



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 (二零一二年四月)

主要報告

委托人



衛生署
衛生防護中心監測及流行病學處

二零一三年一月

衛生署擁有本調查報告之版權

目錄

調查摘要	3
第一章 引言	9
第二章 研究方法.....	10
2.1 調查方式及抽樣方法.....	10
2.2 目標對象.....	10
2.3 問卷設計.....	10
2.4 測試訪問.....	10
2.5 正式訪問.....	11
2.6 回應率.....	11
2.7 樣本數目及誤差.....	12
2.8 品質控制.....	12
2.9 統計分析及比重.....	12
第三章 調查結果.....	14
3.1 被訪者特徵.....	14
3.2 體重狀況、控制及看法.....	17
3.3 體能活動及餘暇時間做運動.....	24
3.4 進食水果和蔬菜的習慣.....	33
3.5 吸煙習慣.....	37
3.6 飲酒模式.....	39
3.7 鹽攝取的飲食行為.....	50
3.8 進食碘含量高的食品.....	56
3.9 騎單車時及在街上行走時的習慣.....	58
3.10 子宮頸細胞檢驗（只適用於女性被訪者）.....	63
第四章 以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析.....	67
4.1 變數重組.....	67
4.2 體重狀況、控制及看法.....	73
4.3 體能活動及餘暇時間做運動.....	81
4.4 進食水果和蔬菜的習慣.....	86
4.5 吸煙習慣.....	91
4.6 飲酒模式.....	93
4.7 鹽攝取的飲食行為.....	103

4.8	進食碘含量高的食品.....	106
4.9	騎單車時及在街上行走時的習慣.....	110
4.10	子宮頸細胞檢驗(只適用於女性被訪者).....	114
第五章	總結及建議.....	118
5.1	總結.....	118
5.2	建議.....	122
5.3	調查局限.....	123
附件 甲	調查問卷.....	124

調查摘要

引言

衛生署委託香港大學社會科學研究中心於二零一二年四月進行一項調查，收集香港成年人口各種健康風險及與健康有關行為（行為風險因素）的資料。本系列調查的結果亦有助偵測健康風險和行為的轉變，為策劃、推行及評估各種預防與生活模式有關的疾病的健康促進活動提供資料。

本調查包括以下十個範圍：

1. 體重狀況、控制及看法
2. 體能活動及餘暇時間做運動
3. 進食水果和蔬菜的習慣
4. 吸煙習慣
5. 飲酒模式
6. 鹽攝取的飲食行為
7. 進食碘含量高的食品
8. 騎單車時及在街上行走時的習慣
9. 子宮頸細胞檢驗（只適用於女性被訪者）
10. 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、每月家庭收入及居住房屋類型

研究方法

本調查通過電腦輔助電話訪問系統 (CATI) 進行，調查樣本從一個電話號碼清單組成的抽樣框架中隨機抽出，當中包括未在電話目錄中刊登的電話號碼及新電話號碼。這份電話號碼清單根據二零零七年的香港住宅電話號碼目錄（英文版）而建成，首先刪除了目錄中電話號碼的最後一個數位，再刪去重複的號碼，然後在這批保留的號碼末端加上0 至9 的單位數字。最後，清單上的電話號碼會被隨機排序，然後按需要抽出。調查的訪問對象為年齡介乎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 75 條問題的雙語問卷 (中英對照) 收集數據。訪問在二零一二年四月二十五日至五月十六日進行，成功訪問了共2 041位被訪者，接觸率為 33.6%，回應率為 71.2%，95% 置信空間最高為 +/- 2.2%。我們參考了政府統計處二零一一年年底的人口調查數據，調整了調查中被訪者的年齡及性別比重，以確保調查結果更能代表香港的一般人口。

此報告採用統計檢定方法去測試受訪人口資料和反應變量之間是否有顯著關係，而有顯著關係的結果（顯著水平為 5% (兩面)）才會包括在本報告內。

主要調查結果

體重狀況、控制及看法

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 (51.5%) 的體重屬於「正常」，18.4% 的被訪者屬於「過重」，19.3% 屬於「肥胖」，而其餘的 10.9% 則屬「過輕」。

至於被訪者對自己目前體重的看法，近半數被訪者 (49.4%) 認為自己的體重「適中」，40.9% 認為自己「過重」，而 9.7% 認為自己「過輕」。女性被訪者、年齡介乎 35 至 64 歲的被訪者、已婚或離婚 / 分居 / 肅偶的被訪者及小學或以下教育程度的被訪者，較多認為自己「過重」。整體上，65.4% 的被訪者對自己體重狀況的看法與世衛按亞洲成年人的體重訂立的標準一致，但 19.1% 的被訪者對自己的體重狀況估計過高，而 15.4% 的被訪者則對自己的體重狀況估計過低。

於被訪前十二個月，近三成的被訪者 (30.3%) 曾經刻意控制體重，當中 61.6% 的被訪者是要減輕體重。於曾刻意控制體重的被訪者中，最常採用控制體重的方法是「做運動」(84.0%) 及「改變飲食習慣」(76.3%)。

體能活動及餘暇時間做運動

於被訪前七日，大約半數的被訪者 (50.1%) 沒有每日進行最少 10 分鐘的中等強度體能活動，而逾五分之三的被訪者 (62.2%) 沒有每日進行最少 10 分鐘的劇烈強度體能活動。

步行是最常見的體能活動，有 68.3% 的被訪者於被訪前七日每日都會步行最少 10 分鐘。另外，約五分之一的被訪者 (19.2%) 於被訪前七日的平日(即星期一至星期五)，平均每日坐著 10 小時或以上。

至於餘暇時間做運動，逾三分之一的被訪者 (37.9%) 稱他們每月少於一次在餘暇時間做運動。

整體上，只有大約五分之二的被訪者 (39.5%) 的體能活動量達到世衛建議成年人的體能活動量。男性被訪者、年齡介乎 18 至 24 歲人士、未婚受訪者、服務人員及藍領工人較多能達到世衛建議的成年人的體能活動量。

進食水果和蔬菜的習慣

近半數的被訪者 (49.9%) 有每日進食水果的習慣，而約五分之四的被訪者 (81.0%) 有每日進食蔬菜。飲用果汁或蔬菜汁的習慣並不普遍，只有 1.8% 的被訪者報稱有每日飲用果汁或蔬菜汁。

世衛建議成年人每日應進食最少 5 份水果和蔬菜，但本調查被訪者每日平均只進食 3.2 份水果和蔬菜（不計飲用果汁或蔬菜汁），而少於五分之一的被訪者 (17.3%) 平均每日進食 5 份或以上的水果和蔬菜。男性被訪者、未婚人士和文員，較多每日進食少於 5 份水果和蔬菜。此外，年齡越小的被訪者，越多每日進食少於 5 份水果和蔬菜。

吸煙習慣

約十分之一的被訪者 (11.1%) 於調查期間有吸煙習慣。在受訪時有吸煙習慣的被訪者中，絕大部份 (96.3%) 每天都有吸煙，逾三分之一 (37.4%) 報稱他們每日最少吸11支煙。

在受訪時每日吸多於 20 支煙的被訪者中，有較高比例為年齡介乎45至64歲被訪者、小學教育程度或以下人士、每月家庭收入低於 \$14,000 的人士和居住在公營租住單位的被訪者。

飲酒模式

約三分之一的被訪者 (30.8%) 報稱於被訪前三十日曾經飲過最少一杯含酒精的飲品。當中，逾五分之二的被訪者 (44.9%) 每星期少於一天飲用酒精飲品，而只有 6.2% 每天飲酒。在飲酒的日子，約十分之七的飲酒人士 (69.8%) 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 2.5 個標準單位的酒精飲品。

總體上，男性、年齡介乎 18 至 24 歲人士、未婚人士、大專或以上教育程度人士、服務人員、居住在私人房屋人士和每月家庭收入較高人士，較多於被訪前三十日曾飲用酒精飲品。

於被訪前三十日曾飲用酒精飲品的人士中，約五分之一 (20.4%) 報稱曾在被訪前三十日最少有一次暴飲（一次過飲下最少五杯 / 罐酒精飲品）。

另一方面，於被訪前十二個月曾經飲過最少一杯酒精飲品的人士中，約四分之一 (25.5%) 報稱曾於被訪前二至十二個月內最少有一次暴飲。於被訪前二至十二個月內每星期暴飲一次或以上的人士中，以未完成中學教育及每月家庭收入少於 \$8000 的被訪者較為普遍。

於被訪前三十日曾飲酒的人士中，12.4% 的被訪者報稱曾因飲酒過量而出現醉酒徵狀；醉酒人士多為男性被訪者、年齡介乎18至24歲人士及未婚的被訪者。

只有少數 (介乎 0.2% 至 1.7%不等) 的被訪者報稱曾因自己或別人的飲酒行為而遇到問題或情況，包括身體受傷及就業或工作問題。

鹽攝取的飲食行為

世衛建議健康的成年人每日不應攝取超過 5 克鹽。逾九成 (91.1%) 的被訪者報稱他們不知道世衛的建議，而在報稱知道有關建議的被訪者中，只有 28.7% 的被訪者能正確地指出世衛建議健康成年人每日最高的鹽分攝取量是 5 克。整體上，只有 2.6% 的被訪者能正確指出建議的鹽分攝取量。

3.7% 的被訪者報稱他們經常會或一定會在已經煮好的食物上額外添加鹽；約十分之一 (12.2%) 的被訪者報稱他們經常會或一定會在已煮好的食物上額外添加醬汁。此外，逾三分之二的被訪者 (66.7%) 報稱他們從來不會或很少會在購買預先包裝食物時先參閱食物標籤上的含鹽量。

進食碘含量高的食品

於被訪前十二個月，約五分之二 (39.0%) 的被訪者報稱他們經常進食海產，例如海魚及貝殼類水產；三分之一 (33.5%) 報稱經常進食奶類製品，例如牛奶和芝士；而十分之一 (10.9%) 報稱經常進食乾海帶、海藻或紫菜，包括藻類零食及有紫菜的壽司。整體上，少於十分之一 (8.4%) 的被訪者報稱他們於被訪前十二個月不曾或很少進食以上三類碘含量高的食品。

騎單車時及在街上行走時的習慣

逾四分之一的被訪者 (28.9%) 報稱他們於被訪前十二個月曾經騎單車。在這些有騎單車人士中，逾五分之四 (88.7%) 報稱他們在騎單車時從來不會戴上安全頭盔。在不戴安全頭盔的原因中，最常見的是「認為沒有需要」 (45.6%)，其次是「沒有頭盔」 (38.7%)。

於被訪前十二個月曾經騎單車的被訪者中，4.8% 報稱他們一定會 (2.4%) 或經常會 (2.4%) 在騎單車時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等。

此外，4.5% 的被訪者報稱他們於被訪前三十天在街上行走時，一定會戴著耳機聽收音機、音樂或電話等。

子宮頸細胞檢驗

少於三分之二 (62.4%) 的女性被訪者報稱曾經接受子宮頸細胞檢驗。年齡介乎 18 至 34 歲、已完成預科教育程度、未婚人士、每月家庭收入低於\$40,000、居住在

公營租住單位及居住在資助出售單位的女性被訪者，較多沒有接受過子宮頸細胞檢驗。

在曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，少於半數 (47.1%) 表示於被訪前十個月接受子宮頸細胞檢驗，而大約三分之二 (66.2%) 表示有定期接受子宮頸細胞檢驗。在那些有定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，52.7% 報稱每年接受子宮頸細胞檢驗一次。

建議

以下是一些針對調查結果而作出的建議：

1. 恒常運動的好處眾所周知，例如可改善心肺和肌肉的功能、骨骼健康和減低患上慢性疾病和抑鬱症的風險等。然而，逾五分之三 (60.5%) 被訪者的體能活動量未能達到世衛的建議水平。因此，在推行促進健康的活動時，當局可向社區人士加強宣傳世衛所建議的體能活動量及一些有助增加活動量的實用貼士。此外，當局也應該評估參加體能活動的障礙，並設計措施去除這些障礙。
2. 調查結果發現 11.1% 的被訪者於調查期間有吸煙習慣，當中接近全部 (96.3%) 吸煙者每日都有吸煙。於被訪前三十日曾經飲用酒精飲品的人士中，20.4% 報稱他們曾經暴飲（一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品）。因此，健康教育應該針對這些高風險群組，推廣不煙不酒的生活模式為健康帶來的裨益。此外，當局也應評估吸煙人士在戒煙方面遇到的障礙。
3. 含豐富水果和蔬菜的膳食能減低患上主要非傳染病的風險，包括心血管疾病、二型糖尿病和某些癌症。然而，少於五分之一的被訪者報稱平均每日進食 5 份或以上的水果及蔬菜。因此，當局應進一步推廣每日進食至少 5 份水果和蔬菜的益處。
4. 過量攝取鹽分與增加患上高血壓，心臟病或中風的風險有關。總體而言，只有 2.6% 的被訪者知道世衛建議健康成年人的每日最高鹽分攝取量為 5 克。另外，逾三分之二的被訪者報稱他們在購買預先包裝食物時，從來不會或很少會先參考食物標籤上的含鹽量。因此，將來的活動應該著重教育公眾在購物預先包裝食物時應先參閱食物標籤，以及選擇較健康的食品。
5. 為了減少單車使用者在發生碰撞時頭部和面部受傷的風險，騎單車時應配戴安全頭盔。然而，調查結果顯示，88.7%的單車使用者於騎單車時從來不會戴上安全頭盔。因此，當局應繼續推行有關單車安全的教育活動，尤其是宣揚配戴符合國際標準和合適的頭盔的重要性。

第一章 引言

衛生署委託香港大學社會科學研究中心於二零一二年四月進行一項調查，收集香港成年人口各種健康風險及與健康有關行為（行為風險因素）的資料。本系列調查的結果亦有助偵測健康風險和行為的轉變，為策劃、推行及評估各種健康促進活動提供資料以預防與生活模式有關的疾病。

本調查包括以下範圍：

- 體重狀況、控制及認知
- 體能活動及餘暇時間做運動
- 進食水果和蔬菜的習慣
- 吸煙習慣
- 飲酒模式
- 鹽攝取的飲食行為
- 進食碘含量高的食品
- 騎單車與在街上行走時的習慣
- 子宮頸細胞檢驗（只適用於女性被訪者）
- 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、每月家庭收入及居住房屋類型

第二章 研究方法

2.1 調查方式及抽樣方法

本調查通過電腦輔助電話訪問系統 (CATI) 進行，調查樣本從一個電話號碼清單組成的抽樣框架中隨機抽出。這份電話號碼清單根據二零零七年香港住宅電話號碼目錄（英文版）¹而建成，首先刪除了目錄中的電話號碼中最後一個數位，再刪去重複的號碼，然後在這批保留的號碼末端加上 0 至 9 的單位數字。最後，清單上的電話號碼會被隨機排序，然後按需要抽出。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，還容許其他號碼，包括未刊登的電話號碼及新號碼²，有均等的機會出現在樣本中。

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。

2.2 目標對象

合資格的被訪者指居住於香港各區，年齡介乎 18 至 64 歲，操廣東話、普通話或英語的居民，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 61 條已編碼的問題及 14 條開放式的問題 (其中 8 條為個人資料問題)，這些問題涵蓋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

測試訪問於二零一二年三月二十二日至二十三日進行，成功訪問了 57 人。訪問目的是為了測試問卷的長度、邏輯性、用詞及形式，測試訪問的數據並不計算在正式的調查之內。

¹ 中文版住宅電話目錄不被採用是因為該冊的電話號碼的總數比英文版住宅電話目錄少。

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

2.5 正式訪問

正式電話訪問於二零一二年四月二十五日至五月十六日期間的平日星期一至星期六在社會科學研究中心內進行，四月二十八日及五月一日的兩天公眾假期除外（總共 15 天為平日即星期一至星期五，兩天為星期六）。

由於要向訪問員簡介調查問卷，四月二十五日的電話訪問於下午四時四十五分至晚上十時三十分進行。在平日，電話訪問於下午四時至晚上十時三十分進行；在星期六，電話訪問的時間為下午二時至六時。

2.6 回應率

在整個研究中曾撥出的電話號碼總數為 22 479 個，成功完成的訪問數目為 2 041 個。826 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」(2 827) 和「無人接聽」(3 383) 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 33.6%³，整體回應率為 71.2%⁴。表 2.6 詳列撥出電話的最終情況。

表 2.6：撥出電話號碼的最終情況

種類	最終情況 ⁵	個案數目
1	成功	2 041
2	終止訪問	148
3	拒絕被訪	678
4	語言障礙	44
5	被訪者不合資格	530
6	商業電話	1 277
7	被訪者不在 / 沒空	2 827
8	線路繁忙	245
9	無人接聽	3 383
10	傳真/數據號碼	1 095
11	電話號碼無效	10 211
總數		22 479

³ 接觸率 = 獲接聽的電話數目除以撥出的電話總數，即是從表 2.6，(種類 1 至 7 的總和) / 總數 = $(2\ 041 + 148 + 678 + 44 + 530 + 1\ 277 + 2\ 827) / 22\ 479 = 33.6\%$.

⁴ 回應率 = 成功完成的訪問總數除以以下數目的總和，包括成功的、中途終止的及被拒絕的三類訪問，即是由表 2.6，(種類 1) / (種類 1 + 種類 2 + 種類 3) $2\ 041 / (2\ 041 + 148 + 678) = 71.2\%$.

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

2.7 樣本數目及誤差

完成訪問的樣本數目為 2 041 (目標樣本數目為 2 000)。95% 的置信空間最高為 +/- 2.2%⁶。這表示我們有 95% 信心相信，抽樣的結果能以加或減 2.2% 的誤差代表實際人口的意見。例如，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 $43.9\% \pm 2.2\%$ ，即 41.7% 與 46.1%。

2.8 品質控制

所有社會科學研究中心的訪問員在進行訪問前，均曾接受統一的訓練。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，作出階段性的品質檢查，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，與政府統計處二零一一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 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，女性被訪者佔的百分比高於人口調查的比率。表 2.9a 顯示了本調查和人口調查在年齡與性別上的比率差異分佈。

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

⁶由於不知道真正的人口比率，我們把 0.5 加進計算抽樣誤差的公式中，以得出最保守估計的抽樣誤差，該置信空間為

$$\pm 1.96 \times \sqrt{\frac{0.5 \times 0.5}{2041}} \times 100\% = 2.2\%$$

表 2.9a：本調查與政府統計處於二零一一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 (二零一一年年底) 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	5.98%	6.27%	12.25%	6.07%	6.14%	12.20%
25-29	1.93%	2.72%	4.64%	4.47%	5.98%	10.45%
30-34	2.02%	4.25%	6.27%	4.47%	6.47%	10.94%
35-39	3.01%	5.83%	8.84%	4.63%	6.53%	11.15%
40-44	3.90%	8.74%	12.64%	4.75%	6.53%	11.29%
45-49	4.15%	9.04%	13.19%	5.75%	7.03%	12.78%
50-54	4.59%	11.06%	15.65%	6.13%	6.42%	12.54%
55-59	3.95%	8.69%	12.64%	5.15%	5.26%	10.41%
60-64	4.99%	8.89%	13.88%	4.12%	4.11%	8.23%
Total	34.52%	65.48%	100.00%	45.54%	54.46%	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	1.015413875	0.978435220
25-29	2.320853014	2.202722814
30-34	2.207640672	1.522361782
35-39	1.536140464	1.119997816
40-44	1.217945793	0.747566708
45-49	1.387171055	0.777988550
50-54	1.333998029	0.580026035
55-59	1.303945541	0.605168537
60-64	0.826262521	0.462295373
沒有提供年齡數據	1.000000000	1.000000000

我們採用統計檢定的方法去測試組別之間的有沒有顯著差別，同時測試選取的被訪者特徵與選取的題目之間的關係。統計檢定採用的顯著水平為 5% (兩面)。所有統計分析均採用視窗版 IBM SPSS 20.0 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整。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整，因此性別及年齡比率分佈與統計處在二零一一年年底編製的香港人口調查數據吻合。

整體上，54.5% 的被訪者為女性及 46.2% 是屬於 30 至 49 歲的年齡組別。

3.1.2 婚姻狀況

逾五分之三的被訪者 (63.0%) 為已婚人士 – 55.1% 的被訪者已婚並育有子女，而 7.8% 的被訪者已婚但沒有子女。另一方面，接近三分之一的被訪者 (33.1%) 是未婚人士，2.5% 的被訪者離婚 / 分居，而 1.4% 的被訪者喪偶。

3.1.3 教育程度

大部分被訪者 (75.8%) 具中學或以上的教育程度 – 29.9% 的被訪者完成中學 (中五)，7.2% 的被訪者完成預科教育，而 38.6% 的被訪者擁有大專或以上的教育程度。其餘 24.2% 的被訪者則未完成中學教育或教育程度屬小學或以下。

3.1.4 職業

超過三分之一的被訪者 (34.6%) 為非在職人士，當中包括學生 (7.8%)、家庭主婦 (17.2%)、失業或待業人士 (3.8%) 及退休人士 (5.8%)。

在職的被訪者中，最多人從事的工作是文員 (16.5%)，其次是僱主 / 經理 / 行政人員 (8.2%)、輔助專業人員 (7.8%) 及專業人員 (7.7%)。

3.1.5 收入

逾五分之三的被訪者 (61.2%) 每月的個人平均收入少於 \$20,000，40.5% 的被訪者每月個人平均收入為 \$10,000 至 \$19,999，而 20.7% 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，略高於半數的被訪者 (52.2%) 每月家庭收入為 \$30,000 以下，20.5% 的被訪者每月家庭收入為 \$20,000 至 \$29,999，22.3% 的被訪者每月家庭收入為 \$10,000 至 \$19,999，而 9.4% 的被訪者每月家庭收入在 \$10,000 以下。

3.1.6 居住房屋類型

超過半數被訪者 (53.4%) 居住於私人住宅單位，其次是公營租住單位 (32.0%) 及房屋委員會 / 房屋協會資助出售單位 (14.5%)。

表 3.1：被訪者特徵資料 (問題 29-35)⁷

性別	基數= 2 041	年齡組別	基數= 2 025
男性	45.4%	18-24	12.2%
女性	54.6%	25-29	10.5%
		30-34	10.9%
婚姻狀況		35-39	11.2%
未婚	33.1%	40-44	11.3%
已婚並育有子女	55.1%	45-49	12.8%
已婚但沒有子女	7.8%	50-54	12.5%
離婚 / 分居	2.5%	55-59	10.4%
喪偶	1.4%	60-64	8.2%
教育程度		職業	
基數= 2 037		基數= 1 981	
小學或以下	9.6%	僱主 / 經理 / 行政人員	8.2%
未完成中學教育	14.7%	專業人員	7.7%
完成中學教育(中五)	29.9%	輔助專業人員	6.8%
預科	7.2%	文員	16.5%
大專或以上	38.6%	服務工作人員	7.8%
		商店銷售人員	4.6%
		漁農業熟練工人	0.2%

⁷ 參考問卷內的題號，見附件甲。

表 3.1：被訪者特徵資料(問題 29-35)⁸ (續)

居住房屋類型 基數 = 2 000		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 家庭主婦 失業 / 待業人士 退休人士	4.2% 3.5% 5.9% 7.8% 17.2% 3.8% 5.8%
公營租住單位	32.0%		
房屋委員會資助出售單位	13.0%		
房屋協會資助出售單位	1.5%		
私人住宅單位	48.3%		
別墅 / 平房 / 新型村屋	1.9%		
簡單磚石蓋搭建築物 / 傳統村屋	2.2%		
員工宿舍	1.0%		
非住宅用屋宇單位	#		
每月個人收入 基數= 1 181 ⁹	每月家庭收入 基數=1 494		
\$10,000 以下	20.7%	\$10,000 以下	9.4%
\$10,000-\$19,999	40.5%	\$10,000-\$19,999	22.3%
\$20,000-\$29,999	17.8%	\$20,000-\$29,999	20.5%
\$30,000-\$49,999	12.9%	\$30,000-\$49,999	23.3%
\$50,000 或以上	8.1%	\$50,000 或以上	24.4%

少於 0.05%

⁸ 參考問卷內的題號，見附件甲。⁹ 非就業人士無須回答問題 33 (每月個人收入)。

3.2 體重狀況、控制及看法

本調查共問了十一條問題，以瞭解被訪者的身高、體重、腰圍、曾否設法控制體重，以及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 (歐洲及亞洲成年人標準) 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)。調查中共有 7 個個案的身高或體重的數值被列作偏離值 (包括 2 位孕婦)，這些個案並不會包括在 3.2.5 節的分析中。另外，共有 47 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 (沒穿鞋子)

被訪者報稱不穿鞋子時的身高介乎 130.0 至 188.0 厘米之間。超過五分二的被訪者 (41.8%) 的身高在 160.0 厘米至少於 170.0 厘米之間，其次有 28.1% 的被訪者是在 150.0 厘米至少於 160.0 厘米之間，而整體被訪者的身高平均數及中位數分別為 163.8 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 1a)

身高(厘米)	數目	佔總數的百分比
100.0 – <150.0	33	1.6%
150.0 – <160.0	567	28.1%
160.0 – <170.0	845	41.8%
170.0 – <180.0	491	24.3%
180.0 – 190.0	83	4.1%
總數	2 020*	100.0%
平均數	163.8 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 38.6 至 120.0 公斤之間。逾三分之二的被訪者 (34.4%) 的體重在 50.0 公斤至少於 60.0 公斤之間，其次有 26.1% 的被訪者是在 60.0 公斤至少於 70.0 公斤之間，而整體被訪者的體重平均數及中位數分別是 60.2 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 1b)

體重(公斤)	數目	佔總數的百分比
37.0 – <40.0	7	0.3%
40.0 – <50.0	394	19.7%
50.0 – <60.0	689	34.4%
60.0 – <70.0	521	26.1%
70.0 – <80.0	264	13.2%
80.0 – 120.0	126	6.3%
總數	2 001*	100.0%
平均數	60.2 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 (約 19.7-47.2 吋) 或被訪者為孕婦，他們報稱的腰圍會被列作偏離值。調查中，共有 3 個個案 (包括 2 位孕婦) 被列作偏離值。

被訪者報稱的腰圍介乎 50.8 至 116.8 厘米之間。逾五分之二的被訪者 (42.1%) 的腰圍在 70.0 厘米至少於 80.0 厘米之間，其次有 24.8% 的被訪者在 80.0 厘米至少於 90.0 厘米之間。整體被訪者的腰圍平均數及中位數分別為 76.0 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 1c)

腰圍(厘米)	數目	佔總數的百分比
50.0 - <60.0	11	0.5%
60.0 - <70.0	489	25.1%
70.0 - <80.0	819	42.1%
80.0 - <90.0	483	24.8%
90.0 - 120.0	145	7.5%
總數	1 946*	100.0%
平均數	76.0 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，利用以下的公式計算得來：

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

3.2.4.1 按世衛分類的體重狀況

以世衛按歐洲及亞洲成年人的體重分類為準則，被訪者的體重狀況可分為列於表 3.2.4.1a 及表 3.2.4.1b 中的四大類 (過輕、正常、過重及肥胖)。

根據歐洲成年人的標準來分類，約十分之七的被訪者 (69.8%) 被歸類為「正常」。15.8% 的被訪者被歸類為「過重」及 3.5% 被歸類為「肥胖」。約有十分之一的被訪者 (10.9%) 屬「過輕」(表 3.2.4.1a)。

表 3.2.4.1a：以世衛按歐洲成年人而定的體重分類 (問題 1a 及 1b)

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	217	10.9%
正常	BMI 18.5 – <25.0	1 388	69.8%
過重	BMI 25.0 – <30.0	314	15.8%
肥胖	BMI ≥ 30.0	69	3.5%
總數		1 988*	100.0%

註：*所有被訪者，不包括偏離值、身高或體重有缺漏資料者

按亞洲成年人的標準來分類，有半數的被訪者 (51.5%) 被歸類為「正常」。19.3% 的被訪者屬「肥胖」及 18.4% 被歸類為「過重」，而其餘的 10.9% 則屬「過輕」(表 3.2.4.1b)。

表 3.2.4.1b：以世衛按亞洲成年人而定的體重分類 (問題 1a 及 1b)

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	217	10.9%
正常	BMI 18.5 – <23.0	1 023	51.5%
過重	BMI 23.0 – <25.0	365	18.4%
肥胖	BMI ≥ 25.0	383	19.3%
總數		1 988*	100.0%

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 (49.4%) 認為自己的體重「適中」。然而，40.9% 的被訪者自覺「過重」，另 9.7% 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 4)

對目前體重的看法	數目	佔總數的百分比
過重	829	40.9%
適中	1 002	49.4%
過輕	197	9.7%
總數	2 028*	100.0%

註：*所有被訪者，不包括偏離值、回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

表 3.2.5b 列出按世衛 (亞洲成年人標準) 分類法和被訪者自我評估的體重狀況的分別。近半數被訪者 (49.3%) 覺得自己的體重狀況為「適中」，而按世衛的亞洲成年人標準分類來評估時，略高於半數的被訪者 (51.5%) 的體重狀況屬於「正常」。另一方面，40.9% 的被訪者認為自己的體重「過重」，但按世衛亞洲成年人標準分類法來評估，則有 37.7% 的被訪者屬於「過重」或「肥胖」。總括來說，65.4% 的被訪者對自己體重狀況的看法與世衛的標準一致，19.1% 的被訪者對自己的體重狀況估計過高，而 15.4% 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 (亞洲成年人標準) 分類法的體重狀況與被訪者看法之比較 (問題 1a, 1b 及 4)

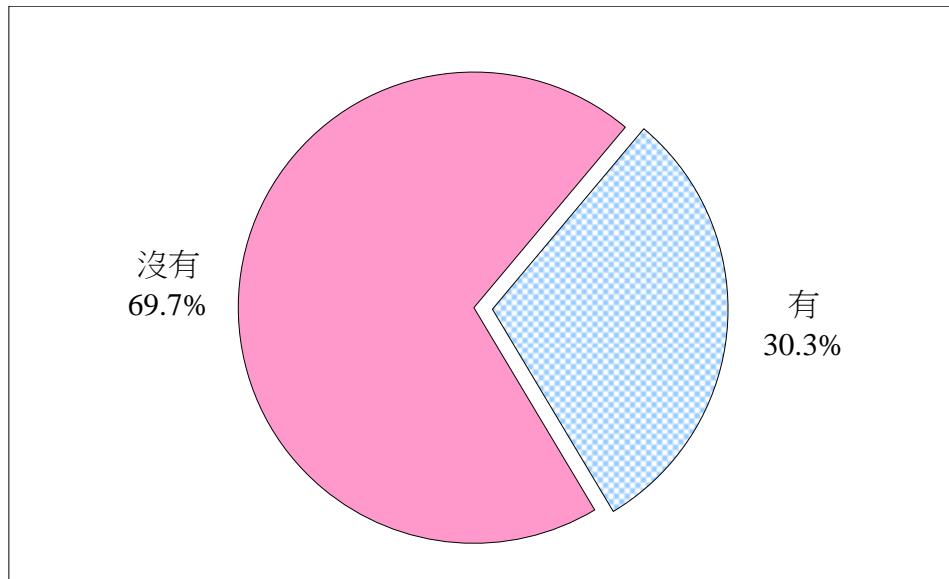
交叉分析表		按世衛分類法 (亞洲成年人標準) 的體重狀況				
		過輕	正常	過重	肥胖	總數
被訪者對目前體重的看法	過重	17	248	211	335	811
	佔總數的百分比	0.8%	12.5%	10.7%	16.9%	40.9%
	適中	115	668	150	46	978
	佔總數的百分比	5.8%	33.7%	7.5%	2.3%	49.3%
	過輕	84	106	3	1	194
	佔總數的百分比	4.2%	5.3%	0.2%	0.1%	9.8%
	總數	215	1 021	364	383	1 983
		佔總數的百分比	10.9%	51.5%	18.4%	19.3%
						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。

3.2.6 體重控制

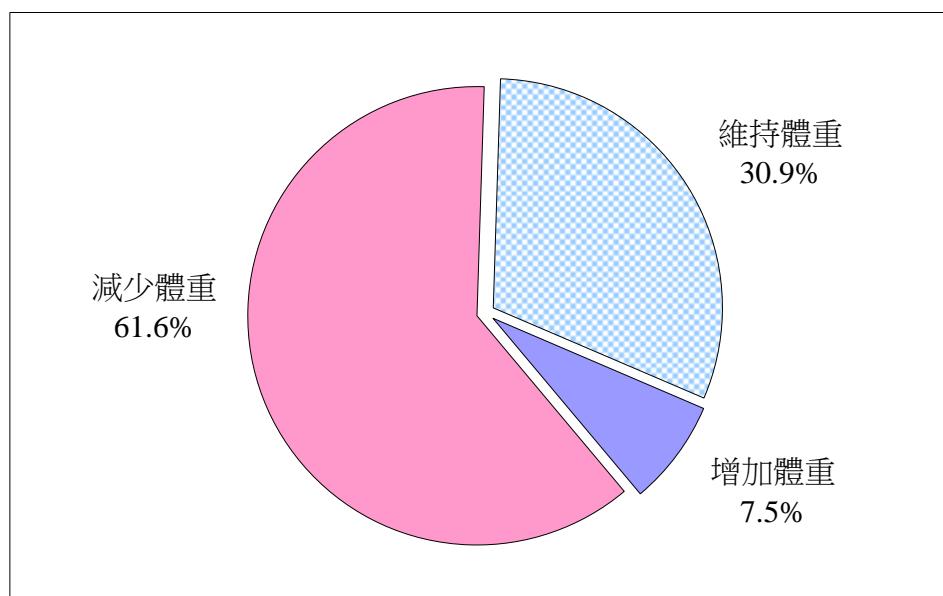
於被訪前十二個月，約十分之三的被訪者 (30.3%) 曾刻意控制體重 (圖 3.2.6a)。在這些被訪者中，逾五分之三 (61.6%) 是為了減輕體重，30.9% 希望維持體重，而有 7.5% 表示嘗試增加體重 (圖 3.2.6b)。

圖 3.2.6a：於被訪前十二個月曾刻意控制體重 (問題 2)



基數：所有被訪者 = 2041

圖 3.2.6b：控制體重的目的 (問題 2)

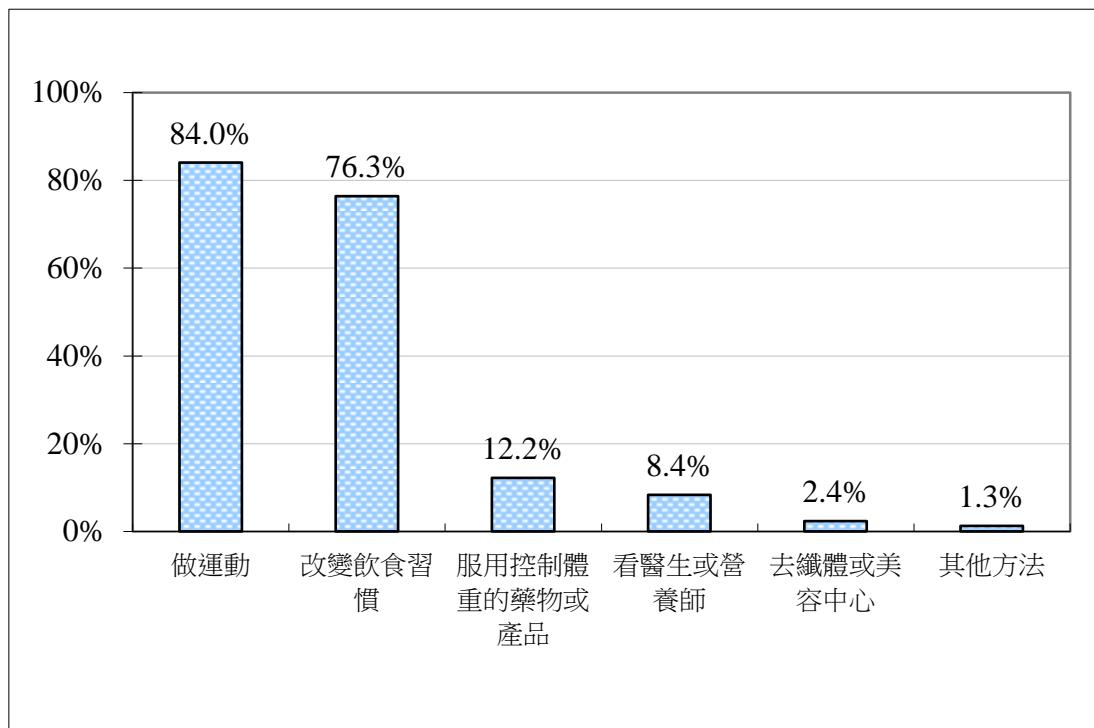


基數：曾用一些方法刻意控制體重的被訪者 = 619

3.2.7 控制體重的方法

於被訪前十二個月曾刻意控制體重的被訪者中，他們最普遍採用的控制體重方法是「做運動」(84.0%) 及「改變飲食習慣」(76.3%)。其他被採用的方法包括「服用控制體重的藥物或產品」(12.2%)、「看醫生或營養師」(8.4%) 及「去纖體或美容中心」(2.4%) (圖 3.2.7)。

圖 3.2.7：控制體重的方法 (問題 3a-f)



基數：曾用一些方法刻意控制體重的被訪者 = 619 (可選擇多項答案)

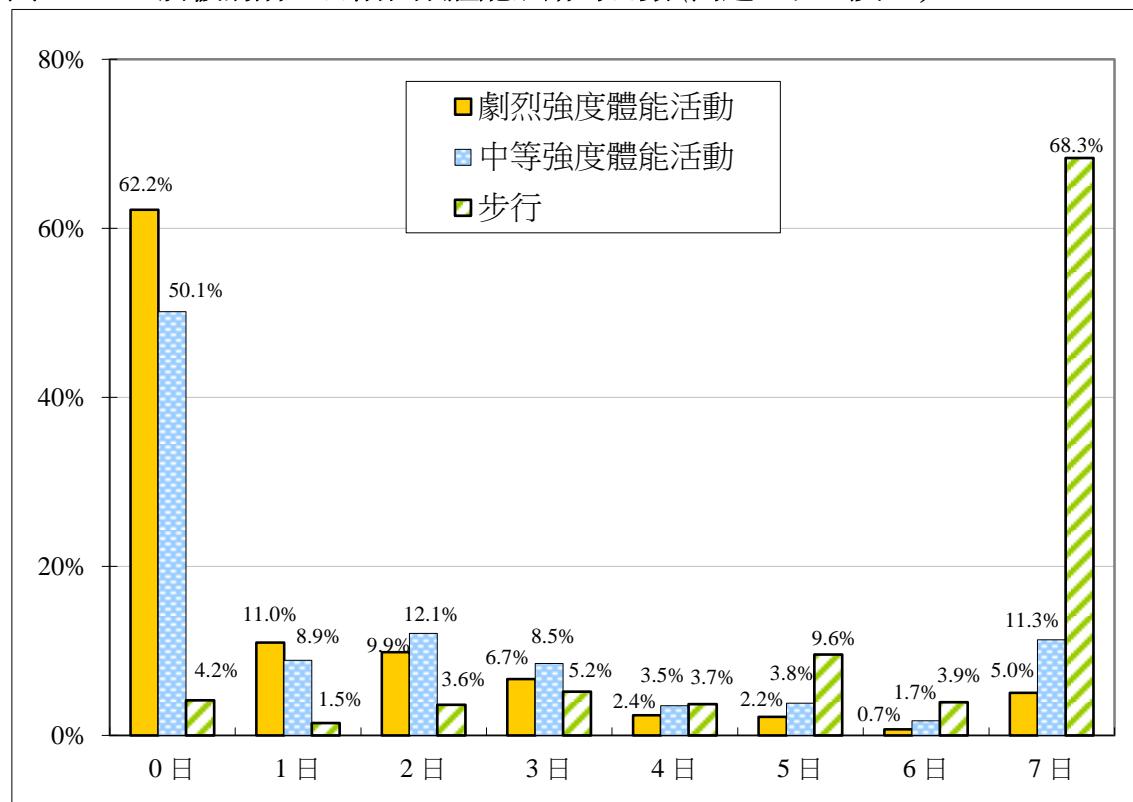
3.3 體能活動及餘暇間的運動

本節共有八條問題，以瞭解被訪者做運動 / 體能活動的頻密程度及持續的時間¹⁰，其中七條是採用了簡化版的國際體能活動問卷 (IPAQ) 的題目 (見附件甲，問題 5a 至問題 9)。

3.3.1 每星期進行體能活動的頻密程度

以一星期計算，步行遠比做劇烈強度及中等強度體能活動普遍。於被訪前七日，68.3% 的被訪者稱每日步行最少 10 分鐘。另一方面，分別有 37.8% 和 49.9% 的被訪者稱在被訪前七日最少有一日進行劇烈強度和中等強度的體能活動 (圖 3.3.1a)。

圖 3.3.1a：於被訪前七日做各類體能活動的日數 (問題 5a, 6a 及 7a)

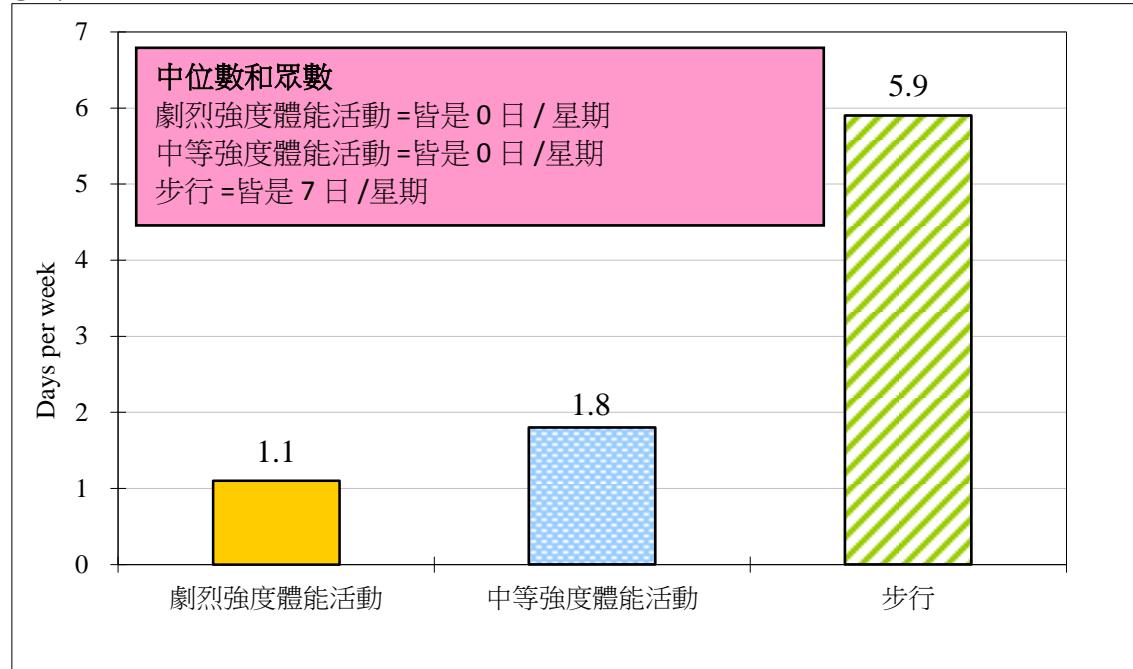


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者
(劇烈強度體能活動 = 2 040；中等強度體能活動 = 2 040；步行 = 2 041)

¹⁰ 訪問員向被訪者解釋劇烈強度體能活動、中等強度體能活動及步行等各項活動的定義。劇烈強度體能活動是人們進行活動時呼吸比平常急促，如做健身操、踢足球、游泳、做粗重工作及緩步跑。中等強度體能活動是人們進行活動時呼吸稍為比平常急促，如踏單車、洗車/上光油、快速步行及清潔窗門。步行包括步行去工作或上學、由一個地方步行至另一個地方及散步。問卷內所指劇烈強度運動、中等強度運動及步行必須為被訪者在一段時間內持續進行，而且每次不少於 10 分鐘。

圖 3.3.1b 顯示被訪者花較少時間進行劇烈強度及中等強度體能活動。被訪者每星期平均做 1.1 日劇烈強度的體能活動及 1.8 日中等強度的體能活動。相反，被訪者平均每星期步行日數則較高，達 5.9 日 (圖 3.3.1b)。

圖 3.3.1b：每星期做各種體能活動的平均日數及中位數和眾數 (問題 5a, 6a 及 Q7a)



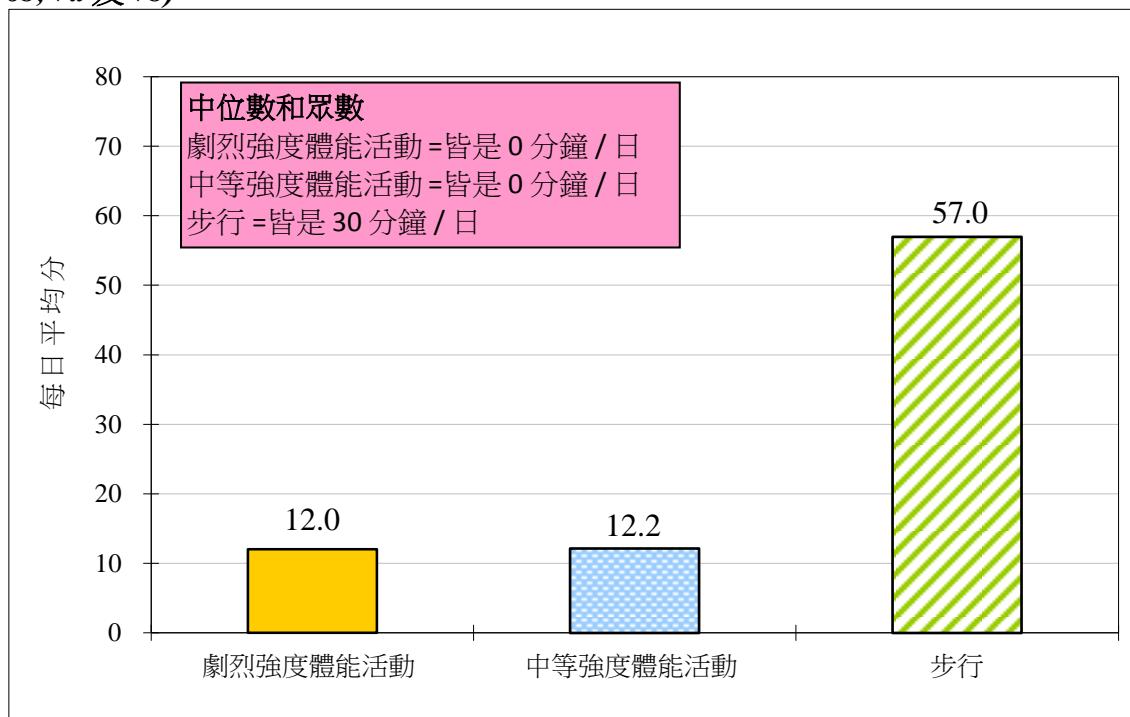
基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者
(劇烈強度體能活動 = 2 040；中等強度體能活動 = 2040；步行 = 2041)

3.3.2 每日進行體能活動或運動的平均時間¹¹

被訪者每日平均做 12.0 分鐘劇烈強度體能活動、12.2 分鐘中等強度體能活動，以及步行 57.0 分鐘。每日進行劇烈強度及中等強度體能活動的中位數及眾數皆為 0 分鐘，而步行時間的中位數及眾數皆為 30 分鐘 (圖 3.3.2a)。

整體上，少於一成被訪者平均每日做劇烈強度 (9.7%) 及中等強度的體能活動 (8.1%) 31 分鐘或以上，而 37.7% 的被訪者平均每日步行 31 分鐘或以上 (表 3.3.2b)。

圖 3.3.2a：進行各類體能活動的每日平均分鐘及其中位數和眾數 (問題 5a, 5b, 6a, 6b, 7a 及 7b)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」及「拒絕回答」的被訪者
(劇烈強度體能活動 = 2 040；中等強度體能活動 = 2 038；步行 = 2 024)

¹¹ 每日進行各種體能活動平均分鐘的運算方法是把一星期內進行各類體能活動的平均日數，乘以每日進行各類體能活動的平均分鐘，然後除以 7 日。劇烈強度體能活動：(問題 7a x 問題 7b)/7；中等強度體能活動：(問題 6a x 問題 6b)/7；步行：(問題 7a x 問題 7b)/7。

表 3.3.2b：每日進行各類體能活動的平均時間(問題 5a, 5b, 6a, 6b, 7a 及 7b)

分鐘	劇烈強度體能活動		中等強度體能活動		步行	
	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比
10 以下	1 521	74.6%	1 432	70.3%	271	13.4%
10 – <16	88	4.3%	181	8.9%	277	13.7%
16 – <31	234	11.5%	259	12.7%	712	35.2%
31 – <61	123	6.0%	101	5.0%	391	19.3%
61 或以上	75	3.7%	64	3.1%	373	18.4%
總數	2 040*	100.0%	2 038*	100.0%	2 024*	100.0%

*所有被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

3.3.3 坐著¹²

被訪者被問及於被訪前七天內平日(即星期一至星期五)平均坐著有多少時間。表 3.3.3 顯示，逾半數被訪者 (53.8%) 表示他們在平日至少有 6 小時坐著。平均數及中位數分別為 6.2 小時及 6.0 小時(表 3.3.3)。

表 3.3.3：於被訪前七日內的星期一至星期五每日坐著的平均時間(百分比、平均數及中位數)(問題 8)

坐著的時間(小時)	數目	佔總數的百分比
2 以下	86	4.3%
2 - <4	359	17.9%
4 - <6	483	24.0%
6 - <8	370	18.4%
8 - <10	325	16.2%
10 以上	386	19.2%
總數	2 010*	100.0%
<hr/>		
其他統計	小時	
平均數	6.2	
中位數	6.0	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者及偏離值

¹² 坐著包括於工作時、在家中、探訪朋友、閱讀及乘搭公共交通工具時坐著，以及躺著看電視。

3.3.4 國際體能活動問卷調查的分析

本節的分析參照了國際體能活動問卷調查 (IPAQ) 二零零五年十一月修定簡化版的數據處理和分析指引¹³。調查中被訪者的年齡範圍 (18 至 64 歲) 亦符合 IPAQ 分析的年齡準則，即 15 至 69 歲。IPAQ 分析提供了兩個體能活動的指標，分別是類別指標及持續指標。

根據 IPAQ 處理及清理數據的指引，共有 22 個個案被列作偏離值或因被訪者的回應為「不知道」或拒絕回答而不被分析。

3.3.4.1 類別指標

體能活動水平類別指標分為三級，分別是「低度」、「中度」及「高度」¹⁴。表 3.3.4.1a 詳列分類準則。

表 3.3.4.1a: 體能活動的類別指標分類法

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

註: MET = 休息時新陳代謝率倍數指標

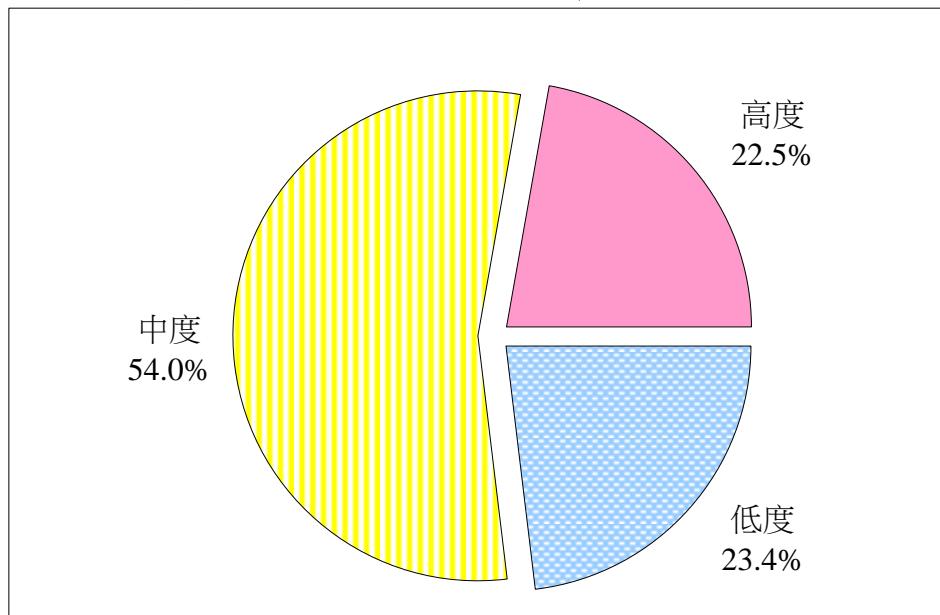
資料來源: IPAQ - 簡化版數據處理和分析指引

¹³ 這份處理和分析 IPAQ 數據的文件，可從網址 www.ipaq.ki.se/ipaq.htm 內尋到。

¹⁴ 現有 IPAQ 類別指標分別為「低度」、「中度」及「高度」。舊有的類別指標分別為「不活躍」、「低度活躍」及「活躍度達健康效益」。

根據表 3.3.4.1a 內的分類準則，逾半數被訪者 (54.0%) 被分類為有「中度」體能活動水平。此外，被訪者有「高度」及「低度」體能活動水平的比例分別是 22.5% 及 23.4% (圖 3.3.4.1b)。

圖 3.3.4.1b：被訪者體能活動水平的分類(問題 5a, 5b, 6a, 6b, 7a 及 7b)



基數：按照 IPAQ 分析指引的數據處理準則，所有被訪者但不包括回答「不知道」及偏離值 = 2 019

3.3.4.2 持續指標

持續指標是 IPAQ 簡化版數據處理和分析指引中建議的另一種量度體能活動的方法。做法是根據 MET (MET 是休息時新陳代謝率倍數指標) 的活動力定義，把每種活動作了比重的調整，從而得出 MET-分鐘的分數。每個 MET-分鐘¹⁵的計算方法是將 MET 分數乘以運動分鐘，而 MET-分鐘分數則相等於一位重 60 公斤的人消耗的卡路里。卡路里的計算方法是將 MET-分鐘乘以體重 (以公斤計算) 除以 60 公斤。這個 MET 是從在二零零零年至二零零一年的 IPAQ 信賴程度調查中得出，這調查得出三種體能活動的 MET 數值，分別是「步行」 = 3.3 METs、「中等強度體能活動」 = 4.0 METs，以及「劇烈強度體能活動」 = 8.0 METs。這三種 MET 數值用於分析 IPAQ 數據中的持續指標，亦會用於本節的分析。

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

¹⁵ 資料來源：IPAQ 數據處理和分析指引

表 3.3.4.2a: 持續指標計算法

MET-分鐘－以每星期做的每項活動計算	= (MET 水平) x (活動的分鐘) x (每星期的活動次數)
每星期總 MET-分鐘	= (步行 METs x 分鐘 x 日) + (中等強度體能活動 METs x 分鐘 x 日) + (劇烈強度體能活動 METs x 分鐘 x 日)
例子：	假定： 每星期 MET-分鐘為 30 分鐘，每星期 5 次，而步行的 MET 水平=3.3 METs、中等強度體能活動的 MET 水平= 4.0 METs 和劇烈強度體能活動的 MET 水平= 8.0 METs $= 3.3 \times 30 \times 5 = \text{每星期 } 495 \text{ MET-分鐘}$ $= 4.0 \times 30 \times 5 = \text{每星期 } 600 \text{ MET-分鐘}$ <u>每星期的劇烈強度體能活動 MET-分鐘</u> $= 8.0 \times 30 \times 5 = \text{每星期 } 1\,200 \text{ MET-分鐘}$ 總數 = 每星期 2 295MET-分鐘
每星期的總 MET-分鐘	

資料來源：IPAQ - 簡化版數據處理和分析指引

根據 IPAQ 簡化版的數據處理和分析指引，持續指標是以中位分鐘或中位 MET-分鐘來顯示，而非以平均分鐘或平均 MET-分鐘來顯示。這是因為體力消耗在許多人口中並非呈正態的分佈。但是，中位數數值 (不同於平均數數值) 並不可加在一起，所以得出的中位數不是每種體能活動的中位數的總和。

表 3.3.4.2b 顯示每項體能活動的持續指標的中位數，劇烈強度及中等強度的體能活動中位數皆為 0，而步行的中位數為每星期 693 MET-分鐘，以上三項活動的中位數為每星期 1 336 MET-分鐘。

表 3.3.4.2b: 根據 IPAQ 的持續指標，每種體能活動的中位數 (問題 5a, 5b, 6a, 6b, 7a 及 7b)

統計	持續指標(每星期 MET-分鐘)			
	劇烈強度體能活動	中等強度體能活動	步行	總數
中位數	0	0	693	1 336

*根據 IPAQ 數據處理和分析指引，所有被訪者，不包括回答「不知道」及偏離值 (劇烈強度體能活動 = 2 041；中等強度體能活動 = 2039；步行 = 2024)

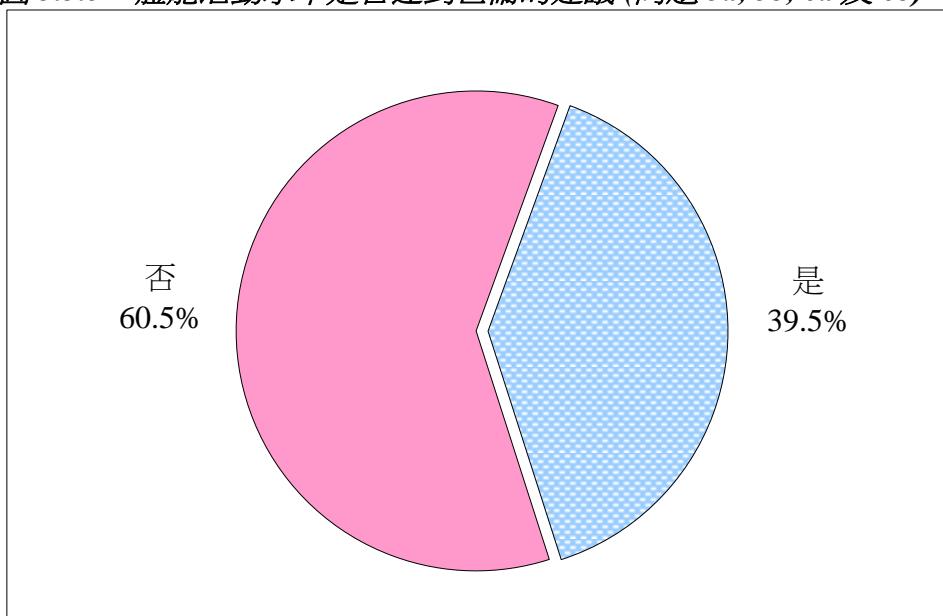
3.3.5 根據世界衛生組織身體活動有益健康全球建議的分析

世界衛生組織（世衛）於二零一零年八月制定了關於體能活動對健康有益的全球建議¹⁶。為了改善體質及預防疾病，世衛建議 18-64 歲的成年人的體能活動量應達至以下其中一項的要求：

1. 每星期最少做 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動，或
2. 每星期最少做 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動，或
3. 每星期做有相等體能活動量的中等強度和劇烈強度的帶氧體能活動組合¹⁷

整體上，大約五分之二 (39.5%) 的被訪者於被訪前七日的體能活動量達至世衛建議的水平 (圖 3.3.5)。

圖 3.3.5：體能活動水平是否達到世衛的建議 (問題 5a, 5b, 6a 及 6b)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者=2 039

¹⁶ 世界衛生組織，二零一零年，《關於身體活動有益健康的全球建議》

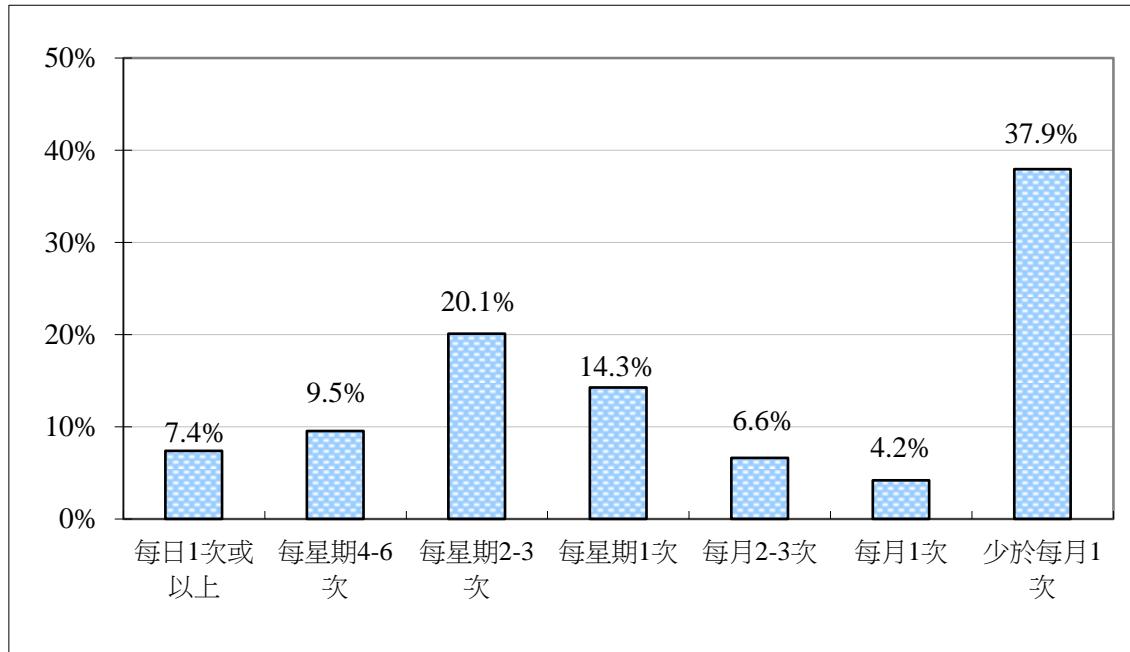
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789245599975_chi.pdf

¹⁷ 相等體能活動量的中等強度和劇烈強度的帶氧體能活動組合 = 每星期做中等強度帶氧體能活動的時間 (分鐘) + (每星期做劇烈強度帶氧體能活動的時間 (分鐘) × 2)

3.3.6 在餘暇時間做運動¹⁸的頻密程度

被訪者被問及他們於被訪前三十日內有幾經常會在餘暇時間做運動。整體上，逾三分之一的被訪者 (37.9%) 稱他們每月少於 1 次會在餘暇時間做運動。另一方面，16.9% 的被訪者稱他們每星期 4 次或以上會在餘暇時間做運動，而 34.4% 的被訪者稱每星期 1 至 3 次會在餘暇時間做運動 (圖 3.3.6)。

圖 3.3.6：於被訪前三十日內在餘暇時間做運動的頻密程度 (問題 9)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者 = 2 031

¹⁸ 做運動指至少令人呼吸比平常急速和流汗的活動。

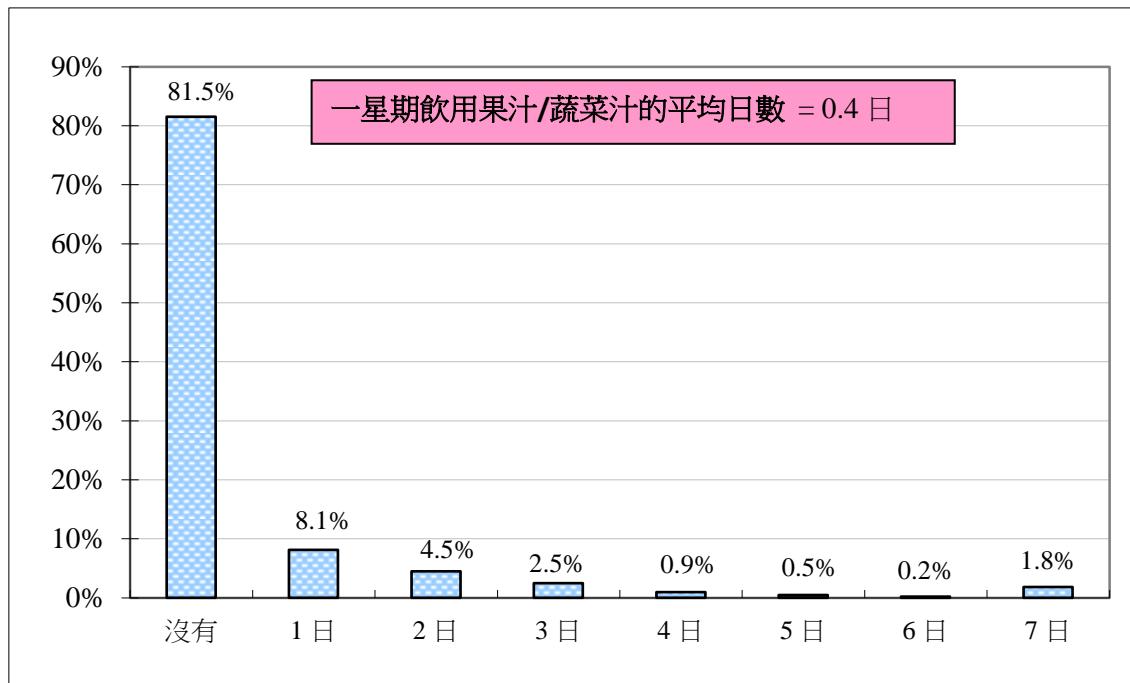
3.4 進食水果和蔬菜的習慣

本調查共問了五條問題，以瞭解被訪者進食水果和蔬菜的習慣。

3.4.1 每星期飲用果汁或蔬菜汁¹⁹的頻密程度

總體來說，只有 1.8% 的被訪者表示每日有飲用果汁或蔬菜汁。被訪者每星期飲用果汁或蔬菜汁的平均日數為 0.4 日 (圖 3.4.1)。

圖 3.4.1：被訪者一星期飲用果汁/蔬菜汁的日數 (問題 12)



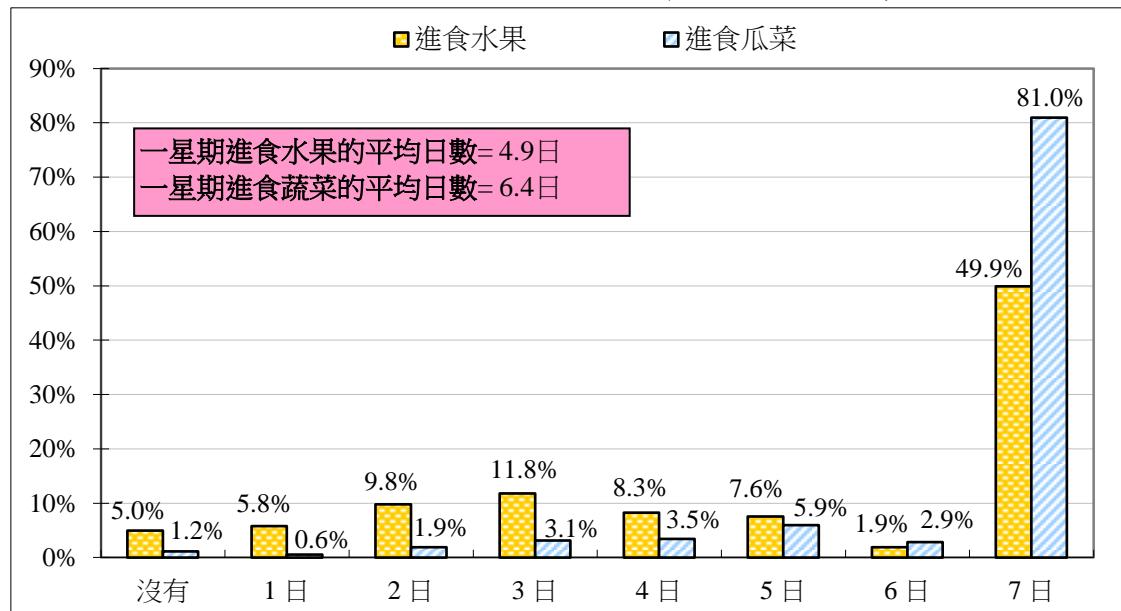
基數：所有被訪者，不包括拒絕回答的被訪者 = 2 040

3.4.2 每星期進食水果及瓜菜的頻密程度

以每日計算，被訪者進食瓜菜較進食水果頻密。圖 3.4.2 顯示約五分之四的被訪者 (81.0%) 每日進食瓜菜，而有近半數被訪者 (49.9%) 每日進食水果。被訪者每星期平均進食瓜菜的日數 (每星期 6.4 日) 較進食水果的日數 (每星期 4.9 日) 為高 (圖 3.4.2)。

¹⁹ 果汁/蔬菜汁指鮮榨、標籤 100% 或純果汁/蔬菜汁。

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



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者(進食水果 = 2 037；進食瓜菜 = 2 041)

3.4.3 每日進食水果及瓜菜的份量²⁰

分別有 49.5% 及 33.4% 的被訪者平均每日進食少於一個水果及少於一碗瓜菜。此外，少於半數被訪者 (45.3%) 平均每日進食 1 至 2 個水果，而接近三分之二 (62.6%) 的被訪者平均每日進食 1 至 2 碗瓜菜。整體上，被訪者平均每日只進食 1.0 個水果和 1.1 碗瓜菜 (表 3.4.3)。

表 3.4.3：每日進食水果及瓜菜的平均數量(問題 10a, 10b, 11a 及 11b)

每日進食水果/ 瓜菜的平均份量 (個/碗)	被訪者數目			
	水果		瓜菜	
	數目	佔總數的 百分比	數目	佔總數的 百分比
少於 1	1 007	49.5%	677	33.4%
1 – 2	922	45.3%	1 269	62.6%
多於 2	105	5.2%	82	4.1%
總數	2 034*	100.0%	2 028*	100.0%
平均數	1.0 個水果		1.1 碗瓜菜	

*基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

²⁰訪問員告訴被訪者一個水果相等於一個中等大小的蘋果和橙、一隻香蕉、兩個奇異果或李子，或一碗小水果如提子和草莓。而瓜菜則以碗數計算，一碗份量相等於一個飯碗的瓜菜份量。平均每日進食水果份量的計算方式是：一星期內平均進食水果的日數乘以有進食水果的日子平均進食水果的個數再除以七。同樣地，平均每日進食瓜菜碗數的計算方式是：一星期內平均進食瓜菜的日數乘以有進食瓜菜的日子進食瓜菜的平均碗數再除以七。

3.4.4 每日進食水果及瓜菜的總份數

世衛建議成年人每日應進食最少 5 份水果和瓜菜或 400 克水果和瓜菜²¹。

總份數(不包括果汁或蔬菜汁)

本節中，每日進食水果和瓜菜的份數是指平均每日進食水果個數和平均每日進食瓜菜碗數的兩倍的總和 (即是以一個水果等於一份、而一碗煮熟的瓜菜²²等於兩份計算)。

整體上，少於五分之一 (17.3%) 的被訪者有每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜，而平均數和中位數分別為 3.2 份及 3.0 份 (表 3.4.4a)。

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

份數(不包括蔬果汁)	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	983 (0 份= 11)	48.6% (0 份= 0.5%)
3 – <5	689	34.1%
5 或以上	349	17.3%
總數	2 022*	100.0%
每日進食水果及瓜菜的份數		
平均數	3.2 份	
中位數	3.0 份	

註：*所有被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

總份數(包括果汁或蔬菜汁)

本節中，每日進食水果及瓜菜的總份數的計算方法是將平均每日進食水果的個數加平均每日進食瓜菜碗數的兩倍 (即是以一個水果等於一份、而一碗煮熟的瓜菜等於兩份計算)，再加每星期飲用一杯或以上果汁或蔬菜汁的平均日數 (但無論一日內喝多少杯果汁或蔬菜汁，當日都只當作為一份計；飲用不足一杯的日子則不會計算在內)²³。

整體上，如將果汁或蔬菜汁都計算在內，共有 18.0% 的被訪者每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜，平均數和中位數則分別為 3.3 份及 3.0 份 (表 3.4.4b)。

²¹ “水果、蔬菜及非傳染病的預防”，日內瓦世界衛生組織, 2003
http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfs_fv.pdf

²² 一碗未煮的瓜菜等於半碗煮熟的瓜菜

²³ 由於水果或蔬菜一旦榨成汁，纖維含量很少，而且部分維他命會流失 (尤其是維他命 C，因它容易受到光線及空氣的破壞)，因此無論一日喝了多少杯果汁或蔬菜汁，都只作一份蔬果計算。

**表 3.4.4b：每日進食水果及瓜菜的份數(包括蔬果汁) (百分比、平均數及中位數)
(問題 10a, 10b, 11a, 11b 及 12)**

份數 (包括蔬果汁)	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	962 (0 份= 11)	47.6% (0 份= 0.5%)
3 - <5	695	34.4%
5 或以上	363	18.0%
總數	2 021*	100.0%
每日進食水果及瓜菜的份數		
平均數	3.3 份	
中位數	3.0 份	

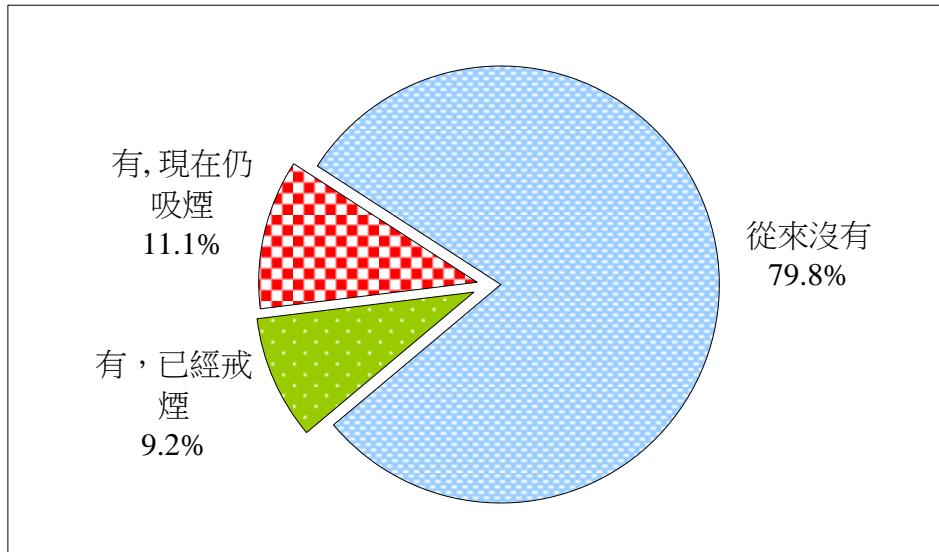
註：*所有被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

3.5 吸煙習慣

本調查共問了三條問題，以瞭解被訪者的吸煙習慣。

約五分之四的被訪者 (79.8%) 表示從來沒有吸煙；9.2% 的被訪者過去曾吸煙但已經戒煙；以及 11.1% 的被訪者稱於調查期間有吸煙習慣 (圖 3.5)。

圖 3.5：被訪者吸煙的習慣 (問題 13a)

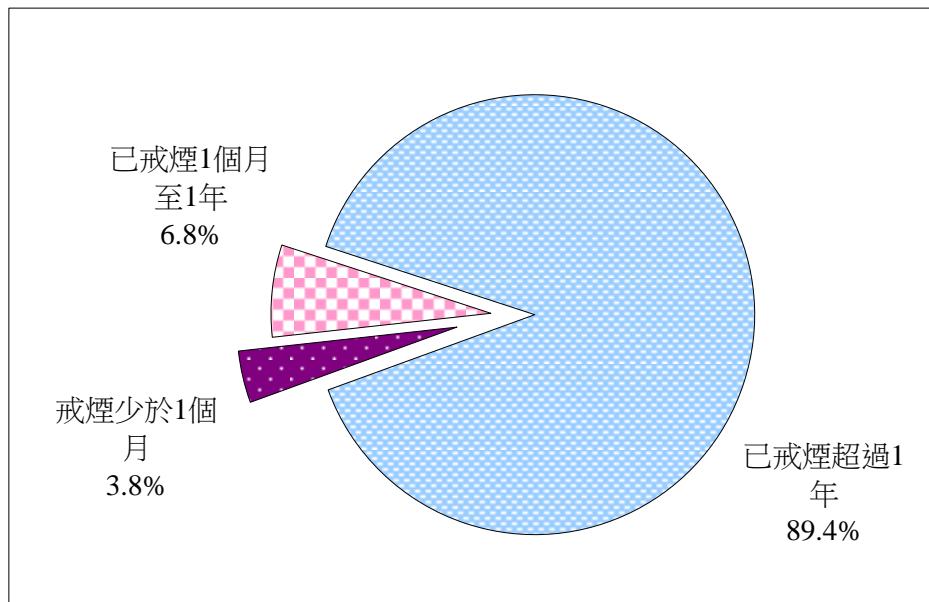


基數：所有被訪者 = 2 041

3.5.1 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 (89.4%) 表示他們已戒煙超過一年；6.8% 的被訪者已戒煙一個月至一年；只有 3.8% 的被訪者表示他們戒煙少於一個月 (圖 3.5.1)。

圖 3.5.1：戒煙時間的長短 (問題 13b)

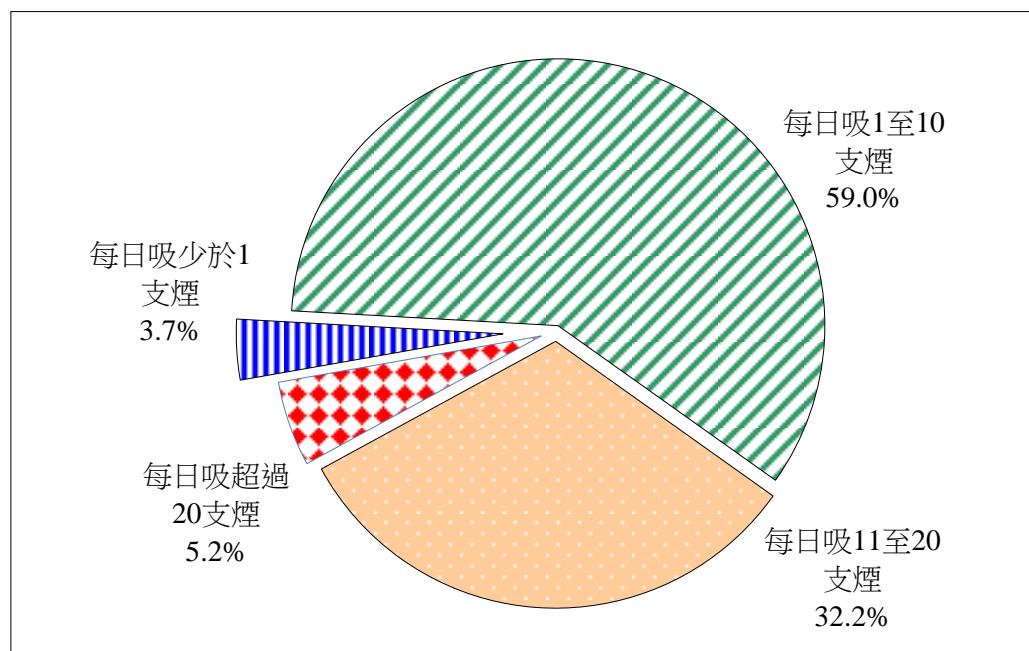


基數：所有曾經吸煙者 = 187

3.5.2 吸煙數量

於調查期間有吸煙習慣的被訪者中，絕大多數 (96.3%) 是每日吸煙者；近五分三的被訪者 (59.0%) 報稱每日吸 1 至 10 支煙；約三分之一的吸煙者 (37.4%) 則每日吸 11 支煙或以上 (圖 3.5.2)。

圖 3.5.2：每日吸煙者每日平均吸煙的數量 (問題 13c)



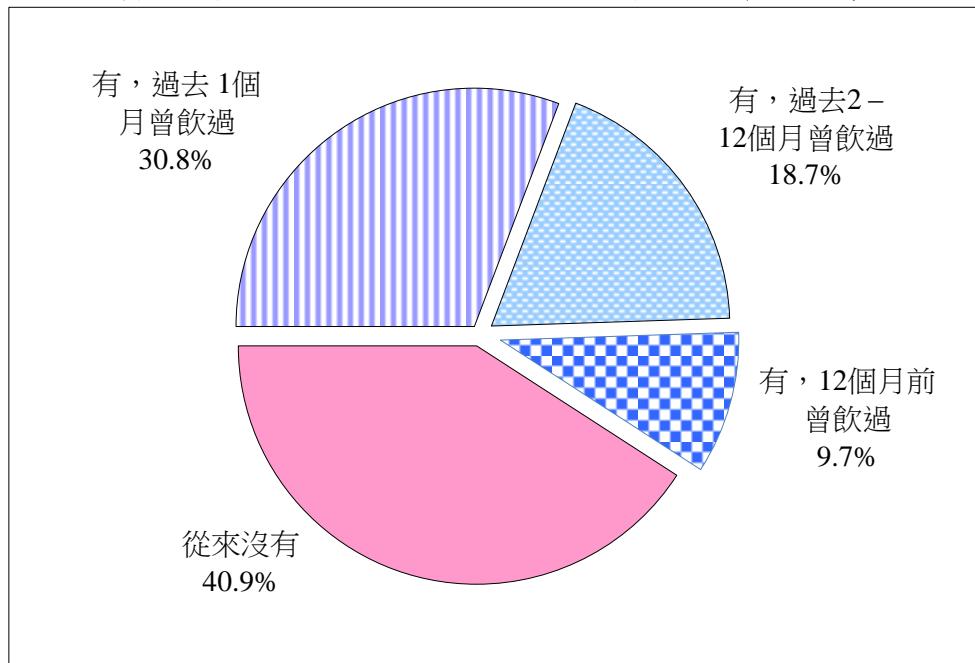
基數：所有現在仍吸煙者 = 226

3.6 飲酒模式

本調查共問了十一條問題，以瞭解被訪者的飲酒模式。

整體上，接近十分之三的被訪者 (30.8%) 報稱於被訪前三十日曾經飲過最少一杯的酒精飲品。另一方面，五分之二的被訪者 (40.9%) 報稱於被訪前三十日不曾飲用酒精飲品 (圖 3.6)。

圖 3.6：曾否於被訪前三十日飲過最少一杯酒精飲品 (問題 14)

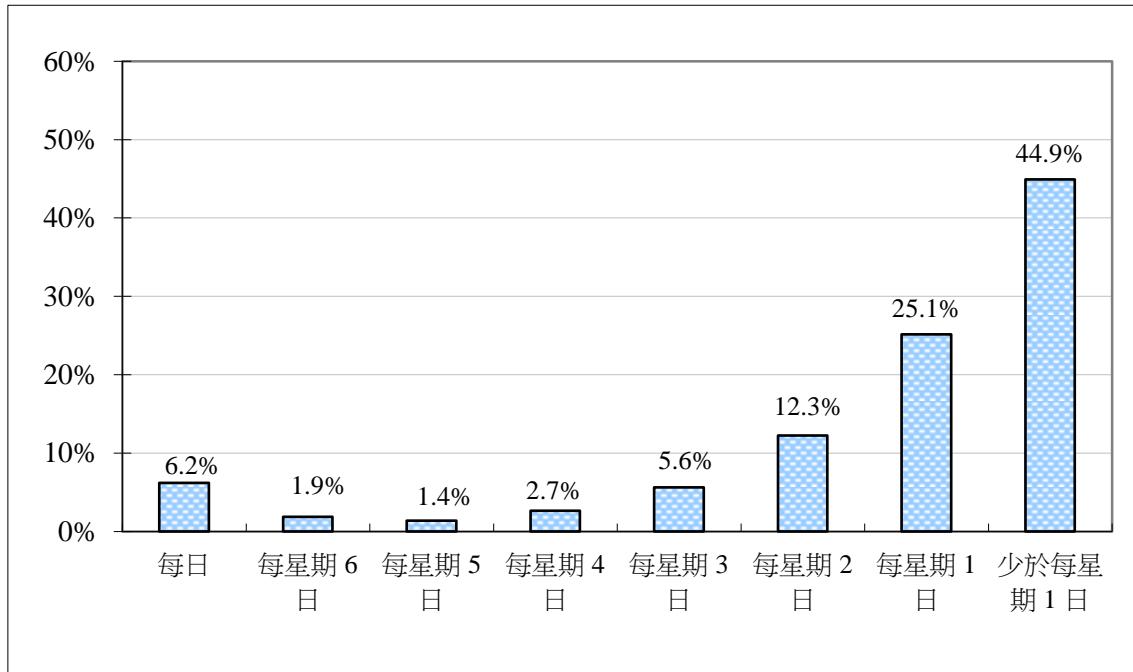


基數：所有被訪者，不包括「不知道」的被訪者= 2 039

3.6.1 飲酒的頻密程度

於被訪前三十日曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者中，少於十分之一 (6.2%) 報稱他們每日飲酒。另一方面，逾五分之二飲酒人士 (44.9%) 報稱每星期少於一日會飲酒（圖 3.6.1）。

圖 3.6.1：於被訪前三十日曾經飲過最少一杯酒精飲品的人士的飲酒頻密程度(問題 14a)



基數：於被訪前三十日曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者= 620

3.6.2 飲用酒精飲品的數量

於被訪前三十日曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者，會被問及他們在每個飲酒的日子所飲酒精飲品的平均標準單位數目²⁴。約七成的被訪者 (69.8%) 於飲酒的日子飲少於 3 個標準單位的酒精飲品，而約十分之一的被訪者 (11.2%) 飲 5 個或以上標準單位的酒精飲品。整體上，他們在飲酒的日子平均會飲 2.5 個標準單位的酒精飲品，而中位數是 1.5 個標準單位 (表 3.6.2)。

表 3.6.2：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 14b)

標準單位數目	飲酒人士數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	436	69.8%
3 – <5	119	19.0%
5 或以上	70	11.2%
總數	625*	100.0%
平均數	2.5 個標準單位	
中位數	1.5 個標準單位	

註：*於被訪前三十日曾飲過最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

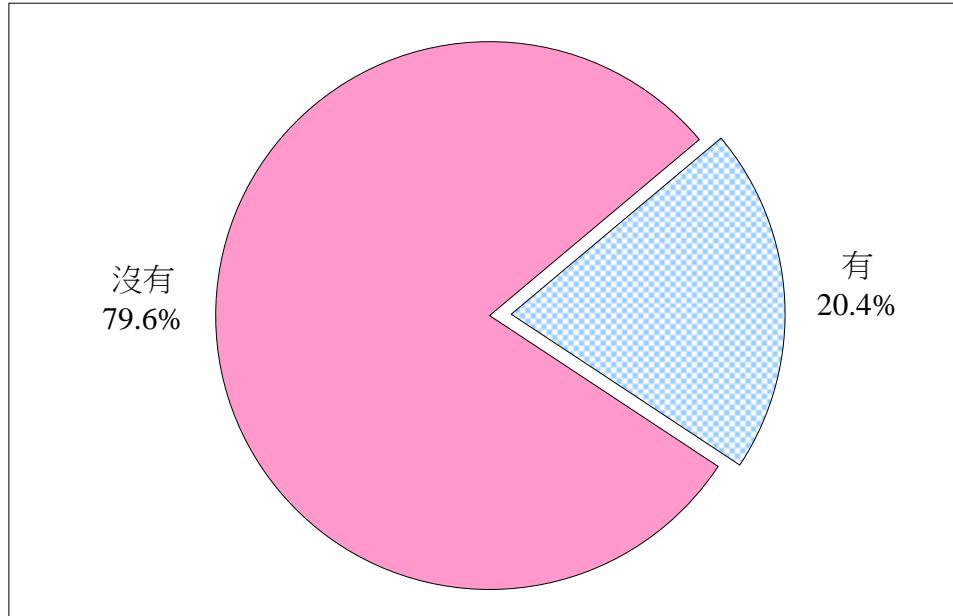
²⁴ 飲酒份量以下列的標準單位計算：1 罐或 1 小瓶啤酒大概等於 1.5 個標準單位飲品；或 1 個標準單位飲品大概等於 1 杯餐酒，或 1 酒吧量杯白蘭地/威士忌，或 1 小杯中國酒如米酒。

3.6.3 一次過飲下最少五杯 / 罐的酒精飲品 (暴飲)²⁵

3.6.3.1 於被訪前三十日曾經暴飲

於被訪前三十日曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者中，約五分之一 (20.4%) 於被訪前三十日曾經一次過飲下最少五杯 / 罐酒精飲品（圖 3.6.3.1a）。

圖 3.6.3.1a：於被訪前三十日曾否一次過飲下最少五杯 / 罐酒精飲品 (問題 14c)

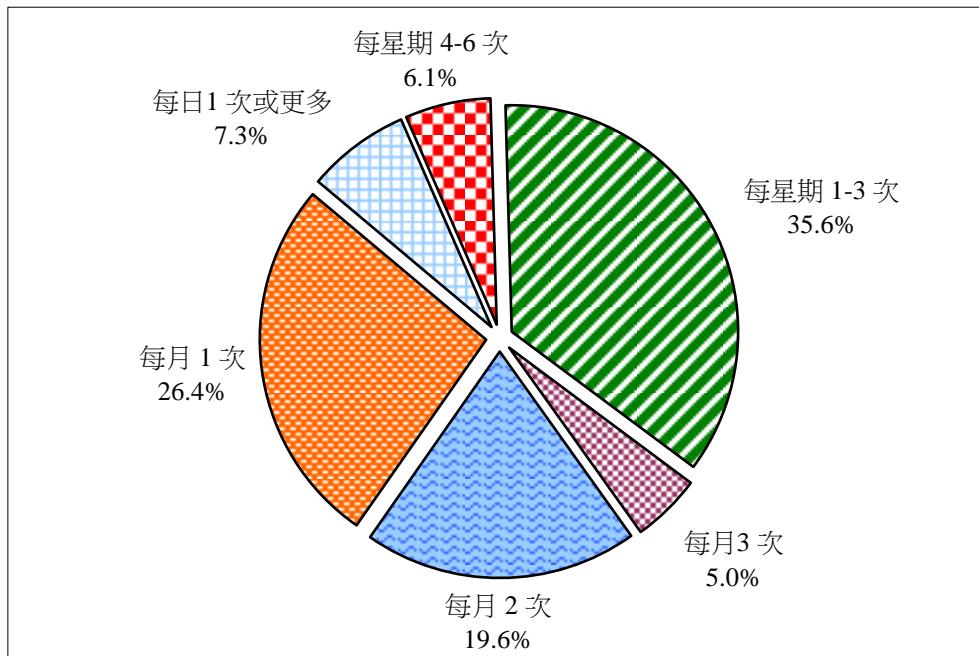


基數：於被訪前三十日曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者 = 627

²⁵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，約四分之一 (26.4%) 表示曾每月暴飲一次，另外四分之一 (24.5%) 曾每月暴飲兩至三次，逾四成 (41.7%) 曾每星期暴飲一至六次，而不足一成 (7.3%) 曾經每日暴飲一次或以上（圖 3.6.3.1b）。

圖 3.6.3.1b: 於被訪前三十日曾經一次過飲下最少五杯 / 罐酒精飲品的頻密程度
(問題 14d)

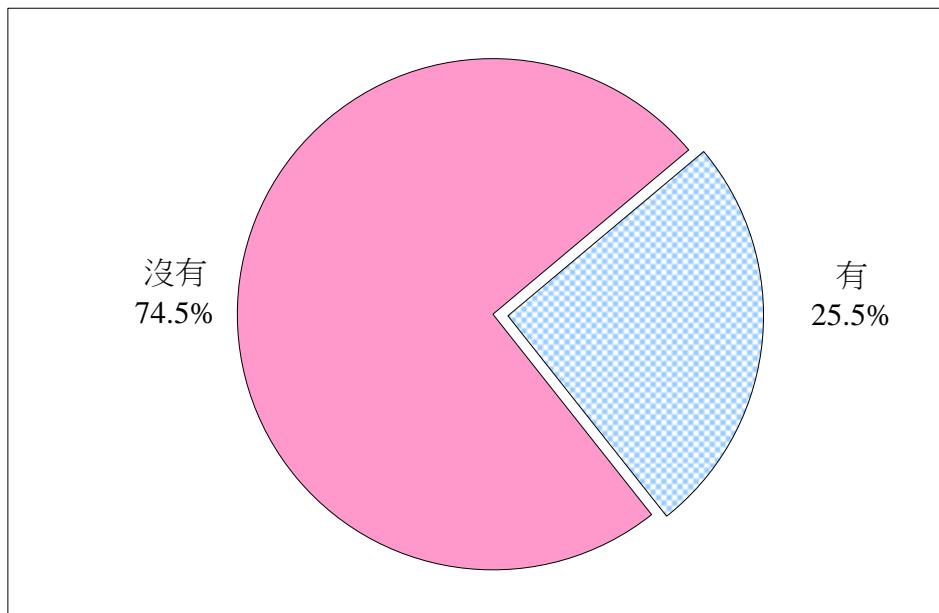


基數：於被訪前三十日曾經一次過飲下最少五杯 / 罐酒精飲品的飲酒人士，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者 = 126

3.6.3.2 於被訪前二至十二個月內曾經暴飲

於被訪前十二個月曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者中，約四分之一 (25.5%) 的被訪者表示於被訪前二至十二個月內曾經一次過飲下最少五杯 / 罐酒（圖 3.6.3.2a）。

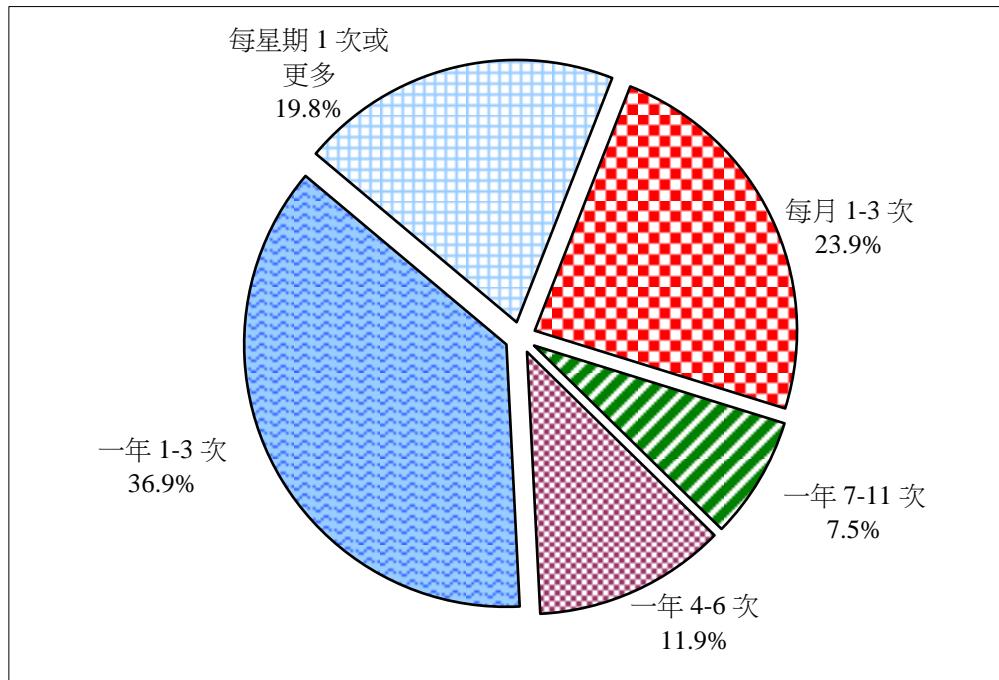
圖 3.6.3.2a: 於被訪前二至十二個月內是否一次過飲下最少五杯 / 罐酒精飲品 (問題 14g)



基數：於被訪前的十二個月曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 1 007

於這些曾經暴飲的被訪者中，逾三分之一(36.9%)於被訪前二至十二個月內曾經一年暴飲1至3次，約五分之一(19.4%)曾經一年暴飲4至11次，接近四分之一(23.9%)曾經每月暴飲1至3次，而約五分之一(19.8%)曾經每星期暴飲1次或以上(圖3.6.3.2b)。

圖3.6.3.2b: 於被訪前二至十二個月內曾經暴飲的人士的暴飲頻密程度(問題14h)

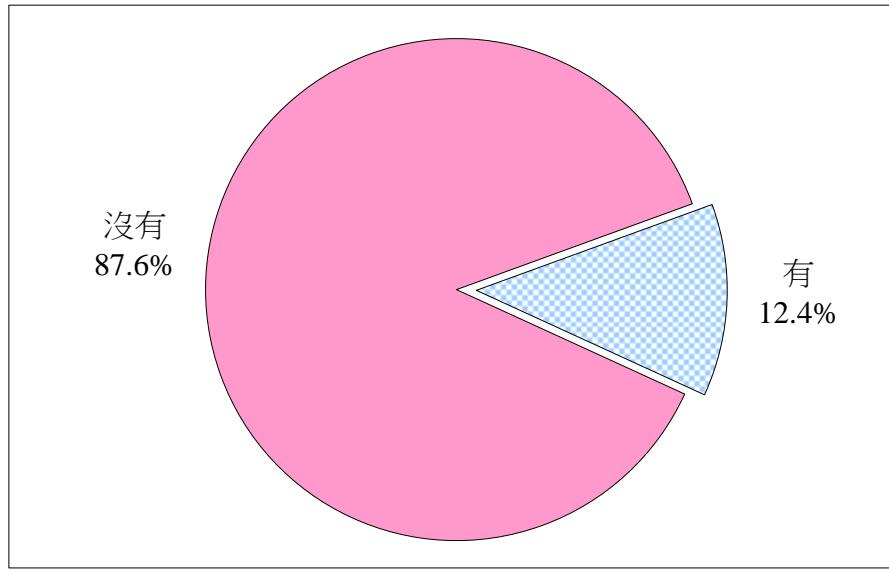


基數：於被訪前二至十二個月內曾經暴飲的被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者=253

3.6.4 出現醉酒徵狀²⁶

於被訪前三十日曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者中，12.4% 報稱他們曾經因為飲酒過量而出現醉酒徵狀（圖 3.6.4a）。

圖 3.6.4a：於被訪前三十日曾否因酒過量而出現醉酒徵狀（問題 14e）

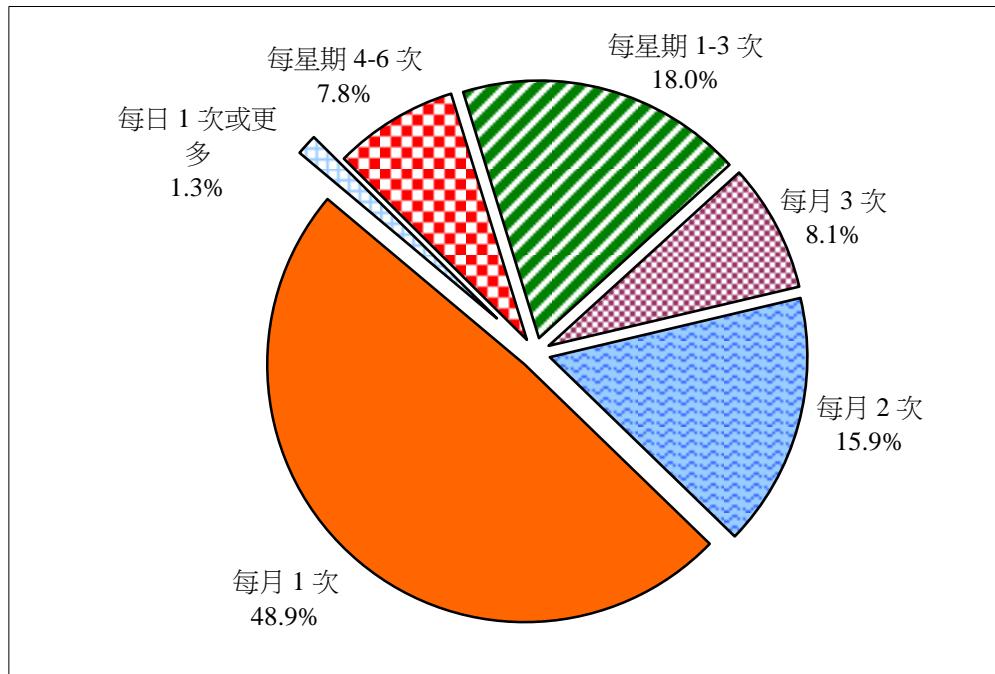


基數：於被訪前三十日曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者，不包括拒絕回答的被訪者 = 626

²⁶ 訪問員告訴被訪者酒醉的徵狀包括「面紅或眼睛滿佈紅根」、「口齒不清或胡言亂語」、「步履不穩或行路時左搖右擺」、「嘔吐」和「宿醉」。

於被訪前三十日曾經因飲酒過量而出現醉酒徵狀的被訪者中，逾三分之一 (35.2%) 的被訪者曾經出現這樣的情況三次或以上，而接近三分之二 (64.8%) 則曾經出現一至兩次這樣的情況 (圖 3.6.4b)。

圖 3.6.4b：於被訪前三十日曾經因飲酒過量品而出現醉酒徵狀的次數 (問題 14f)

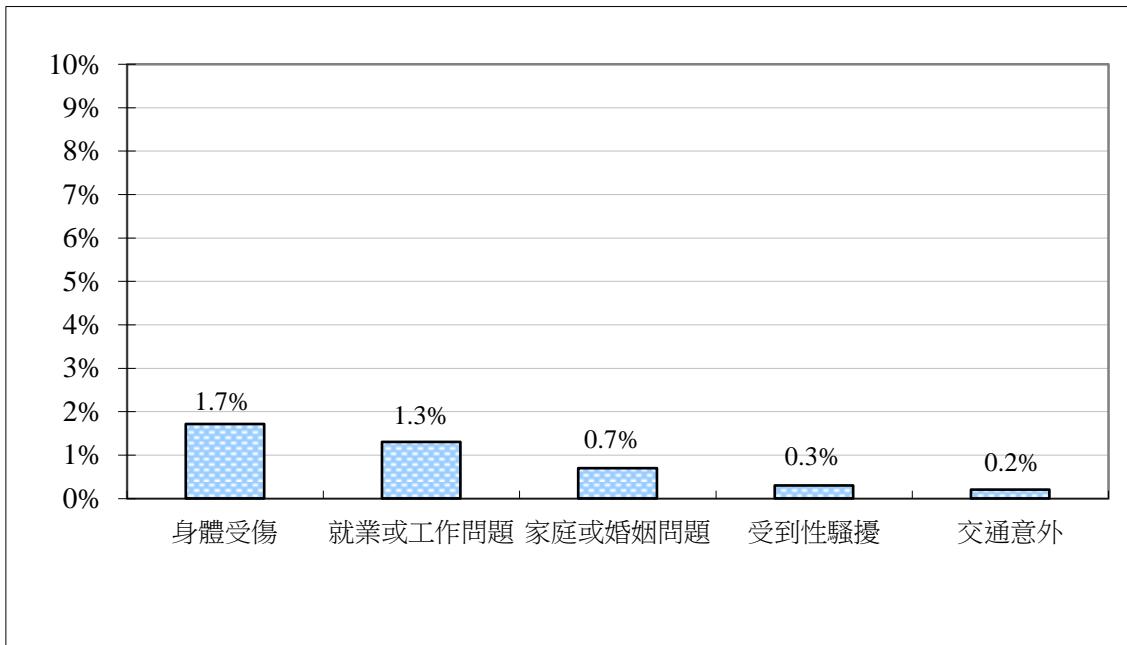


基數：因飲酒過量而出現醉酒徵狀的飲酒人士 = 78

3.6.5 因飲酒所導致的問題或情況

於被訪前十二個月曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者中，只有 1.7% 的被訪者報稱他們曾經因自己飲酒而導致身體受傷，而 1.3% 的被訪者報稱因而遇到就業或工作問題，0.7% 報稱遇到家庭或婚姻問題，0.3% 報稱因此受到性騷擾，另外，有 0.2% 的被訪者報稱因飲酒而導致交通意外（圖 3.6.5a）。

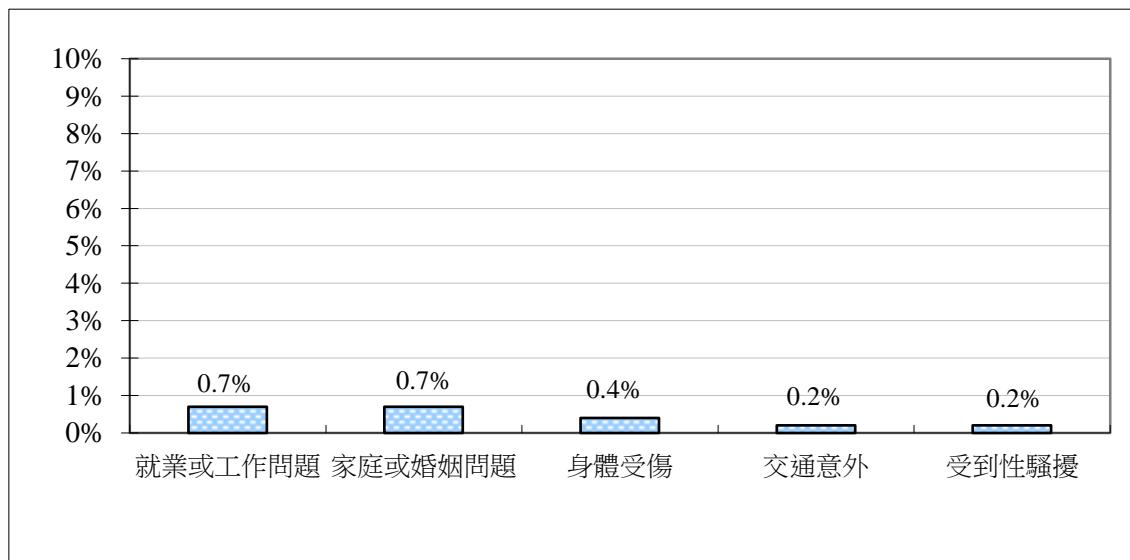
圖 3.6.5a: 因自己飲酒而導致的問題或情況（問題 15a）



基數: 於被訪前十二個月曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者 = 1 009

於所有被訪者中，只有 0.7% 的被訪者報稱他們曾經因為其他人的飲酒行為而遇到就業或工作問題，另外有 0.7% 的被訪者報稱因而遇到家庭或婚姻問題，0.4% 報稱因而導致身體受傷，0.2% 報稱因而受到性騷擾及 0.2% 報稱因而導致交通意外（圖 3.6.5b）。

圖 3.6.5b: 因為其他人的飲酒行為而經歷的問題或情況（問題 15b）



基數: 所有被訪者，但不包括拒絕回答的被訪者 (就業或工作 = 2 041，家庭或婚姻問題 = 2 040，引致身體受傷 = 2 041，受到性騷擾 = 2 041，遇上交通意外 = 2 041)

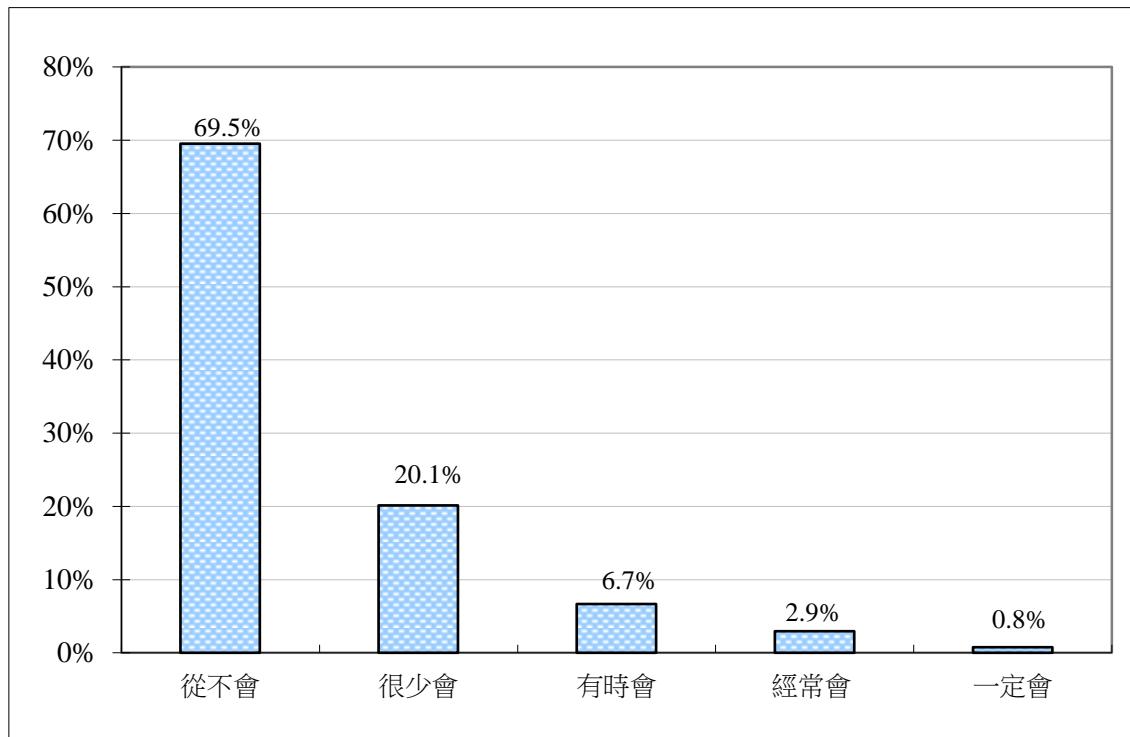
3.7 鹽攝取的飲食行為

本調查共問了五條問題，以瞭解有關被訪者攝取鹽的飲食行為及認知。

3.7.1 在已煮好的食物上額外加鹽的頻密程度

被訪者被問及用餐時在已煮好的食物上額外加鹽的頻密程度。3.7% 的被訪者報稱他們經常會 (2.9%) 或一定會 (0.8%) 這樣做 (圖 3.7.1)。

圖 3.7.1: 在已煮好的食物上額外加鹽的頻密程度(問題 16)

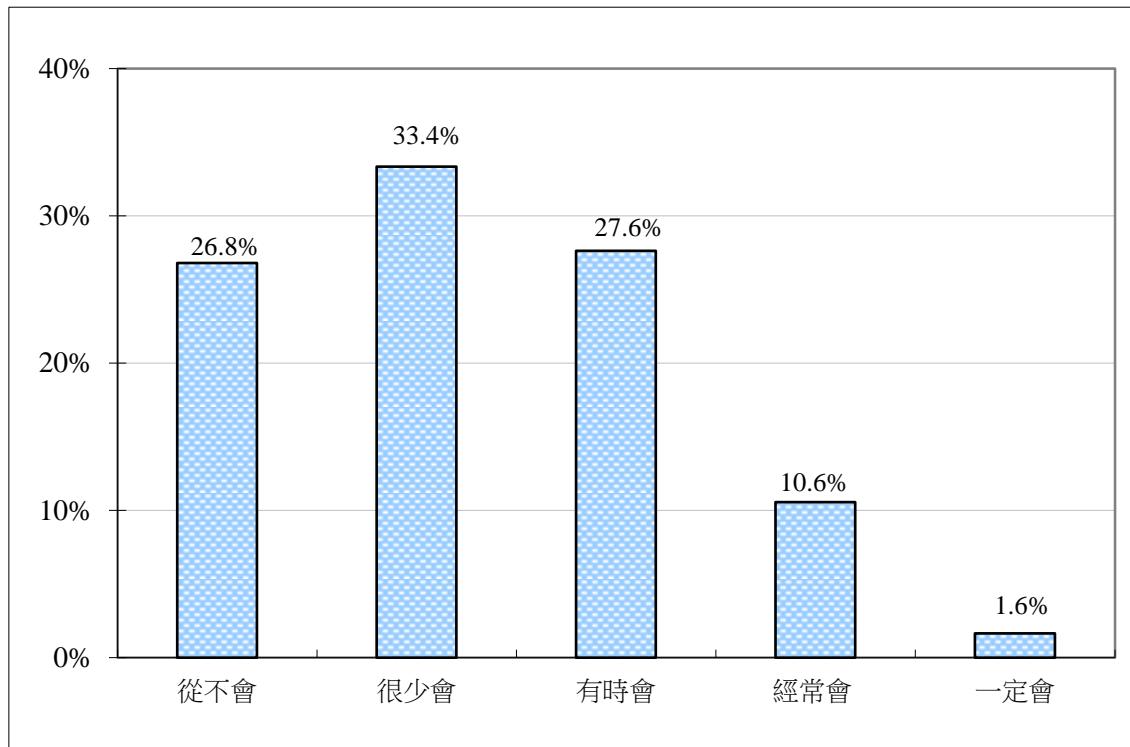


基數: 所有被訪者，不包括回答「不記得」被訪者 = 2 035

3.7.2 在已煮好的食物上額外加醬汁的頻密程度

被訪者被問及用餐時在已經煮好的食物上額外加醬汁的頻程度。約十分之一 (12.2%) 的被訪者報稱他們經常會 (10.6%) 或一定會 (1.6%) 這樣做 (圖 3.7.2)。

圖 3.7.2: 用餐時在已煮好的食物上額外加醬汁的頻密程度 (問題 17)

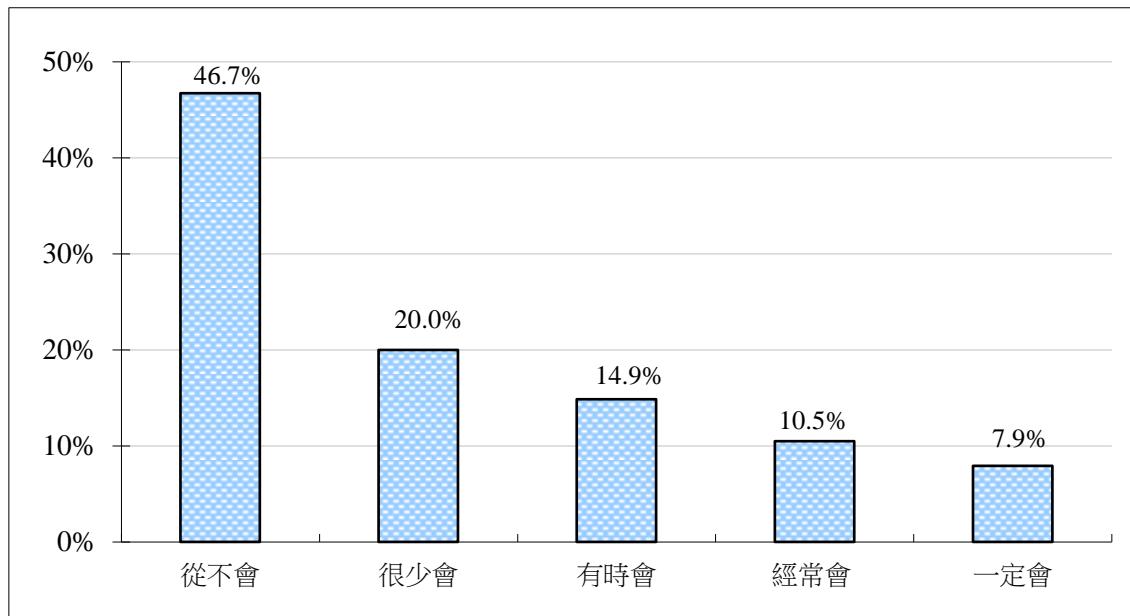


基數: 所有被訪者，不包括回答「不記得」被訪者 = 2 037

3.7.3 在購買預先包裝食物時會先參閱食物標籤上的含鹽量的頻密程度

被訪者被問及在購買預先包裝食物時會先參閱食物標籤上的含鹽量的頻密程度。逾三分之二 (66.7%) 的被訪者報稱他們從不會 (46.7%) 或很少會 (20.0%) 這樣做 (圖 3.7.3)。

圖 3.7.3: 在購買預先包裝食物時會先參閱食物標籤上的含鹽量的頻密程度 (問題 18)

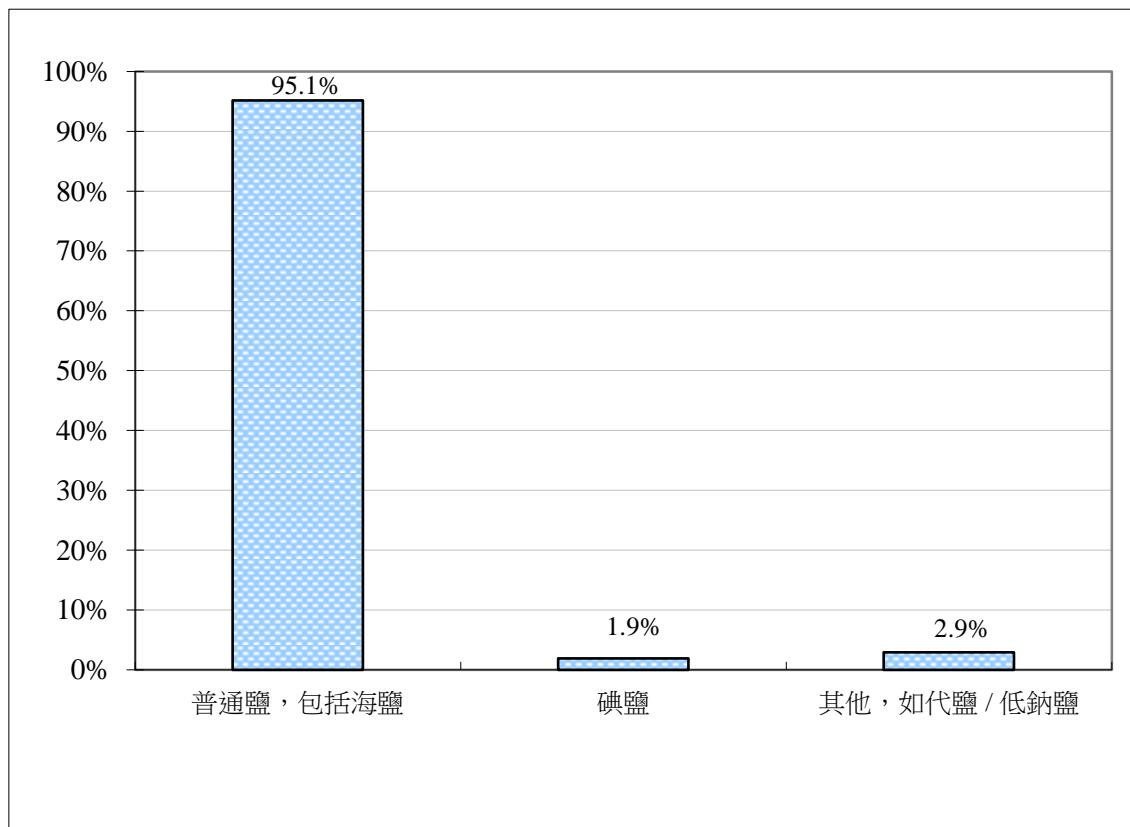


基數: 所有被訪者，不包括回答「不記得」被訪者 = 2 025

3.7.4 家中使用的煮食鹽類別

被訪者被問及家中使用的煮食鹽類別。大部分被訪者 (95.1%) 報稱他們使用的是普通鹽 (包括海鹽) (圖 3.7.4)。

圖 3.7.4: 家中使用的煮食鹽類別 (問題 19)

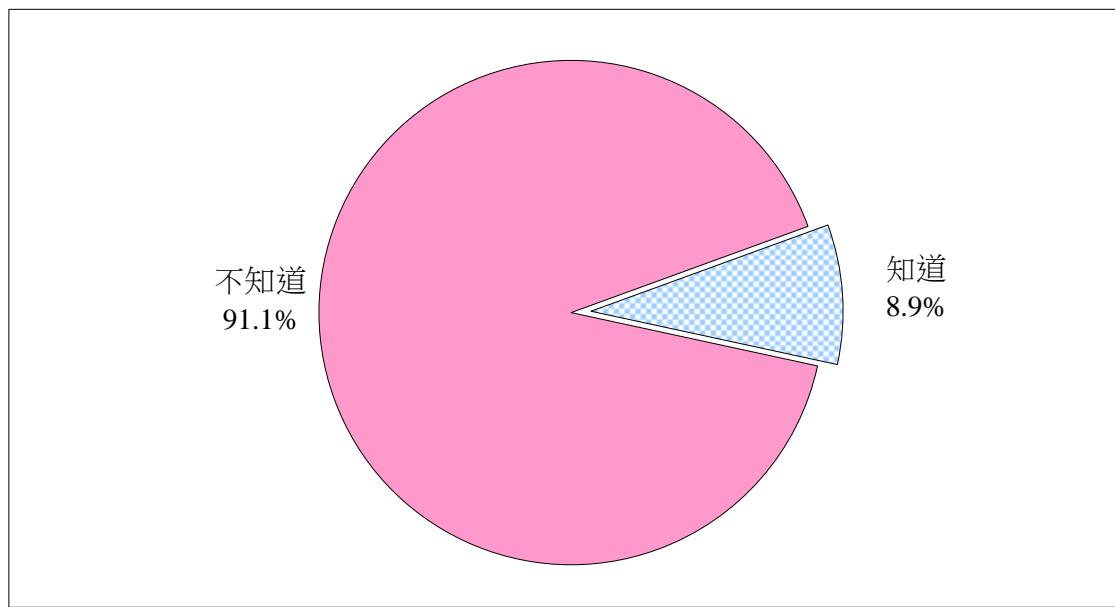


基數: 所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 1922

3.7.5 對世衛建議每日最高鹽分攝取量的認知

世衛建議健康成年人每日的鹽分攝取量不應該超過 5 克²⁷。被訪者被問及他們是否知道世衛建議的每日最高鹽分攝取量。逾九成 (91.1%) 的受訪者稱他們不知道有關建議 (圖 3.7.5a)。

圖 3.7.5a: 是否知道世衛建議健康成年人的每日最高鹽分攝取量(問題 20)

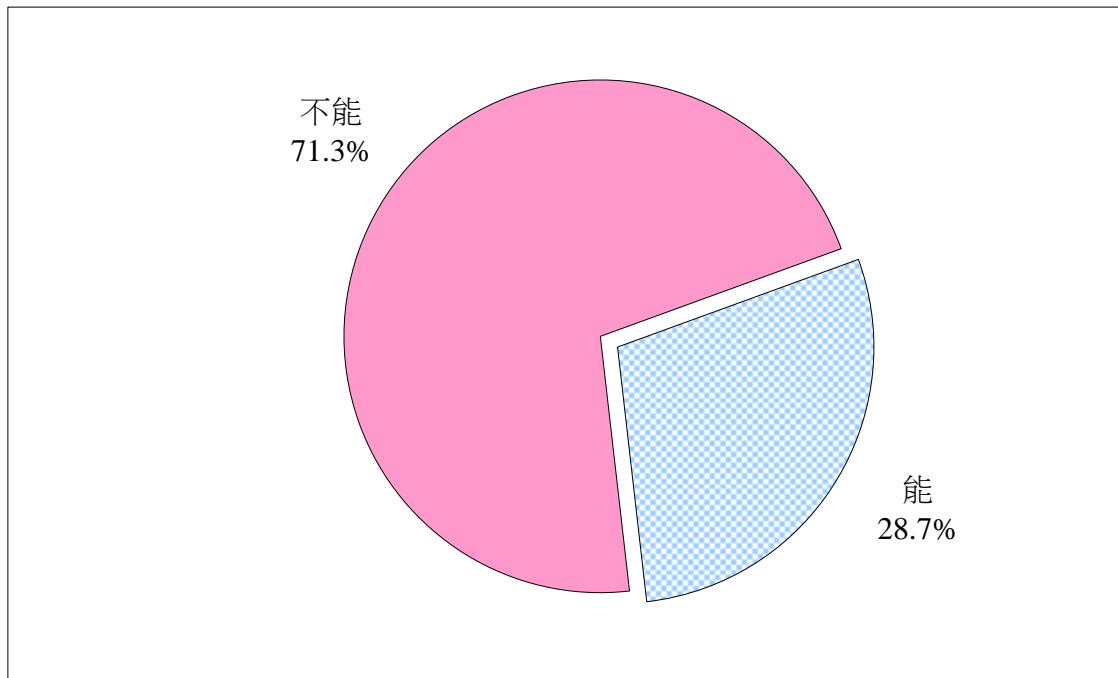


基數: 所有被訪者 = 2 041

於報稱知道有關建議的被訪者中，只有 28.7% 的被訪者能正確指出世衛建議健康成年人的每日最高鹽分攝取量為 5 克 (圖 3.7.5b)。整體上，只有 2.6% 的被訪者能正確指出建議的鹽分攝取量。

²⁷ http://www.change4health.gov.hk/en/healthy_diet/facts/calories_nutrients/salt/index.html

圖 3.7.5b: 能否正確指出世衛建議健康成年人的每日最高鹽分攝取量為 5 克(問題 20)



基數: 報稱知道世衛建議健康成年人每日最高鹽分攝取量的被訪者 = 183

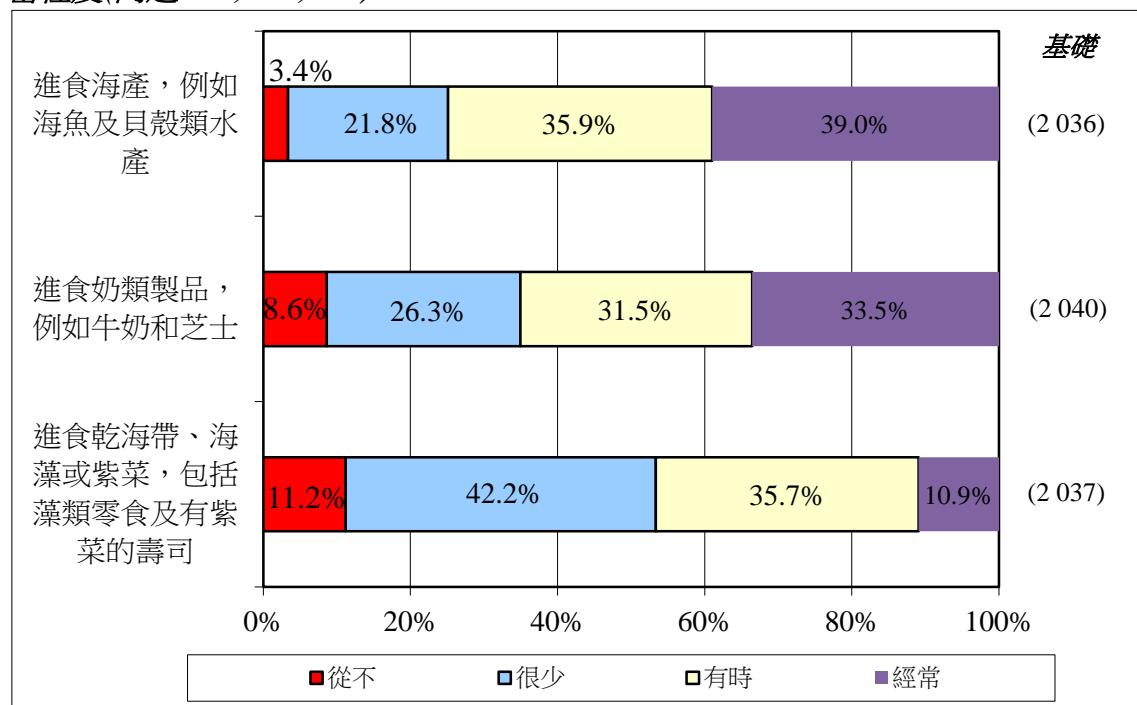
3.8 進食碘含量高的食品

本調查共問了三條問題，以瞭解被訪者有關進食碘含量高食品的習慣。

3.8.1 有關進食碘含量高食品的習慣

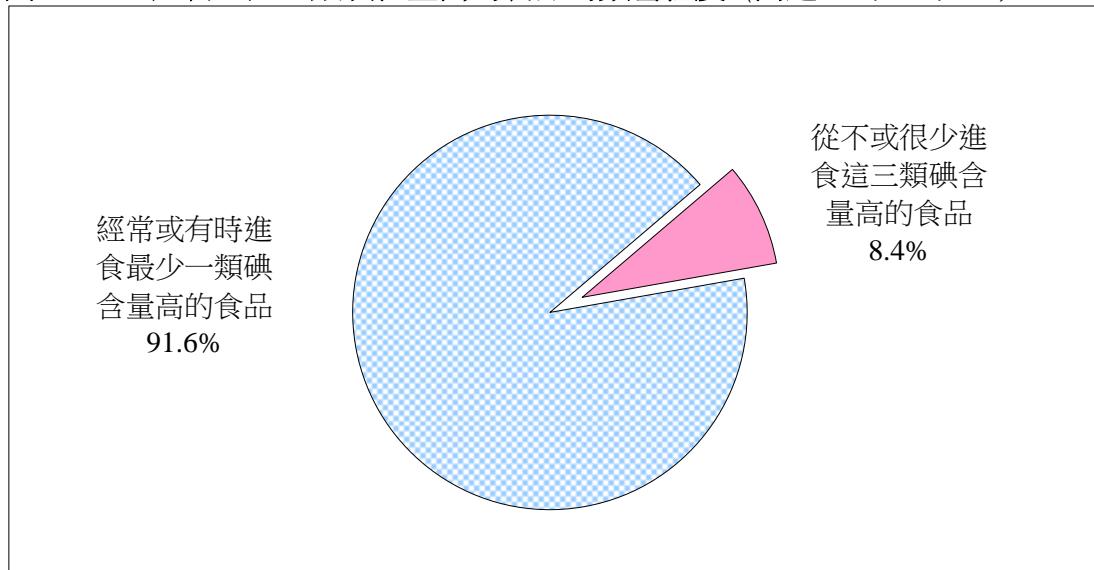
約五分之二 (39.0%) 的被訪者報稱他們於被訪前十二個月經常進食海產，例如海魚及貝殼類水產；三分之一 (33.5%) 的被訪者報稱他們經常進食奶類製品，例如牛奶和芝士；而十分之一 (10.9%) 的被訪者經常進食乾海帶、海藻或紫菜，包括藻類零食及有紫菜的壽司 (圖 3.8.1a)。

圖 3.8.1a: 進食碘含量高的食品，包括海產、奶製品類及乾海帶、海藻或紫菜的頻密程度(問題 21a, 21b, 21c)



整體而言，約十分之一 (8.4%) 的被訪者報稱於被訪前十二個月內，他們從不或很少進食以上三類碘含量高的食品 (圖 3.8.1b)。

圖 3.8.1 b: 進食上述三類碘含量高的食品的頻密程度 (問題 21a, 21b, 21c)



基數: 所有被訪者，不包括回答「不記得」的被訪者 = 2 038

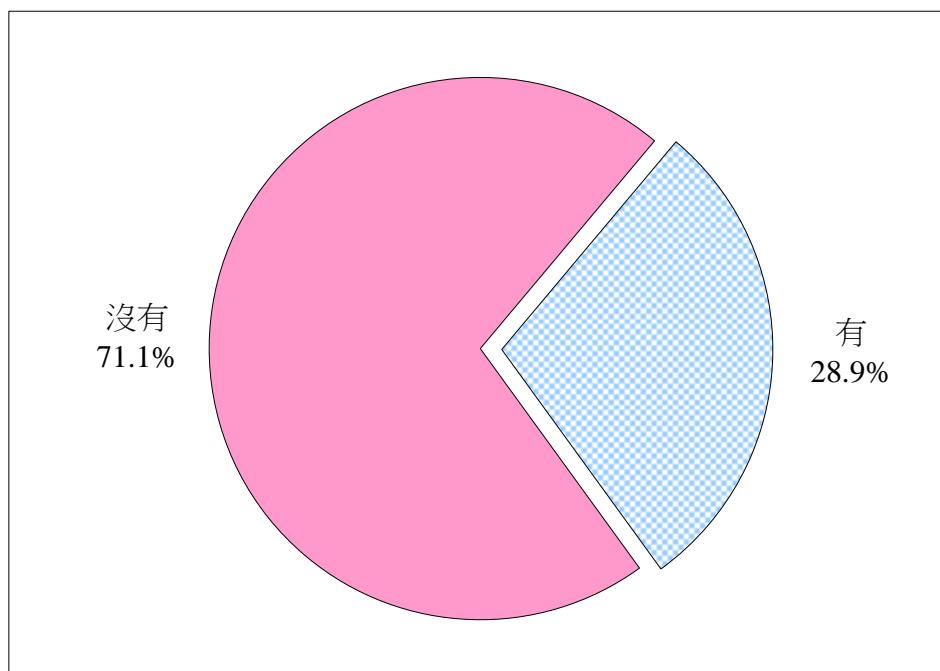
3.9 騎單車時及在街上行走時的習慣

本調查共問了六條問題，以瞭解被訪者騎單車及在街上步行時的習慣。

3.9.1 有否騎單車

於被訪前十二個月，逾四分之一 (28.9%) 的被訪者報稱他們曾經騎單車 (室內健身單車除外) (圖 3.9.1)。

圖 3.9.1: 於被訪前十二個月曾否騎單車 (問題 22a)

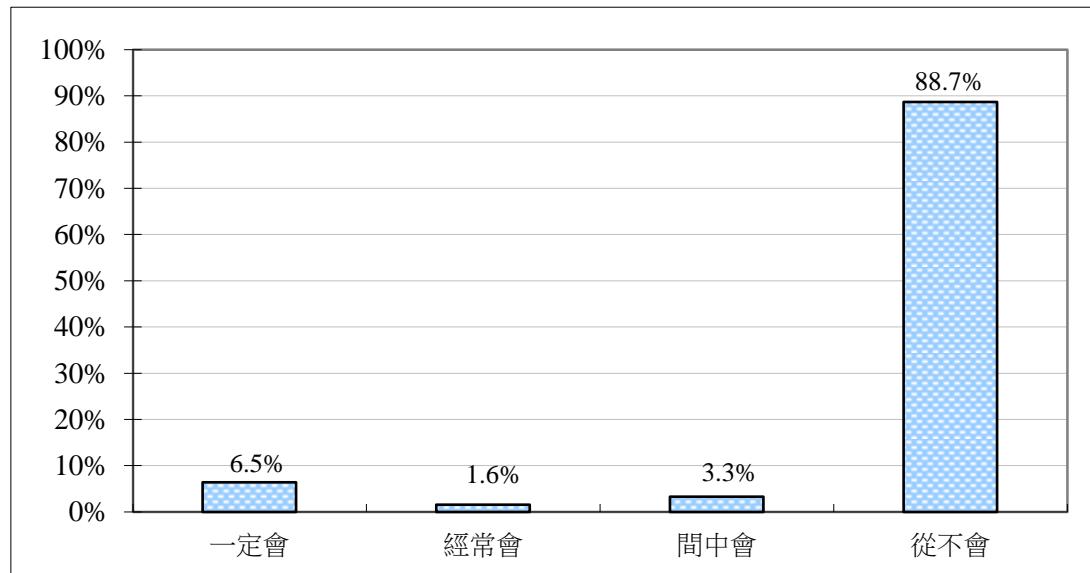


基數: 所有被訪者 = 2 041

3.9.2 騎單車時戴上安全頭盔的頻密程度

於被訪前十二個月曾經騎單車的被訪者中，只有 6.5% 的被訪者報稱騎單車時一定會戴上安全頭盔，而逾五分之四 (88.7%) 的被訪者則報稱從來不會戴上安全頭盔 (圖 3.9.2a)。

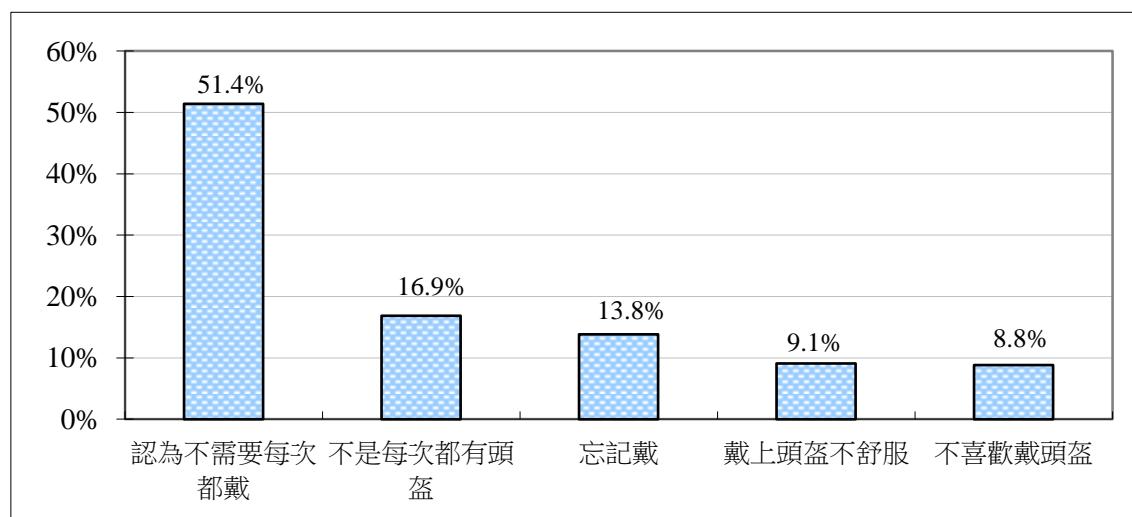
圖 3.9.2a: 騎單車時戴上安全頭盔的頻密程度(問題 22b)



基數: 於被訪前十二個月曾經騎單車的被訪者 = 589

於被訪前十二個月曾經騎單車並經常會或間中會戴上安全頭盔的被訪者中，他們並非每次騎單車都會戴上安全頭盔的最常見原因是「認為不需要每次都戴」 (51.4%)，其次是「不是每次都有頭盔」 (16.9%) (圖 3.9.2b)。

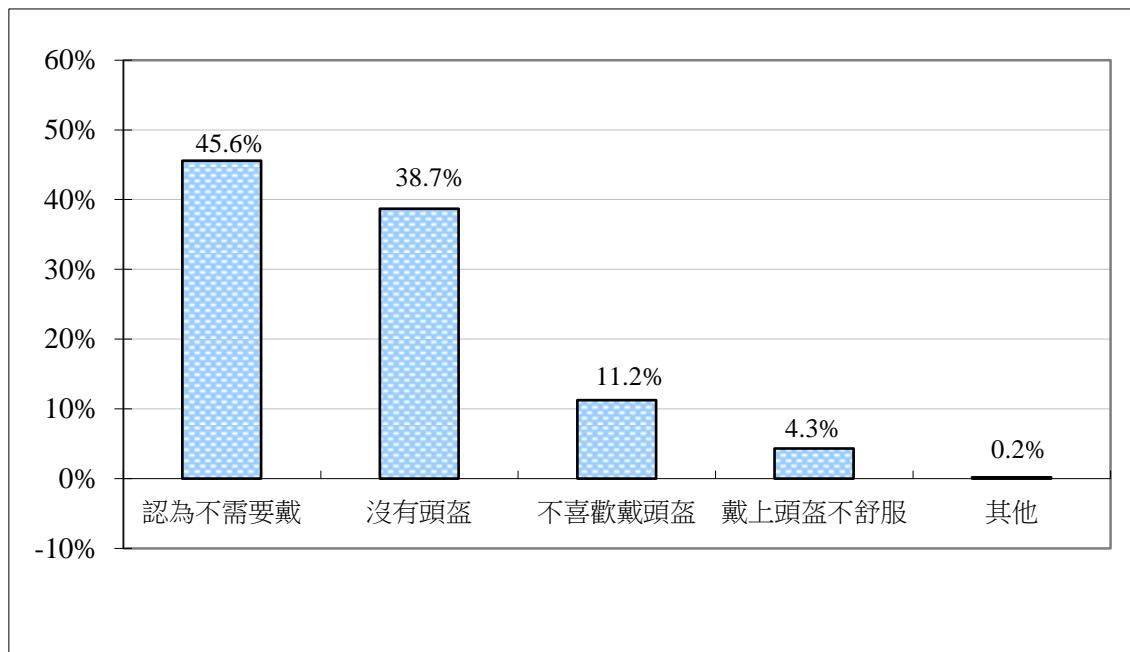
圖 3.9.2b: 並非每次騎單車都戴上安全頭盔的原因 (問題 22ci)



基數: 於被訪前十二個月曾經騎單車並經常會或間中會戴上安全頭盔的被訪者，
不包括拒絕回答的被訪者 = 26

於被訪前十二個月曾經騎單車但從不會戴上安全頭盔的被訪者中，他們不戴安全頭盔的最常見原因是「認為不需要戴」(45.6%)，其次是「沒有頭盔」(38.7%) (圖3.9.2c)。

圖 3.9.2c: 騎單車時從來不會戴上安全頭盔的原因 (問題 22cii)

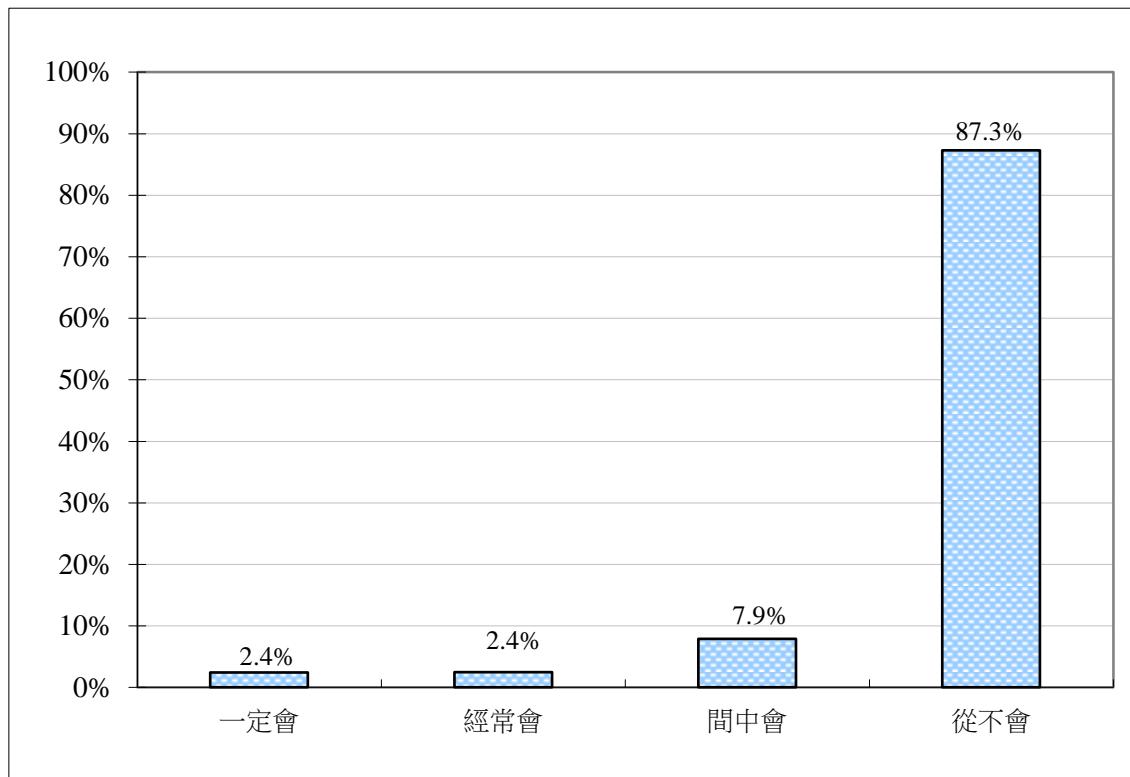


基數: 於被訪前十二個月曾經騎單車但從不會戴上安全頭盔的被訪者，不包括拒絕回答的被訪者 = 520

3.9.3 騎單車時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等的頻繁程度

報稱於被訪前十二個月曾經騎單車的被訪者，會被問及騎單車時有幾經常會戴著耳機聽收音機、音樂或電話等。4.8% 的被訪者報稱他們一定會 (2.4%) 及經常會 (2.4%) 這樣做 (圖 3.9.3a)。

圖: 3.9.3a 騎單車時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等的頻繁程度 (問題 23a)

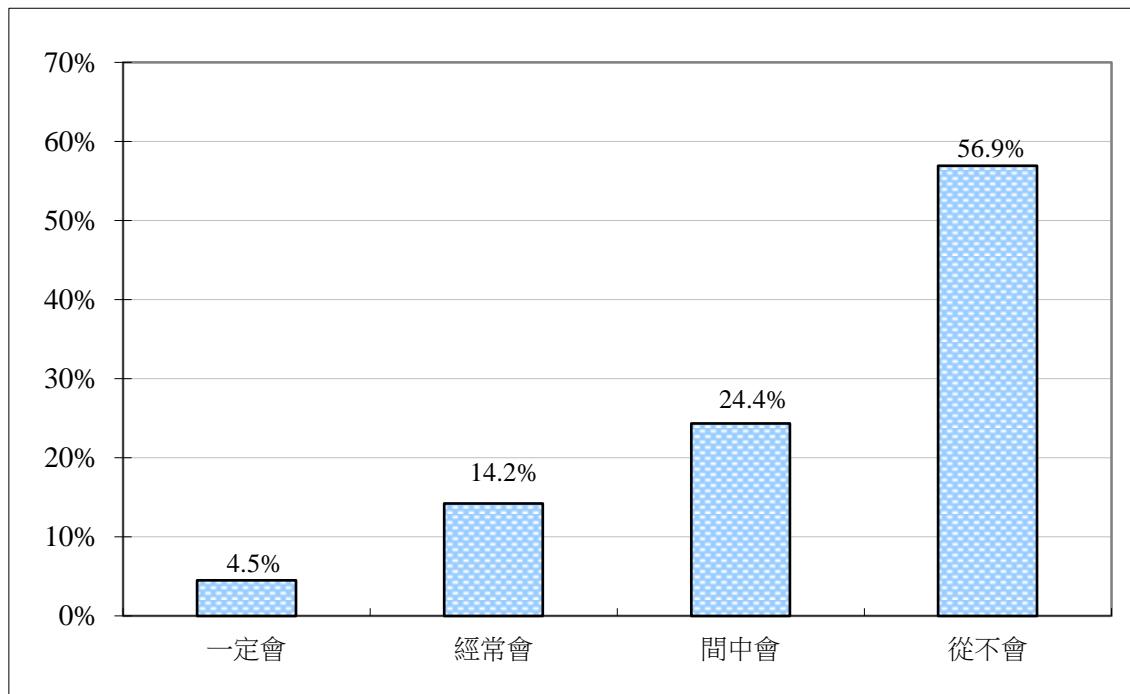


基數: 於被訪前十二個月曾經騎單車的被訪者 = 589

3.9.4 在街上行走時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等的頻繁程度

被訪者被問及於被訪前三十天，他們在街上行走時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等的頻繁程度。所有被訪者中，有 18.7% 的被訪者報稱他們一定會 (4.5%) 或經常會 (14.2%) 這樣做 (圖 3.9.3b)。

圖: 3.9.3b 在街上行走時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等的頻繁程度 (問題 23b)



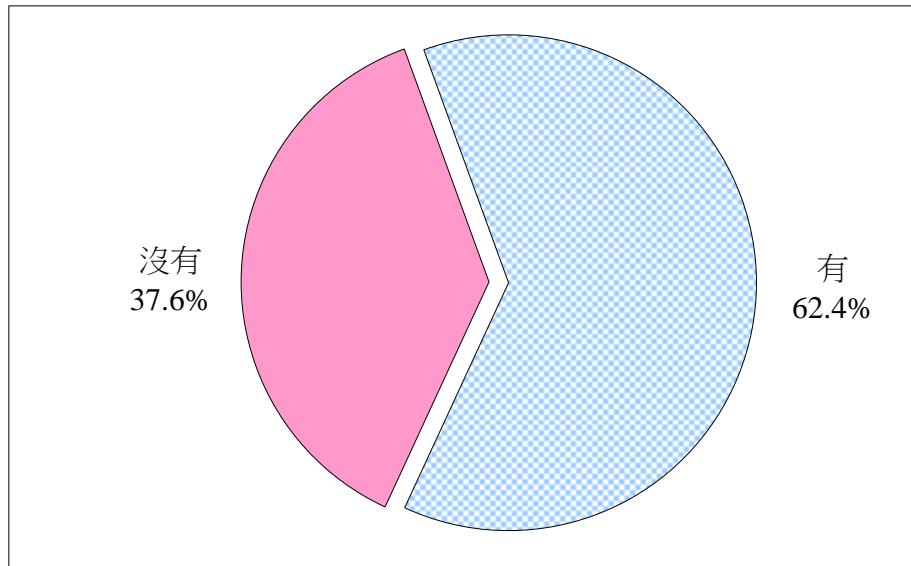
基數:所有被訪者 = 2 041

3.10 子宮頸細胞檢驗 (只適用於女性被訪者)

本調查共問了五條問題，以瞭解女性被訪者接受子宮頸細胞檢驗的情況。

整體上，少於三分之二的女性被訪者 (62.4%) 報稱她們曾經接受子宮頸細胞檢驗 (圖 3.10)。

圖 3.10：曾否接受子宮頸細胞檢驗 (問題 24)

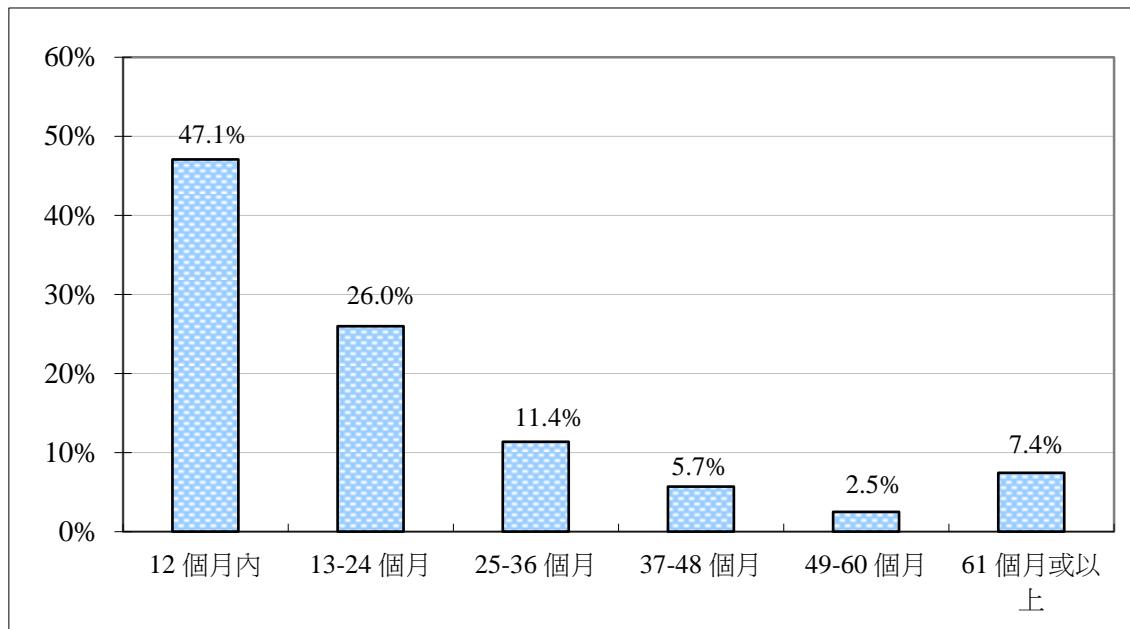


基數：所有女性被訪者，不包括回答「不確定」及拒絕回答的被訪者 = 1 106

3.10.1 最近一次接受子宮頸細胞檢驗距離現在多久

於曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，少於半數 (47.1%) 在被訪前十二個月內接受檢驗；逾三分之一 (37.3%) 的被訪者在 13-36 月內接受檢驗，而 15.6% 的被訪者則表示曾在 37 個月或之前接受檢驗 (圖 3.10.1)。

圖 3.10.1：最近一次接受子宮頸細胞檢驗距離現在多久 (問題 25)

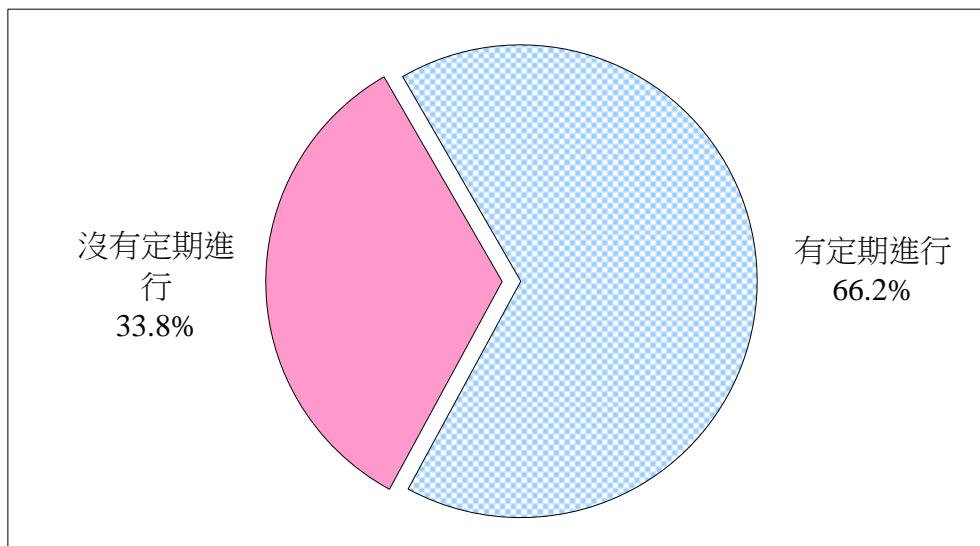


基數：曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括回答「不記得」及拒絕回答的被訪者 = 672

3.10.2 定期接受子宮頸細胞檢驗

於曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，逾三分之二 (66.2%) 有定期接受檢驗 (圖 3.10.2a)。

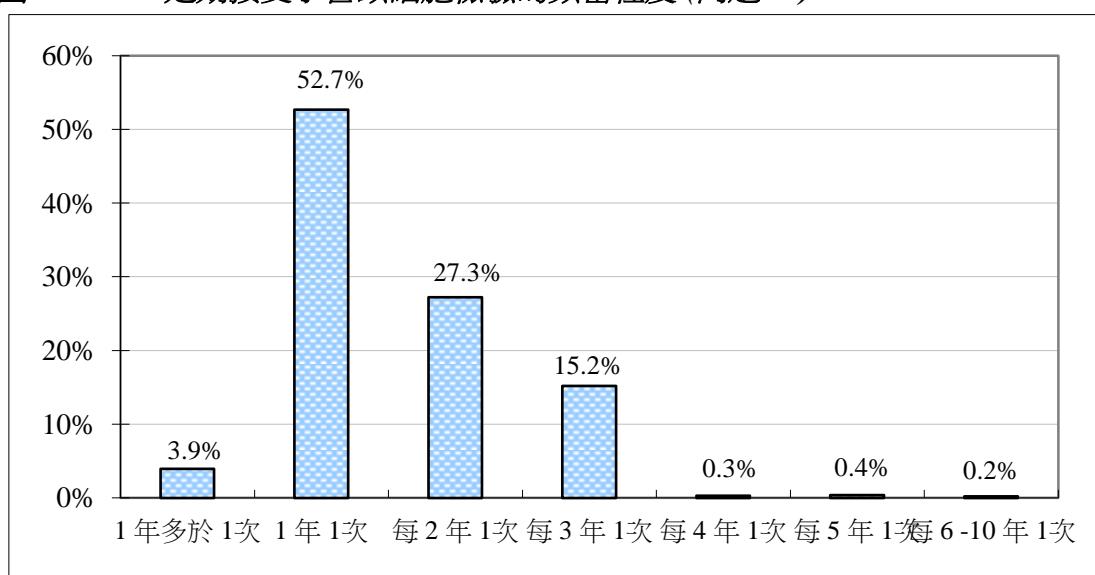
圖 3.10.2a：有否定期接受子宮頸細胞檢驗 (問題 26)



基數：曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括拒絕回答的被訪者 = 689

於有定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，約半數 (52.7%) 報稱她們會每年進行一次檢驗；逾三分之一 (42.5%) 則每兩年或三年檢驗一次。另外，3.9% 的被訪者會一年接受檢驗多於一次 (圖 3.10.2b)。

圖 3.10.2b：定期接受子宮頸細胞檢驗的頻密程度 (問題 27)

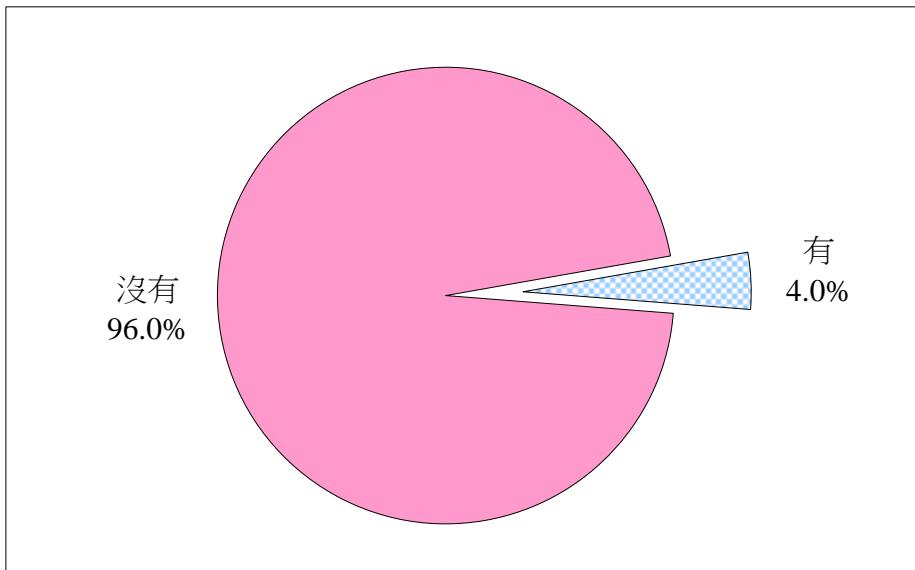


基數：定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括回答「不肯定 / 不記得」及拒絕回答的被訪者 = 442

3.10.3 有否進行全子宮切除手術

於所有女性被訪者中，4.0% 表示曾接受全子宮切除手術（指切除整個子宮的外科手術）（圖 3.10.3）。

圖 3.10.3：有否進行全子宮切除手術（問題 28）



基數：所有女性被訪者，不包括拒絕回答的被訪者 = 1 109

第四章 以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析

4.1 變數重組

本章會以被訪者的特徵資料包括性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月家庭收入及居住房屋類型來作分組分析，從而檢視這些特徵因素和所調查的項目有沒有顯著的關係。個別值得特別關注的範疇會額外以交叉表列分析，例如被訪者的體重指標 (BMI) 與他們對自己體重狀況看法的關係。

為了使分組分析的結果更明顯，部分答案會被重組成較少的類別數目。表 4.1a 列出重組後的被訪者特徵變數，而表 4.1b 則顯示某些問題的答案經整合後的分類。回應如「不知道」、「忘記了」、「好難講」、「不肯定」、「不適用」、「拒絕回答」以及「偏離值」均不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(性別、問題 29 – 35)

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	926
	女性	女性	1 115
年齡組別	沒有分類	18 – 24	247
		25 – 34	433
		35 – 44	454
		45 – 54	513
		55 – 64	377
婚姻狀況	未婚	未婚	671
	已婚並有孩子	已婚	1 274
	已婚但沒有孩子		
	離婚 / 分居	離婚 / 分居/ 褒偶	79
	喪偶		
教育程度	小學或以下	小學或以下	195
	未完成中學	未完成中學教育	299
	完成中五	完成中學教育(中五)	610
	預科	預科	147
	專上教育 (包括非學位、學位或以上)	大專或以上	787

表 4.1a：被訪者的人口特徵資料重組(性別、問題 29 – 35) (續)

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	僱主 / 經理 / 行政人員	管理 / 專業人員	450
	專業人員		
	輔助專業人員		
	文員	文員	328
	服務工作人員	服務人員	245
	商店銷售人員		
	漁農業熟練工人	藍領工人	273
	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	685
	家庭主婦		
	失業 / 待業		
	退休人士		
	其他非在職人士		
每月家庭 收入	少於\$2,000	\$8,000 以下	96
	\$2,000 - \$3,999		
	\$4,000 - \$5,999		
	\$6,000 - \$7,999		
	\$8,000 - \$9,999	\$8,000 - \$13,999	191
	\$10,000 - \$11,999		
	\$12,000 - \$13,999		
	\$14,000 - \$15,999		
	\$16,000 - \$17,999	\$14,000 - \$19,999	187
	\$18,000 - \$19,999		
	\$20,000 - \$24,999		
	\$25,000 - \$29,999		
	\$30,000 - \$34,999	\$20,000 - \$39,999	522
	\$35,000 - \$39,999		
	\$40,000 - \$44,999		
	\$45,000 - \$49,999		
	\$50,000 - \$54,999	\$40,000 或以上	498
	\$55,000 - \$59,999		
	\$60,000 or above		

表 4.1a：被訪者的人口特徵資料重組(性別、問題 29 – 35) (續)

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)
居住房屋 類型	公營租住單位	公營租住單位	641
	房屋委員會資助出售單位	資助出售單位	290
	房屋協會資助出售單位		
	私人住宅單位	私人房屋	1 069
	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		
	非住宅用屋宇單位	非住宅用屋宇單位*	1

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

表 4.1b：部分問題的回應經重組後的分類

題號	問題內容	原本分類	重組分類
問題 2	過去的十二個月有沒有刻意控制體重	有，減少體重	有
		有，維持體重	
		有，增加體重	
		沒有	沒有
問題 5a, 6a, 7a 問題 10a, 11a, 12	每星期會做劇烈強度 / 中等強度體能活動 / 步行的平均日數 被訪者每星期飲用果汁 / 蔬菜汁和進食水果 / 瓜菜的平均日數	0 日	0-1 日
		1 日	
		2 日	2-3 日
		3 日	
		4 日	4-5 日
		5 日	
		6 日	6-7 日
		7 日	
問題 8	每星期坐著的平均時間	沒有分類	10 分鐘 - < 2 小時
			2-<4 小時
			4-<6 小時
			6-<8 小時
			8-<10 小時
			10 小時-900 分鐘
問題 9	餘暇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
問題 14a	被訪前的三十日內，每星期飲用最少 1 杯酒精飲品的日數	每星期 6 日	每星期 6 日或以上
		每星期 5 日	
		每星期 4 日	每星期 4-5 日
		每星期 3 日	
		每星期 2 日	每星期 2-3 日
		每星期 1 日	
		每星期不足 1 日	每星期 1 日或以下
		每星期 6 日	
問題 14b	在飲酒的日子中飲用酒精飲品的平均標準單位數目	沒有分類	少於 3 個單位
			3 - <5 個單位
			5-24 個單位

表 4.1b：部分問題的回應 經重組後的分類(續)

題號	問題內容	原本分類	重組分類
問題 25	最近一次的子宮頸細胞檢查距離現在約有多久	1-12 個月	1-12 個月
		13-24 個月	13-36 個月
		25-36 個月	
		37-48 個月	37 個月或以上
		49-60 個月	
		61 個月或以上	
問題 27	接受子宮頸細胞檢驗的頻密程度	多於 1 年 1 次	最少 1 年 1 次
		每年 1 次	
		每 2 年 1 次	每 2 年 1 次
		每 3 年 1 次	少於每 2 年 1 次
		每 4 年 1 次	
		每 5 年 1 次	
		每 6-10 年 1 次	
		每隔 10 年 1 次	

本報告採用了三種統計檢定方法測試作組別分析，包括皮氏卡方檢定、單因方差檢定及史氏定級相關檢定²⁸。

當兩個變數均為類別變數 (nominal)，會採用皮氏卡方檢定(Pearson's chi-square test)；當一個變數是類別變數 (nominal) 而另一個是順序變數 (ordinal)，會採用單因方差檢定(Kruskal-Wallis test)；當兩個變數均為順序變數 (ordinal)時，就會採用史氏定

²⁸ 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 \times 第 i 欄列總和) / 整體總和

單因方差檢定：

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

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

史氏定級相關檢定系數：

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

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。

級相關檢定(Spearman's rank correlation)。本章只報告達 5% 顯著水平的分析結果。至於以皮氏卡方檢定進行的分析，只有不超過 20% 的資料格低於期望值 5 的結果才會顯示在本報告內。

只有以皮氏卡方檢定分析的數據才經過比重調整，因為 SPSS 不能為單因方差檢定和史氏定級相關檢定處理非整數的數據。然而，本報告所列的百分比均是比重調整後的百分比。

4.2 體重狀況、控制及看法

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、教育程度、婚姻狀況、職業和每月家庭收入有顯著的關係（表 4.2.1）。

較多男性被訪者 (26.3%) 被歸類為「肥胖」，而女性被訪者 (14.7%) 則較多被歸類為「過輕」。此外，被訪者的年齡越大，越多被歸類為「過重」或「肥胖」。相反，被訪者的年齡越小，越多被歸類為「過輕」。

小學或以下教育程度的被訪者 (29.7%) 相對有較高比例被歸類為「肥胖」。未婚的被訪者 (19.1%) 比已婚 (7.0%) 及離婚 / 分居 / 肅偶 (3.4%) 的被訪者較多被歸類為「過輕」。和未婚 (9.5%) 的被訪者相比，已婚 (24.2%) 及離婚 / 分居 / 肄偶 (23.4%) 的被訪者相對有較高比例被歸類為「肥胖」。

以被訪者的職業分類，藍領工人 (33.1%) 被歸類為「肥胖」的比例相對較高。每月家庭收入\$8,000 或以下的被訪者 (31.0%) 較多被歸類為「肥胖」。

表 4.2.1：根據世衛標準分類法所釐定的亞洲成年人體重指標 (BMI) 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	907	6.4%	45.4%	21.9%	26.3%	0.000	
	女性	1 081	14.7%	56.6%	15.4%	13.3%		
年齡組別	18-24	240	29.7%	54.9%	8.7%	6.7%		0.000
	25-34	423	16.3%	62.7%	11.6%	9.4%		
	35-44	440	9.7%	51.8%	18.8%	19.8%		
	45-54	503	3.6%	44.3%	24.7%	27.3%		
	55-64	369	4.0%	45.6%	22.9%	27.4%		

**表 4.2.1：根據世衛標準分類法所釐定的亞洲成年人體重指標 (BMI) 的體重狀況
(續)**

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	186	8.1%	40.5%	21.7%	29.7%		0.000
	未完成中學教育	289	6.8%	45.8%	21.2%	26.2%		
	完成中學教育 (中五)	592	9.8%	52.2%	17.0%	21.0%		
	預科	146	17.8%	56.5%	13.6%	12.1%		
	大專或以上	771	12.7%	54.7%	18.5%	14.1%		
婚姻狀況	未婚	656	19.1%	56.6%	14.8%	9.5%		0.000
	已婚	1 242	7.0%	48.9%	19.9%	24.2%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	76	3.4%	47.5%	25.7%	23.4%		
職業	管理 / 專業人員	445	6.9%	54.4%	22.6%	16.2%		0.000
	文員	324	13.7%	56.3%	14.0%	16.0%		
	服務人員	236	9.3%	50.8%	17.3%	22.6%		
	藍領工人	266	5.1%	42.5%	19.3%	33.1%		
	非在職人士	663	15.0%	51.8%	17.3%	15.9%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	92	8.5%	39.6%	20.9%	31.0%		0.002
	\$8,000-\$13,999	185	12.1%	46.1%	19.4%	22.4%		
	\$14,000-\$19,999	187	8.3%	49.9%	19.2%	22.7%		
	\$20,000-\$39,999	509	11.1%	53.1%	15.4%	20.3%		
	\$40,000 or above	496	9.2%	55.3%	18.6%	16.9%		

4.2.2 對目前體重的看法

被訪者對自己目前體重的看法與他們的性別、年齡、教育程度和婚姻狀況有顯著的關係（表 4.2.2a）。

女性被訪者 (44.2%)、年齡介乎 35 至 64 歲的被訪者 (由 44.5% 至 51.3%)、小學或以下教育程度的被訪者 (48.9%) 和已婚 (46.4%) 或離婚 / 分居 / 褒偶 (51.5%) 的被訪者認為自己「過重」的比例相對較高。

表 4.2.2a：對目前體重的看法(問題 4)

變數	分類	基數	過輕	適中	過重	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	922	36.9%	49.8%	13.4%	0.000	
	女性	1 107	44.2%	49.1%	6.7%		
年齡組別	18-24	245	25.5%	52.9%	21.7%		0.000
	25-34	427	29.1%	61.5%	9.4%		
	35-44	452	44.5%	47.6%	8.0%		
	45-54	512	51.3%	41.3%	7.4%		
	55-64	376	45.8%	46.1%	8.0%		
教育程度	小學或以下	194	48.9%	41.2%	9.9%		0.010
	未完成中學教育	297	44.3%	45.6%	10.0%		
	完成中學教育 (中五)	605	40.9%	49.8%	9.3%		
	預科	147	34.1%	53.9%	12.0%		
	大專或以上	780	39.1%	51.6%	9.4%		
婚姻狀況	未婚	665	29.1%	55.9%	15.0%	0.000	
	已婚	1 269	46.4%	46.7%	6.9%		
	離婚 / 分居 /喪偶	79	51.5%	35.8%	12.7%		

按世衛亞洲成年人體重分類法來分析被訪者對自己現時體重的看法和他們的體重狀況，顯示出兩者有顯著的關係。

按世衛亞洲成年人體重分類法被歸類為「過輕」的被訪者，對自己體重的看法與世衛的分類一致的比例，較那些被歸類為「正常」、「過重」或「肥胖」的被訪者低。只有 38.8% 按世衛的分類法被歸類為「過輕」的被訪者能夠正確意識到自己過輕。另一方面，65.4% 體重被歸類為「正常」的被訪者能正確指出自己的體重適中，而 87.6% 被歸類為「肥胖」的被訪者能夠正確指出自己過重（表 4.2.2b）。

表 4.2.2b：被訪者對自己目前體重的看法和世衛按亞洲人標準分類法的比較

變數	分類	基數	對自己目前體重的看法				p-值 定級相關 檢定
			過輕	適中	過重	總計	
體重狀況 (世衛按亞洲 成年人標準分 類法)	過輕	215	38.8%	53.4%	7.7%	100%	0.000
	正常	1 021	10.4%	65.4%	24.3%	100%	
	過重	364	0.8%	41.1%	58.1%	100%	
	肥胖	383	0.3%	12.1%	87.6%	100%	

4.2.3 體重控制

被訪者是否於被訪前十二個月刻意控制體重，與他們的教育程度、職業、每月家庭收入、居住房屋類型及體重狀況（按世衛亞洲成年人體重分類法）有顯著的關係。

相對而言，大專或以上教育程度（35.7%）的被訪者、管理 / 專業人員（37.9%）、每月家庭收入 \$40,000 或以上（35.5%）及居住在私人房屋（32.6%）的被訪者，以及那些被歸類為「過重」（37.9%）或「肥胖」（42.4%）的被訪者，與其相關組別的其他被訪者相比，較多表示於被訪前十二個月曾刻意設法控制體重（表 4.2.3a）。

表 4.2.3a：在被訪前十二個月曾否刻意用一些方法控制體重（問題 2）

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	195	24.0%	76.0%	0.000	
	未完成中學教育	299	23.0%	77.0%		
	完成中學教育（中五）	610	28.8%	71.2%		
	預科	147	31.7%	68.3%		
	大專或以上	787	35.7%	64.3%		
職業	管理 / 專業人員	450	37.9%	62.1%	0.000	
	文員	328	29.9%	70.1%		
	服務人員	245	31.0%	69.0%		
	藍領工人	273	23.2%	76.8%		
	非在職人士	685	28.2%	71.8%		

表 4.2.3a：於被訪前十二個月曾否刻意用一些方法控制體重(問題 2) (續)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值	
					卡方 檢定	單因方差 檢定
每月家庭收入	\$8,000 以下	96	17.9%	82.1%		0.002
	\$8,000-\$13,999	191	23.9%	76.1%		
	\$14,000-\$19,999	187	32.3%	67.7%		
	\$20,000-\$39,999	522	31.6%	68.4%		
	\$40,000 或以上	498	35.5%	64.5%		
居住房屋類型	公營租住單位	641	26.8%	73.2%	0.032	
	資助出售單位	290	28.6%	71.4%		
	私人房屋	1 069	32.6%	67.4%		
按世衛的分類法 (亞洲人標準)	過輕	217	15.5%	84.5%		0.000
	正常	1 023	27.0%	73.0%		
	過重	365	37.9%	62.1%		
	肥胖	383	42.4%	57.6%		

4.2.4 控制體重的方法

4.2.4.1 使用藥物或產品

以藥物或產品來控制體重的做法，與被訪者的性別、年齡及職業有顯著的關係。

有較高比例的女性被訪者(15.2%)、年齡介乎 25 至 44 歲 (由 15.9% 至 17.7%) 的被訪者和文員 (21.7%) 於被訪前十二個月曾透過使用藥物或產品來控制體重 (表 4.2.4.1)。

表 4.2.4.1：於被訪前十二個月曾否透過使用藥物或產品來控制體重(問題 3a)

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	277	8.5%	91.5%	0.011	
	女性	342	15.2%	84.8%		
年齡組別	18-24	70	11.5%	88.5%		0.003
	25-34	130	17.7%	82.3%		
	35-44	152	15.9%	84.1%		
	45-54	152	10.3%	89.7%		
	55-64	110	4.1%	95.9%		
職業	管理 /專業人員	171	12.8%	87.2%	0.019	
	文員	98	21.7%	78.3%		
	服務人員	76	12.3%	87.7%		
	藍領工人	63	5.5%	94.5%		
	非在職人士	193	9.8%	90.2%		

4.2.4.2 看醫生或營養師

以諮詢醫生或營養師來控制體重的做法，與被訪者的職業有顯著的關係。

服務人員(15.0%) 及文員(12.4%) 於被訪前十二個月曾透過看醫生或營養師來控制體重的比例較高 (表 4.2.4.2)。

表 4.2.4.2：於被訪前十二個月曾否透過看醫生或營養師來控制體重(問題 3b)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值	
					卡方 檢定	
職業	管理 /專業人員	171	6.5%	93.5%	0.039	
	文員	98	12.4%	87.6%		
	服務人員	76	15.0%	85.0%		
	藍領工人	63	2.2%	97.8%		
	非在職人士	193	8.1%	91.9%		

4.2.4.3 去纖體或美容中心

以光顧纖體或美容中心控制體重的做法，與被訪者的教育程度有顯著的關係。

大專或以上教育程度的被訪者 (4.1%) 於被訪前十二個月曾透過纖體或美容中心來控制體重的比例較高 (表 4.2.4.3)。

表 4.2.4.3：於被訪前十二個月曾否透過纖體或美容中心來控制體重 (問題 3c)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值
					單因方差 檢定
教育程度	小學或以下	47	0.0%	100.0%	0.039
	未完成中學教育	69	0.0%	100.0%	
	完成中學教育 (中五)	176	1.9%	98.1%	
	預科	47	0.0%	100.0%	
	大專或以上	281	4.1%	95.9%	

4.2.4.4 做運動

以做運動來控制體重的做法，與被訪者的性別、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

男性被訪者(90.5%)、擁有大專或以上教育程度的被訪者 (88.5%)、管理 / 專業人員 (90.0%)、非在職人士 (86.2%) 和每月家庭收入\$20,000 或以上的被訪者 (由 87.6% 至 87.7%)，較多於被訪前十二個月曾透過做運動來控制體重 (表 4.2.4.4)。

表 4.2.4.4：於被訪前十二個月曾否透過做運動來控制體重 (問題 3d)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值
					卡方 檢定
性別	男性	277	90.5%	9.5%	0.000
	女性	342	78.7%	21.3%	
教育程度	小學或以下	47	80.0%	20.0%	0.005
	未完成中學教育	69	75.6%	24.4%	
	完成中學教育 (中五)	176	81.7%	18.3%	
	預科	47	82.1%	17.9%	
	大專或以上	281	88.5%	11.5%	

表 4.2.4.4：於被訪前十二個月曾否透過做運動來控制體重(問題 3d) (續)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值	
					卡方 檢定	單因方差 檢定
職業	管理 / 專業人員	171	90.0%	10.0%	0.020	
	文員	98	77.7%	22.3%		
	服務人員	76	78.1%	21.9%		
	藍領工人	63	78.4%	21.6%		
	非在職人士	193	86.2%	13.8%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	17	85.6%	14.4%	0.018	
	\$8,000-\$13,999	46	71.9%	28.1%		
	\$14,000-\$19,999	60	77.8%	22.2%		
	\$20,000-\$39,999	165	87.6%	12.4%		
	\$40,000 或以上	177	87.7%	12.3%		

4.2.4.5 改變飲食習慣

以改變飲食習慣來控制體重的做法，與被訪者的年齡及教育程度有顯著關係。

年齡介乎 18 至 24 歲的被訪者 (84.2%) 和擁有大專或以上教育程度的被訪者 (79.8%) 較多於被訪前十二個月曾透過改變飲食習慣來控制體重 (表 4.2.4.5)。

表 4.2.4.5：於被訪前十二個月曾否透過改變飲食習慣來控制體重(問題 3e)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值	
					單因方差 檢定	
年齡	18-24	70	84.2%	15.8%	0.009	
	25-34	130	80.6%	19.4%		
	35-44	152	75.3%	24.7%		
	45-54	152	76.2%	23.8%		
	55-64	110	68.0%	32.0%		
教育程度	小學或以下	47	68.9%	31.1%	0.038	
	未完成中學教育	69	70.2%	29.8%		
	完成中學教育 (中五)	176	75.5%	24.5%		
	預科	47	74.7%	25.3%		
	大專或以上	281	79.8%	20.2%		

4.3 體能活動及課暇時間做運動

4.3.1 劇烈強度體能活動

於被訪前七日有做至少 10 分鐘劇烈強度的體能活動的日數與五項被訪者的特徵，包括性別、年齡、婚姻狀況、職業和每月家庭收入有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，女性被訪者 (78.6%)、年齡介乎 25 至 64 歲的被訪者 (由 74.7% 至 77.4%)、已婚 (76.7%) 或離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者 (79.3%)、文員(83.5%) 以及每月家庭收入\$8,000 以下的被訪者 (83.9%)，有較高比例於被訪前七日只有一日或更少的日子有做至少 10 分鐘劇烈強度的體能活動 (表 4.3.1)。

表 4.3.1：於被訪前七日有做至少 10 分鐘劇烈強度體能活動的日數 (問題 5a)

變數	分類	基數	0-1	2-3	4-5	6-7	p-值	
			日	日	日	日	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	925	66.7%	20.1%	5.6%	7.7%	0.000	
	女性	1 115	78.6%	13.6%	3.8%	4.1%		
年齡組別	18-24	247	54.2%	34.4%	7.4%	4.1%		0.006
	25-34	433	75.8%	19.3%	1.9%	3.0%		
	35-44	454	77.4%	14.8%	3.5%	4.3%		
	45-54	513	74.9%	12.1%	6.4%	6.6%		
	55-64	377	74.7%	9.9%	4.6%	10.7%		
婚姻狀況	未婚	671	65.3%	24.8%	4.8%	5.1%	0.000	
	已婚	1 274	76.7%	12.7%	4.6%	6.0%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	78	79.3%	10.0%	2.3%	8.4%		
職業	管理 / 專業人員	450	69.8%	20.2%	4.5%	5.4%	0.001	
	文員	328	83.5%	12.0%	2.7%	1.8%		
	服務人員	245	67.6%	19.8%	5.0%	7.6%		
	藍領工人	273	71.2%	13.1%	6.6%	9.1%		
	非在職人士	685	72.5%	16.8%	4.8%	6.0%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	95	83.9%	4.2%	4.5%	7.3%		0.032
	\$8,000 - \$13,999	191	77.5%	10.4%	2.9%	9.2%		
	\$14,000 - \$19,999	187	71.2%	15.8%	5.9%	7.1%		
	\$20,000 - \$39,999	522	73.4%	17.6%	3.7%	5.4%		
	\$40,000 或以上	498	69.4%	20.3%	5.3%	4.9%		

4.3.2 中等強度體能活動

於被訪前七日有做至少 10 分鐘中等強度的體能活動的日數與被訪者的職業及每月家庭收入有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，文員 (63.7%) 和每月家庭收入\$8,000 以下的被訪者 (60.7%)，有較高比例於被訪前七日只有一日或更少的日子有做至少 10 分鐘中等強度的體能活動(表 4.3.2)。

表 4.3.2：於被訪前七日有做至少 10 分鐘中等強度體能活動的日數(問題 6a)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	p-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
職業	管理 / 專業人員	450	59.3%	22.6%	7.4%	10.7%	0.010	
	文員	328	63.7%	22.0%	6.6%	7.7%		
	服務人員	245	60.4%	17.9%	6.5%	15.1%		
	藍領工人	273	52.0%	21.7%	8.3%	17.9%		
	非在職人士	685	58.3%	19.2%	7.8%	14.7%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	95	60.7%	14.1%	7.2%	17.9%	0.045	
	\$8,000-\$13,999	191	50.4%	24.1%	8.8%	16.8%		
	\$14,000-\$19,999	187	56.1%	20.7%	8.8%	14.4%		
	\$20,000-\$39,999	522	58.9%	23.0%	5.9%	12.1%		
	\$40,000 或以上	498	58.8%	20.8%	10.3%	10.1%		

4.3.3 步行

被訪者於被訪前七日步行至少 10 分鐘的日數與他們的職業和居住房屋類型有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，藍領工人 (77.9%) 及服務人員 (76.2%) 和居住在公營租住單位 (76.6%) 的被訪者，有較高比例於被訪前七日有 6 至 7 日每日步行至少 10 分鐘 (表 4.3.3)。

表 4.3.3：於被訪前七日有步行至少 10 分鐘的日數(問題 7a)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值
							單因方差 檢定
職業	管理 / 專業人員	450	4.7%	11.6%	14.8%	68.9%	0.000
	文員	328	7.0%	9.0%	19.2%	64.8%	
	服務人員	245	9.5%	4.4%	9.9%	76.2%	
	藍領工人	273	5.2%	6.4%	10.6%	77.9%	
	非在職人士	685	4.0%	9.6%	11.5%	74.9%	
居住房屋 類型	公營租住單位	641	5.2%	7.8%	10.4%	76.6%	0.018
	資助出售單位	290	6.2%	8.6%	13.4%	71.7%	
	私人房屋	1 069	5.9%	9.4%	14.9%	69.8%	

4.3.4 是否達到世衛建議的成年人體能活動水平

被訪者的體能活動量是否達到世衛建議成年人的體能活動量，與他們的性別、年齡、婚姻狀況和職業有顯著關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (46.9%)、年齡介乎 18 至 24 歲的被訪者 (57.9%)、未婚人士 (45.8%)、服務人員和藍領工人 (均為 45.0%)，有較高比例達到世衛建議的成年人體能活動量 (表 4.3.4)。

表 4.3.4：是否達到世衛建議的成年人體能活動量(問題 5a, 5b, 6a 及 6b)

變數	分類	基數	是	否	P-值	
					卡方 檢定	單因方差 檢定
性別	男性	925	46.9%	53.1%	0.000	
	女性	1 115	33.4%	66.6%		
年齡組別	18-24	247	57.9%	42.1%		0.005
	25-34	433	35.1%	64.9%		
	35-44	454	37.2%	62.8%		
	45-54	513	36.1%	63.9%		
	55-64	376	40.0%	60.0%		
婚姻狀況	未婚	671	45.8%	54.2%	0.000	
	已婚	1 273	36.8%	63.2%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	78	33.2%	66.8%		
職業	管理 / 專業人員	450	41.8%	58.2%	0.000	
	文員	328	29.0%	71.0%		
	服務人員	245	45.0%	55.0%		
	藍領工人	273	45.0%	55.0%		
	非在職人士	684	40.3%	59.7%		

4.3.5 坐著

被訪者於被訪前七日內的平日(即星期一至星期五)每日坐著的平均時間，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (19.4%)、年齡介乎 18 至 34 歲的被訪者 (由 26.4% 至 26.9%)、未婚人士 (30.3%)、文員 (37.4%) 和居住在資助出售單位人士 (21.1%)，有較高比例被訪前七日內的平日平均每日坐著 10 小時或以上。此外，被訪者的教育程度及每月家庭收入越高，於平日每日坐著 10 小時或以上的情況越普遍 (表 4.3.5)。

表 4.3.5: 於被訪前七日內的星期一至星期五，每日坐著的平均時間(問題 8)

變數	分類	基數	2小時以 下	2-<4小 時	4-<6 小 時	6-<8小 時	8-<10小 時	10 小時 或以上	p-值	
									單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	917	3.3%	14.7%	24.2%	19.5%	18.9%	19.4%	0.000	
	女性	1 093	5.1%	20.5%	23.9%	17.5%	13.9%	19.1%		
年齡組別	18-24	244	0.4%	9.8%	20.0%	27.4%	15.5%	26.9%	0.000	0.000
	25-34	423	3.4%	10.2%	21.9%	19.1%	19.1%	26.4%		
	35-44	447	3.8%	23.5%	22.7%	13.6%	19.1%	17.3%		
	45-54	507	5.8%	20.1%	26.1%	16.7%	13.9%	17.3%		
	55-64	374	6.1%	22.3%	28.3%	19.6%	12.8%	10.9%		
教育程度	小學或以下	188	11.7%	35.4%	23.7%	16.7%	7.1%	5.4%	0.000	0.000
	未完成中學教育	298	6.7%	27.9%	30.7%	16.5%	5.8%	12.5%		
	完成中學教育 (中五)	600	4.3%	19.0%	24.5%	18.9%	16.0%	17.2%		
	預科	146	2.7%	13.9%	22.8%	23.3%	17.7%	19.6%		
	大專或以上	773	1.7%	9.7%	21.3%	18.4%	22.2%	26.8%		
婚姻狀況	未婚	656	1.5%	9.6%	20.2%	19.8%	18.6%	30.3%	0.000	
	已婚	1 260	5.6%	21.6%	25.4%	18.3%	15.1%	14.0%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	79	1.9%	26.0%	33.3%	12.6%	10.8%	15.4%		
職業	管理 / 專業人員	442	1.1%	10.1%	22.2%	15.7%	22.3%	28.7%	0.000	
	文員	320	1.9%	6.0%	14.4%	13.8%	26.5%	37.4%		
	服務人員	245	9.2%	22.8%	29.0%	16.0%	12.2%	10.8%		
	藍領工人	269	7.3%	27.7%	23.7%	19.1%	11.4%	10.8%		
	非在職人士	676	4.5%	22.9%	27.9%	23.2%	10.9%	10.6%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	93	8.3%	18.8%	26.0%	23.4%	14.4%	9.1%	0.000	
	\$8,000-\$13,999	190	4.3%	30.4%	26.5%	19.5%	6.4%	12.9%		
	\$14,000-\$19,999	185	3.9%	23.4%	19.7%	20.0%	17.5%	15.6%		
	\$20,000-\$39,999	519	2.7%	15.7%	26.7%	19.6%	16.3%	19.0%		
	\$40,000 或以上	490	3.8%	12.3%	21.6%	16.7%	21.0%	24.5%		
居住房屋 類型	公營租住單位	625	4.4%	22.2%	23.3%	19.3%	12.6%	18.2%	0.001	
	資助出售單位	289	4.7%	19.6%	20.6%	17.4%	16.6%	21.1%		
	私人房屋	1 055	3.9%	15.0%	25.5%	18.3%	17.7%	19.5%		

4.3.6 餘暇時間做運動

被訪者於被訪前三十日在餘暇時間做運動的頻密程度，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月家庭收入和居住的房屋類型有顯著關係。

與相關組別的其他被訪者比較，女性被訪者 (44.1%)、離婚 / 分居 / 肅偶人士 (53.4%)、藍領工人 (45.8%)，以及居住在公營租住單位人士 (45.8%)，較多報稱他們於被訪前三十日少於每月一次在餘暇時間做運動。另外，年紀越大、教育程度和每月家庭收入越低的被訪者，少於每月一次在餘暇時間做運動的情況越普遍 (表 4.3.6)。

表 4.3.6: 於被訪前三十日在餘暇時間做運動的頻密程度 (問題 9)

變數	分類	基數	每星期 至少 4 次	每星期 1-3 次	每月 1- 3 次	少於每 月 1 次	p-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	921	19.3%	38.5%	11.7%	30.5%	0.000	
	女性	1 109	14.9%	30.9%	10.1%	44.1%		
年齡組別	18-24	247	18.3%	52.5%	12.4%	16.8%		0.016
	25-34	433	9.2%	39.6%	15.2%	36.1%		
	35-44	451	14.3%	33.6%	13.3%	38.8%		
	45-54	507	19.7%	28.7%	8.1%	43.6%		
	55-64	376	24.7%	25.2%	4.2%	45.9%		
教育程度	小學或以下	192	25.1%	13.3%	4.0%	57.5%		0.000
	未完成中學教育	298	19.9%	21.9%	7.1%	51.1%		
	完成中學教育(中五)	602	17.7%	29.9%	9.2%	43.1%		
	預科	147	18.6%	44.9%	9.7%	26.8%		
	大專或以上	787	12.9%	45.6%	15.2%	26.3%		
婚姻狀況 s	未婚	669	14.6%	44.2%	13.6%	27.6%	0.000	
	已婚	1 268	18.2%	29.9%	9.5%	42.4%		
	離婚 / 分居 / 肅偶	78	17.1%	22.7%	6.8%	53.4%		
職業	管理 / 專業人員	450	12.2%	48.3%	14.8%	24.8%	0.005	
	文員	327	10.7%	35.3%	15.6%	38.4%		
	服務人員	243	16.9%	35.0%	8.5%	39.6%		
	藍領工人	272	21.5%	23.7%	8.9%	45.8%		
	非在職人士	680	22.0%	29.0%	6.9%	42.0%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	95	23.9%	10.7%	9.3%	56.1%		0.000
	\$8,000-\$13,999	191	18.1%	21.0%	10.2%	50.7%		
	\$14,000-\$19,999	185	19.0%	31.7%	5.0%	44.3%		
	\$20,000-\$39,999	519	15.3%	39.5%	9.9%	35.3%		
	\$40,000 或以上	497	15.1%	43.3%	15.2%	26.5%		
居住房屋 類型	公營租住單位	638	17.0%	28.5%	8.7%	45.8%	0.000	
	資助出售單位	288	17.3%	30.8%	12.5%	39.4%		
	私人房屋	1 063	17.0%	38.9%	11.2%	32.9%		

4.4 進食水果和蔬菜的習慣

4.4.1 每星期飲用果汁或蔬菜汁的頻密程度

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

與相關組別的其他被訪者比較，年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (93.4%)、未完成中學或教育程度屬小學或以下的被訪者 (由 92.1% 至 95.7%)、每月家庭收入 \$39,999 或以下的人士 (由 89.2% 至 91.6%) 和居住公營租住單位的被訪者 (91.6%)，有較高比例一星期只有一日或更少的日子會飲用果汁或蔬菜汁 (表 4.4.1)。

表 4.4.1：每星期飲用果汁或蔬菜汁的日數(問題 12)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡組別	18-24	246	82.7%	13.7%	2.4%	1.2%		0.000
	25-34	433	89.6%	8.0%	0.9%	1.6%		
	35-44	454	89.5%	7.1%	1.1%	2.2%		
	45-54	513	90.3%	4.9%	2.5%	2.3%		
	55-64	377	93.4%	4.0%	0.4%	2.2%		
教育程度	小學或以下	195	95.7%	2.5%	0.0%	1.8%		0.000
	未完成中學教育	299	92.1%	6.1%	1.3%	0.5%		
	完成中學教育 (中五)	610	88.3%	8.1%	1.5%	2.1%		
	預科	146	88.1%	10.2%	1.2%	0.5%		
	大專或以上	787	88.4%	6.9%	1.8%	2.8%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	96	89.2%	5.7%	1.3%	3.9%		0.009
	\$8,000-\$13,999	191	91.6%	7.5%	0.4%	0.5%		
	\$14,000-\$19,999	187	90.8%	6.0%	1.6%	1.7%		
	\$20,000-\$39,999	521	91.0%	5.7%	1.9%	1.4%		
	\$40,000 或以上	498	85.7%	9.5%	1.7%	3.0%		
居住房屋 類型	公營租住單位	640	91.6%	6.8%	0.7%	0.8%		0.021
	資助出售單位	290	89.9%	7.9%	0.3%	1.8%		
	私人房屋	1 069	88.2%	6.9%	2.0%	2.8%		

4.4.2 每星期進食水果的頻密程度

被訪者進食水果(不包括果汁)的頻密程度，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況和職業有顯著的關係。

男性被訪者(16.2%)、年齡介乎25至34歲的被訪者(13.3%)、未婚人士(13.6%)、完成中學或以下教育程度的被訪者(由12.1%至12.9%)和藍領工人(15.5%)，有較高比例表示一星期只有一日或更少的日子進食水果。相反，年齡越大的被訪者，表示一星期有六至七日進食水果的比例越高(表4.4.2)。

表4.4.2：每星期進食水果(不包括果汁)的日數(問題10a)

變數	分類	基數	0-1日	2-3日	4-5日	6-7日	p-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	924	16.2%	26.4%	16.2%	41.1%	0.000	
	女性	1 112	6.2%	17.6%	15.5%	60.7%		
年齡組別	18-24	247	11.0%	29.5%	21.0%	38.6%		0.000
	25-34	433	13.3%	28.0%	17.4%	41.3%		
	35-44	452	10.6%	23.8%	17.2%	48.3%		
	45-54	512	9.9%	16.0%	15.5%	58.5%		
	55-64	376	8.8%	13.9%	9.8%	67.5%		
教育程度	小學或以下	194	12.9%	11.3%	9.1%	66.7%		0.000
	未完成中學教育	297	12.1%	20.4%	15.8%	51.8%		
	完成中學教育 (中五)	608	11.7%	21.5%	13.7%	53.2%		
	預科	147	7.0%	21.2%	20.1%	51.6%		
	大專或以上	787	9.8%	24.8%	18.4%	47.0%		
婚姻狀況	未婚	671	13.6%	28.8%	19.8%	37.9%	0.000	
	已婚	1 270	9.6%	17.9%	13.9%	58.6%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	79	7.5%	18.0%	14.9%	59.5%		
職業	管理 / 專業人員	449	11.9%	24.0%	18.2%	45.9%	0.000	
	文員	327	10.2%	24.7%	17.2%	47.9%		
	服務人員	245	9.1%	29.2%	14.3%	47.5%		
	藍領工人	271	15.5%	19.5%	17.5%	47.5%		
	非在職人士	684	9.2%	16.3%	13.7%	60.8%		

4.4.3 每星期進食瓜菜的頻密程度

被訪者進食瓜菜(不包括蔬菜汁)的頻密程度，與他們的性別和婚姻狀況有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，女性被訪者(87.8%)和已婚人士(86.4%)有較高比例表示一星期有6至7日進食瓜菜(表4.4.3)。

表4.4.3：每星期進食瓜菜的日數(不包括蔬果汁)(問題11a)

變數	分類	基數	0-1日	2-3日	4-5日	6-7日	p-值 單因方差 檢定
			0-1日	2-3日	4-5日	6-7日	p-值 單因方差 檢定
性別	男性	926	2.2%	7.5%	11.1%	79.2%	0.000
	女性	1 114	1.3%	2.9%	8.0%	87.8%	
婚姻狀況	未婚	671	2.1%	5.5%	12.1%	80.3%	0.001
	已婚	1 274	1.4%	4.7%	7.6%	86.4%	
	離婚 / 分居 / 褒偶	79	1.8%	7.5%	15.8%	74.9%	

4.4.4 每日進食水果及瓜菜的份量

本調查發現，被訪者平均每日進食水果及蔬菜的份量與他們的性別、年齡、婚姻狀況和職業有顯著的關係。

4.4.4.1 每日進食水果及瓜菜的份量(不包括果汁 / 蔬菜汁)²⁹

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (87.7%)、未婚人士 (87.2 %) 和文員 (88.7%)，有較高比例每日進食少於 5 份水果及瓜菜 (不包括果汁 / 蔬菜汁)。此外，被訪者的年齡越小，每日進食少於 5 份水果及瓜菜 (不包括果汁 / 蔬菜汁) 的情況越普遍 (表 4.4.4.1)。

表 4.4.4.1：每日進食水果及瓜菜的份量(不包括果汁 / 蔬菜汁) (問題 10a, 10b, 11a 及 11b)

變數	分類	基數	少於 5 份	5 份或以上	p-值	
					卡方 檢定	單因方差 檢定
性別	男性	918	87.7%	12.3%	0.000	
	女性	1 104	78.6%	21.4%		
年齡組別	18-24	247	88.7%	11.3%	0.000	0.000
	25-34	429	86.0%	14.0%		
	35-44	451	83.3%	16.7%		
	45-54	508	81.3%	18.7%		
	55-64	371	76.8%	23.2%		
婚姻狀況	未婚	670	87.2%	12.8%	0.001	
	已婚	1 256	80.6%	19.4%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	79	79.2%	20.8%		
職業	管理 / 專業人員	447	83.4%	16.6%	0.020	
	文員	326	88.7%	11.3%		
	服務人員	245	82.3%	17.7%		
	藍領工人	269	83.1%	16.9%		
	非在職人士	675	80.0%	20.0%		

²⁹ 平均進食量的總數：每日平均進食水果的個數 + (每日平均進食瓜菜的碗數的兩倍)

4.4.4.2 每日進食水果及瓜菜的份量 (包括果汁 / 蔬菜汁)³⁰

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (87.1%)、未婚人士 (86.4%) 和文員 (87.4%)，有較高比例每日進食少於 5 份的水果及瓜菜 (包括果汁 / 蔬菜汁)。此外，被訪者的年齡越小，每日進食少於 5 份水果及瓜菜 (不包括飲果汁 / 蔬菜汁)的情況越普遍 (表 4.4.4.2)。

表 4.4.4.2：每日進食水果及瓜菜的份量 (包括果汁 / 蔬菜汁) (問題 10a, Q10b, Q11a, Q11b 及 Q12)

變數	分類	基數	少於 5 份	5 份或以上	p-值	
					卡方 檢定	單因方差 檢定
性別	男性	917	87.1%	12.9%	0.000	
	女性	1 104	77.8%	22.2%		
年齡組別	18-24	246	86.7%	13.3%	0.000	
	25-34	429	85.5%	14.5%		
	35-44	451	82.8%	17.2%		
	45-54	508	80.7%	19.3%		
	55-64	371	76.5%	23.5%		
婚姻狀況	未婚	669	86.4%	13.6%	0.002	
	已婚	1 256	80.0%	20.0%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	79	78.2%	21.8%		
職業	管理 / 專業人員	447	82.9%	17.1%	0.034	
	文員	326	87.4%	12.6%		
	服務人員	245	81.2%	18.8%		
	藍領工人	269	83.1%	16.9%		
	非在職人士	674	79.3%	20.7%		

³⁰ 平均進食量的總數：每日平均進食水果的個數 + (每日平均進食瓜菜的碗數的兩倍) + 每星期平均飲一杯或以上的果汁或蔬菜汁的日數除以 7)

4.5 吸煙習慣

4.5.1 吸煙習慣

吸煙習慣與被訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業和居住房屋類型有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (19.3%)、年齡介乎 35 至 44 歲的被訪者 (15.4%)、未完成中學教育的人士 (22.6%)、離婚 / 分居 / 喪偶人士 (16.9%)、藍領工人 (24.6%) 和居住在公營租住單位人士 (14.5%) 有較高比例在受訪時有吸煙習慣 (表 4.5.1)。

表 4.5.1：吸煙習慣 (問題 13a)

變數	分類	基數	有，但 已戒掉	有，現在 仍吸煙	從來 沒有	P-值	
						卡方 檢定	單因方差 檢定
性別	男性	926	15.4%	19.3%	65.3%	0.000	
	女性	1 115	4.0%	4.2%	91.8%		
年齡組別	18-24	247	2.4%	7.7%	89.8%		0.004
	25-34	433	9.2%	9.8%	80.9%		
	35-44	454	8.5%	15.4%	76.1%		
	45-54	513	10.0%	10.8%	79.2%		
	55-64	377	13.6%	10.2%	76.2%		
教育程度	小學或以下	195	10.6%	10.1%	79.2%		0.002
	未完成中學教育	299	9.8%	22.6%	67.6%		
	完成中學教育(中五)	610	10.9%	13.0%	76.1%		
	預科	147	4.1%	7.4%	88.5%		
	大專或以上	787	8.2%	6.2%	85.6%		
婚姻狀況	未婚	671	7.6%	9.2%	83.3%	0.042	
	已婚	1 274	9.8%	11.7%	78.5%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	79	11.3%	16.9%	71.8%		
職業	管理 / 專業人員	450	8.2%	10.5%	81.3%	0.000	
	文員	328	7.9%	5.0%	87.1%		
	服務人員	245	10.4%	16.0%	73.6%		
	藍領工人	273	14.1%	24.6%	61.3%		
	非在職人士	685	7.9%	6.5%	85.6%		
居住房屋 類型	公營租住單位	641	7.7%	14.5%	77.7%	0.000	
	資助出售單位	290	11.7%	13.7%	74.7%		
	私人房屋	1 069	9.4%	8.2%	82.5%		

4.5.2 吸煙數量

在受訪時有吸煙習慣的被訪者中，吸煙的數量與他們的年齡、教育程度、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，年齡介乎 45 至 64 歲 (由 9.2% 至 9.8% 不等) 的被訪者、小學或以下教育程度的被訪者 (16.5%)、每月家庭收入 \$14,000 以下的被訪者 (由 11.7% 至 15.7% 不等) 和居住在公營租住單位的人士 (7.0%)，有較高比例每日吸食多於 20 支煙 (表 4.5.2)。

表 4.5.2: 被訪者每日平均吸煙的數量 (問題 13c)

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				
年齡組別	18-24	19	5.3%	84.1%	10.6%	0.0%	0.000	
	25-34	43	5.2%	79.0%	15.8%	0.0%		
	35-44	70	3.3%	59.0%	33.9%	3.8%		
	45-54	56	5.0%	43.0%	42.2%	9.8%		
	55-64	39	0.0%	47.2%	43.5%	9.2%		
教育程度	小學或以下	20	0.0%	25.5%	58.0%	16.5%	0.000	
	未完成中學教育	67	2.3%	47.4%	46.2%	4.1%		
	完成中學教育(中五)	79	3.7%	66.8%	25.1%	4.4%		
	預科	11	0.0%	71.6%	28.4%	0.0%		
	大專或以上	49	7.8%	72.9%	14.9%	4.4%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	14	0.0%	45.1%	39.2%	15.7%	0.010	
	\$8,000-\$13,999	25	0.0%	51.8%	36.5%	11.7%		
	\$14,000-\$19,999	25	0.0%	57.6%	37.8%	4.5%		
	\$20,000-\$39,999	56	6.6%	60.1%	31.0%	2.3%		
	\$40,000 or above	51	2.0%	70.2%	24.0%	3.9%		
居住房屋 類型	公營租住單位	93	2.6%	49.6%	40.9%	7.0%	0.013	
	資助出售單位	40	7.5%	75.6%	14.9%	2.1%		
	私人房屋	87	3.3%	63.0%	28.7%	5.0%		

4.6 飲酒模式

4.6.1 飲酒習慣

飲酒習慣與被訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (44.5%)、年齡介乎 18 至 24 歲的被訪者 (33.6%)、大專或以上教育程度的被訪者 (35.5%)、未婚人士 (34.4%)、服務人員(42.1%)、每月家庭收入\$40,000 或以上的被訪者 (39.2%) 和居住在私人房屋的人士 (33.7%)，有較高比例於被訪前一個月曾經飲過最少一杯酒精飲品 (表 4.6.1)。

表 4.6.1：曾經飲過最少一杯酒精飲品 (問題 14)

變數	分類	基數	有，在過去1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	925	44.5%	21.2%	8.7%	25.6%	0.000	
	女性	1 114	19.3%	16.6%	10.5%	53.6%		
年齡組別	18-24	247	33.6%	28.7%	6.4%	31.3%		0.000
	25-34	433	31.8%	22.7%	10.8%	34.7%		
	35-44	453	32.6%	20.3%	11.3%	35.9%		
	45-54	513	28.8%	13.2%	9.7%	48.3%		
	55-64	377	28.7%	13.8%	8.6%	48.9%		
教育程度	小學或以下	194	21.1%	14.4%	6.0%	58.5%		0.000
	未完成中學教育	297	26.4%	14.9%	12.5%	46.2%		
	完成中學教育 (中五)	610	30.8%	14.0%	10.3%	45.0%		
	預科	147	27.0%	16.5%	9.2%	47.3%		
	大專或以上	787	35.5%	25.4%	9.2%	29.9%		

表 4.6.1：曾經飲過最少一杯酒精飲品(問題 14) (續)

變數	分類	基數	有，在過去1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
婚姻狀況	未婚	671	34.4%	24.4%	8.5%	32.7%	0.000	
	已婚	1 272	29.1%	16.2%	9.6%	45.1%		
	離婚 / 分居 / 褫偶	79	26.6%	9.3%	18.8%	45.3%		
職業	管理 / 專業人員	450	38.6%	23.1%	10.6%	27.8%	0.000	
	文員	328	28.5%	19.6%	8.9%	42.9%		
	服務人員	245	42.1%	13.9%	8.6%	35.5%		
	藍領工人	272	36.1%	14.4%	6.9%	42.6%		
	非在職人士	685	20.6%	17.2%	11.2%	50.9%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	96	19.1%	16.1%	11.1%	53.7%	0.000	
	\$8,000-\$13,999	190	26.4%	16.4%	7.9%	49.2%		
	\$14,000-\$19,999	187	25.4%	14.7%	13.2%	46.8%		
	\$20,000-\$39,999	522	32.8%	21.0%	8.9%	37.4%		
	\$40,000 或以上	498	39.2%	19.2%	9.9%	31.7%		
居住房屋類型	公營租住單位	639	25.6%	17.9%	10.1%	46.4%	0.009	
	資助出售單位	290	33.1%	20.7%	8.8%	37.5%		
	私人房屋	1 069	33.7%	17.9%	9.6%	38.8%		

4.6.2 飲酒的頻密程度

於被訪前三十日曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者中，每星期飲酒的頻密程度與飲酒人士的性別、年齡、教育程度和婚姻狀況有顯著關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (9.7%)、年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (12.1%)、未完成中學教育或教育程度屬小學或以下的被訪者 (由 18.7% 至 21.6% 不等) 和離婚 / 分居 / 肅偶人士 (18.0%)，有較高比例表示他們每星期有 6 日或以上飲酒 (表 4.6.2)。

表 4.6.2: 於被訪前三十日曾經飲過最少一杯酒精飲品的人士每星期飲酒的頻密程度(問題 14a)

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	407	9.7%	4.8%	20.0%	65.5%	0.003	
	女性	212	4.9%	2.6%	13.7%	78.8%		
年齡組別	18-24	82	4.9%	3.7%	11.1%	80.4%		0.002
	25-34	135	4.5%	0.0%	24.5%	71.1%		
	35-44	148	7.5%	5.2%	15.8%	71.6%		
	45-54	147	11.0%	5.6%	14.3%	69.2%		
	55-64	104	12.1%	5.8%	22.3%	59.8%		
教育程度	小學或以下	39	18.7%	6.7%	15.7%	58.9%		0.015
	未完成中學教育	78	21.6%	5.9%	17.7%	54.8%		
	完成中學教育 (中五)	188	7.0%	1.6%	19.7%	71.8%		
	預科	40	2.6%	0.0%	10.5%	86.9%		
	大專或以上	274	4.2%	5.4%	18.1%	72.2%		
婚姻狀況	未婚	229	5.5%	3.6%	15.7%	75.2%	0.037	
	已婚	365	9.1%	3.9%	19.9%	67.0%		
	離婚 / 分居 / 肄偶	21	18.0%	10.4%	5.8%	65.9%		

4.6.3 飲用酒精飲品的數量

被訪者於被訪前三十日有飲酒的日子中，飲用酒精飲品標準單位的平均數目與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業和居住房屋類型有顯著關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (13.4%)、年齡介乎 18 至 24 歲的被訪者 (20.6%)、小學或以下教育程度的被訪者 (16.2%)、未婚人士 (16.3%)、離婚 / 分居 / 喪偶人士 (18.8%)、服務人員 (18.7%) 和居住在公營租住單位人士 (15.5%) 及居住在資助出售單位人士 (16.9%)，有較高比例表示於被訪前三十日有飲酒的日子中曾經飲用平均 5-24 個標準單位的酒精飲品 (表 4.6.3)。

表 4.6.3：被訪者在飲酒的日子中飲用酒精飲品標準單位的數目 (問題 14b)

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	410	64.1%	22.6%	13.4%	0.000	
	女性	214	80.8%	12.2%	7.0%		
年齡組別	18-24	83	67.3%	12.1%	20.6%		0.000
	25-34	138	59.0%	29.0%	12.1%		
	35-44	148	69.1%	17.5%	13.4%		
	45-54	146	72.3%	18.7%	9.0%		
	55-64	108	82.2%	14.6%	3.2%		
教育程度	小學或以下	40	63.3%	20.5%	16.2%		0.047
	未完成中學教育	78	63.6%	24.6%	11.8%		
	完成中學教育(中五)	188	66.0%	19.1%	14.9%		
	預科	40	67.3%	24.1%	8.6%		
	大專或以上	278	75.3%	16.5%	8.2%		
婚姻狀況	未婚	230	64.1%	19.6%	16.3%	0.010	
	已婚	367	73.8%	18.7%	7.5%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	21	64.7%	16.5%	18.8%		
職業	管理 / 專業人員	174	70.0%	21.2%	8.8%	0.005	
	文員	93	78.1%	17.2%	4.7%		
	服務人員	102	58.8%	22.5%	18.7%		
	藍領工人	98	61.6%	24.2%	14.1%		
	非在職人士	141	76.7%	12.7%	10.6%		
居住房屋類型	公營租住單位	162	62.7%	21.8%	15.5%	0.016	
	資助出售單位	95	61.9%	21.3%	16.9%		
	私人房屋	361	75.6%	16.9%	7.5%		

4.6.4 一次過飲下最少 5 杯 / 罐酒精飲品 (暴飲)

於被訪前三十日曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者中，曾否暴飲與飲酒人士的性別、年齡、職業和居住房屋類型有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (26.0%)、服務人員 (27.9%)、藍領工人(28.3%) 和居住在資助出售單位的人士 (27.3%)，有較高比例表示他們於被訪前三十日曾經暴飲。此外，被訪者的年齡越小，表示於被訪前三十日曾經暴飲的情況越普遍(表 4.6.4a)。

表 4.6.4a: 於被訪前三十日曾否一次過飲下最少 5 杯 / 罐酒精飲品 (問題 14c)

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	412	26.0%	74.0%	0.000	
	女性	215	9.7%	90.3%		
年齡組別	18-24	83	29.1%	70.9%		0.000
	25-34	138	22.1%	77.9%		
	35-44	148	21.6%	78.4%		
	45-54	147	20.5%	79.5%		
	55-64	108	10.4%	89.6%		
職業	管理 / 專業人員	174	18.3%	81.7%	0.020	
	文員	94	14.2%	85.8%		
	服務人員	103	27.9%	72.1%		
	藍領工人	98	28.3%	71.7%		
	非在職人士	141	16.1%	83.9%		
居住房屋 類型	公營租住單位	164	23.7%	76.3%	0.021	
	資助出售單位	96	27.3%	72.7%		
	私人房屋	361	16.3%	83.7%		

於被訪前十二個月曾經飲過最少一杯酒精飲品的被訪者中，他們於被訪前二至十二個月曾經暴飲的情況與他們的性別、年齡、婚姻狀況、職業和每月家庭收入有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (31.6%)、年齡介乎 25 至 34 歲的被訪者 (34.0%)、未婚人士 (31.4%) 服務人員 (38.3%) 和每月家庭收入\$8000 或以下的被訪者 (31.7%)，有較高比例表示他們於被訪前二至十二個月曾經暴飲(表 4.6.4b)。

表 4.6.4b: 在被訪前二至十二個月曾否一次過飲下最少 5 杯 / 罐酒精飲品 (問題 14g)

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	606	31.6%	68.4%	0.000	
	女性	401	16.1%	83.9%		
年齡組別	18-24	153	30.2%	69.8%		0.000
	25-34	236	34.0%	66.0%		
	35-44	238	28.3%	71.7%		
	45-54	215	19.5%	80.5%		
	55-64	160	12.8%	87.2%		
婚姻狀況	未婚	393	31.4%	68.6%	0.003	
	已婚	575	21.8%	78.2%		
	離婚 / 分居 / 褫偶	28	22.7%	77.3%		
職業	管理 / 專業人員	276	28.3%	71.7%	0.001	
	文員	158	20.6%	79.4%		
	服務人員	137	38.3%	61.7%		
	藍領工人	137	27.9%	72.1%		
	非在職人士	258	19.7%	80.3%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	34	31.7%	68.3%	0.035	
	\$8,000-\$13,999	81	19.9%	80.1%		
	\$14,000-\$19,999	75	22.3%	77.7%		
	\$20,000-\$39,999	280	24.2%	75.8%		
	\$40,000 或以上	291	29.1%	70.9%		

4.6.5 暴飲的頻密程度

於被訪前二至十二個月曾經暴飲的被訪者，暴飲的頻密程度與他們的教育程度和每月家庭收入有顯著關係。

與相關組別的其他被訪者比較，未完成中學教育的被訪者 (50.6%) 和每月家庭收入\$8,000 以下 (24.6%) 的被訪者，有較高比例於被訪前二至十二個月每星期暴飲一次或以上(表 4.6.5)。

表 4.6.5: 於被訪前二至十二個月內暴飲的次數(問題 14h)

變數	分類	基數	每星期 一次或 以上	每月一 至三次	每年七 至十一 次	每年四 至六次	每年一 至三次	P-值 定級相關 檢定
教育程度	小學或以下	12	21.1%	18.4%	10.5%	27.6%	22.4%	0.000
	未完成中學教育	29	50.6%	18.4%	15.9%	8.3%	6.8%	
	完成中學教育(中五)	80	16.9%	25.0%	12.0%	22.4%	23.7%	
	預科	15	24.2%	47.0%	0.0%	0.0%	28.8%	
	大專或以上	117	13.4%	22.1%	3.0%	5.4%	56.1%	
每月家庭 收入	\$8,000 以下	11	24.6%	32.4%	0.0%	12.2%	30.8%	0.028
	\$8,000-\$13,999	16	8.1%	56.2%	0.0%	0.0%	35.7%	
	\$14,000-\$19,999	17	14.7%	35.8%	30.3%	12.5%	6.7%	
	\$20,000-\$39,999	67	21.8%	18.7%	7.8%	16.6%	35.1%	
	\$40,000 或以上	83	16.5%	22.1%	2.5%	14.5%	44.4%	

4.6.6 因飲酒過量而出現醉酒徵狀

於被訪前三十日曾否因飲酒過量而出現醉酒徵狀，與飲酒人士的性別、年齡和婚姻狀況有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (14.9%)、年齡介乎 18 至 24 歲的被訪者 (23.0%) 以及未婚人士 (17.0%)，有較高比例表示他們於被訪前三十日曾經因飲酒過量而出現醉酒徵狀 (表 4.6.6)。

表 4.6.6: 於被訪前三十日曾經因飲酒過量出現醉酒徵狀(問題 14e)

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	411	14.9%	85.1%	0.008	
	女性	215	7.6%	92.4%		
年齡組別	18-24	83	23.0%	77.0%		0.000
	25-34	138	12.8%	87.2%		
	35-44	147	15.1%	84.9%		
	45-54	147	10.4%	89.6%		
	55-64	108	3.2%	96.8%		
婚姻狀況	未婚	230	17.0%	83.0%	0.031	
	已婚	369	9.7%	90.3%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	21	11.7%	88.3%		

4.6.7 因飲酒所引致的問題或情況

於被訪前十二個月，飲酒人士曾否因自己的飲酒行為而導致身體受傷，與他們的年齡有顯著關係。

年齡介乎 18 至 24 歲 及 25 至 34 歲 (均為 2.6%) 的飲酒人士，有較高比例表示於被訪前十二個月曾經因自己的飲酒行為而導致身體受傷 (表 4.6.7a)。

表 4.6.7a: 被訪者曾否因自己的飲酒行為而導致身體受傷(問題 15a_i)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值	
					單因方差 檢定	
年齡組別	18-24	154	2.6%	97.4%	0.031	
	25-34	236	2.6%	97.4%		
	35-44	240	2.1%	97.9%		
	45-54	215	0.6%	99.4%		
	55-64	160	0.4%	99.6%		

於被訪前十二個月，飲酒人士曾否因自己的飲酒行為而導致交通意外，與他們的教育程度有顯著關係。

未完成中學教育程度的飲酒人士 (1.1%)，有較高比例表示於被訪前十二個月曾經因自己的飲酒行為而導致交通意外 (表 4.6.7b)。

表 4.6.7b: 被訪者曾否因自己的飲酒行為而導致交通意外(問題 15a_ii)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值
					單因方差 檢定
教育程度	小學或以下	69	0.7%	99.3%	0.039
	未完成中學教育	123	1.1%	98.9%	
	完成中學教育(中五)	273	0.0%	100.0%	
	預科	64	0.0%	100.0%	
	大專或以上	479	0.0%	100.0%	

於被訪前十二個月，飲酒人士曾否因自己的飲酒行為而遇到就業或工作問題，與他們的性別有顯著關係。

男性飲酒人士 (2.2%) 有較高比例表示於被訪前十二個月曾經因自己的飲酒行為而遇到就業或工作問題 (表 4.6.7c)。

表 4.6.7c: 被訪者曾否因自己的飲酒行為而遇到就業或工作問題(問題 15a_iv)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值
					卡方 檢定
性別	男性	608	2.2%	97.8%	0.003
	女性	401	0.0%	100.0%	

4.6.8 因別人飲酒而經歷的問題或情況

被訪者於被訪前十二個月曾否因別人的飲酒行為而遇到家庭或婚姻問題，與被訪者的性別及年齡有顯著關係。

與相關組別的其他被訪者比較，女性被訪者 (1.1%) 及年齡介乎 18 至 24 歲的被訪 (1.6%)，有較高比例表示他們於被訪前十二個月曾經因別人的飲酒行為而遇到家庭或婚姻問題 (表 4.6.8a)。

表 4.6.8a: 曾否因別人的飲酒行為而遇到家庭或婚姻問題(問題 15b 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	925	0.3%	99.7%	0.028	
	女性	1 115	1.1%	98.9%		
年齡組別	18-24	247	1.6%	98.4%	0.049	
	25-34	433	1.1%	98.9%		
	35-44	454	0.2%	99.8%		
	45-54	512	0.8%	99.2%		
	55-64	377	0.1%	99.9%		

被訪者於被訪前十二個月曾否因別人的飲酒行為而遇到就業或工作問題，與被訪者的每月家庭收入有顯著關係。

每月家庭收入少於 \$ 14,000 的被訪者 (由 1.5% 至 1.6%不等)有較高比例表示於被訪前十二個月曾經因別人的飲酒行為而遇到就業或工作問題(表 4.6.8b)。

表 4.6.8a: 曾否因別人的飲酒行為而遇到就業或工作問題(問題 15b iv)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值	
					單因方差 檢定	
每月家庭 收入	\$8,000 以下	96	1.5%	98.5%	0.045	
	\$8,000-\$13,999	191	1.6%	98.4%		
	\$14,000-\$19,999	187	0.6%	99.4%		
	\$20,000-\$39,999	522	0.8%	99.2%		
	\$40,000 或以上	498	0.3%	99.7%		

4.7 鹽攝取的飲食行為

4.7.1 在已煮好的食物上額外加鹽

被訪者在已煮好的食物上額外加鹽的行為，與他們的性別、年齡、教育程度有顯著關係。

相對男性被訪者，有較高比例的女性被訪者 (71.1%) 表示她們從不會在已煮好的食物上額外加鹽。此外，與相關組別的其他被訪者比較，年齡介乎 25 至 34 歲的被訪者 (5.5%) 和已完成中學教育的人士 (4.5%)，有較高比例表示經常會或一定會在已煮好的食物上額外加鹽 (表 4.7.1)。

表 4.7.1: 在已煮好的食物上額外加鹽的頻密程度(問題 16)

變數	分類	基數	從不會	很少會	有時會	經常會	一定會	p-值	
								單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	920	67.6%	21.3%	7.5%	2.9%	0.7%	0.017	
	女性	1 115	71.1%	19.1%	6.0%	3.0%	0.8%		
年齡組別	18-24	246	61.1%	26.7%	8.1%	3.7%	0.4%	0.000	
	25-34	433	68.9%	21.5%	4.1%	5.0%	0.5%		
	35-44	452	66.8%	21.0%	8.9%	2.3%	1.0%		
	45-54	512	70.8%	19.8%	6.2%	2.2%	1.0%		
	55-64	376	76.6%	14.1%	6.8%	1.9%	0.6%		
教育程度	小學或以下	194	76.4%	15.0%	5.9%	1.2%	1.5%	0.013	
	未完成中學教育	297	68.5%	19.8%	7.8%	2.1%	1.8%		
	完成中學教育(中五)	610	70.6%	18.9%	6.0%	4.3%	0.2%		
	預科	146	68.2%	23.1%	6.5%	2.2%	0.0%		
	大專或以上	784	67.5%	22.0%	7.0%	2.8%	0.8%		

4.7.2 在已煮好的食物上額外加醬汁

被訪者在已煮好的食物上額外加醬汁，包括豉油、蠔油、茄汁、辣椒醬、豆瓣醬或其他含鹽分的調味料的行為，與他們的性別、年齡、教育程度及婚姻狀況有顯著關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (13.5%)、已完成中五教育程度人士 (14.4%) 和未婚人士 (14.6%)，有較高比例一定會或經常會在已煮好的食物上額外加醬汁。此外，被訪者的年齡越小，表示一定會或經常會在已煮好的食物上額外加醬汁的情況越普遍 (表 4.7.2)。

表 4.7.2: 在已煮好的食物上額外加醬汁的頻密程度(問題 17)

變數	分類	基數	從不會	很少會	有時會	經常會	一定會	p-值	
								單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	924	24.8%	31.5%	30.2%	11.4%	2.1%	0.000	
	女性	1 113	28.4%	34.9%	25.5%	9.9%	1.2%		
年齡組別	18-24	246	15.4%	37.2%	32.0%	13.0%	2.5%		0.000
	25-34	433	21.7%	31.9%	31.8%	12.7%	1.9%		
	35-44	453	24.1%	34.4%	29.1%	11.2%	1.2%		
	45-54	513	31.0%	31.8%	25.0%	10.7%	1.5%		
	55-64	376	36.7%	33.4%	22.6%	5.6%	1.6%		
教育程度	小學或以下	195	36.5%	29.2%	24.1%	8.0%	2.2%		0.002
	未完成中學 教育	298	28.0%	34.4%	27.1%	9.2%	1.3%		
	完成中學 教育(中五)	609	28.3%	28.5%	28.7%	12.6%	1.8%		
	預科	147	22.4%	35.8%	29.2%	9.9%	2.6%		
	大專或以上	784	23.4%	37.2%	27.7%	10.4%	1.3%		
婚姻狀況	未婚	670	20.6%	34.9%	29.9%	12.5%	2.1%	0.000	
	已婚	1 272	28.9%	33.3%	26.7%	9.6%	1.5%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	78	40.4%	23.1%	26.3%	10.2%	0.0%		

4.7.3 在購買預先包裝食物時參閱食物標籤上的含鹽量

被訪者在購買預先包裝食物時會否參閱食物標籤上的含鹽量，與他們性別、教育程度、職業、每月家庭收入及所居住房屋類型有顯著關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (53.8%)、未完成中學教育或教育程度屬小學或以下 (由 57.0% 至 57.9%) 的被訪者、藍領工人 (60.1%)、每月家庭收入介乎 \$8,000 至 \$13,999 的被訪者 (54.4%)，以及居住在公營租住單位人士 (51.0%)，有較高比例表示他們從不會在購買預先包裝食物時會先參閱食物標籤上的含鹽量 (表 4.7.3)。

表 4.7.3: 在購買預先包裝食物時會先參閱食物標籤上的含鹽量的頻密程度 (問題 18)

變數	分類	基數	從不會	很少會	有時會	經常會	一定會	p-值	
								單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	918	53.8%	20.4%	11.8%	7.8%	6.1%	0.000	
	女性	1 107	40.9%	19.7%	17.4%	12.7%	9.4%		
教育程度	小學或以下	185	57.9%	19.9%	10.3%	5.2%	6.7%	0.000	0.000
	未完成中學教育	296	57.0%	17.6%	10.1%	8.3%	6.9%		
	完成中學教育(中五)	607	49.0%	18.5%	15.0%	10.0%	7.5%		
	預科	147	33.8%	17.2%	25.9%	11.8%	11.2%		
	大專或以上	786	41.0%	22.7%	15.5%	12.5%	8.3%		
職業	管理 / 專業人員	449	43.6%	21.9%	15.0%	11.8%	7.7%	0.000	
	文員	328	44.3%	18.0%	17.6%	11.4%	8.7%		
	服務人員	243	49.5%	19.1%	12.8%	8.8%	9.9%		
	藍領工人	268	60.1%	20.6%	8.6%	6.7%	3.9%		
	非在職人士	677	43.4%	20.1%	16.3%	11.5%	8.6%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	93	49.5%	18.3%	13.8%	10.9%	7.5%	0.030	
	\$8,000-\$13,999	189	54.4%	17.1%	9.3%	12.1%	7.1%		
	\$14,000-\$19,999	186	48.5%	21.2%	16.7%	7.2%	6.5%		
	\$20,000-\$39,999	519	46.3%	17.9%	15.4%	11.9%	8.6%		
	\$40,000 或以上	498	43.4%	21.6%	16.4%	11.2%	7.5%		
居住房屋類型	公營租住單位	638	51.0%	19.4%	12.3%	9.6%	7.7%	0.032	
	資助出售單位	284	48.0%	17.5%	18.1%	9.6%	6.9%		
	私人房屋	1 061	44.2%	21.1%	15.2%	11.4%	8.2%		

4.8 進食含碘量高的食品

4.8.1 進食海產的頻密程度

被訪者進食海產，例如海魚及貝殼類水產習慣，與他們的年齡、婚姻狀況、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (44.4%)、已婚人士 (44.1%)、每月家庭收入 \$40,000 或以上的被訪者 (43.7%) 和居住在私人房屋的人士 (40.7%)，有較高比例於被訪前十二個月經常進食海產，例如海魚及貝殼類水產 (表 4.8.1)。

表 4.8.1: 於被訪前十二個月進食海產的頻密程度 (問題 21a)

變數	分類	基數	從不	很少	有時	經常	p-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡組別	18-24	245	4.1%	30.4%	38.2%	27.3%		0.013
	25-34	432	5.4%	18.4%	36.1%	40.1%		
	35-44	454	2.7%	17.7%	39.6%	39.9%		
	45-54	512	2.4%	23.4%	36.0%	38.3%		
	55-64	377	2.9%	23.2%	29.5%	44.4%		
婚姻狀況	未婚	667	4.1%	25.2%	41.1%	29.6%	0.000	
	已婚	1 273	3.1%	19.8%	33.1%	44.1%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	79	2.1%	26.8%	38.8%	32.3%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	96	5.5%	27.9%	35.4%	31.2%		0.001
	\$8,000-\$13,999	191	2.7%	27.3%	32.2%	37.9%		
	\$14,000-\$19,999	186	5.6%	20.5%	33.5%	40.5%		
	\$20,000-\$39,999	521	3.1%	23.6%	35.8%	37.5%		
	\$40,000 或以上	498	1.9%	15.8%	38.6%	43.7%		
居住房屋 類型	公營租住單位	641	4.3%	26.4%	32.6%	36.7%	0.010	
	資助出售單位	290	2.5%	24.0%	35.4%	38.1%		
	私人房屋	1 065	3.0%	18.5%	37.9%	40.7%		

4.8.2 進食乾海帶、海藻或紫菜的頻密程度

被訪者進食乾海帶、海藻或紫菜，包括藻類零食及有紫菜的壽司的習慣，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，女性被訪者 (12.8%)、年齡介乎 25 至 34 歲的被訪者 (15.8%)、大專或以上教育程度人士 (12.3%)、未婚人士 (11.5%)、服務人員 (16.7%)、每月家庭收入\$40,000 或以上的被訪者 (14.2%) 和居住在私人房屋的人士 (11.4%)，有較高比例於被訪前十二個月經常進食乾海帶、海藻或紫菜(表 4.8.2)。

表 4.8.2: 於被訪前十二個月進食乾海帶、海藻或紫菜的頻密程度 (問題 Q21b)

變數	分類	基數	從不	很少	有時	經常	p-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	925	12.3%	45.4%	33.7%	8.7%	0.002	
	女性	1 112	10.3%	39.6%	37.4%	12.8%		
年齡組別	18-24	247	7.7%	38.4%	43.5%	10.4%		0.000
	25-34	432	11.8%	38.1%	34.2%	15.8%		
	35-44	452	6.6%	39.9%	40.5%	13.0%		
	45-54	513	11.7%	46.1%	34.2%	8.1%		
	55-64	377	18.0%	46.7%	28.6%	6.6%		
教育程度	小學或以下	195	19.1%	47.9%	24.9%	8.0%		0.000
	未完成中學教育	299	17.4%	47.8%	24.6%	10.1%		
	完成中學教育(中五)	610	11.5%	41.2%	36.0%	11.3%		
	預科	147	10.1%	40.5%	42.5%	6.8%		
	大專或以上	783	6.9%	39.9%	40.9%	12.3%		
婚姻狀況	未婚	669	9.0%	40.8%	38.6%	11.5%	0.040	
	已婚	1 272	11.9%	43.0%	34.4%	10.7%		
	離婚 / 分居 / 喪偶	79	17.3%	40.0%	34.0%	8.6%		
職業	管理 / 專業人員	448	8.7%	39.9%	41.1%	10.4%	0.000	
	文員	328	7.2%	42.0%	40.7%	10.1%		
	服務人員	245	8.0%	44.1%	31.3%	16.7%		
	藍領工人	273	15.3%	46.8%	29.4%	8.5%		
	非在職人士	684	13.7%	40.9%	35.0%	10.4%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	96	20.8%	35.4%	33.8%	10.0%		0.000
	\$8,000-\$13,999	191	14.2%	47.0%	30.6%	8.2%		
	\$14,000-\$19,999	187	11.8%	42.4%	34.5%	11.4%		
	\$20,000-\$39,999	522	9.8%	44.4%	35.0%	10.8%		
	\$40,000 或以上	496	7.3%	37.9%	40.7%	14.2%		
居住房屋 類型	公營租住單位	641	13.4%	44.6%	31.0%	10.9%	0.010	
	資助出售單位	290	11.8%	41.1%	37.6%	9.5%		
	私人房屋	1 065	9.4%	41.2%	38.0%	11.4%		

4.8.3 進食奶類製品的頻密程度

被訪者進食奶類製品，例如牛奶和芝士的習慣，與他們的年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，年齡介乎 18 至 24 歲的被訪者 (43.5%)、大專或以上教育程度人士 (42.3%)、未婚人士 (38.3%)、管理 / 專業人員 (38.3%)、每月家庭收入\$40,000 或以上的被訪者 (42.3%) 和居住在私人房屋的人士 (37.0%)，有較高比例於被訪前十二個月經常進食奶類製品，例如牛奶和芝士 (表 4.8.3)。

表 4.8.3: 於被訪前十二個月進食奶類製品的頻密程度 (問題 21c)

變數	分類	基數	從不	很少	有時	經常	p-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡組別	18-24	247	2.0%	17.3%	37.1%	43.5%	0.000	
	25-34	433	5.8%	18.8%	35.8%	39.6%		
	35-44	454	7.5%	29.6%	31.0%	31.9%		
	45-54	513	12.2%	27.4%	30.9%	29.5%		
	55-64	376	13.0%	35.0%	24.8%	27.3%		
教育程度	小學或以下	194	19.7%	34.8%	22.9%	22.5%	0.000	
	未完成中學教育	299	13.7%	35.0%	27.6%	23.7%		
	完成中學教育(中五)	610	9.0%	29.7%	31.9%	29.4%		
	預科	147	2.6%	22.6%	36.9%	38.0%		
	大專或以上	786	4.9%	18.9%	34.0%	42.3%		
婚姻狀況	未婚	671	5.1%	21.0%	35.6%	38.3%	0.000	
	已婚	1 273	10.1%	29.3%	29.4%	31.2%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	79	13.6%	23.3%	30.8%	32.3%		
職業	管理 / 專業人員	450	5.6%	20.5%	35.6%	38.3%	0.000	
	文員	328	7.7%	24.7%	37.8%	29.8%		
	服務人員	245	6.9%	23.5%	31.8%	37.8%		
	藍領工人	273	9.9%	38.9%	26.2%	25.0%		
	非在職人士	684	10.9%	27.6%	28.1%	33.3%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	96	16.4%	29.4%	32.2%	22.0%	0.000	
	\$8,000-\$13,999	190	8.9%	32.1%	28.2%	30.7%		
	\$14,000-\$19,999	187	9.0%	35.1%	33.0%	22.8%		
	\$20,000-\$39,999	522	7.8%	24.6%	33.2%	34.4%		
	\$40,000 或以上	498	5.2%	21.2%	31.3%	42.3%		
居住房屋類型	公營租住單位	641	10.0%	28.3%	31.3%	30.4%	0.000	
	資助出售單位	289	11.2%	27.4%	33.5%	28.0%		
	私人房屋	1 068	7.2%	24.4%	31.4%	37.0%		

4.8.4 進食上述三類碘含量高食品的頻密程度

被訪者進食上述三類碘含量高的食品，即海產，乾海帶、海藻或紫菜及奶類製品的習慣，與他們的年齡、教育程度、職業、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，未完成中學教育及教育程度屬小學或以下的受訪者（由 15.4% 至 16.6%）、藍領工人（14.3%）、每月家庭收入\$8,000 以下的被訪者（14.0%）和居住在公營租住單位的人士（11.6%），有較高比例於被訪前十二個月從不或很少進食這三類碘含量高的食品。此外，越年長的被訪者，報稱於被訪前十二個月從不或很少進食這三類碘含量高食品的情況越普遍（表 4.8.4）。

表 4.8.4: 於被訪前十二個月進食這三類碘含量高的食品的頻密程度(問題 21a, 21b, 21c)

變數	分類	基數	經常或有時進食這三類食品	從不或很少進食這三類食品	p-值	
					卡方檢定	單因方差檢定
年齡組別	18-24	247	94.0%	6.0%		0.000
	25-34	432	93.0%	7.0%		
	35-44	453	93.0%	7.0%		
	45-54	512	90.5%	9.5%		
	55-64	377	87.6%	12.4%		
教育程度	小學或以下	194	83.4%	16.6%		0.000
	未完成中學教育	299	84.6%	15.4%		
	完成中學教育(中五)	610	91.8%	8.2%		
	預科	147	95.3%	4.7%		
	大專或以上	784	95.3%	4.7%		
職業	管理 / 專業人員	448	96.4%	3.6%		0.000
	文員	328	91.2%	8.8%		
	服務人員	245	92.4%	7.6%		
	藍領工人	273	85.7%	14.3%		
	非在職人士	685	90.6%	9.4%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	96	86.0%	14.0%		0.000
	\$8,000-\$13,999	191	90.0%	10.0%		
	\$14,000-\$19,999	186	89.8%	10.2%		
	\$20,000-\$39,999	522	93.1%	6.9%		
	\$40,000 或以上	497	96.7%	3.3%		
居住房屋類型	公營租住單位	641	88.4%	11.6%		0.000
	資助出售單位	290	90.1%	9.9%		
	私人房屋	1065	94.1%	5.9%		

4.9 騎單車及在街上行走時的習慣

4.9.1 有否騎單車

被訪者於被訪前十二個月曾否騎單車(室內健身單車除外)，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業和每月家庭收入有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (35.5%)、未婚人士 (40.9%)、管理 / 專業人員 (34.3%)、服務人員 (34.5%) 和每月家庭收入 \$40,000 或以上人士 (34.0%)，有較高比例表示於被訪前十二個月曾經騎單車。此外，年齡越小和教育程度越高的被訪者，於被訪前十二個月曾經騎單車的情況越普遍 (表 4.9.1)。

表 4.9.1: 於被訪前十二個月曾否騎單車 (問題 22a)

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	926	35.5%	64.5%	0.000	
	女性	1 115	23.3%	76.7%		
年齡組別	18-24	247	51.0%	49.0%		0.000
	25-34	433	38.2%	61.8%		
	35-44	454	28.0%	72.0%		
	45-54	513	23.0%	77.0%		
	55-64	377	13.2%	86.8%		
教育程度	小學或以下	195	12.3%	87.7%		0.000
	未完成中學教育	299	20.5%	79.5%		
	完成中學教育(中五)	610	26.2%	73.8%		
	預科	147	35.5%	64.5%		
	大專或以上	787	36.9%	63.1%		
婚姻狀況	未婚	671	40.9%	59.1%	0.000	
	已婚	1 274	23.4%	76.6%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	79	17.0%	83.0%		
職業	管理 / 專業人員	450	34.3%	65.7%	0.003	
	文員	328	28.1%	71.9%		
	服務人員	245	34.5%	65.5%		
	藍領工人	273	24.5%	75.5%		
	非在職人士	685	25.8%	74.2%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	96	16.4%	83.6%		0.000
	\$8,000-\$13,999	191	19.7%	80.3%		
	\$14,000-\$19,999	187	25.4%	74.6%		
	\$20,000-\$39,999	522	32.7%	67.3%		
	\$40,000 或以上	498	34.0%	66.0%		

4.9.2 騎單車時戴上安全頭盔的頻密程度

於被訪前十二個月曾經騎單車的被訪者中，在騎單車時戴上安全頭盔的頻密程度與他們的教育程度有顯著的關係。

教育程度屬小學或以下的被訪者 (95.3%)，表示在騎單車時從不會戴上安全頭盔的比例較高 (表 4.9.2)。

表 4.9.2: 騎單車時戴上安全頭盔的頻密程度(問題 22b)

變數	分類	基數	一定會	經常會	間中會	從不會	p-值 定級相關 檢定
教育程度	小學或以下	24	0.0%	4.7%	0.0%	95.3%	0.030
	未完成中學教育	61	2.3%	0.0%	4.2%	93.5%	
	完成中學教育(中五)	160	6.3%	1.0%	3.5%	89.2%	
	預科	52	3.8%	0.0%	3.8%	92.4%	
	大專或以上	291	8.4%	2.3%	3.2%	86.1%	

4.9.3 騎單車時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等的頻繁程度

於被訪前十二個月曾經騎單車的被訪者中，在騎單車時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等的頻繁程度，與他們的性別、年齡、婚姻狀況及所居住的房屋類型有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，男性被訪者 (5.2%)、年齡介乎 18 至 24 歲人士 (9.6%)、未婚人士 (6.3%) 和居住在公營租住單位的被訪者 (5.5%)，有較高比例於被訪前十二個月在騎單車時一定會或經常會戴著耳機聽收音機、音樂或電話等 (表 4.9.3)。

表 4.9.3: 騎單車時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等的頻繁程度(問題 23a)

變數	分類	基數	一定會	經常會	間中會	從不會	p-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	329	2.9%	2.2%	9.7%	85.1%	0.030	
	女性	260	1.7%	2.7%	5.6%	90.0%		
年齡組別	18-24	126	3.2%	6.4%	8.8%	81.6%		0.001
	25-34	165	3.6%	3.6%	10.0%	82.8%		
	35-44	127	1.5%	0.0%	6.9%	91.7%		
	45-54	118	1.2%	0.0%	5.8%	93.0%		
	55-64	50	1.7%	0.9%	6.5%	90.9%		
婚姻狀況	未婚	274	2.5%	3.7%	11.4%	82.4%	0.003	
	已婚	299	2.4%	1.4%	4.8%	91.4%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	13	0.0%	0.0%	5.8%	94.2%		
居住房屋 類型	公營租住單位	164	2.1%	3.3%	11.3%	83.2%	0.029	
	資助出售單位	91	2.7%	0.0%	5.4%	92.0%		
	私人房屋	328	2.5%	2.7%	7.0%	87.8%		

4.9.4 在街上行走時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等的頻繁程度

被訪者在街上行走時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等的頻繁程度，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

與相關組別的其他被訪者比較，未婚人士 (33.2%) 和服務人員 (28.7%)，有較高比例在街上行走時一定會或經常會戴著耳機聽收音機、音樂或電話等。此外，越年輕、教育程度越高及每月家庭收入越高的被訪者，在街上行走時一定會或經常會戴著耳機聽收音機、音樂或電話等的情況越普遍。

另外，與男性被訪者相比，較多女性被訪者 (58.9%) 在街上行走時從不會戴著耳機聽收音機、音樂或電話等 (表 4.9.4)。

表 4.9.4: 在街上行走時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等的頻繁程度(問題 23b)

變數	分類	基數	一定會	經常會	間中會	從不會	p-值	
							單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	926	3.9%	14.5%	27.0%	54.6%	0.000	
	女性	1 115	4.9%	14.0%	22.2%	58.9%		
年齡組別	18-24	247	7.6%	33.5%	31.9%	27.0%		0.000
	25-34	433	8.3%	19.6%	29.2%	42.9%		
	35-44	454	3.3%	13.2%	25.2%	58.3%		
	45-54	513	2.8%	8.4%	21.7%	67.1%		
	55-64	377	2.1%	5.0%	16.4%	76.5%		
教育程度	小學或以下	195	2.5%	2.0%	15.8%	79.8%		0.000
	未完成中學教育	299	3.2%	10.5%	19.5%	66.9%		
	完成中學教育(中五)	610	4.0%	13.3%	24.1%	58.6%		
	預科	147	6.6%	16.8%	30.3%	46.4%		
	大專或以上	787	5.5%	19.0%	27.3%	48.2%		
婚姻狀況	未婚	671	7.8%	25.5%	30.5%	36.2%	0.000	
	已婚	1 274	2.9%	9.0%	21.8%	66.3%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	79	2.3%	5.2%	14.5%	78.0%		
職業	管理 / 專業人員	450	5.6%	12.6%	31.5%	50.3%	0.000	
	文員	328	4.2%	22.0%	27.1%	46.7%		
	服務人員	245	7.1%	21.6%	22.9%	48.4%		
	藍領工人	273	1.7%	10.3%	19.5%	68.5%		
	非在職人士	685	4.2%	11.0%	20.5%	64.3%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	96	1.8%	6.8%	15.2%	76.1%		0.000
	\$8,000-\$13,999	191	2.2%	9.5%	20.8%	67.6%		
	\$14,000-\$19,999	187	2.1%	15.7%	22.0%	60.2%		
	\$20,000-\$39,999	522	4.5%	16.1%	27.2%	52.2%		
	\$40,000 或以上	498	6.5%	14.7%	26.8%	51.9%		

4.10 子宮頸細胞檢驗 (只適用於女性被訪者)

4.10.1 接受子宮頸細胞檢驗的經驗

女性被訪者曾否接受子宮頸細胞檢驗，與她們的年齡、教育程度、婚姻狀況、每月家庭收入和居住房屋類型有顯著的關係。

與相關組別的其他女性被訪者比較，年齡介乎 18 至 34 歲 (由 50.5% 至 95.3% 不等)、完成預科教育程度 (53.8%)、未婚 (76.9%)、每月家庭收入\$40,000 以下 (由 38.7% 至 42.2% 不等) 和居住在公營租住單位 (49.5%) 及資助出售單位 (41.9%) 的女性被訪者，有較高比例表示沒有接受過子宮頸細胞檢驗 (表 4.10.1)。

表 4.10.1: 曾否接受子宮頸細胞檢驗(問題 24)

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	124	4.7%	95.3%		0.000
	25-34	248	49.5%	50.5%		
	35-44	264	78.1%	21.9%		
	45-54	271	77.3%	22.7%		
	55-64	188	73.5%	26.5%		
教育程度	小學或以下	133	72.8%	27.2%		0.000
	未完成中學教育	142	64.8%	35.2%		
	完成中學教育(中五)	358	69.1%	30.9%		
	預科	85	46.2%	53.8%		
	大專或以上	387	55.4%	44.6%		
婚姻狀況	未婚	331	23.1%	76.9%	0.000	
	已婚	713	79.5%	20.5%		
	離婚 / 分居 / 實偶	54	77.5%	22.5%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	55	58.7%	41.3%		0.000
	\$8,000-\$13,999	109	61.3%	38.7%		
	\$14,000-\$19,999	111	60.7%	39.3%		
	\$20,000-\$39,999	273	57.8%	42.2%		
	\$40,000 或以上	241	77.2%	22.8%		
居住房屋 類型	公營租住單位	354	50.5%	49.5%	0.000	
	資助出售單位	150	58.1%	41.9%		
	私人房屋	583	70.6%	29.4%		

4.10.2 距離上次接受子宮頸細胞檢驗的時間

在曾經接受過子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，最近一次接受子宮頸細胞檢驗與被訪時相距的時間，與她們的年齡、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著關係。

在曾經接受過子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，年齡介乎 55 至 64 歲的被訪者 (32.7%)、未完成中學教育的被訪者 (27.6%)、藍領工人 (21.2%) 和每月家庭收入介乎\$8,000 至 \$13,999 的被訪者 (26.2%)，相對有較高比例表示最近一次接受子宮頸細胞檢驗的時間，與被訪時相距 37 個月及以上 (表 4.10.2)。

表 4.10.2：最近一次接受子宮頸細胞檢驗離被訪時有多久 (問題 25)

變數	分類	基數	1-12 個月	13-36 個月	37 個月及以上	P-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡組別	18-24	6	66.7%	33.3%	0.0%		0.000
	25-34	121	53.4%	35.9%	10.6%		
	35-44	203	52.2%	38.1%	9.7%		
	45-54	204	46.4%	39.1%	14.5%		
	55-64	130	32.0%	35.3%	32.7%		
教育程度	小學或以下	92	46.1%	37.4%	16.5%		0.001
	未完成中學教育	89	29.6%	42.8%	27.6%		
	完成中學教育(中五)	240	45.9%	39.7%	14.4%		
	預科	39	64.5%	29.6%	5.9%		
	大專或以上	211	53.2%	33.4%	13.5%		
職業	管理 / 專業人員	109	65.2%	25.5%	9.3%		0.000
	文員	140	43.8%	42.5%	13.7%		
	服務人員	74	48.8%	36.5%	14.6%		
	藍領工人	35	31.8%	47.1%	21.2%		
	非在職人士	299	43.2%	38.2%	18.6%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	31	24.4%	53.5%	22.0%		0.000
	\$8,000-\$13,999	65	36.9%	36.9%	26.2%		
	\$14,000-\$19,999	65	36.7%	45.8%	17.6%		
	\$20,000-\$39,999	155	47.3%	38.1%	14.7%		
	\$40,000 或以上	184	55.3%	33.6%	11.2%		

4.10.3 定期接受子宮頸細胞檢驗

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

在曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，年齡介乎 18 至 24 歲 (66.7%) 及 55 至 64 歲的被訪者 (50.1%)、未完成中學或教育程度屬小學或以下的被訪者(由 40.2% 至 41.8%)、未婚人士 (44.6%) 以及離婚 / 分居 / 褒偶人士 (44.0%)，相對於相關組別的其他女性被訪者，有較高比例表示沒有定期接受子宮頸細胞檢驗。另外，女性被訪者的每月家庭收入越低，表示沒有定期接受子宮頸細胞檢驗的情況越普遍 (表 4.10.3)。

表 4.10.3: 有否定期接受子宮頸細胞檢驗 (問題 26)

變數	分類	基數	有定期 進行	沒有定期 進行	p-值	
					卡方 檢定	單因方差 檢定
年齡組別	18-24	6	33.3%	66.7%		0.000
	25-34	123	66.9%	33.1%		
	35-44	207	73.1%	26.9%		
	45-54	210	70.7%	29.3%		
	55-64	138	49.9%	50.1%		
教育程度	小學或以下	96	58.2%	41.8%		0.004
	未完成中學教育	92	59.8%	40.2%		
	完成中學教育(中五)	247	68.2%	31.8%		
	預科	39	74.7%	25.3%		
	大專或以上	213	68.6%	31.4%		
婚姻狀況	未婚	77	55.4%	44.6%	0.025	
	已婚	565	68.6%	31.4%		
	離婚 / 分居 / 褒偶	42	56.0%	44.0%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	32	58.1%	41.9%		0.001
	\$8,000-\$13,999	67	59.0%	41.0%		
	\$14,000-\$19,999	67	62.9%	37.1%		
	\$20,000-\$39,999	158	63.4%	36.6%		
	\$40,000 或以上	186	74.3%	25.7%		

4.10.4 定期接受子宮頸細胞檢驗的頻密程度

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

在曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，未完成中學或教育程度屬小學或以下的被訪者（由 28.1% 至 30.8%）、離婚 / 分居 / 肅偶人士（30.5%）、每月家庭收入 \$8,000 以下的被訪者（41.8%）、居住在公營租住單位的被訪者（25.3%）及資助出售單位的被訪者（24.4%），相對於相關組別的其他女性被訪者，有較高比例表示少於每兩年一次定期接受子宮頸細胞檢驗。另外，女性被訪者的年齡越大，表示少於每兩年一次定期接受子宮頸細胞檢驗的情況越普遍（表 4.10.4）。

表 4.10.4: 定期接受子宮頸細胞檢驗的頻密程度(問題 27)

變數	分類	基數	最少 每年 1 次	每 2 年 1 次	少於每 2 年 1 次	p-值	
						單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡組別	18-24	2	50.0%	50.0%	0.0%		0.002
	25-34	79	65.7%	26.6%	7.7%		
	35-44	148	56.8%	30.8%	12.4%		
	45-54	144	55.9%	23.9%	20.2%		
	55-64	66	46.0%	28.4%	25.6%		
教育程度	小學或以下	55	50.6%	21.3%	28.1%		0.002
	未完成中學教育	52	42.9%	26.4%	30.8%		
	完成中學教育(中五)	159	59.0%	25.5%	15.5%		
	預科	29	70.1%	24.1%	5.8%		
	大專或以上	146	58.9%	32.6%	8.6%		
婚姻狀況	未婚	40	72.1%	24.5%	3.4%	0.033	
	已婚	378	55.9%	27.8%	16.3%		
	離婚 / 分居 / 肅偶	22	44.4%	25.0%	30.5%		
每月家庭 收入	\$8,000 以下	18	41.9%	16.3%	41.8%		0.000
	\$8,000-\$13,999	39	43.6%	24.6%	31.8%		
	\$14,000-\$19,999	39	47.3%	23.2%	29.5%		
	\$20,000-\$39,999	100	58.7%	28.7%	12.6%		
	\$40,000 或以上	135	63.4%	27.4%	9.2%		
居住房屋 類型	公營租住單位	106	52.8%	21.9%	25.3%	0.024	
	資助出售單位	57	44.4%	31.2%	24.4%		
	私人房屋	269	59.0%	29.6%	11.4%		

第五章 總結及建議

5.1 總結

5.1.1 體重狀況、控制及看法

根據世衛按亞洲成年人而定的體重分類法，約半數被訪者 (51.5%) 的體重屬於「正常」，18.4% 的被訪者屬於「過重」，19.3% 屬於「肥胖」，而其餘的 10.9% 則屬「過輕」。

至於被訪者對自己目前體重的看法，近半數被訪者 (49.4%) 認為自己的體重「適中」，40.9% 認為自己「過重」，而 9.7% 認為自己「過輕」。女性被訪者、年齡介乎 35 至 64 歲的被訪者、已婚或離婚 / 分居 / 喪偶的被訪者及小學或以下教育程度的被訪者，較多認為自己「過重」。整體上，65.4% 的被訪者對自己體重狀況的看法與世衛按亞洲成年人的體重訂立的標準一致，但 19.1% 的被訪者對自己的體重狀況估計過高，而 15.4% 的被訪者則對自己的體重狀況估計過低。

於被訪前十二個月，近三成的被訪者 (30.3%) 曾經刻意控制體重，當中 61.6% 的被訪者是要減輕體重。於曾刻意控制體重的被訪者中，最常採用控制體重的方法是「做運動」(84.0%) 及「改變飲食習慣」(76.3%)。

5.1.2 體能活動及餘暇時間做運動

於被訪前七日，大約半數的被訪者 (50.1%) 沒有每日進行最少 10 分鐘的中等強度體能活動，而逾五分之三的被訪者 (62.2%) 沒有每日進行最少 10 分鐘的劇烈強度體能活動。

步行是最常見的體能活動，有 68.3% 的被訪者於被訪前的七日每日都會步行最少 10 分鐘。另外，約五分之一的被訪者 (19.2%) 於被訪前七日的平日(即星期一至星期五，平均每日坐著 10 小時或以上。

至於餘暇時間做運動，逾三分之一的被訪者 (37.9%) 稱他們每月少於一次在餘暇時間做運動。

整體上，只有大約五分之二的被訪者 (39.5%) 的體能活動量達到世衛建議成年人的體能活動量³¹。男性被訪者、年齡介乎 18 至 24 歲人士、未婚受訪者、服務人員及藍領工人較多能達到世衛建議的成年人的體能活動量。

³¹ 「關於身體活動有益健康的全球建議」，世界衛生組織
(http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/zh/index.html)

5.1.3 進食水果和蔬菜的習慣

近半數的被訪者 (49.9%) 有每日進食水果的習慣，而約五分之四的被訪者 (81.0%) 有每日進食蔬菜。飲用果汁或蔬菜汁的習慣並不普遍，只有 1.8% 的被訪者報稱有每日飲用果汁或蔬菜汁。

世衛建議成年人每日應進食最少 5 份水果和蔬菜，但本調查被訪者每日平均只進食 3.2 份水果及蔬菜（不計飲用果汁或蔬菜汁），而少於五分之一的被訪者 (17.3%) 平均每日進食 5 份或以上的水果及蔬菜。男性被訪者、未婚人士和文員，較多每日進食少於 5 份水果和蔬菜。此外，年齡越小的被訪者，越多每日進食少於 5 份水果及蔬菜。

5.1.4 吸煙習慣

約十分之一的被訪者 (11.1%) 於調查期間有吸煙習慣。在受訪時有吸煙習慣的被訪者中，絕大部份 (96.3%) 每天都有吸煙，逾三分之一 (37.4%) 報稱他們每日最少吸11支煙。

在受訪時每日吸多於 20 支煙的被訪者中，有較高比例為年齡介乎45至64歲被訪者、小學教育程度或以下人士、每月家庭收入低於 \$14,000 的人士和居住在公營租住單位的被訪者。

5.1.5 飲酒模式

約三分之一的被訪者 (30.8%) 報稱於被訪前三十日曾最少飲一杯含酒精的飲品。當中，逾五分之二的被訪者 (44.9%) 每星期少於一天飲用酒精飲品，而只有 6.2% 每天飲酒。在飲酒的日子，約十分七的飲酒人士 (69.8%) 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 2.5 個標準單位的酒精飲品。

總體上，男性、年齡介乎 18 至 24 歲人士、未婚人士、大專或以上教育程度人士、服務人員、居住在私人房屋人士和每月家庭收入較高人士，較多於被訪前三十日曾飲用酒精飲品。

於被訪前三十日曾飲用酒精飲品的人士中，約五分之一 (20.4%) 報稱曾在被訪前三十日最少有一次暴飲（一次過飲下最少五杯 / 罐酒精飲品）。

另一方面，於被訪前十二個月曾經飲過最少一杯酒精飲品的人士中，約四分之一 (25.5%) 報稱曾於被訪前二至十二個月內最少有一次暴飲。於被訪前二至十二個月內每星期暴飲一次或以上的人士中，以未完成中學教育及每月家庭收入少於 \$ 8000 的被訪者較為普遍。

於被訪前三十日曾飲酒的人士中，12.4% 的被訪者報稱曾因飲酒過量而出現醉酒徵狀；醉酒人士多為男性被訪者、年齡介乎18至24歲人士及未婚的被訪者。

只有少數 (介乎 0.2% 至 1.7%不等) 的被訪者報稱曾因自己或別人的飲酒行為而遇到問題或情況，包括身體受傷及就業或工作問題。

5.1.6 鹽攝取的飲食行為

世衛建議健康的成年人每日不應攝取超過 5 克鹽。逾九成 (91.1%) 的被訪者報稱他們不知道世衛的建議，而在報稱知道有關建議的被訪者中，只有 28.7% 的被訪者能正確地指出世衛建議健康成年人每日最高的鹽分攝取量是 5 克。整體上，只有 2.6% 的被訪者能正確指出建議的鹽分攝取量。

3.7% 的被訪者報稱他們經常會或一定會在已經煮好的食物上額外添加鹽；約十分之一 (12.2%) 的被訪者報稱他們經常會或一定會在已煮好的食物上額外加醬汁。此外，逾三分之二的被訪者 (66.7%) 報稱他們從不會或很少會在購買預先包裝食物時先參閱食物標籤上的含鹽量。

5.1.7 進食碘含量高的食品

於被訪前十二個月，約五分之二 (39.0%) 的被訪者報稱他們經常進食海產，例如海魚及貝殼類水產；三分之一 (33.5%) 報稱經常進食奶類製品，例如牛奶和芝士；而十分之一 (10.9%) 報稱經常進食乾海帶、海藻或紫菜，包括藻類零食及有紫菜的壽司。整體上，少於十分之一 (8.4%) 的被訪者報稱他們於被訪前十二個月不曾或很少進食以上三類碘含量高的食品。

5.1.8 騎單車時及在街上行走時的習慣

逾四分之一的被訪者 (28.9%) 報稱他們於被訪前十二個月曾經騎單車。在這些有騎單車人士中，逾五分之四 (88.7%) 報稱他們在騎單車時從不會戴上安全頭盔。在不戴安全頭盔的原因中，最常見的是「認為沒有需要」 (45.6%)，其次是「沒有頭盔」 (38.7%)。

於被訪前十二個月曾經騎單車的被訪者中，4.8% 報稱他們一定會 (2.4%) 或經常會 (2.4%) 在騎單車時戴著耳機聽收音機、音樂或電話等。

此外，4.5% 的被訪者報稱他們於被訪前三十天在街上行走時，一定會戴著耳機聽收音機、音樂或電話等。

5.1.9 子宮頸細胞檢驗

少於三分之二 (62.4%) 的女性被訪者報稱曾經接受子宮頸細胞檢驗。年齡介乎 18 至 34 歲、已完成預科教育程度、未婚人士、每月家庭收入低於\$40,000、居住在公營租住單位及居住在資助出售單位的女性被訪者，較多沒有接受過子宮頸細胞檢驗。

在曾接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，少於半數 (47.1%) 的被訪者表示前十二個月接受子宮頸細胞檢驗，而大約三分之二 (66.2%) 表示有定期接受子宮頸細胞檢驗。在那些有定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，52.7% 報稱每年接受子宮頸細胞檢驗一次。

5.2 建議

以下是一些針對調查結果而作出的建議：

1. 恒常運動的好處眾所周知，例如可改善心肺和肌肉的功能，骨骼健康和減低患上慢性疾病和抑鬱症的風險等。然而，逾五分之三 (60.5%) 被訪者的體能活動量未能達到世衛的建議水平。因此，在推行促進健康的活動時，當局可向社區人士加強宣傳世衛所建議的體能活動量及一些有助增加活動量的實用貼士。此外，當局也應該評估參加體能活動的障礙，並設計措施去除這些障礙。
2. 調查結果發現 11.1% 的被訪者於調查期間有吸煙習慣，當中接近全部 (96.3%) 吸煙者每日都有吸煙。於被訪前三十日曾經飲用酒精飲品的人士中，20.4% 報稱他們曾經暴飲（一次過飲最少五杯 / 罐酒精飲品）。因此，健康教育應該針對向這些高風險群組，推廣不煙不酒的生活模式為健康帶來的裨益。此外，當局也應評估吸煙人士在戒煙方面遇到的障礙。
3. 含豐富水果和蔬菜的膳食能減低患上主要非傳染病之風險，包括心血管疾病、二型糖尿病和某些癌症。然而，少於五分之一的被訪者報稱平均每日進食 5 份或以上的水果及蔬菜。因此，當局應進一步推廣每日進食至少 5 份水果和蔬菜的益處。
4. 過量攝取鹽分與增加患上高血壓，心臟病或中風的風險有關。總體而言，只有 2.6% 的被訪者知道世衛建議健康成年人的每日最高鹽分攝取量為 5 克。另外，逾三分之二的被訪者報稱他們在購買預先包裝食物時，從來不會或很少會先參考食物標籤上的含鹽量。因此，將來的活動應該著重教育公眾在購物預先包裝食物時應先參閱食品標籤，以及選擇較健康的食品。
5. 為了減少單車使用者在發生碰撞時頭部和面部受傷的風險，騎單車時應配戴安全頭盔。然而，調查結果顯示，88.7%的單車使用者於騎單車時從來不會戴上安全頭盔。因此，當局應繼續推行有關單車安全的教育活動，尤其是宣揚配戴符合國際標準和合適的頭盔的重要性。

5.3 調查局限

1. 由於本調查被訪者的年齡和性別分佈和政府的人口統計資料有差異，因此我們利用了比重調整的方法去彌補兩者之間的差別。然而，此比重方法未能用於調整其他被訪者人口資料分佈的問題，如每個家庭中合資格被訪者的數目不同，電話號碼的數目不同，以及沒有回應等問題。
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. 以家居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。然而，現時住宅電話在香港的涵蓋率仍約有 80%，因此，只有少數的住戶並未包括在本調查內。
4. 本調查的結果完全根據被訪者自行發表的意見，因此有一定程度的限制。
 - i. 對於不被社會認同的行為或被視為不健康的生活模式 (如大量飲酒)，被訪者可能不願意向訪問員透露相關資料，或刻意提供低於實際情況的答案。反之，他們亦可能就某些社會認為是可取的行為而言過於實。
 - ii. 自評行為或習慣可能會受記憶的偏倚和誤差影響。然而，本調查要求被訪者追溯的事情並不久遠，或可減低這方面的偏差。
5. 最後，這是一項橫斷調查 (cross-sectional study)，因此不能確定各因素之間的因果和先後關係。

附件 甲 調查問卷

行為風險因素調查 2012年4月問卷調查

自我介紹

你好，我姓 _____，係香港大學社會科學研究中心嘅訪問員。我地受衛生署委託進行一項問卷調查，目的係想瞭解市民對於健康生活嘅認知，整個訪問大約需要 15 分鐘時間，而你所提供之資料係絕對保密並只會用作分析用途，如果你有任何疑問，可以於辦公時間早上 9 點至下午 6 點，致電 3921 2600 到香港大學社會科學研究中心查詢。如果你想知道更多有關研究參與者嘅權益，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: _____

因為我地要隨機抽樣，所以請問現時你屋企入面有幾多位 18-64 歲並且居住喺府上嘅人士係而家喺屋企呢？(唔喺屋企及家庭傭工都唔需要計算在內)

[S3] _____ 位

喺呢幾位人士當中，邊一位係將會生日？

麻煩你請佢接聽電話。

(訪問員：如被訪者有疑問，請解釋：呢個係用生日日期黎揀選被訪者嘅方法)

記錄性別

1. 男
2. 女

體重狀況、控制及觀感

Q1a. 當你沒有穿著鞋時的身高是多少？

_____ 厘米

Q1b. 當你穿著簡單的衣服時的體重是多少？

_____ 公斤

Q1c. 你的腰圍是多少呢？

_____ 厘米

Q2. 在過去的十二個月，你有沒有刻意控制你的體重，例如減少、維持或者增加體重呢？

1. 有，減少體重
2. 有，維持體重
3. 有，增加體重
4. 沒有（跳答至 Q4）

Q3. 在過去的十二個月，你有沒有使用以下方法來控制你的體重呢？

- a. 服用控制體重的藥物或者產品，包括健康食品？
 1. 有
 2. 沒有
- b. 看醫生或者營養師？
 1. 有
 2. 沒有

c. 去纖體或者美容中心？

1. 有
2. 沒有

d. 做運動？

1. 有
2. 沒有

e 改變飲食習慣？

1. 有
2. 沒有

f. 使用其他方法？

1. 有(請說明: _____)
2. 沒有

Q4. 你認為你現時的體重是過重、適中或者是過輕？

1. 過重
2. 適中
3. 過輕

體能活動及餘暇時間做運動

Q5a. 在過去的七天，你有多少天有做劇烈強度的體能活動呢？劇烈強度的體能活動是指會令你呼吸比平常快很多的體能活動，例如：跑步、跳健康舞、踢足球、游泳、做粗重工作、緩步跑等，而你每一次最少會做10分鐘或以上的。

_____天

Q5b. [只供 Q5a 答案為大過或等於“1”的被訪者回答]

在你有做劇烈強度體能活動的日子裡，只計算每次至少做10分鐘或以上的，你平均一天會用多少時間做劇烈強度的體能活動呢？

_____分鐘

Q6a. 在過去的七天，你有多少天有做中等強度的體能活動呢？中等強度的體能活

動是指會令你呼吸比平常快一些的體能活動，例如：踏單車，洗車打臘，快步走，抹窗等，而你每一次最少會做 10 分鐘或以上的。

_____ 天 Days

Q6b. [只供Q6a答案為大過或等於“1”的被訪者回答]

在你有做中等強度體能活動的日子裡，只計算每次做至少 10 分鐘或以上的，你平均一天會用多少時間做中等強度的體能活動呢？

_____ 分鐘

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

_____ 天

Q7b. [只供Q7a答案為大過或等於“1”的被訪者回答]

只計算每次 10 分鐘或以上的步行，你平均一天用多少時間步行呢？

_____ 小時 _____ 分鐘

Q8. 在過去的七天，只計算星期一到星期五，你平均一天有多少時間坐著呢？這包括坐在辦公室、家裡或任何地方、拜訪朋友坐著的時候、坐著乘搭公共交通工具、坐著看書或躺下看電視。[如果被訪者不能夠回答每天的平均時間，請讀出：請盡量準確地估計一下。]

_____ 小時 _____ 分鐘

Q9. 在過去的三十天，你有幾經常在餘暇時間做運動，而該運動至少令你呼吸比平常急速和流汗？

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

進食水果及蔬菜

Q10a. 你平均一個星期有多少天會吃水果？(不包括果汁)

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

Q10b. [只供那些被訪者在 Q10a 回答由 “1” 至 “7”]

只計算你有吃水果的日子，你平均一天會吃多少個水果呢？)

(訪問員：1 個水果等於 1 個中等大小的蘋果或橙，1 隻中等大小的香蕉，或 2 個奇異果或李子，或半碗葡萄或草莓。請追問他們吃什麼水果，然後用表轉換。數字可被記錄如 0.5 或 1.5)

_____ 個

Q11a. 你平均一個星期有多少天會吃瓜菜？(不包括蔬菜汁)

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

Q11b. [只供那些被訪者在 Q11a 回答由 “1” 至 “7”]

只計算你有吃瓜菜的日子在內，你平均一天會吃多少碗份量相等於一個飯碗煮熟的瓜菜呢？(訪問員：可記半碗如 0.5 碗或 1.5 碗；如未經烹調的葉菜，須減半。)

_____ 碗

Q12. 你平均一個星期有多少天會喝至少一杯果汁或蔬菜汁？果汁或蔬菜汁是指鮮榨、標籤 100% 或純果汁或純蔬菜汁。一杯的份量約為 250 毫升或相等於普通盒裝飲料的份量。

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

抽煙習慣

Q13a. 你有沒有曾經抽煙？[訪問員: 請讀出個別答案]

1. 有，但已戒掉
2. 有，現在還有抽煙（跳答至Q13c）
3. 從來沒有（跳答至Q14）

Q13b. 你戒掉了多久？[訪問員: 請讀出個別答案]

1. 少於1個月（跳答至Q14）
2. 1個月至1年（跳答至Q14）
3. 超過1年（跳答至Q14）

Q13c. 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1枝
2. 每日1-10枝
3. 每日11-20枝
4. 每日超過20枝

飲酒習慣

Q14. 你有沒有曾經喝過最少一杯含酒精飲料？[訪問員: 請讀出個別答案]

1. 有，過去1個月(30天)有喝過
2. 有，過去2 – 12個月有喝過（跳答至Q14g）
3. 有，12個月前喝過（跳答至Q15b）
4. 從來沒有（跳答至Q15b）

Q14a. 在過去的三十天，你平均一星期有多少天會喝最少一杯酒精飲料？

[訪問員: 不可讀出答案]

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

Q14b. 在過去的三十天，只計算你有喝最少一杯酒的日子，你平均一天會喝多少個標準單位的酒呢？（讀出標準單位的酒的類型）（一罐或一小瓶啤酒大概相等於 1.5 個標準單位；或 1 個標準單位的酒大概相等於一杯餐酒；或一 peg 白蘭地酒／威士忌酒；或一小酒杯的中國酒，如米酒）[如有需要，訪問員請參考酒類飲料的標準單位資料表]

_____ 個單位

Q14c. 在過去的三十天，你有沒有試過一次過喝最少五杯或五罐的酒精飲料？
(這是指任何類型的酒杯或罐的總數，而一次過是指在幾個小時之內。)

1. 有
2. 沒有 (跳答至Q14e)

Q14d. 在過去的三十天，你有幾經常會這樣飲呢？[訪問員: 不可讀出答案]

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

Q14e. 在過去的三十天，你有沒有試過因喝得太多酒而出現醉酒的徵狀，如面紅或眼睛滿佈紅根、口齒不清或胡言亂語、步履不穩或走路時左搖右擺、嘔吐和宿醉？

1. 有
2. 沒有 (跳答至Q14g)

Q14f. 在過去的三十天，你有幾經常會這樣呢？[訪問員: 不可讀出答案]

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

Q14g. 在過去的十二個月，但不計算過去的三十天，當你喝酒的時候，你有沒有試過一次過喝最少五杯或五罐的酒精飲料？(這是指任何類型的酒杯或罐的總數，而一次過是指在幾個小時之內。)

1. 有
2. 沒有 (跳答15a)

Q14h. 在過去的十二個月，但不計算過去的三十天，你有幾經常會這樣飲呢？

[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

Q15a. 在過去的十二個月，你有沒有試過因為你自己的飲酒行為而導致以下問題或情況？

- i) 身體受傷
 1. 有
 2. 沒有
- ii) 交通意外

1. 有
2. 沒有

iii) 家庭或婚姻問題

1. 有
2. 沒有

iv) 工作問題

1. 有
2. 沒有

v) 受性騷擾

1. 有
2. 沒有

Q15b. 在過去的十二個月，你有沒有試過因為其他人的飲酒行為而經歷以下問題或情況？

i) 身體受傷

1. 有
2. 沒有

ii) 交通意外

1. 有
2. 沒有

iii) 家庭或婚姻問題

1. 有
2. 沒有

iv) 工作問題

1. 有
2. 沒有

v) 受性騷擾

1. 有
2. 沒有

鹽攝取的飲食行為

Q16. 你有幾經常在進食已煮好的食物時，在食物上額外加鹽？[訪問員：讀出1-5答案。括號內的數字只作參考，不用讀出。]

1. 從不會
2. 很少會
3. 有時會
4. 經常會
5. 一定會
6. 不記得

Q17. 你有幾經常在進食已煮好的食物時，在食物上額外加醬汁，包括豉油、蠔油、茄汁、辣椒醬、豆瓣醬或其他含鹽分的調味料？[訪問員：讀出1-5答案。括號內的數字只作參考，不用讀出。]

1. 從不會
2. 很少會
3. 有時會
4. 經常會
5. 一定會
6. 不記得

Q18. 在購買預先包裝的食物時，你有幾經常會先參閱食物標籤上的含鹽量？[訪問員：讀出1-5答案。括號內的數字只作參考，不用讀出。]

1. 從不會
2. 很少會
3. 有時會
4. 經常會
5. 一定會
6. 不記得

Q19. 你家中正在使用的煮食鹽或餐桌鹽是：

1. 普通鹽，包括海鹽
2. 碘鹽
3. 其他，如代鹽 / 低鈉鹽
4. 不知道

Q20. 你知道根據世界衛生組織，一個健康成年人的建議每日最高鹽分攝取量是多少克呢？

1. 知道，請說明： ___ 克
2. 不知道

進食碘含量高的食品

Q21. 在過去十二個月，你有幾經常進食以下食物：

- a) 海產，例如海魚和介貝殼類水產？[訪問員：讀出1-5答案。括號內的數字只作參考，不用讀出。]
1. 從不
 2. 很少
 3. 有時
 4. 經常
 5. 不記得

- b) 乾海帶、海藻或紫菜，包括藻類零食及有紫菜的壽司？[訪問員：讀出1-5答案。括號內的數字只作參考，不用讀出。]
1. 從不
 2. 很少
 3. 有時
 4. 經常
 5. 不記得
- c) 奶類製品，例如牛奶和芝士？[訪問員：讀出1-5答案。括號內的數字只作參考，不用讀出。]
1. 從不
 2. 很少
 3. 有時
 4. 經常
 5. 不記得

騎單車及在街上行走時的習慣

Q22a. 在過去的十二個月，你有沒有騎單車(室內健身單車除外)？

1. 有
2. 沒有(跳答至Q23b)

Q22b. 在過去的十二個月，你騎單車時幾經常會戴上安全頭盔呢？[訪問員：不可
讀出答案]

1. 一定會(跳答至23a)
2. 經常會(跳答至22ci)
3. 間中會(跳答至22ci)
4. 從不會(跳答至22cii)

Q22ci. 為甚麼你騎單車時不是每次都戴上安全頭盔呢？[訪問員: 不可讀出答案]

1. 認為不需要每次都戴
2. 忘記戴
3. 戴上頭盔不舒服
4. 頭盔不合適
5. 不是每次都有頭盔
6. 不喜歡戴頭盔
7. 其他，請註明: _____

(跳答至 Q23a)

Q22cii. 為甚麼你騎單車時從來不會戴上安全頭盔呢？[訪問員: 不可讀出答案]

1. 認為不需要戴
2. 忘記戴
3. 戴上頭盔不舒服
4. 頭盔不合適
5. 沒有頭盔
6. 不喜歡戴頭盔
7. 其他，請註明: _____

Q23a. 在過去的十二個月，你騎單車時幾經常會戴著耳機聽收音機、音樂或電話等呢？[訪問員: 不可讀出答案]

1. 一定會
2. 經常會
3. 間中會
4. 從不會

Q23b. 在過去的三十天，你在街上行走時幾經常會戴著耳機聽收音機、音樂或電話等呢？[訪問員: 不可讀出答案]

1. 一定會
2. 經常會
3. 間中會
4. 從不會

子宮頸細胞檢驗

[只供女性被訪者回答]

Q24. 你有沒有曾經接受過子宮頸細胞檢查呢？

1. 有
2. 沒有 (跳答至Q28)
3. 不確定 (跳答至Q28)

Q25. 你最近一次的子宮頸細胞檢查距離現在約有多久呢？[訪問員: 不可讀出答案]

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

Q26. 妳有沒有定期做子宮頸細胞檢驗？

1. 有定期進行
2. 無定期進行 (跳答 Q28)

Q27. 如果有定期做，妳會隔多久做一次例行的子宮頸細胞檢查呢？

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

Q28. 請問你有沒有接受過全子宮切除手術呢(指切除整個子宮的外科手術)?

1. 有
2. 沒有(跳答至Q28)

人口特徵

Q29. 請問你多少歲?

_____ 歲

Q30. 請問你最高的教育程度是? [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 小學或以下
2. 未完成中學
3. 完成中五
4. 預科
5. 專上教育 (包括非學位、學位或以上)
6. 拒絕回答

Q31. 請問你的婚姻狀況是? [訪問員: 請讀出個別答案]

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

Q32a. 你現時有工作嗎?

1. 有
2. 沒有(跳答至Q32c)

Q32b. 你的職業是什麼呢？ [訪問員: 請紀錄詳細職業資料]

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

(跳答至 Q33)

Q32c. 你是一位 。 [訪問員: 請讀出個別答案]

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

(跳至 Q34)

Q33. 你的每月個人總收入是（包括所有入息來源）？

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

Q34. 你的每月家庭總收入是（包括所有入息來源）？

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

Q35. 請問你現正居住的房屋類型是？

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

完