.1%	12.5%	13.9%		
教育程度	小學或以下	216	9.1%	29.8%	33.4%	13.3%	8.1%	6.3%	<0.001	
	未完成中學教育	330	5.7%	30.6%	28.1%	15.4%	7.8%	12.3%		
	完成中學教育 (中五)	545	4.8%	19.5%	23.6%	17.8%	17.0%	17.4%		
	預科	183	1.7%	13.7%	28.7%	14.4%	16.0%	25.5%		
	大專或以上	711	2.2%	7.2%	19.0%	21.5%	19.1%	30.9%		

職業	管理 / 專業人員	495	1.5%	8.6%	18.9%	19.8%	18.3%	32.8%	<0.001	
	文員	268	1.1%	5.4%	14.0%	15.1%	30.6%	33.9%		
	服務人員	203	7.6%	28.4%	23.2%	13.3%	13.4%	14.2%		
	藍領工人	256	10.3%	27.2%	26.9%	15.1%	6.8%	13.8%		
	非在職人士	725	3.7%	20.8%	31.1%	20.0%	11.4%	12.9%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	128	7.1%	22.2%	29.7%	18.4%	8.9%	13.6%	<0.001	
	\$8,000-\$13,999	254	5.9%	22.3%	29.6%	16.6%	12.2%	13.5%		
	\$14,000-\$19,999	205	5.6%	25.1%	20.5%	19.9%	11.8%	17.1%		
	\$20,000-\$39,999	560	3.4%	16.7%	22.3%	17.1%	18.3%	22.2%		
	\$40,000 或以上	433	2.1%	9.2%	22.6%	18.9%	17.9%	29.3%		
居住房屋類型	公營租住單位	645	5.3%	21.0%	24.8%	16.5%	14.0%	18.4%	0.001	
	資助出售單位	291	2.2%	21.2%	20.9%	20.4%	15.1%	20.2%		
	私人房屋	1023	4.0%	14.2%	24.9%	18.0%	16.0%	22.9%		

4.3.7 工餘 / 課餘時間做運動

在被訪前三十日在工餘或課餘時間做運動的頻密程度與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著關係。

女性被訪者 (48.0%)、已婚人士 (47.9%) 和離婚 / 分居 / 喪偶人士 (59.1%)、藍領工人 (62.2%) 和每月家庭收入少於 \$14,000 (由 56.0% 至 56.2%) 的被訪者，較其相關組別的被訪者多表示在被訪前三十日少於每月一次在工餘 / 課餘時間做運動。另外，年紀越大和教育程度越低的被訪者，越多表示少於每月一次在工餘或課餘時間做運動 (表 4.3.7)。

表 4.3.7：被訪前三十日在工餘 / 課餘時間做運動的頻密程度 (問題 9)

變數	分類	基數	每星期 至少 4 次	每星期 1-3 次	每月 1- 3 次	少於每 月 1 次	P-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	920	15.7%	37.5%	10.1%	36.7%	<0.001	
	女性	1089	14.4%	26.0%	11.7%	48.0%		
年齡組別	18-24	250	16.6%	43.8%	16.1%	23.5%		<0.001
	25-34	429	11.2%	35.8%	17.2%	35.8%		
	35-44	464	13.5%	29.9%	12.2%	44.3%		
	45-54	516	15.0%	27.4%	6.6%	51.0%		
	55-64	332	20.9%	22.8%	3.8%	52.5%		
婚姻狀況	未婚	655	13.3%	41.8%	14.1%	30.9%	<0.001	
	已婚	1260	15.5%	26.8%	9.7%	47.9%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	91	18.8%	18.3%	3.7%	59.1%		
教育程度	小學或以下	220	19.7%	12.8%	2.8%	64.7%		<0.001
	未完成中學教 育	335	16.3%	20.9%	5.3%	57.5%		
	完成中學教育 (中五)	549	15.5%	29.5%	9.6%	45.4%		
	預科	186	15.9%	34.9%	13.0%	36.2%		
	大專或以上	718	12.3%	42.2%	16.4%	29.0%		

職業	管理 / 專業人員	501	11.3%	42.0%	15.7%	31.0%	<0.001	
	文員	269	9.1%	34.5%	12.1%	44.3%		
	服務人員	205	7.9%	27.0%	13.6%	51.5%		
	藍領工人	258	11.5%	21.8%	4.6%	62.2%		
	非在職人士	736	22.7%	26.8%	8.7%	41.8%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	130	16.7%	20.4%	6.9%	56.0%	<0.001	
	\$8,000-\$13,999	255	17.8%	16.4%	9.6%	56.2%		
	\$14,000-\$19,999	205	14.0%	32.3%	5.1%	48.7%		
	\$20,000-\$39,999	564	14.5%	32.3%	12.0%	41.2%		
	\$40,000 或以上	439	13.2%	42.0%	13.7%	31.2%		

4.4 進食水果和蔬菜的習慣

4.4.1 每星期飲用果汁或蔬菜汁的頻密程度

飲用果汁或蔬菜汁的頻密程度與被訪者的年齡、教育程度、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著的關係。

與其相關組別的被訪者比較，年齡介乎 45 至 54 歲的被訪者 (92.8%)，未完成中學或以下教育程度的被訪者 (由 93.8% 至 94.1%)、每月家庭收入介乎 \$8,000 至 \$13,999 (96.3%) 的被訪者和居住公營租住單位 (91.1%) 或資助出售單位的人士 (92.7%) 相對有較高比例表示一星期只有一日或更少的日子會飲用果汁或蔬菜汁 (表 4.4.1)。

表 4.4.1：每星期飲用果汁或蔬菜汁的日數 (問題 12)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡組別	18-24	251	84.9%	10.7%	2.7%	1.7%		0.011
	25-34	427	88.1%	8.7%	0.9%	2.4%		
	35-44	464	89.4%	7.7%	0.4%	2.5%		
	45-54	515	92.8%	4.0%	1.0%	2.2%		
	55-64	334	89.6%	6.8%	1.2%	2.5%		
教育程度	小學或以下	220	94.1%	4.8%	0.3%	0.9%		<0.001
	未完成中學教育	335	93.8%	3.4%	0.9%	1.9%		
	完成中學教育 (中五)	550	88.7%	7.7%	1.2%	2.5%		
	預科	184	89.9%	7.6%	1.0%	1.5%		
	大專或以上	717	86.2%	9.5%	1.4%	2.9%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	130	91.3%	6.0%	0.0%	2.7%		<0.001
	\$8,000-\$13,999	252	96.3%	3.2%	0.5%	0.0%		
	\$14,000-\$19,999	205	91.9%	5.2%	1.1%	1.8%		
	\$20,000-\$39,999	564	87.4%	8.9%	1.6%	2.1%		
	\$40,000 或以上	439	86.9%	8.4%	1.2%	3.5%		
居住房屋類型	公營租住單位	654	91.1%	6.5%	1.1%	1.2%	0.026	
	資助出售單位	293	92.7%	3.1%	0.9%	3.3%		
	私人房屋	1036	87.4%	8.8%	1.1%	2.7%		

4.4.2 每星期進食水果的頻密程度

進食水果的頻密程度 (不包括果汁) 與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業和居住房屋類型。

女性被訪者 (63.0%)、已婚 (61.8%) 或離婚 / 分居 / 喪偶人士 (59.7%)、小學或以下教育程度的被訪者 (65.5%)、非在職被訪者 (61.5 %) 和居住在私人住宅單位人士 (59.7%) 有較高比例在一星期有 6 至 7 日進食水果。另外，年紀越大的被訪者，越多表示他們一星期有 6 至 7 日進食水果 (表 4.4.2)。

表 4.4.2：每星期進食水果的日數(不包括果汁) (問題 10a)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值	
							單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	922	13.2%	24.0%	15.0%	47.9%	<0.001	
	女性	1090	7.5%	15.1%	14.3%	63.0%		
年齡組別	18-24	251	10.8%	25.8%	17.8%	45.6%		<0.001
	25-34	429	14.4%	19.4%	16.0%	50.2%		
	35-44	465	10.5%	22.3%	14.6%	52.6%		
	45-54	516	9.3%	17.0%	14.1%	59.5%		
	55-64	333	5.3%	12.8%	11.9%	70.1%		
婚姻狀況	未婚	655	15.1%	23.8%	16.7%	44.5%	<0.001	
	已婚	1263	7.2%	16.9%	14.1%	61.8%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	91	14.8%	18.3%	7.2%	59.7%		
教育程度	小學或以下	220	8.7%	13.7%	12.2%	65.5%		<0.001
	未完成中學教育	333	12.2%	18.9%	10.1%	58.8%		
	完成中學教育(中五)	551	9.0%	19.2%	17.2%	54.6%		
	預科	186	10.4%	19.0%	13.1%	57.5%		
	大專或以上	720	10.4%	21.0%	16.0%	52.5%		
職業	管理 / 專業人員	502	11.1%	19.6%	17.5%	51.8%	0.001	
	文員	270	10.4%	22.0%	15.8%	51.8%		
	服務人員	206	14.2%	22.0%	11.2%	52.7%		
	藍領工人	259	13.6%	19.1%	11.7%	55.6%		
	非在職人士	736	7.3%	17.6%	13.6%	61.5%		
居住房屋類型	公營租住單位	654	11.8%	22.5%	14.8%	50.9%	0.006	
	資助出售單位	295	9.9%	20.0%	15.6%	54.5%		
	私人房屋	1038	9.4%	16.8%	14.1%	59.7%		

4.4.3 每星期進食瓜菜的頻密程度

進食瓜菜 (不包括蔬菜汁) 的頻密程度與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況和職業有顯著的關係。

與其相關組別的被訪者比較，女性被訪者 (87.7%)、年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (87.7%)、已婚人士 (86.3%) 和非在職被訪者 (86.1%) 相對有較高比例表示一星期有 6 至 7 日進食瓜菜 (表 4.4.3)。

表 4.4.3：每星期進食瓜菜的日數 (不包括蔬果汁) (問題 11a)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	922	2.6%	8.1%	11.9%	77.4%	<0.001	
	女性	1091	1.2%	3.8%	7.2%	87.7%		
年齡組別	18-24	251	2.0%	6.0%	13.8%	78.2%		0.002
	25-34	429	2.6%	5.4%	6.9%	85.1%		
	35-44	465	2.0%	4.1%	10.9%	83.0%		
	45-54	516	2.0%	7.4%	10.2%	80.4%		
	55-64	334	0.4%	5.6%	6.4%	87.7%		
婚姻狀況	未婚	655	3.0%	7.8%	12.1%	77.0%	<0.001	
	已婚	1263	1.1%	4.5%	8.1%	86.3%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	91	3.6%	8.5%	7.3%	80.6%		
職業	管理 / 專業人員	502	1.6%	3.4%	11.0%	84.0%	0.002	
	文員	270	0.7%	9.9%	12.4%	77.1%		
	服務人員	206	4.1%	9.0%	8.7%	78.2%		
	藍領工人	259	3.0%	6.8%	6.7%	83.5%		
	非在職人士	736	1.3%	4.6%	8.0%	86.1%		

4.4.4 每日進食水果及瓜菜的份量

本調查發現，每日平均進食水果及瓜菜的份量與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、職業和居住房屋類型有顯著的關係。

4.4.4.1 每日進食水果及瓜菜的份量(不包括飲果汁 / 蔬菜汁)⁴³

女性被訪者 (23.9%)、年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (26.6%)、離婚 / 分居 / 褒偶人士 (24.8 %)、非在職被訪者 (23.9%) 和居住在私人住宅單位人士 (22.2%)，較其相關組別的被訪者多會每日進食最少 5 份水果及瓜菜 (不包括飲果汁 / 蔬菜汁) (表 4.4.4.1)。

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 10a, 10b, 11a 及 11b)

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
性別	男性	918	86.6%	13.4%	<0.001	
	女性	1081	76.1%	23.9%		
年齡組別	18-24	251	84.2%	15.8%	<0.001	
	25-34	426	81.7%	18.3%		
	35-44	461	81.2%	18.8%		
	45-54	513	83.0%	17.0%		
	55-64	329	73.4%	26.6%		
婚姻狀況	未婚	652	84.5%	15.5%	0.009	
	已婚	1252	79.4%	20.6%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	90	75.2%	24.8%		
職業	管理 / 專業人員	500	81.9%	18.1%	0.001	
	文員	269	84.3%	15.7%		
	服務人員	205	82.5%	17.5%		
	藍領工人	257	87.1%	12.9%		
	非在職人士	728	76.1%	23.9%		
居住房屋 類型	公營租住單位	650	84.7%	15.3%	<0.001	
	資助出售單位	292	84.4%	15.6%		
	私人房屋	1033	77.8%	22.2%		

⁴³ 平均進食的份量總數：每日平均進食水果的個數 + (每日平均進食瓜菜的碗數的兩倍)

4.4.4.2 每日進食水果及瓜菜的份量 (包括飲用果汁 / 蔬菜汁)⁴⁴

女性被訪者 (24.6%)、年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (26.9%)、離婚 / 分居 / 肅偶人士 (24.8%)、非在職被訪者 (24.5%) 和居住在私人住宅單位人士 (22.7%)，較其相關組別的被訪者多會每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜 (包括飲用果汁 / 蔬菜汁) (表 4.4.4.2)。

表 4.4.4.2：每日進食水果及瓜菜的份量 (包括飲用果汁 / 蔬菜汁) (問題 10a, 10b, 11a, 11b 及 12)

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
性別	男性	916	86.3%	13.7%	<0.001	
	女性	1078	75.4%	24.6%		
年齡組別	18-24	251	83.6%	16.4%	<0.001	<0.001
	25-34	424	81.7%	18.3%		
	35-44	460	80.3%	19.7%		
	45-54	513	82.6%	17.4%		
	55-64	329	73.1%	26.9%		
婚姻狀況	未婚	650	83.8%	16.2%	0.017	
	已婚	1250	79.0%	21.0%		
	離婚 / 分居 / 肅偶	90	75.2%	24.8%		
職業	管理 / 專業人員	497	81.4%	18.6%	<0.001	
	文員	269	83.5%	16.5%		
	服務人員	205	82.2%	17.8%		
	藍領工人	257	87.1%	12.9%		
	非在職人士	727	75.5%	24.5%		
居住房屋 類型	公營租住單位	649	84.3%	15.7%	<0.001	
	資助出售單位	290	84.0%	16.0%		
	私人房屋	1031	77.3%	22.7%		

⁴⁴ 平均進食的份量總數：每日平均進食水果的個數 + (每日平均進食瓜菜的碗數的兩倍) + 每星期平均飲一杯或以上的果汁或蔬菜汁的日數除以 7

4.5 飲用汽水和甜味飲料的習慣

4.5.1 飲用汽水和甜味飲料的頻密程度

飲用汽水和甜味飲料的頻密程度與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著的關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (16.9%)、年齡介乎 18 至 34 歲的被訪者 (由 17.2% 至 19.1%)、未婚人士 (17.6%)、教育程度達中學 (完成或未完成) 或以上的被訪者 (由 12.4% 至 14.7%)、服務人員 (17.8%)、藍領工人 (17.6%) 和每月家庭收入介乎 \$14,000 至 \$39,999 (由 16.3% 至 17.4%) 的被訪者較多報稱平均每星期有 6-7 日飲用汽水和甜味飲料 (表 4.5.1)。

表 4.5.1：每星期被訪者飲用汽水和甜味飲料的日數 (問題 13)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	915	52.6%	20.1%	10.3%	16.9%	<0.001	
	女性	1085	63.6%	20.0%	7.1%	9.3%		
年齡組別	18-24	250	31.9%	31.0%	19.9%	17.2%	<0.001	
	25-34	425	43.3%	25.8%	11.7%	19.1%		
	35-44	464	55.2%	21.9%	8.3%	14.6%		
	45-54	511	70.5%	15.1%	5.0%	9.4%		
	55-64	332	82.7%	10.1%	2.4%	4.8%		
婚姻狀況	未婚	651	41.1%	28.6%	12.7%	17.6%	<0.001	
	已婚	1256	66.7%	16.3%	6.7%	10.3%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	90	70.7%	10.7%	4.9%	13.8%		
教育程度	小學或以下	219	76.4%	10.4%	3.6%	9.6%	<0.001	
	未完成中學教育	332	64.7%	16.0%	4.6%	14.7%		
	完成中學教育(中五)	548	58.5%	19.7%	8.4%	13.4%		
	預科	184	55.2%	19.4%	12.2%	13.2%		
	大專或以上	716	51.2%	25.2%	11.2%	12.4%		
職業	管理 / 專業人員	499	59.5%	20.9%	8.3%	11.2%	0.006	
	文員	268	48.2%	29.0%	7.4%	15.4%		
	服務人員	203	49.9%	22.6%	9.7%	17.8%		
	藍領工人	257	65.1%	9.5%	7.8%	17.6%		
	非在職人士	733	61.7%	19.6%	8.6%	10.1%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	129	70.2%	16.3%	4.7%	8.8%	0.023	
	\$8,000-\$13,999	252	63.2%	17.4%	6.5%	13.0%		
	\$14,000-\$19,999	205	50.2%	21.6%	10.8%	17.4%		
	\$20,000-\$39,999	562	52.2%	23.3%	8.2%	16.3%		
	\$40,000 或以上	439	59.1%	21.0%	9.9%	9.9%		

4.5.2 每日飲用汽水和甜味飲料的數量

本調查顯示，每日飲用汽水和甜味飲料的數量與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況和職業有顯著關係。

男性被訪者 (3.4%)、年齡介乎 35 至 44 歲的被訪者 (4.5%)、離婚 / 分居 / 喪偶人士 (4.7%)、服務人員 (4.7%) 和藍領工人 (4.7%)，較其相關組別的被訪者多平均每日會飲用三杯或以上的汽水和甜味飲料 (表 4.5.2)。

表 4.5.2：每日飲用汽水和甜味飲料的數量 (問題 13 及 14)

變數	分類	基數	三杯 以下	三杯 或以上	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
性別	男性	915	96.6%	3.4%	<0.001	
	女性	1082	99.0%	1.0%		
年齡組別	18-24	249	98.0%	2.0%		0.002
	25-34	425	97.8%	2.2%		
	35-44	463	95.5%	4.5%		
	45-54	510	98.9%	1.1%		
	55-64	332	99.8%	0.2%		
婚姻狀況	未婚	650	97.1%	2.9%	0.020	
	已婚	1254	98.5%	1.5%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	90	95.3%	4.7%		
職業	管理 / 專業人員	499	98.6%	1.4%	<0.001	
	文員	267	99.2%	0.8%		
	服務人員	203	95.3%	4.7%		
	藍領工人	257	95.3%	4.7%		
	非在職人士	732	98.8%	1.2%		

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、婚姻狀況、教育程度和職業有顯著的關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (22.2%)、年齡介乎 25 至 44 歲被訪者 (由 15.2% 至 16.7%)、離婚 / 分居 / 肅偶人士 (17.0%)、未完成中學教育的被訪者 (23.2%) 和藍領工人 (26.2%) 相對有較高比例是現在仍有吸煙的人士 (表 4.6.1)。

表 4.5.1：吸煙習慣 (問題 15a)

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
性別	男性	922	16.2%	22.2%	61.5%	<0.001	
	女性	1091	5.9%	6.6%	87.5%		
年齡組別	18-24	251	4.7%	9.4%	85.8%		0.013
	25-34	429	9.9%	15.2%	74.8%		
	35-44	465	9.4%	16.7%	73.9%		
	45-54	516	12.4%	13.0%	74.6%		
	55-64	334	14.7%	13.1%	72.2%		
婚姻狀況	未婚	655	7.7%	13.5%	78.7%	0.028	
	已婚	1263	11.7%	13.7%	74.6%		
	離婚 / 分居 / 肅偶	91	15.2%	17.0%	67.9%		
教育程度	小學或以下	220	10.0%	15.0%	75.0%		0.002
	未完成中學教育	335	14.6%	23.2%	62.3%		
	完成中學教育(中五)	551	12.5%	15.2%	72.3%		
	預科	186	5.7%	15.3%	79.0%		
	大專或以上	720	8.7%	7.6%	83.8%		
職業	管理 / 專業人員	502	10.1%	11.2%	78.8%	<0.001	
	文員	270	9.2%	10.8%	80.0%		
	服務人員	206	12.0%	18.5%	69.5%		
	藍領工人	259	17.8%	26.2%	56.0%		
	非在職人士	736	8.5%	10.2%	81.2%		

4.6.2 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、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著的關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (7.0%) 年齡介乎 18 至 24 歲 (10.7%) 或 45 至 54 歲 (10.0%) 的被訪者、未完成中學教育的被訪者 (9.3%)、服務人員 (15.9%)，每月家庭收入介乎 \$8,000 至 \$19,999 的被訪者 (由 8.2% 至 9.9%) 和居住在公營租住單位的人士 (7.0%) 相對有較高比例表示他們每日吸超過 20 支煙 (表 4.6.2)。

表 4.6.2：每日平均吸煙的數量 (問題 15c)

變數	分類	基數	每日少	每日	每日	每日多	P-值	
			於 1 支 煙	1-10 支 煙	11-20 支 煙	於 20 支 煙	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	203	3.5%	47.1%	42.4%	7.0%	<0.001	
	女性	72	10.0%	75.7%	13.1%	1.2%		
年齡組別	18-24	24	3.6%	64.2%	21.5%	10.7%	0.004	
	25-34	65	7.7%	72.2%	13.9%	6.2%		
	35-44	76	5.2%	57.5%	34.9%	2.3%		
	45-54	67	0.9%	45.4%	43.7%	10.0%		
	55-64	43	9.0%	31.8%	59.2%	0.0%		
教育程度	小學或以下	31	0.0%	28.6%	71.4%	0.0%	<0.001	
	未完成中學教育	78	6.0%	42.1%	42.6%	9.3%		
	完成中學教育(中五)	84	2.5%	62.0%	30.5%	5.1%		
	預科	28	2.8%	65.3%	24.2%	7.8%		
	大專或以上	55	12.6%	70.1%	14.9%	2.4%		
職業	管理 / 專業人員	56	10.0%	61.5%	21.4%	7.2%	0.002	
	文員	29	0.0%	89.9%	10.1%	0.0%		
	服務人員	38	0.0%	52.8%	31.3%	15.9%		
	藍領工人	66	2.6%	37.9%	54.6%	4.9%		
	非在職人士	75	6.8%	52.6%	38.3%	2.3%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	18	6.9%	30.0%	63.1%	0.0%	<0.001	
	\$8,000-\$13,999	34	10.8%	33.6%	47.4%	8.2%		
	\$14,000-\$19,999	39	0.0%	40.2%	49.9%	9.9%		
	\$20,000-\$39,999	78	2.0%	64.9%	30.2%	2.8%		
	\$40,000 或以上	48	8.8%	73.3%	15.1%	2.8%		
居住房屋 類型	公營租住單位	107	2.8%	43.0%	47.1%	7.0%	0.001	
	資助出售單位	38	3.2%	59.2%	34.2%	3.4%		
	私人房屋	125	7.1%	64.1%	23.9%	4.9%		

4.7 飲酒模式

4.7.1 飲酒習慣

飲酒習慣與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著的關係。

男性被訪者 (47.1%)、年齡介乎 25 至 34 歲的被訪者 (40.2%)、未婚人士 (40.1%)、大專或以上教育程度的被訪者 (40.8%)、管理 / 專業人員 (44.4%) 和每月家庭收入介乎 \$14,000 至 \$19,999 (40.7%) 或 \$39,999 以上 (42.1%) 的被訪者，較其相關組別的被訪者多在被訪前一個月曾飲最少一杯酒精飲品 (表 4.7.1)。

表 4.7.1：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，在過去2-12個月	有，多於12個月前	沒有	P-值	
							卡方檢定	單因方差檢定
性別	男性	922	47.1%	23.6%	14.2%	15.1%	<0.001	
	女性	1090	24.5%	19.9%	16.6%	39.0%		
年齡組別	18-24	251	30.5%	28.6%	15.7%	25.1%		<0.001
	25-34	429	40.2%	26.9%	15.4%	17.5%		
	35-44	464	36.3%	21.2%	17.2%	25.3%		
	45-54	516	33.5%	20.3%	15.1%	31.1%		
	55-64	334	31.8%	12.5%	13.9%	41.7%		
婚姻狀況	未婚	655	40.1%	26.4%	14.9%	18.7%	<0.001	
	已婚	1262	32.8%	19.3%	15.3%	32.7%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	91	26.2%	19.3%	23.7%	30.9%		
教育程度	小學或以下	220	30.4%	14.3%	14.4%	40.9%		<0.001
	未完成中學教育	335	34.0%	16.7%	15.2%	34.1%		
	完成中學教育 (中五)	550	31.0%	21.0%	16.2%	31.8%		
	預科	186	30.4%	23.5%	13.6%	32.5%		
	大專或以上	720	40.8%	26.1%	15.8%	17.3%		
職業	管理 / 專業人員	502	44.4%	26.4%	12.9%	16.4%	<0.001	
	文員	270	30.9%	24.7%	18.3%	26.1%		
	服務人員	206	39.5%	17.2%	19.1%	24.2%		
	藍領工人	259	39.3%	21.7%	14.1%	24.9%		
	非在職人士	735	26.5%	18.4%	16.1%	39.0%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	130	28.1%	15.2%	14.4%	42.4%		<0.001
	\$8,000-\$13,999	255	23.1%	22.4%	18.8%	35.7%		
	\$14,000-\$19,999	205	40.7%	15.0%	15.6%	28.7%		
	\$20,000-\$39,999	564	33.7%	25.6%	15.3%	25.5%		
	\$40,000 或以上	440	42.1%	23.8%	15.9%	18.2%		

4.7.2 飲酒的頻密程度

在被訪前三十日，每星期飲酒的頻密程度與飲酒人士的性別、年齡、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著關係⁴⁵。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (10.9%)、未完成中學的被訪者 (19.0%) 和藍領工人 (16.3%) 相對有較高比例報稱每星期有 6 日或以上飲酒。另外，年紀越大的被訪者和每月家庭收入越低的被訪者，越多會每星期有 6 日或以上飲酒 (表 4.7.2)。

表 4.7.2：在被訪前三十日飲最少一杯酒精飲品的頻密程度 (問題 16b)

變數	分類	基數	每星期 6 日或 以上	每星期 4-5 日	每星期 2-3 日	每星期 1 日或 以下	P-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	429	10.9%	8.1%	16.7%	64.4%	<0.001	
	女性	266	5.2%	1.4%	6.7%	86.7%		
年齡組別	18-24	77	1.1%	4.4%	11.0%	83.5%	<0.001	<0.001
	25-34	169	2.1%	3.7%	12.6%	81.7%		
	35-44	167	8.6%	4.3%	12.2%	74.9%		
	45-54	172	12.2%	7.1%	14.6%	66.2%		
	55-64	106	19.7%	9.1%	13.3%	57.9%		
教育程度	小學或以下	66	15.6%	7.6%	17.9%	58.9%	<0.001	<0.001
	未完成中學教育	114	19.0%	6.0%	18.9%	56.1%		
	完成中學教育(中五)	171	8.7%	5.6%	7.0%	78.7%		
	預科	54	11.3%	7.1%	12.3%	69.3%		
	大專或以上	290	2.6%	4.6%	12.9%	79.9%		
職業	管理 / 專業人員	218	5.9%	6.4%	12.8%	74.9%	<0.001	
	文員	83	4.3%	3.5%	6.8%	85.4%		
	服務人員	81	10.0%	7.0%	17.1%	66.0%		
	藍領工人	102	16.3%	10.9%	17.5%	55.3%		
	非在職人士	193	8.0%	2.5%	12.5%	76.9%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	37	14.8%	6.8%	8.8%	69.6%	0.008	
	\$8,000-\$13,999	59	13.5%	6.6%	24.3%	55.6%		
	\$14,000-\$19,999	84	12.5%	5.2%	16.7%	65.6%		
	\$20,000-\$39,999	190	6.5%	3.4%	7.2%	82.9%		
	\$40,000 或以上	181	5.5%	4.7%	14.6%	75.2%		

⁴⁵於被訪前三十日曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者被定義為飲酒人士。

4.7.3 飲酒精飲品的數量

於被訪前三十日，在被訪者有飲酒的日子中，飲用酒精飲品標準單位的平均數目與飲酒人士的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度和職業有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (12.0%)、年齡介乎 18 至 34 歲的被訪者 (由 16.0% 至 16.8%)、未婚人士 (14.9%)、預科教育程度的被訪者 (14.1%) 和服務人員 (18.3%) 相對有較高比例表示於被訪前三十日在飲酒的日子中曾飲用 5-24 個標準單位的酒精飲品 (表 4.7.3)。

表 4.7.3：被訪者在飲酒的日子中飲用酒精飲品標準單位的數目 (問題 16c)

變數	分類	基數	少於 3 個標準單位	3 個至少於 5 個標準單位	5-24 個標準單位	P-值	
						單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	428	61.2%	26.8%	12.0%	<0.001	
	女性	264	82.3%	13.0%	4.6%		
年齡組別	18-24	74	60.2%	23.8%	16.0%		<0.001
	25-34	171	55.1%	28.1%	16.8%		
	35-44	166	67.5%	29.4%	3.1%		
	45-54	171	77.8%	14.5%	7.7%		
	55-64	105	85.9%	9.5%	4.6%		
婚姻狀況	未婚	258	55.0%	30.1%	14.9%	<0.001	
	已婚	409	77.7%	16.7%	5.6%		
	離婚 / 分居 / 被棄	24	75.9%	13.3%	10.7%		
教育程度	小學或以下	66	87.1%	10.9%	2.0%		0.025
	未完成中學教育	114	64.0%	25.3%	10.7%		
	完成中學教育(中五)	170	72.7%	20.9%	6.4%		
	預科	53	68.4%	17.5%	14.1%		
	大專或以上	289	65.2%	23.7%	11.1%		
職業	管理 / 專業人員	219	64.5%	25.6%	9.9%	0.015	
	文員	83	79.0%	15.6%	5.4%		
	服務人員	81	55.1%	26.5%	18.3%		
	藍領工人	100	72.7%	18.0%	9.3%		
	非在職人士	191	74.0%	19.0%	7.0%		

4.7.4 一次過飲最少 5 杯 / 罐酒精飲品 (暴飲)

在被訪前的三十日曾經暴飲與飲酒人士的性別、婚姻狀況、職業和居住房屋類型有顯著的關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (27.5%)、未婚人士 (26.1%) 和離婚 / 分居 / 喪偶人士 (32.4%)、服務人員 (31.1%) 和居住公營租住單位的人士 (27.0%) 相對有較高比例的飲酒人士表示他們在被訪前三十日曾經暴飲 (表 4.7.4)。

表 4.7.4：在被訪前三十日一次過飲最少 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
性別	男性	430	27.5%	72.5%	<0.001
	女性	268	9.6%	90.4%	
婚姻狀況	未婚	261	26.1%	73.9%	0.004
	已婚	412	16.6%	83.4%	
	離婚 / 分居 / 喪偶	24	32.4%	67.6%	
職業	管理 / 專業人員	218	22.3%	77.7%	0.003
	文員	83	9.4%	90.6%	
	服務人員	81	31.1%	68.9%	
	藍領工人	102	25.9%	74.1%	
	非在職人士	195	16.7%	83.3%	
居住房屋類型	公營租住單位	205	27.0%	73.0%	0.023
	資助出售單位	103	16.2%	83.8%	
	私人房屋	378	18.2%	81.8%	

4.7.5 暴飲的頻密程度

暴飲的頻密程度與暴飲人士的性別有顯著關係。

男性暴飲人士 (41.7%) 較女性暴飲人士多曾在被訪前三十日暴飲 3 次或以上 (表 4.7.5)。

表 4.7.5：在被訪前三十日暴飲的次數 (問題 16e)

變數	分類	基數	一次	兩次	三次或以上	P-值
						單因方差檢定
性別	男性	117	39.0%	19.2%	41.7%	0.016
	女性	26	68.2%	12.3%	19.5%	

4.7.6 因飲用太多酒精飲品而出現醉酒的徵狀

於被訪前三十日因飲用太多酒精飲品而出現醉酒的徵狀與飲酒人士的性別、年齡、婚姻狀況和職業有顯著的關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (19.8%)、年齡介乎 18 至 24 歲的被訪者 (27.5%)、離婚 / 分居 / 喪偶人士 (31.0%) 和服務人員 (28.4%) 相對有較高比例表示他們於被訪前三十日曾因飲用太多酒精飲品而出現醉酒的徵狀 (表 4.7.6)。

表 4.7.6：於被訪前三十日因飲用太多酒精飲品而出現醉酒的徵狀 (問題 16f)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
性別	男性	433	19.8%	80.2%	0.004	<0.001
	女性	268	11.5%	88.5%		
年齡組別	18-24	77	27.5%	72.5%		<0.001
	25-34	171	16.4%	83.6%		
	35-44	168	18.7%	81.3%		
	45-54	173	15.1%	84.9%		
	55-64	106	9.0%	91.0%		
婚姻狀況	未婚	261	20.7%	79.3%	0.006	<0.001
	已婚	414	13.2%	86.8%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	24	31.0%	69.0%		
職業	管理 / 專業人員	221	18.7%	81.3%	0.012	<0.001
	文員	83	12.1%	87.9%		
	服務人員	81	28.4%	71.6%		
	藍領工人	102	13.0%	87.0%		
	非在職人士	195	13.0%	87.0%		

4.7.7 出現醉酒的徵狀的頻密程度

於被訪前三十日，出現醉酒的徵狀的頻密程度與飲酒人士的年齡、婚姻狀況和教育程度有顯著的關係。

與其相關組別的被訪者比較，年齡介乎55至64歲的被訪者 (68.5%)、離婚 / 分居 / 喪偶人士 (62.6%) 和未完成中學教育的被訪者 (33.5%) 有較高比例表示他們於被訪前三十日曾出現醉酒的徵狀三次或以上 (表 4.7.7)。

表 4.7.7：出現醉酒的徵狀的頻密程度 (問題 16g)

變數	分類	基數	一次	二次	三次或以上	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡組別	18-24	21	72.0%	24.0%	3.9%		0.002
	25-34	26	68.7%	15.7%	15.6%		
	35-44	30	69.7%	6.9%	23.4%		
	45-54	26	48.7%	28.6%	22.7%		
	55-64*	8	16.5%	15.1%	68.5%		
婚姻狀況	未婚	49	71.7%	18.7%	9.6%	0.004	
	已婚	55	56.5%	17.8%	25.7%		
	離婚 / 分居 / 喪偶 *	7	23.6%	13.8%	62.6%		
教育程度	小學或以下	10	13.8%	61.9%	24.3%		0.015
	未完成中學教育	15	50.3%	16.2%	33.5%		
	完成中學教育(中五)	28	59.8%	14.4%	25.9%		
	預科	9	76.3%	9.1%	14.5%		
	大專或以上	49	71.5%	13.3%	15.2%		

註：* 分組分析可能受樣本數目太少所影響。

4.8 外出用膳習慣

4.8.1 外出進食早餐

在被訪前三十日，被訪者外出進食早餐的頻密程度與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度和職業有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (35.5%)、年齡在 45 至 54 歲的被訪者 (37.4%)、離婚 / 分居 / 肅偶的被訪者 (40.5%)、未完成中學教育的被訪者 (41.2%) 和藍領工人 (47.8%) 相對有較高比例表示在被訪前三十日每星期外出進食早餐五次或以上(表 4.8.1)。

表 4.8.1：外出進食早餐的頻密程度(問題 17)

變數	分類	基數	每星	每星	每星	每月	每月	P-值	
			期五 次或 以上	期二 至四 次	期一 次	二至 三次	一次 或更 少	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	869	35.5%	18.3%	13.3%	5.7%	27.1%	<0.001	
	女性	1032	22.6%	19.8%	13.3%	5.6%	38.6%		
年齡組別	18-24	233	15.2%	18.1%	13.7%	10.5%	42.6%		0.002
	25-34	402	25.4%	21.2%	13.7%	4.5%	35.1%		
	35-44	436	25.6%	23.7%	14.4%	6.2%	30.1%		
	45-54	490	37.4%	17.0%	11.1%	4.8%	29.7%		
	55-64	322	32.1%	14.3%	14.2%	4.6%	34.8%		
婚姻狀況	未婚	617	23.5%	19.4%	11.6%	7.1%	38.3%	<0.001	
	已婚	1193	30.1%	19.5%	14.3%	5.1%	31.0%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	88	40.5%	13.0%	11.0%	4.0%	31.6%		
教育程度	小學或以下	209	33.9%	17.2%	14.4%	5.5%	29.0%		<0.001
	未完成中學 教育	311	41.2%	16.6%	8.0%	4.3%	29.9%		
	完成中學教 育(中五)	523	33.9%	18.1%	13.2%	6.1%	28.7%		
	預科	170	14.3%	20.2%	12.7%	8.1%	44.7%		
	大專或以上	686	20.5%	21.3%	15.6%	5.4%	37.1%		
職業	管理 / 專業人員	483	25.7%	19.8%	15.7%	5.0%	33.8%	<0.001	
	文員	261	27.9%	20.2%	10.3%	4.6%	37.0%		
	服務人員	189	38.2%	18.0%	14.1%	7.0%	22.8%		
	藍領工人	248	47.8%	8.5%	11.6%	4.4%	27.6%		
	非在職人士	682	20.7%	22.4%	13.2%	6.2%	37.5%		

4.8.2 外出進食午餐

在被訪前三十日每星期外出進食午餐的次數，與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著關係。

男性被訪者 (64.3%)、年齡介乎 18 至 24 歲的被訪者 (54.9%)、未婚人士 (56.5%)、大專或以上教育程度的被訪者 (55.4%)、管理 / 專業人員 (61.6%) 或藍領工人 (62.1%) 和居住在私人住宅單位人士 (49.5%)，較其相關組別的被訪者多在被訪前三十日每星期外出進食午餐五次或以上。另外，家庭收入水平越高的被訪者，越多在被訪前三十日每星期外出進食午餐五次或以上 (表 4.8.2)。

表 4.8.2：外出進食午餐的頻密程度 (問題18)

變數	分類	基數	每星	每星	每星	每月	每月	P-值	
			期五 次或 以上	期二 至四 次				一次 或更 少	單因方差 檢定
性別	男性	906	64.3%	19.6%	6.1%	2.0%	8.0%	<0.001	
	女性	1059	33.1%	31.0%	11.7%	6.4%	17.9%		
年齡組別	18-24	250	54.9%	34.0%	4.0%	1.0%	6.1%		<0.001
	25-34	426	48.7%	26.5%	11.1%	3.8%	10.0%		
	35-44	454	45.6%	27.7%	9.9%	3.4%	13.4%		
	45-54	498	51.7%	21.8%	8.4%	4.6%	13.5%		
	55-64	319	35.8%	21.7%	10.9%	8.2%	23.4%		
婚姻狀況	未婚	648	56.5%	26.9%	8.4%	2.4%	5.8%	<0.001	
	已婚	1230	43.4%	25.7%	9.4%	5.2%	16.4%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	84	37.5%	18.4%	10.6%	7.3%	26.2%		
教育程度	小學或以下	209	35.3%	18.6%	10.3%	8.1%	27.8%		<0.001
	未完成中學教育	319	41.1%	20.4%	10.6%	6.0%	22.0%		
	完成中學教育 (中五)	540	46.3%	26.4%	8.2%	5.1%	14.0%		
	預科	180	45.2%	28.1%	11.5%	3.8%	11.4%		
	大專或以上	716	55.4%	29.0%	8.2%	2.1%	5.2%		
職業	管理 / 專業人員	500	61.6%	23.9%	7.6%	1.6%	5.3%	<0.001	
	文員	267	56.4%	23.6%	8.4%	3.4%	8.1%		
	服務人員	200	56.2%	17.9%	8.3%	3.1%	14.5%		
	藍領工人	256	62.1%	12.9%	6.5%	4.6%	13.9%		
	非在職人士	703	26.5%	34.2%	11.9%	6.4%	21.1%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	122	20.4%	25.6%	11.1%	8.3%	34.6%		<0.001
	\$8,000-\$13,999	250	36.5%	23.3%	10.6%	6.2%	23.4%		
	\$14,000-\$19,999	197	45.6%	24.4%	8.6%	3.3%	18.1%		
	\$20,000-\$39,999	558	50.9%	29.0%	7.4%	4.4%	8.3%		
	\$40,000 或以上	435	58.3%	24.5%	9.4%	1.4%	6.3%		

居住房屋類型	公營租住單位	632	45.0%	25.2%	6.3%	4.9%	18.6%	0.001	
	資助出售單位	288	46.4%	20.9%	14.0%	5.1%	13.6%		
	私人房屋	1021	49.5%	27.2%	9.6%	3.8%	9.9%		

4.8.3 外出進食晚餐

在被訪前三十日，被訪者外出進食晚餐的頻密程度與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入和居住房屋類型在統計上有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (12.4%)、年齡介乎 18 至 34 歲人士 (由 11.8% 至 12.0%)、未婚人士 (13.8%) 或離婚 / 分居 / 喪偶人士 (12.9%)、大專或以上教育程度人士 (11.9%)、服務人員 (14.6%)、每月家庭收入\$14,000 或以上的被訪者 (由 9.8% 至 10.6%) 和居住在私人住宅單位人士 (11.1%) 相對有較高比例表示在被訪前三十日外出進食晚餐的五次或以上 (表 4.8.3)。

表 4.8.3：外出進食晚餐頻密程度 (問題19)

變數	分類	基數	每星期	每星期	每星期	每月一	P-值	
			五次或以上	二至四次	一次	次或更少	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	916	12.4%	36.3%	15.6%	11.0%	24.7%	<0.001
	女性	1082	6.9%	34.9%	17.3%	13.4%	27.4%	
年齡組別	18-24	250	11.8%	42.4%	13.1%	8.4%	24.3%	<0.001
	25-34	429	12.0%	50.1%	16.9%	6.4%	14.6%	
	35-44	459	8.8%	38.0%	18.8%	11.7%	22.8%	
	45-54	510	9.4%	30.1%	17.5%	15.3%	27.7%	
	55-64	332	5.6%	17.0%	14.0%	19.0%	44.4%	
婚姻狀況	未婚	653	13.8%	45.7%	14.6%	7.8%	18.1%	<0.001
	已婚	1253	6.9%	31.7%	17.8%	14.0%	29.6%	
	離婚 / 分居 / 喪偶	90	12.9%	16.4%	14.0%	21.9%	34.8%	
教育程度	小學或以下	220	2.6%	14.5%	11.2%	18.0%	53.7%	<0.001
	未完成中學教育	327	7.4%	22.6%	13.6%	14.5%	42.0%	
	完成中學教育(中五)	549	10.0%	34.5%	16.3%	14.7%	24.5%	
	預科	184	9.9%	31.7%	20.5%	10.9%	27.1%	
	大專或以上	718	11.9%	49.7%	18.7%	8.2%	11.4%	

職業	管理 / 專業人員	501	12.2%	49.3%	18.5%	8.5%	11.5%	<0.001	<0.001
	文員	269	12.6%	43.3%	16.4%	11.1%	16.6%		
	服務人員	201	14.6%	39.8%	11.9%	11.5%	22.2%		
	藍領工人	258	7.5%	19.9%	15.0%	14.4%	43.2%		
	非在職人士	731	5.8%	27.2%	17.2%	15.0%	34.8%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	128	6.1%	11.2%	14.0%	16.2%	52.5%	<0.001	<0.001
	\$8,000-\$13,999	252	7.9%	24.0%	15.5%	13.7%	38.9%		
	\$14,000-\$19,999	203	10.6%	30.4%	14.4%	14.2%	30.3%		
	\$20,000-\$39,999	561	9.9%	41.3%	13.9%	11.0%	23.9%		
	\$40,000 或以上	437	9.8%	47.8%	23.5%	9.5%	9.4%		
居住房屋類型	公營租住單位	651	7.4%	27.8%	13.5%	13.0%	38.4%	<0.001	<0.001
	資助出售單位	293	7.2%	37.3%	18.6%	14.5%	22.3%		
	私人房屋	1030	11.1%	40.4%	17.9%	11.1%	19.5%		

4.9 與攝取鹽分有關的飲食習慣

4.9.1 要求菜式分開供應豉油/ 醬汁

在外出用膳時要求菜式分開供應豉油 / 醬汁的飲食習慣與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度和職業有顯著關係。

當外出用膳時，男性被訪者 (74.5%)、年齡介乎 18 至 34 歲人士 (由 75.0% 至 75.7%)、未婚人士 (73.1%) 或離婚 / 分居 / 喪偶人士 (72.9%)、預科或以上教育程度的人士 (由 72.0% 至 72.4%) 和藍領工人 (76.7%)，較其相關組別的被訪者多表示在被訪前三十日從未要求菜式分開供應豉油/ 醬汁 (表 4.9.1)。

表 4.9.1：要求菜式分開供應豉油/ 醬汁的習慣 (問題 20)

變數	分類	基數	從未	很少	有時	經常	總是	P-值	
								單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	901	74.5%	7.8%	5.6%	6.5%	5.5%	<0.001	
	女性	1023	64.0%	11.7%	7.7%	7.7%	8.9%		
年齡組別	18-24	246	75.0%	10.6%	7.9%	2.7%	3.8%	<0.001	
	25-34	416	75.7%	11.5%	4.5%	4.9%	3.5%		
	35-44	444	69.3%	9.3%	6.3%	7.2%	7.8%		
	45-54	493	62.6%	9.8%	8.4%	10.7%	8.4%		
	55-64	306	65.2%	8.5%	5.9%	8.5%	11.9%		
婚姻狀況	未婚	644	73.1%	10.7%	6.7%	4.6%	4.8%	<0.001	
	已婚	1194	66.5%	9.5%	6.8%	8.5%	8.8%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	82	72.9%	8.3%	4.6%	8.4%	5.8%		
教育程度	小學或以下	201	67.4%	10.2%	7.4%	6.6%	8.4%	0.030	
	未完成中學教育	304	67.3%	10.7%	5.4%	7.6%	9.0%		
	完成中學教育 (中五)	531	65.3%	10.6%	7.9%	7.4%	8.9%		
	預科	179	72.4%	10.7%	4.3%	6.9%	5.7%		
	大專或以上	707	72.0%	8.6%	6.8%	7.1%	5.5%		
職業	管理 / 專業人員	491	69.1%	8.9%	6.2%	8.9%	6.9%	0.019	
	文員	262	73.0%	5.6%	7.1%	7.3%	7.0%		
	服務人員	194	62.1%	12.4%	8.2%	7.5%	9.8%		
	藍領工人	247	76.7%	8.9%	4.0%	4.9%	5.5%		
	非在職人士	691	66.2%	11.4%	7.3%	7.1%	8.1%		

4.9.2 額外加上鹽、豉油、蠔油、茄汁、辣椒醬、豆瓣醬或其他含鹽分的調料

在被訪前三十日外出用膳時，額外加上鹽、豉油、蠔油、茄汁、辣椒醬、豆瓣醬或其他含鹽分的調味料的飲食習慣，與被訪者的年齡、婚姻狀況和教育程度有顯著關係。

當被訪前三十日外出用膳時，年齡介乎 18 歲至 44 歲的被訪者（由 52.4% 至 53.1%）、未婚人士（51.1%）和離婚 / 分居 / 肅偶人士（51.6%），較其相關組別的被訪者少表示從未額外加上鹽、豉油、蠔油、茄汁、辣椒醬、豆瓣醬或其他含鹽分的調味料。另外，被訪者教育程度越高，越少在被訪前三十日外出用膳時從未額外加上上述的調味料（表 4.9.2）。

表 4.9.2：額外加上鹽、豉油、蠔油、茄汁、辣椒醬、豆瓣醬或其他含鹽分的調味料(問題21)

變數	分類	基數	從未	很少	有時	經常	總是	P-值	
								單因方差 檢定	定級相關檢 定
年齡組別	18-24	249	52.4%	24.9%	14.8%	5.1%	2.7%	<0.001	
	25-34	418	52.2%	29.9%	12.1%	3.9%	1.8%		
	35-44	448	53.1%	23.9%	14.9%	4.6%	3.5%		
	45-54	501	57.9%	21.9%	12.3%	4.9%	3.0%		
	55-64	317	66.3%	17.5%	6.1%	7.1%	2.9%		
婚姻狀況	未婚	647	51.1%	28.6%	14.0%	4.1%	2.1%	0.001	
	已婚	1218	59.4%	21.7%	10.6%	5.5%	2.9%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	84	51.6%	17.5%	19.0%	5.5%	6.4%		
教育程度	小學或以下	207	64.2%	15.1%	12.0%	4.7%	4.0%	0.033	
	未完成中學 教育	311	58.9%	19.8%	11.2%	6.7%	3.4%		
	完成中學教 育(中五)	537	56.7%	22.3%	12.2%	5.8%	3.0%		
	預科	180	56.1%	26.0%	10.0%	4.8%	3.1%		
	大專或以上	716	52.8%	28.4%	12.9%	3.8%	2.0%		

4.9.3 在食燒味飯或盅頭飯時要求不要加燒味汁/豉油

在被訪前三十日外出用膳時，在食燒味飯或盅頭飯時要求不要加燒味汁 / 豉油的飲食習慣與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著關係。

在被訪前三十日外出用膳時，男性被訪者 (78.7%)、未婚人士 (80.1%)、預科或以上教育程度的被訪者 (由 76.9% 至 77.7%) 和文員 (78.3%)，較其相關組別的被訪者多表示從未在食燒味飯或盅頭飯時要求不要加燒味汁 / 豉油。另外，越年青和家庭收入水平越高的被訪者，越多表示從未有此習慣 (表 4.9.3)。

表 4.9.3：在食燒味飯或盅頭飯時要求不要加燒味汁/豉油 (問題 22)

變數	分類	基數	從未	很少	有時	經常	總是	P-值	
								單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	817	78.7%	10.4%	3.3%	3.0%	4.5%	<0.001	
	女性	866	63.3%	12.1%	6.8%	6.3%	11.4%		
年齡組別	18-24	219	80.0%	10.0%	2.3%	4.2%	3.4%	<0.001	<0.001
	25-34	384	78.0%	11.1%	5.1%	1.7%	4.1%		
	35-44	394	74.6%	12.3%	4.5%	4.2%	4.5%		
	45-54	416	62.7%	12.0%	7.0%	6.9%	11.4%		
	55-64	256	59.8%	10.0%	5.7%	6.6%	17.9%		
婚姻狀況	未婚	575	80.1%	9.7%	3.7%	2.4%	4.2%	<0.001	
	已婚	1038	66.3%	12.1%	5.7%	5.9%	10.0%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	67	62.6%	11.3%	8.7%	5.7%	11.6%		
教育程度	小學或以下	168	58.5%	11.5%	8.2%	7.7%	14.2%	<0.001	<0.001
	未完成中學教育	256	69.2%	7.6%	6.3%	5.7%	11.2%		
	完成中學教育 (中五)	478	65.8%	13.2%	7.1%	4.7%	9.2%		
	預科	151	77.7%	10.3%	2.1%	4.6%	5.2%		
	大專或以上	628	76.9%	11.4%	3.0%	3.6%	5.1%		
職業	管理 / 專業人員	432	73.9%	12.0%	3.6%	4.1%	6.5%	<0.001	
	文員	239	78.3%	8.2%	4.4%	2.7%	6.5%		
	服務人員	170	70.9%	12.0%	5.8%	4.4%	6.8%		
	藍領工人	212	74.3%	9.4%	3.6%	4.7%	7.9%		
	非在職人士	594	63.6%	12.9%	6.7%	6.4%	10.5%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	94	60.2%	10.9%	4.2%	10.0%	14.8%	0.014	
	\$8,000-\$13,999	221	68.1%	13.2%	6.3%	3.8%	8.6%		
	\$14,000-19,999	177	70.3%	12.5%	6.2%	3.9%	7.1%		
	\$20,000-\$39,999	483	71.5%	10.0%	5.5%	5.6%	7.5%		
	\$40,000 或以上	375	73.0%	13.3%	4.5%	3.3%	6.0%		

4.9.4 進食含鹽量高小食的日數

每星期進食含鹽量高小食的日數與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況和教育程度有顯著關係。

女性被訪者 (12.0%)、年齡介乎 18 至 34 歲的被訪者 (由 14.2% 至 15.8%)、未婚人士 (14.9%) 和預科教育程度的被訪者 (15.3%)，較其相關組別的被訪者多表示在被訪前三十日每星期有三日或以上進食含鹽量高的小食 (表 4.9.4)。

表 4.9.4：進食高含鹽量小食的每星期平均日數 (問題 24)

變數	分類	基數	少於每星期一日	每星期一日	每星期兩日	每星期三日或以上	P-值	
							單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	519	37.8%	36.7%	15.8%	9.8%	0.016	<0.001
	女性	660	45.1%	30.5%	12.4%	12.0%		
年齡組別	18-24	192	27.6%	32.9%	23.7%	15.8%	<0.001	<0.001
	25-34	296	30.2%	40.4%	15.2%	14.2%		
	35-44	292	44.1%	33.0%	14.7%	8.3%		
	45-54	277	54.6%	29.1%	7.5%	8.8%		
	55-64	112	58.3%	25.1%	8.7%	7.8%		
婚姻狀況	未婚	476	30.2%	35.3%	19.5%	14.9%	<0.001	<0.001
	已婚	662	49.7%	31.8%	10.2%	8.3%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	39	46.6%	34.7%	8.2%	10.4%		
教育程度	小學或以下	82	57.1%	24.6%	7.1%	11.1%	<0.001	<0.001
	未完成中學教育	163	55.7%	25.4%	11.9%	6.9%		
	完成中學教育(中五)	317	41.3%	36.3%	10.8%	11.6%		
	預科	113	32.0%	36.9%	15.7%	15.3%		
	大專或以上	503	37.4%	34.4%	17.2%	11.0%		

4.10 中暑及曬傷

4.10.1 曾否中暑

被訪者在被訪前十二個月曾否中暑與被訪者的婚姻狀況有顯著關係。

離婚 / 分居 / 褒偶人士 (5.3%) 較未婚和已婚人士多表示在被訪前十二個月曾經中暑 (表 4.10.1)。

表 4.10.1 在被訪前十二個月曾否中暑 (問題 25)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值
					卡方檢定
婚姻狀況	未婚	655	2.6%	97.4%	0.033
	已婚	1263	1.6%	98.4%	
	離婚 / 分居 / 褒偶	91	5.3%	94.7%	

4.10.2 曾否曬傷

被訪前十二個月被訪者曾否曬傷，與他們的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業和居住房屋類型有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (14.3%)、年齡介乎 18 歲至 34 歲的被訪者 (由 14.4% 至 17.3%)、未婚人士 (16.6%)、大專或以上教育程度的被訪者 (14.5%)、管理 / 專業人員 (13.0%) 或藍領工人 (11.3%) 和居住在資助出售單位 (12.4%) 或公營租住單位 (11.2%) 的被訪者較多表示他們在被訪前十二個月曾曬傷 (表 4.10.2)。

表 4.10.2：在被訪前十二個月曾否曬傷 (問題 27)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
性別	男性	922	14.3%	85.7%	<0.001	
	女性	1091	6.1%	93.9%		
年齡組別	18-24	251	14.4%	85.6%	<0.001	<0.001
	25-34	429	17.3%	82.7%		
	35-44	465	7.5%	92.5%		
	45-54	516	6.5%	93.5%		
	55-64	334	5.6%	94.4%		
婚姻狀況	未婚	655	16.6%	83.4%	<0.001	
	已婚	1263	6.7%	93.3%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	91	4.3%	95.7%		
教育程度	小學或以下	220	6.7%	93.3%	<0.001	<0.001
	未完成中學教育	335	8.2%	91.8%		
	完成中學教育(中五)	551	6.2%	93.8%		
	預科	186	9.2%	90.8%		
	大專或以上	720	14.5%	85.5%		
職業	管理 / 專業人員	502	13.0%	87.0%	0.025	
	文員	270	9.3%	90.7%		
	服務人員	206	7.1%	92.9%		
	藍領工人	259	11.3%	88.7%		
	非在職人士	736	8.0%	92.0%		
居住房屋 類型	公營租住單位	655	11.2%	88.8%	0.040	
	資助出售單位	295	12.4%	87.6%		
	私人房屋	1038	8.3%	91.7%		

4.11 口腔健康

4.11.1 刷牙

刷牙的頻密程度與被訪者的性別、教育程度、職業、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著關係。

男性被訪者 (22.9%)、未完成中學或以下教育程度的被訪者 (由 21.8% 至 21.9%)、藍領工人 (25.5%)、每月家庭收入在 \$8,000 以下的被訪者 (31.2%) 和居住公營租住單位的人士 (20.3%)，較其相關組別的被訪者多表示每天刷牙一次或以下 (表 4.11.1)。

表 4.11.1：刷牙的頻密程度 (問題 34)

變數	分類	基數	每日 1 次 或以下 (包括從 不)	每日 2 次 或以下	每日 2 次 以上	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	920	22.9%	75.2%	2.0%	<0.000	
	女性	1091	9.8%	85.6%	4.6%		
教育程度	小學或以下	220	21.8%	75.3%	2.9%	<0.001	0.002
	未完成中學教育	335	21.9%	75.5%	2.7%		
	完成中學教育(中五)	550	15.5%	80.3%	4.2%		
	預科	186	11.9%	83.4%	4.7%		
	大專或以上	720	12.4%	84.7%	2.9%		
職業	管理 / 專業人員	502	13.5%	83.7%	2.8%	<0.001	
	文員	270	10.2%	87.9%	2.0%		
	服務人員	204	18.5%	79.1%	2.4%		
	藍領工人	259	25.5%	72.6%	1.9%		
	非在職人士	736	15.1%	79.7%	5.2%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	130	31.2%	64.2%	4.6%	<0.001	0.002
	\$8,000-\$13,999	255	17.2%	80.5%	2.3%		
	\$14,000-\$19,999	205	18.8%	77.1%	4.0%		
	\$20,000-\$39,999	564	13.3%	83.1%	3.6%		
	\$40,000 或以上	440	13.4%	83.2%	3.4%		
居住房屋 類型	公營租住單位	654	20.3%	77.9%	1.8%	<0.001	
	資助出售單位	295	12.4%	84.6%	3.0%		
	私人房屋	1037	13.9%	81.7%	4.4%		

4.11.2 使用牙線

使用牙線的習慣與被訪者的性別、婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著關係。

男性被訪者 (68.2%)、離婚 / 分居 / 肅偶人士 (66.9%)、藍領工人 (77.2%) 和居住公營租住單位的人士 (67.6%)，較其相關組別的被訪者多表示從來沒有或現在沒有使用牙線。另外，教育程度和每月家庭收入越低的被訪者，越多表示他們從來沒有或現在沒有使用牙線 (表 4.11.2)。

表 4.11.2：使用牙線的頻密程度 (Q35)

變數	分類	基數	從來沒有或現在沒有	每日少於一次	每日一次	每日多於一次	P-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	921	68.2%	10.9%	14.4%	6.4%	<0.001	
	女性	1091	52.5%	13.7%	22.7%	11.1%		
婚姻狀況	未婚	655	62.3%	14.1%	16.9%	6.6%	0.003	
	已婚	1262	58.0%	11.7%	20.5%	9.9%		
	離婚 / 分居 / 肅偶	91	66.9%	10.1%	10.3%	12.7%		
教育程度	小學或以下	220	73.0%	6.5%	12.5%	8.0%	<0.001	
	未完成中學教育	335	67.2%	12.2%	13.4%	7.2%		
	完成中學教育(中五)	551	57.9%	11.4%	20.1%	10.6%		
	預科	186	56.6%	14.0%	19.5%	9.9%		
	大專或以上	719	54.4%	14.8%	22.3%	8.6%		
職業	管理 / 專業人員	501	54.8%	13.9%	22.7%	8.6%	<0.001	
	文員	270	50.8%	15.1%	26.1%	8.1%		
	服務人員	206	62.8%	14.1%	16.5%	6.6%		
	藍領工人	259	77.2%	5.6%	11.7%	5.5%		
	非在職人士	736	60.1%	11.6%	17.3%	10.9%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	130	72.1%	9.6%	9.9%	8.5%	<0.001	
	\$8,000-\$13,999	255	69.6%	8.2%	13.8%	8.5%		
	\$14,000-\$19,999	205	62.6%	14.0%	14.7%	8.6%		
	\$20,000-\$39,999	564	59.7%	13.2%	19.5%	7.6%		
	\$40,000 或以上	439	50.9%	13.3%	26.5%	9.3%		
居住房屋類型	公營租住單位	654	67.6%	11.3%	13.1%	8.0%	<0.001	
	資助出售單位	295	60.4%	12.6%	21.1%	5.9%		
	私人房屋	1038	54.7%	12.8%	22.3%	10.2%		

4.11.3 口腔健康狀況

被訪者自我評估的口腔健康狀況與他們的性別、教育程度、職業、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著關係。

男性被訪者 (9.4%)、藍領工人 (14.7%)、每月家庭收入少於\$8,000 的被訪者 (10.8%) 和居住在資助出售單位的被訪者 (9.2%)，較其相關組別的被訪者多表示他們的口腔健康狀況為「差」或「十分差」。另外，被訪者的教育程度越低，越多表示他們的口腔健康狀況為「差」或「十分差」(表 4.11.3)。

表 4.11.3：自我評估的口腔健康狀況(問題36)

變數	分類	基數	好或 非常好	一般	差或 非常差	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	921	30.8%	59.7%	9.4%	0.019	<0.001
	女性	1089	36.6%	56.3%	7.0%		
教育程度	小學或以下	220	25.7%	58.5%	15.8%	<0.001	<0.001
	未完成中學教育	335	27.4%	61.9%	10.6%		
	完成中學教育(中五)	549	32.4%	60.0%	7.6%		
	預科	186	36.4%	57.6%	6.0%		
	大專或以上	718	40.2%	54.3%	5.6%		
職業	管理 / 專業人員	501	39.0%	54.2%	6.8%	<0.001	<0.001
	文員	270	33.8%	61.4%	4.8%		
	服務人員	206	29.9%	59.7%	10.4%		
	藍領工人	259	25.0%	60.3%	14.7%		
	非在職人士	736	34.9%	57.8%	7.3%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	130	32.1%	57.0%	10.8%	<0.001	<0.001
	\$8,000-\$13,999	255	24.7%	66.9%	8.4%		
	\$14,000-\$19,999	205	30.8%	60.0%	9.1%		
	\$20,000-\$39,999	564	32.5%	58.3%	9.2%		
	\$40,000 或以上	439	43.9%	49.4%	6.7%		
居住房屋類型	公營租住單位	655	28.0%	63.1%	8.9%	<0.001	<0.001
	資助出售單位	295	31.9%	58.9%	9.2%		
	私人房屋	1037	38.4%	54.1%	7.5%		

4.11.4 定期進行牙齒檢查

定期進行牙齒檢查的習慣與被訪者的性別、教育程度、職業、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著關係。

男性被訪者 (53.2%)、藍領工人 (70.5%)和居住在公營租住單位的人士 (67.5%)，較其相關組別的被訪者多表示沒有定期進行牙齒檢查。另外，每月家庭收入和教育程度越低的被訪者，越多表示他們沒有定期進行牙齒檢查 (表 4.11.4)。

表 4.11.4：定期進行牙齒檢查的習慣 (問題 37)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
性別	男性	922	46.8%	53.2%	0.009	<0.001
	女性	1091	52.6%	47.4%		
教育程度	小學或以下	220	32.0%	68.0%	<0.001	<0.001
	未完成中學教育	335	35.0%	65.0%		
	完成中學教育(中五)	551	49.4%	50.6%		
	預科	186	51.4%	48.6%		
	大專或以上	720	62.5%	37.5%		
職業	管理 / 專業人員	502	68.6%	31.4%	<0.001	<0.001
	文員	270	53.0%	47.0%		
	服務人員	206	46.4%	53.6%		
	藍領工人	259	29.5%	70.5%		
	非在職人士	736	43.4%	56.6%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	130	25.5%	74.5%	<0.001	<0.001
	\$8,000-\$13,999	255	32.4%	67.6%		
	\$14,000-\$19,999	205	45.3%	54.7%		
	\$20,000-\$39,999	564	54.7%	45.3%		
	\$40,000 或以上	440	68.8%	31.2%		
居住房屋 類型	公營租住單位	655	32.5%	67.5%	<0.001	<0.001
	資助出售單位	295	50.2%	49.8%		
	私人房屋	1038	61.0%	39.0%		

4.11.5 定期進行牙齒檢查的頻密程度

定期進行牙齒檢查的頻密程度與被訪者的年齡、教育程度、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著關係。

在有定期進行牙齒檢查的被訪者中，年齡介乎 45 至 54 歲的被訪者 (9.5%)、小學或以下教育程度 (12.8%) 或預科教育程度的被訪者 (11.4%)、每月家庭收入 \$19,999 或以下的被訪者 (由 10.0% 至 11.7%) 和居住在資助出售單位的被訪者 (12.2%)，較其相關組別的被訪者多表示每年少於一次進行牙齒檢查 (表 4.11.5)。

表 4.11.5：進行牙齒檢查的頻密程度 (問題 38)

變數	分類	基數	每年多於一次	每次一次	每年少於一次	P-值	
						單因方差檢定	定級相關檢定
年齡組別	18-24	109	36.1%	60.8%	3.1%	<0.001	<0.001
	25-34	223	31.7%	59.4%	8.9%		
	35-44	246	29.8%	62.4%	7.8%		
	45-54	272	23.7%	66.8%	9.5%		
	55-64	144	24.4%	67.6%	8.0%		
教育程度	小學或以下	70	22.5%	64.6%	12.8%	<0.001	<0.001
	未完成中學教育	117	20.1%	70.2%	9.6%		
	完成中學教育 (中五)	273	30.4%	62.4%	7.3%		
	預科	96	23.4%	65.2%	11.4%		
	大專或以上	448	31.4%	62.2%	6.4%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	33	28.2%	60.5%	11.3%	0.004	0.004
	\$8,000-\$13,999	83	25.9%	64.1%	10.0%		
	\$14,000-\$19,999	93	19.1%	69.3%	11.7%		
	\$20,000-\$39,999	309	27.4%	65.8%	6.7%		
	\$40,000 或以上	303	32.9%	60.4%	6.7%		
居住房屋類型	公營租住單位	213	27.1%	66.4%	6.5%	0.005	
	資助出售單位	148	21.5%	66.3%	12.2%		
	私人房屋	633	30.4%	62.2%	7.3%		

4.12 痔瘡問題的普遍性

4.12.1 在被訪時是否患有痔瘡

被訪者是否在被訪時患有痔瘡與他們的年齡、婚姻狀況、教育程度、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著關係。

已婚人士 (17.1%)、未完成中學或以下教育程度的被訪者 (由 18.1% 至 20.2%) 和居住在公營租住單位的人士 (16.1%)，較其相關組別的被訪者多表示患有痔瘡。另外，被訪者的年紀越大和每月家庭收入越低，越多表示患有痔瘡 (表 4.12.1)。

表 4.12.1：在被訪時是否患有痔瘡(問題 39)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
年齡組別	18-24	250	2.4%	97.6%	<0.001	
	25-34	429	9.5%	90.5%		
	35-44	458	15.5%	84.5%		
	45-54	515	16.4%	83.6%		
	55-64	331	19.6%	80.4%		
婚姻狀況	未婚	652	6.6%	93.4%	<0.001	
	已婚	1258	17.1%	82.9%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	89	14.1%	85.9%		
教育程度	小學或以下	219	18.1%	81.9%	<0.001	
	未完成中學教育	332	20.2%	79.8%		
	完成中學教育(中五)	547	14.2%	85.8%		
	預科	184	7.0%	93.0%		
	大專或以上	718	10.2%	89.8%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	130	17.1%	82.9%	0.038	
	\$8,000-\$13,999	253	16.6%	83.4%		
	\$14,000-\$19,999	205	16.0%	84.0%		
	\$20,000-\$39,999	560	12.7%	87.3%		
	\$40,000 或以上	439	12.5%	87.5%		
居住房屋類型	公營租住單位	653	16.1%	83.9%	0.036	
	資助出售單位	290	10.3%	89.7%		
	私人房屋	1034	12.9%	87.1%		

4.12.2 痔瘡「發作」的頻密程度

在被訪前十二個月內，痔瘡「發作」(即肛門疼痛或出血) 的頻密程度與被訪者的性別及年齡有顯著關係。

男性被訪者 (28.7%) 和年齡介乎 18 至 34 歲 (23.8%) 或 45 至 54 歲 (22.0%) 的被訪者，較其相關組別的被訪者多表示他們的痔瘡在被訪前十二個月「發作」多過 5 次 (表 4.12.2)。

表 4.12.2：在被訪前十二個月，痔瘡「發作」的頻密程度 (問題 40)

變數	分類	基數	沒有 發作過	1 次	2 次	3-5 次	多過 5 次	P-值	
								單因方差 檢定	單因方差 檢定
性別	男性	113	30.4%	13.4%	11.7%	15.7%	28.7%	<0.001	
	女性	157	52.3%	10.9%	13.0%	11.3%	12.5%		
年齡 組別	18-34	47	34.0%	16.2%	17.5%	8.6%	23.8%		0.027
	35-44	71	39.9%	12.4%	9.5%	20.3%	17.9%		
	45-54	84	43.0%	11.6%	13.7%	9.7%	22.0%		
	55-64	64	53.5%	9.6%	11.1%	12.4%	13.4%		

4.13 子宮頸細胞檢驗 (只適用於女性被訪者)

4.13.1 接受子宮頸細胞檢驗的經驗

接受子宮頸細胞檢驗的經驗與女性被訪者的年齡、婚姻狀況、教育程度、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著的關係。

年齡介乎 35 至 54 歲 (由 79.6% 至 80.1%)、已婚人士 (80.2%)、未完成中學或以下教育程度的被訪者 (由 68.6% 至 73.3%)、每月家庭收入\$40,000 或以上的被訪者 (71.8%) 和居住在資助出售單位 (70.6%) 或私人房屋 (66.4%) 的被訪者，較其相關組別的被訪者多表示曾接受子宮頸細胞檢驗(表 4.13.1)。

表 4.13.1：曾經接受子宮頸細胞檢驗 (問題 41)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
年齡組別	18-24	127	5.9%	94.1%	<0.001	
	25-34	246	50.3%	49.7%		
	35-44	265	80.1%	19.9%		
	45-54	266	79.6%	20.4%		
	55-64	166	72.1%	27.9%		
婚姻狀況	未婚	311	21.5%	78.5%	<0.001	
	已婚	709	80.2%	19.8%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	63	73.9%	26.1%		
教育程度	小學或以下	142	70.8%	29.2%	<0.001	
	未完成中學教育	183	73.3%	26.7%		
	完成中學教育(中五)	330	68.6%	31.4%		
	預科	103	44.3%	55.7%		
	大專或以上	326	54.1%	45.9%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	81	59.7%	40.3%	0.019	
	\$8,000-\$13,999	156	59.0%	41.0%		
	\$14,000-\$19,999	98	60.0%	40.0%		
	\$20,000-\$39,999	291	63.1%	36.9%		
	\$40,000 或以上	222	71.8%	28.2%		
居住房屋類型	公營租住單位	352	54.8%	45.2%	<0.001	
	資助出售單位	162	70.6%	29.4%		
	私人房屋	560	66.4%	33.6%		

4.13.2 距離上次接受子宮頸細胞檢驗的時間

在曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，最近一次接受子宮頸細胞檢驗距離被訪時有多久與她們的年齡、教育程度和每月家庭收入有顯著關係。

在曾經接受過子宮頸細胞檢驗的被訪者中，每月家庭收入\$40,000 或以上的被訪者 (59.4%) 相對有較高比例表示在被訪前十二個月內曾接受檢驗。另外，被訪者的越年輕和教育程度越高，越多表示在被訪前十二個月內曾接受檢驗 (表 4.13.2)。

表 4.13.2：最近一次接受子宮頸細胞檢驗離被訪時有多久 (問題 42)

變數	分類	基數	1-12 個月	13-36 個月	37 個月 及以上	P-值 定級相關 檢定
			1-12 個月	13-36 個月	37 個月 及以上	
年齡組別	18-24	7	75.0%	25.0%	0.0%	<0.001
	25-34	122	61.9%	29.3%	8.8%	
	35-44	210	58.4%	31.3%	10.3%	
	45-54	209	51.2%	36.7%	12.1%	
	55-64	117	37.7%	38.3%	23.9%	
教育程度	小學或以下	99	44.3%	39.9%	15.7%	0.009
	未完成中學教育	130	47.3%	38.6%	14.1%	
	完成中學教育(中五)	222	54.8%	32.5%	12.6%	
	預科	46	56.7%	27.4%	16.0%	
	大專或以上	176	59.1%	31.0%	9.9%	
每月家庭收入	\$8,000 以下	46	41.4%	40.6%	18.1%	0.025
	\$8,000-\$13,999	92	54.7%	30.8%	14.5%	
	\$14,000-\$19,999	58	48.7%	38.1%	13.3%	
	\$20,000-\$39,999	182	52.5%	35.9%	11.7%	
	\$40,000 或以上	159	59.4%	31.5%	9.1%	

4.13.3 定期接受子宮頸細胞檢驗

在曾經接受過子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，她們有否定期接受子宮頸細胞檢驗與她們的年齡、教育程度和每月家庭收入有顯著關係。

在曾經接受過子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，年齡介乎 35 至 44 歲的被訪者 (76.8%)、大專或以上教育程度的被訪者 (76.7%) 和每月家庭收入\$40,000 或以上的被訪者 (79.3%)，較其相關組別的被訪者多表示有定期接受子宮頸細胞檢驗 (表 4.13.3)。

表 4.13.3：定期接受子宮頸細胞檢驗 (問題 43)

變數	分類	基數	有定期進行	沒有定期進行	P-值
					單因方差 檢定
年齡組別	18-24	8	66.7%	33.3%	0.002
	25-34	124	67.9%	32.1%	
	35-44	213	76.8%	23.2%	
	45-54	212	69.9%	30.1%	
	55-64	119	60.4%	39.6%	
教育程度	小學或以下	101	66.9%	33.1%	0.020
	未完成中學教育	134	62.9%	37.1%	
	完成中學教育(中五)	226	70.9%	29.1%	
	預科	46	69.7%	30.3%	
	大專或以上	176	76.7%	23.3%	
每月家庭收入	\$8,000 以下	48	56.4%	43.6%	<0.001
	\$8,000-\$13,999	92	68.3%	31.7%	
	\$14,000-\$19,999	59	64.4%	35.6%	
	\$20,000-\$39,999	184	73.6%	26.4%	
	\$40,000 或以上	159	79.3%	20.7%	

4.13.4 接受子宮頸細胞檢驗的頻密程度

在有定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，接受子宮頸細胞檢驗的頻密程度與她們的婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著關係。

在有定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，未婚人士 (84.9%)、教育程度預科或以上的被訪者 (由 69.1% 至 71.1%)、文員 (69.6%) 或管理 / 專業人員 (69.5%)、每月家庭收入\$40,000 或以上的被訪者 (69.4%) 和居住在資助出售單位 (68.9%) 的被訪者，較其相關組別的被訪者多報稱最少每年一次接受子宮頸細胞檢驗 (表 4.13.4)。

表 4.13.4：接受子宮頸細胞檢驗的頻密程度 (問題 44)

變數	分類	基數	最少 每年 1 次	每 2 年 1 次	每 3-5 年 1 次	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
婚姻狀況	未婚	41	84.9%	12.6%	2.5%	0.002	<0.001
	已婚	402	62.6%	18.8%	18.7%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	32	39.5%	34.5%	26.0%		
教育程度	小學或以下	66	46.8%	23.0%	30.2%	0.019	<0.001
	未完成中學教育	84	56.4%	20.3%	23.3%		
	完成中學教育(中五)	159	65.9%	14.9%	19.2%		
	預科	32	71.1%	21.1%	7.8%		
	大專或以上	134	69.1%	21.6%	9.4%		
職業	管理 / 專業人員	111	69.5%	21.5%	9.0%	0.019	<0.001
	文員	67	69.6%	20.8%	9.7%		
	服務人員	49	64.7%	19.2%	16.0%		
	藍領工人	28	41.2%	23.3%	35.4%		
	非在職人士	214	59.0%	17.2%	23.8%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	27	46.8%	22.0%	31.2%	<0.001	<0.001
	\$8,000-\$13,999	63	53.7%	14.8%	31.5%		
	\$14,000-\$19,999	38	50.9%	23.0%	26.1%		
	\$20,000-\$39,999	134	64.3%	20.6%	15.1%		
	\$40,000 或以上	125	69.4%	19.7%	10.9%		
居住房屋類型	公營租住單位	126	54.0%	21.2%	24.8%	0.003	<0.001
	資助出售單位	88	68.9%	13.0%	18.1%		
	私人房屋	259	65.2%	20.5%	14.3%		

第五章 總結及建議

5.1 總結

5.1.1 體重狀況

根據世界衛生組織（世衛）按亞洲成年人而定的體重分類法，約半數的被訪者（48.8%）的體重是屬於「正常」、21.7% 的被訪者屬於「肥胖」及 18.7% 屬於「過重」，而其餘（10.8%）則屬於「過輕」。

有關被訪者對自己體重狀況的看法，接近半數的被訪者（49.3%）認為自己體重「適中」。另外，41.8% 的被訪者認為自己「過重」，而 8.9% 認為自己「過輕」。女性被訪者、年紀越大的被訪者（年齡 35 歲或以上）、已婚或離婚 / 分居 / 喪偶人士和未完成中學或以下教育程度的被訪者，較多認為自己「過重」。整體上，64.7% 的被訪者對自己體重狀況的看法與世衛按亞洲人的體重而定的標準一致，但 19.2% 的被訪者對自己的體重狀況估計過高，而 16.1% 的被訪者則對自己的體重狀況估計過低。

5.1.2 體能活動及工餘 / 課餘時間做運動

不論年齡、性別及不同的身體狀況，恆常的體能活動都可促進健康⁴⁶。但調查發現在被訪前七日，逾半數的被訪者（54.6%）沒有每日做最少 10 分鐘中等劇烈體能活動，而逾六成的被訪者（61.6%）沒有每日做最少 10 分鐘劇烈體能活動。整體上，18.1% 的被訪者表示他們每星期最少有 5 日或以上做中等劇烈體能活動至少 30 分鐘，或劇烈體能活動至少 20 分鐘。

步行是最普遍的體能活動，有 67.4% 的被訪者在被訪前七日有每日步行最少 10 分鐘。另一方面，調查亦發現逾兩成的被訪者（20.9%）在被訪前七日的週日（星期一至星期五），每日坐著超過十小時。

整體上，近三分之二的被訪者（64.2%）的體能活動量未能達到世衛給成年人建議的體能活動量⁴⁷。

至於在工餘 / 課餘時間做運動，接近五分之二的被訪者（42.8%）稱他們少於每月一次在工餘 / 課餘時間做運動。另一方面，15.0% 的被訪者報稱他們每星期有 4 次或以上在工餘 / 課餘時間做運動及有 31.3% 的被訪者報稱每星期有 1-3 次在工餘 / 課餘時間做運動。與其相關組別的被訪者比較，女性、年紀越大的被訪者、已婚人士和離婚 / 分居 / 喪偶人士、教育程度越低的被訪者、藍領工人和每月家庭收入少於 \$14,000 的被訪者，較多表示每月少於一次在工餘 / 課

⁴⁶ 「運動知多少」資料單張，衛生署
(http://www.dh.gov.hk/tc_chi/useful/useful_dykt/useful_dykt_exercise.html)

⁴⁷ 「關於身體活動有益健康的全球建議」，世界衛生組織
(http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/zh/index.html)

餘時間做運動。

5.1.3 進食水果和瓜菜的習慣

進食足夠水果和瓜菜對健康有很多益處。作為每日膳食的一部分，進食足夠的水果及瓜菜可以防止主要的非傳染病如心臟病及某些癌症。進食不同水果和瓜菜能確保身體攝取足夠的微營養素和纖維素。

逾半數的被訪者 (53.8%) 有每日進食水果的習慣，而大部分被訪者 (80.5%) 則有每日進食瓜菜。飲用果汁或蔬菜汁的習慣並不普遍，只有 2.2% 的被訪者報稱有每日飲用果汁或蔬菜汁。

不包括果汁在內，被訪者每日平均只進食 3.3 份水果及瓜菜。約有兩成的被訪者 (19.1%) 平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。女性、年齡介乎 55 至 64 歲、離婚 / 分居 / 肅偶人士、非在職人士和居住在私人住宅單位的被訪者，較多有每日進食建議的最少 5 份水果及瓜菜。

5.1.4 飲用汽水和甜味飲料的習慣

從汽水和甜味飲料攝取過多熱量，會增加過重和肥胖的風險。約一成的被訪者 (11.7%) 每日飲用預先包裝的汽水和甜味飲料。2.1% 的被訪者平均每日飲用三杯或以上的汽水和甜味飲料，以及近七分之一的被訪者 (13.4%) 每日飲用一杯至少於三杯的汽水和甜味飲料。男性被訪者、年齡介乎 35 至 44 歲的被訪者、離婚 / 分居 / 肅偶人士、服務人員和藍領工人，較多每天飲用三杯或以上的汽水和甜味飲料。

5.1.5 吸煙習慣

多於八分之一的被訪者 (13.8%) 在調查期間仍有吸煙。在現時仍有吸煙的被訪者中，絕大部份 (94.8%) 每天都有吸煙。現時每日吸食超過 20 支煙的被訪者中，有較高比例為男性、年齡介乎 18 至 24 或 45 至 54 歲的被訪者、教育程度在未完成中學的被訪者、服務人員、每月家庭收入介乎 \$8,000 至 \$19,999 的被訪者和居住在公營租住單位的被訪者。

5.1.6 飲酒模式

逾三分之一的被訪者 (34.9%) 在被訪前三十日曾最少飲一杯含酒精的飲品。總括而言，曾在被訪前三十日飲酒的人士多為男性、年齡介乎 25 至 34 歲、未婚、大專或以上教育程度、管理 / 專業人員和每月家庭收入介乎 \$14,000 至 \$19,999 或 \$39,999 以上。

於被訪前三十日曾飲酒的人士中，逾兩成的被訪者 (20.6%) 報稱曾在過去三十日最少有一次暴飲 (即一次過飲最少 5 杯 / 罐酒精飲品)。暴飲人士多為男性、未婚或離婚 / 分居 / 喪偶、服務人員和居住公營租住單位。

另外，於被訪前三十日曾飲酒的人士中，16.6% 的被訪者報稱曾因飲用太多酒精飲品而出現醉酒的徵狀。當中以男性、年齡介乎 18 至 24 歲人士、離婚 / 分居 / 喪偶人士和服務人員較為普遍。

5.1.7 外出用膳習慣

在被訪前三十日，逾四分之一的被訪者 (28.5%) 每星期有五次或以上外出進食早餐，而近一半的被訪者 (47.5%) 每星期有五次或以上外出進食午餐。男性和藍領工人較多報稱有這樣的情況。

少於一成的被訪者 (9.4%) 在被訪前三十日每星期有五次或以上外出進食晚餐。男性被訪者、年齡介乎 18 至 34 歲人士、未婚人士或離婚 / 分居 / 喪偶人士、大專或以上教育程度人士、服務人員、每月家庭收入介乎 \$14,000 至 \$39,999 的人士和居住在私人住宅單位人士較多報稱有這樣的情況。

5.1.8 與攝取鹽分有關的飲食習慣

在被訪前三十日外出用膳時，近八成的被訪者 (78.8%) 稱從未或很少要求與菜式分開供應豉油或醬汁。逾八成的被訪者 (82.1%) 從未或很少在吃燒味飯或盅頭飯時要求不添加燒味汁或豉油。男性、未婚人士和預科或以上教育程度的人士較多從未以上述的方法去減少食用調味料。另一方面，少於一成的被訪者 (7.8%) 總是或經常把額外的鹽、豉油、蠔油、蕃茄汁、辣椒醬、豆瓣醬或其他含鹽分的調味料加進食物。

在被訪前三十日，3.9% 的被訪者每星期有三日或以上進食鹽醃的蔬菜，而亦有多於一成的被訪者 (11.0%) 每星期有三日或以上進食含鹽量高的小食。女性、年齡介乎 18 至 34 歲人士、未婚人士和預科教育程度的人士，較多每星期有三日或以上進食含鹽量高的小食。

5.1.9 中暑及曬傷

在調查前十二個月，2.1% 的被訪者曾中暑和 9.9% 曾曬傷，而中暑和曬傷的平均次數分別為 1.8 次和 1.7 次。

5.1.10 使用太陽燈

只有 0.9% 的被訪者曾經使用過太陽燈。在這些使用者中，92.4% 稱他們在調查前十二個月沒有使用過太陽燈。

5.1.11 口腔護理習慣

大部分被訪者 (84.2%) 有每天最少刷牙兩次的習慣。但是，近六成的被訪者 (59.7%) 從未或現時沒有使用牙線。男性、離婚 / 分居 / 喪偶人士、藍領工人、教育程度及每月家庭收入越低的人士和居住公營租住單位的人士，越多報稱從未或於被訪時沒有使用牙線。

過半數的被訪者 (50.1%) 報稱他們沒有定期進行牙齒檢查。這些被訪者較多是男性、教育程度較低的人士、藍領工人、居住在公營租住單位的人士和每月家庭收入較低的人士。

總括來說，只有三分之一的被訪者 (34.0%) 認為他們的口腔健康狀況為「好」或「很好」。

5.1.12 痔瘡問題的普遍性

逾八分之一的被訪者 (13.5%) 稱他們在調查時有患有痔瘡。這些被訪者較多為較年長的被訪者、已婚人士、未完成中學或以下教育程度的人士、每月家庭收入較低的人士和居住在公營租住單位的人士。

約兩成患有痔瘡的被訪者 (19.3%) 報稱他們的痔瘡在被訪前十二個月內曾經發作多過五次。男性被訪者和年齡介乎 18 至 34 歲或 45 至 54 歲人士較多表示有這樣的問題。

5.1.13 子宮頸細胞檢驗

少於三分之二的女性被訪者 (63.0%) 報稱之前曾接受子宮頸細胞檢驗。年齡介乎 35 至 54 歲、已婚、未完成中學或以下教育程度、每月家庭收入 \$40,000 或以上及居住在資助出售單位或私人房屋的女性被訪者，較多曾接受子宮頸細胞檢驗。

在曾接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，逾半數的被訪者 (53.1%) 表示在被訪前十二個月曾接受子宮頸細胞檢驗，逾三分之二 (70.2%) 表示有定期接受子宮頸細胞檢驗。於那些有定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，59.2% 報稱每年接受子宮頸細胞檢驗一次。

5.1.14 乳癌風險

總括來說，4.0% 的女性被訪者聲稱他們有直系親屬在五十歲或之前患有乳癌，共有 4.7% 因更年期而曾經使用荷爾蒙補充劑，包括於被訪時已停止或仍有服用。在有孩子的女性被訪者中，5.2% 表示她們首次生育年齡是在 35 歲或之後，而逾半數 (54.8%) 報稱她們曾經餵哺母乳。

5.2 建議

以下是一些針對本調查結果的建議：

1. 恒常運動的好處眾所周知，譬如可改善心肺和肌肉機能、骨骼健康和減少患上各類慢性病及抑鬱症的風險。然而，只有輕微多於三分之一的被訪者 (35.8%) 能達至世界衛生組織（世衛）建議的體能活動量。因此，健康推廣活動可集中教育社會大眾有關世衛所建議的體能活動量和提供一些有關令生活更有活力的健康貼士。
2. 飲食中包含豐富水果和蔬菜能減低患上主要非傳染病之風險，包括心血管疾病、二型糖尿病和某些癌症。然而，少於五分之一的被訪者報稱每星期平均每日進食衛生署所建議的 5 份或以上的水果及蔬菜。因此，應進一步推廣每日進食至少 5 份水果及蔬菜對健康的益處。
3. 分別近一半和逾四分之一的被訪者每星期外出吃午餐和早餐五次或以上。我們應繼續推廣及進一步支持有營食肆運動，以便鼓勵食肆提供包含更多水果蔬菜和少油、少鹽、少糖的健康菜式，並令市民出外用膳時，可更容易選擇到健康的飲食。
4. 汽水和甜味飲料通常含有高份量的添加糖，經常飲用會導致體重增加。本調查顯示，逾七分之一的被訪者平均每天飲用一杯或以上的汽水和甜味飲料。健康推廣活動可重點鼓勵公眾多喝清水和沒有添加糖分的茶，代替汽水和甜味飲料。
5. 過度暴露在紫外線輻射下會影響免疫系統和增加罹患皮膚癌和白內障的機會⁴⁸。本調查顯示差不多一成的被訪者在被訪前的十二個月曾曬傷。當局應提醒公眾在夏季採取有效的防護措施去減低被太陽曬傷和患上其他因吸收過量紫外線輻射導致的健康問題。
6. 良好的口腔衛生習慣，包括使用牙線清除牙垢和殘餘在牙縫間的食物渣滓，可幫助保持牙齒清潔和預防牙周病。然而，只有輕微多於四分之一的被訪者 (27.8%) 有每日使用牙線最少一次。口腔衛生宣傳運動可集中教育公眾保持口腔健康的重要性，包括正確使用牙線每日最少一次，以預防牙周病。

⁴⁸ 「紫外線輻射與人類健康」，世界衛生組織
(<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs305/zh/index.html>)

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，未能覆蓋住在院舍的人士及沒有電話的住戶，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仍超過 80%，所以未被訪問的住戶所佔的比例應該相對只佔少數。
4. 本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 (如進食多些水果和瓜菜)。
 - ii. 自評行為或習慣可能會受記憶上的偏倚和誤差影響 (如進食水果和瓜菜的份量或體能活動量)。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)，因此不能確定各因素之間的因果和先後關係。

附件甲 調查問卷

行為風險因素調查 2010年4月問卷調查

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，整個訪問約需 20 分鐘，而你所提供的資料是絕對保密並只用作分析用途，如果你有任何疑問，請於辦公時間早上 9 點至下午 6 點之間，致電 3921 2600 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，所以請問你現時家中有多少位 18-64 歲並且居住在府上的人士？(不在家的和家庭傭工不會計算在裡面)

[S3] _____ 位

在這幾位人士當中，哪一位是將會生日，並且現在也在家裡的呢？麻煩您請他／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

體重狀況及控制

Q2a. 當你沒有穿著鞋子的時候身高是多少？ _____ 厘米

Q2b. 當你穿著簡單衣服的時候體重是多少？ _____ 公斤

Q2c. 你的腰圍是多少呢？ _____ 厘米

Q3. 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

體力活動及工餘/課餘時間做運動

Q4a. 在過去的七天，你有多少天是有做劇烈體力活動呢？劇烈體力活動是指做完之後你的呼吸相比平常會快很多的，例如：跑步，跳健康舞，踢足球，游泳，粗重工作等，而每一次最少會做10分鐘或以上。

_____ 天

Q4b. [只供那些被訪者在Q4a回答大過或者等於“1”]

在你有做劇烈體力活動的日子，只計算每次至少做10分鐘或以上的，你平均一天會用多少時間做劇烈體力活動呢？

_____ 分鐘

Q5a. 在過去的七天，你有多少天有做中等劇烈體力活動呢？中等劇烈體力活動是指做完之後你呼吸會比平時快一點，例如：踏單車，洗車打臘，競步，抹窗等，而你每一次最少會做 10分鐘或以上。

_____ 天

Q5b. [只供那些被訪者在Q5a回答大過或者等於“1”]

在你有做中等劇烈體力活動的日子，只計算每次做至少 10 分鐘或以上的，你平均一天會用多少時間做中等劇烈體力活動呢？

_____ 分鐘

Q6. 在過去的七天，請問你總共有多少天有做至少30分鐘的中等劇烈體力活動、或至少20分鐘的劇烈體力活動？

_____天

Q7a. 在過去的七天，你有多少天會步行至少 10 分鐘或以上的？包括步行上班／上學，由一個地方步行到另一個地方，和日常散步等。

_____天

Q7b. [只供那些被訪者在Q7a回答大過或者等於“1”]

只計算每次步行 10 分鐘或以上，你平均一天用多少時間步行呢？

_____小時 _____分鐘

Q8. 只計算星期一到星期五，請問你在過去的七天，平均一天有多少時間會坐著的呢？這包括坐在辦公室、家裡或任何地方，還有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天的平均時間，那麼說：請盡可能大概估計一下。]

_____小時 _____分鐘

Q9. 在過去的三十天，你有幾經常會用工餘/課餘時間做運動，這是指至少會令你呼吸比平常急速和流汗的運動？

1. 每日 1 次或以上
2. 每星期 4-6 次
3. 每星期 2-3 次
4. 每星期 1 次
5. 每月 2-3 次
6. 每月 1 次
7. 少於每月 1 次

進食生果及蔬菜

Q10a. 請問你平均一個星期有多少天會吃水果？(不包括果汁)

1. 1 天
2. 2 天
3. 3 天
4. 4 天
5. 5 天
6. 6 天
7. 7 天
8. 沒有吃(跳答Q11a)

Q10b. [只供那些被訪者在 Q10a 回答由 “1” 至 “7”]

只計算你有吃水果的日子，你平均一天會吃多少個水果呢？)

(訪問員：1 個水果等於 1 個中等大小的蘋果或橘子，1 隻中等大小的香蕉，或 2 個奇異果或李子，或 1 碗葡萄或草莓。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

Q11a. 請問你平均一個星期有多少天會吃瓜菜？(不包括蔬菜汁)

1. 1 天
2. 2 天
3. 3 天
4. 4 天
5. 5 天
6. 6 天
7. 7 天
8. 沒有吃(跳答Q12)

Q11b. [只供那些被訪者在 Q11a 回答由 “1” 至 “7”]

只計算你有吃瓜菜的日子，請問你平均一天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

Q12. 請問你平均一個星期有多少天會喝至少一杯果汁或蔬菜汁？果汁或蔬菜汁是指新鮮榨、標籤 100% 或純果汁或純蔬菜汁。一杯約為 250 毫升或普通盒裝飲料的份量。

1. 1 天
2. 2 天
3. 3 天
4. 4 天
5. 5 天
6. 6 天
7. 7 天
8. 沒有飲

糖份飲料

Q13. 請問你平均一個星期有多少天會喝預先包裝的汽水及甜味飲料？這包括盒裝、罐裝或樽裝檸檬茶、菊花茶、益力多、維他奶、豆漿或水果味飲料，但不包括純奶類的飲料。

1. 1 天
2. 2 天
3. 3 天
4. 4 天
5. 5 天
6. 6 天
7. 7 天
8. 沒有飲 (跳答Q15a)

Q14. [只供那些被訪者在 Q13 回答由 “1” 至 “7”]

只計算你有喝預先包裝的汽水及甜味飲料的日子，請問你平均一天會喝多少杯汽水？[訪問員：1 紙包盒裝份量=1 杯；1 罐= 1.5 杯；1 瓶 =2 杯。
可記錄半杯：如 0.5 杯或 1.5 杯]

_____ 杯

抽煙習慣

Q15a. 你有沒有曾經抽煙？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 有，但已戒掉
2. 有，現在還抽煙 (跳答Q15c)
3. 從來沒有 (跳答下一部分 - Q16a)

Q15b. 請問你戒掉了多久？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 少於 1 個月
(跳答至下一部分 - Q16a)
2. 1 個月至 1 年
(跳答至下一部分 - Q16a)
3. 超過 1 年
(跳答至下一部分 - Q16a)

Q15c. 你平均一天會抽多少枝香煙呢？[訪問員：不可讀出答案]

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

飲酒模式

Q16a. 你有沒有曾經喝過最少一杯含酒精飲料？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 有，過去一個月有喝過
2. 有，過去2 – 12個月有喝過 (跳答至下一部分 – Q17)
3. 有，12個月前喝過 (跳答至下一部分 – Q17)
4. 沒有 (跳答至下一部分 – Q17)

Q16b. 在過去的三十天，你平均一星期有多少天會喝最少一杯酒精飲料？[訪問員：不可讀出答案]

1. 每天
2. 每星期 6 天
3. 每星期 5 天
4. 每星期 4 天
5. 每星期 3 天
6. 每星期 2 天
7. 每星期 1 天
8. 少於每星期 1 天

Q16c. 只計你有喝最少一杯酒的日子，你平均會喝多少個標準單位的酒呢？

(讀出標準單位的酒的類型) (一罐或一小瓶啤酒大概相等於 1.5 個標準單位。或 1 個標準單位的酒大概相等於一杯餐酒；或一 peg 白蘭地酒／威士忌酒；或一小酒杯的中國酒，如米酒) [如有需要，訪問員請參考酒類飲料的標準單位資料表]

_____ 個單位

Q16d. 在過去的三十天，你有沒有試過一次喝了最少 5 杯或 5 罐的酒精飲料？
(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Q16f)

Q16e. 在過去的三十天，您試過多少次呢？[訪問員：不可讀出答案]

1. 一次
2. 兩次
3. 三次或以上

Q16f. 在過去的三十日，你有沒有試過因喝得太多而出現醉酒的徵狀，如面紅或眼睛滿佈紅根、口齒不清或胡言亂語、步履不穩或走路時左搖右擺、嘔吐和宿醉？

1. 有
2. 沒有(跳答下一部分Q17)

Q16g. 在過去的三十天，您試過多少次呢？[訪問員：不可讀出答案]

1. 一次
2. 兩次
3. 三次或以上

外出用膳習慣

Q17. 在過去的三十天，你有幾經常外出吃早餐呢？外出吃早餐是指吃不是家裏做的早餐，也不包括吃從麵包店購買的麵包。[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. 不吃早餐

Q18. 在過去的三十天，你有幾經常外出吃午餐呢？外出吃午餐是指吃不是家裏做的午餐。[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. 不吃午餐

Q19. 在過去的三十天，你有幾經常外出吃晚餐呢？外出吃晚餐是指吃不是家裏做的晚餐。[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. 不吃晚餐

飲食習慣與鹽分的關係

Q20. 在過去的三十天，在外出用膳時，你有幾經常要求菜式分開供應豉油／醬汁以減少進食醬汁(例如腸粉的豉油／醬汁、白焯時蔬的蠔油等) (俗稱另外加上)？[訪問員：讀出1-5答案。括號內的數字只作參考，不用讀出。]

1. 從未
2. 很少(十次中有一至三次)
3. 有時(十次中有四至六次)
4. 經常(十次中有七至九次)
5. 總是(十次中有十次)
6. 不記得
7. 沒有吃有豉油／醬汁的食物
8. 沒有外出用膳

Q21. 在過去的三十天，在外出用膳時，你有幾經常額外加上鹽、豉油、蠔油、蕃茄汁、辣椒醬、豆瓣醬或其他含鹽分的調味料？[訪問員：讀出1-5答案。括號內的數字只作參考，不用讀出。]

1. 從未
2. 很少(十次中有一至三次)
3. 有時(十次中有四至六次)
4. 經常(十次中有七至九次)
5. 總是(十次中有十次)
6. 不記得

Q22. 在過去的三十天，在外出用膳時，你有幾經常在吃燒味飯或盅頭飯時要求不添加燒味汁／豉油 (俗稱走汁／走色)？[訪問員：讀出1-5答案。括號內的數字只作參考，不用讀出。]

1. 從未
2. 很少(十次中有一至三次)
3. 有時(十次中有四至六次)
4. 經常(十次中有七至九次)
5. 總是(十次中有十次)
6. 不記得
7. 沒有吃燒味飯和盅頭飯

Q23. 在過去的三十天，你平均一個星期有幾多天吃鹽醃的蔬菜(例如鹹酸菜、梅菜、榨菜、酸瓜、橄欖等)？

1. 少於每星期 1 日
2. 每星期 1 日
3. 每星期 2 日
4. 每星期 3 日
5. 每星期 4 日
6. 每星期 5 日
7. 每星期 6 日
8. 每日
9. 不記得
10. 沒有吃醃製的蔬菜

Q24. 在過去的三十天，你平均一個星期有幾多天吃含鹽量高的小食，例如薯片、蝦片/條、魷魚絲、豬肉乾、零食紫菜或中式涼果等？

1. 少於每星期 1 日
2. 每星期 1 日
3. 每星期 2 日
4. 每星期 3 日
5. 每星期 4 日
6. 每星期 5 日
7. 每星期 6 日
8. 每日
9. 不記得
10. 沒有吃鹹味小食

中暑及曬傷

Q25. 在過去的十二個月，你有沒有試過中暑？中暑症狀可包括發高燒(高過攝氏 39 度)、皮膚發熱及潮紅、心跳加速、頭痛、嘔吐、肌肉抽搐和頭暈。

1. 有
2. 沒有 (跳答Q27)

Q26. 在過去的十二個月，曾經中暑多少次？

_____ 次

Q27. 在過去的十二個月，你有沒有曬傷皮膚？這包括任何時候甚至只是一小部分的皮膚，因暴曬而變紅或疼痛多過 12 個小時。

1. 有
2. 沒有 (跳答Q29)

Q28. 在過去的十二個月，曾經曬傷皮膚多少次？

_____ 次

使用太陽燈

Q29. 你有沒有曾經照過太陽燈？

1. 有
2. 沒有 (跳答至 Q34)

Q30. 你第一次照太陽燈是在幾歲？

_____ 歲

Q31. 直到現在，你總共照過多少次太陽燈？

1. 1 次
2. 2-5 次
3. 6-10 次
4. 多過 10 次

Q32. 在過去的十二個月，你照過多少次太陽燈？

1. 1 次
2. 2-5 次
3. 6-10 次
4. 多過 10 次
5. 沒有照過 (跳答 Q34)

Q33. 你最近一次照太陽燈，大概照了多長時間？

1. 少過 5 分鐘
2. 5-10 分鐘
3. 11-15 分鐘
4. 16-20 分鐘
5. 21-30 分鐘
6. 多過 30 分鐘

口腔護理習慣

Q34. 你一天會刷牙多少次呢？

1. 1 日 1 次
2. 1 日 2 次
3. 1 日 3 次
4. 1 日多於 3 次
5. 1 日少於 1 次
6. 從不刷牙
7. 沒有牙齒
8. 不記得

Q35. 你一天會用牙線多少次呢？

1. 1 日 1 次
2. 1 日 2 次
3. 1 日 3 次
4. 1 日多於 3 次
5. 1 日少於 1 次
6. 從來沒有用牙線
7. 現在沒有用牙線
8. 沒有牙齒
9. 不記得

Q36. 總括來說，你認為你的口腔健康狀況是：[訪問員：請讀出個別答案]

1. 很好
2. 好
3. 一般
4. 差
5. 十分差

Q37. 你有沒有定期到牙科診所進行牙齒檢查？

1. 有
2. 沒有(跳答 Q39)

Q38. 如果有，會幾經常去進行定期牙齒檢查呢？

1. 1年多於1次
2. 每1年1次
3. 每兩年1次
4. 每3年1次
5. 每4年1次
6. 每5年1次
7. 每6至10年1次
8. 少於每10年1次
9. 不記得

痔瘡問題

Q39. 你現在有沒有痔瘡？

1. 有
2. 沒有 (跳答 Q41)

Q40. 在過去 12 個月，你的痔瘡「發作」過多少次 (即肛門疼痛或出血)？

1. 1次
2. 2次
3. 3-5次
4. 多過5次
5. 沒有「發作」過

子宮頸細胞檢驗

[只供女性被訪者回答]

Q41. 你有沒有曾經接受過子宮頸細胞檢查呢？

1. 有
2. 沒有 (跳答Q45)
3. 不確定 (跳答Q45)

Q42. [只問那些在 Q41 回答“有”的被訪者]

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

Q43. 妳有沒有定期做子宮頸細胞檢驗？

1. 有定期進行
2. 無定期進行（跳答 Q45）

Q44. [只問那些在 Q43 回答“有定期進行”的被訪者]

如果有定期做，妳會隔多久做一次例行的子宮頸細胞檢查呢？

1. 1年多於 1 次
2. 每年 1 次
3. 每 2 年 1 次
4. 每 3 年 1 次
5. 每 4 年 1 次
6. 每 5 年 1 次
7. 每 6 至 10 年 1 次
8. 多於 10 年才 1 次
9. 不肯定/不記得

Q45. 請問你以前有沒有接受過全子宮切除手術呢(指切除整個子宮的外科手術)？

1. 有
2. 沒有

乳癌風險

[只供女性被訪者回答]

Q46. 你有沒有直系親屬曾在五十歲或之前患有乳癌？(直系親屬是指父母、兄弟姊妹或子女。男性乳癌亦已包括在內。)

1. 有
2. 沒有
3. 不知道

Q47. 你曾否因絕經或更年期而服用過荷爾蒙補充劑？

1. 有，現在仍服用
2. 有，但已停止服用
3. 沒有服用
4. 不肯定

Q48. 你有沒有小孩？如有，你首次生育時多少歲？

1. 有，於_____歲
2. 沒有小孩（跳答 Q50）

Q49. 你曾否餵哺過母乳？

1. 有
2. 沒有
3. 不肯定

人口特徵

Q50. 請問你多少歲？

_____歲

Q51. 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)

Q52. 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. 肅偶
6. 拒絕回答

Q53a. 你現時有工作嗎？

1. 有
2. 沒有 (跳答 Q53c)

Q53b. 你的職業是什麼呢？ [訪問員：請紀錄詳細職業資料]

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

} (跳答 Q54)

Q53c. 你是 ? [訪問員：請讀出個別答案]

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

} (跳答至 Q55)

Q54. 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

Q55. 你的每月家庭總收入是

1. \$2,000以下
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

Q56. 你依家要撫養幾多位人士？

_____位 (99→拒絕回答)

Q57. 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

Q58. 請問這住宅有多少人居住呢，包括你自己但不包括傭人？

_____位

完