



THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
SOCIAL SCIENCES RESEARCH CENTRE

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

香港大學  
社會科學研究中心

主任: 白景崇教授



# 行為風險因素調查 (二零一一年四月)

## 主要報告

委托人



衛生署  
衛生防護中心監測及流行病學處

二零一二年四月

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 .....	10
第二章 調查方法 .....	11
2.1 抽樣方式 .....	11
2.2 目標對象 .....	11
2.3 問卷設計 .....	11
2.4 測試訪問 .....	11
2.5 正式訪問 .....	12
2.6 回應率 .....	12
2.7 樣本數目及誤差 .....	13
2.8 品質控制 .....	13
2.9 統計分析及比重 .....	13
第三章 調查結果 .....	15
3.1 被訪者特徵 .....	15
3.2 體重狀況及控制 .....	19
3.3 經醫生診斷的慢性疾病 .....	24
3.4 吸煙習慣 .....	25
3.5 飲酒模式 .....	27
3.6 工餘 / 課餘時間做運動 .....	36
3.7 睡眠習慣 .....	37
3.8 社交支援 .....	40
3.9 一般健康狀況 .....	41
3.10 精神困擾的程度 .....	42
3.11 精神困擾所帶來的影響 .....	45
3.12 感到有壓力時的生理反應 .....	48
3.13 精神困擾或壓力的來源 .....	49
3.14 壓力管理 .....	50
3.15 對器官捐贈的態度 .....	51

<b>第四章</b>	<b>以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析 .....</b>	<b>57</b>
4.1	變數重組 .....	57
4.2	體重狀況及控制 .....	63
4.3	經醫生診斷的慢性疾病 .....	66
4.4	吸煙習慣 .....	68
4.5	飲酒模式 .....	71
4.6	工餘 / 課餘時間做運動 .....	81
4.7	睡眠習慣 .....	82
4.8	社交支援 .....	91
4.9	一般健康狀況 .....	93
4.10	精神困擾的程度 .....	95
4.11	精神困擾所帶來的影響 .....	99
4.12	感到有壓力時的生理反應 .....	104
4.13	精神困擾或壓力的來源 .....	112
4.14	對器官捐贈的態度 .....	118
<b>第五章</b>	<b>總結和建議 .....</b>	<b>124</b>
5.1	總結 .....	124
5.2	建議 .....	128
5.3	調查局限 .....	129
<b>附件甲</b>	<b>調查問卷 .....</b>	<b>130</b>

## 調查摘要

### 引言

香港大學社會科學研究中心在二零一一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。

本調查包括以下十五個範圍：

1. 體重狀況及控制
2. 經醫生診斷的慢性疾病
3. 吸煙習慣
4. 飲酒模式
5. 工餘 / 課餘時間做運動
6. 睡眠習慣
7. 社交支援
8. 一般健康狀況
9. 精神困擾的程度
10. 精神困擾所帶來的影響
11. 感到有壓力時的生理反應
12. 精神困擾 / 壓力的來源
13. 壓力管理
14. 器官捐贈
15. 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、宗教、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 91 條問題的雙語問卷 (中英對照) 以收集數據。訪問在二零一一年四月十三日至五月二十五日進行，成功訪問人數共 2 123，接觸率為 38.9%，回應率為 62.5%，95% 置信空間為 +/- 2.1%。我們從政府統計處取得二零一零年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

### 體重狀況及控制

根據世界衛生組織 (世衛) 按亞洲成年人而定的體重分類法，約半數被訪者 (49.6%) 的體重屬於「正常」，18.9% 的被訪者屬於「過重」和 22.2% 屬於「肥胖」，而其餘的 9.3% 則屬「過輕」。

至於被訪者對目前自己體重的看法，近半數被訪者 (47.5%) 認為自己的體重「適中」。此外，43.9% 認為自己「過重」，而 8.6% 認為自己「過輕」。女性被訪者、年齡介乎 35 至 54 歲的被訪者、已婚或離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者、小學或以下教育程度的被訪者，以及有 3 位或以上受養人的被訪者，較多認為自己「過重」。整體上，66.9% 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 18.4% 的被訪者對自己的體重狀況估計過高，而 14.7% 的被訪者則對自己的體重狀況估計過低。

### 經醫生診斷的慢性疾病

在經醫生診斷並需要長期覆診的慢性疾病中，三個最主要的慢性疾病為高血壓 (9.8%)、關節炎或關節痛 (7.1%) 及糖尿病 (3.1%)。在經醫生診斷的精神病中，2.8% 的被訪者稱他們患有抑鬱症，而 2.2% 患有焦慮症。離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者、小學或以下教育程度的被訪者，以及非在職人士相對上有較高比例報稱他們最少患有兩種經醫生診斷並需要長期覆診的慢性疾病。年紀越大的被訪者、家庭收入越低的被訪者，以及需供養的數目越少的被訪者，他們較多最少患有兩種經醫生診斷的慢性疾病。

### 吸煙習慣

約八分之一的被訪者 (12.7%) 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 (97.0%) 每天都有吸煙。此外，約半數 (49.3%) 的現時仍有吸煙者稱他們每天吸 1 至 10 支香煙，接近半數 (47.7%) 的現時仍有吸煙者報稱，他們最少每天吸 11 支香煙。在現時每天吸多於 20 支香煙的被訪者中，有較高比例為男性被訪者、年齡較大的被訪者和未完成中學教育或以下教育程度的被訪者。

## 飲酒模式

接近三分之一的被訪者 (31.7%) 在被訪前三十日曾最少飲用一杯酒精飲品。這些曾飲用酒精飲品人士中，接近一半 (49.6%) 每星期少於一天飲用酒精飲品，而只有 6.5% 每天都飲。大部份曾飲用酒精飲品人士 (64.6%) 在飲酒的日子會飲少於 3 個標準單位的酒精飲品。平均而言，於被訪前三十日，他們在每個飲酒的日子會飲 2.9 個標準單位的酒精飲品。

至於在被訪前三十日最經常飲用的酒精飲品種類，接近六成 (57.2%) 稱他們最經常飲用「啤酒」，三分之一 (33.6%) 飲用「西洋餐酒」，而其他則飲用「西洋烈酒」 (4.2%)、「中國酒」 (1.7%)、「果品酒」 (1.1%) 和「雞尾酒」 (1.1%)。大部份曾飲用酒精飲品人士稱，他們於被訪前三十日最經常是在自己家中 (43.0%) 和在食肆 (34.4%) 飲酒。他們最經常與「朋友」 (44.2%) 和「家人或親戚」 (30.0%) 飲酒。稱最經常「自己一個人」飲酒的則有 15.6%。

總體上，於被訪前三十日曾飲用酒精飲品的人士以男性、年齡介乎 25 至 34 歲人士、未婚人士、大專或以上教育程度人士、管理 / 專業人員、服務人員、居住在私人房屋人士和每月家庭收入較高人士較為普遍。

於被訪前三十日曾飲用酒精飲品的人士中，接近四分之一 (23.4%) 報稱曾在被訪前三十日最少有一次暴飲（一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品）。每月暴飲三次或以上的情況於男性被訪者、年齡介乎 35 歲至 44 歲、小學或以下教育程度的被訪者、服務人員、藍領工人和居住在公營租住單位的被訪者中較普遍。

另外，於曾飲用最少一杯酒精飲品但於被訪前三十日未曾飲用酒精飲品的人士中，少於六分之一的被訪者 (15.5%) 報稱曾經暴飲。當中每年最少有一次暴飲的人士以男性及年齡介乎 25 至 34 歲人士較為普遍。

## 工餘 / 課餘時間做運動

大約四成的被訪者 (39.5%) 稱他們少於每月一次用工餘 / 課餘時間做運動。另一方面，17.9% 的被訪者稱他們每星期有 4 次或以上會用工餘 / 課餘時間做運動，而有 31.9% 的被訪者報稱每星期有 1 至 3 次會用工餘 / 課餘時間做運動。與其相關組別的被訪者相比，女士、年齡介乎 35 至 44 歲人士、未完成中學教育或以下教育程度人士、藍領工人、有最少 1 位受養人的人士、居住在公營租住單位人士和每月家庭收入較低人士，較多表示少於每月一次會用工餘 / 課餘時間做運動。

## 睡眠習慣

平均而言，被訪者於被訪前三十日每日睡眠 7 小時。而大部份被訪者 (91.4%) 表示每日平均睡眠最少 6 小時。

於被訪前三十日，稍多於一成的被訪者 (11.8%) 經常（每星期三次或以上）「入睡困難」；12.2% 在晚間經常會「間歇性『扎』醒或無法熟睡」和 9.4% 會有「早醒及醒後再難以入睡」的情況。相反，多於三分之一的被訪者 (35.2%) 於被訪前三十日，沒有遇過上述三種睡眠問題中的任何一種。

接近三分之一的被訪者 (31.6%) 指於被訪前三十日有最少 10 日睡眠不足。此外，43.3% 的被訪者認為他們睡得「好」或「很好」，而 13.8% 的被訪者認為他們的睡眠質素「差」或「很差」。

## 社交支援

超過六成的被訪者 (62.5%) 稱他們有三個或以上要好的親戚或朋友可以在私人問題、情緒或金錢上給他們提供支援或幫助。同時，大約一成的被訪者 (10.3%) 沒有任何要好的親戚或朋友可以為這些需要提供協助。

## 一般健康狀況

有關被訪者自我評估的一般健康狀況，接近一半的被訪者 (46.9%) 認為他們的一般健康狀況屬於「好」、「很好」或「極好」，而 5.2% 則認為他們的一般健康狀況屬於「差」。

## 精神困擾的程度

基於 Kessler 六項精神困擾級別量表 (K6) 作評估，部份被訪者在被訪前三十日「常常」或「大部份時間」有以下情緒：11.7% 的被訪者感到緊張、7.0% 感到不安或者煩躁、5.4% 感到做每件事都好吃力、4.0% 感到情緒低落以至無任何事情可以令他們開心、3.8% 感到自己毫無用處和 2.4% 感到絕望。約六分之一的被訪者 (15.8%) 表示於被訪前三十日，沒有出現任何上述精神困擾的徵狀。

總括而言，5.3% 的被訪者被歸類為於被訪前三十日有「嚴重精神困擾」（K6 評分達 13 分或以上）。而嚴重精神困擾的情況在每月家庭收入較低（低於 \$8,000）和離婚、分居或喪偶的被訪者中較為普遍。此外，患有較多慢性疾病的被訪者和自我評估的健康狀況較差的被訪者，較多會有嚴重精神困擾。工餘或課餘時間較少運動的被訪者和那些有較少能提供情緒或經濟支援的要好親戚或朋友的人士，較容易有嚴重精神困擾。

### 精神困擾所帶來的影響

嚴重精神困擾對日常工作或從事日常活動有顯著的影響。逾四分之一 (28.4%) 有嚴重精神困擾的被訪者於被訪前三十日，多於 5 日完全不能工作或從事日常活動。相比之下，在有任何一種精神困擾症狀的被訪者中，只有 3.1% 有這些影響。另一方面，18.9% 有嚴重精神困擾的被訪者因為他們的情緒問題去看醫生或尋求其他醫療專業人員意見，25.3% 有嚴重精神困擾的被訪者認為身體健康問題「常常」或「大部份時間」是導致精神困擾出現的主要原因。相比之下，在有任何一種精神困擾症狀的被訪者中，分別只有 2.5% 和 4.2% 有這種情況。

### 感到有壓力時的生理反應

當感到苦惱或有壓力時，16.5% 的被訪者稱他們經常有「頸、肩或背痛」、「睡眠困擾」(9.7%)、「頭痛」(7.1%) 和「食慾減少或增加」(6.4%)。女性被訪者較多稱當她們感到苦惱或有壓力時，她們經常或有時會有頸、肩或背痛、睡眠困擾、頭痛、食慾減少或增加、胃痛、胸口痛或頭暈。

### 精神困擾或壓力的來源

20.3% 在職的被訪者認為他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與工作有關，而 13.3% 在學的被訪者稱學習或功課「常常」或「大部份時間」是困擾或壓力來源。此外，分別有 11.0%、5.9%、4.2% 和 4.1% 的被訪者提及家庭或相關事宜、經濟困難、健康狀況和人際關係「常常」或「大部份時間」是困擾或壓力的來源。

### 壓力管理

在稱曾感到有壓力的被訪者中 (94.1%)，19.5% 會以做運動、與他人傾談 (12.2%)、聽音樂 (8.6%) 和休息或睡眠更多 (8.3%) 去減輕壓力。另外，在稱曾感到有壓力的被訪者中，6.6% 稱他們沒有用任何方法去減輕壓力。

### 對器官捐贈的態度

絕大部份的被訪者 (96.1%) 稱他們不會反對家人在死後捐贈器官。然而，小學或以下教育程度的被訪者、每月家庭收入低於 \$8,000 的被訪者和居住在公營租住單位人士較多反對他們的家人在死後捐贈器官。

約三分之二的被訪者 (65.7%) 願意在死後捐贈器官。另外，特別有約四分之一 (25.6%) 稱他們仍未作出決定。只有 8.8% 稱他們不願意在死後捐贈器官。

至於捐贈器官的原因，在願意死後捐贈器官的被訪者之中，約五分之四 (80.5%) 稱他們希望幫助他人，而多於三分之一 (36.1%) 稱是因為認為人死後器官沒有用處。此外，49.5% 曾向家人表達捐贈器官的意願，多於三分之一 (35.7%) 已簽署器官捐贈證。在願意死後捐贈器官的被訪者之中，只有 12.8% 的被訪者有在中央器官捐贈登記名冊登記。然而，多於三分之一 (37.3%) 沒有做任何事情去表達他們捐贈器官的意願。

在不願意在死後捐贈器官的被訪者之中，多於四分之一 (27.9%) 稱這個決定是個人喜好，五分之一 (20.5%) 認為器官捐贈違反他們的個人傳統觀念。

## 建議

以下是一些針對本調查結果的建議：

1. 恒常運動可避免或減少患上各類慢性疾病的機會，因此對所有年齡人士的身心健康都非常重要。然而，約有五分之二的被訪者 (39.5%) 稱他們於被訪前三十日內每月少於一次用工餘或課餘時間做運動。因此，應加強宣傳恒常運動的重要性。某些人士（包括女士、年齡介乎 35 至 44 歲人士、教育程度較低人士、藍領工人、有受養人的人士、居住在公營租住單位人士和每月家庭收入較低人士）較少進行恒常體能活動。他們都是推廣恒常體能活動的目標對象。
2. 調查結果發現 12.7% 的被訪者現在仍有吸煙，而這些吸煙者接近全部 (97.0%) 每日都會吸煙。23.4% 於被訪前三十日曾經飲用酒精飲品的人士稱他們曾經暴飲（一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品）。因此，應該針對這些高風險群組推廣戒煙和有節制地飲酒的好處。
3. 約 10% 的被訪者稱他們沒有任何要好的親戚或朋友可以提供私人、情緒或財政上的協助。一般來說，社交支援可以在精神緊張的時候提供情緒上的幫助，對應付壓力十分重要，亦可以改善健康和延長壽命。因此，應該鼓勵發展個人社交支援網絡，和提倡互助的重要性。
4. 調查顯示有 5.3% 年齡介乎 18 至 64 歲人士被歸類為有嚴重精神困擾。因此應教育公眾如何更適當地應付壓力，來消除以吸煙、飲酒、賭博或使用藥物去舒緩精神壓力的錯誤觀念。
5. 絶大部分 (96.1%) 的被訪者不反對家人在死後捐出器官，約三分之二的被訪者 (65.7%) 表示願意捐贈器官。但值得留意的是，在願意捐贈器官的被訪者中仍有多於三分之一 (37.3%) 沒有做任何事情去表達他們的意願。因此，仍

需要推廣計劃以鼓勵人們透過告訴他們的家人、簽署器官捐贈卡和在中央器官捐贈登記名冊登記，來表達他們捐贈器官的意願。

## 第一章 引言

香港大學社會科學研究中心在二零一一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：

- 體重狀況及控制
- 經醫生診斷的慢性疾病
- 吸煙習慣
- 飲酒模式
- 工餘 / 課餘時間做運動
- 睡眠習慣
- 社交支援
- 一般健康狀況
- 精神困擾的程度
- 精神困擾所帶來的影響
- 感到有壓力時的生理反應
- 精神困擾 / 壓力的來源
- 壓力管理
- 器官捐贈
- 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、宗教、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 25 000 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<sup>1</sup>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<sup>2</sup>。

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，而多於一位合資格的人士在家，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 77 條已編碼的問題及 14 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

測試訪問於二零一一年三月十六日至十七日進行，成功訪問了 54 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。

---

<sup>1</sup> 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。

<sup>2</sup> 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

正式電話訪問於二零一一年四月十三日至五月二十五日進行。由於要向訪問員簡介調查問卷，四月十三日的電話訪問於下午七時三十分至晚上十時三十分進行。由四月十四日至四月十五日、四月十八日至四月二十一日、四月二十六日至四月二十九日、五月三日至五月六日、五月九日、五月十一日至五月十三日、五月十六日至五月二十日和五月二十三日至五月二十五日期間，電話訪問於下午四時至晚上十時三十分進行。四月三十日及五月七日的電話訪問時間為上午十二時至下午六時。

## 2.6 回應率

曾撥出的電話號碼總數為 24 868 個，成功完成的訪問數目為 2 123。1 273 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」(4 379) 和「無人接聽」(4 411) 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 38.9%<sup>3</sup>，整體回應率為 62.5%<sup>4</sup>。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 <sup>5</sup>	個案數目
1	成功	2 123
2	終止訪問	231
3	拒絕被訪	1 042
4	語言障礙	47
5	被訪者不合資格	523
6	商業電話	1 341
7	被訪者不在 / 沒空	4 379
8	線路繁忙	255
9	無人接聽	4 411
10	傳真/數據號碼	806
11	電話號碼無效	9 710
<b>總數</b>		<b>24 868</b>

<sup>3</sup> 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 =  $(2\ 123 + 231 + 1\ 042 + 47 + 523 + 1\ 341 + 4\ 379) / 24\ 868 = 38.9\%$ .

<sup>4</sup> 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) =  $2\ 123 / (2\ 123 + 231 + 1\ 042) = 62.5\%$ .

<sup>5</sup> 「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 2 123 (目標樣本數目為 2 000)。95% 的置信空間為 +/- 2.1%<sup>6</sup>。這表示我們有 95% 信心相信，抽樣的結果能以加或減 2.1% 的誤差代表實際人口的意見。例如，43.9% 的被訪者認為自己過重，以保守的 95% 置信空間計算，即實際人口中認為自己過重的實際比率介乎  $43.9\% \pm 2.1\%$ ，即 41.8% 與 46.0%。

## 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，並能操流利廣東話、普通話及英語的訪問員進行。

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

## 2.9 統計分析及比重

本調查中的性別和年齡的比率數據，與政府統計處二零一零年年底編製的香港人口調查數據有差異。本調查中年齡組別為 18 至 24、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)。

---

<sup>6</sup>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

$$\pm 1.96 \times \sqrt{\frac{0.5 \times 0.5}{2123}} \times 100\% = 2.1\%$$

**表 2.9a：本調查與政府統計處於二零一零年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 (二零一零年年底) 提供*		
	男性	女性	總數	男性	女性	總數
	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比
18-24	<b>7.12%</b>	<b>6.51%</b>	13.63%	<b>6.13%</b>	<b>6.28%</b>	12.41%
25-29	<b>3.37%</b>	<b>3.66%</b>	7.03%	<b>4.53%</b>	<b>6.11%</b>	10.64%
30-34	<b>2.42%</b>	<b>5.13%</b>	7.55%	<b>4.46%</b>	<b>6.42%</b>	10.87%
35-39	<b>2.80%</b>	<b>5.98%</b>	8.78%	<b>4.69%</b>	<b>6.56%</b>	11.25%
40-44	<b>3.47%</b>	<b>7.98%</b>	11.44%	<b>4.91%</b>	<b>6.60%</b>	11.51%
45-49	<b>4.46%</b>	<b>10.59%</b>	15.05%	<b>5.97%</b>	<b>7.09%</b>	13.06%
50-54	<b>3.80%</b>	<b>10.26%</b>	14.06%	<b>6.23%</b>	<b>6.42%</b>	12.65%
55-59	<b>3.80%</b>	<b>6.89%</b>	10.68%	<b>4.91%</b>	<b>4.98%</b>	9.89%
60-64	<b>4.70%</b>	<b>7.08%</b>	11.78%	<b>3.90%</b>	<b>3.82%</b>	7.73%
總數	<b>35.94%</b>	<b>64.06%</b>	100.00%	<b>45.74%</b>	<b>54.26%</b>	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	0.861135516	0.964691169
25-29	1.342816951	1.671059744
30-34	1.840889858	1.251050855
35-39	1.675103279	1.095748370
40-44	1.417045472	0.826758967
45-49	1.337013165	0.669442399
50-54	1.640604464	0.625717838
55-59	1.292534486	0.723727592
60-64	0.830372280	0.540287727
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二零一零年年底編製的香港人口調查數據吻合。

整體上，54.3% 的被訪者為女性及 46.7% 是屬於 30 至 49 歲的年齡組別。

#### 3.1.2 婚姻狀況

超過六成的被訪者 (63.8%) 為已婚人士 – 56.7% 為已婚並育有子女及 7.1% 是已婚但沒有子女。另一方面，接近三分之一的被訪者 (32.3%) 是未婚，2.8% 是離婚 / 分居，及 1.1% 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 – 30.0% 的被訪者完成中學 (中五)，6.8% 完成預科教育及 35.6% 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 (36.9%) 為非在職人士，這包括 8.4% 學生、17.5% 家庭主婦、5.1% 失業或待業人士及 5.8% 退休人士。

在那些在職的被訪者中，有較高比例是文員 (12.9%)，其次是僱主 / 經理 / 行政人員 (9.3%)、輔助專業人員 (8.5%) 及專業人員 (8.3%)。

#### 3.1.5 收入

多於六成的被訪者 (61.3%) 每月的個人平均收入少於 \$20,000 – 36.9% 的被訪者每月個人平均收入為 \$10,000 至 \$19,999 及 24.4% 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，少於六成的被訪者 (57.5%) 每月家庭收入在 \$30,000 以下 – 19.3% 每月家庭收入為 \$20,000 至 \$29,999，25.9% 每月家庭收入為 \$10,000 至 \$19,999 及 12.4% 每月家庭收入在 \$10,000 以下。

### **3.1.6 家庭成員數目**

整體上，超過六成的被訪者 (63.0%) 表示他們的家庭有 3 至 4 位成員及 20.9% 有 1 至 2 位家庭成員（不包括外地傭工）。

### **3.1.7 受養人數目**

超過約三分之一的被訪者 (37.6%) 沒有受養人，而另外超過四成的被訪者 (44.0%) 則需要撫養 1 至 2 人。

### **3.1.8 宗教**

接近三分之一 (31.6%) 的被訪者有宗教信仰。而於有宗教信仰的被訪者中，有較大部份的宗教信仰為基督教 (16.0%)，其次為佛教 (9.8%) 和天主教 (4.0%)。

### **3.1.9 居住房屋類型**

超過半數被訪者 (54.4%) 居住於私人住宅單位，其次是公營租住單位 (30.7%) 及 房屋委員會 / 房屋協會資助出售單位 (15.0%)。

表3.1：被訪者特徵資料(問題1、23至32)<sup>7</sup>

性別	基數 = 2 123	年齡組別	基數 = 2 106
男性	45.7%	18-24	12.4%
女性	54.3%	25-29	10.6%
		30-34	10.9%
<b>婚姻狀況</b>	<b>基數 = 2 117</b>	35-39	11.2%
未婚	32.3%	40-44	11.5%
已婚並育有子女	56.7%	45-49	13.1%
已婚但沒有子女	7.1%	50-54	12.6%
離婚 / 分居	2.8%	55-59	9.9%
喪偶	1.1%	60-64	7.7%
教育程度	基數 = 2 115	職業	基數 = 2 076
小學或以下	9.7%	僱主 / 經理 / 行政人員	9.3%
未完成中學教育	17.9%	專業人員	8.3%
完成中學教育(中五)	30.0%	輔助專業人員	8.5%
預科	6.8%	文員	12.9%
大專或以上	35.6%	服務工作人員	6.5%
		商店銷售人員	3.5%
<b>居住房屋類型</b>	<b>基數 = 2 097</b>	漁農業熟練工人	0.2%
公營租住單位	30.7%	工藝及相關人員	5.0%
房屋委員會資助出售單位	14.3%	機台及機器操作員及裝配員	3.3%
房屋協會資助出售單位	0.6%	非技術工人	5.5%
私人住宅單位	48.5%	學生	8.4%
別墅 / 平房 / 新型村屋	1.9%	家庭主婦	17.5%
簡單磚石蓋搭建築物 / 傳統村屋	2.4%	失業 / 待業人士	5.1%
員工宿舍	1.5%	退休人士	5.8%
宗教信仰			基數 = 2 117
天主教			4.0%
基督教			16.0%
佛教			9.8%
印度教			0.1%
回教/伊斯蘭教			0.3%
其他			1.2%
無宗教信仰			68.4%

<sup>7</sup> 參考問卷內的題號，見附件甲。

每月個人收入 基數 = 1 237 <sup>8</sup>	每月家庭收入 基數 = 1 652
\$10,000 以下 24.4%	\$10,000 以下 12.4%
\$10,000-\$19,999 36.9%	\$10,000-\$19,999 25.9%
\$20,000-\$29,999 16.3%	\$20,000-\$29,999 19.3%
\$30,000-\$49,999 14.7%	\$30,000-\$49,999 21.5%
\$50,000 或以上 7.7%	\$50,000 或以上 21.0%
受養人數目 基數 = 2 111	家庭成員數目 (不包括外地傭工) 基數 = 2 101
0 人 37.6%	1 人 4.5%
1 人 20.1%	2 人 16.4%
2 人 23.9%	3 人 30.3%
3 人 10.0%	4 人 32.8%
4 人 5.7%	5 人 11.4%
5 人 1.6%	6 人 3.7%
6 人 0.8%	7 人或以上 1.0%
7 人或以上 0.3%	

<sup>8</sup> 非在職被訪者不需回答第 27 題(每月個人收入)。

### 3.2 體重狀況及控制

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 7 個個案的身高或體重的數值被列作偏離值(包括 3 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 151 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。約四成的被訪者(43.6%)的身高在 160.0 至少於 170.0 厘米之間，其次有 26.7% 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 163.9 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	48	2.3%
150.0 – <160.0	543	26.7%
160.0 – <170.0	889	43.6%
170.0 – <180.0	474	23.2%
180.0 – 190.0	84	4.1%
<b>總數</b>	<b>2 038*</b>	<b>100.0%</b>
平均數	163.9 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 120.0 公斤之間。逾三分之一的被訪者 (34.4%) 的體重在 50.0 至少於 60.0 公斤之間，其次有 26.1% 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 61.0 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	9	0.4%
40.0 – <50.0	357	17.6%
50.0 – <60.0	698	34.4%
60.0 – <70.0	528	26.1%
70.0 – <80.0	279	13.8%
80.0 – 120.0	156	7.7%
<b>總數</b>	<b>2 028*</b>	<b>100.0%</b>
平均數	61.0 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 3 個個案 (全部為孕婦) 被列作偏離值。

被訪者報稱的腰圍介乎 55.9 至 114.3 厘米之間。約四成的被訪者 (41.2%) 的腰圍在 70.0 至少於 80.0 厘米之間，其次有 28.2% 在 80.0 至少於 90.0 厘米之間。而總體的腰圍平均數及中位數分別為 76.4 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	16	0.8%
60.0 – <70.0	440	22.7%
70.0 – <80.0	798	41.2%
80.0 – <90.0	547	28.2%
90.0 – 120.0	138	7.1%
<b>總數</b>	<b>1 939*</b>	<b>100.0%</b>
平均數	76.4 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 (BMI)

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 (68.5%) 被歸類為「正常」。18.4% 的被訪者被歸類為「過重」及 3.8% 被歸類為「肥胖」。約有一成的被訪者 (9.3%) 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 & 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	184	9.3%
正常	BMI 18.5 – <25.0	1 347	68.5%
過重	BMI 25.0 – <30.0	363	18.4%
肥胖	BMI ≥ 30.0	74	3.8%
<b>總數</b>		<b>1 968*</b>	<b>100.0%</b>

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，接近半數的被訪者 (49.6%) 被歸類為「正常」。22.2% 的被訪者屬「肥胖」及 18.9% 被歸類為「過重」，而其餘的 9.3% 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	184	9.3%
正常	BMI 18.5 – <23.0	976	49.6%
過重	BMI 23.0 – <25.0	371	18.9%
肥胖	BMI ≥ 25.0	437	22.2%
<b>總數</b>		<b>1 968*</b>	<b>100.0%</b>

註：\*所有被訪者，不包括偏離值、身高或體重有缺漏資料者

### 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 (47.5%) 認為自己的體重「適中」。然而，43.9% 的被訪者自覺「過重」，另 8.6% 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	920	43.9%
適中	996	47.5%
過輕	181	8.6%
<b>總數</b>	<b>2 097*</b>	<b>100.0%</b>

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。近半數被訪者 (47.7%) 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 (49.6%) 的體重狀況屬於「正常」。另一方面，43.8% 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 41.1% 的被訪者屬於「過重」或「肥胖」。總括來說，66.9% 的被訪者對自己體重狀況的看法與世衛的標準一致，但有 18.4% 的被訪者對自己的體重狀況估計過高，而 14.7% 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)**

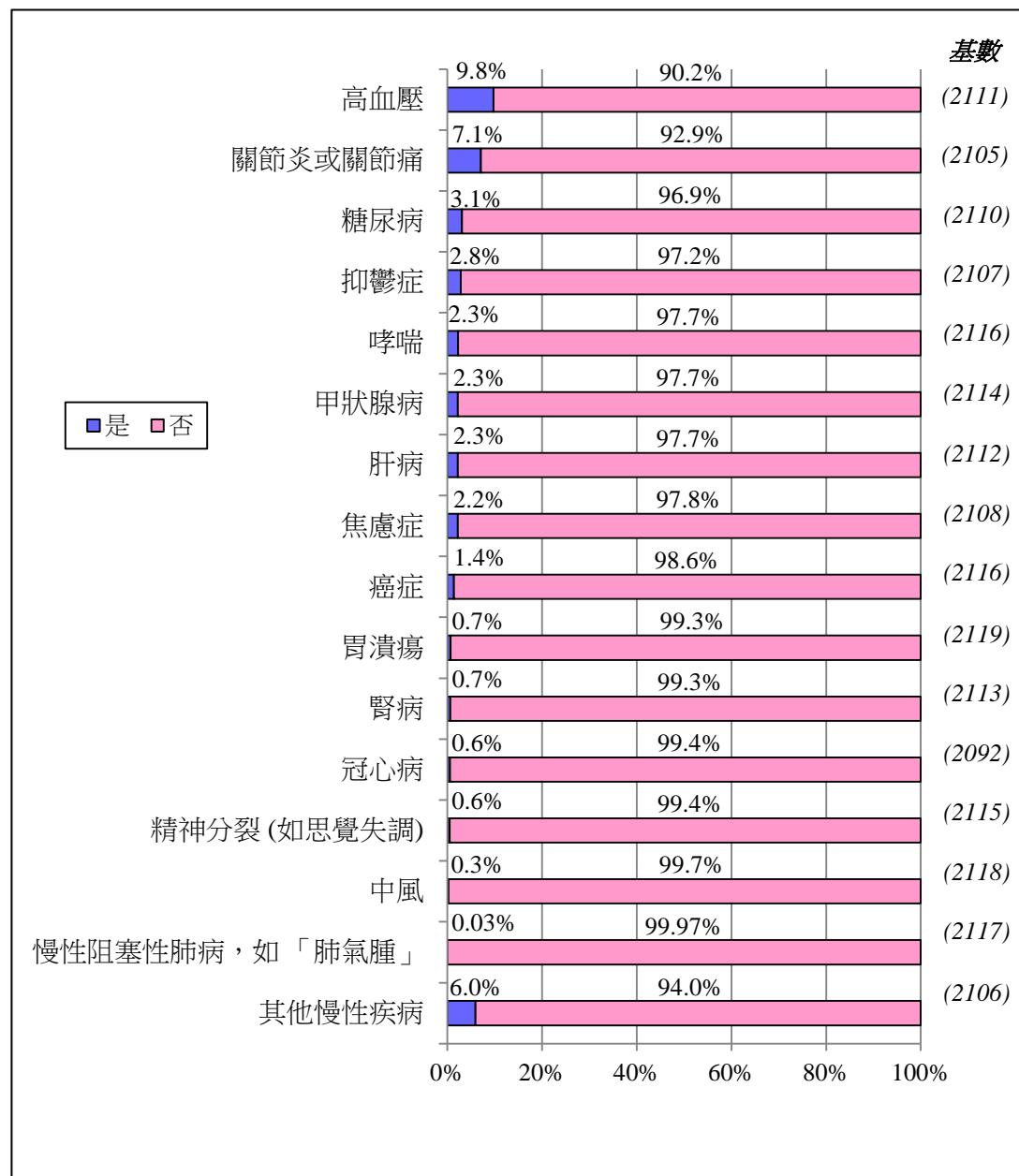
交叉分析表	按世衛分類法 (亞洲人標準) 的體重狀況					
	過輕	正常	過重	肥胖	總數	
被訪者對目前體重的看法	過重	8	259	229	363	858
	佔總數的百分比	0.4%	13.2%	11.7%	18.5%	43.8%
	適中	94	637	137	66	934
	佔總數的百分比	4.8%	32.5%	7.0%	3.4%	47.7%
	過輕	80	75	3	6	165
	佔總數的百分比	4.1%	3.9%	0.2%	0.3%	8.4%
	<b>總數</b>	<b>182</b>	<b>971</b>	<b>369</b>	<b>435</b>	<b>1 958</b>
佔總數的百分比		9.3%	49.6%	18.9%	22.2%	100.0%

註：\*所有被訪者，不包括拒絕回答、偏離值及對目前體重的看法或按世衛分類法的體重狀況資料不詳的被訪者。由於基數不同，所以被訪者對目前體重的看法的百分比與表 3.2.5a 內的百分比有些微的差異。

### 3.3 經醫生診斷的慢性疾病

被訪者被問及他們是否患有任何經醫生診斷並需要長期覆診慢性疾病，接近一成的被訪者 (9.8%) 聲稱他們患有高血壓，其次為關節炎或關節痛 (7.1%) 和糖尿病 (3.1%)。此外，分別有 2.8% , 2.3% , 2.3% 和 2.3% 的被訪者聲稱他們患有經醫生診斷的抑鬱症、哮喘、甲狀腺病和肝病 (圖 3.3.1)。

**圖 3.3.1：是否有經醫生診斷並需要長期覆診的慢性疾病 (問題 4)**



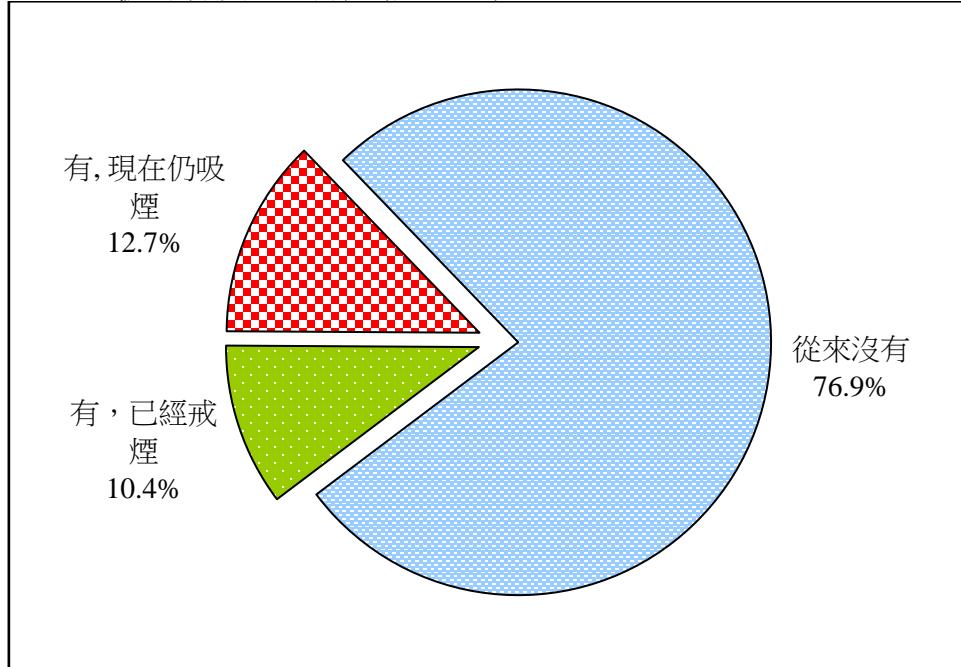
基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.4 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。

多於四分之三的被訪者 (76.9%) 表示從來沒有吸煙；10.4% 的被訪者過去曾吸煙但已經戒煙；以及 12.7% 的被訪者稱現在仍吸煙（圖 3.4）。

圖 3.4：被訪者吸煙的習慣 (問題 5a)

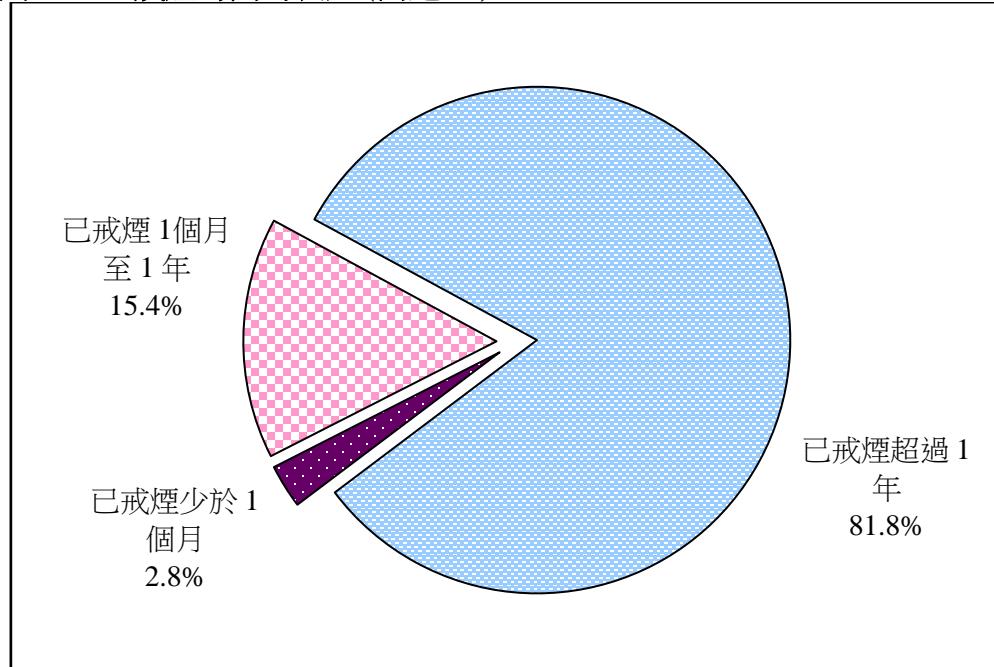


基數：所有被訪者 = 2 123

#### 3.4.1 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 (81.8%) 表示他們已戒煙超過一年；15.4% 的被訪者已戒煙一個月至一年。只有 2.8% 的被訪者表示他們戒煙少於一個月（圖 3.4.1）。

圖 3.4.1：戒煙時間的長短 (問題 5b)

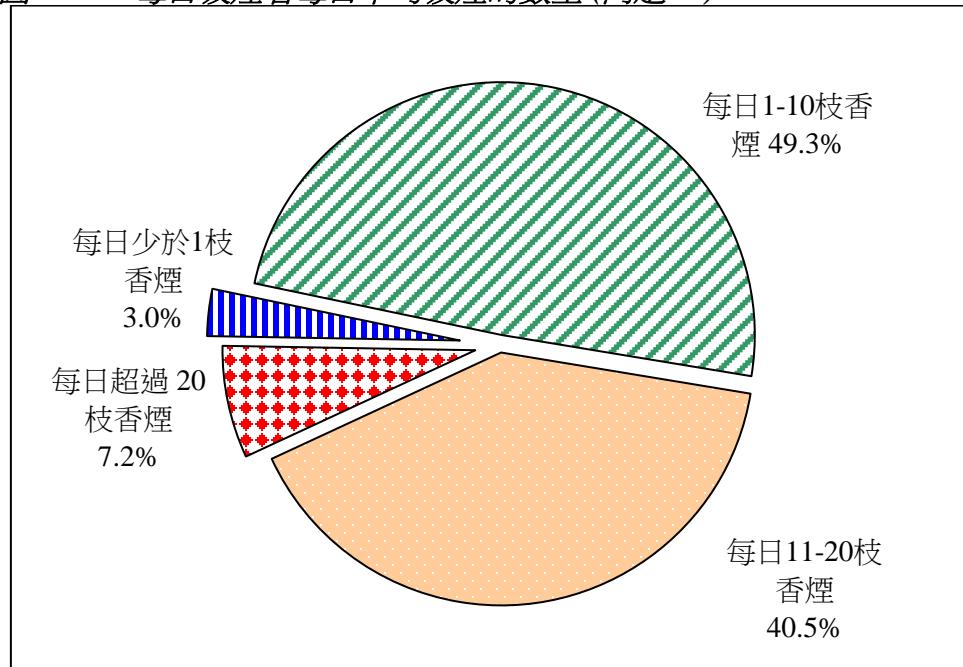


基數：所有過去曾經吸煙者 = 220

### 3.4.2 吸煙數量

於現在仍吸煙的被訪者中，絕大多數 (97.0%) 是每日吸煙者；約一半的被訪者 (49.3%) 報稱每日吸 1 至 10 支煙；接近一半的吸煙者 (47.7%) 則每日吸 11 支煙或以上 (圖 3.4.2)。

圖 3.4.2：每日吸煙者每日平均吸煙的數量 (問題 5c)



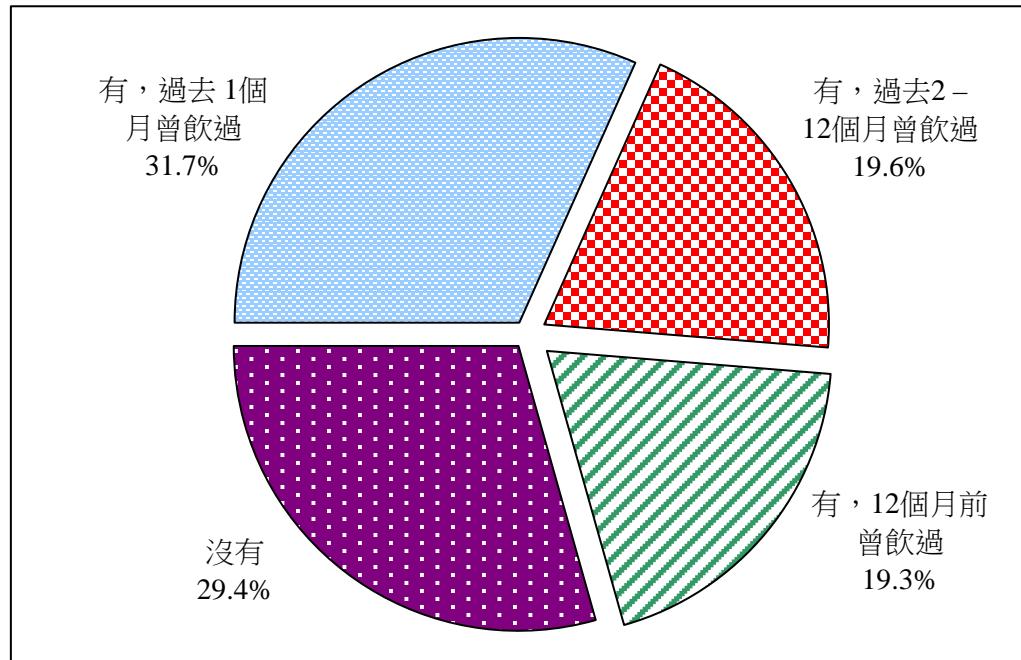
基數：所有現在仍吸煙者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 264

### 3.5 飲酒模式

本調查共問了九條問題，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<sup>9</sup>的被訪者被列為偏離值，而這名被訪者的數據不會在第 3.5.4 節至第 3.5.6 節用作分析。

整體上，接近三分之一的被訪者 (31.7%) 報稱在被訪前 30 日內曾經飲最少一杯的酒精飲品。另一方面，接近三成的被訪者 (29.4%) 報稱從來沒有飲用酒精飲品 (圖 3.5)。

圖 3.5：曾經飲最少一杯酒精飲品 (問題 6a)



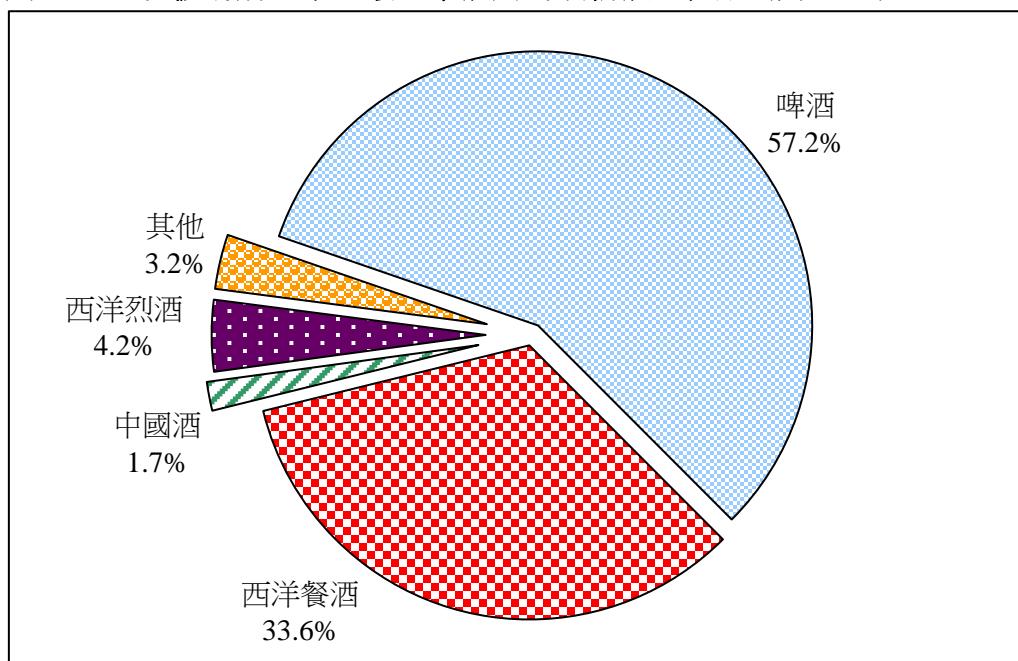
基數：所有被訪者 = 2 123

<sup>9</sup> 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。

### 3.5.1 最經常飲用的酒精飲品種類

於被訪前三十日曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，接近六成 (57.2%) 稱他們在過去三十日最經常飲用「啤酒」，其次為「西洋餐酒」(33.6%)。其他經常飲用的酒精飲品為「西洋烈酒」(4.2%)，「中國酒」(1.7%)，「果品酒」(1.1%) 和「雞尾酒」(1.1%)（圖 3.5.1）。

圖 3.5.1：於被訪前三十日最經常飲用的酒精飲品種類（問題 6b）

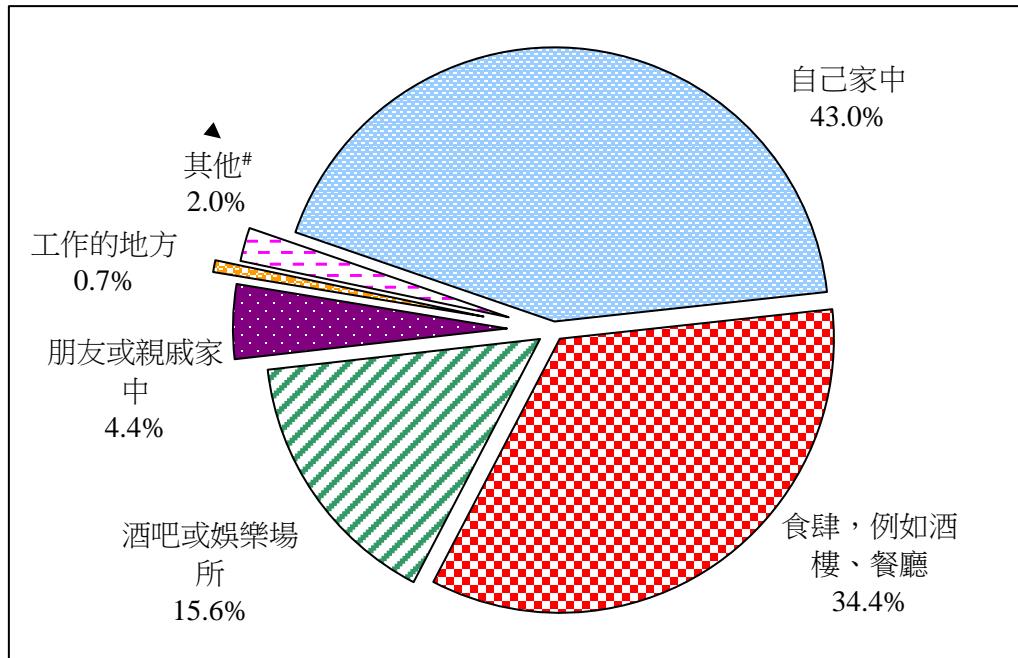


基數：於被訪前三十日曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 670

### 3.5.2 最經常飲用酒精飲品的地方

於調查進行前三十日曾飲用最少一杯酒精飲品的被訪者中，超過四成的被訪者 (43.0%) 稱他們在過去三十日最經常在自己家中飲酒，其次是在食肆 (34.4%) 和酒吧或娛樂場所 (15.6%) 飲酒（圖 3.5.2a）。

圖 3.5.2a：於被訪前三十日最經常飲用酒精飲品的地方(問題 6c)

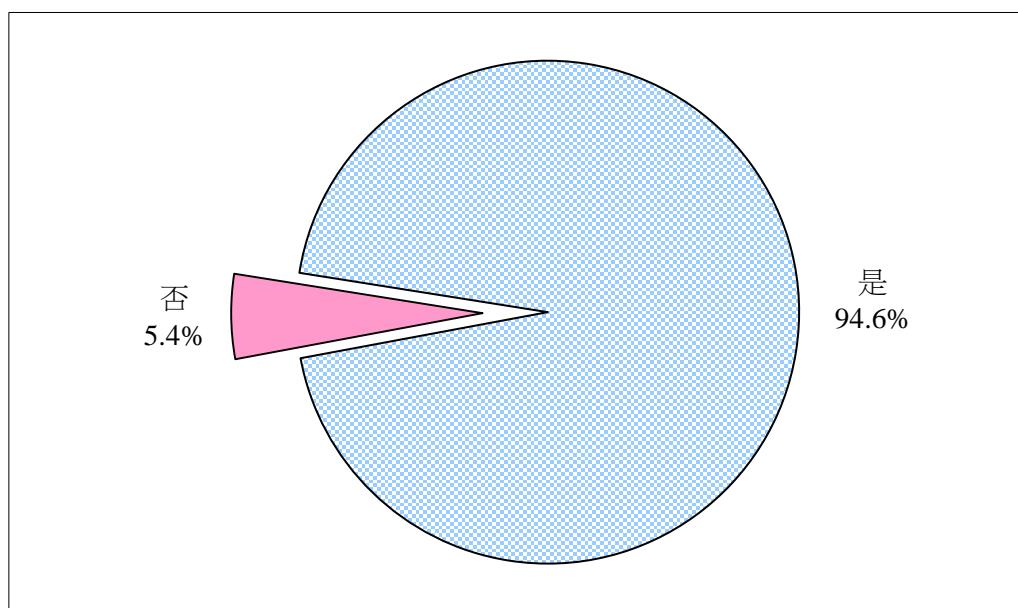


(備註：#包括公園、酒店和街道等)

基數：於被訪前三十日曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括回答「不知道」= 666

大部份 (94.6%) 於被訪前三十日飲用酒精飲品人士最經常在香港飲酒（圖 3.5.2b）。

圖 3.5.2b：於被訪前三十日最經常飲用酒精飲品的地方是否在香港 (問題 6d)



基數：於被訪前三十日曾飲用最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括回答「不知道」= 670

於被訪前三十日經常在香港以外地方飲用酒精飲品的人士中，大部份 (83.6%) 最

經常在中國內地飲用酒精飲品(表 3.5.2)。

**表 3.5.2：於被訪前三十日經常在香港以外飲用酒精飲品的地方(問題 6d)**

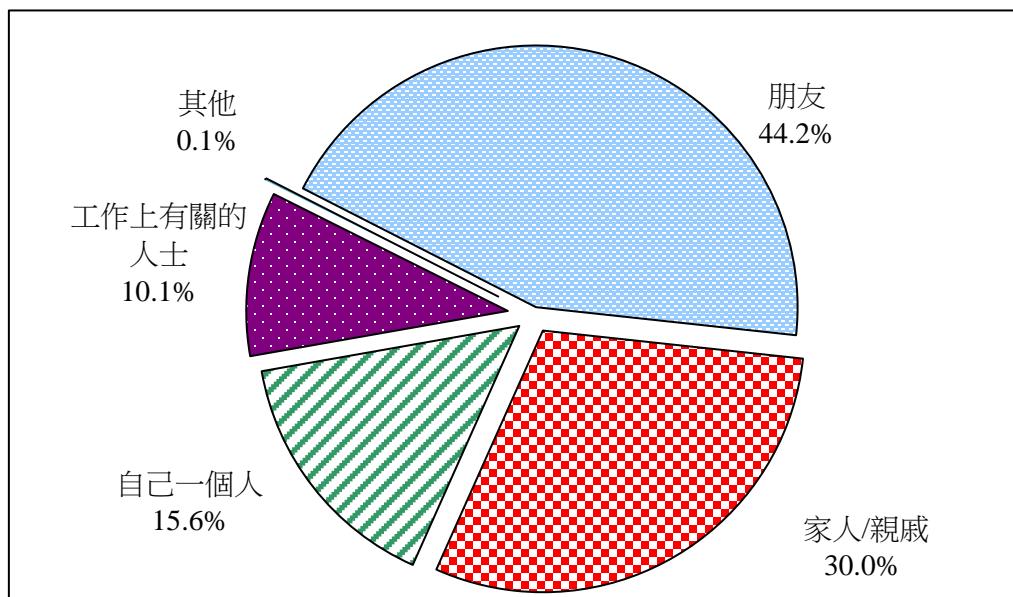
地方	數目	佔總數的百分比
中國內地	30	83.6%
西方國家	3	8.8%
澳門	1	3.9%
其他亞洲國家	1	3.7%
<b>總數</b>	<b>36*</b>	<b>100.0%</b>

註：\*於被訪前三十日曾飲用最少一杯酒精飲品和經常在香港以外地方飲酒的被訪者

### 3.5.3 最經常與誰飲用酒精飲品

於被訪前三十日曾飲用最少一杯酒精飲品的被訪者中，超過四成的飲酒人士(44.2%)稱他們在過去三十日最經常與「朋友」飲酒，其次為「家人或親戚」(30.0%)和「自己一個人」(15.6%)（圖 3.5.3）。

**圖 3.5.3：於被訪前三十日最經常與誰飲用酒精飲品(問題 6e)**

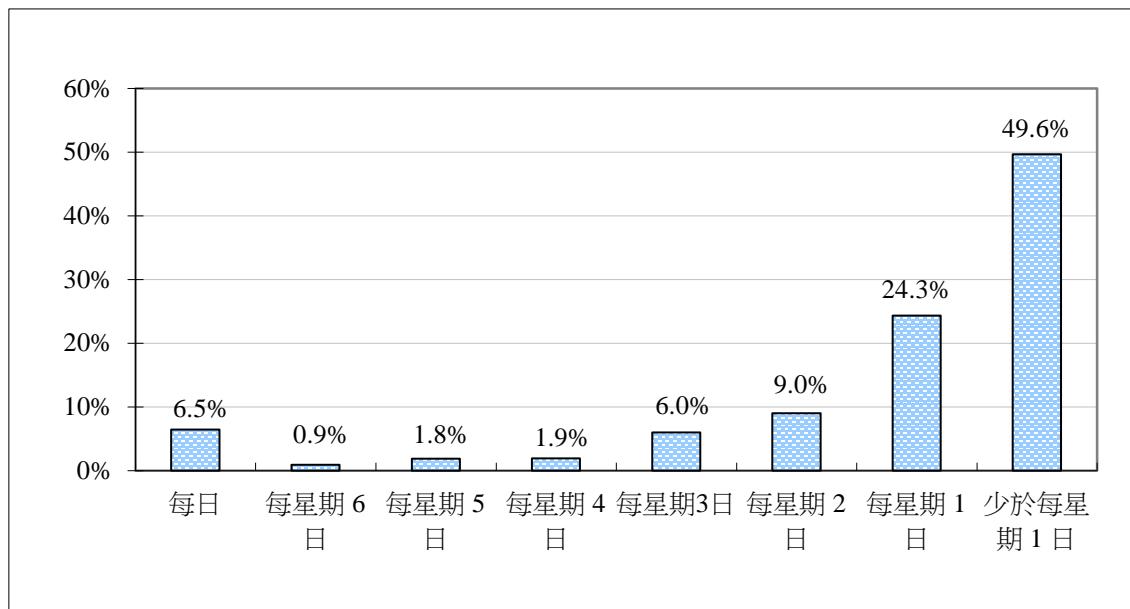


基數：於被訪前三十日所有曾飲用最少一杯酒精飲品的被訪者 = 673

### 3.5.4 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 (6.5%) 報稱每日飲酒。另一方面，約半數飲酒人士 (49.6%) 報稱每星期少於一日會飲酒（圖 3.5.4）。

**圖 3.5.4：在被訪前三十日，曾飲酒的被訪者飲最少一杯酒精飲品的頻密程度(問題 6f)**



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」和拒絕回答的被訪者 = 664

### 3.5.5 飲酒精飲品的數量

在被訪前三十日曾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<sup>10</sup>。逾三分之二的被訪者 (64.6%) 於飲酒的日子飲少於 3 個標準單位的酒精飲品，而約七分之一的被訪者 (14.4%) 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 2.9 個標準單位的酒精飲品，而中位數是 1.5 個標準單位（表 3.5.5）。

<sup>10</sup> 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。

**表 3.5.5：被訪者在飲酒的日子飲用酒精飲品的標準單位數目（百分比、平均數及中位數）(問題 6g)**

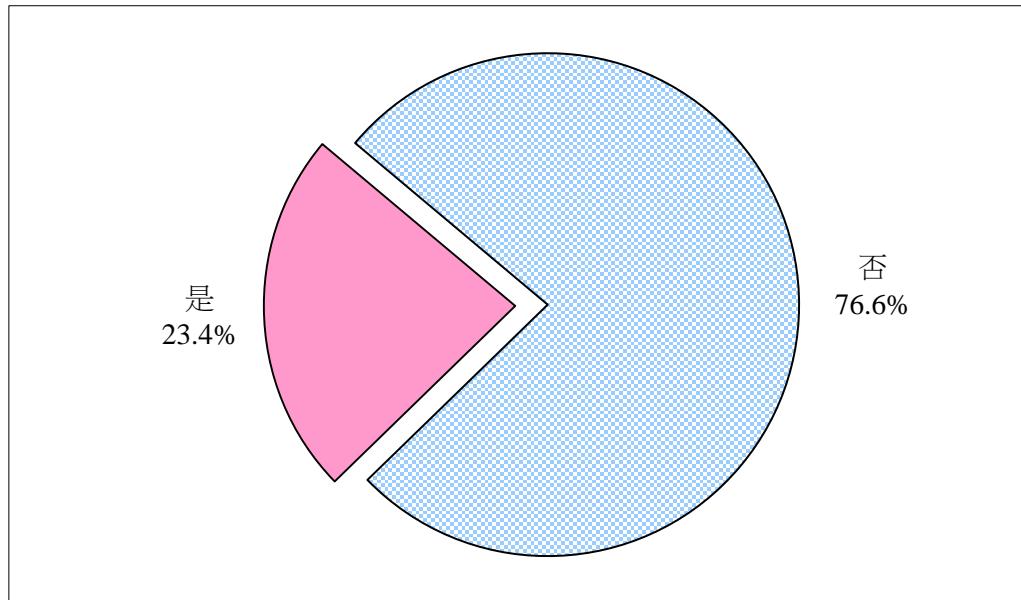
標準單位數目	飲酒人士數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	426	64.6%
3 - <5	139	21.0%
5 或以上	95	14.4%
<b>總數</b>	<b>659*</b>	<b>100.0%</b>
平均數	2.9 個標準單位	
中位數	1.5 個標準單位	

註：\*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」和拒絕回答的被訪者

### 3.5.6 一次過飲最少五杯 / 罐的酒精飲品 (暴飲)<sup>11</sup>

於被訪前三十日曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，接近四分之一的被訪者 (23.4%) 曾於被訪前三十日一次過飲下最少五杯 / 罐酒 (圖 3.5.6a)。

**圖 3.5.6a：在被訪前三十日，曾一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品 (問題 6h)**

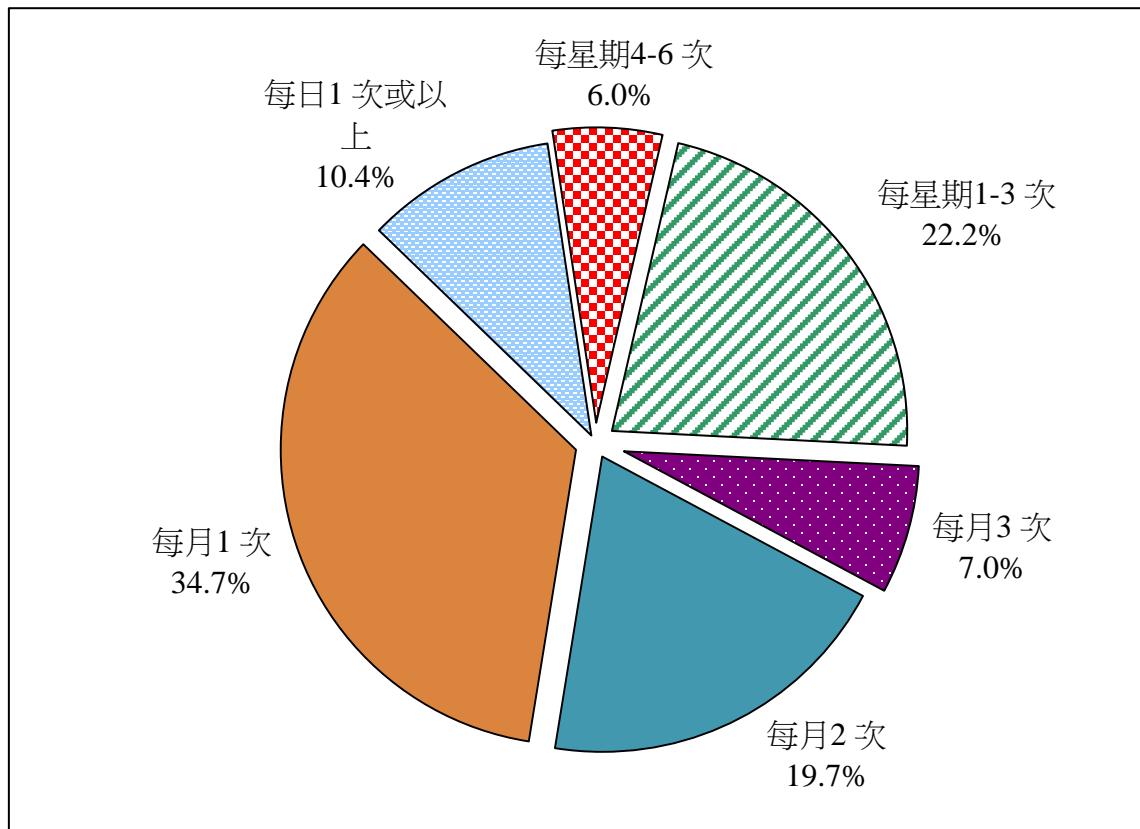


基數：於被訪前三十日曾飲用最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括偏離值及「不知道」的被訪者 = 669

<sup>11</sup>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。

在這些被訪者中，於被訪前三十日，約三分之一的被訪者 (34.7%) 每月暴飲一次，超過四分之一 (26.8%) 每月暴飲兩至三次，超過四分之一 (28.2%) 每星期暴飲一至六次，超過一成 (10.4%) 每日暴飲一次或以上（圖 3.5.6b）。

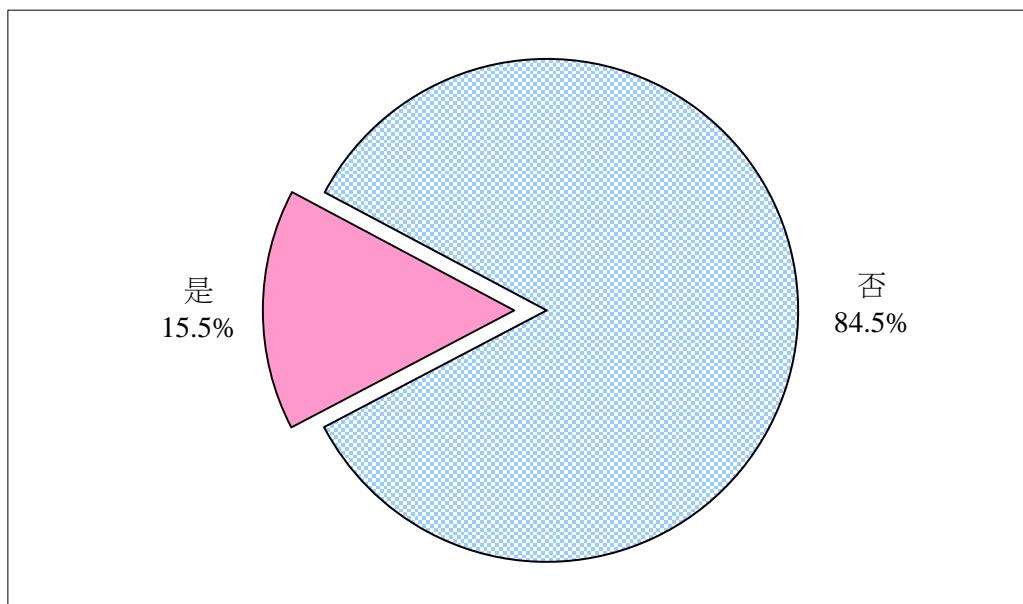
圖 3.5.6b：於被訪前三十日曾飲用酒精飲品的人士一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品的頻密程度(問題 6h)



基數：於被訪前三十日曾一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品的飲酒人士，不包括偏離值、「不知道」及拒絕回答的被訪者 = 156

於那些在過往曾飲用最少一杯酒精飲品，但於被訪前三十日未曾飲用酒精飲品的被訪者中，少於六分之一 (15.5%) 曾一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品（圖 3.5.6c）。

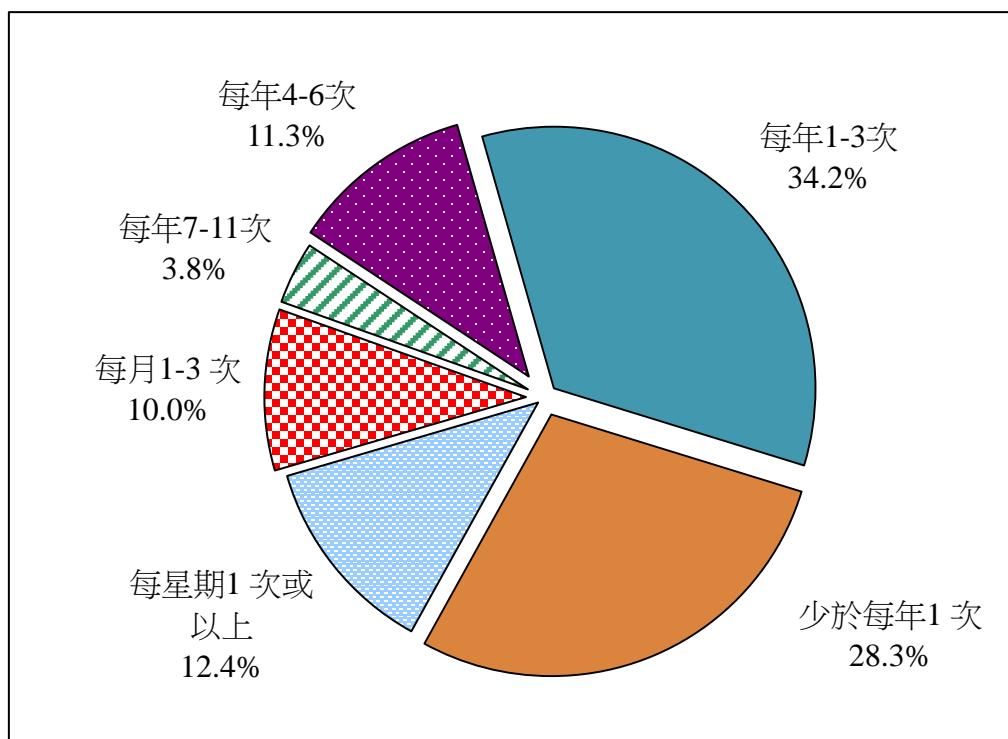
圖 3.5.6c：於被訪前三十日未曾飲用酒精飲品的飲酒人士，於過往曾一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品（問題 6i）



基數：於過往曾飲用最少一杯酒精飲品，但於被訪前三十日未曾飲用酒精飲品的被訪者，和回答「不知道」或拒絕回答的被訪者= 821

於那些在過往曾一次過飲用最少五杯 / 罐酒精飲品，但於被訪前三十日未曾飲用酒精飲品的被訪者中，多於四分之一 (28.3%) 每年少於一次會暴飲，超過三分之一 (34.2%) 每年暴飲一至三次，15.1% 每年暴飲四至十一次和超過兩成 (22.4%) 每月暴飲一次或以上（圖 3.5.6d）。

圖 3.5.6d：一次過飲用最少五杯 / 罐酒精飲品的頻密程度，但不包括於被訪前三十日曾飲酒人士（問題 6i）



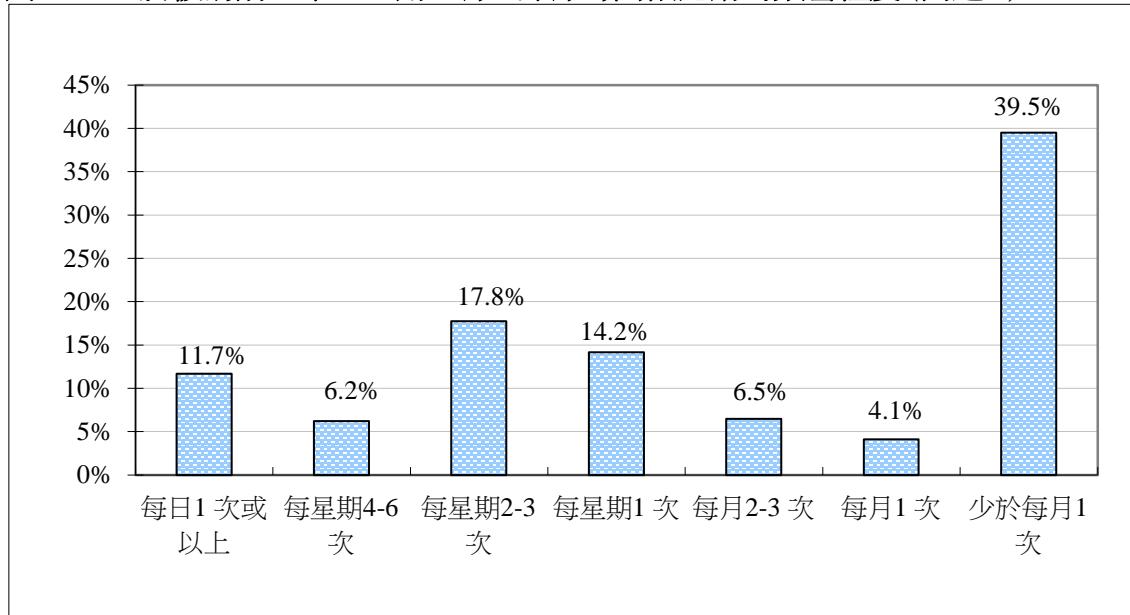
基數：於在過往曾一次過飲用最少五杯 / 罐酒精飲品，但於被訪前三十日未曾飲用酒精飲品的被訪者，不包括回答「不知道」和拒絕回答的被訪者 = 127

### 3.6 工餘 / 課餘時間做運動

#### 3.6.1 工餘 / 課餘時間做運動<sup>12</sup> 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，約四成的被訪者 (39.5%) 稱他們每月少於 1 次會用工餘 / 課餘時間做運動。另一方面，17.9% 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 31.9% 稱每星期 1 至 3 次會用工餘 / 課餘時間做運動（圖 3.6.1）。

圖 3.6.1：於被訪前三十日，用工餘 / 課餘時間做運動的頻密程度(問題7)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」和拒絕回答的被訪者 = 2 121

<sup>12</sup> 運動是指該活動能令人呼吸比平常急速和有流汗。

### 3.7 睡眠習慣

於被訪前三十日，被訪者被問及他們每日平均睡眠的時間。

#### 3.7.1 睡眠時間

整體上，91.4% 的被訪者每日平均睡眠至少 6 小時。而睡眠時間的整體平均數和中位數均為 7.0 小時 (表 3.7.1)。

**表 3.7.1：被訪者每日平均睡眠時間(百分比、平均數及中位數)(問題 8a)**

小時	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 6 小時	182	8.6%
6-8 小時	1 795	84.9%
超過 8 小時	137	6.5%
<b>總數</b>	<b>2 115*</b>	<b>100.0%</b>
<b>平均數</b>	7.0 小時	
<b>中位數</b>	7.0 小時	

註：\*所有被訪者，不包括回答「不知道」和拒絕回答的被訪者

#### 3.7.2 睡眠問題

12.2% 的被訪者稱他們於被訪前三十日，曾經常（每星期三之或以上）在晚上「間歇性『扎』醒或無法熟睡」。11.8% 經常有「入睡困難」<sup>13</sup>的情況和 9.4% 經常有「早醒和之後再難以入睡」的情況。相反，51.2% 的被訪者沒有在晚上「間歇性『扎』醒或無法熟睡」的情況，55.6% 沒有「入睡困難」和 62.4% 未有遇過「早醒和之後再難以入睡」的情況（圖 3.7.2）。

總括而言，多於三分之一的被訪者 (35.2%) 稱他們於被訪前三十日沒有遇過上述三種睡眠問題中的任何一種。

當被訪者被進一步問及於被訪前三十日他們有多少日睡眠不足時，接近三分之一 (31.6%) 的被訪者稱他們有最少 10 日睡眠不足。相反，30.9% 稱他們於被訪前三十日每日都有足夠的睡眠。被訪者於被訪前三十日睡眠不足的總體平均日數和中位數分別為 8.3 日和 3.0 日（表 3.7.2）。

<sup>13</sup> 「入睡困難」的定義為「在 30 分鐘內都仍未能入睡」。

圖 3.7.2：於被訪前三十日遇到各種睡眠問題的頻密程度(問題 8b-8d)

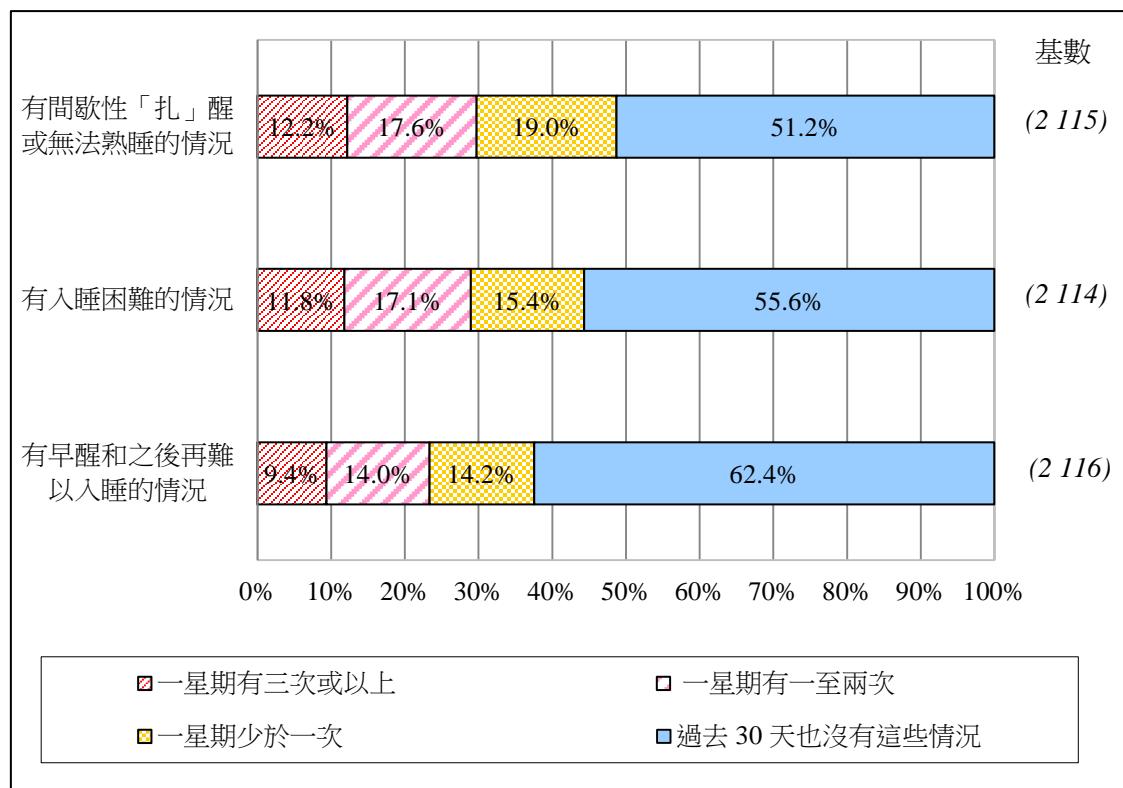


表 3.7.2：於被訪前三十日被訪者睡眠不足的日數 (百分比、平均數和中位數) (問題 8e)

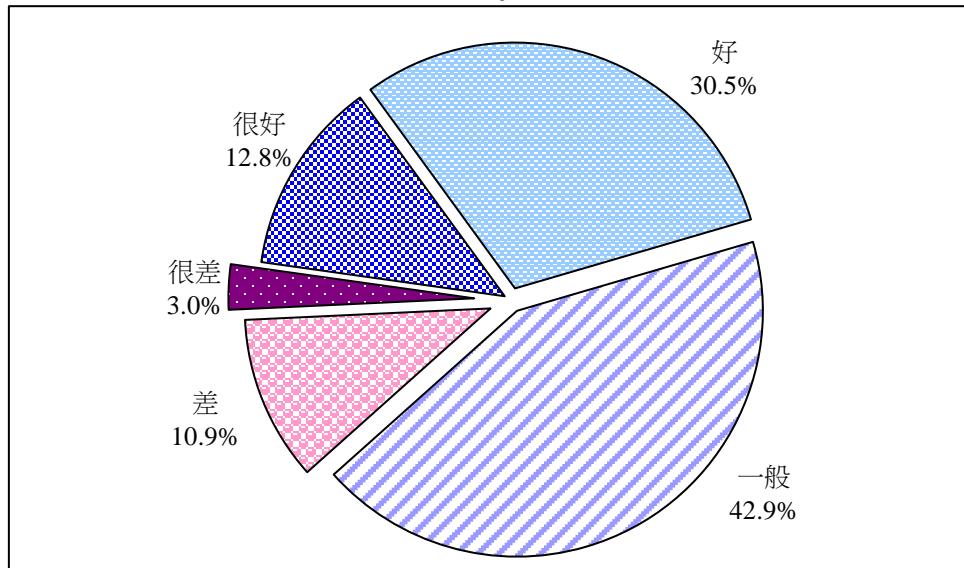
日數	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
0 日	651	30.9%
1 - <10 日	789	37.4%
10 - <20 日	240	11.4%
20 日或以上	426	20.2%
總數	2 106*	100.0%
平均數	8.3 日	
中位數	3.0 日	

註：\*所有被訪者，不包括回答「不知道」和拒絕回答的被訪者

### 3.7.3 睡眠質素

總括而言，超過四成的被訪者 (43.3%) 認為他們睡得「好」或「很好」。另一方面，13.8% 的被訪者則認為他們的睡眠質素「差」或「很差」（圖 3.7.3）。

圖 3.7.3：對睡眠質素的看法 (問題 8f)



基數：所有被訪者 = 2 123

### 3.8 社交支援

被訪者被問及他們有多少要好的親戚或朋友可以傾訴心事、提供情緒支援或金錢上的幫助。總括而言，10.3% 的被訪者稱他們沒有任何要好的親戚或朋友可以傾訴心事、或者提供情緒上的支援或金錢上的幫助。另一方面，超過六成的被訪者（62.5%）有三個或以上要好的親戚或朋友可以提供這方面需要的支援（表3.8）。

**表3.8：可以傾訴心事、提供情緒支援或金錢上幫助的要好親戚或朋友的數目  
(百分比、平均數和中位值) (問題9)**

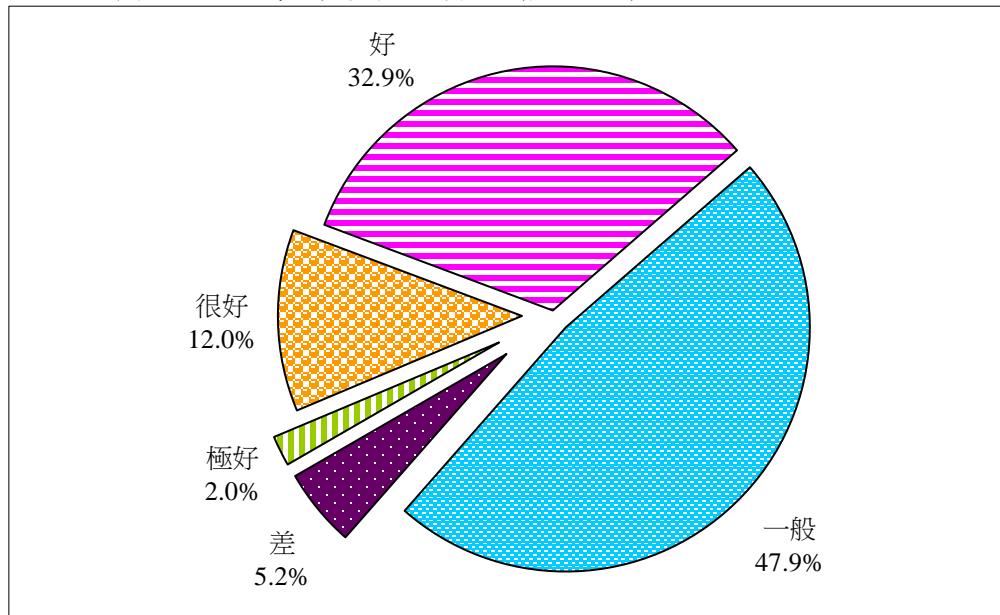
要好親戚或朋友的數目	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
0位	212	10.3%
1-2位	562	27.2%
3-4位	613	29.7%
5-6位	400	19.4%
7位或以上	276	13.4%
<b>總數</b>	<b>2 062*</b>	<b>100.0%</b>
<b>平均數</b>	4.0	
<b>中位數</b>	3.0	

註：\*所有被訪者，不包括「不知道」和拒絕回答的被訪者

### 3.9 一般健康狀況

當被訪者對健康狀況作自我評估時，接近一半 (46.9%) 認為他們的健康狀況屬於「好」、「很好」或「極好」，而 5.2% 則認為他們的健康狀況屬於「差」（圖 3.9）。

圖 3.9：對自己一般健康狀況的看法（問題 10）



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 2 121

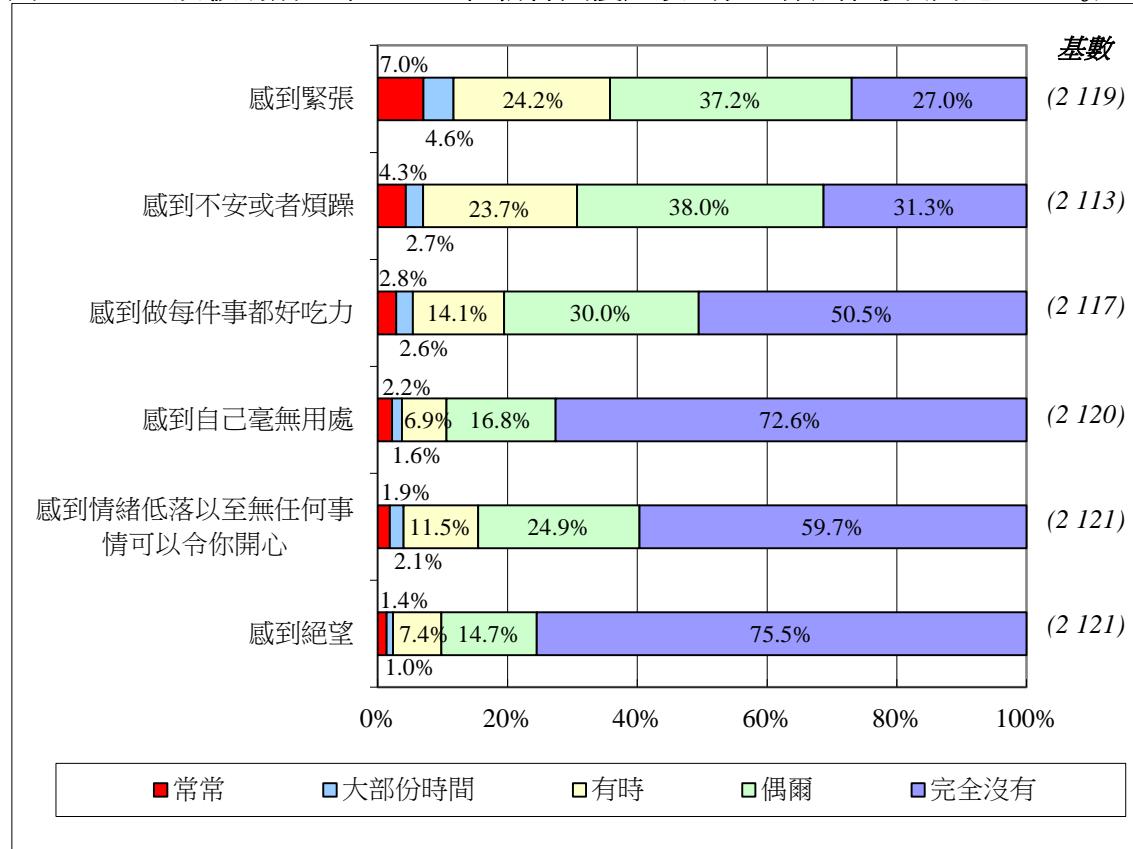
### 3.10 精神困擾的程度

這調查所涵蓋有關精神困擾的問題是採用Kessler六項精神困擾級別量表 (K6)。該量表問及與焦慮、不安、情緒低落及絕望有關的症狀，並根據被訪者於被訪前三十日內出現這些情況的頻密程度作出評分(其中「完全沒有」的分數為0，而「常常」的分數為4；而總分數的可能範圍為0分至24分)。而K6評分越高，代表精神困擾的程度亦越高。有關該量表的詳情，請參閱相關網址<sup>14</sup>。

#### 3.10.1 六種精神困擾症狀出現之頻密程度

於被訪前三十日，11.7% 的被訪者經常（「大部份時間」或「常常」）感到緊張，7.0% 經常感到不安或者煩躁，5.4% 經常感到做每件事都很吃力，4.0% 經常感到情緒低落以至沒有任何事情可以令他們開心，3.8% 經常感到自己毫無用處，2.4% 經常感到絕望。總括而言，約六分之一的被訪者 (15.8%) 於被訪前三十日沒有出現任何精神困擾的徵狀（圖 3.10.1a）。

**圖 3.10.1a：於被訪前三十日，六種精神困擾症狀出現之頻密程度(問題11a-11f)**

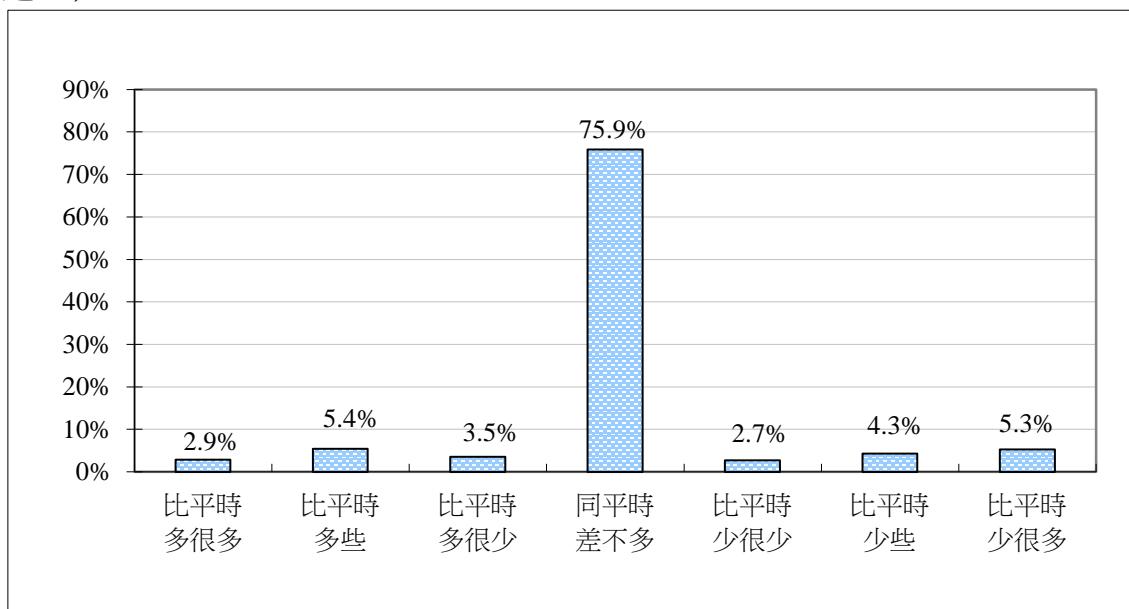


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」和拒絕回答的被訪者

<sup>14</sup> 有關 Kessler 六項精神困擾級別量表可參閱 [http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/k6\\_scales.php](http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/k6_scales.php)

被訪者被問及總體來說於被訪前三十日出現這些感覺（即緊張、絕望、感到自己毫無用處）相比平時的頻密程度，11.8% 認為他們出現這些感覺的次數比平時多。另一方面，12.3% 認為他們出現這些感覺的次數比平時少（圖 3.10.1b）。

**圖 3.10.1b：於被訪前三十日，出現精神困擾症狀的頻密程度相比平時的狀況（問題 12）**



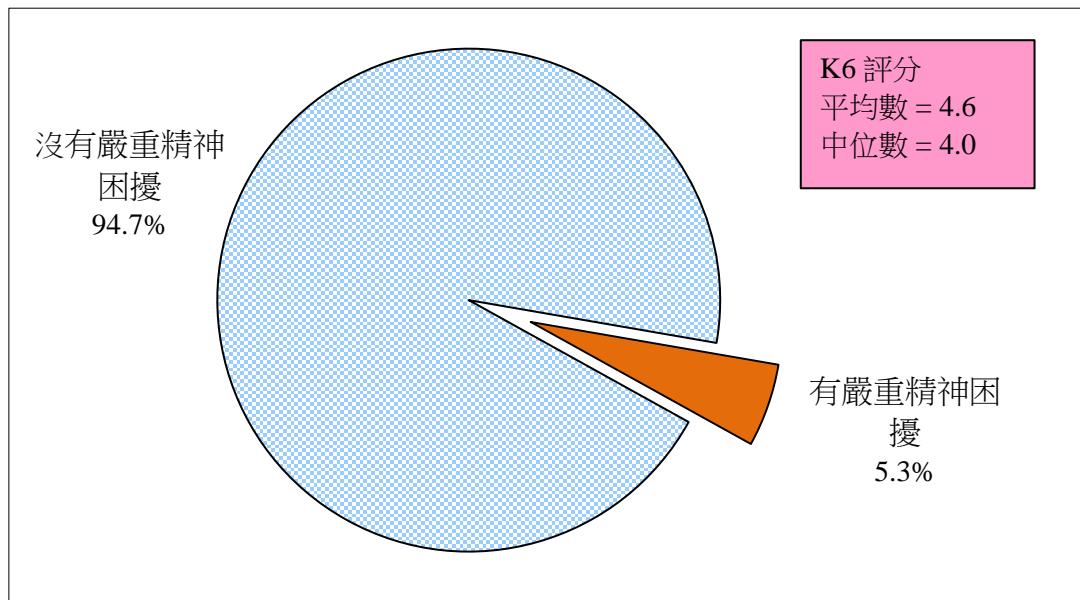
基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 2 113

### 3.10.2 嚴重精神困擾之普遍程度

就 Kessler 與其同僚所建議，K6 評分達 13 分或以上是顯示有「嚴重精神困擾」。

整體上，5.3% 的被訪者被歸類為有「嚴重精神困擾」(SPD)。而 K6 評分的平均數和中位數分別是 4.6 和 4.0 (圖 3.10.2)。

圖 3.10.2：有嚴重精神困擾的普遍程度 (問題 11a-11f)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」和拒絕回答的被訪者 = 2 107

### 3.11 精神困擾所帶來的影響

於被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者被進一步詢問這些感覺會否影響工作、日常活動和健康。

表 3.11a 顯示 88.4% 曾經有任何這些感覺或情緒的被訪者稱他們沒有因為情緒問題而完全不能工作或從事日常活動，而 8.5% 和 3.1% 的被訪者於被訪前三十日，曾分別有半日至五日及多於五日完全不能工作或從事日常活動。於被訪前三十日，曾經歷任何精神困擾症狀的被訪者因情緒問題而完全不能工作或從事日常活動的平均日數是 0.7 日。

相反，在有嚴重精神困擾的被訪者之中（例如 K6 評分達 13 分或以上的曾經歷精神困擾的被訪者），46.9% 的被訪者曾經因為情緒問題而完全不能工作或從事日常活動，而 24.7% 和 28.4% 的被訪者於被訪前三十日，曾分別有半日至五日及多於五日完全不能工作或從事日常活動。於被訪前三十日，曾經歷嚴重精神困擾的被訪者因情緒問題而完全不能工作或從事日常活動的平均日數是 5.8 日。

**表 3.11a：於被訪前三十日，被訪者因情緒問題而完全不能工作或從事日常活動的日數（百分比、平均數和中位數）(問題 13a)**

日數	有任何精神困擾症狀的 被訪者		有嚴重精神困擾 的被訪者	
	數目	佔總數的百 分比	數目	佔總數的百 分比
0 日	1 578	88.4%	51	46.9%
0.5 – 5 日	152	8.5%	27	24.7%
超過 5 日	56	3.1%	31	28.4%
<b>總數</b>	<b>1 785*</b>	<b>100.0%</b>	<b>110<sup>#</sup></b>	<b>100.0%</b>
<b>平均數</b>	0.7		5.8	
<b>中位數</b>	0.0		1.4	

註：

\*於被訪前三十日，曾經歷六種精神困擾症狀中之任何一種的被訪者，不包括回答「不知道」。

<sup>#</sup>所有評分達 13 分或以上的曾經歷精神困擾 (K6) 的被訪者，不包括回答「不知道」。

除了被訪者因為情緒問題而完全無法工作或從事日常活動的日數，76.0% 有任何精神困擾症狀的被訪者稱沒有受到這些感覺而影響他們的工作或從事日常活動的能力。而 18.2% 的被訪者稱，於被訪前三十日，他們曾有半日至五日受到這些感覺的影響而導致只能完成平時的一半或更少活動，以及有 5.8% 的被訪者稱有多於五日出現這些情況。有任何精神困擾症狀的被訪者受到這些感覺的影響而導致只能完成平時的一半或更少活動的平均日數是 1.1 日（表 3.11b）。

相反，在有嚴重精神困擾的被訪者之中，35.5% 的被訪者稱沒有受到情緒問題而影響他們工作或從事日常活動的能力。於被訪前三十日，26.1% 的被訪者稱他們曾有半日至五日受到情緒問題的影響而導致只能完成平時的一半或更少活動。另有 38.5% 的被訪者稱有多於五日出現這些情況。除了被訪者完全不能工作或從事日常活動的日數，有嚴重精神困擾的被訪者受到情緒問題的影響而導致只能完成平時的一半或更少活動的平均日數是 6.0 日。

**表 3.11b：於被訪前三十日，被訪者受到情緒問題影響而導致只能完成平時的一半或更少活動的日數（百分比、平均數和中位值）（問題 13b）**

日數	有任何精神困擾症狀的 被訪者		有嚴重精神困擾的被訪者	
	數目	佔總數的百 分比	數目	佔總數的百 分比
0 日	1 343	76.0%	36	35.5%
0.5 – 5 日	322	18.2%	27	26.1%
超過 5 日	102	5.8%	39	38.5%
<b>總數</b>	<b>1 766*</b>	<b>100.0%</b>	<b>102<sup>#</sup></b>	<b>100.0%</b>
平均數	1.1		6.0	
中位數	0.0		3.0	

註：

\*於被訪前三十日，所有曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者，不包括回答「不知道」和拒絕回答的被訪者

<sup>#</sup>所有評分達 13 分或以上的曾經歷精神困擾 (K6) 的被訪者，不包括回答「不知道」和拒絕回答的被訪者。

於被訪前三十日，在那些聲稱曾經歷六種精神困擾症狀之中任何一種的被訪者中，當中有 2.5% 的被訪者因為這些感覺或情緒問題，曾最少一次去看醫生或尋求其他醫療專業人員的意見（表3.11c）。此外，在有嚴重精神困擾的被訪者之中，18.9% 的被訪者因為這些感覺或情緒問題曾看醫生或尋求其他醫療專業人員的意見。

**表 3.11c：於被訪前三十日，被訪者因為精神困擾症狀或情緒問題曾看醫生或尋求其他醫療專業人員意見的次數（百份比、平均數和中位值）(問題14)**

次數	有任何精神困擾症狀的 被訪者		有嚴重精神困擾被訪者	
	數目	佔總數的百 分比	數目	佔總數的百 分比
沒有	1 745	97.5%	91	81.1%
一次	26	1.5%	15	13.2%
超過一次	18	1.0%	6	5.7%
<b>總數</b>	<b>1 789*</b>	<b>100.0%</b>	<b>112<sup>#</sup></b>	<b>100.0%</b>
平均數		0.1		0.8
中位數		0.0		0.0

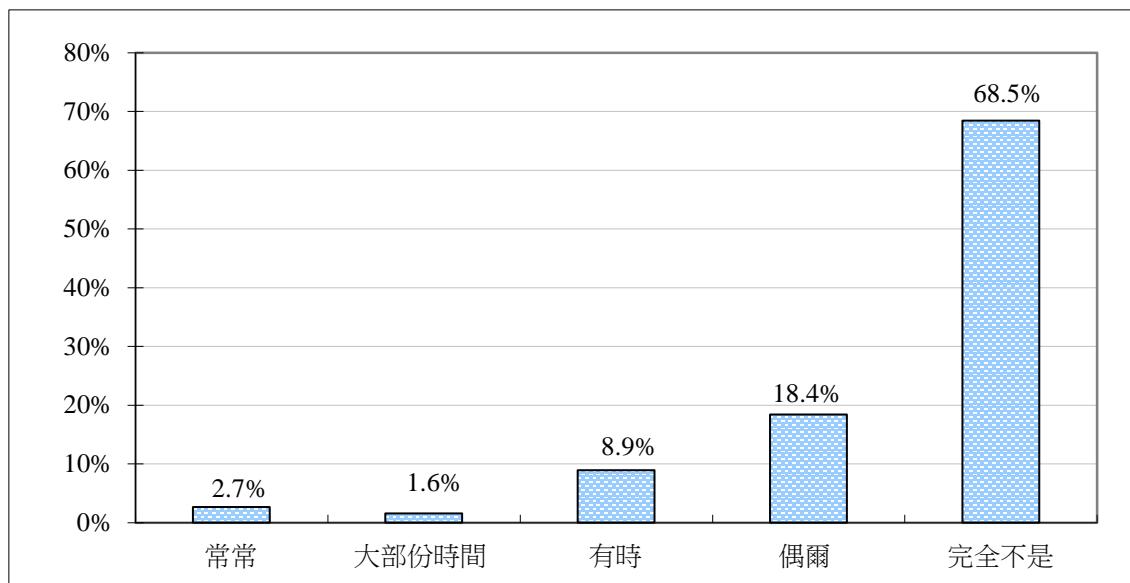
Note :

\*於被訪前三十日，所有曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者

<sup>#</sup>所有評分達13分或以上的曾經歷精神困擾(K6)的被訪者

於被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者中，他們被問及這些感覺的出現主要源自身體健康問題的頻密程度。結果顯示 4.2% 的被訪者認為這些感覺的出現「常常」或「大部份時間」（圖 3.11d）主要源自身體健康問題。同時地，25.3% 有嚴重精神困擾的被訪者認為身體健康問題「常常」或「大部份時間」是導致精神困擾的主要原因。

**圖 3.11d：於被訪前三十日內，精神困擾主要源自身體健康問題的頻密程度 (問題15)**

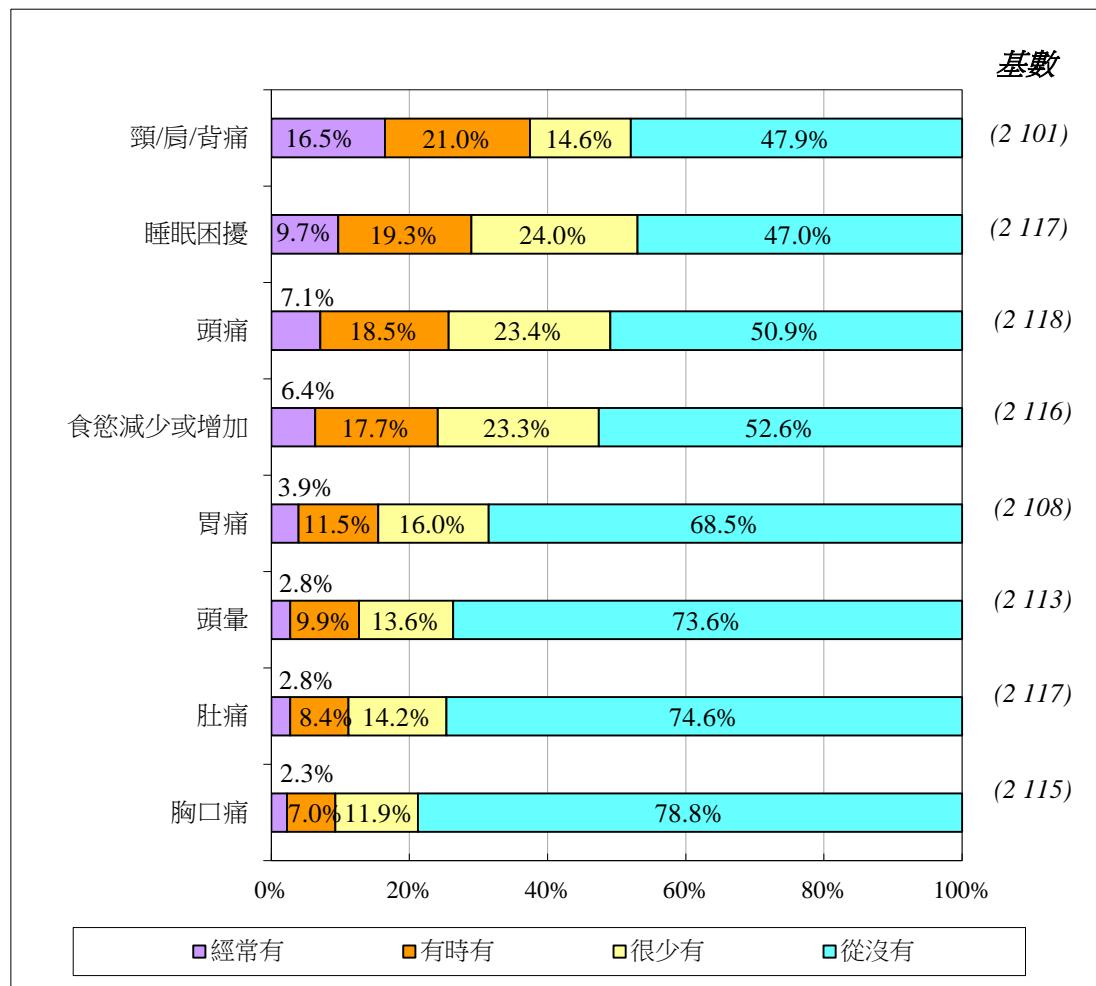


基數：於被訪前三十日，所有曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者，不包括回答「不知道」和拒絕回答的被訪者 = 1 780

### 3.12 感到有壓力時的生理反應

當感到苦惱或有壓力時，16.5% 的被訪者稱他們會經常有「頸 / 肩 / 背痛」，接著是「睡眠困擾」，例如早醒、入睡困難或失眠 (9.7%)，「頭痛」(7.1%) 和「食慾減少或增加」(6.4%)（圖 3.12）。

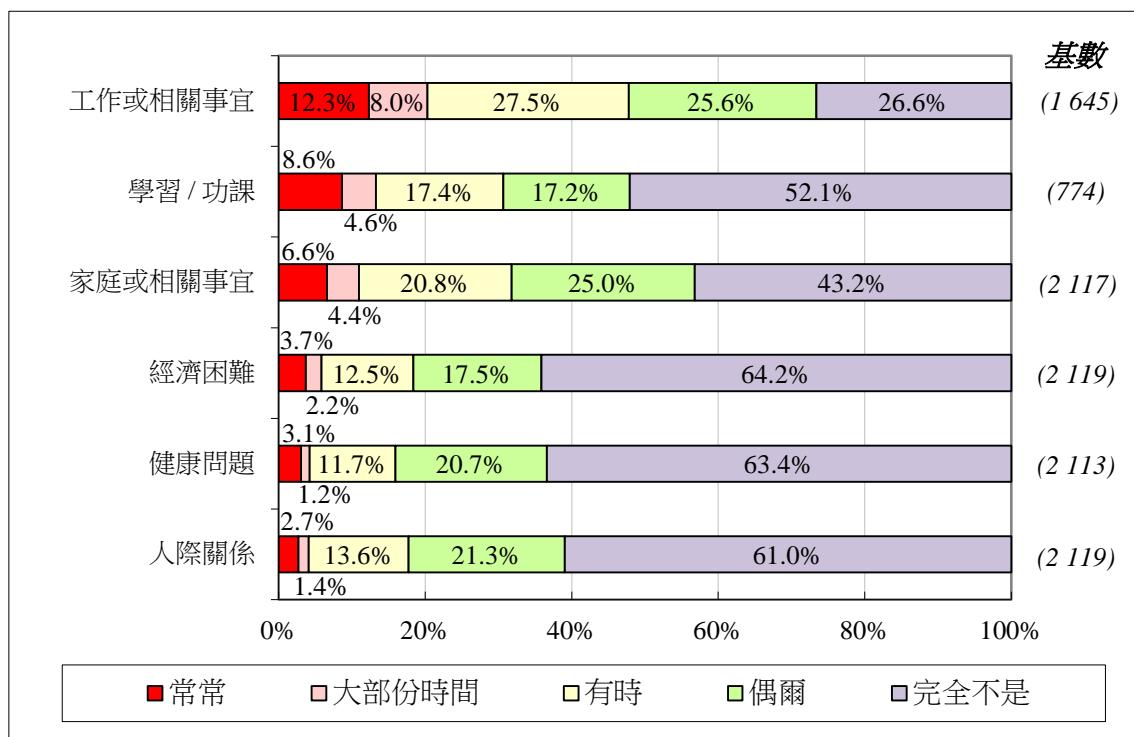
**圖 3.12：當感到苦惱或有壓力時出現的生理反應的頻密程度（問題 16）**



### 3.13 精神困擾或壓力的來源

20.3% 的在職被訪者認為他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與工作有關，而 13.3% 的在學被訪者稱學習或功課「常常」或「大部份時間」是困擾或壓力的來源。此外，11.0%，5.9%，4.2% 和 4.1% 的被訪者分別認為家庭或相關事宜、經濟困難、健康狀況和人際關係「常常」或「大部份時間」是困擾或壓力的來源（圖 3.13）。

**圖 3.13：被訪者的困擾或壓力與以下情況有關的頻密程度 (問題 17a-問題 17f)**

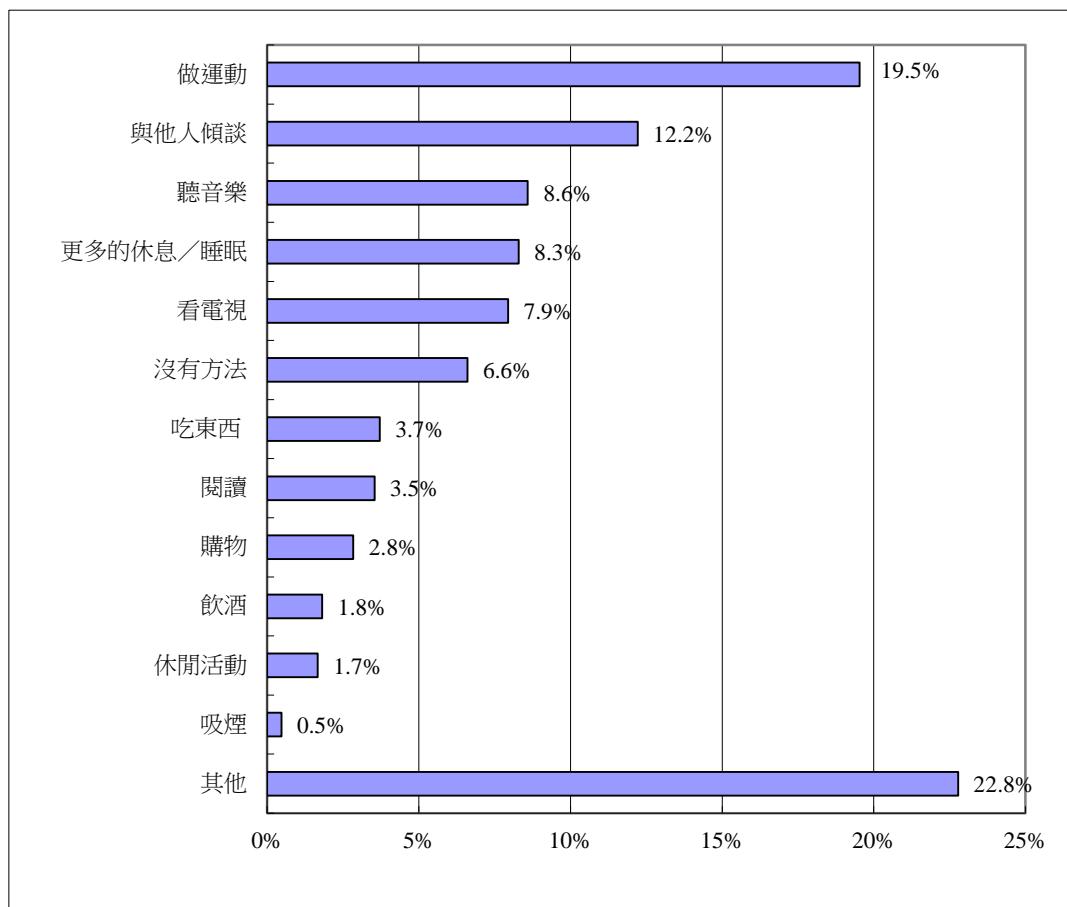


基數：學習 / 功課：所有受訪的學生或其他在學的被訪者，不包括回答「不知道」；工作：所有在職的被訪者，不包括回答「不知道」；其他精神困擾和壓力的來源：所有被訪者，不包括回答「不知道」和「拒絕回答」的被訪者

### 3.14 壓力管理

在聲稱曾經感到有壓力的 94.1% 被訪者中，19.5% 會做運動去減輕壓力。其他被訪者經常提及的方法有「與他人傾談」(12.2%)、「聽音樂」(8.6%) 和「更多的休息／睡眠」(8.3%)。此外，6.6% 的被訪者稱他們沒有用任何方法去減輕壓力（圖 3.14）。

**圖 3.14：最經常使用的應付壓力方法 (問題 18)**



基數：所有曾感到有壓力的被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 1 995

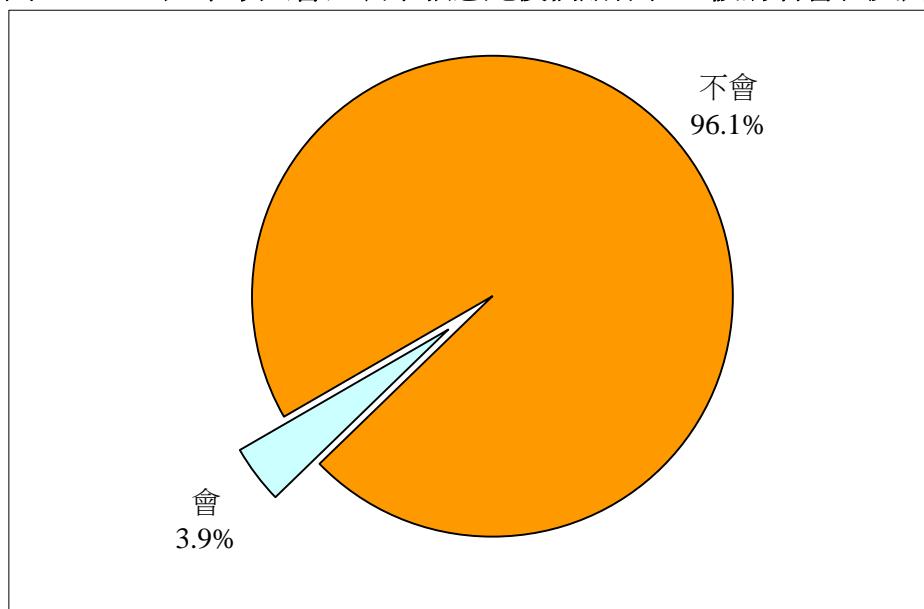
### 3.15 對器官捐贈的態度

在本節共問了八條問題，以了解被訪者對器官捐贈的態度。

#### 3.15.1 對家人捐贈器官的態度

整體上，絕大部份的被訪者 (96.1%) 稱，如果他們的家人曾經表示願意死後捐贈器官，他們不會在家人死後反對有關的器官捐贈。其餘的 (3.9%) 則稱他們會反對（圖 3.15.1）。

圖 3.15.1：如果家人曾經表示願意死後捐贈器官，被訪者會否反對(問題 19)

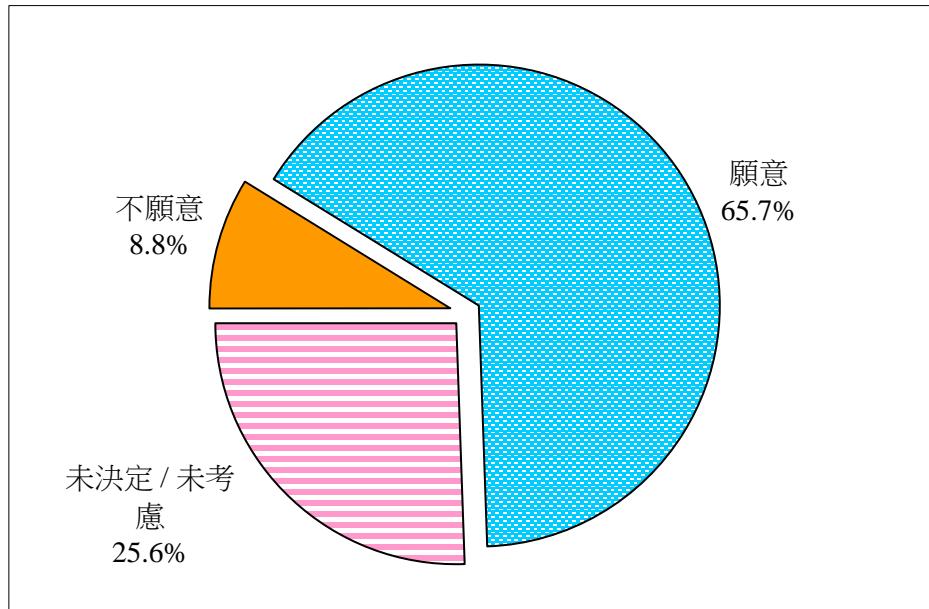


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」和拒絕回答的被訪者 = 2 025

### 3.15.2 在死後捐贈器官的意願

當被訪者被問及是否願意捐贈器官，約四分之一的被訪者 (25.6%) 表示未決定或未考慮。而約三分之二的被訪者 (65.7%) 稱他們願意死後捐贈器官，少於一成 (8.8%) 稱他們不願意這樣做（圖 3.15.2a）。

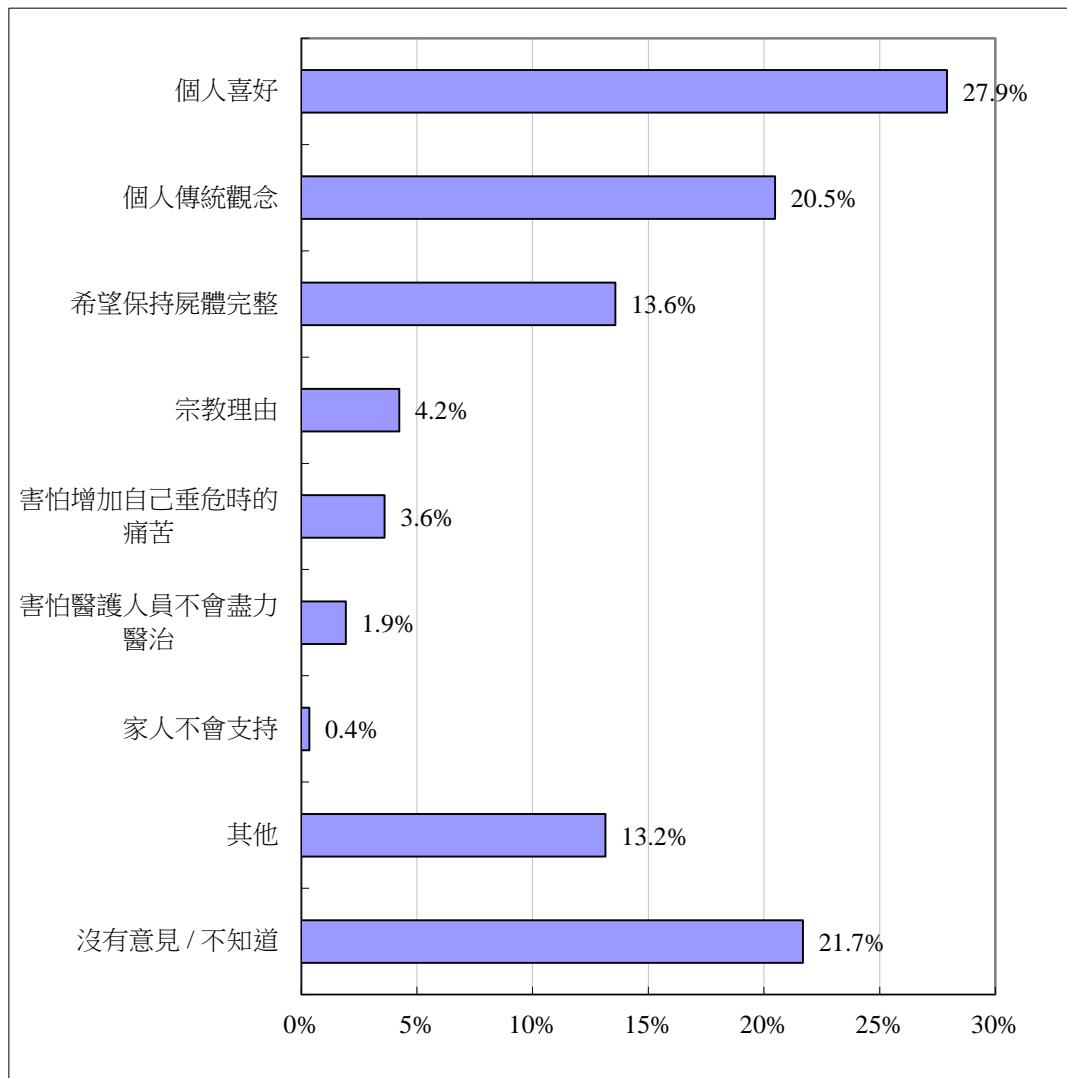
圖 3.15.2a：死後捐贈器官的意願 (問題 20a)



基數：所有被訪者，不包括拒絕回答的被訪者 = 2 120

表示不願意捐贈器官的被訪者被問及原因。他們當中多於四分之一 (27.9%) 稱是因為個人喜好以決定不捐贈器官，五分之一 (20.5%) 認為器官捐贈違反了他們的個人傳統觀念。而 13.6% 則表示是為了希望保持屍體完整（圖 3.15.2b）。

圖 3.15.2b：不願意捐贈器官的原因（可選擇多項答案）(問題 20b)

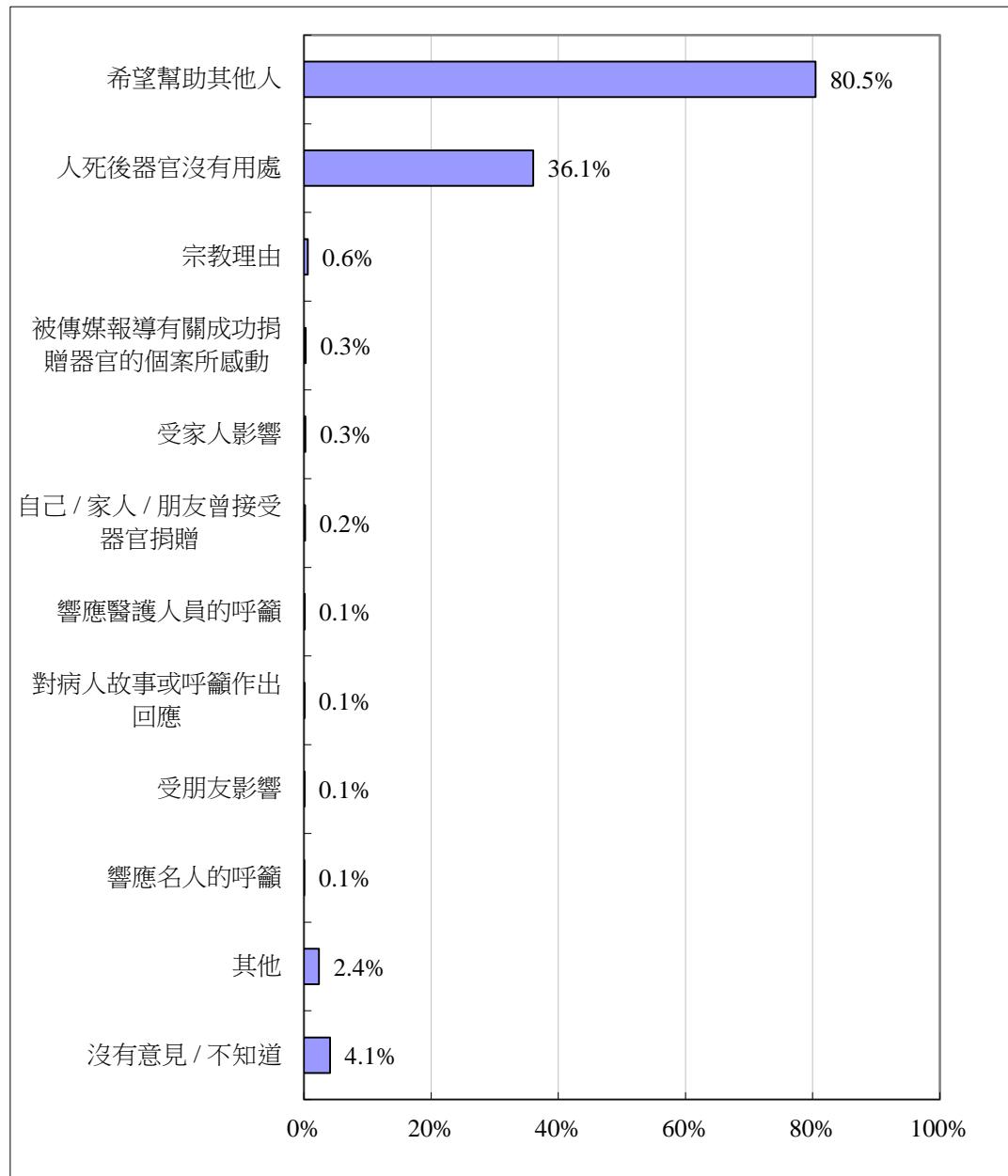


(註：「其他」是指「因健康問題不適合捐贈器官」)

基數：不願意捐贈器官的被訪者 = 186

願意捐贈器官的被訪者被問及原因。約五分之四 (80.5%) 稱他們希望能幫助其他人，超過三分之一 (36.1%) 稱是因為他們認為人死後的器官沒有用處（圖 3.15.2c）。

圖 3.15.2c：死後願意捐贈器官的原因(可選擇多項答案)(問題 20c)

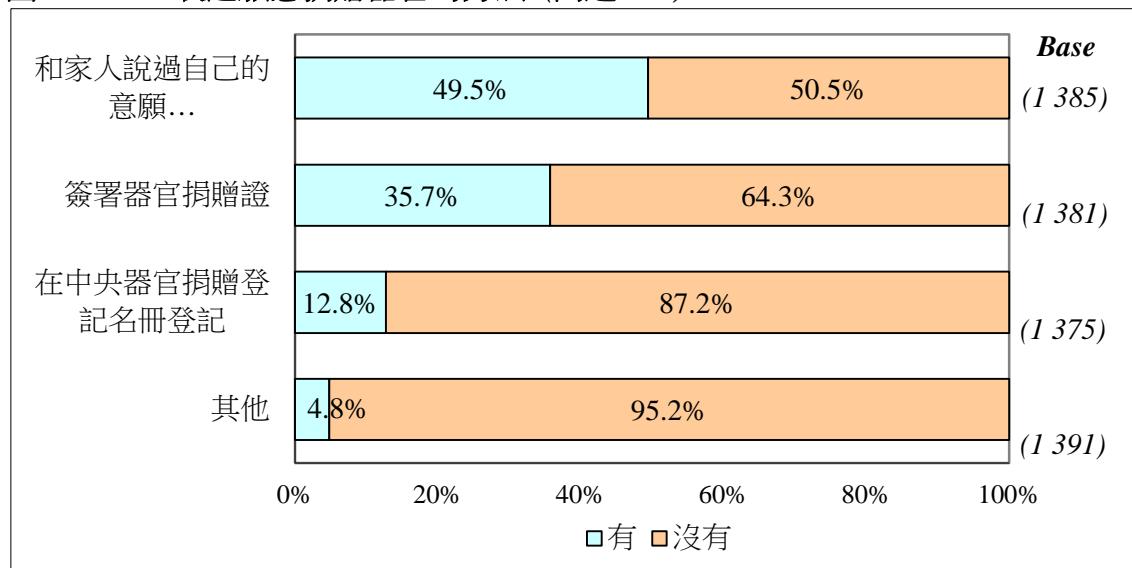


基數：願意捐贈器官的被訪者 = 1 392

### 3.15.3 表達願意捐贈器官的方法

在願意捐贈器官的被訪者當中，49.5% 曾向家人表達捐贈器官的意願，超過三分之一 (35.7%) 曾簽署器官捐贈證，他們當中只有八分之一 (12.8%) 已在中央器官捐贈登記名冊登記。另外，他們當中有 4.8% 曾使用其他方法，包括向他們的朋友和同事表達他們的意願（圖 3.15.3a）。

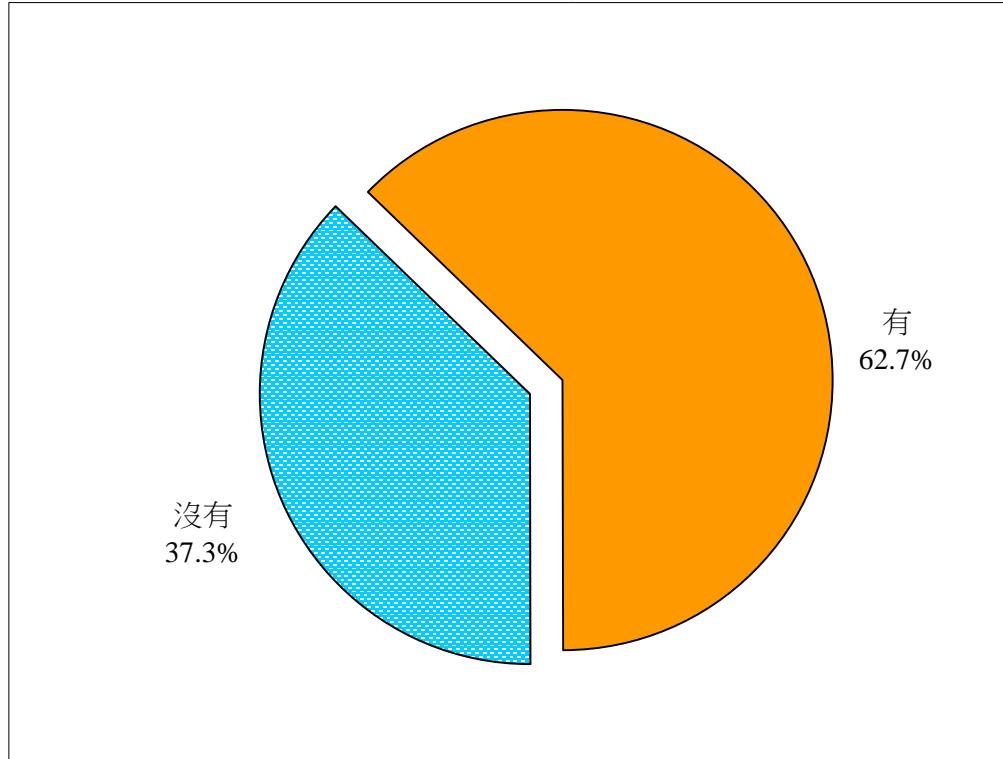
**圖 3.15.3a：表達願意捐贈器官的方法（問題 20d）**



基數：願意捐贈器官的被訪者，不包括回答「不知道」和拒絕回答的被訪者

然而，多於三分之一 (37.3%) 願意捐贈器官的被訪者沒有做任何事情去表達他們捐贈器官的意願（圖 3.15.3b）。

圖 3.15.3b：願意捐贈器官的被訪者有否曾表達他們捐贈器官的意願（問題 20d）



基數：願意捐贈器官的被訪者，不包括回答「不知道」和「拒絕回答」 = 1 383

## 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、居住房屋類型及受養人數目來作分組分析，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 4.1a：被訪者的人口特徵資料重組(問題 1, 問題 23-問題 26, 問題 28-問題 29)**

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	969
	女性	女性	1 154
年齡組別	沒有分類	18 – 24	261
		25 – 34	453
		35 – 44	479
		45 – 54	541
		55 – 64	371
婚姻狀況	未婚	未婚	685
	已婚並有孩子	已婚	1 351
	已婚但沒有孩子		
	離婚 / 分居	離婚 / 分居 / 喪偶	82
	喪偶		
教育程度	小學或以下	小學或以下	205
	未完成中學	未完成中學教育	379
	完成中五	完成中學教育(中五)	634
	預科	預科	144
	專上教育 (包括非學位、學位或以上)	大專或以上	753
	少於\$2,000	\$8,000 以下	138
每月家庭 收入	\$2,000 - \$3,999		
	\$4,000 - \$5,999		
	\$6,000 - \$7,999		
	\$8,000 - \$9,999		
	\$10,000 - \$11,999	\$8,000 - \$13,999	260
	\$12,000 - \$13,999		
	\$14,000 - \$15,999		
	\$16,000 - \$17,999	\$14,000 - \$19,999	234
	\$18,000 - \$19,999		

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)
職業	\$20,000 - \$24,999	\$20,000 - \$39,999	534
	\$25,000 - \$29,999		
	\$30,000 - \$34,999		
	\$35,000 - \$39,999		
	\$40,000 - \$44,999	\$40,000 或以上	486
	\$45,000 - \$49,999		
	\$50,000 - \$54,999		
	\$55,000 - \$59,999		
	\$60,000 或以上		
居住房屋類型	僱主 / 經理 / 行政人員	管理 / 專業人員	543
	專業人員		
	輔助專業人員		
	文員	文員	268
	服務工作人員	服務人員	208
	商店銷售人員		
	漁農業熟練工人	藍領工人	291
	工藝及相關人員		
	機台及機器操作員及裝配員		
	非技術工人		
	學生	非在職人士	766
	家庭主婦		
	失業 / 待業		
	退休人士		
	其他非在職人士		
受養人數目	公營租住單位	公營租住單位	643
	房屋委員會資助出售單位	資助出售單位	314
	房屋協會資助出售單位		
	私人住宅單位	私人房屋	1 140
	別墅 / 平房 / 新型村屋		
	簡單磚石蓋搭建築物 / 傳統村屋		
	員工宿舍		
原本分類	沒有		793
	1 – 2 位		929
	3 位或以上		388

**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
<b>問題 6f</b>	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 日或以上
		每星期 6 日	
		每星期 5 日	每星期 4-5 日
		每星期 4 日	
		每星期 3 日	每星期 2-3 日
		每星期 2 日	
		每星期 1 日	每星期 1 日或以下
<b>問題 6g</b>	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
<b>問題 6h</b>	被訪前的 30 日，一次過飲最少 5 杯 / 罐酒精飲品的頻密程度	每日 1 次或以上	每月 3 次或以上
		每星期 4-6 次	
		每星期 1-3 次	
		每月 3 次	
		每月 2 次	每月 2 次
		每月 1 次	每月 1 次
		沒有	沒有
<b>問題 6i</b>	不包括被訪前的 30 日，一次過飲最少 5 杯 / 罐酒精飲品的頻密程度	每星期 1 次或以上	每年最少 1 次
		每月 1-3 次	
		每年 7-11 次	
		每年 4-6 次	
		每年 1-3 次	
		少於每年 1 次	沒有或少於每年 1 次
		沒有	
<b>問題 7</b>	工餘 / 課餘時間做運動的頻密程度	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 1-3 次
		每星期 1 次	
		每月 2-3 次	每月 1-3 次
		每月 1 次	
		少於每月 1 次	少於每月 1 次
<b>問題 8a</b>	每日平均睡眠時間	沒有分類	少於 6 小時
			6-8 小時
			多於 8 小時

題號	問題內容	原本分類	重組分類
問題 8e	睡眠不足的日數	沒有分類	0 日 1-<10 日 10-<20 日 20 日或以上
問題 8f	睡眠質素	很好 好 一般 差 很差	很好 / 好 一般 差 / 很差
問題 9	可提供援助的要好親戚或朋友的數目	沒有分類	0 位 1-2 位 3-4 位 5-6 位 7 位或以上
問題 10	一般健康狀況	極好 很好 好 一般 差	極好 / 很好 / 好 一般 差
問題 12	精神困擾的頻密程度	比平時多很多 比平時多些 比平時多很少 同平時差不多 比平時少很少 比平時少些 比平時少很多	比平時多 同平時差不多 比平時少
問題 13a	因為情緒問題導致完全不能工作或從事任何日常活動的日數	沒有分類	0 日 0.5-30 日
問題 13b	因為情緒問題導致只能完成平時的一半或更少活動的日數	沒有分類	0 日 0.5-30 日
問題 14	因為情緒問題而去看醫生或其他醫療專業人員的次數	沒有分類	沒有 最少一次

題號	問題內容	原本分類	重組分類
<b>問題 15</b>	精神困擾的出現主要源自身體健康問題的頻密程度	常常	常常 / 大部份時間
		大部份時間	
		有時	有時 / 偶爾 / 完全不是
		偶爾	
		完全不是	
<b>問題 16a - h</b>	當感到苦惱或有壓力時出現特定症狀的頻密程度	經常有	經常有 / 有時有
		有時有	
		很少有	很少有 / 從沒有
		從沒有	
<b>問題 17a - f</b>	壓力與特定來源有關的頻密程度	常常	常常 / 大部份時間
		大部份時間	
		有時	有時 / 偶爾 / 完全不是
		偶爾	
		完全不是	

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<sup>14</sup>。

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。

<sup>14</sup> 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：**

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

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 × 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。

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。

## 4.2 體重狀況及控制

### 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、職業和受養人數目有顯著的關係（表 4.2.1）。

較多男性被訪者 (31.0%) 被歸類為「肥胖」，而女性被訪者 (11.8%) 則較多被歸類為「過輕」。此外，被訪者的年齡越大，他們越多被歸類為「過重」或「肥胖」。相反，被訪者的年齡越小，他們越多被歸類為「過輕」。

未婚的被訪者 (15.2%) 比已婚及離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (分別 6.5% 和 6.1%) 較多被歸類為「過輕」。已婚及離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (分別 25.6% 和 23.8%) 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 (33.7%) 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 (34.5%) 相對有較高比例被歸類為「肥胖」。

有 1 位或多位受養人的被訪者 (由 24.2% 至 25.3%) 較多被歸類為「肥胖」。

**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	900	6.5%	40.5%	22.1%	31.0%	0.000	
	女性	1067	11.8%	57.3%	16.2%	14.8%		
年齡組別	18-24	241	23.2%	62.9%	7.7%	6.2%		0.000
	25-34	415	14.2%	48.9%	18.3%	18.7%		
	35-44	454	6.1%	50.8%	19.0%	24.0%		
	45-54	503	4.7%	46.6%	21.9%	26.9%		
	55-64	344	4.6%	44.0%	22.5%	28.8%		
婚姻狀況	未婚	626	15.2%	54.0%	15.8%	15.1%	0.000	
	已婚	1263	6.5%	48.1%	19.8%	25.6%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	74	6.1%	40.1%	30.0%	23.8%		

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
教育程度	小學或以下	171	3.9%	34.3%	28.1%	33.7%	0.000	
	未完成中學 教育	348	6.4%	46.0%	22.7%	24.8%		
	完成中學教育 (中五)	593	8.9%	48.3%	17.0%	25.8%		
	預科	137	19.9%	50.1%	13.6%	16.3%		
	大專或以上	710	10.1%	56.4%	17.4%	16.1%		
職業	管理 / 專業人員	516	8.7%	48.2%	20.2%	22.9%	0.000	
	文員	254	11.0%	49.6%	16.9%	22.6%		
	服務人員	191	9.2%	45.5%	25.8%	19.5%		
	藍領工人	269	4.7%	39.4%	21.4%	34.5%		
	非在職人士	696	10.9%	56.5%	15.5%	17.0%		
受養人數目	沒有	727	11.8%	52.1%	17.8%	18.3%	0.004	
	1-2 位	865	9.0%	48.2%	18.7%	24.2%		
	3 位或以上	365	5.2%	47.6%	21.9%	25.3%		

#### 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、教育程度和受養人數目有顯著的關係（表 4.2.2a）。

女性被訪者 (48.7%)、年齡介乎 35 至 54 歲的被訪者 (由 48.9% 至 49.4%)、已婚或離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (由 47.0% 至 52.7%)、小學或以下教育程度的被訪者 (55.1%) 和有 3 位或以上受養人的被訪者 (49.4%) 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	956	11.7%	50.1%	38.2%	0.000	
	女性	1141	6.1%	45.2%	48.7%		

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
年齡組別	18-24	260	17.7%	56.1%	26.2%		0.000
	25-34	447	8.7%	48.5%	42.8%		
	35-44	473	4.6%	46.0%	49.4%		
	45-54	535	8.4%	42.7%	48.9%		
	55-64	365	8.0%	48.3%	43.7%		
婚姻狀況	未婚	678	11.7%	51.7%	36.6%		0.000
	已婚	1335	7.3%	45.7%	47.0%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	78	6.1%	41.2%	52.7%		
教育程度	小學或以下	198	8.4%	36.5%	55.1%		0.000
	未完成中學教育	368	8.9%	45.0%	46.0%		
	完成中學教育 (中五)	631	7.9%	47.0%	45.1%		
	預科	141	12.7%	58.3%	29.0%		
	大專或以上	750	8.5%	49.9%	41.5%		
受養人數目	沒有	785	10.4%	49.9%	39.7%		0.001
	1-2 位	916	8.6%	46.2%	45.2%		
	3 位或以上	383	5.6%	45.1%	49.4%		

以世衛按亞洲人體重作標準的分類法，被訪者對自己現時體重的看法和他們的體重狀況的關係來分析，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，約一半認為自己體重「適中」(51.8%) 或「過重」(4.1%)。37.0%「過重」的被訪者和 15.2%「肥胖」的被訪者認為自己體重「適中」。此外，在被歸類為「肥胖」的被訪者中，1.5% 認為自己「過輕」（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	過輕	適中	過重	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
體重狀況 (世衛按亞洲 人標準分類 法)	過輕	182	44.1%	51.8%	4.1%		0.000
	正常	971	7.8%	65.6%	26.6%		
	過重	369	0.9%	37.0%	62.1%		
	肥胖	435	1.5%	15.2%	83.3%		

#### 4.3 經醫生診斷的慢性疾病

被訪者是否患有經醫生診斷並需要長期覆診的慢性疾病，與他們的年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入和受養人數目有顯著的關係。

與其相關組別的被訪者比較，年齡越大、每月家庭收入越低及有越少受養人的被訪者，越多有最少兩種經醫生診斷及需要長期覆診的慢性疾病。

另外，與其相關組別的被訪者比較，離婚 / 分居 / 肅偶的被訪者 (22.9%)、小學或以下教育程度的被訪者 (21.0%) 和非在職人士 (16.4%) 相對上有較高比例報稱他們最少有兩種經醫生診斷並需要長期覆診的慢性疾病（表 4.3）。

表 4.3：經醫生診斷的慢性疾病數目(問題 4a - 問題 4p)

變數	分類	基數	沒有	一種	兩種或以上	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡組別	18-24	261	89.8%	8.4%	1.8%		0.000
	25-34	453	87.3%	9.2%	3.5%		
	35-44	479	77.8%	16.8%	5.4%		
	45-54	541	66.3%	23.2%	10.5%		
	55-64	371	43.2%	30.8%	26.0%		
婚姻狀況	未婚	685	82.3%	11.9%	5.8%	0.000	
	已婚	1351	68.9%	20.6%	10.5%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	82	45.6%	31.5%	22.9%		
教育程度	小學或以下	205	48.2%	30.7%	21.0%		0.000
	未完成中學教育	379	61.3%	23.9%	14.7%		
	完成中學教育(中五)	634	71.6%	18.6%	9.8%		
	預科	144	87.7%	9.4%	2.9%		
	大專或以上	753	82.3%	13.1%	4.6%		
職業	管理 / 專業人員	543	80.5%	15.3%	4.2%	0.000	
	文員	268	85.4%	10.4%	4.2%		
	服務人員	208	76.1%	18.5%	5.4%		
	藍領工人	291	66.4%	25.0%	8.7%		
	非在職人士	766	64.2%	19.4%	16.4%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	138	49.7%	25.5%	24.8%		0.000
	\$8,000-\$13,999	260	69.0%	19.1%	11.9%		
	\$14,000-\$19,999	234	74.7%	16.8%	8.5%		
	\$20,000-\$39,999	534	76.6%	16.1%	7.2%		
	\$40,000 或以上	486	76.7%	17.0%	6.2%		
受養人數目	沒有	793	69.8%	18.0%	12.1%		0.006
	1-2 位	929	74.0%	18.0%	8.0%		
	3 位或以上	388	73.5%	18.8%	7.6%		

## 4.4 吸煙習慣

### 4.4.1 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、職業、受養人數目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 (21.6%)、年齡介乎 25 至 54 歲的被訪者 (由 13.8% 至 14.8%)、離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (17.4%)、未完成中學教育的被訪者 (21.2%)、藍領工人 (27.7%)、服務人員 (22.9%) 和居住在公營租住單位的被訪者 (18.0%) 相對有較高比例是現在仍有吸煙的人士。

另外，與其相關組別的被訪者比較，有越多受養人的被訪者，越多是現在仍有吸煙的人士（表 4.4.1）。

**表 4.4.1：吸煙習慣(問題 5a)**

變數	分類	基數	有，現在 仍吸煙	有，但已 戒掉	從來 沒有	P-值	
						卡方檢定	單因方差 檢定
性別	男性	969	21.6%	16.4%	62.1%	0.000	
	女性	1154	5.3%	5.3%	89.4%		
年齡組別	18-24	261	6.1%	3.8%	90.1%		0.000
	25-34	453	14.8%	8.5%	76.7%		
	35-44	479	13.8%	11.6%	74.6%		
	45-54	541	14.5%	9.4%	76.0%		
	55-64	371	11.0%	17.6%	71.5%		
婚姻狀況	未婚	685	12.4%	7.0%	80.6%	0.005	
	已婚	1351	12.6%	12.2%	75.2%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	82	17.4%	9.3%	73.3%		
教育程度	小學或以下	205	14.1%	14.7%	71.2%		0.000
	未完成中學教育	379	21.2%	13.4%	65.4%		
	完成中學教育(中五)	634	15.9%	13.3%	70.8%		
	預科	144	7.0%	3.0%	90.1%		
	大專或以上	753	6.7%	6.7%	86.6%		
職業	管理 / 專業人員	543	11.6%	9.2%	79.2%	0.000	
	文員	268	4.7%	7.0%	88.3%		
	服務人員	208	22.9%	12.1%	65.0%		
	藍領工人	291	27.7%	17.5%	54.8%		
	非在職人士	766	8.2%	9.1%	82.7%		

變數	分類	基數	有，現在 仍吸煙	有，但已 戒掉	從來 沒有	P-值	
						卡方檢定	單因方差 檢定
受養人數目	沒有	793	10.4%	9.4%	80.1%		0.023
	1-2 位	929	12.8%	10.3%	76.9%		
	3 位或以上	388	17.1%	12.8%	70.1%		
居住房屋類型	公營租住單位	643	18.0%	11.0%	71.0%	0.000	
	資助出售單位	314	11.2%	11.5%	77.3%		
	私人房屋	1140	10.2%	9.9%	79.9%		

#### 4.4.2 吸煙數量

吸煙數量與現在仍吸煙者的性別、年齡和教育程度有顯著的關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (8.9%) 和未完成中學教育或以下教育程度人士 (由 10.5% 至 14.1%) 相對有較高比例表示他們每日吸超過 20 支煙。此外，與其相關組別的被訪者比較，年齡越大的被訪者，越多每日吸超過 20 支煙（表 4.4.2）。

**表 4.4.2：被訪者每日平均吸煙的數量 (問題 5c)**

變數	分類	基數	每日少於 1 支煙	每日 1-10 支煙	每日 11-20 支 煙	每日多於 20 支煙	P-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	206	1.9%	43.5%	45.7%	8.9%	0.000	
	女性	58	7.0%	69.8%	22.2%	1.1%		
年齡組別	18-24	16	5.4%	61.2%	33.3%	0.0%		0.000
	25-34	66	1.9%	76.5%	21.6%	0.0%		
	35-44	65	1.3%	50.2%	43.4%	5.2%		
	45-54	78	6.4%	36.7%	45.0%	11.9%		
	55-64	39	0.0%	23.8%	59.8%	16.3%		
教育程度	小學或以 下	27	6.0%	18.9%	61.0%	14.1%		0.000
	未完成中 學教育	78	2.6%	37.8%	49.1%	10.5%		
	完成中學 教育(中五)	98	2.8%	58.9%	33.0%	5.3%		
	預科	10	0.0%	61.9%	38.1%	0.0%		
	大專或以 上	50	3.0%	62.6%	31.1%	3.3%		

## 4.5 飲酒模式

### 4.5.1 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、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 (46.2%)、年齡介乎 25 至 34 歲的被訪者 (39.9%)、未婚的被訪者 (36.4%)、大專或以上教育程度的被訪者 (38.1%)、管理 / 專業人員 (44.1%) 或服務人員 (39.0%) 和居住在私人房屋的被訪者 (36.8%) 較多在被訪前一個月曾飲最少一杯酒精飲品。

此外，與其相關組別的被訪者比較，每月家庭收入越高的被訪者，越多在被訪前一個月曾飲最少一杯酒精飲品（表 4.5.1）。

**表 4.5.1：曾飲最少一杯酒精飲品 (問題 6a)**

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	969	46.2%	20.6%	16.4%	16.8%	0.000	
	女性	1154	19.5%	18.8%	21.8%	39.9%		
年齡組別	18-24	261	30.0%	33.4%	16.2%	20.5%		0.000
	25-34	453	39.9%	20.2%	20.5%	19.4%		
	35-44	479	29.7%	22.6%	20.1%	27.6%		
	45-54	541	32.1%	15.8%	17.6%	34.5%		
	55-64	371	24.8%	11.2%	21.7%	42.3%		
婚姻狀況	未婚	685	36.4%	26.6%	16.8%	20.1%	0.000	
	已婚	1351	29.6%	16.1%	21.0%	33.3%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	82	26.1%	18.5%	14.0%	41.3%		
教育程度	小學或以下	205	26.3%	9.8%	20.4%	43.6%		0.000
	未完成中學教育	379	23.9%	15.6%	23.1%	37.4%		
	完成中學教育(中五)	634	32.1%	19.1%	19.6%	29.3%		
	預科	144	24.9%	27.5%	14.6%	33.0%		
	大專或以上	753	38.1%	23.3%	17.9%	20.7%		
職業	管理 / 專業人員	543	44.1%	22.7%	15.1%	18.1%	0.000	

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
每月家庭收入	文員	268	25.4%	22.7%	24.8%	27.0%		0.000
	服務人員	208	39.0%	17.4%	17.8%	25.8%		
	藍領工人	291	35.1%	18.8%	18.5%	27.6%		
	非在職人士	766	21.5%	17.2%	21.5%	39.9%		
居住房屋類型	\$8,000 以下	138	22.1%	9.7%	23.8%	44.4%	0.000	
	\$8,000-\$13,999	260	23.3%	20.4%	23.3%	33.0%		
	\$14,000-\$19,999	234	29.6%	19.8%	18.7%	31.9%		
性別	\$20,000-\$39,999	534	34.5%	22.3%	17.7%	25.5%		
	\$40,000 或以上	486	44.1%	19.0%	15.5%	21.4%		
教育程度	公營租住單位	643	23.0%	20.8%	21.5%	34.6%	0.000	
	資助出售單位	314	31.7%	17.7%	20.0%	30.6%		
	私人房屋	1140	36.8%	19.6%	17.9%	25.7%		

#### 4.5.2 最經常飲用的酒精飲品種類

於被訪前一個月曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，他們最經常飲用的酒精飲品種類與飲用酒精飲品人士的性別、年齡、教育程度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 (64.1%) 相對有較高比例最經常飲用啤酒，而較多女性被訪者 (43.6%) 則最經常飲用西洋餐酒。

與其他年齡組別的被訪者比較，較多年齡介乎 18 歲至 24 歲 (64.1%) 和 45 至 54 歲 (64.7%) 的被訪者於被訪前三十日最經常飲用啤酒。與比他們年輕的被訪者比較，較多年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (45.1%) 於被訪前三十日最經常飲用西洋餐酒，而與其他飲酒人士比較，較多介乎 18 至 24 歲的年輕飲酒人士 (13.7%) 則最經常飲用西洋烈酒。

與其相關組別的被訪者比較，於被訪前三十日，較多預科或以下教育程度的被訪者 (由 59.3% 至 70.1%) 最經常飲用啤酒，而較多大專或以上教育程度的被訪者 (42.7%) 則最經常飲用西洋餐酒。

與其相關組別的被訪者比較，於被訪前三十日，較多每月家庭收入低於 \$14,000 的被訪者 (由 66.6% 至 67.8%) 最經常飲用啤酒，而較多每月家庭收入 \$40,000 或以上 (46.4%) 及介乎 \$14,000 至 \$19,999 (39.7%) 的被訪者則最經常飲用西洋餐酒 (表 4.5.2)。

**表 4.5.2：最經常飲用的酒精飲品種類(問題 6b)**

變數	分類	基數	啤酒	西洋 餐酒	中國酒	西洋 烈酒	其他	P-值	
								卡方 檢定	單因方差 檢定
性別	男性	445	64.1%	28.6%	2.1%	3.9%	1.3%	0.000	
	女性	225	43.8%	43.6%	0.9%	4.8%	7.0%		
年齡組別	18-24	78	64.1%	17.3%	0.0%	13.7%	4.9%		0.000
	25-34	181	51.7%	37.5%	0.0%	5.1%	5.7%		
	35-44	141	57.5%	35.7%	2.4%	2.5%	2.0%		
	45-54	174	64.7%	30.0%	1.7%	1.7%	1.9%		
	55-64	91	46.0%	45.1%	5.6%	1.8%	1.4%		
教育程度	小學或以下	53	70.1%	16.7%	5.6%	5.1%	2.5%		0.002
	未完成中學教育	91	65.3%	22.3%	3.8%	4.6%	4.0%		
	完成中學教育 (中五)	202	59.3%	31.7%	1.4%	5.6%	2.1%		
	預科	36	68.3%	24.3%	0.0%	2.4%	5.0%		
	大專或以上	287	49.6%	42.7%	0.8%	3.2%	3.7%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	31	67.8%	20.8%	5.4%	6.0%	0.0%		0.010
	\$8,000-\$13,999	61	66.6%	23.2%	2.2%	1.6%	6.5%		
	\$14,000-\$19,999	68	54.1%	39.7%	3.5%	1.3%	1.4%		
	\$20,000-\$39,999	184	61.9%	25.1%	2.8%	6.9%	3.3%		
	\$40,000 或以上	215	48.3%	46.4%	0.4%	2.6%	2.4%		

### 4.5.3 最經常飲用酒精飲品的地方

於被訪前三十日曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，他們在這段時間最經常飲用酒精飲品的地方與飲用酒精飲品人士的年齡有顯著的關係。

與其他年齡組別的被訪者比較，較多年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (63.1%) 最經常在自己家中飲酒。此外，與其相關組別的被訪者比較，教育程度越低的被訪者，越多最經常在自己家中飲酒。

與其相關組別的被訪者比較，較多年齡介乎 45 至 54 歲的被訪者 (43.3%)、預科教育程度的被訪者 (41.2%) 和有 1-2 位受養人的被訪者 (37.9%) 最經常在食肆飲酒。

與其相關組別的被訪者比較，較多完成中學教育的被訪者 (19.3%) 最經常在酒吧或娛樂場所飲酒。此外，與其相關組別的被訪者比較，較多 35 歲以下的被訪者 (由 24.7% 至 26.5%) 和有較少受養人的被訪者最經常在酒吧或娛樂場所飲酒 (表 4.5.3)。

表 4.5.3：於被訪前三十日最經常飲用酒精飲品的地方 (問題 6c)

變數	分類	基數	自己家中	朋友或親戚家中	食肆， 例如酒樓、餐廳	酒吧或娛樂場所	工作的地方	其他	P-值
									單因方 差檢定
年齡組別	18-24	78	34.7%	2.2%	27.6%	26.5%	0.0%	9.1%	0.000
	25-34	179	32.9%	6.8%	31.0%	24.7%	1.7%	3.0%	
	35-44	140	44.6%	4.6%	34.0%	16.8%	0.0%	0.0%	
	45-54	173	44.6%	4.4%	43.3%	6.7%	0.9%	0.0%	
	55-64	91	63.1%	1.4%	31.4%	3.1%	0.0%	0.9%	
教育程度	小學或以下	54	55.9%	3.4%	31.9%	4.3%	3.0%	1.5%	0.017
	未完成中學 教育	89	51.3%	3.9%	32.8%	12.1%	0.0%	0.0%	
	完成中學教 育(中五)	202	45.4%	5.6%	28.5%	19.3%	0.7%	0.6%	
	預科	36	39.8%	2.4%	41.2%	11.6%	0.0%	5.1%	
	大專或以上	283	36.6%	4.2%	38.6%	16.8%	0.6%	3.3%	
受養人數目	沒有	234	39.7%	2.9%	32.3%	20.8%	0.7%	3.6%	0.019
	1-2 位	281	38.3%	5.7%	37.9%	15.7%	1.1%	1.4%	
	3 位或以上	149	57.0%	4.3%	30.7%	7.4%	0.0%	0.6%	

#### 4.5.4 最經常與誰飲用酒精飲品

於被訪前三十日曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，最經常與誰飲用酒精飲品與飲用酒精飲品人士的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入和受養人數目有顯著的關係。

與飲酒的女性比較，較多飲酒的男性最經常與工作上有關的人士飲酒 (12.0%) 或一個人飲酒 (18.1%)。與飲酒的男性比較，較多飲酒的女性最經常與家人 / 親戚飲酒 (37.8%)。

年齡越大的飲酒人士，越多最經常一個人飲酒。相反，年齡越小的飲酒人士，越多最經常與朋友飲酒。與其相關組別的被訪者比較，較多年齡介乎 35 至 64 歲的飲酒人士最經常與家人 / 親戚 (由 33.3% 至 39.7%) 飲酒，而較多年齡介乎 25 至 34 歲 (12.3%) 和 45 至 54 歲 (11.8%) 的飲酒人士則最經常與工作上有關的人士飲酒。

與其相關組別的被訪者比較，較多離婚 / 分居 / 喪偶的飲酒人士最經常一個人飲酒 (26.9%) 或與工作上有關的人士飲酒 (18.3%)。與其相關組別的被訪者比較，較多未婚的飲酒人士最經常與朋友飲酒 (68.3%)，而較多已婚的飲酒人士則最經常與家人 / 親戚飲酒 (41.3%)。

教育程度越低的飲酒人士，越多最經常一個人飲酒。相反，與其相關組別的被訪者比較，教育程度越高的飲酒人士，越多最經常與朋友飲酒。

與其相關組別的被訪者比較，藍領工人較多最經常一個人飲酒 (25.4%)，但較少最經常與朋友飲酒 (33.8%)。與其相關組別的被訪者比較，較多文員最經常與家人 / 親戚飲酒 (37.9%)，而較多管理 / 專業人員則最經常與工作上有關的人士飲酒 (16.4%)。

與其相關組別的被訪者比較，較多每月家庭收入 \$8,000 以下的飲酒人士最經常一個人飲酒 (36.4%)，而較多每月家庭收入介乎 \$20,000-\$39,999 的飲酒人士則最經常與朋友 (50.5%) 或工作上有關的人士 (13.0%) 飲酒。與其相關組別的被訪者比較，較多每月家庭收入 \$40,000 或以上的飲酒人士最經常與家人 / 親戚飲酒 (37.2%)。

與其相關組別的被訪者比較，較多有 3 位或以上受養人的飲酒人士最經常一個人飲酒 (25.7%)，而較多沒有受養人的飲酒人士則最經常與朋友飲酒 (54.2%)（表 4.5.4）。

表 4.5.4：於被訪前三十日最經常與誰飲用酒精飲品 (問題 6e)

變數	分類	基數	沒有	朋友	家人/親戚	工作上 有關的 人士	P-值	
							卡方 檢定	單因方 差檢定
性別	男性	447	18.1%	43.8%	26.1%	12.0%	0.001	
	女性	225	10.5%	45.1%	37.8%	6.6%		
年齡組別	18-24	77	4.6%	66.4%	23.3%	5.7%		0.000
	25-34	181	11.5%	58.0%	18.2%	12.3%		
	35-44	142	11.6%	39.1%	39.7%	9.7%		
	45-54	174	21.6%	33.3%	33.3%	11.8%		
	55-64	92	26.4%	28.1%	37.6%	7.9%		
婚姻狀況	未婚	248	7.9%	68.3%	14.2%	9.6%	0.000	
	已婚	401	19.8%	28.8%	41.3%	10.1%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	21	26.9%	54.8%	0.0%	18.3%		
教育程度	小學或以下	54	38.6%	20.7%	30.4%	10.3%		0.000
	未完成中學教育	91	25.8%	40.1%	29.5%	4.6%		
	完成中學教育 (中五)	203	15.5%	44.7%	28.1%	11.7%		
	預科	36	12.3%	45.3%	25.6%	16.7%		
	大專或以上	286	8.6%	50.0%	31.4%	10.0%		
職業	管理 / 專業人員	240	10.4%	45.1%	28.1%	16.4%	0.000	
	文員	68	1.9%	49.8%	37.9%	10.4%		
	服務人員	81	22.6%	52.6%	10.3%	14.5%		
	藍領工人	102	25.4%	33.8%	31.7%	9.1%		
	非在職人士	164	18.6%	44.9%	35.9%	0.5%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	31	36.4%	30.9%	32.7%	0.0%		0.000
	\$8,000-\$13,999	61	24.7%	44.3%	28.3%	2.7%		
	\$14,000-\$19,999	69	25.1%	43.8%	23.9%	7.3%		
	\$20,000-\$39,999	183	15.1%	50.5%	21.4%	13.0%		
	\$40,000 或以上	215	10.9%	40.6%	37.2%	11.4%		
受養人數目	沒有	234	13.6%	54.2%	25.7%	6.5%		0.000
	1-2 位	284	11.9%	44.0%	31.4%	12.7%		
	3 位或以上	152	25.7%	30.1%	33.1%	11.1%		

#### 4.5.5 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，他們於被訪前三十日每星期飲酒的頻密程度與飲用酒精飲品人士的性別、年齡、婚姻狀況和教育程度有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (8.9%)、年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (16.9%) 和離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (16.1%) 相對有較高比例報稱每星期有 6 日或以上飲酒。另外，教育程度越低的被訪者，越多會於被訪前三十日每星期有 6 日或以上飲酒（表 4.5.5）。

**表 4.5.5：在被訪前三十日飲最少一杯酒精飲品的頻密程度(問題 6f)**

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	440	8.9%	4.6%	16.6%	70.0%	0.001	
	女性	224	4.4%	2.2%	11.7%	81.7%		
年齡組別	18-24	78	4.7%	0.0%	12.5%	82.8%		0.001
	25-34	179	1.4%	2.1%	16.3%	80.2%		
	35-44	140	8.6%	4.6%	16.1%	70.8%		
	45-54	173	9.2%	5.2%	14.7%	71.0%		
	55-64	87	16.9%	5.7%	12.9%	64.5%		
婚姻狀況	未婚	247	4.2%	2.0%	14.7%	79.1%	0.038	
	已婚	395	8.9%	4.7%	15.4%	71.1%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	20	16.1%	8.0%	11.7%	64.2%		
教育程度	小學或以下	52	24.4%	12.7%	11.6%	51.3%		0.005
	未完成中學教育	86	19.9%	1.6%	13.1%	65.4%		
	完成中學教育(中五)	201	5.9%	2.1%	12.6%	79.4%		
	預科	36	2.4%	3.7%	13.3%	80.6%		
	大專或以上	286	2.1%	4.0%	18.1%	75.8%		

#### 4.5.6 飲酒飲品的數量

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用酒精飲品人士的性別、年齡、婚姻狀況和職業有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (18.2%)、年齡介乎 35 至 44 歲的被訪者 (22.4%)、未婚被訪者 (19.0%) 和離婚 / 分居/喪偶的被訪者 (21.0%) 和服務人員 (33.0%) 相對有較高比例報稱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 4.5.6）。

**表 4.5.6：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 6g)**

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	440	58.8%	23.0%	18.2%	0.000	
	女性	219	76.1%	17.1%	6.8%		
年齡組別	18-24	76	56.7%	25.7%	17.6%		0.000
	25-34	176	60.1%	25.2%	14.7%		
	35-44	141	58.6%	19.0%	22.4%		
	45-54	172	68.7%	20.7%	10.6%		
	55-64	87	79.4%	14.2%	6.4%		
婚姻狀況	未婚	244	53.9%	27.1%	19.0%	0.000	
	已婚	393	71.5%	17.3%	11.2%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	21	56.3%	22.7%	21.0%		
職業	管理 / 專業人員	237	64.8%	23.5%	11.7%	0.000	
	文員	67	77.4%	14.9%	7.7%		
	服務人員	79	46.4%	20.6%	33.0%		
	藍領工人	98	57.5%	23.5%	19.0%		
	非在職人士	161	69.8%	19.9%	10.4%		

#### 4.5.7 一次過飲最少 5 杯 / 罐酒精飲品 (暴飲)

於被訪前三十日曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，暴飲與飲用酒精飲品人士的性別、年齡、教育程度、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 (13.4%)、年齡介乎 35 至 44 歲的被訪者 (18.6%)、小學或以下教育程度的被訪者(24.0%)、服務人員 (23.9%)、藍領工人 (21.8%) 和居住在公營租住單位的被訪者 (18.8%) 相對有較高比例報稱他們在被訪前三十日曾經暴飲三次或以上（表 4.5.7a）。

**表 4.5.7a：在被訪前三十日一次過飲最少 5 杯 / 罐酒精飲品 (問題 6h)**

變數	分類	基數	三次或以上	兩次	一次	沒有	P-值	
							單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	445	13.4%	5.6%	8.7%	72.2%	0.000	
	女性	224	5.1%	2.6%	7.0%	85.3%		
年齡組別	18-24	78	14.8%	5.6%	9.1%	70.5%		0.008
	25-34	179	6.2%	6.2%	10.5%	77.1%		
	35-44	140	18.6%	3.4%	9.3%	68.7%		
	45-54	174	7.8%	5.2%	7.0%	80.0%		
	55-64	91	9.8%	1.8%	3.2%	85.1%		
教育程度	小學或以下	54	24.0%	1.5%	4.8%	69.7%		0.001
	未完成中學教育	90	19.2%	4.0%	8.7%	68.0%		
	完成中學教育(中五)	202	13.9%	5.4%	9.7%	70.9%		
	預科	36	7.5%	2.4%	9.7%	80.4%		
	大專或以上	285	3.6%	5.1%	7.2%	84.0%		
職業	管理 / 專業人員	238	6.6%	4.3%	6.9%	82.1%	0.000	
	文員	68	2.5%	5.5%	8.2%	83.8%		
	服務人員	81	23.9%	6.5%	9.3%	60.4%		
	藍領工人	102	21.8%	2.7%	11.2%	64.3%		
	非在職人士	163	6.5%	5.3%	7.7%	80.4%		
居住房屋類型	公營租住單位	148	18.8%	5.7%	9.5%	65.9%	0.003	
	資助出售單位	99	12.1%	5.3%	10.8%	71.8%		
	私人房屋	416	7.6%	4.1%	7.1%	81.2%		

在曾經飲最少一杯酒精飲品，但於被訪前三十日未曾飲酒的被訪者當中，暴飲與飲用酒精飲品人士的性別和年齡有顯著的關係。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (16.5%) 和年齡介乎 25 至 34 歲的被訪者 (20.2%) 相對有較高比例報稱，不包括被訪前三十日，他們曾於每年最少一次暴飲（表 4.5.7b）。

**表 4.5.7b：一次過飲用最少五杯 / 罐酒精飲品的頻密程度，但不包括於被訪前三十日曾飲酒人士(問題 6i)**

變數	分類	基數	每年最少一次	沒有或少於每年一次	P-值	
					卡方檢定	單因方差檢定
性別	男性	355	16.5%	83.5%	0.000	
	女性	466	7.0%	93.0%		
年齡組別	18-24	130	9.8%	90.2%		0.000
	25-34	182	20.2%	79.8%		
	35-44	203	9.3%	90.7%		
	45-54	181	8.7%	91.3%		
	55-64	121	4.1%	95.9%		

#### 4.6 工餘 / 課餘時間做運動

於被訪前三十日會用工餘 / 課餘時間做運動的頻密程度與被訪者的性別、年齡、教育程度、職業、每月家庭收入、受養人數目和居住房屋類型有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，女性被訪者 (42.6%)、年齡介乎 35 至 44 歲的被訪者 (47.2%)、未完成中學教育或以下教育程度人士 (由 49.0% 至 53.5%)、藍領工人 (52.0%)、有 1 位或以上受養人的被訪者 (由 42.6% 至 43.5%) 和居住在公營租住單位人士 (46.5%) 較多表示在被訪前三十日，少於每月一次會用工餘 / 課餘時間做運動。另外，每月家庭收入越低的被訪者，越多表示少於每月一次會用工餘 / 課餘時間做運動（表 4.6）。

**表 4.6：於被訪前三十日用工餘 / 課餘時間做運動的頻密程度(問題7)**

變數	分類	基數	每星期	每星期	每月 1-	少於每	P-值	
			至少 4 次	1-3 次	3 次	月 1 次	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	968	19.7%	34.5%	10.0%	35.8%	0.003	
	女性	1152	16.4%	29.8%	11.1%	42.6%		
年齡組別	18-24	260	10.9%	45.8%	17.4%	25.9%		0.000
	25-34	453	10.4%	36.0%	13.1%	40.5%		
	35-44	479	14.4%	27.3%	11.0%	47.2%		
	45-54	541	20.5%	31.2%	8.1%	40.2%		
	55-64	370	33.6%	24.5%	6.2%	35.7%		
教育程度	小學或以下	205	28.2%	18.7%	4.1%	49.0%		0.045
	未完成中學教育	377	20.7%	20.4%	5.4%	53.5%		
	完成中學教育(中五)	633	19.5%	30.3%	9.2%	41.0%		
	預科	144	14.5%	37.6%	11.9%	36.0%		
	大專或以上	753	13.0%	41.7%	16.0%	29.3%		
職業	管理 / 專業人員	543	15.3%	38.4%	13.6%	32.7%		0.000
	文員	268	9.8%	35.2%	13.2%	41.7%		
	服務人員	208	10.3%	32.5%	11.4%	45.7%		
	藍領工人	291	20.8%	20.7%	6.5%	52.0%		
	非在職人士	764	23.6%	30.6%	9.0%	36.8%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	138	29.8%	15.2%	4.5%	50.5%		0.015
	\$8,000-\$13,999	260	18.4%	29.1%	5.6%	47.0%		
	\$14,000-\$19,999	234	16.8%	26.5%	12.0%	44.7%		
	\$20,000-\$39,999	534	15.6%	34.0%	10.9%	39.4%		
	\$40,000 或以上	486	16.4%	40.2%	14.2%	29.1%		
受養人數目	沒有	792	21.8%	33.4%	11.9%	33.0%		0.000
	1-2 位	928	15.6%	30.6%	10.4%	43.5%		
	3 位或以上	388	16.2%	32.5%	8.8%	42.6%		
居住房屋類 型	公營租住單位	640	17.0%	26.2%	10.3%	46.5%		0.002
	資助出售單位	314	19.7%	29.1%	10.3%	41.0%		
	私人房屋	1140	18.1%	36.2%	10.9%	34.8%		

## 4.7 睡眠習慣

### 4.7.1 睡眠時間

於被訪前三十日，被訪者的睡眠時間與他們的年齡、婚姻狀況和職業有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，年齡介乎 45 至 64 歲的被訪者（由 9.9% 至 11.5%）、離婚 / 分居 / 褫偶的被訪者（18.5%）和服務人員（11.9%）相對有較高比例報稱於被訪前三十日每日平均睡眠少於 6 小時（表 4.7.1）。

**表 4.7.1：被訪者每日平均睡眠時間(問題 8a)**

變數	分類	基數	少於 6 小時	6-8 小時	多於 8 小時	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡組別	18-24	261	7.7%	81.5%	10.8%	0.000	
	25-34	453	6.3%	86.3%	7.4%		
	35-44	476	7.7%	87.5%	4.8%		
	45-54	539	9.9%	84.8%	5.3%		
	55-64	369	11.5%	82.4%	6.1%		
婚姻狀況	未婚	683	8.5%	83.8%	7.7%	0.024	
	已婚	1346	8.1%	86.1%	5.7%		
	離婚 / 分居 / 褫偶	80	18.5%	72.9%	8.6%		
職業	管理 / 專業人員	541	8.5%	87.7%	3.8%	0.030	
	文員	268	5.4%	90.1%	4.5%		
	服務人員	208	11.9%	83.6%	4.5%		
	藍領工人	291	9.0%	85.6%	5.4%		
	非在職人士	761	8.5%	81.2%	10.3%		

#### 4.7.2 有入睡困難的頻密程度

於被訪前三十日，有入睡困難的頻密程度與被訪者的性別、婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入、受養人數目和居住房屋類型有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，女性被訪者 (13.5%)、離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (28.3%)、預科或以下教育程度的被訪者 (由 13.4% 至 17.4%)、非在職人士 (19.7%)、每月家庭收入低於 \$8,000 的被訪者 (23.5%)、沒有受養人的被訪者 (14.2%) 和居住在公營租住單位人士 (14.1%) 相對有較高比例於被訪前三十日，曾一星期出現三次或以上入睡困難的情況（表 4.7.2）。

**表 4.7.2：被訪前三十日入睡困難的頻密程度(問題 8b)**

變數	分類	基數	在過去一個月沒有	少於一星期一次	一星期一至兩次	一星期三次或以上	P-值	
							單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	965	61.8%	13.9%	14.3%	9.9%	0.000	
	女性	1149	50.4%	16.6%	19.5%	13.5%		
婚姻狀況	未婚	683	51.6%	18.6%	18.3%	11.5%	0.001	
	已婚	1345	58.3%	14.0%	16.6%	11.1%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	81	47.1%	8.5%	16.1%	28.3%		
教育程度	小學或以下	204	49.4%	15.4%	18.8%	16.3%	0.000	
	未完成中學教育	377	53.1%	14.0%	17.9%	15.0%		
	完成中學教育(中五)	631	54.3%	14.1%	18.3%	13.4%		
	預科	144	44.5%	18.1%	20.0%	17.4%		
	大專或以上	750	61.9%	16.4%	15.0%	6.7%		
職業	管理/專業人員	540	63.7%	14.3%	14.0%	8.0%	0.000	
	文員	266	56.6%	15.8%	19.2%	8.4%		
	服務人員	208	55.5%	17.6%	17.8%	9.1%		
	藍領工人	290	65.2%	16.2%	13.9%	4.7%		
	非在職人士	764	46.3%	14.6%	19.4%	19.7%		

變數	分類	基數	在過去一個月沒有	少於一星期一次	一星期一至兩次	一星期三次或以上	P-值	
							單因方差檢定	定級相關檢定
每月家庭收入	\$8,000 以下	137	43.0%	16.6%	16.8%	23.5%		0.000
	\$8,000-\$13,999	257	50.1%	16.8%	16.7%	16.4%		
	\$14,000-19,999	234	51.0%	14.5%	23.4%	11.1%		
	\$20,000-\$39,999	534	56.9%	14.5%	17.1%	11.5%		
	\$40,000 或以上	486	61.3%	15.1%	14.9%	8.7%		
受養人數目	沒有	789	51.6%	16.6%	17.6%	14.2%		0.000
	1-2 位	925	55.7%	15.8%	17.0%	11.5%		
	3 位或以上	388	64.6%	10.9%	16.7%	7.8%		
居住房屋類型	公營租住單位	640	51.9%	16.4%	17.6%	14.1%		0.032
	資助出售單位	313	58.2%	9.6%	22.7%	9.5%		
	私人房屋	1135	57.2%	16.2%	15.4%	11.2%		

#### 4.7.3 間歇性「扎」醒或無法熟睡的頻密程度

於被訪前三十日，間歇性「扎」醒或無法熟睡的頻密程度與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入和受養人數目有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，女性被訪者 (14.3%)、年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (19.4%)、離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (27.4%)、小學或以下教育程度的被訪者 (18.4%) 和非在職人士 (16.9%) 相對有較高比例報稱他們於被訪前三十日，曾一星期出現三次或以上間歇性「扎」醒或無法熟睡的情況。另外，與其相關組別的被訪者比較，每月家庭收入越低的被訪者和有越少受養人的被訪者，越多表示他們一星期有三次或以上這樣的睡眠問題（表 4.7.3）。

表 4.7.3：被訪前三十日間歇性「扎」醒或無法熟睡的頻密程度(問題 8c)

變數	分類	基數	在過去一個月沒有	少於一星期一次	一星期一至兩次	一星期三次或以上	P-值	
							單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	968	55.4%	18.1%	16.8%	9.7%	0.000	
	女性	1147	47.7%	19.7%	18.2%	14.3%		
年齡組別	18-24	260	55.8%	21.2%	15.1%	7.9%		0.000
	25-34	453	52.7%	20.0%	16.0%	11.3%		
	35-44	476	54.1%	18.6%	17.3%	10.0%		
	45-54	541	47.6%	18.9%	21.2%	12.2%		
	55-64	368	47.2%	17.0%	16.4%	19.4%		
婚姻狀況	未婚	681	52.9%	19.6%	17.3%	10.2%	0.005	
	已婚	1346	50.9%	19.0%	17.8%	12.3%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	82	44.0%	11.7%	16.8%	27.4%		
教育程度	小學或以下	203	45.1%	16.7%	19.9%	18.4%		0.000
	未完成中學教育	377	51.8%	18.3%	15.9%	13.9%		
	完成中學教育(中五)	631	48.9%	18.4%	18.4%	14.3%		
	預科	144	49.5%	22.0%	19.0%	9.5%		
	大專或以上	751	54.8%	19.8%	16.8%	8.5%		
職業	管理 / 專業人員	543	55.4%	18.0%	17.4%	9.1%	0.001	
	文員	266	48.7%	20.1%	18.6%	12.6%		
	服務人員	208	54.2%	17.7%	15.3%	12.8%		
	藍領工人	289	55.6%	20.5%	17.7%	6.2%		
	非在職人士	763	47.0%	18.8%	17.3%	16.9%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	138	43.0%	15.4%	17.4%	24.2%		0.007
	\$8,000-\$13,999	257	47.7%	21.2%	18.5%	12.6%		
	\$14,000-19,999	234	47.3%	19.1%	21.3%	12.2%		
	\$20,000-\$39,999	533	53.7%	18.9%	15.9%	11.4%		
	\$40,000 或以上	485	49.9%	22.3%	16.9%	10.9%		
受養人數目	沒有	787	48.5%	18.1%	17.6%	15.8%		0.027
	1-2 位	927	51.2%	19.7%	18.8%	10.3%		
	3 位或以上	388	57.6%	18.7%	13.7%	9.9%		

#### 4.7.4 早醒和醒後難以再次入睡的頻密程度

於被訪前三十日早醒和醒後難以再次入睡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 (11.2%)、年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (14.4%)、離婚 / 分居 / 肅偶的被訪者 (21.9%)、非在職人士 (13.3%) 和每月家庭收入 \$8,000 以下的被訪者 (16.4%) 相對有較高比例報稱他們於被訪前三十日，曾一星期出現三次或以上早醒和醒後難以再次入睡的情況。另外，與其相關組別的被訪者比較，教育程度越低的被訪者，越多表示有這樣的睡眠問題（表 4.7.4）。

表4.7.4：被訪前三十日，早醒和醒後難以再次入睡的頻密程度(問題8d)

變數	分類	基數	在過去一個月沒有	少於一星期一次	一星期一至兩次	一星期三次或以上	P-值	
							單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	966	64.8%	14.3%	13.6%	7.2%	0.000	
	女性	1150	60.5%	14.0%	14.3%	11.2%		
年齡組別	18-24	261	69.8%	14.1%	10.3%	5.7%		0.000
	25-34	452	69.8%	10.7%	11.4%	8.2%		
	35-44	477	67.3%	13.7%	11.3%	7.7%		
	45-54	540	54.7%	17.6%	17.6%	10.2%		
	55-64	370	53.0%	14.5%	18.1%	14.4%		
婚姻狀況	未婚	682	67.8%	14.3%	10.3%	7.6%	0.000	
	已婚	1348	60.8%	13.9%	15.7%	9.6%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	82	46.6%	15.4%	16.1%	21.9%		
教育程度	小學或以下	205	53.0%	14.8%	15.0%	17.3%		0.000
	未完成中學教育	377	57.6%	14.3%	15.1%	13.0%		
	完成中學教育(中五)	632	61.8%	12.3%	16.6%	9.3%		
	預科	144	62.3%	18.7%	12.1%	6.9%		
	大專或以上	749	68.2%	14.5%	11.3%	6.1%		
職業	管理 / 專業人員	541	67.1%	13.6%	12.5%	6.8%	0.001	
	文員	267	66.2%	13.5%	12.4%	7.9%		
	服務人員	208	64.1%	13.4%	13.0%	9.6%		
	藍領工人	289	61.5%	18.7%	15.1%	4.7%		
	非在職人士	765	58.9%	12.7%	15.1%	13.3%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	138	54.0%	15.3%	14.3%	16.4%		0.000
	\$8,000-\$13,999	259	58.5%	16.0%	14.5%	11.1%		
	\$14,000-19,999	234	57.6%	15.6%	17.6%	9.2%		
	\$20,000-\$39,999	533	67.7%	12.9%	12.4%	7.0%		
	\$40,000 或以上	484	65.0%	14.6%	12.2%	8.2%		

#### 4.7.5 睡眠不足的頻密程度

於被訪前三十日睡眠不足的頻密程度與被訪者的年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入和受養人數目有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，年齡介乎 35 歲至 44 歲的被訪者 (26.2%)、離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (31.5%)、未完成中學教育 (22.9%) 和完成預科 (22.5%) 的被訪者、文員 (23.1%) 和服務人員 (23.4%) 和每月家庭收入介乎 \$14,000 至 \$19,999 的被訪者 (25.6%) 較多報稱於被訪前三十日，有 20 日或以上睡眠不足。另外，與其相關組別的被訪者比較，受養人的數目越多的被訪者，越多表示他們於被訪前三十日，有 20 日或以上睡眠不足（表 4.7.5）。

表 4.7.5：於被訪前三十日，被訪者睡眠不足的日數 (問題 8e)

變數	分類	基數	0 日	1-<10 日	10-<20 日	20 日或以上	P-值	
							單因方差 檢定	定級相關檢定
年齡組別	18-24	260	20.2%	44.6%	15.3%	19.9%		0.000
	25-34	449	27.9%	35.7%	13.7%	22.7%		
	35-44	477	26.7%	35.3%	11.8%	26.2%		
	45-54	541	33.9%	39.3%	9.6%	17.3%		
	55-64	363	44.0%	33.4%	8.6%	14.0%		
婚姻狀況	未婚	683	26.0%	38.4%	14.5%	21.1%		0.000
	已婚	1339	33.2%	37.6%	10.1%	19.2%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	79	34.7%	25.5%	8.4%	31.5%		
教育程度	小學或以下	201	41.8%	35.7%	7.1%	15.3%		0.000
	未完成中學教育	375	41.9%	31.2%	3.9%	22.9%		
	完成中學教育 (中五)	627	29.3%	39.5%	11.7%	19.5%		
	預科	143	26.7%	37.9%	12.8%	22.5%		
	大專或以上	751	24.4%	39.3%	15.9%	20.4%		
職業	管理 / 專業人員	542	25.9%	37.2%	14.9%	22.0%		0.000
	文員	267	21.4%	38.1%	17.5%	23.1%		
	服務人員	208	33.6%	37.0%	6.0%	23.4%		
	藍領工人	289	40.4%	31.0%	7.8%	20.7%		
	非在職人士	754	34.0%	38.9%	10.2%	16.9%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	134	43.2%	31.2%	7.8%	17.8%		0.008
	\$8,000-\$13,999	259	32.7%	38.3%	7.6%	21.4%		
	\$14,000-19,999	233	29.7%	35.2%	9.5%	25.6%		
	\$20,000-\$39,999	532	26.4%	42.8%	11.5%	19.3%		
	\$40,000 或以上	486	27.7%	35.7%	17.3%	19.3%		
受養人數目	沒有	785	32.8%	37.6%	11.9%	17.8%		0.031
	1-2 位	925	29.1%	37.9%	12.0%	21.0%		
	3 位或以上	384	31.8%	35.4%	9.4%	23.4%		

#### 4.7.6 睡眠質素

對睡眠質素的看法與被訪者的年齡、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。

與其相關組別的被訪者比較，離婚 / 分居 / 肅偶的被訪者 (30.2%)、小學或以下教育程度的被訪者 (17.7%)、非在職人士(16.5%) 和居住在公營租住單位的被訪者 (15.9%) 相對有較高比例認為他們的睡眠質素「差」或「很差」。另外，與其相關組別的被訪者比較，年齡越大和每月家庭收入越低的被訪者，越多認為他們的睡眠質素為「差」或「很差」（表 4.7.6）。

**表 4.7.6：對睡眠質素的看法 (問題 8f)**

變數	分類	基數	很好 / 好	一般	差 / 很差	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡組別	18-24	261	45.2%	43.4%	11.4%		0.011
	25-34	453	43.7%	44.4%	11.9%		
	35-44	479	44.2%	42.0%	13.9%		
	45-54	541	42.6%	42.7%	14.7%		
	55-64	371	40.9%	41.9%	17.2%		
婚姻狀況	未婚	685	45.3%	41.2%	13.5%		0.000
	已婚	1351	42.9%	44.0%	13.1%		
	離婚 / 分居 / 肃偶	82	30.4%	39.4%	30.2%		
教育程度	小學或以下	205	36.2%	46.1%	17.7%		0.000
	未完成中學教育	379	40.2%	43.1%	16.7%		
	完成中學教育(中五)	634	41.7%	44.5%	13.8%		
	預科	144	37.2%	48.8%	14.0%		
	大專或以上	753	49.0%	39.6%	11.4%		
職業	管理 / 專業人員	543	46.4%	41.0%	12.6%		0.018
	文員	268	46.2%	40.1%	13.7%		
	服務人員	208	43.1%	42.5%	14.4%		
	藍領工人	291	44.5%	45.3%	10.2%		
	非在職人士	766	40.1%	43.4%	16.5%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	138	41.6%	36.7%	21.7%		0.000
	\$8,000-\$13,999	260	37.6%	46.4%	16.0%		
	\$14,000-19,999	234	35.5%	50.3%	14.2%		
	\$20,000-\$39,999	534	46.3%	40.8%	12.9%		
	\$40,000 或以上	486	47.3%	41.5%	11.2%		
居住房屋類型	公營租住單位	643	39.7%	44.4%	15.9%		0.043
	資助出售單位	314	44.6%	42.2%	13.2%		
	私人房屋	1140	44.9%	42.2%	12.9%		

## 4.8 社交支援

### 4.8.1 可提供援助的要好親戚或朋友的數目

可以在個人事情、情緒上和金錢上提供援助的要好親戚或朋友的數目與被訪者的性別、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。

與其相關組別的被訪者比較，男性被訪者 (13.6%)、離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (25.3%)、藍領工人 (18.2%) 和居住在公營租住單位的被訪者 (13.2%) 相對上有較高比例沒有要好的親戚或朋友可傾訴心事，提供情緒上的支援或金錢上的幫助。

另外，與其相關組別的被訪者比較，年齡越大、教育程度和每月家庭收入越低的被訪者，越多沒有要好的親戚或朋友可傾訴心事，提供情緒上的支援或金錢上的幫助（表 4.8.1）。

**表 4.8.1: 可提供援助的要好親戚或朋友的數目 (問題 9)**

變數	分類	基數	0 位	1-2 位	3-4 位	5-6 位	7 位或以上	P-值	
								單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	943	13.6%	28.9%	29.4%	15.2%	12.9%	0.009	
	女性	1119	7.5%	25.8%	30.0%	22.9%	13.7%		
年齡組別	18-24	257	3.5%	19.8%	23.5%	30.9%	22.3%		0.000
	25-34	446	4.0%	21.8%	34.3%	22.3%	17.5%		
	35-44	469	7.6%	27.6%	31.7%	21.3%	11.8%		
	45-54	526	13.4%	33.0%	29.0%	15.0%	9.5%		
	55-64	350	21.6%	29.7%	27.8%	11.4%	9.4%		
婚姻狀況	未婚	671	6.2%	20.8%	30.0%	24.9%	18.1%	0.000	
	已婚	1307	11.5%	30.2%	30.5%	16.8%	11.0%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	79	25.3%	32.6%	16.7%	13.0%	12.4%		
教育程度	小學或以下	197	22.3%	36.3%	25.1%	7.8%	8.5%		0.000
	未完成中學教育	368	15.8%	32.0%	29.1%	15.4%	7.9%		
	完成中學教育 (中五)	609	10.3%	28.7%	30.1%	17.8%	13.1%		
	預科	138	5.7%	30.1%	28.7%	24.2%	11.3%		
	大專或以上	743	5.1%	20.6%	31.5%	24.7%	18.0%		

變數	分類	基數	0 位	1-2 位	3-4 位	5-6 位	7 位或以上	P-值	
								單因方差 檢定	定級相關檢 定
職業	管理 / 專業人員	532	7.5%	22.5%	32.7%	20.7%	16.5%	0.000	
	文員	261	5.9%	27.5%	31.8%	25.7%	9.1%		
	服務人員	199	12.0%	24.4%	27.9%	18.3%	17.5%		
	藍領工人	279	18.2%	33.5%	28.4%	11.2%	8.6%		
	非在職人士	748	9.9%	28.8%	28.7%	19.8%	12.7%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	132	25.6%	33.9%	23.1%	11.9%	5.5%	0.000	
	\$8,000-\$13,999	254	9.9%	36.3%	28.0%	16.5%	9.3%		
	\$14,000-19,999	228	9.3%	34.8%	26.4%	18.2%	11.3%		
	\$20,000-\$39,999	525	6.5%	26.0%	34.2%	19.5%	13.7%		
	\$40,000 或以上	477	5.3%	22.0%	33.5%	23.6%	15.6%		
居住房屋類型	公營租住單位	622	13.2%	28.5%	30.4%	17.8%	10.0%	0.000	
	資助出售單位	303	8.2%	33.2%	27.0%	17.4%	14.2%		
	私人房屋	1112	9.0%	25.0%	30.5%	20.8%	14.7%		

## 4.9 一般健康狀況

### 4.9.1 對自己一般健康狀況的看法

被訪者對自己一般健康狀況的看法與他們的性別、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。

與其相關組別的被訪者比較，女性被訪者 (5.6%)、年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (9.6%)、離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (14.5%)、小學或以下教育程度的被訪者 (10.4%)、非在職人士 (8.7%) 和居住在公營租住單位的被訪者 (6.6%) 相對有較高比例認為自己的健康狀況屬於「差」。另外，與其相關組別的被訪者比較，每月家庭收入越低的被訪者，越多認為自己的健康狀況屬於「差」（表 4.9.1）。

**表 4.9.1：對自己一般健康狀況的看法(問題 10)**

變數	分類	基數	極好 / 很好 / 好	一般	差	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	968	50.4%	44.8%	4.7%	0.000	
	女性	1153	44.0%	50.4%	5.6%		
年齡組別	18-24	261	52.4%	42.7%	4.9%	0.000	0.000
	25-34	453	50.3%	46.5%	3.2%		
	35-44	478	48.8%	46.4%	4.8%		
	45-54	541	42.6%	52.9%	4.5%		
	55-64	371	43.5%	46.9%	9.6%		
婚姻狀況	未婚	685	50.4%	43.5%	6.0%	0.000	
	已婚	1349	46.2%	49.5%	4.2%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	82	28.1%	57.3%	14.5%		
教育程度	小學或以下	204	36.0%	53.6%	10.4%	0.000	
	未完成中學教育	379	38.5%	54.3%	7.2%		
	完成中學教育(中五)	633	46.2%	49.5%	4.3%		
	預科	144	43.5%	51.5%	5.0%		
	大專或以上	753	55.2%	41.2%	3.6%		

變數	分類	基數	極好 / 很好 / 好	一般	差	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
職業	管理 / 專業人員	543	53.2%	43.5%	3.2%	0.000	
	文員	268	48.7%	48.2%	3.0%		
	服務人員	208	48.0%	49.5%	2.5%		
	藍領工人	291	42.2%	53.5%	4.2%		
	非在職人士	764	43.3%	48.0%	8.7%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	138	35.7%	45.9%	18.4%	0.000	
	\$8,000-\$13,999	260	39.3%	55.2%	5.5%		
	\$14,000-19,999	234	40.3%	55.4%	4.3%		
	\$20,000-\$39,999	534	50.8%	45.1%	4.1%		
	\$40,000 或以上	486	56.8%	40.8%	2.4%		
居住房屋類型	公營租住單位	642	43.0%	50.4%	6.6%	0.023	
	資助出售單位	313	45.9%	49.4%	4.7%		
	私人房屋	1140	49.4%	46.3%	4.4%		

## 4.10 精神困擾的程度

### 4.10.1 嚴重精神困擾

於被訪前三十日出現嚴重精神困擾的情況(即 K6 評分在 13 分或以上)與被訪者的婚姻狀況和每月家庭收入有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，離婚 / 分居 / 褫偶的被訪者 (13.1%) 和每月家庭收入 \$8,000 以下的被訪者 (9.6%) 較多表示於被訪前三十日出現嚴重精神困擾的情況(表 4.10.1a)。

**表 4.10.1a：於被訪前三十日出現嚴重精神困擾的情況(問題 11a-問題 11f)**

變數	分類	基數	沒有嚴重精神困擾	有嚴重精神困擾	P-值	
					卡方檢定	單因方差檢定
婚姻狀況	未婚	679	92.6%	7.4%	0.000	
	已婚	1341	96.2%	3.8%		
	離婚 / 分居 / 褫偶	81	86.9%	13.1%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	135	90.4%	9.6%	0.043	
	\$8,000-\$13,999	256	95.2%	4.8%		
	\$14,000-19,999	234	93.6%	6.4%		
	\$20,000-\$39,999	534	94.8%	5.2%		
	\$40,000 或以上	486	95.7%	4.3%		

### 嚴重精神困擾和身體健康狀況

患有經醫生診斷並需要長期覆診的慢性疾病的數目及被訪者對自己健康狀況的看法與被訪者於被訪前三十日出現嚴重精神困擾的情況有顯著關係。

有越多慢性疾病的被訪者及和評估自己的健康狀況越差的被訪者，越多表示於被訪前三十日出現嚴重精神困擾的情況（表 4.10.1b）。

**表 4.10.1b：出現嚴重精神困擾的情況和身體健康狀況**

變數	分類	基數	沒有嚴重精神困擾	有嚴重精神困擾	P-值
					單因方差檢定
患有經醫生診斷的慢性疾病數目	沒有	1523	96.4%	3.6%	0.000
	一種	386	93.6%	6.4%	
	兩種或以上	198	83.7%	16.3%	
自我評估健康狀況	極好 / 很好 / 好	990	99.1%	0.9%	0.000
	一般	1006	93.0%	7.0%	
	差	110	70.7%	29.3%	

### 嚴重精神困擾和健康行為

工餘 / 課餘時間做運動的頻密程度與被訪者於被訪前三十日出現嚴重精神困擾的情況有顯著關係（表 4.10.1c）。

與其相關組別的被訪者比較，越少於工餘 / 課餘時間做運動的被訪者，越多表示於被訪前三十日出現嚴重精神困擾的情況（表 4.10.1c）。

**表 4.10.1c：出現嚴重精神困擾的情況和與健康相關的行為**

變數	分類	基數	沒有嚴重精神困擾	有嚴重精神困擾	P-值
					單因方差檢定
工餘/課餘時間做運動的頻密程度	每星期最少 4 次	376	95.9%	4.1%	0.004
	每星期 1–3 次	675	95.6%	4.4%	
	每月 1–3 次	223	95.6%	4.4%	
	少於每月 1 次	831	93.1%	6.9%	

### 嚴重精神困擾和社交支援

社交支援與被訪者於被訪前三十日出現嚴重精神困擾的情況有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，有越少要好的親戚或朋友可傾訴心事、提供情緒上的支援或金錢上的幫助，越多表示於被訪前三十日出現嚴重精神困擾的情況（表 4.10.1d）。

**表 4.10.1d : 出現嚴重精神困擾的情況和社交支援**

變數	分類	基數	沒有嚴重 精神困擾	有嚴重精神困 擾	P-值
			單因方差檢定		
可提供援助的要好親戚或朋友的數目	0 位	209	85.3%	14.7%	0.000
	1-2 位	556	93.7%	6.3%	
	3-4 位	612	95.9%	4.1%	
	5-6 位	398	96.2%	3.8%	
	7 位或以上	275	98.8%	1.2%	

#### 4.10.2 精神困擾症狀出現的頻密程度

與平時經驗比較，於被訪前三十日出現精神困擾症狀的頻密程度與被訪者的年齡、婚姻狀況、教育程度和受養人數目有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，年齡介乎 18 至 24 歲的被訪者(25.4%)、未婚的被訪者 (19.3%)、預科教育程度的被訪者 (21.3%) 和沒有受養人的被訪者 (14.6%) 較多認為於被訪前三十日出現精神困擾症狀的頻密程度比平時多（表 4.10.2）。

**表 4.10.2：與平時經驗比較，於被訪前三十日出現精神困擾症狀的頻密程度(問題 12)**

變數	分類	基數	比平時多	比平時差不多	比平時少	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡組別	18-24	261	25.4%	63.1%	11.5%	0.000	
	25-34	452	15.1%	73.1%	11.8%		
	35-44	475	9.0%	77.8%	13.1%		
	45-54	539	7.8%	77.9%	14.3%		
	55-64	368	7.9%	82.1%	10.0%		
婚姻狀況	未婚	680	19.3%	69.6%	11.1%	0.000	
	已婚	1346	7.8%	79.2%	12.9%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	82	15.6%	72.3%	12.1%		
教育程度	小學或以下	204	8.4%	79.6%	12.0%	0.000	
	未完成中學教育	375	11.6%	73.2%	15.2%		
	完成中學教育(中五)	632	8.0%	76.9%	15.1%		
	預科	144	21.3%	70.7%	8.0%		
	大專或以上	750	14.3%	76.1%	9.5%		
受養人數目	沒有	790	14.6%	74.5%	10.9%	0.042	
	1-2 位	923	9.6%	77.9%	12.4%		
	3 位或以上	388	11.6%	73.5%	14.9%		

## 4.11 精神困擾所帶來的影響

### 4.11.1 完全不能工作或從事日常活動

於被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者中，他們因為這些症狀而完全不能工作或從事日常活動的日數與被訪者的年齡、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。

與其相關組別的被訪者比較，年齡介乎 18 至 24 歲的被訪者 (18.5%)、離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (20.2%)、未完成中學教育的被訪者 (15.5%)、非在職人士 (16.7%) 和居住在公營租住單位的被訪者 (15.9%) 較多表示於被訪前三十日，因為六種精神困擾症狀導致有最少半日完全不能工作或從事日常活動。

另外，與其相關組別的被訪者比較，每月家庭收入越少的被訪者，越多表示於被訪前三十日，因為六種精神困擾症狀導致有最少半日完全不能工作或從事日常活動（表 4.11.1）。

**表 4.11.1：於被訪前三十日，被訪者因為情緒問題導致完全不能工作或從事日常活動的日數(問題 13a)**

變數	分類	基數	0 日	0.5-30 日	P-值	
					卡方檢定	單因方差檢定
年齡組別	18-24	247	81.5%	18.5%		0.000
	25-34	415	86.6%	13.4%		
	35-44	413	91.2%	8.8%		
	45-54	436	89.7%	10.3%		
	55-64	262	90.9%	9.1%		
婚姻狀況	未婚	629	85.7%	14.3%		0.001
	已婚	1088	90.4%	9.6%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	64	79.8%	20.2%		
教育程度	小學或以下	150	85.9%	14.1%		0.014
	未完成中學教育	303	84.5%	15.5%		
	完成中學教育(中五)	520	88.4%	11.6%		
	預科	126	85.1%	14.9%		
	大專或以上	681	91.2%	8.8%		

變數	分類	基數	0 day	0.5-30 日	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
職業	管理 / 專業人員	482	94.1%	5.9%	0.000	
	文員	247	87.4%	12.6%		
	服務人員	173	88.2%	11.8%		
	藍領工人	217	90.2%	9.8%		
	非在職人士	627	83.3%	16.7%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	105	78.9%	21.1%	0.001	
	\$8,000-\$13,999	208	87.2%	12.8%		
	\$14,000-19,999	207	87.6%	12.4%		
	\$20,000-\$39,999	467	88.1%	11.9%		
	\$40,000 或以上	421	92.0%	8.0%		
居住房屋類型	公營租住單位	522	84.1%	15.9%	0.001	
	資助出售單位	261	90.1%	9.9%		
	私人房屋	983	90.4%	9.6%		

#### 4.11.2 只能完成平時的一半或更少活動

於被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者中，他們因為這些症狀導致只能完成平時的一半或更少活動的日數與被訪者的年齡、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，未婚的被訪者 (31.2%)、預科教育程度的被訪者 (29.0%) 和非在職人士 (28.7%) 較多表示於被訪前三十日，因為六種精神困擾症狀而導致有最少半日只能完成平時的一半或更少活動。

另外，與其相關組別的被訪者比較，年齡愈小的被訪者，越多表示於被訪前三十日，因為六種精神困擾症狀導致有最少半日只能完成平時的一半或更少活動（表 4.11.2）。

**表 4.11.2：於被訪前三十日，被訪者因為情緒問題導致只能完成平時的一半或更少活動的日數(問題 13b)**

變數	分類	基數	0 日	0.5-30 日	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
年齡組別	18-24	247	59.6%	40.4%		0.000
	25-34	412	73.3%	26.7%		
	35-44	408	76.9%	23.1%		
	45-54	429	82.2%	17.8%		
	55-64	259	83.9%	16.1%		
婚姻狀況	未婚	625	68.8%	31.2%	0.000	
	已婚	1074	80.5%	19.5%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	64	71.9%	28.1%		
教育程度	小學或以下	146	84.1%	15.9%		0.034
	未完成中學教育	298	77.2%	22.8%		
	完成中學教育(中五)	514	75.0%	25.0%		
	預科	126	71.0%	29.0%		
	大專或以上	677	75.4%	24.6%		
職業	管理 / 專業人員	480	79.3%	20.7%	0.007	
	文員	246	76.6%	23.4%		
	服務人員	173	74.9%	25.1%		
	藍領工人	216	81.4%	18.6%		
	非在職人士	613	71.3%	28.7%		

#### 4.11.3 因精神困擾或壓力而就醫的情況

於被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者中，因為六種精神困擾症狀中任何一種而去看醫生或尋求其他醫療專業人員意見的頻密程度與被訪者的婚姻狀況、職業和每月家庭收入有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，離婚 / 分居 / 褒偶的被訪者 (6.9%) 和非在職人士 (4.4%) 較多於被訪前三十日因六種精神困擾症狀而最少一次去看醫生或尋求其他醫療專業人員意見。另外，與其相關組別的被訪者比較，每月家庭收入越低的被訪者，越多於被訪前三十日因精神困擾症狀或壓力而最少一次去看醫生或尋求其他醫療專業人員意見（表 4.11.3）。

**表 4.11.3：於被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者因精神困擾而去看醫生或尋求其他醫療專業人員意見的頻密程度(問題14)**

變數	分類	基數	沒有	最少一次	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
婚姻狀況	未婚	630	96.5%	3.5%	0.003	
	已婚	1089	98.4%	1.6%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	66	93.1%	6.9%		
職業	管理 / 專業人員	482	98.2%	1.8%	0.004	
	文員	247	98.4%	1.6%		
	服務人員	173	98.6%	1.4%		
	藍領工人	217	99.6%	0.4%		
	非在職人士	631	95.6%	4.4%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	108	91.2%	8.8%	0.004	
	\$8,000-\$13,999	209	97.3%	2.7%		
	\$14,000-19,999	207	98.4%	1.6%		
	\$20,000-\$39,999	467	98.5%	1.5%		
	\$40,000 或以上	421	98.6%	1.4%		

曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者中，他們這些感覺的出現主要源自身體健康問題的頻密程度與被訪者的年齡、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (6.9%)、非在職人士 (6.3%) 和每月家庭收入 \$8,000 以下的被訪者 (12.8%) 較多表示於被訪前三十日，精神困擾症狀「常常」或「大部份時間」主要源自身體健康問題。

另外，與其相關組別的被訪者比較，教育程度越低的被訪者，越多表示於被訪前三十日，精神困擾症狀「常常」或「大部份時間」主要源自身體健康問題（表 4.11.4）。

**表 4.11.4：於被訪前三十日，精神困擾主要源自身體健康問題的頻密程度（問題 15）**

變數	分類	基數	常常 / 大部份時間	有時 / 偶爾 / 完全不是	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
年齡組別	18-24	247	3.8%	96.2%		0.021
	25-34	415	2.3%	97.7%		
	35-44	412	4.0%	96.0%		
	45-54	432	5.2%	94.8%		
	55-64	261	6.9%	93.1%		
教育程度	小學或以下	150	7.0%	93.0%		0.019
	未完成中學教育	301	5.8%	94.2%		
	完成中學教育(中五)	516	4.1%	95.9%		
	預科	126	3.3%	96.7%		
	大專或以上	681	3.3%	96.7%		
職業	管理 / 專業人員	482	3.3%	96.7%		0.016
	文員	246	3.3%	96.7%		
	服務人員	172	1.2%	98.8%		
	藍領工人	213	4.1%	95.9%		
	非在職人士	629	6.3%	93.7%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	105	12.8%	87.2%		0.000
	\$8,000-\$13,999	207	4.8%	95.2%		
	\$14,000-19,999	206	4.9%	95.1%		
	\$20,000-\$39,999	466	2.4%	97.6%		
	\$40,000 或以上	421	1.9%	98.1%		

## 4.12 感到有壓力時的生理反應

### 4.12.1 頭痛的頻密程度

當感到苦惱或有壓力時有頭痛的頻密程度與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、居住房屋類型和受養人數目有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，女性被訪者 (31.5%)、年齡介乎 18 至 24 歲 (32.9%) 或 35 至 44 歲 (31.3%) 的被訪者、離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (37.3%)、居住在公營租住單位的被訪者 (29.2%) 和有 1-2 位受養人的被訪者 (27.6%) 較多報稱當感到苦惱或有壓力時，「經常」或「有時」有頭痛（表 4.12.1）。

**表 4.12.1 當感到苦惱或者有壓力時有頭痛的頻密程度 (問題 16a)**

變數	分類	基數	經常 / 有時	很少 / 從沒	P-值	
					卡方 檢定	單因方差 檢定
性別	男性	969	18.8%	81.2%	0.000	
	女性	1148	31.5%	68.5%		
年齡組別	18-24	261	32.9%	67.1%		0.000
	25-34	453	24.6%	75.4%		
	35-44	479	31.3%	68.7%		
	45-54	539	21.1%	78.9%		
	55-64	369	20.2%	79.8%		
婚姻狀況	未婚	684	26.4%	73.6%	0.035	
	已婚	1347	24.6%	75.4%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	81	37.3%	62.7%		
居住房屋類型	公營租住單位	642	29.2%	70.8%	0.032	
	資助出售單位	313	26.8%	73.2%		
	私人房屋	1136	23.6%	76.4%		
受養人數目	沒有	791	23.3%	76.7%		0.050
	1 -2 位	926	27.6%	72.4%		
	3 位或以上	388	25.8%	74.2%		

#### 4.12.2 食慾減少或增加的頻密程度

當感到苦惱或有壓力時食慾減少或增加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，女性被訪者 (27.9%)、未婚的被訪者 (33.2%)、預科或以上教育程度的被訪者 (由 27.8% 至 37.6%) 和文員 (30.5%) 較多報稱當感到苦惱或有壓力時，「經常」或「有時」有食慾減少或增加。另外，與其相關組別的被訪者比較，年齡越小的被訪者，當感到苦惱或有壓力時，越多「經常」或「有時」有食慾減少或增加（表 4.12.2）。

**表 4.12.2：當感到苦惱或有壓力時食慾減少或增加的頻密程度(問題 16b)**

變數	分類	基數	經常 / 有時	很少 / 從沒	P-值	
					卡方檢定	單因方差檢定
性別	男性	966	19.6%	80.4%	0.000	
	女性	1150	27.9%	72.1%		
年齡組別	18-24	261	38.9%	61.1%		0.000
	25-34	453	30.4%	69.6%		
	35-44	477	24.4%	75.6%		
	45-54	540	18.1%	81.9%		
	55-64	368	15.0%	85.0%		
婚姻狀況	未婚	685	33.2%	66.8%	0.000	
	已婚	1346	19.3%	80.7%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	80	27.5%	72.5%		
教育程度	小學或以下	204	15.1%	84.9%		0.000
	未完成中學教育	377	18.4%	81.6%		
	完成中學教育(中五)	631	23.0%	77.0%		
	預科	144	37.6%	62.4%		
	大專或以上	752	27.8%	72.2%		
職業	管理 / 專業人員	542	24.2%	75.8%	0.023	
	文員	267	30.5%	69.5%		
	服務人員	206	24.8%	75.2%		
	藍領工人	291	18.3%	81.7%		
	非在職人士	763	24.2%	75.8%		

#### 4.12.3 頸、肩或背痛的頻密程度

當感到苦惱或有壓力時患有頸、肩或背痛的頻密程度與被訪者的性別、職業和受養人數目有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，女性被訪者 (43.0%)、文員 (45.9%) 和有 1 位或以上受養人的被訪者 (由 39.1% 至 40.0%) 較多報稱當感到苦惱或有壓力時，「經常」或「有時」患有頸、肩或背痛（表 4.12.3）。

**表 4.12.3 當感到苦惱或有壓力時有頸、肩或背痛的頻密程度 (問題 16c)**

變數	分類	基數	經常 / 有時	很少 / 從沒	P-值	
					卡方 檢定	單因方差 檢定
性別	男性	960	31.0%	69.0%	0.000	
	女性	1142	43.0%	57.0%		
職業	管理 / 專業人員	541	40.6%	59.4%	0.001	
	文員	264	45.9%	54.1%		
	服務人員	207	34.3%	65.7%		
	藍領工人	288	30.6%	69.4%		
	非在職人士	758	35.5%	64.5%		
受養人數目	沒有	785	33.4%	66.6%	0.000	
	1-2 位	920	40.0%	60.0%		
	3 位或以上	385	39.1%	60.9%		

#### 4.12.4 胃痛的頻密程度

當感到苦惱或有壓力時有胃痛的頻密程度與被訪者的性別和職業有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，女性被訪者 (20.9%) 和文員 (23.3%) 較多報稱當感到苦惱或有壓力時，「經常」或「有時」有胃痛（表 4.12.4）。

**表 4.12.4：當感到苦惱或有壓力時有胃痛的頻密程度(問題 16d)**

變數	分類	基數	經常 / 有時	很少 / 從沒	P-值
					卡方檢定
性別	男性	962	9.1%	90.9%	0.000
	女性	1146	20.9%	79.1%	
職業	管理 / 專業人員	543	12.2%	87.8%	0.000
	文員	265	23.3%	76.7%	
	服務人員	208	14.4%	85.6%	
	藍領工人	288	8.7%	91.3%	
	非在職人士	759	18.4%	81.6%	

#### 4.12.5 肚痛的頻密程度

當感到苦惱或有壓力時有肚痛的頻密程度與被訪者的年齡、婚姻狀況和教育程度有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，年齡介乎 18 至 24 歲的被訪者 (17.7%)、離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (17.6%) 和預科教育程度的被訪者 (14.9%) 較多報稱當感到苦惱或有壓力時，「經常」或「有時」有肚痛（表 4.12.5）。

表 4.12.5：當感到苦惱或有壓力時有肚痛的頻密程度(問題 16e)

變數	分類	基數	經常 / 有時	很少 / 從沒	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
年齡組別	18-24	260	17.7%	82.3%		0.000
	25-34	453	10.9%	89.1%		
	35-44	478	14.7%	85.3%		
	45-54	541	8.4%	91.6%		
	55-64	369	6.9%	93.1%		
婚姻狀況	未婚	683	14.1%	85.9%		0.001
	已婚	1348	9.4%	90.6%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	81	17.6%	82.4%		
教育程度	小學或以下	204	7.5%	92.5%		0.027
	未完成中學教育	378	10.5%	89.5%		
	完成中學教育 (中五)	631	11.1%	88.9%		
	預科	144	14.9%	85.1%		
	大專或以上	752	11.9%	88.1%		

#### 4.12.6 胸口痛的頻密程度

當感到苦惱或有壓力時有胸口痛的頻密程度與被訪者的性別、婚姻狀況、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，女性被訪者 (11.8%)、離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (18.8%)、完成中學教育或以下教育程度的被訪者 (由 11.0% 至 12.7%)、非在職人士 (12.8%) 或服務人員 (11.2%) 和每月家庭收入 \$14,000 或以下的被訪者 (由 12.5% 至 13.7%) 較多報稱當感到苦惱或有壓力時，「經常」或「有時」有胸口痛 (表 4.12.6)。

**表 4.12.6：當感到苦惱或有壓力時有胸口痛的頻密程度(問題 16f)**

變數	分類	基數	經常 / 有時	很少 / 從沒	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
性別	男性	968	6.3%	93.7%	0.000	
	女性	1147	11.8%	88.2%		
婚姻狀況	未婚	683	9.5%	90.5%	0.011	
	已婚	1347	8.7%	91.3%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	79	18.8%	81.2%		
教育程度	小學或以下	201	11.5%	88.5%	0.001	
	未完成中學教育	377	12.7%	87.3%		
	完成中學教育(中五)	630	11.0%	89.0%		
	預科	144	7.2%	92.8%		
	大專或以上	753	6.0%	94.0%		
職業	管理 / 專業人員	543	5.1%	94.9%	0.000	
	文員	266	8.9%	91.1%		
	服務人員	208	11.2%	88.8%		
	藍領工人	291	8.4%	91.6%		
	非在職人士	759	12.8%	87.2%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	135	12.5%	87.5%	0.004	
	\$8,000-\$13,999	259	13.7%	86.3%		
	\$14,000-19,999	233	11.3%	88.7%		
	\$20,000-\$39,999	534	8.3%	91.7%		
	\$40,000 或以上	485	6.4%	93.6%		

#### 4.12.7 睡眠困擾的頻密程度

當感到苦惱或有壓力時有睡眠困擾的頻密程度與被訪者的性別、婚姻狀況和職業有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，女性被訪者 (31.8%)、離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (38.9%) 和非在職人士 (33.2%) 較多報稱當感到苦惱或有壓力時，「經常」或「有時」有睡眠困擾（表 4.12.7）。

**表 4.12.7：當感到苦惱或有壓力時有睡眠困擾的頻密程度 (問題 16g)**

變數	分類	基數	經常 / 有時	很少 / 從沒	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
性別	男性	968	25.7%	74.3%	0.002	
	女性	1148	31.8%	68.2%		
婚姻狀況	未婚	683	31.3%	68.7%	0.020	
	已婚	1348	27.1%	72.9%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	80	38.9%	61.1%		
職業	管理 / 專業人員	543	26.8%	73.2%	0.022	
	文員	268	28.8%	71.2%		
	服務人員	208	26.7%	73.3%		
	藍領工人	291	24.3%	75.7%		
	非在職人士	760	33.2%	66.8%		

#### 4.12.8 頭暈的頻密程度

當感到苦惱或有壓力時有頭暈的頻密程度與被訪者的性別、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，女性被訪者 (16.7%)、預科教育程度 (18.0%) 或小學或以下教育程度 (17.1%) 的被訪者和非在職人士 (17.5%) 較多報稱當感到苦惱或有壓力時，「經常」或「有時」有頭暈。另外，與其相關組別的被訪者比較，每月家庭收入越低的被訪者，越多在感到苦惱或有壓力時，「經常」或「有時」有頭暈（表 4.12.8）。

**表 4.12.8：當感到苦惱或有壓力時有頭暈的頻密程度(問題 16h)**

變數	分類	基數	經常 / 有時	很少 / 從沒	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
性別	男性	967	8.0%	92.0%	0.000	
	女性	1146	16.7%	83.3%		
教育程度	小學或以下	202	17.1%	82.9%	0.000	
	未完成中學教育	376	15.4%	84.6%		
	完成中學教育(中五)	631	13.4%	86.6%		
	預科	144	18.0%	82.0%		
	大專或以上	752	8.6%	91.4%		
職業	管理 / 專業人員	542	8.8%	91.2%	0.000	
	文員	267	13.9%	86.1%		
	服務人員	208	11.3%	88.7%		
	藍領工人	289	8.6%	91.4%		
	非在職人士	760	17.5%	82.5%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	136	22.7%	77.3%	0.000	
	\$8,000-\$13,999	260	16.3%	83.7%		
	\$14,000-19,999	234	13.1%	86.9%		
	\$20,000-\$39,999	531	10.9%	89.1%		
	\$40,000 或以上	486	10.1%	89.9%		

## 4.13 精神困擾或壓力的來源

### 4.13.1 困擾或壓力與健康狀況有關的頻密程度

困擾或壓力與健康狀況有關的頻密程度與被訪者的年齡、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著關係。

未完成中學教育或以下教育程度的被訪者 (由 7.2% 至 8.4%) 和非在職人士 (6.9%) 較多報稱他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與健康狀況有關。另外，年齡越大和每月家庭收入越低的被訪者，越多表示他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與健康狀況有關 (表 4.13.1)。

**表 4.13.1：困擾或壓力與健康狀況有關的頻密程度 (問題 17a)**

變數	分類	基數	常常 / 大部份時間	有時 / 偶爾 / 完全不是	P-值	
					卡方檢定	單因方差檢定
年齡組別	18-24	261	2.1%	97.9%		0.000
	25-34	452	2.6%	97.4%		
	35-44	479	3.9%	96.1%		
	45-54	537	5.4%	94.6%		
	55-64	367	6.7%	93.3%		
教育程度	小學或以下	203	8.4%	91.6%		0.000
	未完成中學教育	377	7.2%	92.8%		
	完成中學教育(中五)	630	3.5%	96.5%		
	預科	144	3.6%	96.4%		
	大專或以上	752	2.4%	97.6%		
職業	管理 / 專業人員	543	3.1%	96.9%		0.001
	文員	268	2.9%	97.1%		
	服務人員	207	2.3%	97.7%		
	藍領工人	290	2.8%	97.2%		
	非在職人士	760	6.9%	93.1%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	137	9.4%	90.6%		0.000
	\$8,000-\$13,999	259	5.6%	94.4%		
	\$14,000-19,999	233	5.2%	94.8%		
	\$20,000-\$39,999	532	2.8%	97.2%		
	\$40,000 或以上	486	2.2%	97.8%		

### 4.13.2 困擾或壓力與工作有關的頻密程度

於在職被訪者中，困擾或壓力與工作有關的頻密程度與被訪者的年齡、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。

未婚的被訪者 (27.0%)、管理 / 專業人員 (28.7%)、每月家庭收入為 \$8,000 以下 (20.9%) 或 \$14,000 或以上 (由 20.1% 至 22.8%) 的被訪者和居住在私人房屋 (22.5%) 或資助出售單位 (22.1%) 的被訪者較多報稱他們的困擾或壓力「常常」或

「大部份時間」與工作有關 (例如工作要求或工作環境)。另外，年齡越小和教育程度越高的被訪者，越多表示他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與工作有關 (表 4.13.2)。

表 4.13.2：困擾或壓力與工作有關的頻密程度(問題 17b)

變數	分類	基數	常常 / 大部份時間	有時 / 偶爾 / 完全不是	P-值	
					卡方檢定	單因方差檢定
年齡組別	18-24	164	27.6%	72.4%		0.000
	25-34	402	27.4%	72.6%		
	35-44	419	22.7%	77.3%		
	45-54	435	13.1%	86.9%		
	55-64	208	11.2%	88.8%		
婚姻狀況	未婚	562	27.0%	73.0%		0.000
	已婚	1024	16.5%	83.5%		
	離婚 / 分居 / 肅偶	53	22.7%	77.3%		
教育程度	小學或以下	118	6.0%	94.0%		0.000
	未完成中學教育	271	13.7%	86.3%		
	完成中學教育(中五)	499	16.1%	83.9%		
	預科	95	25.4%	74.6%		
	大專或以上	656	28.3%	71.7%		
職業	管理 / 專業人員	543	28.7%	71.3%		0.000
	文員	268	21.2%	78.8%		
	服務人員	208	19.7%	80.3%		
	藍領工人	290	10.6%	89.4%		
	非在職人士	291	14.7%	85.3%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	76	20.9%	79.1%		0.036
	\$8,000-\$13,999	173	12.9%	87.1%		
	\$14,000-19,999	189	21.2%	78.8%		
	\$20,000-\$39,999	435	20.1%	79.9%		
	\$40,000 或以上	425	22.8%	77.2%		
居住房屋類型	公營租住單位	480	15.4%	84.6%		0.006
	資助出售單位	242	22.1%	77.9%		
	私人房屋	900	22.5%	77.5%		

### 4.13.3 困擾或壓力與經濟困難有關的頻密程度

困擾或壓力與經濟困難有關的頻密程度與被訪者的教育程度、職業、每月家庭收入、受養人數目和居住房屋類型有顯著關係。

未完成中學教育或以下教育程度的被訪者(由 9.7% 至 10.2%)、非在職人士(8.4%)和居住在公營租住單位人士(8.2%)較多報稱他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與經濟困難有關。另外，每月家庭收入越低的被訪者和有越多受養人的被訪者，越多表示他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與經濟困難有關(表 4.13.3)。

**表 4.13.3：困擾或壓力與經濟困難有關的頻密程度(問題 17c)**

變數	分類	基數	常常 / 大部	有時 / 偶爾	P-值	
			份時間	/ 完全不是	卡方檢定	單因方差 檢定
教育程度	小學或以下	204	9.7%	90.3%		0.000
	未完成中學教育	378	10.2%	89.8%		
	完成中學教育(中五)	632	5.9%	94.1%		
	預科	144	1.3%	98.7%		
	大專或以上	752	3.5%	96.5%		
職業	管理 / 專業人員	543	3.0%	97.0%		0.000
	文員	267	3.0%	97.0%		
	服務人員	208	6.5%	93.5%		
	藍領工人	291	6.9%	93.1%		
	非在職人士	764	8.4%	91.6%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	138	16.1%	83.9%		0.000
	\$8,000-\$13,999	260	7.6%	92.4%		
	\$14,000-19,999	234	7.3%	92.7%		
	\$20,000-\$39,999	534	4.5%	95.5%		
	\$40,000 或以上	486	1.7%	98.3%		
受養人數目	沒有	791	5.1%	94.9%		0.018
	1 -2 位	927	5.9%	94.1%		
	3 位或以上	388	7.1%	92.9%		
居住房屋類型	公營租住單位	643	8.2%	91.8%		0.000
	資助出售單位	313	7.6%	92.4%		
	私人房屋	1137	3.9%	96.1%		

#### 4.13.4 困擾或壓力與家庭事宜有關的頻密程度

困擾或壓力與家庭事宜有關的頻密程度與被訪者的性別、婚姻狀況、職業、和受養人數目有顯著關係。

女性被訪者 (14.5%)、離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (14.9%)、非在職人士 (14.1%) 較多報稱他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與家庭事宜有關，例如婚姻衝突或對配偶、子女或其他親人的憂慮。另外，有越多受養人的被訪者，越多表示他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與家庭事宜有關（表 4.13.4）。

**表 4.13.4：困擾或壓力與家庭事宜有關的頻密程度(問題 17d)**

變數	分類	基數	常常/大部份時間	有時 / 偶爾 / 完全不是	P-值	
					卡方檢定	單因方差檢定
性別	男性	965	6.8%	93.2%	0.000	
	女性	1152	14.5%	85.5%		
婚姻狀況	未婚	680	7.9%	92.1%	0.006	
	已婚	1350	12.3%	87.7%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	81	14.9%	85.1%		
職業	管理 / 專業人員	542	8.1%	91.9%	0.005	
	文員	268	12.0%	88.0%		
	服務人員	208	7.7%	92.3%		
	藍領工人	288	10.1%	89.9%		
	非在職人士	764	14.1%	85.9%		
受養人數目	沒有	790	7.4%	92.6%	0.000	
	1 -2 位	926	12.8%	87.2%		
	3 位或以上	388	13.3%	86.7%		

#### 4.13.5 困擾或壓力與人際關係有關的頻密程度

困擾或壓力與人際關係有關的頻密程度與被訪者的年齡、婚姻狀況和居住房屋類型有顯著關係。

年齡介乎 18 至 24 歲的被訪者 (7.8%)、未婚的被訪者 (6.8%) 和居住在公營租住單位人士 (5.9%) 較多報稱他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與人際關係有關，例如與同事和朋友的關係（表 4.13.5）。

**表 4.13.5：困擾或壓力與人際關係有關的頻密程度(問題 17e)**

變數	分類	基數	常常 / 大部份時間	有時 / 偶爾 / 完全不是	P-值	
					卡方檢定	單因方差檢定
年齡組別	18-24	261	7.8%	92.2%		0.000
	25-34	453	6.5%	93.5%		
	35-44	479	2.2%	97.8%		
	45-54	539	4.0%	96.0%		
	55-64	370	1.4%	98.6%		
婚姻狀況	未婚	683	6.8%	93.2%		0.000
	已婚	1349	2.9%	97.1%		
	離婚 / 分居 / 實偶	81	1.7%	98.3%		
居住房屋類型	公營租住單位	643	5.9%	94.1%		0.032
	資助出售單位	312	3.1%	96.9%		
	私人房屋	1140	3.5%	96.5%		

#### 4.13.6 困擾或壓力與學習或功課有關的頻密程度

在仍是學生或在學的被訪者中，困擾或壓力與學習或功課有關的頻密程度與被訪者的年齡、婚姻狀況、教育程度、職業和受養人數目有顯著關係。

未婚的被訪者 (24.4%)、預科教育程度的被訪者 (41.6%)、非在職人士 (24.3%) 較多報稱他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與學習或功課有關。另外，年齡愈小的被訪者和有越少受養人的被訪者，越多表示他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與學習或功課有關（表 4.13.6）。

**表 4.13.6：困擾或壓力與學習或功課有關的頻密程度 (問題 17f)**

變數	分類	基數	常常 / 大部份時間	有時 / 偶爾 / 完全不是	P-值	
					卡方檢定	單因方差檢定
年齡組別	18-24	211	35.1%	64.9%		0.000
	25-34	160	8.5%	91.3%		
	35-44	169	6.2%	93.8%		
	45-54	142	3.0%	97.0%		
	55-64	88	0.0%	100.0%		
婚姻狀況	未婚	366	24.4%	75.6%	0.000	
	已婚	381	3.2%	96.8%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	24	6.1%	93.9%		
教育程度	小學或以下	37	1.8%	98.2%		0.000
	未完成中學教育	103	5.8%	94.2%		
	完成中學教育(中五)	212	4.2%	95.8%		
	預科	82	41.6%	58.4%		
	大專或以上	338	15.8%	84.2%		
職業	管理 / 專業人員	207	6.6%	93.4%	0.000	
	文員	88	7.4%	92.6%		
	服務人員	83	5.2%	94.8%		
	藍領工人	66	0.0%	100.0%		
	非在職人士	322	24.3%	75.7%		
受養人數目	沒有	361	22.4%	77.6%	0.000	
	1 -2 位	293	5.5%	94.5%		
	3 位或以上	117	3.8%	96.2%		

## 4.14 對器官捐贈的態度

### 4.14.1 對家人捐贈器官的態度

如果家人曾經表示願意在死後捐贈器官，被訪者會否在家人死後反對有關的器官捐贈，與被訪者的教育程度、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，每月家庭收入 \$8,000 以下的被訪者 (8.0%) 和居住在公營租住單位的被訪者 (6.3%) 較多表示會在他們的家人死後反對其器官捐贈。另外，教育程度越低的被訪者，越多表示會在他們的家人死後反對其器官捐贈（表 4.14.1）。

**表 4.14.1：如果家人曾經表示願意在死後捐贈器官，被訪者會否在家人死後反對有關的器官捐贈(問題19)**

變數	分類	基數	否	會	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
教育程度	小學或以下	185	91.8%	8.2%		0.000
	未完成中學教育	348	94.5%	5.5%		
	完成中學教育(中五)	601	96.5%	3.5%		
	預科	142	97.0%	3.0%		
	大專或以上	741	97.4%	2.6%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	127	92.0%	8.0%		0.004
	\$8,000-\$13,999	244	95.5%	4.5%		
	\$14,000-19,999	228	95.4%	4.6%		
	\$20,000-\$39,999	516	97.4%	2.6%		
	\$40,000 或以上	481	97.7%	2.3%		
居住房屋類型	公營租住單位	601	93.7%	6.3%	0.001	
	資助出售單位	301	96.4%	3.6%		
	私人房屋	1099	97.3%	2.7%		

#### 4.14.2 死後捐贈器官的意願

死後捐贈器官的意願與被訪者的年齡、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。

與其相關組別的被訪者比較，未婚的被訪者 (74.4%)、管理 / 專業人員 (76.7%) 和居住在資助出售單位的被訪者 (73.2%) 較多表示願意在死後捐贈器官。另外，年齡越小、教育程度越高及每月家庭收入越高的被訪者，越多表示願意在死後捐贈器官（表 4.14.2）。

**表 4.14.2：死後捐贈器官的意願(問題 20a)**

變數	分類	基數	不願意	願意	未決定 / 未考慮	P-值	
						卡方檢定	單因方差 檢定
年齡組別	18-24	261	7.9%	74.0%	18.1%		0.000
	25-34	453	5.7%	71.6%	22.7%		
	35-44	479	8.0%	70.8%	21.2%		
	45-54	538	9.3%	60.9%	29.9%		
	55-64	371	13.1%	53.7%	33.2%		
婚姻狀況	未婚	683	6.8%	74.4%	18.8%	0.000	
	已婚	1349	9.3%	61.6%	29.1%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	82	16.2%	60.0%	23.8%		
教育程度	小學或以下	205	13.2%	51.1%	35.7%		0.000
	未完成中學教育	377	13.2%	54.5%	32.3%		
	完成中學教育(中五)	634	8.1%	64.0%	27.9%		
	預科	144	8.6%	67.4%	24.0%		
	大專或以上	752	5.9%	76.4%	17.7%		
職業	管理 / 專業人員	542	5.9%	76.7%	17.3%	0.000	
	文員	268	6.4%	72.9%	20.6%		
	服務人員	207	6.2%	59.7%	34.1%		
	藍領工人	290	11.4%	57.4%	31.3%		
	非在職人士	766	11.3%	60.3%	28.4%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	138	16.3%	52.7%	31.0%		0.000
	\$8,000-\$13,999	259	9.7%	57.2%	33.0%		
	\$14,000-19,999	234	7.6%	68.6%	23.8%		
	\$20,000-\$39,999	533	7.8%	69.5%	22.7%		
	\$40,000 或以上	486	4.9%	78.8%	16.3%		
居住房屋類 型	公營租住單位	643	10.4%	57.1%	32.5%	0.000	
	資助出售單位	314	8.7%	73.2%	18.1%		
	私人房屋	1138	7.7%	68.8%	23.5%		

#### 4.14.3 表達願意捐贈器官的方法

##### (A) 中央器官捐贈登記名冊

願意在死後捐贈器官的被訪者有沒有在中央器官捐贈登記名冊登記來表達願意捐贈器官，與他們的教育程度、職業和每月家庭收入有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，大專或以上教育程度的被訪者 (15.1%)、文員 (17.5%) 或管理 / 專業人員 (16.6%) 和每月家庭收入 \$20,000 或以上的被訪者 (由 15.0% 至 17.8%) 相對有較高比例有在中央器官捐贈登記名冊登記來表達願意捐贈器官 (表 4.14.3a)。

**表 4.14.3a：有沒有在中央器官捐贈登記名冊登記來表達願意捐贈器官 (問題 20d i)**

變數	分類	基數	有	沒有	P-值	
					卡方檢定	單因方差 檢定
教育程度	小學或以下	104	5.5%	94.5%		0.006
	未完成中學教育	204	10.7%	89.3%		
	完成中學教育(中五)	398	12.7%	87.3%		
	預科	97	12.2%	87.8%		
	大專或以上	567	15.1%	84.9%		
職業	管理 / 專業人員	407	16.6%	83.4%		0.000
	文員	194	17.5%	82.5%		
	服務人員	123	13.3%	86.7%		
	藍領工人	163	11.3%	88.7%		
	非在職人士	460	7.5%	92.5%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	73	8.8%	91.2%		0.000
	\$8,000-\$13,999	148	7.7%	92.3%		
	\$14,000-19,999	157	9.6%	90.4%		
	\$20,000-\$39,999	370	15.0%	85.0%		
	\$40,000 或以上	373	17.8%	82.2%		

## (B) 器官捐贈證

於願意在死後捐贈器官的被訪者中，有沒有簽署器官捐贈證來表達願意捐贈器官與他們的年齡、教育程度、職業、每月家庭收入、受養人數目和居住房屋類型有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，年齡介乎 25 至 44 歲的被訪者（由 42.9% 至 44.6%）、管理 / 專業人員（49.9%）、每月家庭收入 \$40,000 或以上的被訪者（45.8%）和居住在資助出售單位（40.1%）或私人房屋（39.7%）的被訪者相對有較高比例曾簽署器官捐贈證來表達願意捐贈器官。另外，教育程度越高的被訪者及有越多受養人的被訪者，越多有簽署器官捐贈證來表達願意捐贈器官（表 4.14.3b）。

**表 4.14.3b：有沒有簽署器官捐贈證來表達願意捐贈器官（問題 20d\_ii）**

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	192	32.5%	67.5%		0.000
	25-34	321	44.6%	55.4%		
	35-44	336	42.9%	57.1%		
	45-54	325	32.2%	67.8%		
	55-64	199	19.2%	80.8%		
教育程度	小學或以下	105	18.4%	81.6%		0.000
	未完成中學教育	205	20.1%	79.9%		
	完成中學教育(中五)	399	32.9%	67.1%		
	預科	97	35.2%	64.8%		
	大專或以上	570	46.7%	53.3%		
職業	管理 / 專業人員	415	49.9%	50.1%		0.000
	文員	193	37.5%	62.5%		
	服務人員	121	32.9%	67.1%		
	藍領工人	165	23.5%	76.5%		
	非在職人士	460	26.7%	73.3%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	71	25.5%	74.5%		0.000
	\$8,000-\$13,999	148	25.4%	74.6%		
	\$14,000-19,999	158	32.7%	67.3%		
	\$20,000-\$39,999	368	37.1%	62.9%		
	\$40,000 或以上	379	45.8%	54.2%		
受養人數目	沒有	511	29.2%	70.8%		0.002
	1-2 位	625	39.6%	60.4%		
	3 位或以上	240	39.7%	60.3%		
居住房屋類型	公營租住單位	363	25.5%	74.5%		0.000
	資助出售單位	229	40.1%	59.9%		
	私人房屋	776	39.7%	60.3%		

### (C) 向家人表達意願

於願意在死後捐贈器官的被訪中，有沒有向家人表達捐贈器官的意願與他們的性別、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。

與其相關組別的被訪者比較，女性被訪者 (55.0%)、已婚的被訪者 (53.1%)、大專或以上教育程度的被訪者 (57.2%)、文員 (56.4%)、每月家庭收入 \$40,000 或以上的被訪者 (57.5%) 和居住在資助出售單位的被訪者 (56.0%) 相對有較高比例曾向家人表達捐贈器官的意願（表 4.14.3c）。

**表 4.14.3c：有沒有向家人表達捐贈器官的意願(問題 20d\_iii)**

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	620	42.7%	57.3%	0.000	
	女性	765	55.0%	45.0%		
婚姻狀況	未婚	504	43.9%	56.1%	0.004	
	已婚	828	53.1%	46.9%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	49	44.7%	55.3%		
教育程度	小學或以下	104	43.9%	56.1%	0.000	
	未完成中學教育	205	42.4%	57.6%		
	完成中學教育(中五)	405	43.4%	56.6%		
	預科	97	50.1%	49.9%		
	大專或以上	570	57.2%	42.8%		
職業	管理 / 專業人員	415	52.4%	47.6%	0.045	
	文員	193	56.4%	43.6%		
	服務人員	124	43.0%	57.0%		
	藍領工人	165	44.2%	55.8%		
	非在職人士	460	47.5%	52.5%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	73	40.8%	59.2%	0.002	
	\$8,000-\$13,999	148	48.0%	52.0%		
	\$14,000-19,999	160	41.0%	59.0%		
	\$20,000-\$39,999	369	52.2%	47.8%		
	\$40,000 或以上	380	57.5%	42.5%		
居住房屋類型	公營租住單位	365	39.2%	60.8%	0.000	
	資助出售單位	229	56.0%	44.0%		
	私人房屋	779	52.7%	47.3%		

## (D) 其他方法

於願意在死後捐贈器官的被訪者中，有沒有使用其他方法來表達捐贈器官的意願與他們的婚姻狀況有顯著關係。

與其相關組別的被訪者比較，未婚的被訪者 (8.0%) 相對有較高比例曾使用其他方法來表達捐贈器官的意願（表 4.14.3d）。

**表 4.14.3d：有沒有使用其他方法來表達捐贈器官的意願**

變數	分類	基數	有	沒有	P-值	
					卡方 檢定	單因方差 檢定
婚姻狀況	未婚	507	8.0%	92.0%	0.000	
	已婚	831	3.0%	97.0%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	49	2.6%	97.4%		

## 第五章 總結和建議

### 5.1 總結

#### 5.1.1 體重狀況及控制

根據世界衛生組織(世衛)按亞洲成年人而定的體重分類法，約半數被訪者(49.6%)的體重屬於「正常」，18.9%的被訪者屬於「過重」和22.2%屬於「肥胖」，而其餘的9.3%則屬「過輕」。

至於被訪者對目前自己體重的看法，近半數被訪者(47.5%)認為自己的體重「適中」。此外，43.9%認為自己「過重」，而8.6%認為自己「過輕」。女性被訪者、年齡介乎35至54歲的被訪者、已婚或離婚／分居／喪偶的被訪者、小學或以下教育程度的被訪者，以及有3位或以上受養人的被訪者，較多認為自己「過重」。整體上，66.9%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18.4%的被訪者對自己的體重狀況估計過高，而14.7%的被訪者則對自己的體重狀況估計過低。

#### 5.1.2 經醫生診斷的慢性疾病

在經醫生診斷並需要長期覆診的慢性疾病中，三個最主要的慢性疾病為高血壓(9.8%)、關節炎或關節痛(7.1%)及糖尿病(3.1%)。在經醫生診斷的精神病中，2.8%的被訪者稱他們患有抑鬱症，而2.2%患有焦慮症。離婚／分居／喪偶的被訪者、小學或以下教育程度的被訪者，以及非在職人士相對上有較高比例報稱他們最少患有兩種經醫生診斷並需要長期覆診的慢性疾病。年紀越大的被訪者、家庭收入越低的被訪者，以及需供養的數目越少的被訪者，他們較多最少患有兩種經醫生診斷的慢性疾病。

#### 5.1.3 吸煙習慣

約八分之一的被訪者(12.7%)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(97.0%)每天都有吸煙。此外，約半數(49.3%)的現時仍有吸煙者稱他們每天吸1至10支香煙，接近半數(47.7%)的現時仍有吸煙者報稱，他們最少每天吸11支香煙。在現時每天吸多於20支香煙的被訪者中，有較高比例為男性被訪者、年齡較大的被訪者和未完成中學教育或以下教育程度的被訪者。

#### 5.1.4 飲酒模式

接近三分之一的被訪者(31.7%)在被訪前三十日曾最少飲用一杯酒精飲品。這些曾飲用酒精飲品人士中，接近一半(49.6%)每星期少於一天飲用酒精飲品，而只

有 6.5% 每天都飲。大部份曾飲用酒精飲品人士 (64.6%) 在飲酒的日子會飲少於 3 個標準單位的酒精飲品。平均而言，於被訪前三十日，他們在每個飲酒的日子會飲 2.9 個標準單位的酒精飲品。

至於在被訪前三十日最經常飲用的酒精飲品種類，接近六成 (57.2%) 稱他們最經常飲用「啤酒」，三分之一 (33.6%) 飲用「西洋餐酒」，而其他則飲用「西洋烈酒」 (4.2%)、「中國酒」 (1.7%)、「果品酒」 (1.1%) 和「雞尾酒」 (1.1%)。大部份曾飲用酒精飲品人士稱，他們於被訪前三十日最經常是在自己家中 (43.0%) 和在食肆 (34.4%) 飲酒。他們最經常與「朋友」 (44.2%) 和「家人或親戚」 (30.0%) 飲酒。稱最經常「自己一個人」飲酒的則有 15.6%。

總體上，於被訪前三十日曾飲用酒精飲品的人士以男性、年齡介乎 25 至 34 歲人士、未婚人士、大專或以上教育程度人士、管理 / 專業人員、服務人員、居住在私人房屋人士和每月家庭收入較高人士較為普遍。

於被訪前三十日曾飲用酒精飲品的人士中，接近四分之一 (23.4%) 報稱曾在被訪前三十日最少有一次暴飲（一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品）。每月暴飲三次或以上的情況於男性被訪者、年齡介乎 35 歲至 44 歲、小學或以下教育程度的被訪者、服務人員、藍領工人和居住在公營租住單位的被訪者中較普遍。

另外，於曾飲用最少一杯酒精飲品但於被訪前三十日未曾飲用酒精飲品的人士中，少於六分之一的被訪者 (15.5%) 報稱曾經暴飲。當中每年最少有一次暴飲的人士以男性及年齡介乎 25 至 34 歲人士較為普遍。

### **5.1.5 工餘 / 課餘時間做運動**

大約四成的被訪者 (39.5%) 稱他們少於每月一次用工餘 / 課餘時間做運動。另一方面，17.9% 的被訪者稱他們每星期有 4 次或以上會用工餘 / 課餘時間做運動，而有 31.9% 的被訪者報稱每星期有 1 至 3 次會用工餘 / 課餘時間做運動。與其相關組別的被訪者相比，女士、年齡介乎 35 至 44 歲人士、未完成中學教育或以下教育程度人士、藍領工人、有最少 1 位受養人的人士、居住在公營租住單位人士和每月家庭收入較低人士，較多表示少於每月一次會用工餘 / 課餘時間做運動。

### **5.1.6 睡眠習慣**

平均而言，被訪者於被訪前三十日每日睡眠 7 小時。而大部份被訪者 (91.4%) 表示每日平均睡眠最少 6 小時。

於被訪前三十日，稍多於一成的被訪者 (11.8%) 經常（每星期三次或以上）「入睡困難」；12.2% 在晚間經常會「間歇性『扎』醒或無法熟睡」和 9.4% 會有「早

醒及醒後再難以入睡」的情況。相反，多於三分之一的被訪者 (35.2%) 於被訪前三十日，沒有遇過上述三種睡眠問題中的任何一種。

接近三分之一的被訪者 (31.6%) 指於被訪前三十日有最少 10 日睡眠不足。此外，43.3% 的被訪者認為他們睡得「好」或「很好」，而 13.8% 的被訪者認為他們的睡眠質素「差」或「很差」。

### **5.1.7 社交支援**

超過六成的被訪者 (62.5%) 稱他們有三個或以上要好的親戚或朋友可以在私人問題、情緒或金錢上給他們提供支援或幫助。同時，大約一成的被訪者 (10.3%) 沒有任何要好的親戚或朋友可以為這些需要提供協助。

### **5.1.8 一般健康狀況**

有關被訪者自我評估的一般健康狀況，接近一半的被訪者 (46.9%) 認為他們的一般健康狀況屬於「好」、「很好」或「極好」，而 5.2% 則認為他們的一般健康狀況屬於「差」。

### **5.1.9 精神困擾的程度**

基於 Kessler 六項精神困擾級別量表 (K6) 作評估，部份被訪者在被訪前三十日「常常」或「大部份時間」有以下情緒：11.7% 的被訪者感到緊張、7.0% 感到不安或者煩躁、5.4% 感到做每件事都好吃力、4.0% 感到情緒低落以至無任何事情可以令他們開心、3.8% 感到自己毫無用處和 2.4% 感到絕望。約六分之一的被訪者 (15.8%) 表示於被訪前三十日，沒有出現任何上述精神困擾的徵狀。

總括而言，5.3% 的被訪者被歸類為於被訪前三十日有「嚴重精神困擾」（K6 評分達 13 分或以上）。而嚴重精神困擾的情況在每月家庭收入較低（低於 \$8,000）和離婚、分居或喪偶的被訪者中較為普遍。此外，患有較多慢性疾病的被訪者和自我評估的健康狀況較差的被訪者，較多會有嚴重精神困擾。工餘或課餘時間較少運動的被訪者和那些有較少能提供情緒或經濟支援的要好親戚或朋友的人士，較容易有嚴重精神困擾。

### **5.1.10 精神困擾所帶來的影響**

嚴重精神困擾對日常工作或從事日常活動有顯著的影響。逾四分之一 (28.4%) 有嚴重精神困擾的被訪者於被訪前三十日，多於 5 日完全不能工作或從事日常活動。相比之下，在有任何一種精神困擾症狀的被訪者中，只有 3.1% 有這些影響。另一方面，18.9% 有嚴重精神困擾的被訪者因為他們的情緒問題去看醫生或尋求其他醫療專業人員意見，25.3% 有嚴重精神困擾的被訪者認為身體健康問題「常常」

或「大部份時間」是導致精神困擾出現的主要原因。相比之下，在有任何一種精神困擾症狀的被訪者中，分別只有 2.5% 和 4.2% 有這種情況。

### 5.1.11 感到有壓力時的生理反應

當感到苦惱或有壓力時，16.5% 的被訪者稱他們經常有「頸、肩或背痛」、「睡眠困擾」(9.7%)、「頭痛」(7.1%) 和「食慾減少或增加」(6.4%)。女性被訪者較多稱當她們感到苦惱或有壓力時，她們經常或有時會有頸、肩或背痛、睡眠困擾、頭痛、食慾減少或增加、胃痛、胸口痛或頭暈。

### 5.1.12 精神困擾或壓力的來源

20.3% 在職的被訪者認為他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」與工作有關，而 13.3% 在學的被訪者稱學習或功課「常常」或「大部份時間」是困擾或壓力來源。此外，分別有 11.0%、5.9%、4.2% 和 4.1% 的被訪者提及家庭或相關事宜、經濟困難、健康狀況和人際關係「常常」或「大部份時間」是困擾或壓力的來源。

### 5.1.13 壓力管理

在稱曾感到有壓力的被訪者中 (94.1%)，19.5% 會以做運動、與他人傾談 (12.2%)、聽音樂 (8.6%) 和休息或睡眠更多 (8.3%) 去減輕壓力。另外，在稱曾感到有壓力的被訪者中，6.6% 稱他們沒有用任何方法去減輕壓力。

### 5.1.14 對器官捐贈的態度

絕大部份的被訪者 (96.1%) 稱他們不會反對家人在死後捐贈器官。然而，小學或以下教育程度的被訪者、每月家庭收入低於 \$8,000 的被訪者和居住在公營租住單位人士較多反對他們的家人在死後捐贈器官。

約三分之二的被訪者 (65.7%) 願意在死後捐贈器官。另外，特別有約四分之一 (25.6%) 稱他們仍未作出決定。只有 8.8% 稱他們不願意在死後捐贈器官。

至於捐贈器官的原因，在願意死後捐贈器官的被訪者之中，約五分之四 (80.5%) 稱他們希望幫助他人，而多於三分之一 (36.1%) 稱是因為認為人死後器官沒有用處。此外，49.5% 曾向家人表達捐贈器官的意願，多於三分之一 (35.7%) 已簽署器官捐贈證。在願意死後捐贈器官的被訪者之中，只有 12.8% 的被訪者有在中央器官捐贈登記名冊登記。然而，多於三分之一 (37.3%) 沒有做任何事情去表達他們捐贈器官的意願。

在不願意在死後捐贈器官的被訪者之中，多於四分之一 (27.9%) 稱這個決定是個人喜好，五分之一 (20.5%) 認為器官捐贈違反他們的個人傳統觀念。

## 5.2 建議

以下是一些針對本調查結果的建議：

1. 恒常運動可避免或減少患上各類慢性疾病的機會，因此對所有年齡人士的身心健康都非常重要。然而，約有五分之二的被訪者 (39.5%) 稱他們於被訪前三十日每月少於一次用餘或課餘時間做運動。因此，應加強宣傳恒常運動的重要性。某些人士（包括女士、年齡介乎 35 至 44 歲人士、教育程度較低人士、藍領工人、有受養人的人士、居住在公營租住單位人士和每月家庭收入較低人士）較少進行恒常體能活動。他們都是推廣恒常體能活動的目標對象。
2. 調查結果發現 12.7% 的被訪者現在仍有吸煙，而這些吸煙者接近全部 (97.0%) 每日都會吸煙。23.4% 於被訪前三十日曾經飲用酒精飲品的人士稱他們曾經暴飲（一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品）。因此，應該針對這些高風險群組推廣戒煙和有節制地飲酒的好處。
3. 約 10% 的被訪者稱他們沒有任何要好的親戚或朋友可以提供私人、情緒或財政上的協助。一般來說，社交支援可以在精神緊張的時候提供情緒上的幫助，對應付壓力十分重要，亦可以改善健康和延長壽命。因此，應該鼓勵發展個人社交支援網絡，和提倡互助的重要性。
4. 調查顯示有 5.3% 年齡介乎 18 至 64 歲人士被歸類為有嚴重精神困擾。因此應教育公眾如何更適當地應付壓力，來消除以吸煙、飲酒、賭博或使用藥物去舒緩精神壓力的錯誤觀念。
5. 絶大部份 (96.1%) 的被訪者不反對家人在死後捐出器官，約三分之二的被訪者 (65.7%) 表示願意捐贈器官。但值得留意的是，在願意捐贈器官的被訪者中仍有多於三分之一 (37.3%) 沒有做任何事情去表達他們的意願。因此，仍需要推廣計劃以鼓勵人們透過告訴他們的家人、簽署器官捐贈卡和在中央器官捐贈登記名冊登記，來表達他們捐贈器官的意願。

### 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. 這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。
  - ii. 自評行為或習慣可能會受記憶上的偏倚和誤差影響。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. 基於 K6 級別表量度的精神困擾程度應該被小心詮釋，因為它只能用來分辨非特定的精神疾病而並非一個診斷工具。
6. 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

### 2011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，整個訪問大約需要 20 分鐘時間，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

**A) 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，體重係多少？\_\_\_\_\_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

**B) 身體和精神健康狀況**

衛生署想瞭解香港人的健康情況，請你盡可能提供準確的資料。多謝。

**經醫生診斷過並需要長期覆診的慢性疾病**

Q4. 請問你有沒有以下經醫生診斷過並需要長期覆診的慢性疾病？

[訪問員：請讀出個別答案]

- a. 癌症
1. 有
  2. 沒有
  3. 不知道

- b. 高血壓
1. 有
  2. 沒有
  3. 不知道

d. 中風

1. 有
2. 沒有
3. 不知道

e. 糖尿病

1. 有
2. 沒有
3. 不知道

f. 哮喘

1. 有
2. 沒有
3. 不知道

g. 慢性阻塞性肺病，如「肺氣腫」

1. 有
2. 沒有
3. 不知道

h. 甲狀腺病

1. 有
2. 沒有
3. 不知道

i. 腎病

1. 有
2. 沒有
3. 不知道

j. 胃潰瘍

1. 有
2. 沒有
3. 不知道

k. 肝病

1. 有
2. 沒有

3. 不知道

l. 關節炎或關節痛

- 1. 有
- 2. 沒有
- 3. 不知道

m. 抑鬱症

- 1. 有
- 2. 沒有
- 3. 不知道

n. 焦慮症

- 1. 有
- 2. 沒有
- 3. 不知道

o. 精神分裂 (如思覺失調)

- 1. 有
- 2. 沒有
- 3. 不知道

p. 其他: 註明 \_\_\_\_\_

### 抽煙習慣

Q5a. 你有沒有曾經抽煙？ [訪問員：請讀出個別答案]

- 1. 有，但已經戒掉
- 2. 有，現在還抽煙 (跳至Q5c)
- 3. 從來沒有 (跳至Q6a)

Q5b. 請問你戒掉了多久？ [訪問員：請讀出個別答案]

- 1. 少於 1個月 (跳至Q6a)
- 2. 1個月至 1年 (跳至Q6a)
- 3. 超過 1年 (跳至Q6a)

Q5c. 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

### 喝酒模式

Q6a. 你有沒有曾經喝過最少一杯含酒精飲品？[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 (跳至Q6i)
3. 有，12個月前喝過 (跳至Q6i)
4. 沒有 (跳至Q7)

Q6b. 在過去的三十日內，你最經常喝哪一種酒？

[訪問員：不可讀出答案，只可選一個答案]

1. 啤酒
2. 西洋餐酒 (例如：紅酒、白酒、香檳)
3. 中國酒 (例如：雙蒸、三蒸、糯米酒, 玉冰燒、茅台、高粱 )
4. 西洋烈酒 (例如：威士忌、白蘭地、伏特加、氈酒)
5. 其他，請註明: \_\_\_\_\_

Q6c. 在過去的三十日內，你最經常在哪些地方喝酒？[訪問員：不可讀出答案，只可選一個答案]

1. 自己家中
2. 朋友或親戚家中
3. 食肆，例如酒樓、餐廳
4. 酒吧或娛樂場所
5. 你的工作地方
6. 其他，請註明: \_\_\_\_\_

Q6d. 你剛才所提及的地方是不是在香港？

1. 是
2. 不是，請註明: \_\_\_\_\_

Q6e. 在過去的三十日內，你最經常和哪些人一起喝酒？[訪問員：不可讀出答案，只可選一個答案]

1. 沒有(自己一個人喝)
2. 朋友
3. 家人/親戚
4. 工作上有關的人士
5. 其他，請註明: \_\_\_\_\_

Q6f. 過去的三十日內，你平均一星期有多少日會喝最少一杯酒精飲品？

[訪問員：不可讀出答案]

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

Q6g. 在過去的三十日內，只計你有飲最少一杯酒的日子，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) (一罐或一小樽啤酒大概相等於1.5 個標準單位。)

\_\_\_\_\_ 個單位

1 個標準單位的酒大概相等於

- 一杯餐酒
- 一peg 白蘭地酒／威士忌酒
- 一小酒杯嘅中國酒，如米酒)

[如有需要，訪問員請參考酒類飲料嘅標準單位資料表]

Q6h. 在過去的三十日內，你有幾經常會一次過喝最少5 杯或者5 罐的酒精飲品？

（指喝了多少杯或罐酒的總數，不論喝的是哪一類酒，而一次過是指是數個小時之內。） [訪問員：不可讀出答案]

1. 每日1 次或以上 (跳至Q7)
2. 每星期4-6 次 (跳至Q7)
3. 每星期1-3 次 (跳至Q7)
4. 每月3 次 (跳至Q7)
5. 每月2 次 (跳至Q7)
6. 每月1 次 (跳至Q7)
7. 沒有 (跳至Q7)

Q6i. 不計算過去的三十日，當你喝酒的時候，你有幾經常會一次過喝最少5 杯或者5 罐的酒精飲品？（指喝了多少杯或罐酒的總數，不論喝的是哪一類酒，而一次過是指是數個小時之內。） [訪問員：不可讀出答案]

1. 每星期1 次或以上
2. 每月1-3 次
3. 每年7-11 次
4. 每年4-6 次
5. 每年1-3 次
6. 少於每年1 次
7. 沒有

### 工餘/課餘時間做運動

Q7. 在過去的三十日內，你有幾經常會用工餘/課餘時間做運動，即係指至少會令你呼吸比平常急速同流汗的運動？

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

## **睡眠習慣**

**Q8a.** 在過去三十日，你每日平均瞓多少個鐘頭呢？

[訪問員：可紀錄半小時如 0.5 小時或 1.5 小時]

\_\_\_\_\_ 小時

**Q8b.** 在過去三十日，你多經常有入睡困難的情況，例如 30 分鐘內仍未能入睡？

[訪問員：請讀出個別答案]

1. 在過去三十日都沒有這種情況
2. 一星期少於一次
3. 一星期有一至兩次
4. 一星期有三次或以上

**Q8c.** 在過去三十日，你多經常有間歇性「扎」醒或無法熟睡的情況？

[訪問員：請讀出個別答案]

1. 在過去三十日都沒有這種情況
2. 一星期少於一次
3. 一星期有一至兩次
4. 一星期有三次或以上

**Q8d.** 在過去三十日，你多經常會有早醒和醒之後再難以入睡的情況？

[訪問員：請讀出個別答案]

1. 在過去三十日都沒有這種情況
2. 一星期少於一次
3. 一星期有一至兩次
4. 一星期有三次或以上

**Q8e.** 在過去的三十日，你認為自己大約有多少日睡眠不足呢？

\_\_\_\_\_ 日

Q8f. 整體來說，你覺得自己的睡眠質素如何？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 很好
2. 好
3. 一般
4. 差
5. 很差

### 社交支援

Q9. 你有多少個要好的親戚或朋友可以傾訴心事、或提供情緒支援或金錢上的幫助？[訪問員：要好的親戚或朋友亦包括被訪者的伴侶、父母或子女。]

\_\_\_\_\_個 (99 拒絕回答)

### 健康狀況

Q10. 總括來說，你認為你的健康狀況係：(訪問員：請讀出個別答案)

1. 極好
2. 很好
3. 好
4. 一般
5. 差

### 精神困擾的程度

以下的問題是關於您的情緒健康。請問在過去三十日內，你有沒有試過有以下的感覺呢？請選出最接近的答案。

Q11a. 在過去的三十日內，你有幾經常會感到緊張？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全沒有

Q11b. 在過去的三十日內，你有幾經常會感到絕望？ [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全沒有

Q11c. 在過去的三十日內，你有幾經常會感到不安或者煩躁？ [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全沒有

Q11d. 在過去的三十日內，你有幾經常會感到情緒低落以至無任何事情可以令你開心？ [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全沒有

Q11e. 在過去的三十日內，你有幾經常會感到做每件事都好吃力？ [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全沒有

Q11f. 在過去的三十日內，你有幾經常感到自己毫無用處？ [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全沒有

Q12. 就剛才所提及的情況，這些感受在過去三十日內出現的次數比平時多、和平時差不多、還是比平時少？ [訪問員: 若被訪者從未有過其中的任何一種情緒，請圈上選項「4」。請讀出個別答案]

1. 比平時多很多
2. 比平時多些
3. 比平時多很少
4. 同平時差不多
5. 比平時少很少
6. 比平時少些
7. 比平時少很多

[訪問員：如果被訪者從來沒有在 Q11a – Q11f 提及的六種情緒問題，跳答至 C 部份。]

接下來的幾條問題，是有關於過去在三十日內，這些感受對你的影響。

Q13a. 在過去三十日內，你有多少日因為之前所講的感受或者情緒狀況以致你完全不能工作或從事日常活動？[訪問員: 如答案是'30'，跳答至Q14]

\_\_\_\_\_ 日

Q13b. 撇除您在上一題所講的 \_\_\_\_\_ 日，在過去三十日內，你有多少日會因為您所講的情緒狀況，以致你完成的事情只及平時的一半或更少？

\_\_\_\_\_ 日

Q14. 在過去三十日內，你有多少次是因為這些感受或者情緒問題而需要去看醫生或其他醫療專業人員？

\_\_\_\_\_ 次

Q15. 在過去的三十日內，導致這些情緒出現的主要原因，有幾經常係由於身體的健康問題呢？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全不是

### C) 感到有壓力時的生理反應

衛生署想了解當你感到有壓力時，你的身體可能會出現的狀況。

Q16. 當你感到苦惱或者有壓力時，你多經常會有以下的症狀？[訪問員：請讀出個別答案]

- a. 頭痛
  1. 經常有
  2. 有時有
  3. 很少有
  4. 從沒有
- b. 食慾減少或增加
  1. 經常有
  2. 有時有
  3. 很少有
  4. 從沒有
- c. 頸/肩/背痛
  1. 經常有
  2. 有時有
  3. 很少有
  4. 從沒有

d. 胃痛

1. 經常有
2. 有時有
3. 很少有
4. 從沒有

e. 肚痛

1. 經常有
2. 有時有
3. 很少有
4. 從沒有

f. 胸口痛

1. 經常有
2. 有時有
3. 很少有
4. 從沒有

g. 睡眠困擾 (如早醒、難以入睡或失眠)

1. 經常有
2. 有時有
3. 很少有
4. 從沒有

h. 頭暈

1. 經常有
2. 有時有
3. 很少有
4. 從沒有

i. 你有沒有其他經常會有，但以上又沒有提及的壓力症狀？請註明:

---

#### D) 精神困擾/壓力的來源

Q17. 一般來說，你的苦惱或者壓力有幾經常係來自以下的情況？

Q17a. 你自己的健康問題？[訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全不是

Q17b. 你自己的工作或相關事宜，例如工作的要求或者工作的環境？

[訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全不是

Q17c. 你自己的經濟困難？[訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全不是

Q17d. 你自己的家庭或相關事宜，例如婚姻衝突或對配偶、子女或其他親人既憂慮？[訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全不是

Q17e. 你同其他人的關係，例如同事同朋友，包括男/女朋友？[訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間

- 3. 有時
- 4. 偶爾
- 5. 完全不是

Q17f. 你自己的學習 / 功課？

- 1. 常常
- 2. 大部份時間
- 3. 有時
- 4. 偶爾
- 5. 完全不是
- 6. 不適用 (如沒有讀書)

### **壓力管理**

Q18. 你最經常會用甚麼方法去減輕壓力呢？

[訪問員：不提示，只可選一個答案]

- 1. 做運動
- 2. 更多的休息／睡眠
- 3. 與他人傾談
- 4. 吸煙
- 5. 喝酒
- 6. 吃東西
- 7. 購物
- 8. 閱讀
- 9. 看電視
- 10. 聽音樂
- 11. 參加減壓學習班
- 12. 休閒活動
- 13. 其它 (請說明 : \_\_\_\_\_)
- 14. 沒有方法
- 15. 不適用因為沒有壓力

## E) 器官捐贈

以下是關於器官捐贈的問題。一般來說，器官捐贈是指捐贈者過身後，把有用的器官移植到有需要的病人身上。

Q19. 如果你的家人曾經表示願意過身後捐贈器官，當他／她過身後你會不會反對有關的器官移植？

1. 不會
2. 會

Q20a. 你是否願意捐贈器官？

1. 不願意
2. 願意 (跳至Q20c)
3. 未決定 / 未考慮 (跳至Q21)

Q20b. 你不願意捐贈器官的原因是甚麼？ [訪問員：不要提示。可答多個答案]

1. 希望保持屍體完整
2. 家人不會支持
3. 害怕增加自己垂危時的痛苦
4. 害怕醫護人員不會盡力醫治
5. 宗教理由，所信奉宗教：\_\_\_\_\_
6. 個人傳統觀念 (例如：唔吉利)
7. 其他 (請註明) : \_\_\_\_\_
8. 個人喜好(例如：我不想)
9. 沒有意見 / 不知道 (跳至Q21)

Q20c. 你願意捐贈器官的原因是甚麼？[訪問員: 不要提示。可答多個答案]

1. 希望能幫助其他人
2. 受朋友影響
3. 受家人影響
4. 宗教理由，所信奉宗教：\_\_\_\_\_
5. 韻應醫護人員的呼籲
6. 韵應名人的呼籲
7. 對病人的故事或呼籲作出回應
8. 被傳媒報導有關成功捐贈器官的個案所感動
9. 自己 / 家人 / 朋友曾接受器官捐贈
10. 人死後器官沒有用處
11. 其他(請註明)：\_\_\_\_\_
12. 沒有意見 / 不知道

Q20d. 你有沒有用以下任何方式表達你願意捐贈器官呢？

[訪問員: 讀出個別答案]

- i) 在中央器官捐贈登記名冊登記
  1. 有
  2. 沒有
- ii) 簽署器官捐贈證
  1. 有
  2. 沒有
- iii) 同家人講過自己的意願
  1. 有
  2. 沒有
- iv) 其他
  1. 有(請註明)：\_\_\_\_\_
  2. 沒有

## F) 評估「活出健康新方向」宣傳活動

衛生署最近推出一系列宣傳「活出健康新方向」的活動，以推廣健康飲食同參與體能活動。

Q21. 請問你有沒有見過或者聽過「活出健康新方向」的宣傳活動？

(訪問員：如受訪者答沒有，請讀出以下提示：「活出健康新方向」標誌設計是以橙色同綠色為主的，除了有「活出健康新方向」的文字外，還繪畫了一個橙色和一個綠色的人形圖像。另外，宣傳活動亦包括有一個「叻」字的標誌。)

1. 有
2. 沒有 (跳至下部份 – G. 人口特徵)

Q22. 請問你是否記得在哪裏見過或者聽過「活出健康新方向」這個標誌或者標語呢？(訪問員：不要讀出，受訪者可選擇多個答案)

1. 記得，巴士站海報
2. 記得，電車車身廣告
3. 記得，客貨車車身廣告
4. 記得，小型巴士車身廣告
5. 記得，網站廣告
6. 記得，利是封
7. 記得，電台廣告
8. 記得，是其他途徑見過或者聽過
9. 唔記得是邊度見過或者聽過

**G) 人口特徵**

為了研究的用途，所以我會問你幾條有關您個人的資料，你所提供的所有資料一定會絕對保密。

Q23. 請問你多少歲？

\_\_\_\_\_歲 (99 - 拒絕回答)

Q24. 請問你最高的教育程度係？ [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)
6. 拒絕回答

Q25. 請問你的婚姻狀況係 [訪問員：請讀出個別答案]

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

Q26a. 你現時有沒有工作？

1. 有
2. 沒有 (跳至Q26c)

Q26b. 你的職業是甚麼嘢呢？ [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:\_\_\_\_\_ (跳至Q27)

Q26c. 你係 ..... ? [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\_\_\_\_\_) (跳至Q28)

Q27. 你的每月個人總收入係

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

Q28. 你的每月家庭總收入係

- 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

Q29. 你依家要撫養多少位人士？

\_\_\_\_\_位 (99 - 拒絕回答)

Q30. 你的宗教信仰係...

1. 天主教
2. 基督教
3. 佛教
4. 印度教
5. 回教/伊斯蘭教
6. 其他，註明:\_\_\_\_\_
7. 沒有宗教信仰

Q31. 請問你現正居住的房屋類型係？

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
9. 拒絕回答

Q32. 請問這住宅有多少人居住呢，包括你自己但不包括家傭？

\_\_\_\_\_位 (99 - 拒絕回答)

訪問已經完成，多謝你的參與，拜拜！

(完)