



THE UNIVERSITY OF HONG KONG
SOCIAL SCIENCES RESEARCH CENTRE
Director: Dr. J. Bacon-Shone (*PhD Birmingham*)

香港大學
社會科學研究中心
主任：白景崇



行為風險因素調查 (二零零六年四月)

主要報告

委托人



衛生署
衛生防護中心監測及流行病學處

二零零六年七月

衛生署擁有本調查報告之版權

目錄

內容	頁數
調查摘要	3
第一章 引言	9
第二章 調查方法	10
▪ 抽樣方式	10
▪ 目標對象	10
▪ 問卷設計	10
▪ 測試訪問	11
▪ 正式訪問	11
▪ 回應率	11
▪ 樣本數目及誤差	12
▪ 品質控制	12
▪ 數據處理及統計分析	12
第三章 調查結果	14
▪ 被訪者特徵	14
▪ 體重控制	16
▪ 運動/體力活動	23
▪ 飲食習慣	31
▪ 飲酒模式	35
▪ 吸煙習慣	39
▪ 健康狀況	41
▪ 子宮頸細胞檢驗（只訪問女性）	43
▪ 處理食物習慣	47
▪ 手部衛生	48
▪ 口腔健康習慣	50
▪ 壓力管理	53
第四章 以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析	54
▪ 變數重組	54
▪ 體重控制	58
▪ 運動/體力活動	65
▪ 飲食習慣	70

	▪ 飲酒模式	76
	▪ 吸煙習慣	80
	▪ 健康狀況	83
	▪ 子宮頸細胞檢驗（只訪問女性）	86
	▪ 處理食物習慣	91
	▪ 手部衛生	95
	▪ 口腔健康習慣	100
第五章	總結及建議	105
	▪ 總結	105
	▪ 建議	109
	▪ 調查局限	110
附件甲	調查問卷	111
附件乙	國際運動/體力活動問卷調查數據處理及分析指引 (IPAQ) – 簡化及完整版	126

調查摘要

引言

香港大學社會科學研究中心受衛生署委託於二零零六年四月份進行一項關於行為風險因素的調查。本調查旨在研究健康風險和行為的轉變，以及收集更多有關香港人健康行為的資料。這些資料將有助策劃、推行及評估預防與生活模式和行為有關的疾病的健康推廣活動。

本調查包括以下方面：

- 1 體重指數 (BMI) 及腰圍分佈
- 2 肥胖/過重/過輕的普遍性
- 3 運動/體力活動的模式
- 4 飲用蔬果汁、進食水果及瓜菜的普遍性
- 5 飲酒模式
- 6 吸煙習慣
- 7 健康狀況
- 8 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)
- 9 處理食物習慣
- 10 手部衛生
- 11 口腔健康習慣
- 12 壓力處理
- 13 被訪者資料：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月個人及家庭收入

調查方法

本調查以電腦輔助電話訪問系統 (CATI) 進行，調查樣本是從一個電話號碼的清單中隨機抽樣出來，當中包括未在電話目錄中刊登的電話號碼及新登記的電話號碼。目標被訪對象為年齡介乎 18 至 64 歲，操廣東話、普通話或英語的香港居民 (不包括外地傭工)。本調查採用一份包括 70 條問題的雙語問卷 (中英對照) 以收集數據。訪問在二零零六年四月六日至五月十五日進行，成功訪問人數共 2 047，接觸率為 42.4%，回應率為 72.1%，95% 置信空間為 $\pm 2.2\%$ 。我們從政府統計處取得二零零五年年底的人口調查作為本調查的參考，而所有數據已根據年齡及性別作出比重調節，以確保調查結果更具代表性。

此報告採用統計檢定測試方法去檢視各組別之間有沒有顯著關係，只有顯著水平為 5% (兩面) 的分析結果才會包括在本報告內。

主要調查結果

體重控制

根據世界衛生組織 (世衛) 按亞洲成年人而定的體重分類法，少於半數的被訪者 (47.6%) 在調查期間是屬於「正常」。約有四分之一的被訪者 (24.4%) 的體重狀況屬於「肥胖」及 18.4% 被訪者屬於「過重」。其餘 (9.6%) 則屬於「過輕」。

至於被訪者對自己體重狀況的看法，約有半數的被訪者 (50.7%) 覺得自己體重「適中」，逾五分之二的被訪者 (41.5%) 覺得自己「過重」及有 7.8% 認為自己「過輕」。然而，有顯著部分的被訪者對自己體重狀況的看法與世衛按亞洲成年人而定的體重分類法有所不同。更具體地說，被世衛歸類為「過輕」的被訪者中，逾五分之三認為自己屬於「適中」(59.5%) 或「過重」(3.6%)。女性、年紀較大 (35 歲或以上)、中學或以下教育程度及離婚/分居/喪偶或已婚的被訪者，則較多認為自己「過重」。

只有 15.7% 的被訪者稱其體重較一年前相差逾 10 磅，當中 68.9% 的被訪者稱自己體重上升。

在被訪前十二個月內，接近三成的被訪者 (29.0%) 曾經刻意控制體重，當中 53.8% 的被訪者是為了減輕體重。於曾刻意控制體重的被訪者中，最常採用控制體重的方法是「做運動」(85.5%) 及「改變飲食習慣」(72.6%)。

運動/體力活動

調查發現，大部分的被訪者只作有限度的體力活動。逾半數的被訪者在被訪前一週內沒有每日做最少 10 分鐘中等劇烈 (54.7%) 或劇烈 (67.4%) 運動/體力活動。另一方面，步行是最普遍的運動/體力活動，有 70.1% 的被訪者在被訪前的一週內每日都會有最少 10 分鐘的步行。調查亦發現被訪者每日會花很長時間坐著。在被訪前一週內，被訪者在週日 (星期一至五)，平均每日坐著的時間為 6.2 小時。

根據國際運動/體力活動問卷調查 (IPAQ) 的類別標準，大部分被訪者的體力活動水平屬於「中度」(54.7%) 或「低度」(22.3%)；體力活動水平屬於「高度」的被訪者佔 23.0%。比相關組別的被訪者，女性、年齡介乎 35 至 44 歲、完成中學或以上教育程度及文員的體力活動水平較多屬於「低度」。

根據被訪者對自己體力活動水平的看法，約半數被訪者 (49.0%) 認為自己的體力活動水平屬於「低度」及有 42.8% 被訪者認為自己的體力活動水平屬於「中度」。他們不能夠有更多運動量的最主要困難是「沒有時間/太忙」(51.1%)，其次是「懶惰」(18.3%)、「身體差」(6.9%) 及「疲倦」(5.9%)。

飲食習慣

大部分被訪者 (81.8%) 每日均有進食瓜菜，而逾半數的被訪者 (52.5%) 有每日進食水果的習慣。然而，被訪者每日平均只進食 3.5 份水果及瓜菜 (不包括果汁)。另外，飲用果汁/蔬菜汁的習慣並不普遍，只有 4.6% 的被訪者稱每日都有飲用果汁/蔬菜汁。

大約有五分之二的被訪者 (包括果汁：22.4%；不包括果汁：21.8%) 在被訪前一週內，平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。男性、年紀較輕 (18 至 34 歲) 及未婚人士，比較相關組別的被訪者，較少達到建議的每日最少 5 份水果及瓜菜。

飲酒模式

約有三成的被訪者 (29.7%) 為飲酒人士並曾在被訪前一個月內最少曾飲一次含酒精飲料。總體來說，飲酒人士多為男性、有大專或以上的教育程度、管理/專業人員，以及每月家庭收入達 \$40,000 或以上的被訪者。

在被訪的飲酒人士中，28.0% 稱曾在被訪前一個月內暴飲最少一次 (即一次過飲下最少 5 杯/罐酒精飲品)，當中尤其以男性、年齡 25 至 34 歲、未完成中學教育程度或有預科教育程度、離婚/分居/喪偶人士及服務人員較為普遍。

根據英國的飲酒指引，29.2% 的飲酒人士飲酒的份量超出所建議的低風險飲酒水平。男性、離婚/分居/喪偶、服務人員及教育程度較低的飲酒人士，較多有超出所建議的低風險飲酒水平。

吸煙習慣

16.3% 的被訪者在調查時仍有吸煙，當中極大部分 (94.9%) 為每日吸煙者。而每日吸食超過 20 支煙的吸煙者，較多為男性、年齡 55 至 64 歲、小學或以下教育程度、已婚人士、藍領工人及每月家庭收入低於 \$8,000 的被訪者。

健康狀況

38.0% 的被訪者認為他們的健康狀況屬於「好」、「很好」或「極好」，卻有 7.6% 的被訪者認為他們的健康狀況屬於「差」。

稍多於三分之一的被訪者 (34.4%) 認為自己的健康狀況較同年齡人士「好」或「好很多」。另一方面，13.2% 的被訪者認為自己的健康狀況較同年齡人士「差」或「差很多」。

總體來說，與被訪前十二個月比較，16.1% 的被訪者報稱他們現時的健康狀況屬於「好」或「好很多」。反之，逾五分之一的被訪者 (23.4%) 稱他們現時的健康狀況屬於「差」或「差很多」。

子宮頸細胞檢驗

接近三分之二的女性被訪者 (64.1%) 稱她們曾接受子宮頸細胞檢驗。35 歲以下女性、預科教育程度或以上、未婚人士及每月家庭收入低於 \$8,000 的女性被訪者，比其他相關組別的被訪者，較少接受子宮頸細胞檢驗。

於曾接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，87.4% 稱她們曾接受是項檢驗多於一次。而她們當中，逾四分之三的被訪者 (77.9%) 有定期接受子宮頸細胞檢驗的習慣。小學程度或以下、離婚/分居/喪偶人士及每月家庭收入較低的女性被訪者較少有定期接受是項檢驗的習慣。

並且，於所有女性被訪者中，70.9% 的被訪者稱她們有計劃在未來 3 年內接受子宮頸細胞檢驗。

處理食物習慣

「在煮食前徹底清洗所有食物，特別是海鮮」是大部分被訪者最常遵守的習慣 (79.0% 提及「一定會」)，其次是「徹底煮熟或翻熱食物，包括海鮮」(72.7% 提及「一定會」)、「在處理食物前洗手」(69.7% 提及「一定會」) 及「分開保存生和熟的食物」(66.9% 提及「一定會」)。男性被訪者、年齡 18 至 24 歲及未婚人士，較少有遵守以上處理食物的習慣。

手部衛生

除「在完廁後洗手」外，大部分被訪者並沒有良好的手部衛生習慣。在被訪前三日內，少於五分之三的被訪者報稱他們一定有在「進食或處理食物前洗手」(59.6%)、「洗手時使用梘液」(37.8%) 及「咳嗽或打噴嚏後洗手」(23.6%)。男性被訪者、未婚人士及藍領工人，較有良好的洗手習慣。

口腔健康習慣

有關口腔健康的習慣，大部分被訪者 (81.2%) 每日至少刷牙 2 次。然而，使用牙線的情況卻較不普遍，接近三分之二的被訪者 (64.3%) 表示從來或現時沒有使用牙線。男性、小學或以下教育程度、藍領工人及每月家庭收入低於 \$8,000 的被訪者較多沒有使用牙線的習慣。

此外，逾半數的被訪者 (55.8%) 報稱他們沒有定期到牙科診所檢查牙齒。這些被訪者當中，大多是男性、年齡 18 至 24 歲，教育程度較低、藍領工人及每月家庭收入較低的被訪者。

一般而言，29.7% 的被訪者認為他們口腔的健康狀況屬於「好」及「非常好」。

壓力管理

休閒活動 (22.2%)、做運動 (15.9%) 及聽音樂 (12.7%) 是被訪者最常用來的壓力處理方法。

建議

以下是一些針對本調查結果的建議：

1. 建議強調及推廣維有關持正常體重的重要性，參與更多恆常運動/體力活動及每日進食足夠的水果及瓜菜。根據世衛按亞洲成年人而定的體重分類法，逾五分之三「過輕」的被訪者認為自己屬於「適中」 (59.5%) 或「過重」 (3.6%)。此外，本調查結果顯示大部分被訪者不活躍於體力活動，分別約有三分之一 (32.6%) 及少於半數的被訪者 (45.3%) 稱曾在被訪前一星期內最少有 1 日進行劇烈及中等劇烈運動/體力活動。本調查亦發現被訪者每日所進食的水果及瓜菜的份量未達理想，只有約五分之一的被訪者 (包括果汁：22.4%；不包括果汁：21.8%) 在被訪前一星期內平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。建議加強推廣活動，以教育公眾有關：
 - (i) 正確評估體重的方法，如體重指標 (BMI) 的計算公式；
 - (ii) 保持適中體重的方法，如增加體力活動及實行健康飲食；
 - (iii) 恆常體力活動的好處，例如減低患上不同長期病患的危險；以及
 - (iv) 增加每日水果及瓜菜的進食量，以達到建議的每日進食最少 5 份水果及瓜菜。

2. 根據英國的飲酒指引，接近三成的飲酒人士 (29.2%) 超出所建議的低風險水平。建議推廣安全的飲酒習慣並以男性、離婚/分居/喪偶的飲酒人士、服務人員及教育程度較低的人士為目標對象。
3. 一般來說，被訪者沒有良好的手部衛生習慣。結果顯示，少於四分之一的被訪者 (23.6%) 在咳嗽或打噴嚏後一定有洗手及少於五分之二的被訪者 (37.8%) 在洗手時一定有使用梘液，男性、未婚及藍領工人尤其較少。因此，應向這些人士提供更多相關的衛生教育。
4. 被訪者使用牙線的情況並不普遍，只有約四分之一的被訪者 (24.8%) 有定期使用牙線。政府應加強推廣口腔衛生，包括使用牙線以預防口腔疾病及牙周病。
5. 有需要在各社會層面的人群當中，如性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及收入水平，找出導致他們有不健康行為的原因。而且，有必要指出導致他們因不健康的行為習慣所引起的健康問題，這不單與個人特徵有關，亦是有關社會經濟以及社會環境的因素。推廣健康促進活動時應考慮以上潛在的原因，以及制定策略去加強對某些組別的人士對有關方面的認知，從而令他們更健康。

第一章 引言

香港大學社會科學研究中心在二零零六年四月受衛生署委託進行一項關於行爲風險因素的調查。本調查旨在研究健康風險和行爲的轉變，以及收集更多有關香港人健康行爲的資料。這些資料將有助策劃、推行及評估預防與生活模式和行爲有關的疾病的健康推廣活動。

本調查包括以下範圍：

- 體重指數 (BMI) 及腰圍分佈
- 肥胖/過重/過輕的普遍性
- 運動/體力活動的模式
- 飲用蔬果汁及進食蔬果的普遍性
- 飲酒模式
- 吸煙習慣
- 健康狀況
- 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)
- 處理食物習慣
- 手部衛生
- 口腔健康習慣
- 壓力管理
- 被訪者資料：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月個人及家庭收入

第二章 調查方法

2.1 抽樣方式

電話訪問採用了 CATI (電腦輔助電話訪問系統)。樣本是從 32 000 個住宅電話號碼中隨機抽出。這些電話號碼是從二零零三年香港住宅電話號碼目錄英文版¹找出，當中刪除了目錄中的電話號碼中最後一個數位，再刪除重複號碼，然後在這批保留的號碼末端加上 0 至 9 的單位數字組成，並把號碼的次序隨機化，然後抽出需要的號碼數目。此方法包括了未刊登的電話號碼及新號碼，但剔除商業機構最少 10 位的組合號碼²，因此令樣本有均等的機會率。

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

2.2 目標對象

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

2.3 問卷設計

問卷以雙語（中文及英文）設計，包括 54 條已編碼的問題及 16 條開放式的問題（其中九條為個人資料）。問題包括以下 13 個範圍：

- 身高、體重及腰圍
- 體重控制
- 運動/體力活動模式
- 飲用蔬果汁及進食蔬果的習慣
- 飲酒模式
- 吸煙習慣
- 健康狀況
- 子宮頸細胞檢驗（只訪問女性）
- 處理食物習慣
- 手部衛生

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

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

- 口腔健康習慣
- 壓力管理
- 被訪者資料：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、個人月薪以及每月家庭總收入。

問卷副本見附件甲。

2.4 測試訪問

測試訪問於二零零六年三月十七日進行，成功訪問 60 人。訪問目的是為了測試問卷的長度、邏輯性、用詞及形式，測試訪問的數據不會計算在正式的調查之內。

2.5 正式訪問

正式電話訪問於二零零六年四月六日至五月十五日期間進行。由於要向訪問員簡介調查問卷，四月六日電話訪問於晚上八時三十分至十時三十分進行。由四月七日至二十八日，五月二日至十二日及五月十五日，電話訪問於下午四時三十分至十時三十分進行。四月三十日及五月十三日，電話訪問於下午二時至六時進行。

2.6 回應率

撥出的電話數目共為 26 870，成功完成的訪問數目為 2 047。791 名被訪者拒絕接受訪問或於被訪期間終止訪問。當訪問員遇到被訪者「不在家」(5 979) 和「無人接聽」(5 707) 的情況，會致電跟進三次，仍未能成功的話才會列作「未能聯絡」處理。是次訪問的接觸率為 42.4%³，整體回應率為 72.1%⁴。表 2.6 詳列撥出電話的情況。

表 2.6：撥出電話號碼的最終情況

種類	最終情況 ⁵	個案數目
1	成功	2 047
2	終止訪問	153
3	拒絕被訪	638
4	語言障礙	45

³ 接觸率 = 獲接聽的電話號碼數目除以撥出的電話總數，即是從表 2.6，(種類 1 至 7 的總和) / 總數 = (2 047+153+638+45+536+2 001+5 979) / 26 870 = 42.4%。

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) = 2 047 / (2 047+153+638) = 72.1%。

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

5	被訪者不合資格	536
6	商業電話	2 001
7	被訪者不在	5 979
8	線路繁忙	543
9	無人接聽	5 707
10	傳真/數據號碼	1 265
11	電話號碼無效	7 956
總數		26 870

2.7 樣本數目及誤差

完成訪問的樣本數目為 2 047 (目標樣本數目為 2 000)。95% 的置信空間為 $\pm 2.2\%$ ⁶，這表示我們有 95% 信心相信，抽樣的結果能以加或減 2.2% 的誤差代表整個香港人口的意見。例如，80% 被訪者表示個人體重比一年前相差 10 磅以上，以保守的 95% 置信空間計算，即香港人口的體重比一年前相差 10 磅以上的比率介於 $80\% \pm 2.2\%$ ，即 77.8% 與 82.2% 之間。

2.8 品質控制

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

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

2.9 數據處理及統計分析

本調查中的性別和年齡的比率數據與政府統計處二零零五年年底編製的香港人口調查數據有差異。本調查中年齡組別為 18 至 24、50 至 54 及 60 至 64 被訪者的比率高於人口調查中的比率，而年齡組別為 25 至 29 及 30 至 34 被訪者的比率則低於人口調查中的比率。另外，本調查中女性佔的百分比高於人口調查。表 2.9a 顯示了年齡與性別在本調查和人口調查的比率差異分佈。

⁶ 由於不知道真正的人口比率，我們把 0.5 加進計算抽樣誤差的公式中，以得出最保守估計的抽樣誤差，該置信空間為 $\pm 1.96 * \sqrt{\frac{0.5 * 0.5}{2047}} * 100\% = 2.2\%$ 。

表 2.9a：本調查與香港人口調查數據（由統計處於二零零五年年底編製）內年齡與性別比率差異分佈

年齡組別	本調查			香港人口調查數據 – 由統計處 (二零零五年年底)提供*		
	男性	女性	總數	男性	女性	總數
	佔總數的 百分比	佔總數的 百分比	佔總數的 百分比	佔總數的 百分比	佔總數的 百分比	佔總數的 百分比
18-24	8.38	9.09	17.47	6.46	6.63	13.10
25-29	2.88	3.58	6.46	4.61	5.25	9.86
30-34	3.23	4.90	8.13	5.01	6.61	11.61
35-39	4.85	7.87	12.72	5.37	7.28	12.65
40-44	5.00	9.69	14.69	6.50	7.91	14.41
45-49	4.90	8.83	13.73	6.79	7.14	13.93
50-54	4.24	7.98	12.22	5.32	5.53	10.85
55-59	3.58	4.85	8.43	4.39	4.27	8.66
60-64	2.62	3.53	6.16	2.60	2.33	4.93
總數	39.68	60.32	100.00	47.05	52.95	100.00

*此為統計處提供的臨時數據

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

表 2.9b：數據分析按年齡及性別所採用的比重

年齡	男性	女性
18-24	0.771288739	0.730095498
25-29	1.601881203	1.464567027
30-34	1.550235730	1.348933190
35-39	1.107796500	0.924203489
40-44	1.301095068	0.816092324
45-49	1.387173976	0.808255314
50-54	1.255377340	0.693214634
55-59	1.224587013	0.881906221
60-64	0.990050049	0.658599971
遺失的年齡數據	1.000000000	1.000000000

我們採用統計檢定測試的方法去測試組別之間的顯著差別，同時測試選取的被訪者特徵與選取的題目之間的關係。統計檢定測試採用的顯著水平為 5%（兩面）。所有統計分析均採用視窗版 SPSS13.0 統計軟件進行。

第三章 調查結果

本章闡述的調查結果已按性別及年齡作出比重調節。由於四捨五入的緣故，數據百分比的總和未必等於 100%。

3.1 被訪者特徵

本節簡單介紹被訪者的特徵（表 3.1）。

3.1.1 性別及年齡

在本調查中，性別及年齡已作了比重的調節，因此表 3.1 內的性別及年齡比率分佈與統計處在二零零五年年底編製的香港人口調查數據吻合（表 2.9a）。

3.1.2 婚姻狀況

逾半數的被訪者（54.3%）為已婚並育有子女及 8.2% 的被訪者為已婚但沒有子女。約有三分之一的被訪者（31.6%）為未婚，而離婚/分居的被訪者佔 4.6%，只有 1.2% 的被訪者為喪偶。

3.1.3 教育程度

具有中學或以上教育程度的被訪者佔比較大的比率，38.6% 的被訪者完成中學（中五）或預科教育，29.8% 擁有大專或以上的教育程度，而其餘的（31.6%）有初中或以下的教育程度。

3.1.4 職業

35.0% 的被訪者為非在職人士，這包括 8.3% 學生及 16.8% 家庭主婦，5.6% 的失業/待業人士及 4.3% 的退休人士或其他非在職人士。

在那些在職的被訪者中，文員佔最大的比率（13.9%），其次是服務人員（9.3%）及輔助專業人員（8.2%）。

3.1.5 收入

大多數被訪者每月的個人平均收入低於 \$20,000 (37.9% 的被訪者每月的個人平均收入為 \$10,000 至 \$19,999 及 32.6% 的被訪者每月的個人平均收入低於 \$10,000)。

至於每月的家庭收入，被訪者的每月家庭收入為 \$10,000 至 \$19,999 (29.5%) 佔比較大的比率，其次為 \$30,000 至 \$49,999 (20.8%) 及 \$20,000 至 \$29,999 (20.2%)。

表3.1：被訪者特徵資料 (問題D1 至D9)⁷

性別	基數=2 047	職業	基數=2 022
男性	46.2%	僱主/經理/行政人員	7.5%
女性	53.8%	專業人員	7.6%
		輔助專業人員	8.2%
		文員	13.9%
年齡	基數=1 981	服務工作人員	9.3%
18-24	13.1%	商店銷售人員	2.2%
25-29	9.9%	漁農業熟練工人	0.7%
30-34	11.6%	工藝及相關人員	5.2%
35-39	12.6%	機台及機器操作員及裝配員	4.5%
40-44	14.4%	非技術工人	5.9%
45-49	13.9%	學生	8.3%
50-54	10.9%	家庭主婦	16.8%
55-59	8.7%	失業/待業人士	5.6%
60-64	4.9%	退休人士或其他非在職人士	4.3%
婚姻狀況	基數=2 040	每月個人收入	基數=1 197
未婚	31.6%	\$ 10,000 以下	32.6%
已婚並育有子女	54.3%	\$10,000-\$19,999	37.9%
已婚但沒有子女	8.2%	\$20,000-\$29,999	14.5%
離婚/分居	4.6%	\$30,000-\$49,999	9.6%
喪偶	1.2%	\$50,000 或以上	5.5%
教育程度	基數=2 044	每月家庭收入	基數=1 603
小學或以下	13.1%	\$ 10,000 以下	14.1%
未完成中學教育	18.5%	\$10,000-\$19,999	29.5%
完成中學教育(中五)	30.3%	\$20,000-\$29,999	20.2%
預科	8.3%	\$30,000-\$49,999	20.8%
大專或以上	29.8%	\$50,000 或以上	15.4%

⁷ 參考問卷內的題號，見附件甲

3.2 體重控制

本節共有十五條問題，以瞭解被訪者的身高、體重、腰圍，以及他們控制體重的方法。根據被訪者報稱的身高和體重，計算出他們的體重指數 (BMI) 並按照世衛分類法來評估他們的體重狀況 (歐洲及亞洲人士標準)。

如被訪者的身高不在建議的 100 至 190 厘米之內或體重不在建議的 37 至 120 公斤之內，他們會被列為奇異值和本節用作身高、體重及 BMI 的分析。此外，被訪期間懷孕的被訪者被列為奇異值亦不會在 3.2.1 至 3.2.9 節作分析之用。共有九個個案，包括四位懷孕女士被列作奇異值。另外，共有八十個個案因身高或體重有缺漏答案，有關個案亦不會包括作 BMI 分析。

3.2.1 身高 (沒有穿鞋子)

被訪者不穿鞋子時的身高介乎 130.0 至 187.5 厘米之間。逾三分之一的被訪者 (37.7%) 的身高在 160.0 至少於 170.0 厘米之間，其次有 35.3% 是在 150.0 至少於 160.0 厘米之間。而總體的身高平均數及中位數分別為 162.7 厘米及 162.0 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
少於 150.0	53	2.6%
150.0 – <160.0	705	35.3%
160.0 – <170.0	753	37.7%
170.0 – <180.0	414	20.7%
180 或以上	74	3.7%
總數	1 998*	100.0%
其他統計	厘米	
平均數	162.7	
中位數	162.0	

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答的被訪者

3.2.2 體重(穿著簡單衣服)

被訪者穿著簡單衣服時的體重介乎 38.2 至 113.6 公斤之間。多於三分之一的被訪者 (37.3%) 的體重在 50.0 至少於 60.0 公斤之間。其次有 25.0% 的被訪者是在 60.0 至少於 70.0 公斤之間。而總體的體重平均數及中位數分別是 60.4 公斤及 59.0 公斤 (表 3.2.2)。

表3.2.2：被訪者的體重分佈 (百分比、平均數及中位數) (問題 1b)

體重(公斤)	數目	佔總數的百分比
少於 40.0	6	0.3%
40.0 – <50.0	324	16.2%
50.0 – <60.0	744	37.3%
60.0 – <70.0	498	25.0%
70.0 – <80.0	284	14.2%
80.0 或以上	139	7.0%
總數	1 996*	100.0%
其他統計	公斤	
平均數	60.4	
中位數	59.0	

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答的被訪者

3.2.3 腰圍

被訪者的腰圍介乎 52.5 至 110.0 厘米之間。接近五分之二的被訪者 (38.5%) 的腰圍在 70.0 至少於 80.0 厘米之間 (38.5%)，其次是 29.3% 在 60.0 至少於 70.0 厘米之間。而總體的腰圍平均值及中位數分別為 74.1 厘米及 72.5 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
少於 60.0	20	1.0%
60.0 – <70.0	576	29.3%
70.0 – <80.0	757	38.5%
80.0 – <90.0	511	26.0%
90.0 或以上	102	5.2%
總數	1 966*	100.0%
其他統計	厘米	
平均數	74.1	
中位數	72.5	

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答的被訪者

3.2.4 體重指數 (BMI)

體重指數 (BMI) 是用個人的體重及身高，通過以下的公式運算得來的：

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

3.2.5 按世衛分類的體重狀況

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

根據歐洲人士的標準來分類，三分之二的被訪者 (66.0%) 被歸類為「正常」。20.8% 的被訪者被歸類為「過重」及 3.5% 被歸類為「肥胖」；此外，約有一成的被訪者 (9.6%) 屬「過輕」。

以世衛按亞洲人士的標準來分類，有稍為不足半數的被訪者 (47.6%) 被歸類為「正常」。約有四分之一的被訪者 (24.4%) 屬「肥胖」及 18.4% 被歸類為「過重」；其餘 (9.6%) 則屬「過輕」。

表 3.2.5a：以世衛按歐洲成年人而定的體重分類 (問題 1a 及 1b)

以世衛分類法分類的體重狀況	BMI 分數	數目	佔總數的百分比
過輕	BMI < 18.5	189	9.6%
正常	BMI 18.5 – <25.0	1 295	66.0%
過重	BMI 25.0 – <30.0	409	20.8%
肥胖	BMI ≥ 30.0	69	3.5%
總數		1 962*	100.0%

*所有被訪者，不包括奇異值、身高或體重有缺漏資料

表 3.2.5b：以世衛按亞洲成年人而定的體重分類 (問題 1a 及 1b)

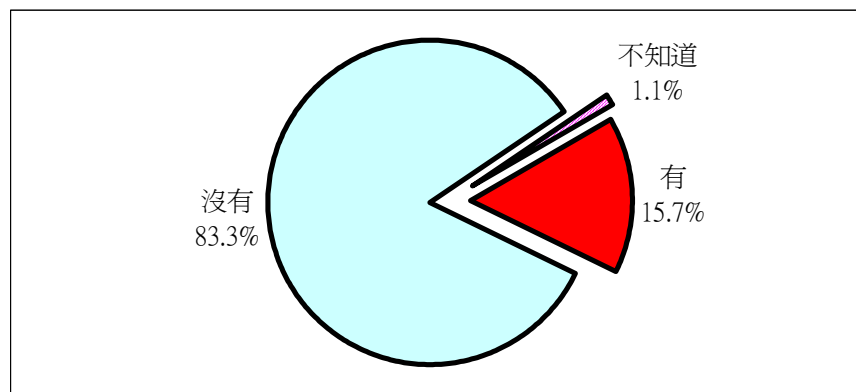
以世衛分類法分類的體重狀況	BMI 分數	數目	佔總數的百分比
過輕	BMI < 18.5	189	9.6%
正常	BMI 18.5 – <23.0	934	47.6%
過重	BMI 23.0 – <25.0	361	18.4%
肥胖	BMI ≥ 25.0	478	24.4%
總數		1 962*	100.0%

*所有被訪者，不包括奇異值、身高或體重有缺漏資料

3.2.6 與一年前比較的體重差別

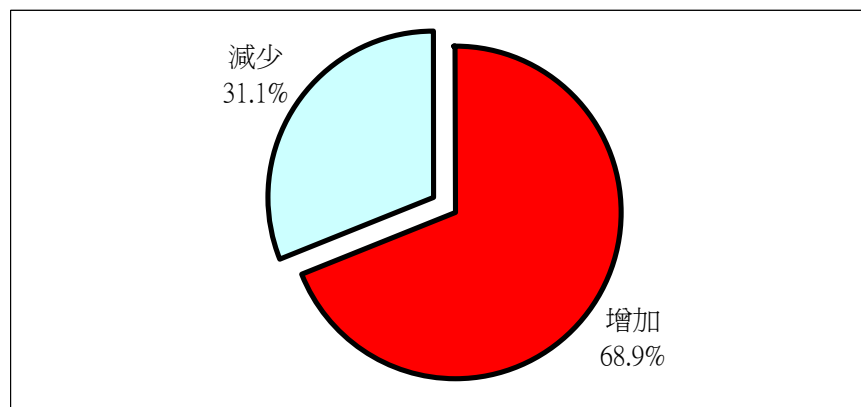
當被訪者被問及他們的體重是否較一年前相差多於 10 磅時，逾五分之四的被訪者 (83.3%) 表示沒有差別，而 15.7% 的被訪者表示有差別 (圖 3.2.6a)。於表示有差別的被訪者當中，68.9% 的被訪者稱體重增加，其餘 (31.1%) 表示體重減少 10 磅以上 (圖 3.2.6b)。

圖3.2.6a：比較一年前體重相差10 磅以上 (問題2a)



基數：所有被訪者，不包括奇異值 = 2 037

圖3.2.6b：比較一年前體重增加或減少10 磅以上 (問題2b)



基數：較一年前體重相差10 磅以上的被訪者 = 319

3.2.7 對目前體重的看法

稍多於半數的被訪者 (50.7%) 認為自己的體重「適中」, 41.5% 認為自己「過重」; 及只有 7.8% 認為自己「過輕」(表 3.2.7a)。

表 3.2.7a : 對目前體重的看法 (問題 3)

對目前體重的看法	數目	佔總數的百分比
過重	843	41.5%
適中	1 030	50.7%
過輕	159	7.8%
總數	2 032*	100.0%

*所有被訪者, 不包括奇異值及回答「不知道」的被訪者

表 3.2.7b 顯示了在世衛按亞洲人標準分類法下的體重狀況和被訪者自我評估體重狀況的分別。50.3% 的被訪者認為自己的體重狀況為「適中」, 但按世衛的亞洲人標準分類來評估時, 則只有 47.6% 的被訪者的體重狀況屬於「正常」。同樣地, 41.8% 的被訪者認為自己的體重「過重」, 但按世衛亞洲人標準分類法來評估時, 有 42.7% 的被訪者被評為「過重」及「肥胖」。

表 3.2.7b : 被訪者的體重狀況在按世衛 (亞洲人標準) 分類法下與被訪者的看法比較 (問題 1a、1b 及 3)

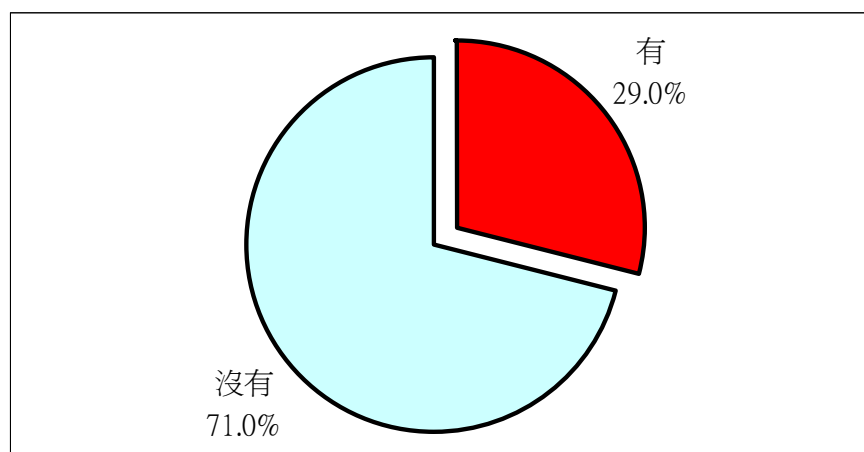
交叉分析表		按世衛分類法 (亞洲人標準) 的體重狀況				
		過輕	正常	過重	肥胖	總數
被訪者對目前體重的看法	過重	7	215	199	398	818
	佔總數的百分比	0.3%	11.0%	10.1%	20.3%	41.8%
	適中	112	641	156	76	985
	佔總數的百分比	5.7%	32.7%	7.9%	3.9%	50.3%
	過輕	70	77	7	2	155
	佔總數的百分比	3.6%	3.9%	0.3%	0.1%	7.9%
	總數	189	933	361	475	1 957
	佔總數的百分比	9.7%	47.6%	18.4%	24.3%	100.0%

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

3.2.8 體重控制

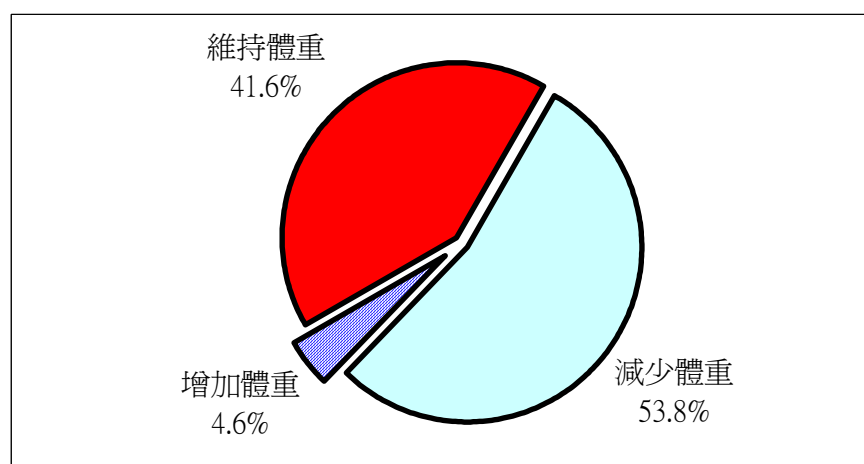
在被訪前 12 個月內，接近三成的被訪者 (29.0%) 曾刻意控制體重 (圖 3.2.8a)。在這些被訪者中，53.8% 的人士曾刻意減少體重，41.6% 的人士刻意維持體重，而有 4.6% 的人士表示嘗試增加體重 (圖 3.2.8b)。

圖3.2.8a：在被訪前12個月曾刻意控制體重 (問題4a)



基數：所有被訪者，不包括奇異值 = 2 037

圖3.2.8b：控制體重的目的 (問題4b)

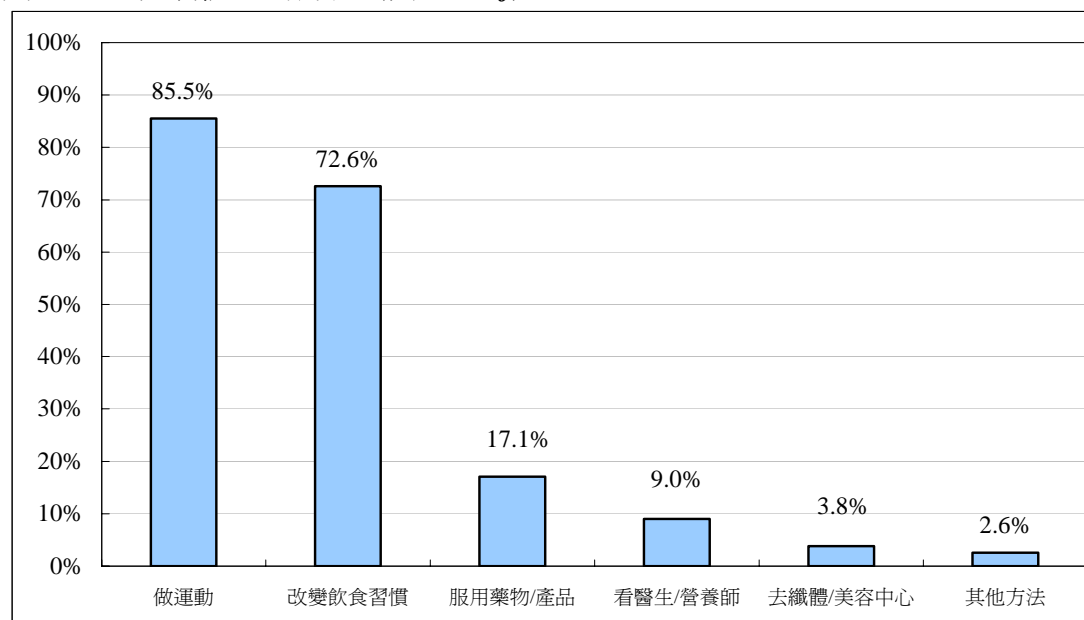


基數：刻意控制體重的被訪者 = 591

3.2.9 控制體重的方法

於曾經刻意控制體重的被訪者當中，大部份人士採用的體重控制方法是「做運動」(85.5%) 及「改變飲食習慣」(72.6%)。其他常被被訪者採用的方法包括「服食藥物/產品」(17.1%)、「看醫生/營養師」(9.0%) 及「去纖體/美容中心」(3.8%) (圖 3.2.9)。

圖3.2.9：控制體重的方法 (問題 5a-f)



基數：刻意控制體重的被訪者 = 591 (可選擇多項答案)

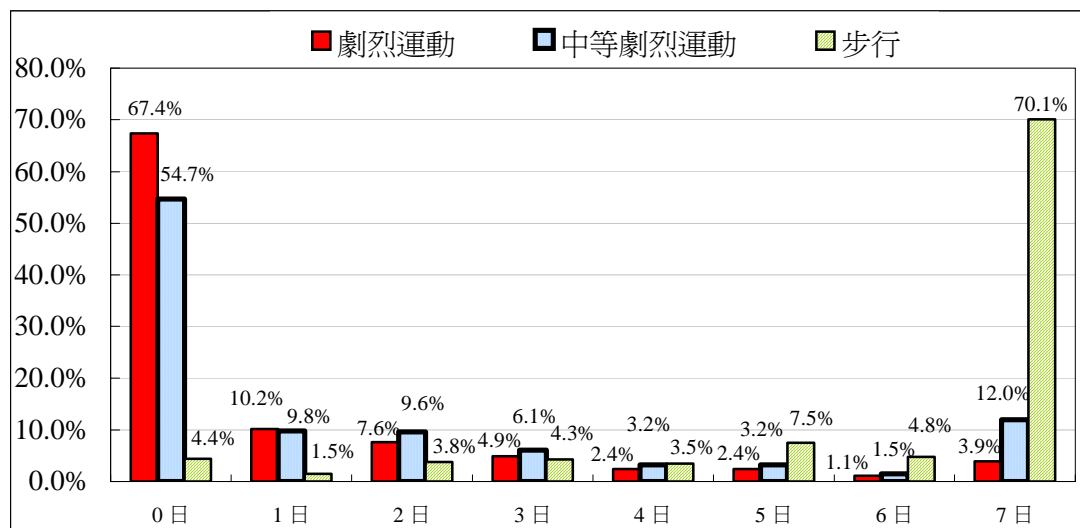
3.3 運動/體力活動

本調查內有關運動/體力活動的問題（見附件甲，問題 6 至問題 14）是採用了簡化版的國際運動/體力活動問卷 (IPAQ)。當中共有七條問題，用以瞭解被訪者做運動/體力活動的頻密程度及持續的時間⁸，而所指的運動/體力活動是指被訪者在被訪前 7 日內進行不少於 10 分鐘的運動/體力活動。

3.3.1 每週進行運動/體力活動的頻密程度

以一週計算，步行遠比做劇烈及中等劇烈運動/體力活動普遍。70.1% 的被訪者於被訪前一週，每日均步行不少於 10 分鐘。另一方面，約有三分之一的被訪者 (32.6%) 稱在被訪前一週最少有一日進行劇烈運動/體力活動及少於半數被訪者 (45.3%) 有進行中等劇烈運動/體力活動（圖 3.3.1a）。

圖3.3.1a：在被訪前一週內做各類運動/體力活動的日數（問題 6, 8 及 10）



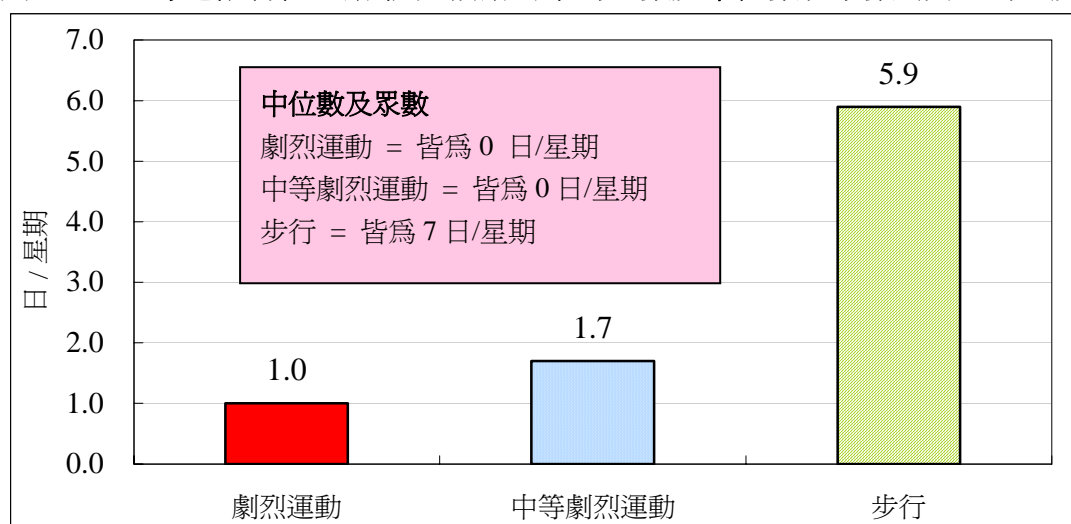
基數：進行以上運動/體力活動的被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者（劇烈運動 = 2 047；中等劇烈運動 = 2 045；步行 = 2 044）

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

圖 3.3.1b 顯示了被訪者每週做運動/體力活動的平均數目，即是被訪前七日內，被訪者曾做過最少十分鐘的步行、中等劇烈或劇烈運動/體力活動的平均日數。

在被訪者前一星期，被訪者平均步行 5.9 日；然而，做劇烈及中等劇烈運動/體力活動的平均日數則較少。他們每週平均做該兩項運動/體力活動的日數分別為 1.0 及 1.7 日。此外，做劇烈及中等劇烈運動/體力活動的中位數及眾數皆為零日；但步行的中位數及眾數則每週皆為七日（圖 3.3.1b）。

圖3.3.1b：每週做各種運動/體力活動的平均日數及中位數和眾數（問題 6, 8 及 10）



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者（劇烈運動 = 2 047；中等劇烈運動 = 2 045；步行 = 2 044）

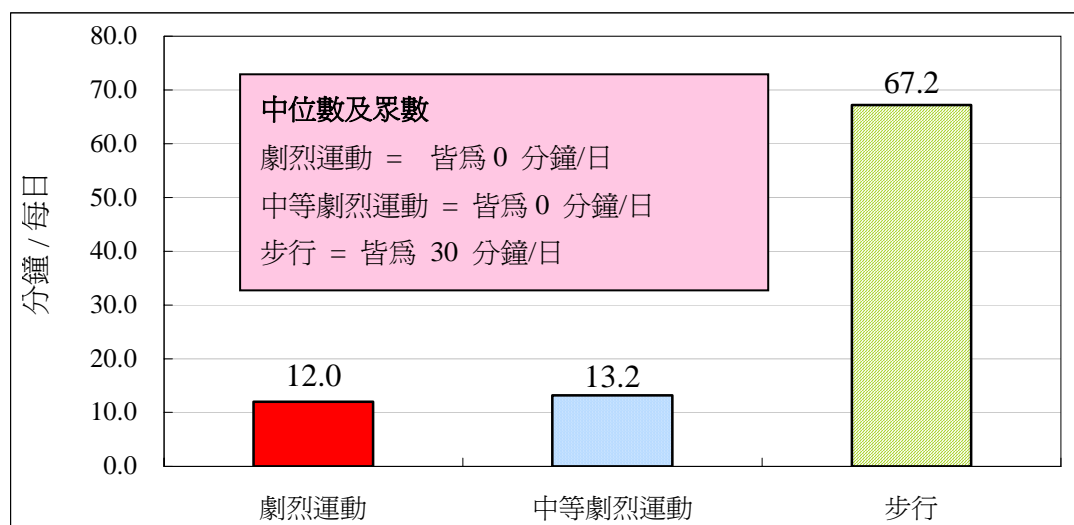
3.3.2 每日進行運動/體力活動⁹的平均時間

被訪者每日平均做 12.0 分鐘劇烈的運動/體力活動、13.2 分鐘中等劇烈的運動/體力活動，以及步行 67.2 分鐘。每日進行劇烈及中等劇烈運動/體力活動的中位數及眾數皆為 0 分鐘，而步行的平均時間中位數及眾數皆為 30 分鐘（圖 3.3.2a）。

調查發現少於一成被訪者平均每日有做劇烈運動/體力活動（7.8%）及中等劇烈運動/體力活動（9.3%）31 分鐘或以上。相反，44.9% 的被訪者平均每日步行 31 分鐘或以上（表 3.3.2b）。

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

圖3.3.2a：進行各類運動/體力活動的每日平均分鐘及其中位數和眾數（問題6, 7, 8, 9, 10 及 11）



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者（劇烈運動 = 2 039；中等劇烈運動 = 2 029；步行 = 1 986）

表3.3.2b：每日進行各類運動/體力活動的平均時間（問題6, 7, 8, 9, 10 及 11）

分鐘	劇烈運動/體力活動		中等劇烈運動/體力活動		步行	
	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比
10 以下	1 619	79.4%	1 489	73.4%	237	12.0%
10 –<16	77	3.8%	142	7.0%	207	10.4%
16 –<31	182	8.9%	209	10.3%	648	32.6%
31 –<61	74	3.6%	105	5.2%	458	23.0%
61 或以上	86	4.2%	83	4.1%	435	21.9%
總數	2 039*	100.0%	2 029*	100.0%	1 986*	100.0%

*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者（劇烈運動 = 2 039；中等劇烈運動 = 2 029；步行 = 1 986）

3.3.3 坐著¹⁰

被訪者被問及於被訪前一週的週日內（星期一至星期五）有多少時間是坐著。表 3.3.3 顯示 53.1% 的被訪者每日坐著的時間達至少 6 小時。以週日（星期一至星期五）計算，被訪者每日平均坐著的時間為 6.2 小時，其中位數及眾數分別為 6 小時及 10 小時。

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

表 3.3.3：在被訪前一週的週日內每日坐著的平均時間（百分比、平均數、中位數及眾數）（問題 12）

坐著小時	數目	佔總數的百分比
2 以下	100	5.0%
2 – <4	376	19.0%
4 - <6	453	22.8%
6 - <8	322	16.2%
8 - <10	318	16.0%
10 以上	415	20.9%
總數	1 985*	100.0%
其他統計	小時	
平均數	6.2	
中位數	6.0	
眾數	10.0	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者及奇異值

3.3.4 國際運動/體力活動問卷調查的分析

本節分析參照了國際運動/體力活動問卷調查 (IPAQ) 零五年十一月修定簡化版的數據處理和分析指引¹¹。該指引詳見於附件乙。被訪者年齡範圍 (18 至 64 歲) 亦符合 IPAQ 分析的年齡準則，即 15 至 69 歲。IPAQ 分析亦提供兩個運動/體力活動的指標，分別是類別指標及持續指標。

根據 IPAQ 處理及清理數據的指引，共有八十七個個案被列作奇異值或因被訪者的回應為「不知道」及拒絕作答，而不被分析。

3.3.4.1 類別指標

運動/體力活動水平類別指標分為三級，分別是「低度」、「中度」及「高度」¹²。表 3.3.4.1 詳列分類準則。

¹¹ 這份數據處理和分析的文件放在以下網址 www.ipaq.ki.se

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

表 3.3.4.1：體力活動的類別指標分類法

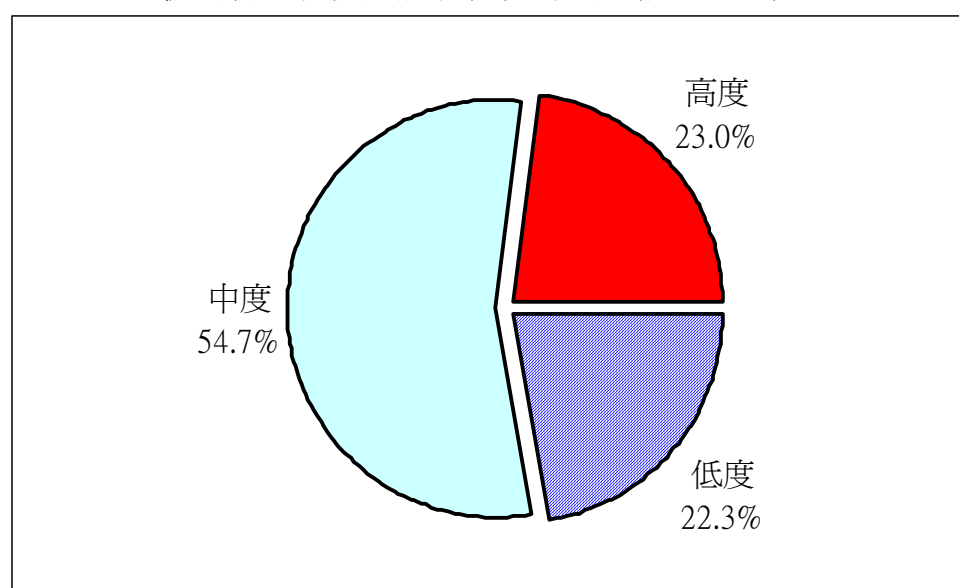
運動/體力活動的水平	類別指標的分類準則
低度	<ul style="list-style-type: none"> 沒有運動/體力活動記錄； 或 有小量運動/體力活動記錄但不足以歸類為「中度」或「高度」
中度	符合以下三項準則的任何一項 <ul style="list-style-type: none"> 每日做劇烈運動/體力活動最少 20 分鐘，並維持 3 日或以上； 或 每日做中等劇烈運動/體力活動或步行最少 30 分鐘，並維持 5 日或以上； 或 混合進行步行、中等劇烈或劇烈運動/體力活動達 5 日或以上，並達最少每週 600 MET-分鐘
高度	符合以下兩項準則的任何一項 <ul style="list-style-type: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

註：MET = 休息時新陳代謝率倍數指標

資料來源：IPAQ – 簡化版數據處理和分析指引

根據表 3.3.4.1 內的分類準則，逾半數被訪者 (54.7%) 被分類為有「中度」運動/體力活動水平。此外，被訪者有「高度」及「低度」體力活動水平的比率分別是 23.0% 及 22.3% (圖 3.3.4.1)。

圖 3.3.4.1：被訪者運動/體力活動水平的分類 (問題 6-11)



基數：按照 IPAQ 分析指引的數據處理準則，所有被訪者而不包括回答「不知道」或拒絕作答的被訪者和奇異值 = 1 960

3.3.4.2 持續指標

持續指標是 IPAQ 簡化版指引中建議的另一種量度運動/體力活動的方法。做法是根據 MET (MET 是休息時新陳代謝率倍數指標) 的活動力定義，把每種活動作了比重的調節，從而得出 MET-分鐘的分數。每個 MET-分鐘¹³的計算方法是將 MET 分數乘以運動分鐘，而 MET-分鐘分數則相等於一位重 60 公斤的人的卡路里。卡路里的計算方法是 將 MET-分鐘乘以體重 (以公斤計算) 除以 60 公斤。這個 MET 是從 IPAQ 在二零零零年至二零零一年的一項信賴調查中得出，這調查得出三種運動/體力活動的 MET 數值，分別是步行 = 3.3 METs、中等劇烈運動/體力活動 = 4.0 METs，以及劇烈運動/體力活動 = 8.0 METs。這三種 MET 數值用於分析 IPAQ 數據中的持續指標，亦會用於本節的分析。

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

表 3.3.4.2a：持續指標計算法

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

資料來源：IPAQ – 簡化版數據處理和分析指引

¹³ 資料來源：IPAQ 數據處理和分析指引

根據 IPAQ 簡化版的指引，持續指標是以中位分鐘或中位 MET-分鐘來顯示，而非以平均分鐘或平均 MET-分鐘來顯示。這因為體力消耗在許多人口中的分佈並非是一個正態的分佈。但是，中位數數值（不同於平均數數值）並不可加在一起，所以得出的中位數不是每種運動/體力活動的中位數的總和。

表 3.3.4.2b 顯示每項運動/體力活動的持續指標的中位數，劇烈運動/體力活動及中等劇烈運動/體力活動的中位數皆為 0，而步行的中位數為每週 693 MET-分鐘，以上三項活動的中位數為每週 1 386 MET-分鐘。

表3.3.4.2b：根據IPAQ的持續指標，每種體力運動/體力活動的中位數（問題6-11）

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

*根據 IPAQ 數據處理和分析指引，所有被訪者，不包括回答「不知道」、拒絕作答的被訪者及奇異值（劇烈運動 = 2 039；中等劇烈運動 = 2 029；步行 = 1 986）

3.3.5 對運動/體力活動程度的看法

約有半數的被訪者（49.0%）認為他們的運動/體力活動程度屬於「低度」及 42.8% 認為他們的運動/體力活動程度屬於「中度」。另一方面，8.2% 被訪者認為他們的運動/體力活動程度屬於「高度」。(表 3.3.5a)

表3.3.5a：對運動/體力活動程度的看法（問題13）

運動/體力活動程度的看法	數目	總數
低度	995	49.0%
中度	870	42.8%
高度	167	8.2%
總計	2 032*	100.0%

*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

表 3.3.5b 顯示被訪者對自己的運動/體力活動程度的看法與 IPAQ 分類的差異。約有半數的被訪者（49.1%）認為他們的運動/體力活動程度為「低度」，但根據 IPAQ 類別分類，只有 22.4% 屬於「低度」。7.7% 認為運動/體力活動程度屬於「高度」的被訪者，而根據 IPAQ 類別分類，則有 23.0% 屬於「高度」。

表 3.3.5b：被訪者的運動/體力活動程度在按 IPAQ 分類法下與被訪者的看法比較 (問題 6-11 及 13)

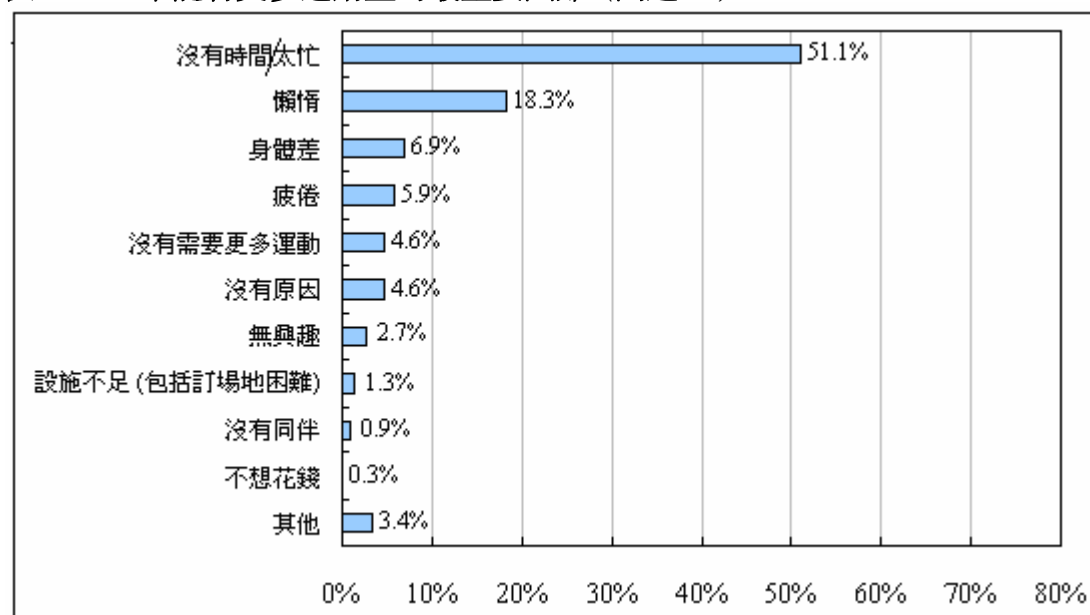
交叉分析表		按 IPAQ 分類法的運動/體力活動程度			
		低度	中度	高度	總數
被訪者對運動/體力活動程度的看法	低度	310	550	97	957
	佔總數的百分比	15.9%	28.2%	5.0%	49.1%
	中度	120	453	269	842
	佔總數的百分比	6.2%	23.2%	13.8%	43.2%
	高度	5	62	83	151
	佔總數的百分比	0.3%	3.2%	4.3%	7.7%
	總數	436	1 065	449	1 950
	佔總數的百分比	22.4%	54.6%	23.0%	100.0%

*所有被訪者，不包括拒絕被訪的、奇異值、不回答有關對目前的運動/體力活動程度和 IPAQ 分類法的運動/體力活動程度的問題者。由於被訪者對目前運動/體力活動程度的看法及 IPAQ 分類法的運動/體力活動程度的基數不同，所以與表 3.3.5a 內的百分比有些微的差異

3.3.6 未能有更多運動量的最主要困難

於認為自己的運動/體力活動水平屬於「中度」或「低度」的被訪者當中，逾半數報稱未能有更多運動量的最主要困難是「沒有時間/太忙」(51.1%)、其次是「懶惰」(18.3%)、「身體差」(6.9%) 及「疲倦」(5.9%) (表 3.3.6)。

表 3.3.6：未能有更多運動量的最主要困難 (問題 14)



基數：認為自己屬於「中度」或「低度」體力活動水平的被訪者 = 1 864

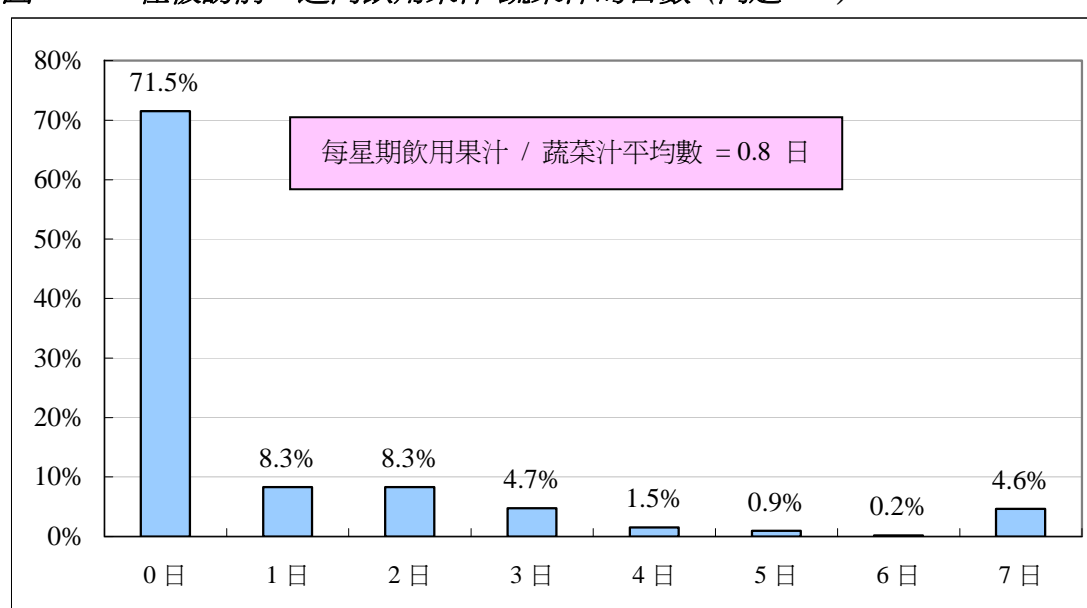
3.4 飲食習慣

本節共有六條問題，以瞭解被訪者飲用果汁/蔬菜汁¹⁴及進食水果和瓜菜的習慣。

3.4.1 每週飲用果汁/蔬菜汁的頻密程度

總體來說，71.5% 的被訪者表示在被訪前的一星期內沒有飲用果汁/蔬菜汁。只有 4.6% 的被訪者每日飲用果汁/蔬菜汁。於飲用果汁/蔬菜汁的被訪者當中，每星期平均有 0.8 日飲用果汁/蔬菜汁 (圖 3.4.1)。

圖3.4.1：在被訪前一週內飲用果汁/蔬菜汁的日數 (問題 15a)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 2 044

¹⁴ 果汁/蔬菜汁指鮮榨、標籤 100% 或純果汁/蔬菜汁

3.4.2 每日飲用果汁/蔬菜汁的份量

大部分的被訪者 (94.8%) 在一星期內平均飲用少於一杯 (250 毫升) 果汁/蔬菜汁。整體來說，被訪者平均每日飲用 0.2 杯 (約 50 毫升) 果汁/蔬菜汁 (表 3.4.2)。

表 3.4.2：平均每日飲用果汁/蔬菜汁的份量 (問題 15a 及 15b)

每日飲用果汁/蔬菜汁的平均杯數	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
不足 1	1 939	94.8%
1 – 2	90	4.4%
2 以上	16	0.8
總數	2 044*	100.0%
平均數	0.2 杯	

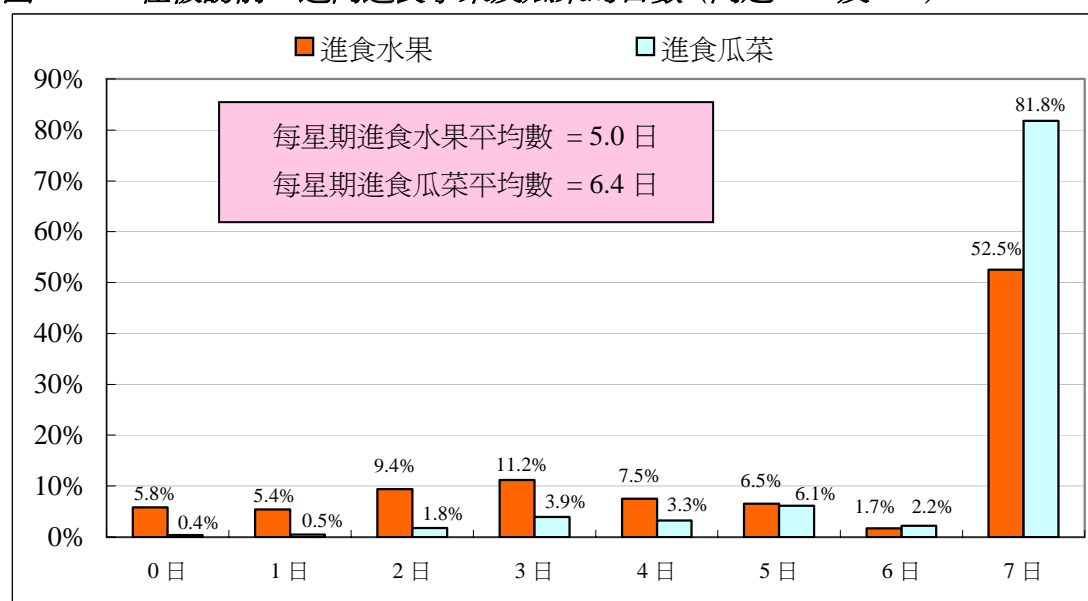
*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

3.4.3 每週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。圖表 3.4.3 顯示了逾五分之四的被訪者 (81.8%) 每日都進食瓜菜，而有稍多於半數被訪者 (52.5%) 每日均進食水果。同樣地，於被訪前一星期，被訪者沒有進食水果的比率 (5.8%) 較沒有進食瓜菜的比率 (0.4%) 高 (圖 3.4.3)。

整體來說，被訪者每週平均有 6.4 日進食瓜菜，相對比有進食水果的日數 (5.0 日) 高。

圖 3.4.3：在被訪前一週內進食水果及瓜菜的日數 (問題 16a 及 17a)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 (進食水果 = 2 045，進食瓜菜 = 2 046)

3.4.4 每日進食水果及瓜菜的數量¹⁵

有近半數的被訪者 (44.6%) 平均一日進食少於一份水果。此外，少於三分之一的被訪者 (29.8%) 平均一日進食少於一碗瓜菜。總括而言，被訪者平均每日只進食 1.1 份水果和 1.2 碗瓜菜 (表 3.4.4)。

表 3.4.4：每日進食水果/瓜菜的平均數量 (問題 16a, 16b, 17a 及 17b)

每日進食水果/瓜菜的平均數量 (份/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	910	44.6%	607	29.8%
1 – 2	1 003	49.2%	1 308	64.3%
大於 2	128	6.3%	118	5.8%
總數	2 041*	100.0%	2 033*	100.0%
平均數	1.1 份水果		1.2 碗瓜菜	

*基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕作答的被訪者

3.4.5 每日進食水果及瓜菜的總份數

世衛建議成年人每日應進食最少 5 份的水果和瓜菜或 400 克水果和瓜菜，以得到最佳的健康效益¹⁶。

總份數 (排除飲用果汁/蔬菜汁)

每日進食水果和瓜菜的份數是指平均每日進食水果份數和平均每日進食瓜菜碗數的兩倍的總和 (註：一個水果等於一份，一碗瓜菜等於兩份瓜菜)。

只有 21.8% 的被訪者每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜，而平均數和中位數分別為 3.5 份及 3.0 份 (表 3.4.5a)。

¹⁵ 訪問員在被訪前告訴被訪者，一份水果相等於中等大小的蘋果和橙、一隻香蕉、兩個杏子或李子，或一碗小水果如提子和草莓。而瓜菜則以碗數計算，一碗份量相等於一個飯碗的瓜菜份量。平均一日進食水果份量的計算方式是：一週內有進食水果的日數乘在有進食水果的日子平均進食水果的份量後除以七。同樣地，平均一日進食瓜菜碗數的計算方式是：一週內有進食瓜菜的日數乘在有進食瓜菜的日子進食瓜菜的平均碗數除以七。

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

表 3.4.5a：每日進食水果及瓜菜的份數 (百分比、平均數及中位數) (問題 16a、16b、17a 及 17b)

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	872 (0 份 = 5)	42.9% (0 份 = 0.3%)
3 – <5	716	35.3%
5 或以上	443	21.8%
總數	2 031*	100.0%
每日進食水果及瓜菜的份數		
平均數	3.5 份	
中位數	3.0 份	

*所有被訪者，不包括在這兩題回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

總份數 (包括飲用果汁/蔬菜汁)

本節中，每日進食水果及瓜菜的總份數的計算法是將每日進食水果的平均數量加每日進食瓜菜的平均碗數的兩倍 (即是一個水果等於一份，而一碗煮熟瓜菜等於兩份計)，再加每日飲用果汁/蔬菜汁的平均杯數 (但無論喝多少杯果汁/蔬菜汁，都只當作一份計；不足一杯則不會計算在內¹⁷)。

整體來說，如將果汁/蔬菜汁都計算在內，22.4% 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 3.5 份及 3.0 份 (表 3.4.5b)。

表 3.4.5b：每日進食水果及瓜菜的份數 (百分比、平均數及中位數) (問題 15a, 15b, 16a, 16b, 17a 及 17b)

份數(包括果汁/蔬菜汁)	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	851 (0 份 = 5)	41.9% (0 份 = 0.3%)
3 – <5	725	35.7%
5 或以上	454	22.4%
總數	2 030*	100.0%
每日進食水果及瓜菜的份數		
平均數	3.5 份	
中位數	3.0 份	

*所有被訪者，不包括在這兩題回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

¹⁷ 由於水果/蔬菜一旦榨成汁，纖維含量很少，而且部份維他命會流失 (尤其是維他命 C，它容易受到光線及空氣的破壞)，因此無論一日喝了多少杯果汁/蔬菜汁，都只作一份蔬果計算。

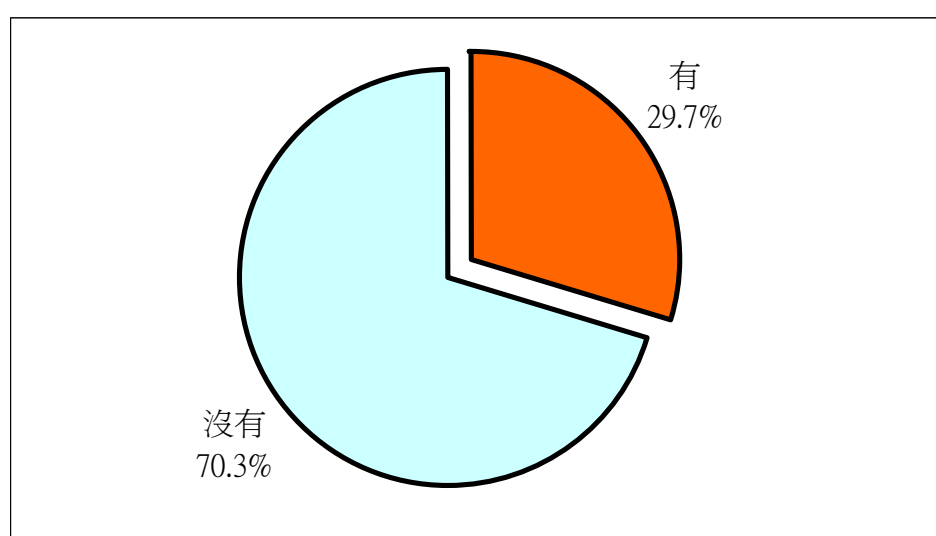
3.5 飲酒模式

本節共有五條問題，以瞭解被訪者的飲酒習慣及評估他們的飲酒習慣是否符合英國的飲酒指引¹⁸。

五位被訪者在回答有關其標準飲酒單位時的數量超出本調查所訂立的 0 至 24 標準單位範圍，所以被列為奇異值及該些個案不會於 3.5.1 節至 3.5.4 節作分析之用。

約有三成的被訪者 (29.7%) 在被訪前一個月內，曾經飲最少一杯的酒精飲品 (圖 3.5)。

圖3.5：在被訪前一個月內飲下最少一杯酒精飲品 (問題18a)



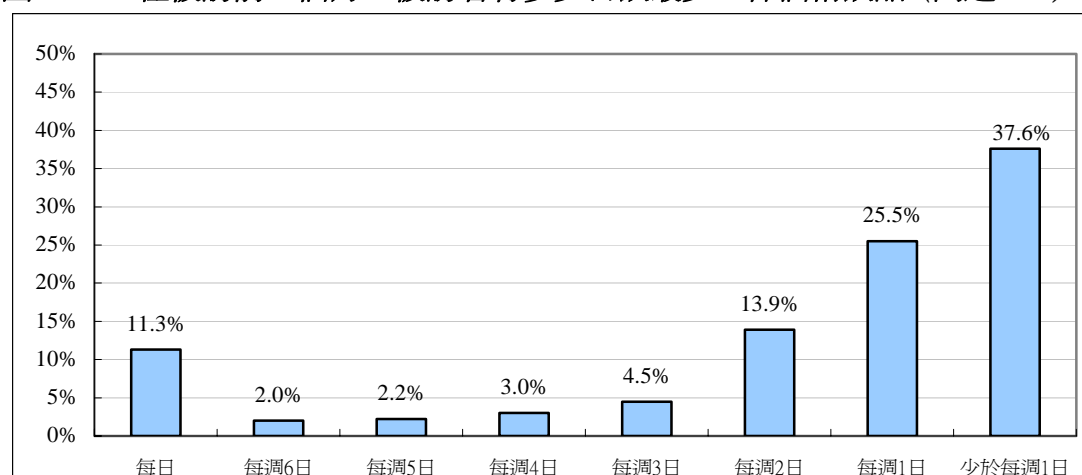
基數：所有被訪者 = 2 047

3.5.1 飲酒的頻密程度

飲酒的被訪者被問到在被訪前一個月，平均一週有多少日他們曾飲最少一杯酒精飲品。稍多於一成的飲酒人士 (11.3%) 曾每日飲最少一杯酒精飲品。另一方面，逾五分之三的飲酒人士 (63.1%) 每週有一日或更少的日子飲酒 (圖 3.5.1)。

¹⁸ 英國飲酒指引：

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

圖3.5.1：在被訪前一個月，被訪者有多少日飲最少一杯酒精飲品（問題18b）

基數：所有飲酒的被訪者，不包括回答「不知道」及奇異值的被訪者 = 599

3.5.2 飲酒精飲品的份量

聲稱在被訪前一個月曾飲最少一杯酒精飲品的被訪者再被問及在飲酒的日子中飲酒的標準單位數目¹⁹。他們平均在每個飲酒日飲 2.9 個標準單位的酒精飲品，中位數為 1.5 個標準單位。再者，表 3.5.2 顯示了稍多於三成的飲酒人士 (31.4%) 在被訪前一個月，於飲酒日平均飲 3 個或以上標準單位的酒精飲品。

表3.5.2：被訪者在飲酒的日子中的飲酒單位數目（百分比、平均數和中位數）（問題18c）

標準單位數目	飲酒人士數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	411	68.6%
3 – <5	106	17.7%
5 或以上	82	13.6%
總數	598*	100.0%
平均數	2.9 個標準單位	
中位數	1.5 個標準單位	

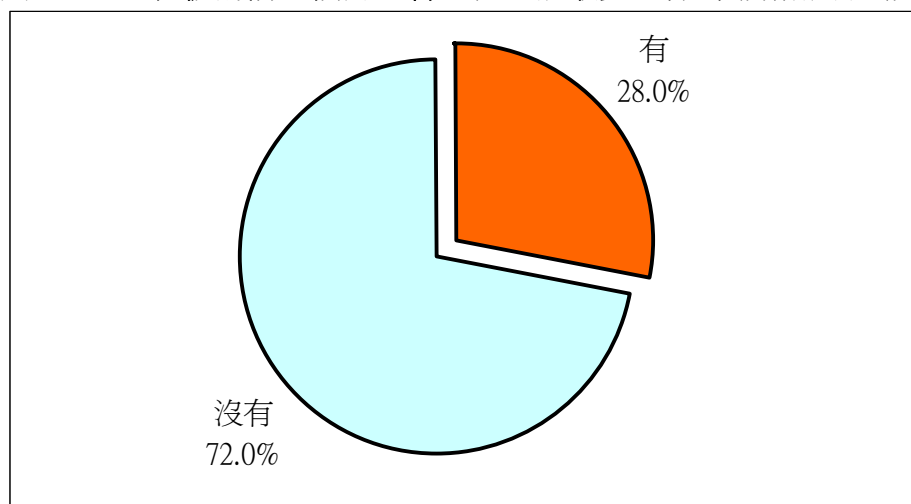
*所有飲酒的被訪者，不包括回答「不知道」及奇異值的被訪者

¹⁹ 飲酒份量以下列的標準單位計算：1 罐或 1 小瓶啤酒大概等於 1.5 個標準單位飲品；或 1 個標準單位飲品大概等於 1 杯餐酒，或小量白蘭地/威士忌，或 1 小杯中國酒如米酒。

3.5.3 每次飲最少五杯/罐酒精飲品 (暴飲)

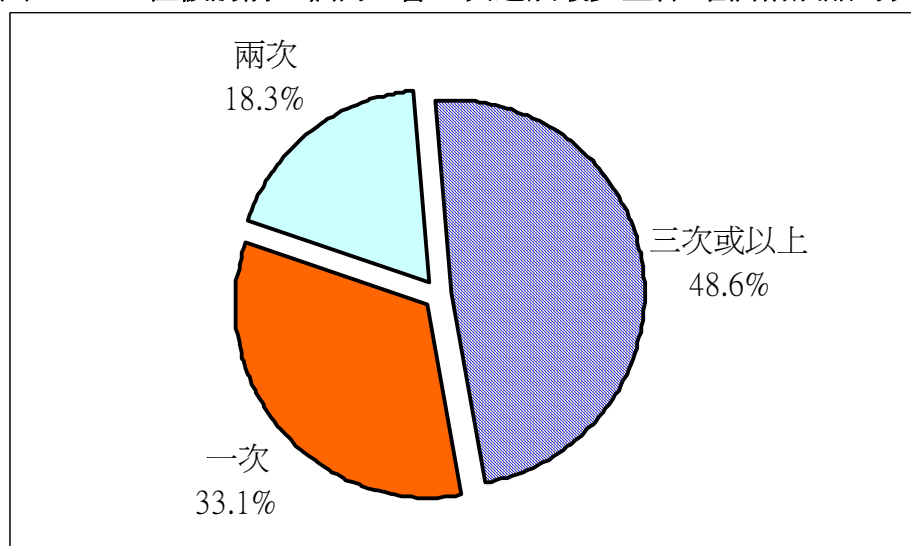
於所有飲酒人士當中，逾四分之一的被訪者 (28.0%) 在被訪前一個月內曾一次過飲下最少五杯/罐酒²⁰ (圖 3.5.3a)。當中，接近半數被訪者 (48.6%) 在被訪的一個月內曾經暴飲三次或以上，18.3% 的被訪者曾經暴飲兩次，而約三分之一的被訪者 (33.1%) 曾經暴飲一次 (圖 3.5.3b)。

圖3.5.3a：在被訪前一個月，曾一次過飲最少五杯罐酒精飲品 (問題18d)



基數：所有飲酒人士，不包括奇異值 = 604

圖3.5.3b：在被訪前一個月，曾一次過飲最少五杯罐酒精飲品的次數 (問題18e)



基數：飲酒人士在被訪前一個月內曾一次過飲最少五杯罐酒精飲品，不包括奇異值 = 169

²⁰ 等於任何杯裝/罐裝酒精飲品的總數。每次是指幾個小時。

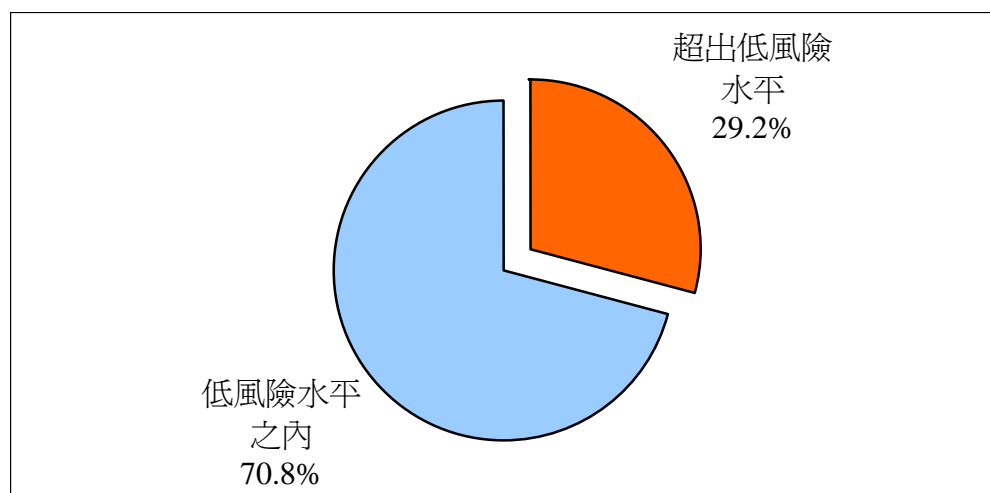
3.5.4 飲酒習慣的低風險水平

根據英國的飲酒指引（表 3.5.4），逾三分之二的飲酒人士（70.8%）的飲酒習慣在低風險水平之內（圖 3.5.4）。

表 3.5.4：根據英國的飲酒指引分類

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

圖 3.5.4：飲酒習慣的分類（問題 18a-18c）



基數：所有飲酒人士，不包括回答「不知道」及奇異值 = 595

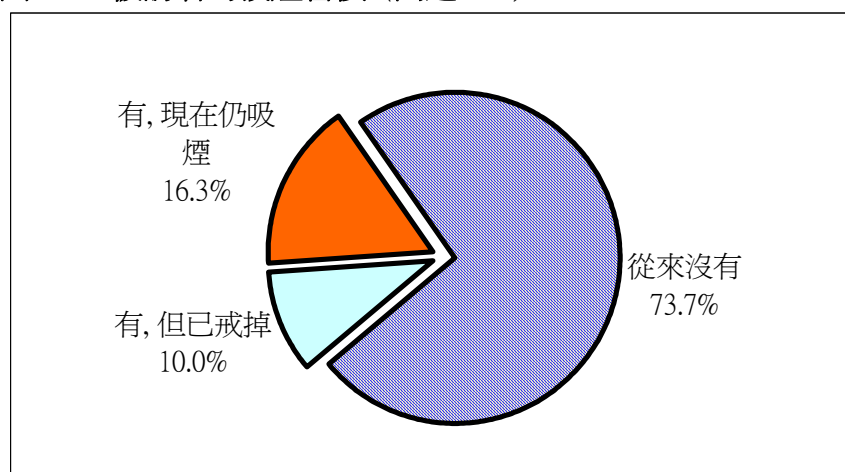
²¹ 每週標準單位飲品數量計算如下：「被訪者最近一個月內，一週有多少日曾飲最少一杯酒精飲品」（即問題 18b）乘以「被訪者在以上提及的飲酒日子中，每日平均飲多少個標準單位酒精飲品」（即問題 18c）。在問題 18b，0.5 日用以表示「每週少於 1 日」。

3.6 吸煙習慣

本節共有三條問題，以瞭解被訪者的吸煙習慣。

約四分之三的被訪者 (73.7%) 表示從來沒有吸煙；10.0% 的被訪者過去曾吸煙但已經戒煙；而 16.3% 的被訪者現在是吸煙者 (圖 3.6)。

圖3.6：被訪者的吸煙習慣 (問題19a)

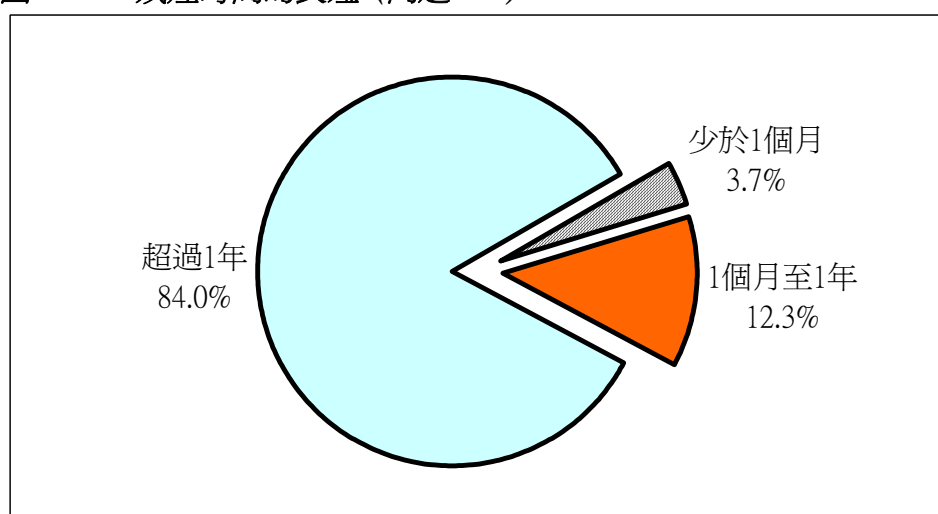


基數：所有被訪者 = 2 047

3.6.1 戒煙

於已經戒煙的被訪者中，大部分被訪者 (84.0%) 已戒煙超過 1 年；逾一成被訪者 (12.3%) 已戒煙 1 個月至 1 年。其餘 (3.7%) 則已戒煙不超過一個月 (圖 3.6.1)。

圖3.6.1：戒煙時間的長短 (問題19b)

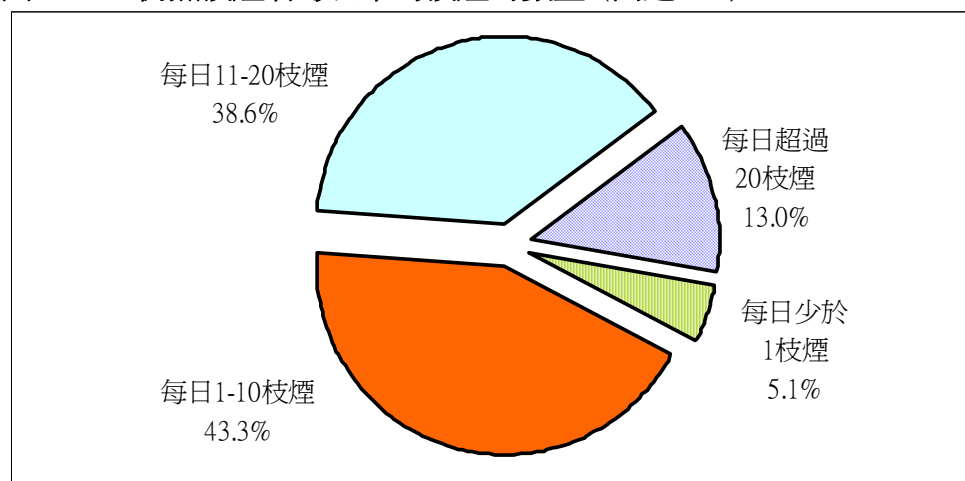


基數：所有曾經吸煙者 = 205

3.6.2 吸煙數量

於現在仍吸煙的被訪者中，大部分 (94.9%) 是每日吸煙者：當中逾五分之二的被訪者 (43.3%) 報稱每日吸 1 至 10 支煙；逾半數 (51.6%) 每日最少吸 11 支煙 (圖 3.6.2)。

圖3.6.2：仍然吸煙者每日平均吸煙的數量 (問題19c)



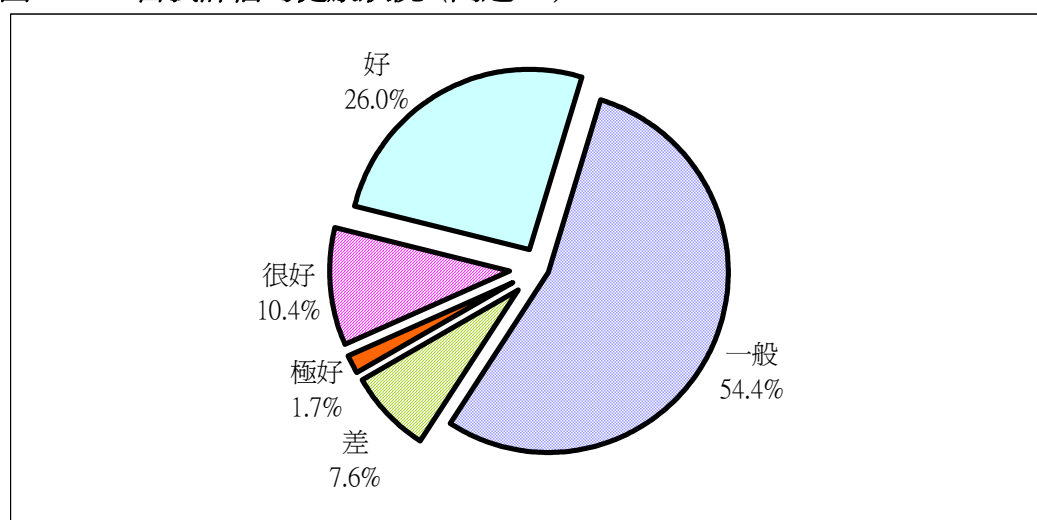
基數：仍然吸煙者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 331

3.7 健康狀況

本節共有三條問題，以瞭解被訪者自我評估的健康狀況。

總體來說，只有 1.7% 的被訪者稱自己的健康狀況為「極好」，36.3% 稱自己的健康狀況為「好」或「很好」。此外，逾半數的被訪者 (54.4%) 認為自己的健康狀況屬於「一般」。其餘 (7.6%) 則稱自己的健康狀況屬於「差」(圖 3.7.1)。

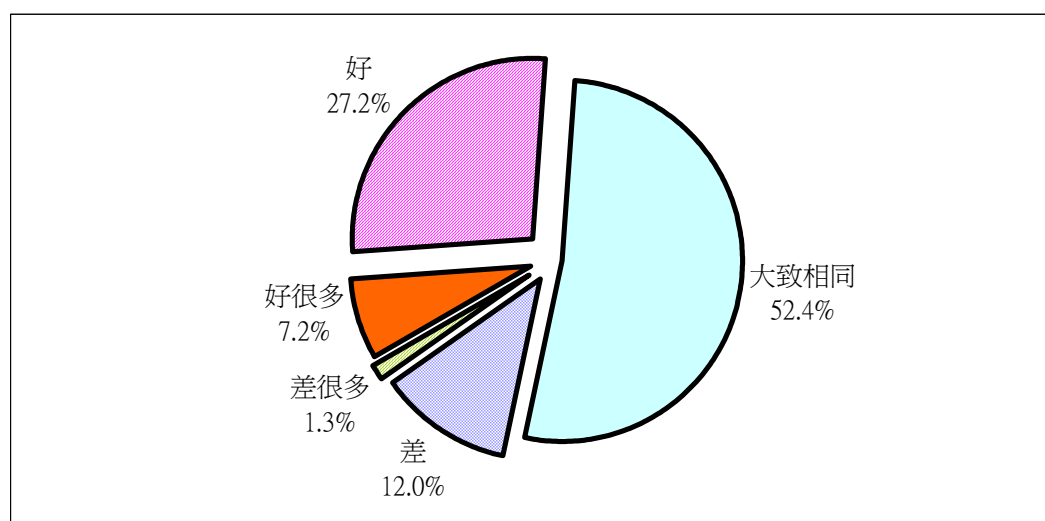
圖3.7.1：自我評估的健康狀況 (問題20)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 2 045

被訪者再被要求比較他們和同年齡的人士的健康狀況。稍多於三分之一的被訪者 (34.4%) 認為他們的健康狀況較其他同年齡的人「好」或「好很多」。另一方面，13.2% 的被訪者認為他們的健康狀況較其他同年齡的人「差」或「差很多」。此外，逾半數的被訪者 (52.4%) 稱他們的健康狀況與其他同年齡的人士「大致相同」(圖 3.7.2)。

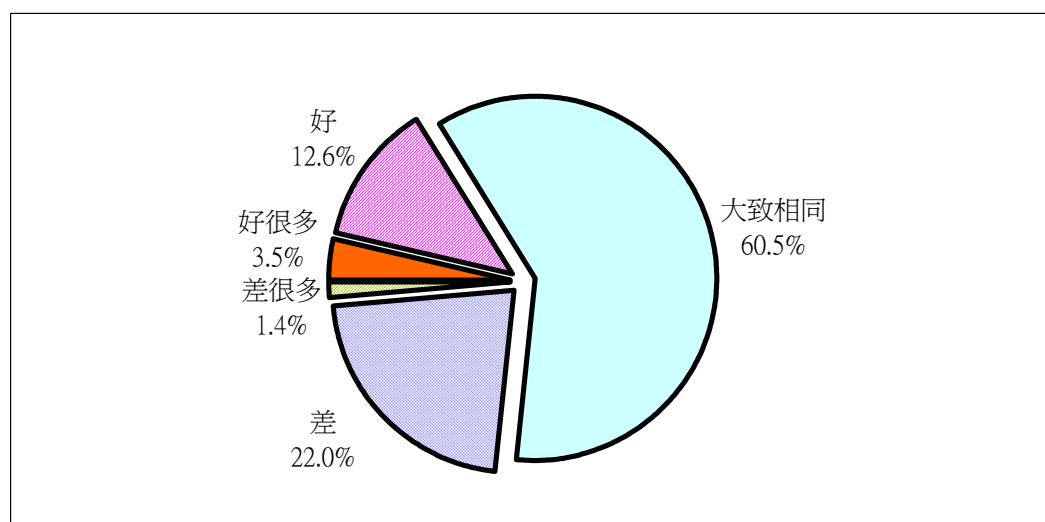
圖3.7.2：跟同年齡的人比較健康狀況（問題21）



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」和拒絕作答的被訪者 = 2 029

當被訪者被問及他們現在的健康狀況跟過去十二個月比較時，16.1% 的被訪者認為他們現在的健康狀況較過去十二個月「好」或「好很多」。相對地，接近四分之一的被訪者（23.4%）則報稱他們現在的健康狀況較過去十二個月「差」或「差很多」。另外，五分之三的被訪者（60.5%）報稱他們現在的健康狀況和過去十二個月「大致相同」（圖 3.7.3）。

圖3.7.3：跟過去十二個月比較現在的健康狀況（問題22）



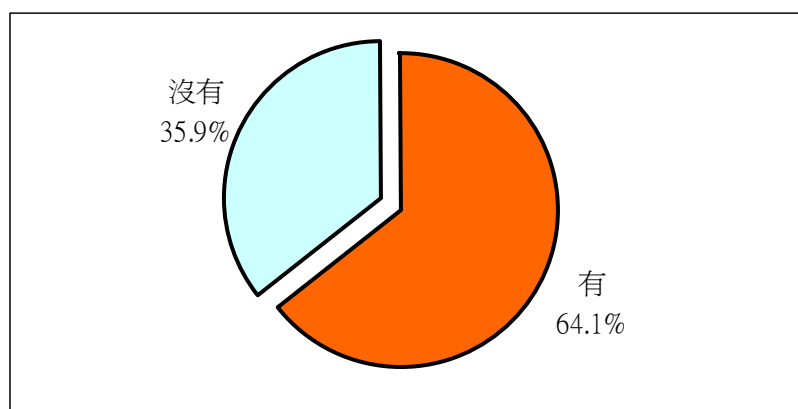
基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 = 2 046

3.8 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)

本節共有六條問題，以瞭解女性被訪者接受子宮頸細胞檢驗的習慣。

是次調查中，在數據進行比重調節後，53.8% 的被訪者是女性。總體而言，接近三分之二的女性被訪者 (64.1%) 報稱曾經接受過子宮頸細胞檢驗 (圖 3.8)。

圖3.8：曾經接受子宮頸細胞檢驗 (問題23a)

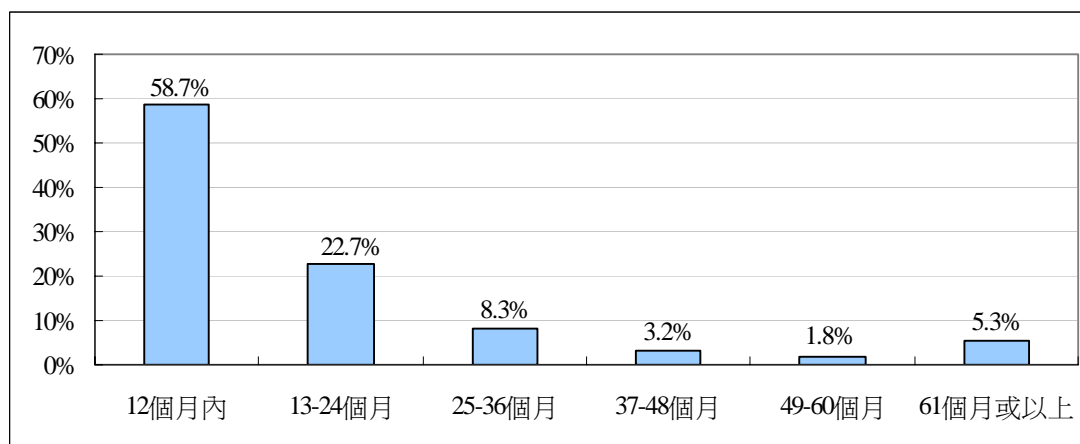


基數：所有女性被訪者，不包括回答「不肯定」及拒絕作答的被訪者 = 1 089

3.8.1 最近的一次子宮頸細胞檢驗

於曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者當中，逾半數的被訪者 (58.7%) 稱最近的一次子宮頸細胞檢驗是在被訪前一年內進行的。22.7% 表示在 13 至 24 個月內有接受是項檢驗，而表示相距上次檢驗時間在 25 個月或以上的女性被訪者為 18.7% (圖 3.8.1)。

圖3.8.1：最近的一次子宮頸細胞檢驗距離現在多久 (問題23b)

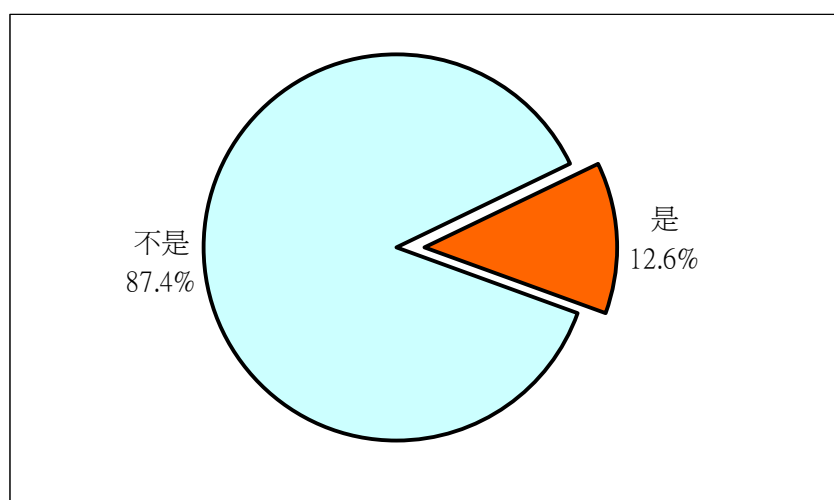


基數：所有曾接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括回答「不記得」的被訪者 = 684

3.8.2 最近的一次子宮頸細胞檢驗是否首次檢驗

於曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者當中，大部分 (87.4%) 報稱已接受多於一次子宮頸細胞檢驗。另一方面，12.6% 稱最近的一次子宮頸細胞檢驗是她們的首次子宮頸細胞檢查 (圖 3.8.2)。

圖 3.8.2：最近的一次子宮頸細胞檢驗是否首次檢驗 (問題 24)

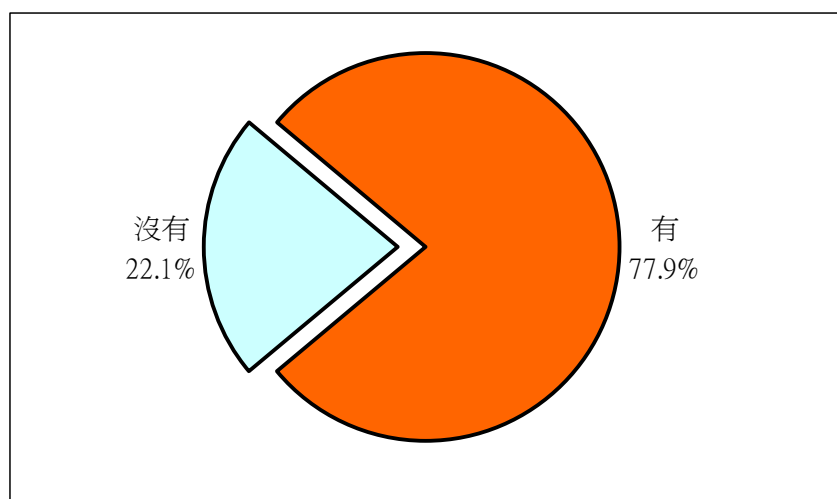


基數：所有曾接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者 = 699

3.8.3 定期子宮頸細胞檢驗

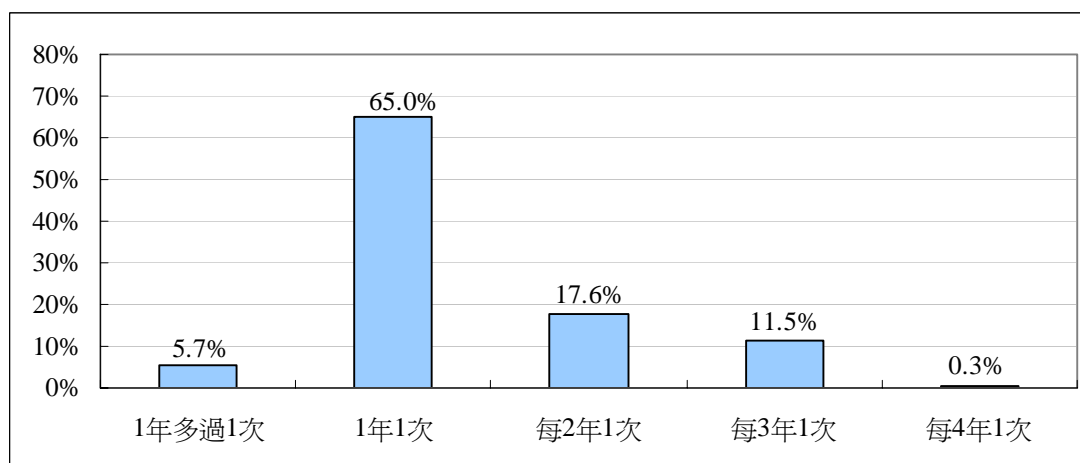
於曾經接受子宮頸細胞檢驗多於一次的女性被訪者當中，逾四分之三的被訪者 (77.9%) 稱有定期接受子宮頸細胞檢驗 (圖 3.8.3a)。當中，約三分之二的被訪者 (65.0%) 稱每年 1 次接受子宮頸細胞檢驗。約三成 (29.4%) 每兩年至四年接受 1 次子宮頸細胞檢驗 (圖 3.8.3b)。

圖 3.8.3a：定期接受子宮頸細胞檢驗（問題 25a）



基數：所有曾接受子宮頸細胞檢驗多於一次的女性被訪者 = 610

圖 3.8.3b：接受子宮頸細胞檢驗的頻密程度（問題 25b）

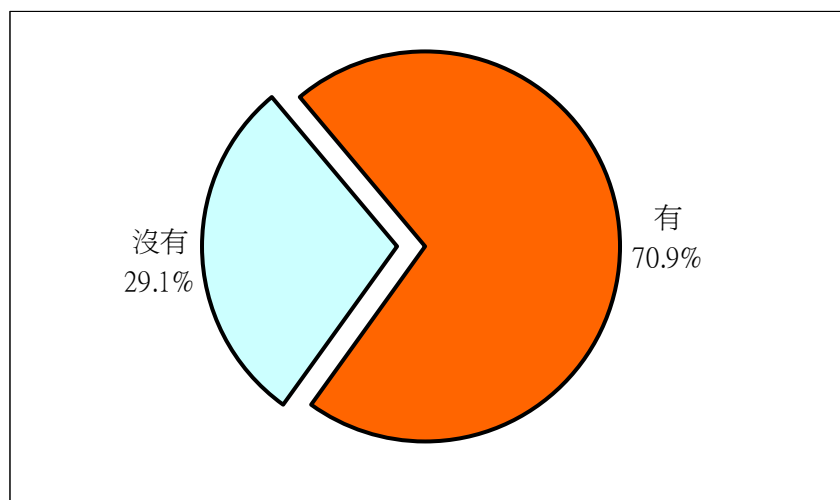


基數：所有有定期接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括回答「不肯定/不記得」的被訪者 = 467

3.8.4 會否計劃於未來 3 年內接受子宮頸細胞檢查

整體來說， 70.9% 的女性被訪者稱她們計劃於未來 3 年內會接受子宮頸細胞檢查 (圖 3.8.4)。

圖 3.8.4：計劃於未來 3 年內接受子宮頸細胞檢查 (問題 26)



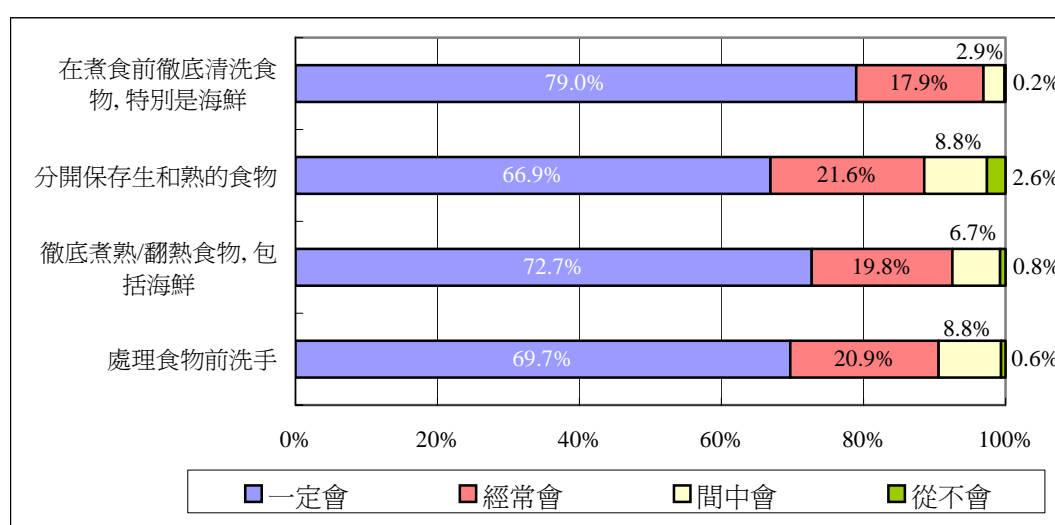
基數：所有女性被訪者，不包括已接受子宮切除術的被訪者 = 1 080

3.9 處理食物習慣

本節共有四條問題，以瞭解被訪者處理食物的習慣。

調查發現大部分被訪者有良好的處理食物習慣。大部分被訪者 (96.9%) 稱他們「一定會」(79.0%) 或「經常會」(17.9%)「在煮食前徹底清洗食物，特別是海鮮」。被訪者遵守其他三項習慣的比率為：92.5%「一定會」或「經常會」「徹底煮熟或徹底翻熱食物，包括海鮮」；90.6% 會在「處理食物之前洗手」及 88.6% 會「分開保存生和熟的食物」(圖 3.9)。

圖 3.9：被訪者處理食物的習慣 (問題 27, 28, 29 及 30)



基數：所有被訪者，不包括回答「不適用」的被訪者（「在煮食前徹底清洗食物，特別是海鮮」= 1 806、「分開保存生和熟的食物」= 1 889、「徹底煮熟/翻熱食物，包括海鮮」= 1 939 及「處理食物前洗手」= 1 989）

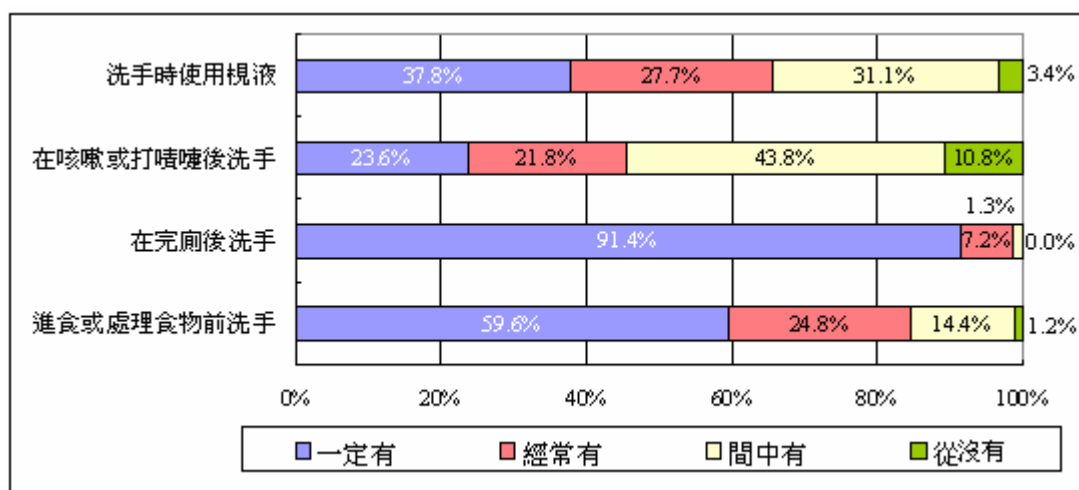
3.10 手部衛生

本節共有五條問題，以瞭解被訪者的手部衛生及對「健康在你手」的宣傳口號的認知。

3.10.1 手部衛生習慣

於被訪前三日內，大部分被訪者在完廁後一定有洗手 (91.4%)。然而，少於五分之三的被訪者報稱他們在進食或處理食物前一定洗手 (59.6%)、洗手時一定使用梘液 (37.8%) 及在咳嗽或打噴嚏後一定洗手 (23.6%) (圖 3.10.1)。

圖 3.10.1：在被訪前三日，被訪者有多經常於以下情況洗手 (問題 31, 32, 33 及 34)

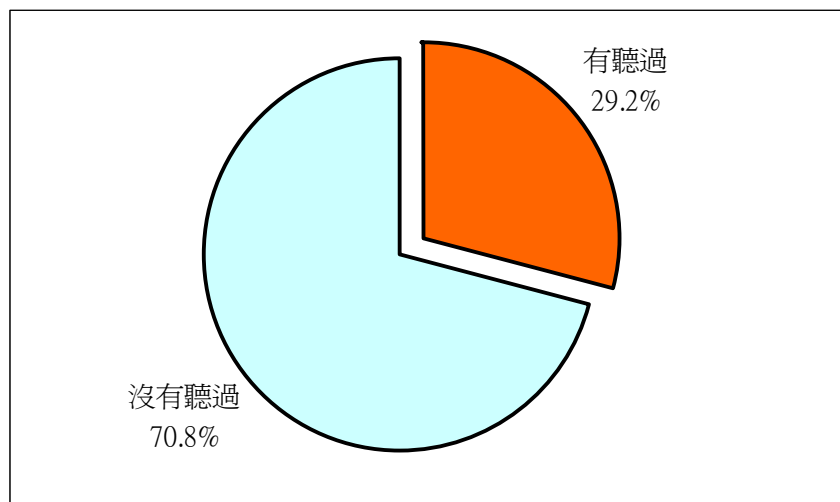


基數：所有被訪者，不包括回答「不適用」和「不記得」的被訪者（「洗手時使用梘液」= 2 046；「在咳嗽或打噴嚏後洗手」= 1 740；「在完廁後洗手」= 2 047 及「在進食或處理食物之前洗手」= 2 047）

3.10.2 對「健康在你手」的宣傳口號的認知

約三成的被訪者 (29.2%) 曾聽過「健康在你手」的宣傳口號 (圖 3.10.2)。

圖 3.10.2：對「健康在你手」的宣傳口號的認知 (問題35)



基數：所有被訪者，不包括回答「不記得」的被訪者 = 1 979

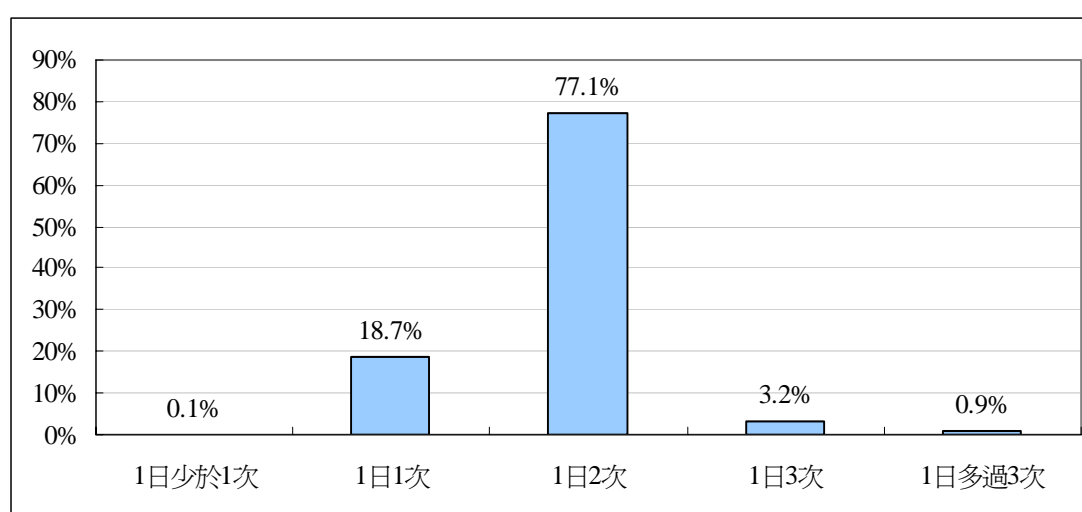
3.11 口腔健康習慣

本節共有五條問題，以瞭解被訪者的口腔健康習慣。

3.11.1 刷牙及使用牙線的頻密程度

逾四分之三的被訪者 (77.1%) 提及他們最少每日刷牙 2 次，而 18.7% 的被訪者每日只刷牙 1 次 (圖 3.11.1a)。

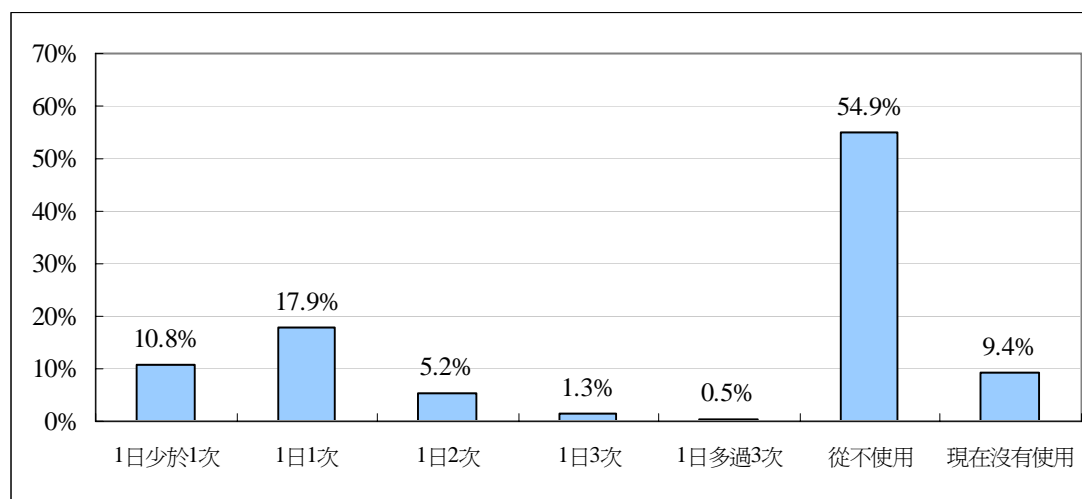
圖 3.11.1a：刷牙的頻密程度 (問題 36)



基數：所有被訪者，不包括「沒有牙齒」的被訪者 = 2 043

約三分之二的被訪者 (64.3%) 稱從來或現時沒有使用牙線。另一方面，24.8% 的被訪者最少每日使用牙線 1 次 (圖 3.11.1b)。

圖 3.11.1b：使用牙線的頻密程度 (問題37)

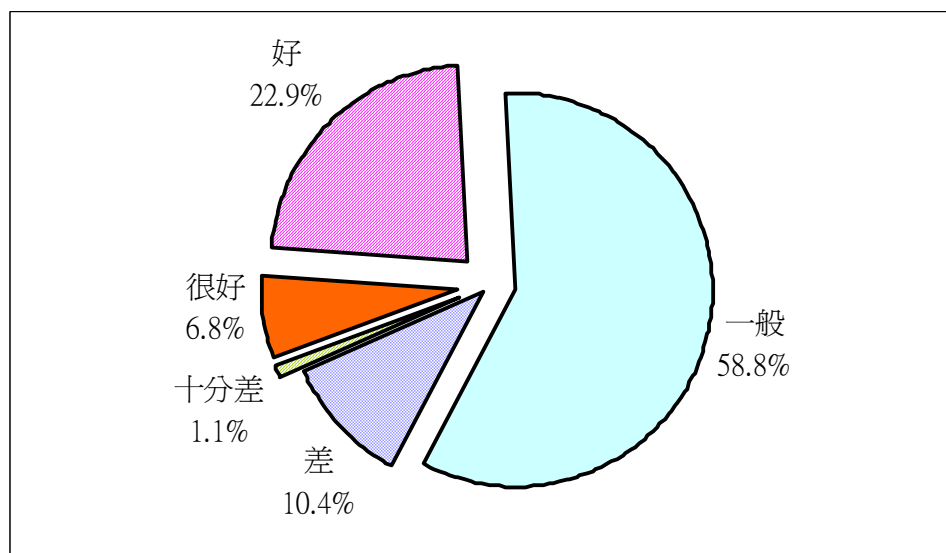


基數：所有被訪者，不包括「沒有牙齒」和回答「不記得」的被訪者 = 2 036

3.11.2 口腔健康狀況

總體來說，約三成的被訪者 (29.7%) 認為他們的口腔健康狀況是「好」或「非常好」。相反，只有 11.6% 的被訪者認為他們的口腔健康狀況是「差」或「十分差」。此外，接近五分之三的被訪者 (58.8%) 稱他們的口腔健康狀況屬「一般」(圖 3.11.2)。

圖 3.11.2：關於口腔健康狀況的看法 (問題38)

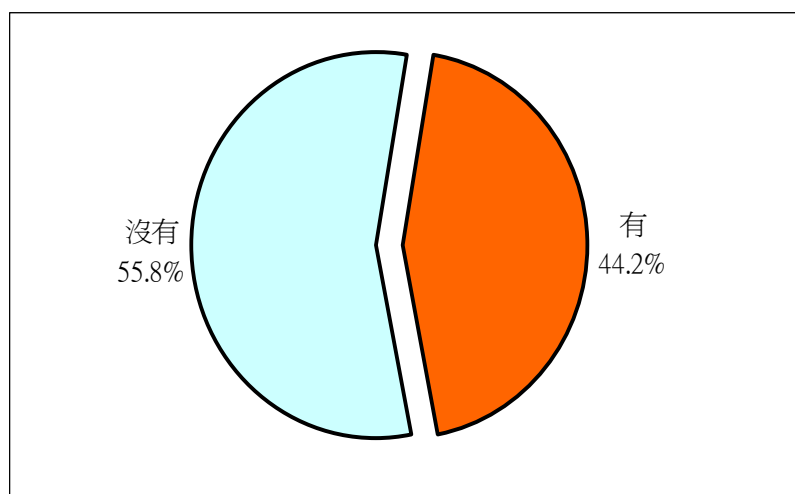


基數：所有被訪者，不包括回答「不記得」的被訪者 = 2 045

3.11.3 定期檢查牙齒

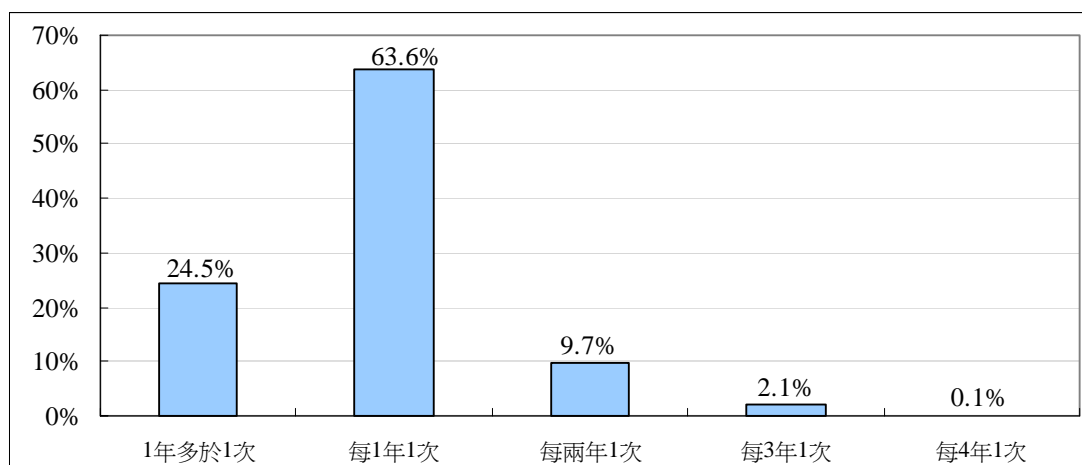
總體來說，逾五分之二的被訪者 (44.2%) 報稱有定期到牙科診所檢查牙齒(圖 3.11.3a)。於這些被訪者中，約四分之一的被訪者 (24.5%) 每年檢查牙齒多於 1 次；而約三分之二 (63.6%) 每年檢查牙齒 1 次 (圖 3.11.3b)。

圖 3.11.3a：定期檢查牙齒(問題 39a)



基數：所有被訪者 = 2 047

圖 3.11.3b：定期檢查牙齒的頻密程度 (問題 39b)

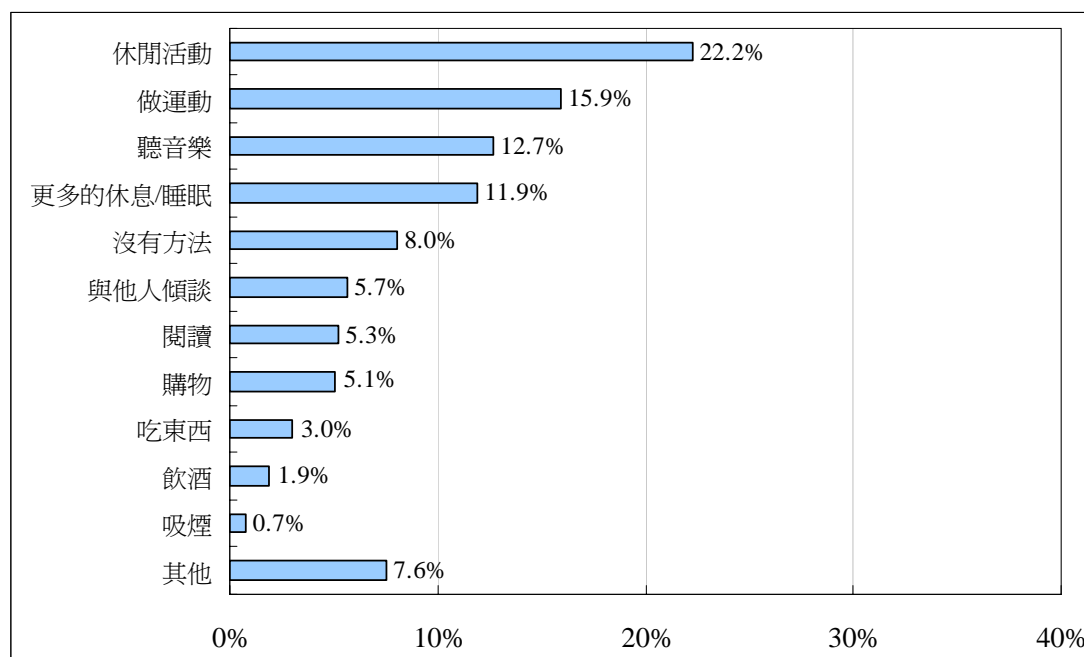


基數：所有有定期檢查牙齒的被訪者，不包括回答「不肯定/不記得」的被訪者 = 901

3.12 壓力管理

於 92.9% 報稱感到壓力的被訪者中，22.2% 選擇休閒活動作為減壓的方法。其他被訪者常使用的方法是「做運動」（15.9%）、「聽音樂」（12.7%）和「更多的休息／睡眠」（11.9%）(圖 3.12)。

圖 3.12：常用的減壓方法 (問題40)



基數：所有曾有壓力的被訪者 = 1 901

第四章 以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析

4.1 變數重組

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

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

表 4.1a：重組被訪者特徵資料 (D1-D9)

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	946
	女性	女性	1 101
年齡組別	沒有分類	18 – 24	259
		25 – 34	425
		35 – 44	536
		45 – 54	491
		55 – 64	269
教育程度	小學或以下	小學或以下	268
	未完成中學教育	未完成中學教育	378
	完成中學教育(中五)	完成中學教育(中五)	619
	預科	預科	170
	大專(非學位)/學位或以上	大專或以上	609
婚姻狀況	未婚	未婚	645
	已婚並有孩子	已婚	1 276
	已婚但沒有孩子		
	離婚/分居	離婚/分居/喪偶	118
	喪偶		

職業	僱主/經理/行政人員	管理/專業人員	471
	專業人員		
	輔助專業人員		
	文員	文員	281
	服務工作人員	服務人員	233
	商店銷售人員		
	漁農業熟練工人	藍領工人	329
	工藝及有關人員		
	機台及機器操作員及裝配員		
	非技術工人		
	學生	非在職人士	708
	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	149
	\$2,000 - \$3,999		
	\$4,000 - \$5,999		
	\$6,000 - \$7,999		
	\$8,000 - \$9,999	\$8,000 - \$13,999	339
	\$10,000 - \$11,999		
	\$12,000 - \$13,999		
	\$14,000 - \$15,999	\$14,000 - \$19,999	211
	\$16,000 - \$17,999		
	\$18,000 - \$19,999		
	\$20,000 - \$24,999	\$20,000 - \$39,999	540
	\$25,000 - \$29,999		
	\$30,000 - \$34,999		
	\$35,000 - \$39,999		
	\$40,000 - \$44,999	\$40,000 或以上	364
	\$45,000 - \$49,999		
	\$50,000 - \$54,999		
	\$55,000 - \$59,999		
	\$60,000 或以上		

表 4.1b：重組各問題的回應

題號	問題內容	原本分類	重組分類
問題 6、8 及 10	每週平均花在做劇烈/中等劇烈體力活動/步行的日數	0 日	0 – 1 日
		1 日	
		2 日	2 – 3 日
		3 日	
問題 15a、16a 及 17a	被訪者每週飲用果汁/蔬菜汁及進食水果/瓜菜的平均日數	4 日	4 – 5 日
		5 日	
		6 日	6 – 7 日
		7 日	
問題 18b	過去 1 個月內，每週最少飲用 1 杯酒精飲品的次數	每日	每週 6 日或以上
		每週 6 日	
		每週 5 日	每週 4 – 5 日
		每週 4 日	
		每週 3 日	每週 2 – 3 日
		每週 2 日	
		每週 1 日	每週 1 日或更少
		每週不足 1 日	
問題 23b	最近一次接受子宮頸細胞檢驗距今有多久	1 – 12 個月前	1 – 12 個月前
		13 – 24 個月前	13 – 36 個月前
		25 – 36 個月前	
		37 – 48 個月前	37 個月或以上
		49 – 60 個月前	
		61 個月前或以上	
問題 25b	進行子宮頸細胞檢查的頻密程度	1 年多於 1 次	1 年 1 次或以上
		每年 1 次	
		每 2 年 1 次	每 2-3 年 1 次
		每 3 年 1 次	
問題 39b	進行牙齒檢查的頻密程度	每 4 年 1 次	每 4-5 年 1 次
		每 5 年 1 次	
		每 6-10 年 1 次	每 6 年或以上 1 次
		多於 10 年才 1 次	

問題 36	每日刷牙的頻密程度	1 日 1 次	1 日 1 次
		1 日 2 次	1 日 2 次
		1 日 3 次	1 日 3 次或以上
		1 日多於 3 次	
		1 日少於 1 次	1 日少於 1 次
		從不刷牙	從不刷牙
問題 37	每日使用牙線的頻密程度	1 日 1 次	1 日 1 次
		1 日 2 次	1 日 2 次
		1 日 3 次	1 日 3 次或以上
		1 日多於 3 次	
		1 日少於 1 次	1 日少於 1 次
		從來沒有用牙線	從來/現在沒有用牙線
		現在沒有用牙線	

本報告採用了三種統計檢定方法測試作組別分析²²，包括皮氏卡方檢定、單因方差檢定及史氏定級相關檢定。如果兩個變數是類別變數 (nominal)，會採用卡方檢定；如果一個變數是類別變數 (nominal) 而另一個是順序變數 (ordinal)，就會採用單因方差檢定；如果兩個變數均為順序變數 (ordinal)，則會採用定級相關檢定。本章只會報告以 5% 水平的顯著結果。至於卡方檢定，只有那些不超過 20% 的資料格低於期望值 5 的結果才會顯示在本報告內。

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

²² 這些統計檢定測試根據 SPSS 應用指引進行，以下是該三個統計測試的公式以作參考之用：
皮氏卡方檢定：

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

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

單因方差檢定：

$$U = N_1 N_2 + \frac{N_1(N_1 + 1)}{2} - T_1$$

而 N_1 和 N_2 是組別的抽樣數目， T_1 是合併組別的排列次序總和(如有組別的排列次序相同的，會作出調整)。

史氏定級相關檢定系數：

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

而 X_i 及 Y_i 分別是 X 及 Y 的第 i 個排序值，而 \bar{X} 及 \bar{Y} 分別是 X 及 Y 的平均排序值。 N 是抽樣數目， S_x 和 S_y 是兩個變數的標準偏差。每個數據值的排列次序會被用於以上的公式內(如有排列次序相同的，會作出調整)。本調查採用了配對(Pairwise)的方法來處理缺漏的數據。

4.2 體重控制

4.2.1 體重狀況

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

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

較多男性 (31.9%) 被歸類為「肥胖」，而女性 (13.1%) 則較多被歸類為「過輕」。以年齡來說，34 歲或以下的被訪者 (由 13.5% 至 27.6%) 較多被歸類為「過輕」；反之，35 歲或以上的被訪者較多被歸類為「過重」 (由 20.4% 至 24.2%) 或「肥胖」 (由 26.0% 至 37.3%) (表 4.2.1)。

教育程度小學或以下的被訪者 (39.2%) 相對有較高比率被歸類為「肥胖」 (表 4.2.1)。

未婚的被訪者 (18.6%) 相比已婚 (5.5%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (5.3%) 較多被歸類為「過輕」；相對地，已婚 (29.8%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (29.0%) 較多被歸類為「肥胖」 (表 4.2.1)。

以被訪者的職業來說，藍領工人 (36.1%) 較多被歸類為「肥胖」，而非在職人士 (13.4%) 則較多被歸類為「過輕」 (表 4.2.1)。

表 4.2.1：根據 BMI 及世衛按亞洲人標準的分類法而得出的體重狀況

變數	分類	基數	過輕	正常	過重	肥胖	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	919	5.7%	41.4%	21.0%	31.9%		0.000	
	女性	1043	13.1%	53.1%	16.1%	17.8%			
年齡	18-24	246	27.6%	58.6%	7.1%	6.7%			0.000
	25-34	405	13.5%	59.6%	13.2%	13.7%			
	35-44	520	7.7%	45.9%	20.4%	26.0%			
	45-54	476	3.1%	37.6%	22.0%	37.3%			
	55-64	256	2.6%	40.3%	24.2%	32.8%			

教育程度	小學或以下	249	3.2%	36.2%	21.3%	39.2%		0.000
	未完成中學教育	359	6.2%	45.0%	19.8%	29.0%		
	完成中學教育(中五)	596	9.3%	49.8%	18.7%	22.1%		
	預科	163	18.6%	55.4%	14.0%	12.1%		
	大專或以上	592	12.3%	49.6%	17.2%	20.9%		
婚姻狀況	未婚	619	18.6%	56.3%	12.2%	12.9%	0.000	
	已婚	1222	5.5%	43.2%	21.5%	29.8%		
	離婚/分居/喪偶	116	5.3%	47.9%	17.8%	29.0%		
職業	管理/專業人員	463	7.7%	45.2%	20.9%	26.2%	0.000	
	文員	267	10.6%	56.0%	17.8%	15.5%		
	服務人員	225	8.7%	46.8%	17.9%	26.6%		
	藍領工人	315	4.2%	38.8%	20.9%	36.1%		
	非在職人士	668	13.4%	50.3%	15.4%	20.9%		

4.2.2 對目前體重的看法

對自己目前體重的看法與被訪者的性別、年齡、教育程度及婚姻狀況有顯著的關係。

女性被訪者 (46.3%) 認為自己「過重」的比率較高，而男性被訪者 (10.7%) 則多認為自己「過輕」。35 歲或以上的被訪者 (由 41.8% 至 53.1%) 比其他年紀較輕的組別 (由 27.2% 至 32.8%) 較多認為自己「過重」(表 4.2.2a)。

以被訪者的教育程度來說，中學或以下教育程度的被訪者 (由 43.1% 至 47.4%) 較多認為自己「過重」。以被訪者的婚姻狀況來說，已婚的被訪者 (46.1%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (44.8%) 較多認為自己「過重」(表 4.2.2a)。

表 4.2.2a : 對目前體重的看法 (問題 3)

變數	分類	基數	過輕	適中	過重	P-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	944	10.7%	53.4%	35.9%		0.000	
	女性	1088	5.4%	48.4%	46.3%			
年齡	18-24	259	12.6%	60.1%	27.2%			0.000
	25-34	418	11.3%	55.9%	32.8%			
	35-44	536	6.3%	50.0%	43.6%			
	45-54	490	4.8%	42.1%	53.1%			
	55-64	262	6.5%	51.7%	41.8%			
教育程度	小學或以下	264	5.9%	46.7%	47.4%			0.000
	未完成中學教育	378	5.6%	51.3%	43.1%			
	完成中學教育(中五)	614	7.1%	49.4%	43.5%			
	預科	170	9.5%	55.2%	35.3%			
	大專或以上	604	10.4%	52.2%	37.5%			
婚姻狀況	未婚	642	11.7%	56.9%	31.4%		0.000	
	已婚	1264	5.7%	48.2%	46.1%			
	離婚/分居/喪偶	118	9.8%	45.4%	44.8%			

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

在那些被歸類為「過輕」的被訪者中，逾五分之三認為自己「適中」(59.5%) 或「過重」(3.6%) (表 4.2.2b)。

在那些被歸類為「過重」的被訪者當中，43.1% 認為自己「適中」。而 15.9% 被歸類為「肥胖」的被訪者卻認為自己「適中」(表 4.2.2b)。

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

變數	分類	基數	對目前體重的看法			P-值		
			過輕	適中	過重	卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
按世衛的分類法 (亞洲人標準)	過輕	189	36.9%	59.5%	3.6%			0.000
	正常	933	8.2%	68.7%	23.1%			
	過重	361	1.8%	43.1%	55.1%			
	肥胖	475	0.4%	15.9%	83.7%			

4.2.3 體重控制

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

相對而言，較多女性被訪者 (31.0%) 表示於被訪前 12 個月內曾刻意控制體重。教育程度較高 (完成中學或以上) 比教育程度較低的被訪者，較多曾刻意控制體重 (由 30.6% 至 33.4%)。管理/專業人員 (35.1%) 及文員 (32.1%) 比其他職業組別的被訪者較多傾向曾刻意控制體重。而每月家庭收入越高的被訪者，越多曾嘗試刻意控制體重 (表 4.2.3a)。

表 4.2.3a：在過去 12 個月內刻意控制體重 (問題 4a)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	946	26.7%	73.3%	0.034		
	女性	1091	31.0%	69.0%			
教育程度	小學或以下	268	23.4%	76.6%		0.002	
	未完成中學教育	378	21.0%	79.0%			
	完成中學教育 (中五)	614	33.4%	66.6%			
	預科	170	30.6%	69.4%			
	大專或以上	604	31.6%	68.4%			
職業	管理/專業人員	469	35.1%	64.9%	0.000		
	文員	278	32.1%	67.9%			
	服務人員	233	29.3%	70.7%			
	藍領工人	329	19.9%	80.1%			
	非在職人士	703	28.4%	71.6%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	147	21.5%	78.5%		0.009	
	\$8,000 - \$13,999	338	24.2%	75.8%			
	\$14,000 - \$19,999	209	30.1%	69.9%			
	\$20,000 - \$39,999	537	32.9%	67.1%			
	\$40,000 或以上	363	34.3%	65.7%			

被訪者對於控制體重的態度和體重的分類（按世衛亞洲人體重作標準）有顯著的關係。

被歸類為「過重」（37.4%）或「肥胖」（35.4%）的被訪者比其他被訪者較多於被訪前 12 個月內曾刻意控制體重(表 4.2.3b)。

表 4.2.3b：以被訪者在過去 12 個月內有否刻意控制體重（問題 4a）和世衛按亞洲人標準分類法的比較

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
按世衛的分類法 (亞洲人標準)	過輕	189	13.7%	86.3%		0.000	
	正常	934	26.6%	73.4%			
	過重	361	37.4%	62.6%			
	肥胖	478	35.4%	64.6%			

4.2.4 控制體重的方法

4.2.4.1 做運動

選擇做運動來控制體重與被訪者的性別有顯著的關係。

男性被訪者（90.5%）以做運動來控制體重的比率較女性被訪者的（81.7%）高(表 4.2.4.1)。

表 4.2.4.1：做運動來控制體重（問題 5d）

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	253	90.5%	9.5%	0.003		
	女性	338	81.7%	18.3%			

4.2.4.2 使用藥物/產品

使用藥物/產品來控制體重與被訪者的性別及每月家庭收入有顯著的關係。

女性 (21.3%) 及每月家庭收入達 \$20,000 或以上 (由 18.5% 至 22.8%) 的被訪者較多稱他們曾使用藥物/產品來控制體重 (表 4.2.4.2)。

表 4.2.4.2：使用藥物/產品來控制體重 (問題5a)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	253	11.6%	88.4%	0.002		
	女性	338	21.3%	78.7%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	31	0.0%	100.0%		0.009	
	\$8,000 - \$13,999	82	13.8%	86.2%			
	\$14,000 - \$19,999	63	15.9%	84.1%			
	\$20,000 - \$39,999	177	22.8%	77.2%			
	\$40,000 或以上	125	18.5%	81.5%			

4.2.4.3 去纖體或美容中心

去纖體或美容中心來控制體重與被訪者的性別有顯著的關係。

女性 (5.9%) 較男性多去纖體或美容中心以控制體重 (表 4.2.4.3)。

表 4.2.4.3：去纖體或美容中心來控制體重 (問題5c)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	253	0.9%	99.1%	0.002		
	女性	338	5.9%	94.1%			

4.2.4.4 改變飲食習慣

以改變飲食習慣來控制體重與被訪者的性別、年齡及婚姻狀況有顯著的關係。

與相關組別的被訪者比較，女性 (76.1%)，年齡 44 歲或以下 (由 74.1% 至 83.2%) 及未婚 (81.2%) 的被訪者較多以改變飲食習慣來控制體重 (表 4.2.4.4)。

表 4.2.4.4：改變飲食習慣來控制體重 (問題 5e)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	253	67.7%	32.3%	0.024		
	女性	338	76.1%	23.9%			
年齡	18-24	67	74.1%	25.9%		0.013	
	25-34	123	83.2%	16.8%			
	35-44	164	75.4%	24.6%			
	45-54	153	63.6%	36.4%			
	55-64	71	66.1%	33.9%			
婚姻狀況	未婚	192	81.2%	18.8%	0.004		
	已婚	360	69.1%	30.9%			
	離婚/分居/喪偶	38	63.5%	36.5%			

4.3 運動/體力活動

4.3.1 劇烈運動/體力活動

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

和相關組別的被訪者比較，女性 (82.7%)、已婚 (79.7%) 及文員 (84.6%) 或服務人員 (81.3%) 較多於被訪前一週內只有一日或更少的日子有做 10 分鐘或以上劇烈運動/體力活動。而被訪者的年齡越大，越多在被訪前一週內只有一日或更少的日子有做 10 分鐘或以上劇烈運動/體力活動 (表 4.3.1)。

表 4.3.1 : 在被訪前一週內有做 10 分鐘或以上劇烈運動/體力活動的平均日數 (問題 6)

變數	分類	基數	0 – 1 日	2 – 3 日	4 – 5 日	6 – 7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	946	71.7%	16.5%	5.4%	6.4%		0.000	
	女性	1 101	82.7%	9.2%	4.3%	3.9%			
年齡	18-24	259	70.0%	21.6%	4.6%	3.8%			0.000
	25-34	425	75.5%	14.7%	5.5%	4.2%			
	35-44	536	77.3%	11.7%	6.6%	4.3%			
	45-54	491	80.5%	8.5%	3.6%	7.3%			
	55-64	269	81.4%	10.5%	3.2%	4.9%			
婚姻狀況	未婚	645	74.0%	17.8%	3.8%	4.5%		0.010	
	已婚	1 276	79.7%	9.9%	5.4%	5.0%			
	離婚/分居/喪偶	118	75.0%	13.3%	4.4%	7.3%			
職業	管理/專業人員	471	75.7%	16.8%	3.9%	3.6%		0.000	
	文員	281	84.6%	11.8%	1.8%	1.8%			
	服務人員	233	81.3%	9.1%	4.0%	5.6%			
	藍領工人	329	69.5%	10.5%	9.3%	10.7%			
	非在職人士	708	78.8%	12.0%	5.0%	4.2%			

4.3.2 中等劇烈運動/體力活動

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

管理/專業人員 (69.1%) 及文員 (68.9%) 較多在被訪前一週內只有一日或更少的日子有做 10 分鐘或以上中等劇烈運動/體力活動 (表 4.3.2)。

表 4.3.2 : 在被訪前一週內有做 10 分鐘或以上中等劇烈運動/體力活動的平均日數 (問題 8)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
職業	管理/專業人員	471	69.1%	15.7%	6.1%	9.1%		0.000	
	文員	281	68.9%	18.3%	6.7%	6.1%			
	服務人員	233	64.8%	13.8%	6.0%	15.5%			
	藍領工人	328	55.7%	15.8%	5.7%	22.7%			
	非在職人士	707	63.8%	15.2%	6.6%	14.3%			

4.3.3 步行

被訪者於被訪前一週內有步行 10 分鐘或以上的日數，與他們的年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

被訪者年齡 45 歲或以上 (由 79.9% 至 80.9%)、未完成中學教育 (83.8%)、小學或以下教育程度 (77.3%)、已婚人士 (77.1%) 及藍領工人 (83.7%) 較多稱在被訪前一週內有 6-7 日有步行 10 分鐘或以上 (表 4.3.3)。

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

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	259	4.0%	8.9%	19.0%	68.0%			0.000
	25-34	425	4.3%	9.1%	12.7%	73.9%			
	35-44	536	8.5%	10.0%	10.8%	70.6%			
	45-54	490	5.5%	6.7%	7.9%	79.9%			
	55-64	268	6.9%	5.6%	6.6%	80.9%			

教育程度	小學或以下	268	7.5%	6.7%	8.6%	77.3%			0.001
	未完成中學教育	375	4.5%	5.0%	6.7%	83.8%			
	完成中學教育(中五)	619	5.4%	10.2%	12.4%	72.0%			
	預科	170	5.6%	9.1%	12.8%	72.5%			
	大專或以上	609	6.6%	8.4%	13.1%	71.9%			
婚姻狀況	未婚	645	4.8%	9.0%	15.2%	71.0%		0.018	
	已婚	1 274	6.6%	7.5%	8.8%	77.1%			
	離婚/分居/喪偶	117	4.2%	9.4%	13.1%	73.3%			
職業	管理/專業人員	470	7.6%	8.2%	11.1%	73.1%		0.000	
	文員	281	9.1%	9.4%	12.1%	69.4%			
	服務人員	233	4.9%	5.1%	13.0%	77.0%			
	藍領工人	329	4.4%	4.9%	7.0%	83.7%			
	非在職人士	706	4.6%	10.2%	12.1%	73.2%			

4.3.4 根據 IPAQ 分析的體力活動水平

根據 IPAQ 分析的體力活動水平與被訪者的性別、年齡、教育程度及職業有顯著的關係。

與相關組別的被訪者比較，女性 (24.1%)、年齡 35 至 44 歲 (27.9%)、完成中學或以上教育程度 (由 24.6% 至 25.3%) 及文員 (30.8%) 的被訪者較多被歸類為有「低度」的體力活動水平 (表 4.3.4)。

表 4.3.4：根據 IPAQ 分析的體力活動水平

變數	分類	基數	低度	中度	高度	P-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	900	20.1%	54.4%	25.5%	0.018		
	女性	1 060	24.1%	55.0%	20.9%			
年齡	18-24	251	24.1%	55.8%	20.1%		0.000	
	25-34	409	22.4%	55.4%	22.1%			
	35-44	513	27.9%	51.8%	20.3%			
	45-54	476	19.4%	54.5%	26.1%			
	55-64	255	15.8%	58.1%	26.1%			

教育程度	小學或以下	247	20.0%	50.2%	29.8%	0.000		
	未完成中學教育	359	14.5%	54.4%	31.0%			
	完成中學教育(中五)	596	24.6%	52.7%	22.7%			
	預科	165	25.3%	54.7%	20.0%			
	大專或以上	590	24.7%	58.7%	16.5%			
職業	管理/專業人員	458	24.6%	57.4%	18.0%	0.000		
	文員	276	30.8%	57.1%	12.1%			
	服務人員	228	19.4%	47.3%	33.3%			
	藍領工人	304	15.3%	44.6%	40.1%			
	非在職人士	673	21.4%	58.4%	20.2%			

4.3.5 對自己體力活動水平的看法

被訪者對自己目前體力活動水平的看法與他們的性別、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。

女性 (53.0%)、年齡 44 歲或以下 (由 52.3% 至 55.0%)、未婚 (55.0%)、文員 (63.9%) 及每月家庭收入達 \$20,000 或以上 (由 53.2% 至 57.3%) 的被訪者較多認為自己的體力活動水平為「低度」。而教育程度越高的被訪者，越多認為自己的體力活動水平為「低度」(表 4.3.5a)。

表 4.3.5a：對自己體力活動水平的看法 (問題 13)

變數	分類	基數	低度	中度	高度	P-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	940	44.3%	44.3%	11.4%		0.000	
	女性	1 091	53.0%	41.5%	5.5%			
年齡	18-24	259	54.9%	37.7%	7.3%			0.000
	25-34	424	55.0%	35.7%	9.3%			
	35-44	535	52.3%	39.8%	7.9%			
	45-54	488	42.9%	48.8%	8.4%			
	55-64	263	37.0%	54.2%	8.7%			

教育程度	小學或以下	260	34.9%	56.5%	8.6%			0.000
	未完成中學教育	373	40.0%	49.9%	10.1%			
	完成中學教育(中五)	617	50.5%	41.1%	8.3%			
	預科	169	51.4%	40.3%	8.4%			
	大專或以上	609	58.3%	34.9%	6.8%			
婚姻狀況	未婚	644	55.0%	37.2%	7.8%		0.004	
	已婚	1 266	46.2%	45.6%	8.2%			
	離婚/分居/喪偶	115	45.0%	44.2%	10.8%			
職業	管理/專業人員	470	56.0%	36.5%	7.5%		0.000	
	文員	281	63.9%	33.6%	2.5%			
	服務人員	232	39.2%	50.7%	10.1%			
	藍領工人	324	27.2%	54.4%	18.4%			
	非在職人士	701	52.0%	42.1%	5.8%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	146	48.0%	46.5%	5.5%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	338	41.7%	48.0%	10.3%			
	\$14,000 - \$19,999	210	41.7%	50.9%	7.4%			
	\$20,000 - \$39,999	538	53.2%	39.3%	7.5%			
	\$40,000 或以上	363	57.3%	36.0%	6.7%			

本分析以被訪者對自己現時體力活動水平的看法和以 IPAQ 分析的體力活動水平來作比較，兩者有顯著的關係。

在那些體力活動水平被歸類為「低度」的被訪者中，接近三成認為自己的體力活動水平為「中度」(27.6%) 或「高度」(1.2%) (表 4.3.5b)。

在那些體力活動水平被歸類為「高度」的被訪者中，逾五分之四認為自己的體力活動水平為「低度」(21.5%) 或「中度」(59.9%) (表 4.3.5b)。

表 4.3.5b：以被訪者對自己體力活動水平的看法和以 IPAQ 分析的體力活動水平的比較

變數	分類	基數	對自己體力活動水平的看法			P-值		
			低度	中度	高度	卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
IPAQ 分析的體力活動水平	低度	436	71.2%	27.6%	1.2%		0.000	
	中度	1 065	51.6%	42.5%	5.8%			
	高度	449	21.5%	59.9%	18.6%			

4.4 飲食習慣

4.4.1 每週飲用果汁/蔬菜汁的頻密程度

飲用果汁/蔬菜汁的頻密程度與被訪者的年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

年齡介乎 55 至 64 歲 (88.5%)、已婚人士 (83.2%) 及藍領工人 (87.3%) 較多稱每週有一日或更少的日子有飲用果汁/蔬菜汁。而被訪者的每月家庭收入或教育程度越低，越多稱每週有一日或更少的日子有飲用果汁/蔬菜汁 (表 4.4.1)。

表 4.4.1：每週飲用果汁/蔬菜汁的日數 (問題 15a)

變數	分類	基數	0 – 1 日	2 – 3 日	4 – 5 日	6 – 7 日	P-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡	18-24	259	72.9%	18.1%	4.3%	4.7%			0.000
	25-34	424	73.5%	18.0%	3.8%	4.7%			
	35-44	536	79.6%	12.8%	1.2%	6.5%			
	45-54	491	84.9%	9.0%	2.5%	3.6%			
	55-64	268	88.5%	6.5%	1.0%	3.9%			
教育程度	小學或以下	268	90.6%	5.2%	1.4%	2.9%			0.000
	未完成中學教育	376	84.3%	10.4%	2.1%	3.2%			
	完成中學教育 (中五)	618	80.8%	12.6%	2.5%	4.0%			
	預科	170	73.9%	17.7%	2.6%	5.8%			
	大專或以上	609	73.0%	17.0%	2.9%	7.1%			
婚姻狀況	未婚	644	73.6%	17.2%	3.9%	5.3%		0.000	
	已婚	1 275	83.2%	10.8%	1.9%	4.2%			
	離婚/分居/喪偶	118	78.7%	12.3%	0.0%	9.0%			
職業	管理/專業人員	471	74.2%	15.2%	3.0%	7.6%		0.000	
	文員	281	80.3%	14.0%	2.5%	3.2%			
	服務人員	233	77.3%	14.3%	3.5%	5.0%			
	藍領工人	329	87.3%	8.1%	0.7%	3.8%			
	非在職人士	707	80.6%	12.9%	2.5%	3.9%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	149	88.5%	6.6%	0.8%	4.1%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	338	86.3%	9.5%	0.8%	3.4%			
	\$14,000 - \$19,999	211	84.6%	9.9%	3.3%	2.3%			
	\$20,000 - \$39,999	540	77.9%	15.3%	1.7%	5.1%			
	\$40,000 或以上	364	73.7%	15.5%	4.6%	6.2%			

4.4.2 每日飲用果汁/蔬菜汁的杯數

被訪者在被訪前一週內每日飲用果汁/蔬菜汁的平均杯數，與被訪者的年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

與相關組別的被訪者比較，年齡 44 歲或以下 (由 5.8% 至 6.7%)、離婚/分居/喪偶人士 (9.0%)、管理/專業人員 (9.2%) 及每月家庭收入達 \$40,000 或以上 (7.3%) 的被訪者較多每日飲用一杯或以上果汁/蔬菜汁。而教育程度越高的被訪者，越多每日飲用一杯或以上的果汁/蔬菜汁 (表 4.4.2)。

表 4.4.2：每日飲用果汁/蔬菜汁的平均杯數 (問題 15a 及 15b)

變數	分類	基數	少於 1 杯	1 - 2 杯	多於 2 杯	P-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	259	93.9%	4.4%	1.7%			0.050
	25-34	424	94.2%	4.7%	1.1%			
	35-44	536	93.3%	6.5%	0.2%			
	45-54	491	96.4%	2.7%	0.9%			
	55-64	268	97.0%	3.0%	0.0%			
教育程度	小學或以下	268	97.5%	2.5%	0.0%			0.000
	未完成中學教育	376	96.9%	2.1%	1.0%			
	完成中學教育 (中五)	618	95.4%	4.0%	0.5%			
	預科	170	94.1%	4.1%	1.7%			
	大專或以上	609	91.9%	7.1%	0.9%			
婚姻狀況	未婚	644	93.8%	5.3%	0.8%		0.032	
	已婚	1 275	95.6%	3.6%	0.7%			
	離婚/分居/喪偶	118	91.0%	8.3%	0.7%			

職業	管理/專業人員	471	90.8%	8.0%	1.2%	0.001	
	文員	281	96.8%	3.2%	0.0%		
	服務人員	233	95.0%	4.2%	0.8%		
	藍領工人	329	96.9%	2.8%	0.4%		
	非在職人士	707	95.7%	3.4%	1.0%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	149	96.6%	3.4%	0.0%	0.002	
	\$8,000 - \$13,999	338	96.5%	2.8%	0.7%		
	\$14,000 - \$19,999	211	97.4%	2.6%	0.0%		
	\$20,000 - \$39,999	540	94.6%	4.7%	0.7%		
	\$40,000 或以上	364	92.7%	5.4%	1.9%		

4.4.3 每週進食水果的頻密程度

被訪者進食水果的頻密程度，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

女性 (60.8%)、年齡 55 至 64 歲 (68.2%)、教育程度小學或以下 (61.9%)、已婚 (59.3%)、非在職人士 (62.9%) 及每月家庭收入在 \$13,999 或以下的被訪者 (由 57.2% 至 60.3%) 較多表示每週有 6-7 日進食水果 (表 4.4.3)。

表 4.4.3：每週進食水果的日數 (問題 16a)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	946	16.1%	24.2%	13.2%	46.5%		0.000	
	女性	1 099	7.0%	17.5%	14.7%	60.8%			
年齡	18-24	259	11.8%	27.8%	14.1%	46.3%			0.000
	25-34	425	15.2%	26.4%	15.2%	43.2%			
	35-44	535	11.1%	23.1%	13.3%	52.5%			
	45-54	491	9.6%	14.4%	15.6%	60.5%			
	55-64	269	9.2%	11.3%	11.3%	68.2%			

教育程度	小學或以下	268	11.1%	13.0%	14.0%	61.9%		0.000
	未完成中學教育	378	12.1%	16.3%	13.0%	58.6%		
	完成中學教育(中五)	618	11.8%	21.6%	13.5%	53.2%		
	預科	169	10.0%	23.2%	12.4%	54.4%		
	大專或以上	609	10.5%	24.7%	15.7%	49.0%		
婚姻狀況	未婚	644	14.2%	27.0%	13.8%	45.0%	0.000	
	已婚	1 275	9.6%	17.2%	13.9%	59.3%		
	離婚/分居/喪偶	118	12.9%	20.4%	16.8%	49.9%		
職業	管理/專業人員	470	12.3%	23.7%	14.0%	50.1%	0.000	
	文員	281	12.3%	24.3%	18.9%	44.5%		
	服務人員	233	17.2%	23.0%	13.7%	46.1%		
	藍領工人	328	12.3%	20.7%	12.0%	55.0%		
	非在職人士	708	7.7%	16.3%	13.1%	62.9%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	149	13.2%	18.4%	11.1%	57.2%	0.005	
	\$8,000 - \$13,999	339	9.0%	17.0%	13.7%	60.3%		
	\$14,000 - \$19,999	211	10.9%	20.4%	15.2%	53.4%		
	\$20,000 - \$39,999	540	10.7%	23.4%	14.7%	51.1%		
	\$40,000 或以上	364	13.2%	19.3%	17.3%	50.2%		

4.4.4 每日進食瓜菜的頻密程度

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

女性 (88.0%)、教育程度小學或以下 (87.4%) 或未完成中學教育 (86.7%)、已婚人士 (88.2%) 及非在職人士 (87.5%) 的被訪者較多表示每週有 6-7 日進食瓜菜。而年紀越大的被訪者，越多每週有 6-7 日進食瓜菜 (表 4.4.4)。

表 4.4.4：每週進食瓜菜的日數 (問題 17a)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	946	1.1%	9.2%	10.5%	79.2%		0.000	
	女性	1 100	0.8%	2.8%	8.4%	88.0%			
年齡	18-24	259	2.6%	5.9%	13.0%	78.5%			0.000
	25-34	425	1.4%	7.2%	11.9%	79.5%			
	35-44	535	0.4%	5.6%	10.1%	83.9%			
	45-54	491	0.2%	5.5%	7.7%	86.7%			
	55-64	269	0.8%	5.0%	5.6%	88.5%			

教育程度	小學或以下	268	1.0%	6.1%	5.5%	87.4%		0.040
	未完成中學教育	378	1.6%	4.1%	7.7%	86.7%		
	完成中學教育(中五)	618	0.8%	8.0%	8.8%	82.3%		
	預科	170	1.4%	4.7%	12.1%	81.7%		
	大專或以上	609	0.5%	4.7%	12.0%	82.8%		
婚姻狀況	未婚	645	1.7%	9.3%	12.9%	76.2%	0.000	
	已婚	1 275	0.4%	3.8%	7.7%	88.2%		
	離婚/分居/喪偶	118	1.9%	8.6%	9.2%	80.3%		
職業	管理/專業人員	471	0.8%	5.8%	9.4%	84.0%	0.004	
	文員	281	0.5%	7.4%	13.5%	78.6%		
	服務人員	233	1.4%	6.8%	13.4%	78.4%		
	藍領工人	328	0.7%	7.1%	8.1%	84.2%		
	非在職人士	708	1.2%	4.4%	7.0%	87.5%		

4.4.5 被訪者每日進食水果及瓜菜的份量 (不包括飲用果汁/蔬菜汁)

本調查發現，被訪者每日進食水果及瓜菜的平均份量²³，與他們的性別、年齡及婚姻狀況有顯著的關係。

與相關組別的被訪者比較，女性 (25.9%) 及已婚 (24.3%) 的被訪者較多每日進食最少 5 份水果及瓜菜。而年紀越大的被訪者，越多每日進食最少 5 份水果及瓜菜 (表 4.4.5)。

²³ 平均進食的份量總數：每日進食水果的平均份量+每日進食瓜菜的平均份量

表 4.4.5：在接受訪問一週前，每日會進食最少 5 份水果及瓜菜的比率 (問題 16b 及 17b)

變數	分類	基數	少於 5 份瓜菜和水果	5 份或以上的瓜菜和水果	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	939	82.9%	17.1%		0.000	
	女性	1 091	74.1%	25.9%			
年齡	18-24	259	84.2%	15.8%			0.000
	25-34	424	81.2%	18.8%			
	35-44	534	78.6%	21.4%			
	45-54	484	77.4%	22.6%			
	55-64	267	68.4%	31.6%			
婚姻狀況	未婚	640	83.3%	16.7%		0.000	
	已婚	1 266	75.7%	24.3%			
	離婚/分居/喪偶	118	77.8%	22.2%			

4.5 飲酒模式

4.5.1 飲酒份量

在被訪前的一個月內曾飲酒精飲品最少 1 次的被訪者，與他們的性別、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

男性 (44.4%)、擁有大專或以上的教育程度的被訪者 (34.8%) 及管理/專業人員 (40.8%) 較多稱在被訪前的一個月內曾飲酒精飲品最少 1 次。而每月家庭收入越高的被訪者，越多在被訪前的一個月內曾飲酒精飲品最少 1 次 (表 4.5.1)。

表 4.5.1：在被訪前一個月內曾飲最少一杯酒精飲品 (問題 18a)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	946	44.4%	55.6%	0.000		
	女性	1 101	17.1%	82.9%			
教育程度	小學或以下	268	25.4%	74.6%		0.001	
	未完成中學教育	378	28.7%	71.3%			
	完成中學教育 (中五)	619	29.9%	70.1%			
	預科	170	20.0%	80.0%			
	大專或以上	609	34.8%	65.2%			
職業	管理/專業人員	471	40.8%	59.2%	0.000		
	文員	281	25.6%	74.4%			
	服務人員	233	34.8%	65.2%			
	藍領工人	329	36.8%	63.2%			
	非在職人士	708	18.8%	81.2%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	149	19.2%	80.8%		0.000	
	\$8,000 - \$13,999	339	24.3%	75.7%			
	\$14,000 - \$19,999	211	28.4%	71.6%			
	\$20,000 - \$39,999	540	30.8%	69.2%			
	\$40,000 或以上	364	41.2%	58.8%			

4.5.2 飲酒的頻密程度

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

男性 (16.4%)、教育程度在小學或以下的被訪者 (33.0%)、離婚/分居/喪偶人士 (24.2%) 及藍領工人 (18.7%) 較多稱每週有 6 日或以上飲酒。並且，年紀越大或每月家庭收入越低的被訪者，越多每週有 6 日或以上飲酒 (表 4.5.2)。

表 4.5.2：在被訪前一個月內飲酒精飲品的頻密程度 (問題 18b)

變數	分類	基數	每週 1 日或更 少	每週 2-3 日	每週 4-5 日	每週 6 日 或以上	P-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	413	55.0%	23.2%	5.4%	16.4%		0.000	
	女性	187	81.0%	7.9%	4.6%	6.5%			
年齡	18-24	64	69.2%	26.2%	0.0%	4.6%			0.000
	25-34	145	70.1%	19.4%	5.2%	5.3%			
	35-44	164	70.1%	16.1%	7.3%	6.5%			
	45-54	139	56.4%	19.9%	2.0%	21.7%			
	55-64	74	40.2%	13.7%	10.6%	35.5%			
教育程度	小學或以下	67	40.0%	18.0%	9.0%	33.0%			0.000
	未完成中學教育	104	55.3%	21.5%	4.9%	18.3%			
	完成中學教育 (中五)	181	64.3%	19.5%	4.9%	11.3%			
	預科	34	76.9%	17.7%	3.3%	2.1%			
	大專或以上	212	71.5%	16.2%	4.1%	8.2%			
婚姻狀況	未婚	198	73.1%	20.0%	2.9%	4.0%		0.001	
	已婚	362	58.5%	18.1%	6.2%	17.2%			
	離婚/分居/喪偶	40	55.3%	13.4%	7.1%	24.2%			
職業	管理/專業人員	192	66.9%	19.1%	3.1%	10.9%		0.044	
	文員	71	70.1%	13.6%	8.3%	8.0%			
	服務人員	80	58.6%	21.4%	6.1%	13.9%			
	藍領工人	115	52.7%	23.4%	5.2%	18.7%			
	非在職人士	133	66.5%	14.5%	4.5%	14.5%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	26	47.2%	20.7%	4.7%	27.4%			0.010
	\$8,000 - \$13,999	80	59.6%	18.5%	2.4%	19.5%			
	\$14,000 - \$19,999	59	54.7%	22.6%	7.7%	15.0%			
	\$20,000 - \$39,999	165	71.3%	15.3%	3.6%	9.8%			
	\$40,000 或以上	149	64.5%	23.1%	5.0%	7.5%			

4.5.3 一次過飲最少 5 杯/罐酒精飲品 (暴飲)

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

男性 (35.0%)、年齡 25 至 34 歲 (36.3%)、未完成中學 (38.5%) 或擁有預科教育程度的被訪者 (37.7%)、離婚/分居/喪偶人士 (53.2%) 及服務人員 (45.5%) 較多表示在被訪前的一個月內曾經暴飲 (表 4.5.3)。

表 4.5.3：一次過飲最少 5 杯/罐酒精飲品 (問題 18d)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	416	35.0%	65.0%	0.000		
	女性	188	12.4%	87.6%			
年齡	18-24	64	29.7%	70.3%		0.046	
	25-34	145	36.3%	63.7%			
	35-44	165	23.8%	76.2%			
	45-54	141	22.8%	77.2%			
	55-64	75	32.1%	67.9%			
教育程度	小學或以下	67	31.3%	68.7%		0.000	
	未完成中學教育	108	38.5%	61.5%			
	完成中學教育 (中五)	181	33.2%	66.8%			
	預科	34	37.7%	62.3%			
	大專或以上	212	15.7%	84.3%			
婚姻狀況	未婚	199	31.8%	68.2%	0.000		
	已婚	363	23.2%	76.8%			
	離婚/分居/喪偶	41	53.2%	46.8%			

職業	管理/專業人員	192	25.9%	74.1%	0.000		
	文員	72	15.0%	85.0%			
	服務人員	81	45.5%	54.5%			
	藍領工人	117	40.0%	60.0%			
	非在職人士	133	17.1%	82.9%			

4.5.4 低風險水平的飲酒習慣

根據英國的飲酒指引，低風險水平的飲酒習慣與被訪者的性別、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

男性 (33.5%)、離婚/分居/喪偶人士 (58.4%) 及服務人員 (39.4%) 較多會超出飲酒的低風險水平。而教育程度越低的被訪者，越多會超出飲酒的低風險水平(表 4.5.4)。

表 4.5.4：飲酒習慣的低風險水平

變數	分類	基數	低風險 水平之內	超出低風險 水平	P-值		
					卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	411	66.5%	33.5%	0.001		
	女性	184	80.3%	19.7%			
教育程度	小學或以下	66	59.4%	40.6%		0.003	
	未完成中學教育	104	60.5%	39.5%			
	完成中學教育 (中五)	178	67.5%	32.5%			
	預科	33	73.1%	26.9%			
	大專或以上	212	81.6%	18.4%			
婚姻狀況	未婚	197	72.5%	27.5%	0.000		
	已婚	360	73.0%	27.0%			
	離婚/分居/喪偶	39	41.6%	58.4%			
職業	管理/專業人員	191	73.8%	26.2%	0.025		
	文員	71	80.2%	19.8%			
	服務人員	79	60.6%	39.4%			
	藍領工人	115	64.2%	35.8%			
	非在職人士	130	74.6%	25.4%			

4.6 吸煙習慣

4.6.1 吸煙習慣

吸煙習慣與被訪者的性別、年齡、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

男性 (27.2%)、年齡 25 至 34 歲 (22.7%)、未完成中學教育程度的被訪者 (25.7%)、藍領工人 (31.7%) 及每月家庭收入介乎 \$14,000 至 \$19,999 (24.1%) 較多為仍吸煙的人士 (表 4.6.1)。

表 4.6.1：吸煙習慣 (問題 19a)

變數	分類	基數	有， 但已戒掉	有， 現在 仍吸煙	從來 沒有	P-值		
						卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	946	16.7%	27.2%	56.0%	0.000		
	女性	1 101	4.2%	6.9%	88.9%			
年齡	18-24	259	9.0%	9.9%	81.0%		0.000	
	25-34	425	10.5%	22.7%	66.8%			
	35-44	536	10.0%	16.7%	73.3%			
	45-54	491	8.6%	15.1%	76.3%			
	55-64	269	13.2%	15.9%	70.8%			
教育程度	小學或以下	268	11.2%	19.8%	69.1%		0.000	
	未完成中學教育	378	11.9%	25.7%	62.4%			
	完成中學教育 (中五)	619	11.5%	19.9%	68.6%			
	預科	170	6.4%	8.9%	84.8%			
	大專或以上	609	7.8%	7.2%	85.0%			
職業	管理/專業人員	471	11.4%	14.0%	74.6%	0.000		
	文員	281	4.4%	9.7%	85.9%			
	服務人員	233	15.0%	22.6%	62.4%			
	藍領工人	329	14.0%	31.7%	54.3%			
	非在職人士	708	7.3%	11.0%	81.7%			
每月家庭 收入	\$8,000 以下	149	15.6%	19.4%	64.9%		0.022	
	\$8,000 - \$13,999	339	9.0%	15.8%	75.2%			
	\$14,000 - \$19,999	211	11.0%	24.1%	64.9%			
	\$20,000 - \$39,999	540	8.5%	15.3%	76.1%			
	\$40,000 或以上	364	11.9%	14.3%	73.8%			

4.6.2 吸煙數量

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

男性 (15.8%)、教育程度在小學或以下的被訪者 (36.0%)、已婚人士 (16.5%)、藍領工人 (21.1%) 及每月家庭收入少於 \$8,000 (28.4%) 的被訪者較多稱他們每日吸超過 20 支煙。而年紀越大的被訪者，越多會每日吸超過 20 支煙 (表 4.6.2)。

表 4.6.2：每日平均吸煙的數量 (問題 19c)

變數	分類	基數	每日少 於 1 枝 煙	每日 1-10 枝 煙	每日 11-20 枝 煙	每日多 於 20 枝 煙	P-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	257	3.3%	38.0%	42.8%	15.8%		0.000	
	女性	74	11.1%	61.6%	23.9%	3.3%			
年齡	18-24	26	5.8%	76.3%	17.9%	0.0%			0.000
	25-34	95	4.6%	58.2%	32.2%	4.9%			
	35-44	89	8.3%	32.7%	41.9%	17.2%			
	45-54	74	3.4%	33.4%	44.6%	18.7%			
	55-64	42	0.0%	31.1%	47.1%	21.8%			
教育程度	小學或以下	53	2.4%	19.9%	41.7%	36.0%			0.000
	未完成中學教育	95	3.3%	39.4%	44.0%	13.3%			
	完成中學教育 (中五)	123	6.9%	50.7%	35.3%	7.1%			
	預科	15	0.0%	28.9%	62.7%	8.3%			
	大專或以上	44	6.8%	65.2%	24.8%	3.2%			
婚姻狀況	未婚	100	3.9%	63.7%	26.0%	6.4%		0.000	
	已婚	202	5.3%	32.9%	45.4%	16.5%			
	離婚/分居/喪偶	28	4.6%	47.9%	35.5%	12.0%			
職業	管理/專業人員	66	5.8%	53.0%	27.8%	13.5%		0.000	
	文員	27	4.9%	75.3%	19.8%	0.0%			
	服務人員	53	2.4%	53.9%	37.0%	6.7%			
	藍領工人	103	3.5%	24.7%	50.6%	21.1%			
	非在職人士	78	7.4%	41.5%	39.8%	11.4%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	29	0.0%	44.9%	26.7%	28.4%			0.033
	\$8,000 - \$13,999	54	1.4%	30.2%	49.3%	19.0%			
	\$14,000 - \$19,999	51	4.3%	41.4%	40.9%	13.5%			
	\$20,000 - \$39,999	83	9.4%	44.7%	38.3%	7.7%			
	\$40,000 或以上	52	3.9%	39.9%	48.4%	7.8%			

4.7 健康狀況

4.7.1 對現時健康狀況的看法

被訪者對現時自己健康狀況的看法，與他們的性別、年齡、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

女性 (8.8%)、年齡 45-54 歲 (8.4%)、教育程度在小學或以下的被訪者 (9.6%)、非在職人士 (10.0%) 及每月家庭收入少於 \$8,000 (14.2%) 的被訪者較多稱自己現時健康狀況為「差」(表 4.7.1)。

表 4.7.1：對現時健康狀況的看法 (問題20)

變數	分類	基數	極好	很好	好	一般	差	P-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	945	2.1%	11.5%	26.7%	53.6%	6.1%		0.002	
	女性	1 100	1.3%	9.4%	25.4%	55.1%	8.8%			
年齡	18-24	259	0.3%	8.7%	33.3%	50.3%	7.4%			0.021
	25-34	425	1.0%	13.2%	27.5%	50.9%	7.4%			
	35-44	536	1.7%	10.9%	26.3%	54.0%	7.1%			
	45-54	490	2.7%	7.8%	23.4%	57.8%	8.4%			
	55-64	268	2.2%	12.0%	22.0%	56.1%	7.8%			
教育程度	小學或以下	266	0.5%	6.1%	16.3%	67.5%	9.6%			0.000
	未完成中學教育	378	1.6%	6.1%	23.8%	59.6%	8.9%			
	完成中學教育(中五)	619	1.5%	10.1%	25.3%	56.6%	6.6%			
	預科	170	2.2%	11.5%	32.1%	46.2%	8.0%			
	大專或以上	609	2.3%	14.9%	30.5%	45.5%	6.8%			
職業	管理/專業人員	471	2.5%	16.1%	28.7%	45.9%	6.9%		0.000	
	文員	281	2.0%	9.1%	26.9%	56.9%	5.1%			
	服務人員	232	0.5%	8.7%	27.3%	55.6%	7.9%			
	藍領工人	329	3.7%	6.5%	24.6%	59.4%	5.9%			
	非在職人士	708	0.5%	9.4%	23.7%	56.4%	10.0%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	148	1.6%	5.1%	21.4%	57.8%	14.2%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	339	0.7%	8.2%	20.1%	60.8%	10.1%			
	\$14,000 - \$19,999	211	1.2%	8.6%	24.4%	60.9%	4.8%			
	\$20,000 - \$39,999	540	0.6%	11.7%	27.6%	55.2%	4.9%			
	\$40,000 或以上	364	3.3%	15.3%	31.5%	42.5%	7.4%			

4.7.2 以自己和同年齡人士的健康狀況作比較的看法

被訪者以自己各同年齡人士的健康狀況作比較的看法與他們的年齡、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

年齡 18-24 歲 (17.5%)、離婚/分居/喪偶人士 (17.5%)、非在職人士 (18.5%) 及每月家庭收入少於 \$8,000 (28.0%) 的被訪者較多稱他們的健康狀況較同年齡的人士為「差」或「差很多」(表 4.7.2)。

表 4.7.2：以自己和同年齡人士的健康狀況作比較 (問題 21)

變數	分類	基數	好很多	好	大致相同	差	差很多	P-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	259	2.0%	18.8%	61.7%	16.1%	1.5%			0.000
	25-34	425	4.4%	22.2%	59.3%	13.1%	1.1%			
	35-44	533	7.2%	26.6%	54.1%	10.8%	1.4%			
	45-54	486	8.3%	31.6%	48.2%	10.4%	1.6%			
	55-64	261	14.1%	35.6%	37.7%	12.1%	0.6%			
婚姻狀況	未婚	644	5.6%	21.8%	56.1%	15.2%	1.4%		0.000	
	已婚	1 261	7.4%	29.5%	51.8%	10.4%	0.8%			
	離婚/分居/喪偶	115	12.1%	30.4%	40.0%	12.0%	5.5%			
職業	管理/專業人員	468	9.7%	29.9%	51.4%	8.3%	0.7%		0.000	
	文員	281	4.3%	26.1%	57.9%	10.7%	1.0%			
	服務人員	232	7.2%	27.2%	53.4%	11.7%	0.4%			
	藍領工人	324	9.8%	30.1%	49.6%	9.6%	0.8%			
	非在職人士	699	5.7%	24.4%	51.4%	16.2%	2.3%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	147	7.4%	28.6%	35.9%	23.8%	4.2%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	333	4.5%	27.2%	49.9%	15.9%	2.6%			
	\$14,000 - \$19,999	211	9.8%	20.9%	59.5%	9.9%	0.0%			
	\$20,000 - \$39,999	539	5.9%	28.1%	56.6%	9.1%	0.3%			
	\$40,000 或以上	363	9.8%	29.0%	50.9%	9.1%	1.3%			

4.7.3 以自己現時和被訪前 12 個月的健康狀況作比較的看法

被訪者以自己現時和被訪前 12 個月的健康狀況作比較的看法與他們的教育程度及每月家庭收入有顯著的關係。

與相關組別的被訪者比較，教育程度在小學或以下 (32.9%) 及每月家庭收入在 \$19,999 或以下 (由 27.1% 至 30.0%) 的被訪者較多認為他們現時的健康狀況相對被訪前 12 個月為「差」或「差很多」(表 4.7.3)。

表 4.7.3：以自己現時和被訪前 12 個月的健康狀況作比較 (問題 22)

變數	分類	基數	好很多	好	大致相同	差	差很多	P-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
教育程度	小學或以下	267	4.0%	11.8%	51.4%	28.9%	4.0%			0.005
	未完成中學教育	378	3.7%	10.6%	60.0%	23.8%	1.9%			
	完成中學教育 (中五)	619	4.1%	12.5%	61.3%	21.1%	1.0%			
	預科	170	3.7%	13.5%	62.4%	20.4%	0.0%			
	大專或以上	609	2.4%	14.2%	63.5%	19.2%	0.7%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	148	2.1%	11.4%	57.3%	24.6%	4.6%			0.002
	\$8,000 - \$13,999	339	4.9%	12.1%	55.9%	24.4%	2.7%			
	\$14,000 - \$19,999	211	3.8%	11.6%	54.6%	29.6%	0.3%			
	\$20,000 - \$39,999	540	3.1%	10.8%	65.9%	19.8%	0.4%			
	\$40,000 或以上	364	2.0%	14.4%	63.5%	19.3%	0.9%			

4.8 子宮頸細胞檢驗（只適用於女性被訪者）

4.8.1 子宮頸細胞檢驗的經驗

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

於所有女性被訪者當中，年齡 35 至 54 歲（由 79.2% 至 79.5%）、教育程度在小學或以下（75.2%）、已婚人士（82.7%）及每月家庭收入介乎 \$14,000 至 \$19,000（74.0%）之間或 \$40,000 或以上（74.7%）的女性被訪者，比相關組別的女性被訪者較多稱曾接受子宮頸細胞檢驗（表 4.8.1）。

表 4.8.1：接受子宮頸細胞檢驗（問題 23a）

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	131	5.6%	94.4%		0.000	
	25-34	235	54.2%	45.8%			
	35-44	299	79.5%	20.5%			
	45-54	246	79.2%	20.8%			
	55-64	129	72.6%	27.4%			
教育程度	小學或以下	154	75.2%	24.8%		0.000	
	未完成中學教育	188	72.1%	27.9%			
	完成中學教育（中五）	350	72.3%	27.7%			
	預科	100	38.6%	61.4%			
	大專或以上	294	52.3%	47.7%			
婚姻狀況	未婚	314	19.7%	80.3%	0.000		
	已婚	697	82.7%	17.3%			
	離婚/分居/喪偶	72	78.3%	21.7%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	83	58.3%	41.7%		0.013	
	\$8,000 - \$13,999	194	63.4%	36.6%			
	\$14,000 - \$19,999	113	74.0%	26.0%			
	\$20,000 - \$39,999	284	66.8%	33.2%			
	\$40,000 或以上	165	74.7%	25.3%			

4.8.2 距離上次接受子宮頸細胞檢驗的時間

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

於曾經接受子宮頸細胞檢驗與女性被訪者當中，年齡 55-64 歲 (17.6%)、離婚/分居/喪偶 (16.0%)、藍領工人 (17.5%) 及每月家庭收入少於 \$8,000 (17.5%) 的女性較多表示她們最近一次接受子宮頸細胞檢驗是在 37 個月或以前 (表 4.8.2)。

表 4.8.2：距離一次接受子宮頸細胞檢驗的時間 (問題 23b)

變數	分類	基數	1-12 個月前	13-36 個月前	37 個月 或以上	P-值		
						卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡	18-24	7	70.0%	20.0%	10.0%			0.000
	25-34	126	65.0%	28.4%	6.6%			
	35-44	233	60.3%	32.0%	7.7%			
	45-54	191	57.7%	29.4%	12.9%			
	55-64	91	42.0%	40.3%	17.6%			
婚姻狀況	未婚	62	67.9%	22.0%	10.1%		0.022	
	已婚	563	59.3%	31.0%	9.7%			
	離婚/分居/喪偶	56	42.7%	41.2%	16.0%			
職業	管理/專業人員	115	62.8%	27.8%	9.3%		0.028	
	文員	121	70.2%	24.1%	5.8%			
	服務人員	68	60.6%	29.0%	10.5%			
	藍領工人	50	56.1%	26.4%	17.5%			
	非在職人士	320	52.8%	35.6%	11.6%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	48	47.4%	35.1%	17.5%			0.002
	\$8,000 - \$13,999	120	51.2%	35.0%	13.7%			
	\$14,000 - \$19,999	81	59.1%	27.3%	13.6%			
	\$20,000 - \$39,999	189	64.8%	26.9%	8.3%			
	\$40,000 或以上	121	64.4%	30.9%	4.7%			

4.8.3 只有接受一次子宮頸細胞檢驗

只有接受一次子宮頸細胞檢驗與女性被訪者的年齡、婚姻狀況及每月家庭收入有顯著的關係。

於那些只接受過一次子宮頸細胞檢驗的女性被訪者當中，年齡 18-24 (80.0%)、未婚 (30.8%) 及每月家庭收入少於 \$8,000 (27.9%) 的女性被訪者比相關組別的女性被訪者較多稱只接受過一次子宮頸細胞檢驗 (表 4.8.3)。

表 4.8.3：只有接受一次子宮頸細胞檢驗 (問題 24)

變數	分類	基數	是	不是	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	7	80.0%	20.0%		0.000	
	25-34	127	18.7%	81.3%			
	35-44	238	11.7%	88.3%			
	45-54	195	5.8%	94.2%			
	55-64	93	12.3%	87.7%			
婚姻狀況	未婚	62	30.8%	69.2%	0.000		
	已婚	577	10.0%	90.0%			
	離婚/分居/喪偶	56	17.0%	83.0%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	48	27.9%	72.1%		0.006	
	\$8,000 - \$13,999	123	9.2%	90.8%			
	\$14,000 - \$19,999	83	15.7%	84.3%			
	\$20,000 - \$39,999	190	11.9%	88.1%			
	\$40,000 或以上	123	10.1%	89.9%			

4.8.4 定期接受子宮頸細胞檢驗

定期接受子宮頸細胞檢驗的習慣與教育程度、婚姻狀況及每月家庭收入有顯著的關係。

於那些曾接受多過一次子宮頸細胞檢驗的女性被訪者當中，教育程度在小學或以下(30.7%) 及離婚/分居/喪偶 (37.7%) 的女性被訪者較少有定期接受子宮頸細胞檢驗。被訪者的每月家庭收入越低，越少有定期接受子宮頸細胞檢驗 (表 4.8.4)。

表 4.8.4：定期接受子宮頸細胞檢驗 (問題 25a)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
教育程度	小學或以下	106	69.3%	30.7%		0.014	
	未完成中學教育	117	76.5%	23.5%			
	完成中學教育 (中五)	222	77.4%	22.6%			
	預科	35	88.6%	11.4%			
	大專或以上	130	84.2%	15.8%			
婚姻狀況	未婚	43	78.7%	21.3%	0.029		
	已婚	519	79.2%	20.8%			
	離婚/分居/喪偶	47	62.3%	37.7%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	35	60.2%	39.8%		0.002	
	\$8,000 - \$13,999	111	68.7%	31.3%			
	\$14,000 - \$19,999	70	79.3%	20.7%			
	\$20,000 - \$39,999	167	82.0%	18.0%			
	\$40,000 或以上	111	84.3%	15.7%			

4.8.5 有否計劃接受子宮頸細胞檢驗

被訪者有否計劃於未來 3 年內接受子宮頸細胞檢驗與她們的年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

於所有女性被訪者當中，年齡 18-24 歲 (75.6%)、預科教育程度的被訪者 (49.4%)、未婚人士 (53.8%) 及非在職人士 (34.7%) 較多稱她們沒有計劃於未來 3 年內接受子宮頸細胞檢驗。而每月家庭收入越低的被訪者，越少有計劃於未來 3 年內接受子宮頸細胞檢驗 (表 4.8.5)。

表 4.8.5：有否計劃接受子宮頸細胞檢驗 (問題 26)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	131	24.4%	75.6%		0.000	
	25-34	235	76.3%	23.7%			
	35-44	298	83.0%	17.0%			
	45-54	241	78.1%	21.9%			
	55-64	122	63.0%	37.0%			

教育程度	小學或以下	154	66.9%	33.1%	0.000	
	未完成中學教育	184	73.8%	26.2%		
	完成中學教育 (中五)	346	79.5%	20.5%		
	預科	99	50.6%	49.4%		
	大專或以上	295	67.9%	32.1%		
婚姻狀況	未婚	315	46.2%	53.8%	0.000	
	已婚	688	82.6%	17.4%		
	離婚/分居/喪偶	72	67.0%	33.0%		
職業	管理/專業人員	184	76.9%	23.1%	0.002	
	文員	201	76.9%	23.1%		
	服務人員	109	77.1%	22.9%		
	藍領工人	80	67.6%	32.4%		
	非在職人士	493	65.3%	34.7%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	82	46.9%	53.1%	0.000	
	\$8,000 - \$13,999	191	65.4%	34.6%		
	\$14,000 - \$19,999	112	76.1%	23.9%		
	\$20,000 - \$39,999	279	80.4%	19.6%		
	\$40,000 或以上	165	86.6%	13.4%		

4.9 處理食物習慣

4.9.1 在煮食前徹底清洗所有食物，特別是海鮮

是否有遵守「在煮食前徹底清洗所有食物，特別是海鮮」這習慣，與被訪者的性別、年齡及婚姻狀況有顯著的關係。

與相關組別的被訪者比較，男性 (4.8%)、年齡 18 至 24 歲 (7.7%) 及未婚 (5.2%) 的被訪者較多表示他們不經常遵守這習慣 (「間中會」或「從不會」)(表 4.9.1)。

表 4.9.1：被訪者遵守「在煮食前徹底清洗所有食物，特別是海鮮」的頻密程度 (問題 27)

變數	分類	基數	一定會	經常會	間中會	從不會	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	784	73.9%	21.3%	4.5%	0.3%		0.000	
	女性	1 022	82.8%	15.4%	1.7%	0.1%			
年齡	18-24	206	69.9%	22.4%	7.0%	0.7%			0.001
	25-34	356	80.3%	17.2%	2.5%	0.0%			
	35-44	484	78.3%	19.1%	2.6%	0.0%			
	45-54	444	80.3%	17.4%	2.0%	0.3%			
	55-64	258	81.3%	16.4%	2.3%	0.0%			
婚姻狀況	未婚	519	74.7%	20.2%	4.9%	0.3%		0.001	
	已婚	1 171	80.8%	17.1%	2.1%	0.0%			
	離婚/分居/喪偶	111	79.9%	16.2%	2.7%	1.1%			

4.9.2 分開保存生和熟的食物

是否有遵守「分開保存生和熟食物」這習慣與被訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

男性 (15.0%)、年齡 18 至 24 歲 (22.8%)、中學或以下的教育程度的被訪者 (由 12.6% 至 14.0%)、未婚人士 (16.6%) 及藍領工人 (21.4%) 較多表示他們「間中會」或「從不會」遵守這習慣。而每月家庭收入越低的被訪者，越多不經常遵守分開保存生和熟食物的習慣 (「間中會」或「從不會」)(表 4.9.2)。

表 4.9.2：被訪者遵守「分開保存生和熟食物」的頻密程度 (問題 28)

變數	分類	基數	一定會	經常會	間中會	從不會	P-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	839	61.5%	23.5%	10.9%	4.1%		0.000	
	女性	1 050	71.3%	20.2%	7.2%	1.4%			
年齡	18-24	228	54.5%	22.7%	20.1%	2.7%			0.006
	25-34	384	68.7%	18.5%	11.3%	1.6%			
	35-44	501	70.9%	20.5%	6.1%	2.6%			
	45-54	465	68.0%	24.1%	4.9%	3.0%			
	55-64	253	62.4%	26.4%	7.5%	3.7%			
教育程度	小學或以下	246	59.8%	26.7%	7.0%	6.5%			0.001
	未完成中學教育	358	64.1%	23.3%	9.0%	3.5%			
	完成中學教育 (中五)	581	66.5%	19.4%	11.6%	2.4%			
	預科	157	68.1%	21.2%	8.9%	1.9%			
	大專或以上	544	72.1%	20.7%	6.6%	.7%			
婚姻狀況	未婚	571	61.4%	22.0%	13.6%	3.0%		0.000	
	已婚	1 201	68.7%	22.5%	6.6%	2.2%			
	離婚/分居/喪偶	110	75.2%	11.8%	8.2%	4.9%			
職業	管理/專業人員	426	72.7%	19.5%	6.9%	0.9%		0.000	
	文員	272	69.1%	20.7%	9.1%	1.1%			
	服務人員	211	69.3%	21.1%	6.7%	3.0%			
	藍領工人	296	55.5%	23.1%	14.4%	7.0%			
	非在職人士	664	66.2%	23.2%	8.3%	2.3%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	136	57.4%	23.7%	11.0%	7.9%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	313	63.0%	22.3%	9.6%	5.1%			
	\$14,000 - \$19,999	199	58.2%	28.1%	9.7%	3.9%			
	\$20,000 - \$39,999	504	68.5%	20.7%	8.8%	1.9%			
	\$40,000 或以上	334	74.0%	19.8%	5.4%	0.8%			

4.9.3 徹底煮熟或徹底翻熱食物，包括海鮮

是否有遵守「徹底煮熟或徹底翻熱食物，包括海鮮」這習慣與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

與相關組別的被訪者比較，男性 (10.5%)、年齡 18 至 24 歲的被訪者 (9.7%)、未婚人士 (9.1%) 及管理/專業人員 (10.8%) 或藍領工人 (10.9%) 較多表示他們「間中會」或「從不會」遵守這習慣 (表 4.9.3)。

表 4.9.3：被訪者遵守「徹底煮熟或徹底翻熱食物，包括海鮮」的頻密程度 (問題 29)

變數	分類	基數	一定會	經常會	間中會	從不會	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	878	67.0%	22.5%	9.4%	1.1%		0.000	
	女性	1 060	77.5%	17.6%	4.4%	0.5%			
年齡	18-24	232	67.4%	22.8%	9.1%	0.7%			0.005
	25-34	397	70.5%	24.1%	5.0%	0.4%			
	35-44	512	73.1%	17.9%	7.7%	1.3%			
	45-54	472	75.9%	16.2%	6.8%	1.1%			
	55-64	263	74.0%	20.0%	6.0%	0.0%			
婚姻狀況	未婚	589	67.6%	23.3%	7.6%	1.4%		0.000	
	已婚	1 231	75.2%	18.1%	6.2%	0.4%			
	離婚/分居/喪偶	112	71.0%	20.8%	6.5%	1.7%			
職業	管理/專業人員	433	67.6%	21.6%	9.4%	1.4%		0.001	
	文員	270	75.7%	21.0%	3.3%	0.0%			
	服務人員	224	71.8%	21.7%	6.2%	0.3%			
	藍領工人	312	66.4%	22.7%	9.3%	1.6%			
	非在職人士	675	78.2%	16.3%	5.1%	0.4%			

4.9.4 處理食物前洗手

是否有遵守「處理食物前洗手」這習慣與被訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

「間中會」或「從不會」遵守這習慣的被訪者較多為男性 (13.5%)、年齡 18 至 24 歲 (10.9%) 或 45 至 54 歲 (10.8%)、小學或以下的教育程度 (13.1%)、未婚人士 (11.8%)、藍領工人 (16.0%) 及每月家庭收入在 \$13,999 或以下 (由 13.0% 至 13.1%) 的被訪者 (表 4.9.4)。

表 4.9.4：被訪者遵守「處理食物前洗手」的頻密程度 (問題 30)

變數	分類	基數	一定會	經常會	間中會	從不會	P-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	909	62.9%	23.5%	12.7%	0.8%		0.000	
	女性	1 080	75.4%	18.7%	5.4%	0.5%			
年齡	18-24	245	60.6%	28.5%	10.9%	0.0%			0.001
	25-34	409	68.3%	22.0%	9.3%	0.4%			
	35-44	526	71.8%	19.6%	7.6%	1.0%			
	45-54	482	71.8%	17.4%	10.0%	0.9%			
	55-64	265	71.3%	21.0%	7.0%	0.7%			
教育程度	小學或以下	264	63.2%	23.7%	12.2%	1.0%			0.010
	未完成中學教育	374	65.2%	22.8%	10.8%	1.3%			
	完成中學教育 (中五)	603	73.4%	17.7%	8.2%	0.7%			
	預科	166	69.0%	24.1%	6.9%	0.0%			
	大專或以上	580	71.7%	21.0%	7.1%	0.1%			
婚姻狀況	未婚	615	64.9%	23.2%	11.2%	0.6%		0.001	
	已婚	1 248	71.3%	20.5%	7.8%	0.4%			
	離婚/分居/喪偶	118	77.6%	13.9%	5.8%	2.7%			
職業	管理/專業人員	450	69.9%	21.3%	8.3%	0.5%		0.000	
	文員	274	77.9%	18.4%	3.0%	0.7%			
	服務人員	228	67.9%	20.3%	11.2%	0.6%			
	藍領工人	320	59.6%	24.4%	15.3%	0.7%			
	非在職人士	693	71.5%	20.4%	7.4%	0.7%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	147	63.7%	23.3%	10.1%	2.9%			0.023
	\$8,000 - \$13,999	331	64.3%	22.5%	12.5%	0.7%			
	\$14,000 - \$19,999	204	71.3%	17.3%	10.4%	1.0%			
	\$20,000 - \$39,999	528	70.4%	22.0%	7.5%	0.1%			
	\$40,000 或以上	352	71.8%	21.0%	6.5%	0.7%			

4.10 手部衛生

4.10.1 使用梘液洗手

在被訪前的三日內使用梘液洗手的頻密程度與被訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

男性 (37.7%)、年齡 18 至 24 歲 (47.9%)、未婚人士 (38.8%)、藍領工人 (42.2%) 及每月家庭收入在 \$13,999 或以下 (由 40.5% 至 41.1%) 的被訪者較多稱在被訪前的三日內不經常 (「間中有」或「從不使用」) 使用梘液洗手。而教育程度越低的被訪者，越多在被訪前的三日內不經常 (「間中有」或「從不使用」) 使用梘液洗手 (表 4.10.1)。

表 4.10.1：在被訪前的三日內使用梘液洗手的頻密程度 (問題 31)

變數	分類	基數	一定有	經常有	間中有	從不使用	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	945	35.1%	27.2%	32.8%	4.9%		0.000	
	女性	1 101	40.2%	28.1%	29.7%	2.1%			
年齡	18-24	259	23.6%	28.5%	42.7%	5.2%			0.000
	25-34	425	40.3%	29.6%	28.6%	1.5%			
	35-44	536	40.4%	27.0%	29.9%	2.7%			
	45-54	491	39.2%	27.2%	29.4%	4.3%			
	55-64	268	39.2%	28.2%	27.2%	5.3%			
教育程度	小學或以下	268	34.9%	23.8%	34.0%	7.3%			0.019
	未完成中學教育	376	37.2%	24.1%	34.6%	4.0%			
	完成中學教育 (中五)	619	40.2%	24.5%	32.1%	3.2%			
	預科	170	37.1%	29.8%	31.3%	1.8%			
	大專或以上	609	37.1%	34.2%	26.8%	1.9%			
婚姻狀況	未婚	645	33.1%	28.1%	35.0%	3.8%		0.000	
	已婚	1 275	39.7%	27.7%	29.6%	3.0%			
	離婚/分居/喪偶	118	42.1%	25.5%	26.4%	6.1%			
職業	管理/專業人員	471	39.6%	32.2%	26.3%	2.0%		0.001	
	文員	281	40.3%	32.2%	26.0%	1.5%			
	服務人員	233	37.9%	24.7%	34.9%	2.6%			
	藍領工人	329	34.7%	23.1%	34.9%	7.3%			
	非在職人士	707	36.8%	25.8%	33.8%	3.7%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	149	33.2%	26.3%	35.5%	5.0%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	339	31.6%	27.3%	36.0%	5.1%			
	\$14,000 - \$19,999	211	38.5%	25.4%	32.3%	3.8%			
	\$20,000 - \$39,999	540	36.7%	29.9%	30.3%	3.0%			
	\$40,000 或以上	364	42.2%	31.5%	24.5%	1.8%			

4.10.2 在咳嗽或打噴嚏後洗手

在被訪前的三日內在咳嗽或打噴嚏後洗手的頻密程度與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

男性 (60.7%)、年齡 25 至 34 歲的被訪者 (59.1%)、未婚人士 (58.1%) 及管理/專業人員 (58.5%) 或藍領工人 (59.3%) 較多表示在被訪前的三日內不經常 (「間中有」或「從沒有」) 在咳嗽或打噴嚏後有洗手 (表 4.10.2)。

表 4.10.2：在被訪前的三日內在咳嗽或打噴嚏後洗手的頻密程度 (問題 32)

變數	分類	基數	一定有	經常有	間中有	從沒有	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	820	19.4%	19.9%	47.1%	13.7%		0.000	
	女性	920	27.4%	23.5%	40.8%	8.3%			
年齡	18-24	234	15.7%	28.8%	49.5%	6.1%			0.002
	25-34	387	20.4%	20.5%	47.5%	11.6%			
	35-44	457	21.3%	22.8%	44.6%	11.3%			
	45-54	410	28.5%	18.2%	42.3%	11.0%			
	55-64	198	32.6%	20.1%	34.3%	13.1%			
婚姻狀況	未婚	573	18.3%	23.6%	46.3%	11.8%		0.006	
	已婚	1 064	26.6%	20.7%	42.4%	10.2%			
	離婚/分居/喪偶	98	21.7%	22.6%	44.4%	11.3%			
職業	管理/專業人員	408	18.2%	23.3%	46.3%	12.2%		0.024	
	文員	244	19.3%	25.5%	43.0%	12.2%			
	服務人員	211	28.2%	21.6%	40.0%	10.3%			
	藍領工人	277	21.4%	19.3%	45.4%	13.9%			
	非在職人士	578	28.2%	20.3%	43.2%	8.3%			

4.10.3 在完廁後洗手

在被訪前的三日內在完廁後洗手的頻密程度與被訪者的性別、年齡、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

男性 (12.4%)、小學或以下的教育程度 (15.6%)、藍領工人 (15.1%) 及每月家庭收入在 \$13,999 或以下 (14.2%) 的被訪者較多稱他們在被訪前的三日內在完廁後不一定有洗手。而年紀越大的被訪者，越多在被訪前的三日內在完廁後不一定有洗手 (表 4.10.3)。

表 4.10.3：在被訪前的三日內在完廁後洗手的頻密程度 (問題 33)

變數	分類	基數	一定有	經常有	間中有	從沒有	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	946	87.6%	9.9%	2.5%	0.1%		0.000	
	女性	1 101	94.8%	4.9%	0.3%	0.0%			
年齡	18-24	259	93.9%	4.1%	1.8%	0.3%			0.005
	25-34	425	93.0%	6.3%	0.7%	0.0%			
	35-44	536	91.9%	6.9%	1.1%	0.0%			
	45-54	491	90.3%	8.4%	1.4%	0.0%			
	55-64	269	87.2%	10.5%	2.3%	0.0%			
教育程度	小學或以下	268	84.4%	13.6%	2.0%	0.0%			0.000
	未完成中學教育	378	89.5%	8.7%	1.8%	0.0%			
	完成中學教育(中五)	619	93.0%	5.9%	1.1%	0.0%			
	預科	170	91.7%	5.4%	2.4%	0.5%			
	大專或以上	609	94.2%	5.2%	0.6%	0.0%			
職業	管理/專業人員	471	92.6%	6.2%	1.2%	0.0%		0.000	
	文員	281	97.1%	2.9%	0.0%	0.0%			
	服務人員	233	89.8%	7.6%	2.6%	0.0%			
	藍領工人	329	84.9%	12.1%	3.0%	0.0%			
	非在職人士	708	92.1%	7.1%	0.7%	0.1%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	149	85.8%	14.2%	0.0%	0.0%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	339	85.8%	10.6%	3.3%	0.2%			
	\$14,000 - \$19,999	211	92.3%	7.7%	0.0%	0.0%			
	\$20,000 - \$39,999	540	94.6%	4.4%	1.1%	0.0%			
	\$40,000 或以上	364	92.8%	5.5%	1.7%	0.0%			

4.10.4 進食或處理食物前洗手

在被訪前的三日內在進食或處理食物前洗手的頻密程度與被訪者的性別、年齡及婚姻狀況有顯著的關係。

男性 (19.6%)、年齡 18 至 24 歲 (21.8%) 及未婚 (20.9%) 的被訪者較多稱在被訪前的三日內「間中有」或「從沒有」在進食或處理食物前洗手 (表 4.10.4)。

表 4.10.4：在被訪前的三日內在進食或處理食物之前洗手的頻密程度 (問題 34)

變數	分類	基數	一定有	經常有	間中有	從沒有	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	946	53.6%	26.8%	17.9%	1.7%		0.000	
	女性	1 101	64.8%	23.2%	11.3%	0.7%			
年齡	18-24	259	49.3%	28.9%	21.8%	0.0%			0.000
	25-34	425	53.2%	28.9%	16.9%	1.1%			
	35-44	536	58.8%	27.1%	13.2%	0.9%			
	45-54	491	66.8%	18.8%	13.2%	1.1%			
	55-64	269	66.1%	21.1%	10.0%	2.8%			
婚姻狀況	未婚	645	50.6%	28.5%	19.8%	1.1%		0.000	
	已婚	1 276	63.3%	23.2%	12.4%	1.1%			
	離婚/分居/喪偶	118	67.7%	22.5%	7.1%	2.7%			

4.10.5 對宣傳口號「健康在你手」的認知

對宣傳口號「健康在你手」的認知程度與被訪者的性別、年齡、教育程度及婚姻狀況有顯著的關係。

男性 (24.7%)、年齡 18 至 24 歲 (14.6%)、預科教育程度 (21.3%) 及未婚 (20.5%) 的被訪者較少曾聽過「健康在你手」的宣傳口號 (表 4.10.5)。

表 4.10.5：對宣傳口號「健康在你手」的認知程度 (問題 35)

變數	分類	基數	有聽過	沒有聽過	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	924	24.7%	75.3%	0.000		
	女性	1 055	33.2%	66.8%			
年齡	18-24	256	14.6%	85.4%		0.000	
	25-34	408	30.3%	69.7%			
	35-44	517	30.0%	70.0%			
	45-54	474	30.0%	70.0%			
	55-64	263	38.0%	62.0%			
教育程度	小學或以下	259	40.3%	59.7%		0.000	
	未完成中學教育	368	27.8%	72.2%			
	完成中學教育 (中五)	595	30.2%	69.8%			
	預科	162	21.3%	78.7%			
	大專或以上	592	26.2%	73.8%			
婚姻狀況	未婚	632	20.5%	79.5%	0.000		
	已婚	1 225	33.2%	66.8%			
	離婚/分居/喪偶	116	34.8%	65.2%			

4.11 口腔健康習慣

4.11.1 刷牙

刷牙與被訪者的性別、教育程度及職業有顯著的關係。

男性 (28.3%)、小學或以下的教育程度的被訪者 (25.6%) 及藍領工人 (31.6%) 較多稱他們一日刷牙少於或只有一次 (表 4.11.1)。

表 4.11.1：刷牙的頻密程度 (問題 36)

變數	分類	基數	1 日 少於 1 次	1 日 1 次	1 日 2 次	1 日 3 次或 以上	P-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	944	0.1%	28.2%	68.3%	3.4%		0.000	
	女性	1 099	0.0%	10.6%	84.6%	4.8%			
教育程度	小學或以下	266	0.0%	25.6%	71.5%	2.8%			0.000
	未完成中學教育	377	0.0%	21.5%	74.3%	4.2%			
	完成中學教育 (中五)	619	0.0%	19.5%	76.7%	3.8%			
	預科	169	0.8%	12.4%	79.9%	6.9%			
	大專或以上	609	0.0%	15.0%	80.7%	4.4%			
職業	管理/專業人員	471	0.0%	18.6%	76.3%	5.1%		0.000	
	文員	281	0.0%	11.5%	86.5%	2.1%			
	服務人員	233	0.0%	17.9%	78.2%	3.9%			
	藍領工人	328	0.4%	31.1%	65.5%	2.9%			
	非在職人士	705	0.0%	16.2%	78.7%	5.1%			

4.11.2 使用牙線

使用牙線的習慣與被訪者的性別、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

男性 (71.6%)、小學或以下教育程度的被訪者 (79.8%)、藍領工人 (77.5%) 及每月家庭收入少於 \$8,000 (75.5%) 的被訪者較多稱他們從來/現在沒有使用牙線 (表 4.11.2)。

表 4.11.2：使用牙線的頻密程度 (問題 37)

變數	分類	基數	從來/現在 沒有用牙線	1 日 少於 1 次	1 日 1 次	1 日 2 次	1 日 3 次 或以上	P-值		
								卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	944	71.6%	10.1%	13.5%	3.8%	1.0%		0.000	
	女性	1 092	58.1%	11.5%	21.6%	6.4%	2.4%			
教育程度	小學或以下	266	79.8%	6.8%	6.4%	5.0%	2.0%			0.000
	未完成中學教育	376	72.4%	8.2%	14.1%	3.7%	1.6%			
	完成中學教育 (中五)	616	64.0%	11.2%	17.6%	4.5%	2.6%			
	預科	169	64.7%	10.5%	17.6%	5.4%	1.8%			
	大專或以上	607	53.0%	14.0%	25.4%	6.8%	0.9%			
職業	管理/專業人員	471	56.5%	13.3%	22.0%	6.7%	1.6%		0.000	
	文員	279	59.0%	9.7%	23.0%	7.5%	0.9%			
	服務人員	233	68.0%	11.2%	15.2%	2.8%	2.8%			
	藍領工人	328	77.5%	7.4%	11.9%	2.5%	0.6%			
	非在職人士	700	65.5%	10.5%	16.2%	5.4%	2.4%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	147	75.5%	9.3%	10.1%	3.5%	1.6%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	338	71.4%	9.9%	13.2%	4.9%	0.7%			
	\$14,000 - \$19,999	209	73.3%	5.9%	16.2%	2.6%	2.0%			
	\$20,000 - \$39,999	539	60.8%	11.7%	19.9%	6.1%	1.4%			
	\$40,000 或以上	363	51.3%	14.1%	26.5%	6.6%	1.6%			

4.11.3 口腔健康狀況

被訪者對自己口腔健康狀況的看法與他們的性別、年齡、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

與相關組別的被訪者比較，男性 (13.6%)、年齡 45 至 54 歲 (14.8%)、未完成中學教育程度的被訪者 (15.9%) 及藍領工人 (17.0%) 較多稱他們的口腔健康狀況「差」或「十分差」。而每月家庭收入越低的被訪者，越多稱他們的口腔健康狀況「差」或「十分差」(表 4.11.3)。

表 4.11.3：對口腔健康狀況的看法 (問題 38)

變數	分類	基數	很好	好	一般	差	十分差	P-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	944	5.8%	20.6%	60.1%	12.3%	1.3%		0.000	
	女性	1 101	7.7%	24.9%	57.6%	8.8%	1.0%			
年齡	18-24	259	2.6%	25.0%	60.2%	11.7%	0.6%			0.034
	25-34	425	7.2%	21.2%	62.7%	8.3%	0.7%			
	35-44	536	6.5%	22.1%	60.7%	9.5%	1.3%			
	45-54	491	6.3%	22.3%	56.5%	13.5%	1.4%			
	55-64	267	11.5%	28.2%	49.0%	9.2%	2.0%			
教育程度	小學或以下	268	6.3%	16.8%	62.3%	12.5%	2.1%			0.000
	未完成中學教育	375	7.6%	17.6%	58.9%	14.2%	1.7%			
	完成中學教育(中五)	619	7.1%	21.2%	60.8%	9.9%	1.0%			
	預科	170	4.5%	30.2%	52.2%	11.9%	1.2%			
	大專或以上	609	6.6%	28.7%	56.8%	7.3%	.5%			
職業	管理/專業人員	471	6.8%	28.9%	56.1%	7.8%	0.4%		0.000	
	文員	281	5.1%	20.6%	67.1%	7.0%	0.3%			
	服務人員	233	6.6%	19.4%	62.0%	10.8%	1.3%			
	藍領工人	328	7.3%	13.5%	62.1%	14.4%	2.6%			
	非在職人士	707	6.9%	25.4%	54.5%	11.9%	1.3%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	149	6.6%	19.8%	55.1%	15.5%	3.1%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	339	5.0%	17.6%	61.1%	14.1%	2.2%			
	\$14,000 - \$19,999	211	7.6%	20.2%	59.3%	12.0%	1.0%			
	\$20,000 - \$39,999	540	7.0%	20.5%	63.9%	8.1%	0.4%			
	\$40,000 或以上	364	7.7%	29.4%	54.8%	7.5%	0.6%			

4.11.4 定期檢查牙齒

定期檢查牙齒與被訪者的性別、年齡、教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

女性 (46.8%)、年齡 35 至 44 歲 (49.5%)、大專或以上教育程度的被訪者 (58.2%) 及管理/專業人員 (57.9%) 較多稱他們有定期檢查牙齒。而每月家庭收入越高的被訪者，越多有定期檢查牙齒 (表 4.11.4)。

表 4.11.4：定期檢查牙齒(問題 Q39a)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	946	41.1%	58.9%	0.009		
	女性	1 101	46.8%	53.2%			
年齡	18-24	259	37.6%	62.4%		0.005	
	25-34	425	43.8%	56.2%			
	35-44	536	49.5%	50.5%			
	45-54	491	42.9%	57.1%			
	55-64	269	40.7%	59.3%			
教育程度	小學或以下	268	25.8%	74.2%		0.000	
	未完成中學教育	378	31.0%	69.0%			
	完成中學教育 (中五)	619	45.6%	54.4%			
	預科	170	46.5%	53.5%			
	大專或以上	609	58.2%	41.8%			
職業	管理/專業人員	471	57.9%	42.1%	0.000		
	文員	281	54.0%	46.0%			
	服務人員	233	43.1%	56.9%			
	藍領工人	329	25.9%	74.1%			
	非在職人士	708	39.0%	61.0%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	149	22.6%	77.4%		0.000	
	\$8,000 - \$13,999	339	26.3%	73.7%			
	\$14,000 - \$19,999	211	32.4%	67.6%			
	\$20,000 - \$39,999	540	52.2%	47.8%			
	\$40,000 或以上	364	64.6%	35.4%			

4.11.5 定期檢查牙齒的頻密程度

定期檢查牙齒的頻密程度與被訪者的年齡有顯著的關係。

於有定期檢查牙齒的被訪者當中，年齡 35 歲或以上 (由 85.5% 至 87.3%) 較年輕組別的被訪者較少會每年定期檢查牙齒一次或以上 (表 4.11.5)。

表 4.11.5：定期檢查牙齒的頻密程度 (問題 39b)

變數	分類	基數	1 年 1 次 或以上	每 2-3 年 1 次	每 4-5 年 1 次	P-值		
						卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡	18-24	97	93.8%	5.4%	0.8%			0.036
	25-34	186	90.7%	9.3%	0.0%			
	35-44	264	86.8%	13.2%	0.0%			
	45-54	209	85.5%	14.5%	0.0%			
	55-64	109	87.3%	12.7%	0.0%			

第五章 總結及建議

5.1 總結

5.1.1 體重控制

根據世界衛生組織（世衛）按亞洲成年人而定的體重分類法，少於半數的被訪者（47.6%）在調查期間是屬於「正常」。約有四分之一的被訪者（24.4%）的體重狀況屬於「肥胖」及 18.4% 被訪者屬於「過重」。其餘（9.6%）則屬於「過輕」。

至於被訪者對自己體重狀況的看法，約有半數的被訪者（50.7%）覺得自己「適中」，逾五分之二的被訪者（41.5%）覺得自己「過重」及有 7.8% 認為自己「過輕」。然而，有顯著部分的被訪者對自己體重狀況的看法與世衛按亞洲成年人而定的體重分類法有所不同。更具體地說，被世衛歸類為「過輕」的被訪者中，逾五分之三認為自己屬於「適中」（59.5%）或「過重」（3.6%）。女性、年紀較大（35 歲或以上）、中學或以下教育程度及離婚/分居/喪偶或已婚的被訪者，則較多認為自己「過重」。

只有 15.7% 的被訪者稱其體重較一年前相差逾 10 磅，當中 68.9% 的被訪者稱自己體重上升。

在被訪前十二個月內，接近三成的被訪者（29.0%）曾經刻意控制體重，當中 53.8% 的被訪者是為了減輕體重。於曾刻意控制體重的被訪者中，最常採用控制體重的方法是做運動（85.5%）及改變飲食習慣（72.6%）。

5.1.2 運動/體力活動

不論歲數、性別及不同的身體狀況，恆常的運動都可促進健康²⁴。調查發現，大部分的被訪者只作有限度的體力活動。逾半數的被訪者在被訪前一週內沒有每日做最少 10 分鐘中等劇烈（54.7%）或劇烈（67.4%）運動/體力活動。另一方面，步行是最普遍的運動/體力活動，有 70.1% 的被訪者在被訪前的一週內每日都會有最少 10 分鐘的步行。調查亦發現被訪者每日會花很長時間坐著。在被訪前一週內，被訪者在週日（星期一至五），平均每日坐著的時間為 6.2 小時。

根據國際運動/體力活動問卷調查（IPAQ）的類別標準，大部分被訪者的體力活動水平屬於「中度」（54.7%）或「低度」（22.3%）；體力活動水平屬於「高度」的被訪者佔 23.0%。女性、年齡介乎 35 至 44 歲、完成中學或以上教育程度及文員，比相關組別的被訪者較多屬於「低度」體力活動水平。

²⁴ “Fact Sheet on Physical Activity”, Department of Health.
(http://www.info.gov.hk/dh/do_you_k/eng/exercise.htm)

根據被訪者對自己體力活動水平的看法，約半數被訪者 (49.0%) 認為自己屬於「低度」及有 42.8% 的被訪者認為自己屬於「中度」。他們不能夠有更多運動量的最主要困難是「沒有時間/太忙」(51.1%)，其次是「懶惰」(18.3%)、「身體差」(6.9%) 及「疲倦」(5.9%)。

5.1.3 飲食習慣

進食足夠的水果及瓜菜對健康有很多益處。除每日膳食外，進食足夠的水果及瓜菜可以防止主要的非傳染疾病如心臟病及某些癌症²⁵。進食各種水果及瓜菜也可以讓身體攝取足夠的微營養素及纖維素。此外，多進食水果及瓜菜有助取代高飽和脂肪、糖份及鹽份的食物。

一般而言，被訪者進食瓜果比進食水果較頻密。大部分被訪者 (81.8%) 每日均有進食瓜菜，而逾半數的被訪者 (52.5%) 有每日進食水果的習慣。另外，飲用果汁/蔬菜汁的習慣並不普遍，只有 4.6% 的被訪者稱每日都有飲用果汁/蔬菜汁。然而，被訪者每日平均只進食 3.5 份水果及瓜菜 (不包括果汁)。

總體來說，約五分之一的被訪者 (包括果汁：22.4%；不包括果汁：21.8%) 在被訪前一週內，平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。男性、年紀較輕 (18 至 34 歲) 及未婚人士，與相關組別的被訪者比較，較少達到建議的每日最少 5 份水果及瓜菜。

5.1.4 飲酒模式

約三成的被訪者 (29.7%) 為飲酒人士並曾在被訪前一個月內最少曾飲一次含酒精飲料。總體來說，飲酒人士多為男性、擁有大專或以上的教育程度、管理/專業人員，以及每月家庭收入達 \$40,000 或以上的被訪者。

在被訪的飲酒人士中，28.0% 稱曾在被訪前一個月內暴飲最少一次 (即一次過飲下最少 5 杯/罐酒精飲品)，當中尤其以男性、年齡 25 至 34 歲、未完成中學教育程度或有預科教育程度、離婚/分居/喪偶人士及服務人員較為普遍。

根據英國的飲酒習慣安全水平指引，29.2% 的被訪的飲酒人士超出所建議的低風險飲酒水平。男性、離婚/分居/喪偶、服務人員及教育程度較低的飲酒人士，較多有超出所建議的低風險飲酒水平。

²⁵ Fruit, vegetables and NCD prevention. Geneva: World Health Organization; 2003.
(<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/fruit/en/index.html>)

5.1.5 吸煙習慣

吸煙是導致死亡及疾病如心臟病、某些癌症及慢性肺病的主要原因。16.3% 被訪者在調查時仍有吸煙，當中極大部分 (94.9%) 為每日吸煙者。而每日吸食超過 20 支煙的吸煙者，較多為男性、年齡 55 至 64 歲、教育程度在小學或以下、已婚人士、藍領工人及每月家庭收入低於 \$8,000 的被訪者。

5.1.6 健康狀況

38.0% 的被訪者認為他們的健康狀況屬於「好」、「很好」或「極好」，卻有 7.6% 被訪者認為他們的健康狀況屬於「差」。

稍微多於三分之一的被訪者 (34.4%) 認為自己的健康狀況較同年齡人士「好」或「好很多」。另一方面，13.2% 的被訪者認為自己的健康狀況較同年齡人士「差」或「差很多」。

總體來說，與被訪前十二個月比較，只有 16.1% 的被訪者報稱他們現時的健康狀況是屬於「好」或「好很多」。反之，逾五分之一的被訪者 (23.4%) 稱他們現時的健康狀況是屬於「差」或「差很多」。

5.1.7 子宮頸細胞檢驗

接近三分之二的女性被訪者 (64.1%) 稱她們曾接受子宮頸細胞檢驗。35 歲以下的女性、預科教育程度或以上、未婚人士及每月家庭收入低於 \$8,000 的女性被訪者，相比其他相關組別女性被訪者，較少接受子宮頸細胞檢驗。

於曾接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，87.4% 稱她們曾接受是項檢驗多於一次。而在她們當中，逾四分之三的被訪者 (77.9%) 有定期接受子宮頸細胞檢驗。小學程度或以下、離婚/分居/喪偶人士及每月家庭收入較低的女性被訪者較少有定期接受是項檢驗。

而於所有女性被訪者當中，70.9% 的被訪者稱她們有計劃在未來 3 年內接受子宮頸細胞檢驗。

5.1.8 處理食物習慣

大部分被訪者有良好的處理食物習慣。「在煮食前徹底清洗所有食物，特別是海鮮」是大部分被訪者最常遵守的習慣（79.0% 提及「一定會」），其次是「徹底煮熟或徹底翻熱食物，包括海鮮」（72.7% 提及「一定會」）、「在處理食物前洗手」（69.7% 提及「一定會」）及「分開保存生和熟的食物」（66.9% 提及「一定會」）。男性被訪者、年齡 18 至 24 歲及未婚人士，較少有遵守以上處理食物的習慣。

5.1.9 手部衛生

除「在完廁後洗手」外，大部分被訪者並沒有良好的手部衛生習慣。在被訪前三日內，少於五分之三的被訪者報稱他們一定有在進食或處理食物前洗手（59.6%）、洗手時使用梘液（37.8%）及咳嗽或打噴嚏後洗手（23.6%）。男性、未婚人士及藍領工人，較有良好的手部衛生習慣。

5.1.10 口腔健康習慣

有關口腔健康的習慣，大部分被訪者（81.2%）每日至少刷牙 2 次。然而，使用牙線的情況卻較不普遍，接近三分之二的被訪者（64.3%）表示從來或現時均沒有使用牙線。男性、教育程度在小學或以下、藍領工人及每月家庭收入低於 \$8,000 的被訪者較多沒有使用牙線的習慣。

逾半數的被訪者（55.8%）報稱他們沒有定期到牙科診所檢查牙齒。這些被訪者當中，大多數是男性、年齡 18 至 24 歲，教育程度較低、藍領工人及每月家庭收入較低的被訪者。

一般而言，29.7% 的被訪者認為他們口腔的健康狀況屬於「好」及「非常好」。

5.1.11 壓力管理

休閒活動（22.2%）、做運動（15.9%）及聽音樂（12.7%）是被訪者最常用的減壓方法。

5.2 建議

以下是一些針對本調查結果的一些建議：

1. 維持正常體重的重要性，參與更多恆常運動/體力活動及每日進食足夠的水果及瓜菜均需再加強調及推廣。根據世衛按亞洲成年人而定的體重分類法，逾五分之三「過輕」的被訪者認為自己屬於「適中」(59.5%) 或「過重」(3.6%)。此外，本調查結果顯示大部分被訪者不活躍於體力活動，分別約有三分之一(32.6%) 及少於半數 (45.3%) 的被訪者稱他們在被訪前一星期內最少有 1 日曾進行劇烈運動及中等劇烈運動。本調查亦發現被訪者每日所進食的水果及瓜菜的份量未達理想，只有約五分之一的被訪者 (包括果汁：22.4%；不包括果汁：21.8%) 在被訪前一星期內平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。需提供頻密及大型的推廣活動，以便教育社會大眾有關：
 - (i) 正確評估體重的方法，如體重指標 (BMI) 的計算公式；
 - (ii) 保持適中體重的方法，如增加體力活動及實行健康飲食；
 - (iii) 恆常體力活動的好處，例如減低患上不同長期病患的危險；以及
 - (iv) 增加每日水果及瓜菜的進食量，以達到建議的每日進食最少 5 份水果及瓜菜。
2. 根據英國的飲酒指引，接近三成的飲酒人士 (29.2%) 飲酒的份量超出所建議的低風險飲酒水平。建議推廣安全的飲酒習慣並以男性、離婚/分居/喪偶的飲酒人士、服務人員及教育程度較低的飲酒人士為目標對象。
3. 一般來說，被訪者沒有良好的手部衛生習慣。結果顯示，少於四分之一的被訪者 (23.6%) 在咳嗽或打噴嚏後一定有洗手及只有少於五分之二被訪者 (37.8%) 在洗手時一定有使用梘液，男性、未婚及藍領工人尤其較少。因此，應向這些人士提供更多相關的衛生教育。
4. 被訪者使用牙線的情況並不普遍，只有約四分之一的被訪者 (24.8%) 有定期使用牙線。政府應加強推廣口腔衛生，包括使用牙線以預防口腔疾病及牙周病。
5. 有需要在各社會層面的人群當中，如性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及收入水平，找出導致他們有不健康行為的原因。而且，有必要指出導致他們因不健康的行為習慣所引起的健康問題，這不單與個人特徵有關，亦是有關社會經濟以及社會環境的因素。推廣健康促進活動時應考慮以上潛在的原因，以及制定策略去加強對某些組別的人士對有關方面的認知，從而令他們更健康。

5.3 調查局限

1. 有見於本調查和政府的人口統計資料之間出現年齡和性別分佈差異，我們因此利用比重的方法以調整兩者的差別。然而，此比重方法未能顧及不均等選擇機會率的問題，如每家庭有不同數目的電話號碼，每個家庭有不同數目的合資格被訪者，以及沒有回應的問題。
2. 在電話訪問進行期間，當被選出的住宅有多於一位合資格的人士居住，本調查會採用「即將生日」的方式來挑選被訪者，此方法未能包括在黃昏及週末經常不在家的人士。
3. 以電話訪問形式進行的調查，不包括沒有電話的住戶及完全沒有嘗試接觸住在院舍的人士，導致對這些人士的代表性出現選擇性偏差。縱使如此，住宅電話在香港的涵蓋率已超過 90.0%，因此，受第一個原因而不被訪問的影響很少。
4. 是項調查的結果是根據被訪者自行發表的意見，因此有一定程度的限制。
 - i. 被訪者可能不願意向訪問員透露那些不被社會認同的行為或認為是不健康的生活模式，或刻意地提供低於實際情況的答案（如大量飲酒）。反之，他們也可能因某些行為多會被社會接受而刻意地提供高於實際情況的答案（如表示多進食蔬果）。
 - ii. 自評行為或習慣可能會受記憶性偏差及誤差影響。但是項調查要求被訪者回顧的事情並不久遠，因而可減低這方面的偏差。
5. 最後，這是一項橫斷調查 (cross-sectional study)，因此不能肯定各因素之間的因果和先後關係。

附件 甲 調查問卷

自我介紹

你好，我姓 ____，是香港大學社會科學研究中心的訪問員。我們受衛生署委託進行一項問卷調查，目的是想瞭解市民對於健康生活的認知，我們只會花你大概十分鐘的寶貴時間，而你所提供的資料會絕對保密，同時只會用作分析用途，如果你有任何的疑問，請於辦公時間早上 9 點至下午 6 點，致電2857 8333到香港大學社會科學研究中心查詢。

選出被訪者

[S1] 記錄電話號碼: _____

[S2] 記錄訪問員號碼: _____

因為我們要隨機抽樣，請問這住宅有多少人居住呢，包括你自己但不包括傭人？

[S3] ____ 位

請問現時家中有多少位 18-64 歲在府上居住的人呢，但外傭不計算在內？

[S4] ____ 位

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

A). 體量控制

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

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 Kg

Q1c. 你的腰圍是多少？

_____ 厘米 cm

Q2a. 和一年以前比較，你的體重有沒有相差超過10磅（大約 4.5 公斤）呢？

1. 有
2. 沒有（跳答至 Q3）
3. 不知道（跳答至 Q3）

Q2b. 體重是增加了或是減少了？

1. 增加
2. 減少

Q3. 你認為你現在的體重是過重、適中還是過輕？

1. 過重
2. 適中
3. 過輕

Q4a. 在過去的 12 個月期間，你有沒有刻意地控制你的體重，例如增加，減少或者維持體重呢？

1. 有
2. 沒有（跳答至 Q6）

Q4b. 你是為了增加、減少或是維持體重呢？

1. 減少體重
2. 增加體重
3. 維持體重

Q5. 在過去的12個月期間，你有沒有使用下列的方法去控制你的體重呢？

Q5a. 服用控制體重的藥物或產品包括健康食品？

1. 有
2. 沒有

Q5b. 看醫生或營養師？

1. 有
2. 沒有

Q5c. 到纖體或美容中心？

1. 有
2. 沒有

Q5d. 做運動？

1. 有
2. 沒有

Q5e. 改變飲食習慣？

1. 有
2. 沒有

Q5f. 有沒有使用其他方法呢？

1. 有，(請記錄): _____
2. 沒有

B). 體力運動/活動

請你儘量回答以下的問題，我想知道你在過去 7 日，有多經常做劇烈運動、中等劇烈運動和步行。這些活動可以在你工作時、在家中或在空閒的時間進行。

Q6. 在過去7日內，你有多少日會做劇烈運動呢？劇烈運動是運動後你的呼吸會較平常快很多，例如：跑步，跳健康舞，足球，游泳，粗重工作等，而你每一次最少會做10分鐘或以上。(訪問員：如果被訪者不知道或難說，請輸入‘998’.)

_____日

Q7. [只供那些被訪者在Q6回答大過或者等於“1”]

在你有做劇烈運動的日子，只計算每次最少做10分鐘或以上的運動，你平均一日會用多少時間做劇烈運動呢？(訪問員：如果被訪者不知道或難說，請輸入‘998’.)

_____分鐘

Q8. 在過去7日內，你有多少日會做中等劇烈運動呢？中等劇烈運動是運動後你的呼吸會較平常為快，例如：踏單車，清洗汽車及打臘，競步，抹窗等，而你每一次最少會做 10 分鐘或以上。(訪問員：如果被訪者不知道或難說，請輸入‘998’)

_____日

Q9. [只供那些被訪者在Q8回答大過或者等於“1”]

在你有做中等劇烈運動的日子，計算每次最少做10分鐘或以上的運動，你平均一天會用多少時間做中等劇烈運動呢？(訪問員：如果被訪者不知道或難說，請輸入‘998’)

_____分鐘

Q10. 在過去7日，你有多少日會最少步行10分鐘或以上呢？包括步行上班／上學，由一個地方步行至另一個地方，及日常悠閒的散步等。（訪問員：如果被訪者不知道或難說，請輸入‘998’）

_____日

Q11. [只供那些被訪者在Q10回答大過或者等於“1”]

只計算每次步行10分鐘或以上，請問你平均一日用多少時間步行呢？（訪問員：如果被訪者不知道或難說，請輸入‘998’）

_____小時_____分鐘

Q12. 只計算星期一至五，請問你在過去7日內，平均一日有多少時間是坐著的呢？這包括坐在辦公室、家裡或任何地方，亦包括拜訪朋友的時候、坐車，坐着看書或躺下看電視。[如果被訪者不能夠回答每日的平均時間，則說：請盡可能大約估計一下。]（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入‘998’）

_____小時_____分鐘

Q13. 總括來說，你認為你的體力活動度是：[訪問員：請讀出個別答案]

1. 高 (跳答Q15a)
2. 中
3. 低
4. 不知道 (跳答Q15a)

Q14. 如答「2」或「3」：你未能有更多運動量的最主要困難是什麼呢？

1. 沒有時間/太忙
2. 沒有同伴
3. 設施不足 (包括訂場地困難)
4. 身體差
5. 無興趣
6. 懶惰
7. 不想花錢
8. 疲倦
9. 沒有需要更多運動
10. 沒有原因
11. 其他(請註明_____)

C). 飲食習慣

Q15a. 請問你平均一個星期有多少日會飲果汁或者蔬菜汁？果汁或蔬菜汁所指的是鮮榨或者標籤 100% 或者純果汁或純蔬菜汁。

_____日 (少於一日，跳答 Q16a)

Q15b. 只計算有飲果汁或蔬菜汁的日子，你一日慣常會飲多少杯？一杯約為 250 毫升或者普通盒裝維他奶的份量。

_____ 杯

Q16a. 請問你平均一個星期有多少日會吃生果？(不包括果汁)

On average, how many days do you eat fruit each week? (not including fruit juice)

1. 1 日
2. 2 日
3. 3 日
4. 4 日
5. 5 日
6. 6 日
7. 7 日
8. 沒有吃(跳答Q17a)

Q16b. [只供那些被訪者在 Q16a 回答少過“8”]

只計算你有吃生果的日子，你平均一日會吃多少個生果呢？(訪問員追問：1 個生果等於 1 個中等大小的蘋果或橙，1 隻中等大小的香蕉，或 2 個奇異果或布祿，或 1 碗提子或士多啤梨)(請追問他們吃什麼水果，然後用表轉換)(數字可被記錄如 0.5 或 1.5)

_____個

Q17a. 請問你平均一個星期有幾多日會吃瓜菜？

1. 1 日
2. 2 日
3. 3 日
4. 4 日
5. 5 日
6. 6 日
7. 7 日
8. 沒有吃(跳答Q18a)

Q17b. [只供那些被訪者在 Q17a 回答少過 ”8”]

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

_____碗

D). 飲酒習慣

Q18a. 在過去一個月內，你有沒有飲過最少一杯的酒精飲品？

1. 有
2. 沒有(跳答Q19a)

Q18b. 在過去一個月，你平均一星期有多少日會飲最少一杯的酒精飲品？

[訪問員: 不可讀出答案，如果被訪者不知道或難說，請輸入 ‘998’.]

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

Q18c. 只計算你有飲最少一杯酒的日子，你平均會飲多少個標準單位的酒呢？

（讀出標準的酒的類型）（一罐或一細樽啤酒大約相等於 1.5 個標準單位；或 1 個標準單位的酒大約相等於一杯餐酒；或 一 peg 白蘭地酒／威士忌酒；或一小酒杯的中國酒，例如米酒）[如有需要，訪問員請參考酒類飲品既標準單位資料表，如果被訪者不知道或難說，請輸入 ‘998’.]

_____個單位

Q18d. 在過去一個月內，你有沒有試過一次過飲最少 5 杯或 5 罐酒精飲品？（我們指任何類型的酒杯或罐的總數，而一次過是指於幾個小時之內。）

1. 有
2. 沒有（跳答 Q19a）

Q18e. 在過去一個月內，試過多少次呢？[訪問員: 不可讀出答案]

1. 一次
2. 兩次
3. 三次或以上

E). 抽煙習慣

Q19a. 你有沒有曾經吸煙？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 有，但已戒掉
2. 有，現在也有吸煙（跳答Q19c）
3. 從來沒有（跳答Q20）

Q19b. 請問你戒掉多久？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 少於 1 個月（跳答Q20）
2. 1個月至 1 年（跳答Q20）
3. 超過 1 年（跳答Q20）

Q19c. 你平均一日吸多少枝煙呢？[訪問員：不可讀出答案]

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

F). 健康狀況

Q20. 總括來說，你認為你的健康狀況是：[訪問員：請讀出個別答案]

1. 極好
2. 很好
3. 好
4. 一般
5. 差

Q21. 與你同年齡的人比較，你認為你的健康狀況較其他人：[訪問員：請讀出個別答案]

1. 好很多
2. 好
3. 大致相同
4. 差
5. 差很多

Q22. 和你過去十二個月比較，你認為你現時的健康較以前: [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 好很多
2. 好
3. 大致相同
4. 差
5. 差很多

G). 子宮頸細胞檢驗 [只供女性被訪者回答]

Q23a. 你以前有沒有做過子宮頸細胞檢驗呢？

1. 有
2. 沒有(跳答Q26)
3. 不確定(跳答Q26)

Q23b. [只供那些被訪者在Q23a 回答“有”]

你最近一次的子宮頸細胞檢查距離現在約有多久呢？[訪問員: 不可讀出答案]

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

Q24. 妳上一次做子宮頸細胞檢驗是不是妳第一次做檢查呢？

1. 是，第一次（跳答 Q26
2. 不是，已進行多過一次
3. 不確定

Q25a. 妳有沒有定期去做子宮頸細胞檢驗？

1. 有定期進行
2. 沒有定期進行（跳答 Q26）

Q25b. 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6-10年1次
8. 多於10年才1次
9. 不肯定/不記得

Q26. 妳有沒有計劃於未來3年內去做子宮頸細胞檢查呢？

1. 有
2. 沒有

H). 處理食物習慣

Q27. 在煮食之前，你有多經常會徹底洗淨所有食物，特別是海鮮？

1. 一定會
2. 經常會
3. 間中會
4. 從不會
5. 不適用因為不會煮食

Q28. 你有多經常分開保存生和熟的食物呢？

1. 一定會
2. 經常會
3. 間中會
4. 從不會
5. 不適用因為不會準備食物
6. 不適用因為不會保存生或熟的食物

Q29. 你有多經常徹底煮熟或徹底翻熱食物，包括海鮮？

1. 一定會
2. 經常會
3. 間中會
4. 從不會
5. 不適用因為不會準備食物

Q30. 你有多經常在處理食物之前洗手？

1. 一定會
2. 經常會
3. 間中會
4. 從不會
5. 不適用因為不會處理食物

I) 手部衛生

Q31. 在過去三日，你有多經常於洗手時使用梘液？(訪問員：請讀出個別答案)

1. 一定有
2. 經常有
3. 間中有
4. 從不使用
5. 不適用
6. 不記得

Q32. 在過去三日，你有多經常於咳嗽或打噴嚏後洗手？(訪問員：請讀出個別答案)

1. 一定有
2. 經常有
3. 間中有
4. 從沒有
5. 不適用
6. 不記得

Q33. 在過去三日，你有多經常於完廁後洗手？(訪問員：請讀出個別答案)

1. 一定有
2. 經常有
3. 間中有
4. 從沒有
5. 不適用
6. 不記得

Q34. 在過去三日，你有多經常在進食或處理食物之前洗手？(訪問員：請讀出個別答案)

1. 一定有
2. 經常有
3. 間中有
4. 從沒有
5. 不適用
6. 不記得

Q35. 你有沒有聽過「健康在你手」的宣傳口號？

1. 有
2. 沒有
3. 不記得

J). 口腔健康習慣

Q36. 你一日會刷牙多少次呢？

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

Q37. 你一會用牙線多少次呢？

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

Q38. 總括來說，你認為你的口腔健康狀況是：[訪問員：請讀出個別答案]

1. 很好
2. 好
3. 一般
4. 差
5. 十分差

Q39a. 你有沒有定期到牙科診所檢查牙齒？

1. 有
2. 沒有(跳答 Q40)

Q39b. 如果有，會多經常去檢查牙齒呢？

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

K). 壓力管理

Q40. 你最常用什麼方法減輕壓力？[訪問員：不提示，只可選一個答案]

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

L). 個人資料

爲了作研究用途，我將會問及一些關於你個人資料的問題，你所提供的所有資料會絕對保密。

D1. 記錄性別

1. 男
2. 女

D2. 請問你的歲數是？

_____歲

D3. 請問你最高教育程度？ [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

D4. 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

D5. 你現時有工作嗎？

1. 有
2. 沒有 (跳答D7)

D6. 你的職業是什麼呢？

1. 僱主/經理/行政人員 (跳答D8)
2. 專業人員(跳答 D8)
3. 輔助專業人員(跳答D8)
4. 文員(跳答D8))
5. 服務工作人員(跳答D8)
6. 商店銷售人員(跳答D8)
7. 漁農業熟練工人(跳答D8)
8. 工藝及有關人員(跳答D8)

9. 機台及機器操作員及裝配員(跳答D8)
10. 非技術工人(跳答D8)

Q47. 你是 ? [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 學生(跳答D9)
2. 家庭主婦(跳答D9)
3. 失業/待業(跳答D9)
4. 退休人士(跳答D9)
5. 其它(請說明) (跳答D9)

Q48. 你的每月個人總收入是

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

Q49. 你的每月家庭總收入是

1. 少於\$2,000
2. \$2,000-3,999
3. \$4,000-5,999
4. \$6,000-7,999
5. \$8,000-9,999
6. \$10,000-11,999
7. \$12,000-13,999
8. \$14,000-15,999

9. \$16,000-17,999
10. \$18,000-19,999
11. \$20,000-24,999
12. \$25,000-29,999
13. \$30,000-34,999
14. \$35,000-39,999
15. \$40,000-44,999
16. \$45,000-49,999
17. \$50,000-54,999
18. \$55,000-59,999
19. \$ 60,000 或以上
20. 拒絕回答

問卷已完成，多謝參與是次調查。
再見!

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



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

– Short and Long Forms

November 2005

Contents

1. Introduction
 2. Uses of IPAQ Instruments
 3. Summary Characteristics of Short and Long Forms
 4. Overview of Continuous and Categorical Analyses of IPAQ
 5. Protocol for Short Form
 6. Protocol for Long Form
 7. Data Processing Rules
 8. Summary Algorithms
-
- | | |
|-------------|---|
| Appendix 1. | At A Glance IPAQ Scoring Protocol – Short Forms |
| Appendix 2. | At A Glance IPAQ Scoring Protocol – Long Forms |

1. Introduction

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

Although there are many different ways to analyse physical activity data, to date there is no formal consensus on a 'correct' method for defining or describing levels of physical activity based on self-report population surveys. The use of different scoring protocols makes it very difficult to compare within and between countries, even when the same instrument has been used. Use of these scoring methods will enhance the comparability between surveys, provided identical sampling and survey methods have been used.

2. Uses of IPAQ Instruments

IPAQ short form is an instrument designed primarily for population surveillance of physical activity among adults. It has been developed and tested for use in adults (age range of 15-69 years) and until further development and testing is undertaken the use of IPAQ with older and younger age groups is not recommended.

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

3. Summary Characteristics of IPAQ Short and Long Forms

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

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

4. Overview of Continuous and Categorical Analyses of IPAQ

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

4.1 Continuous Variables

Data collected with IPAQ can be reported as a continuous measure. One measure of the volume of activity can be computed by weighting each type of activity by its energy requirements defined in METs to yield a score in MET-minutes. METs are multiples of the resting metabolic rate and a MET-minute is computed by multiplying the MET score of an activity by the minutes performed. MET-minute scores are equivalent to kilocalories for a 60 kilogram person. Kilocalories may be computed from MET-minutes using the following equation: MET-min x (weight in kilograms/60 kilograms). MET-minutes/day or MET-minutes/week can be presented although the latter is more frequently used and is thus suggested.

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

4.2 Categorical Variable: Rationale for Cut Point Values

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

1. Low
2. Moderate
3. High

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

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

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

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

‘High’

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

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

¹ Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of American Medical Association* 1995; 273(5):402-7. and U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, The Presidents' Council on Physical Fitness and Sports: Atlanta, GA:USA. 1996.

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

'Moderate'

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

'Low'

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

5. Protocol for IPAQ Short Form

5.1 Continuous Scores

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

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

The selected MET values were derived from work undertaken during the IPAQ Reliability Study undertaken in 2000-2001³. Using the Ainsworth et al. Compendium (*Med Sci Sports Med* 2000) an average MET score was derived for each type of activity. For example; all types of walking were included and an average MET value for walking was created. The same procedure was undertaken for moderate-intensity activities and vigorous-intensity activities. The following values continue to be used for the analysis of IPAQ data: Walking = 3.3 METs, Moderate PA = 4.0 METs and Vigorous PA = 8.0 METs. Using these values, four continuous scores are defined:

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

5.3 Categorical Score

Category 1 Low

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

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

Category 2 Moderate

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

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

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

Category 3 High

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

The two criteria for classification as 'high' are:

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

See Section 7.5 for information about combining days across categories.

5.4 Sitting Question in IPAQ Short Form

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

6. Protocol for IPAQ Long Form

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

6.1 Continuous Score

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

6.2 MET Values and Formula for Computation of MET-minutes

Work Domain

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

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

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

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

Active Transportation Domain

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

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

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

Domestic and Garden [Yard Work] Domain

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

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

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

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

Leisure-Time Domain

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

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

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

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

Total Scores for all Walking, Moderate and Vigorous Physical Activities

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

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

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

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

Total Physical Activity Scores

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

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

This is equivalent to computing:

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

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

6.3 Categorical Score

As noted earlier, regular participation is a key concept included in current public health guidelines for physical activity.⁴ Therefore, both the total volume and the number of day/sessions are included in the IPAQ analysis algorithms. There are three levels of physical activity proposed to classify populations – 'low', 'moderate', and 'high'. The criteria for these levels are the same as for the IPAQ short [described earlier in Section 4.2]

Category 1 Low

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

Category 2 Moderate

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

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

OR

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

OR

⁴ Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of American Medical Association* 1995; 273(5):402-7. and U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, The Presidents' Council on Physical Fitness and Sports: Atlanta, GA:USA. 1996.

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

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

Category 3 High

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

The two criteria for classification as 'high' are:

- a) vigorous-intensity activity on at least 3 days achieving a minimum Total physical activity of at least 1500 MET-minutes/week

OR

- b) 7 or more days of any combination of walking, moderate-intensity or vigorous-intensity activities achieving a minimum Total physical activity of at least 3000 MET-minutes/week.

See Section 7.5 for information about combining days across categories.

6.4 IPAQ Sitting Question IPAQ Long Form

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

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

Summary sitting variables include

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

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

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

7. Data Processing Rules

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

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

7.1 Data Cleaning

- I. Any responses to duration (time) provided in the hours and minutes response option should be converted from hours and minutes into minutes.
- II. To ensure that responses in 'minutes' were not entered in the 'hours' column by mistake during self-completion or during data entry process, values of '15', '30', '45', '60' and '90' in the 'hours' column should be converted to '15', '30', '45', '60' and '90' minutes, respectively, in the minutes column.
- III. In some cases duration (time) will be reported as weekly (not daily) e.g., VVHRS, VVMINS. These data should be converted into an average daily time by dividing by 7.
- IV. If 'don't know' or 'refused' or data are missing for time or days then that case is removed from analysis.

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

7.2 Maximum Values for Excluding Outliers

This rule is to exclude data which are unreasonably high; these data are to be considered outliers and thus are excluded from analysis. All cases in which the sum total of all Walking, Moderate and Vigorous time variables is greater than 960 minutes (16 hours) should be excluded from the analysis. This assumes that on average an individual of 8 hours per day is spent sleeping.

The 'days' variables can take the range 0-7 days, or 8, 9 (don't know or refused); values greater than 9 should not be allowed and those cases excluded from analysis.

7.3 Minimum Values for Duration of Activity

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

7.4 Truncation of Data Rules

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

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

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

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

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

7.5 Calculating MET-minute/week Scores

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

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

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

Presenting IPAQ data using categorical variables requires the total number of 'days' on which all physical activity was undertaken to be assessed. This is difficult because frequency in 'days' is asked separately for walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activities, thus allowing the total number of 'days' to range from a minimum

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

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

Below are two examples showing this coding in practice:

- i) an individual who reports '2 days of moderate-intensity' and '3 days of walking' should be coded as a value indicating "*at least five days*";
- ii) an individual reporting '2 days of vigorous-intensity', '2 days of moderate-intensity' and '2 days of walking' should be coded as a value to indicate "*at least five days*" [even though the actual total is 6].

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

The same approach as described above is used to calculate total days for computing the 'high' category. The primary requirement according to the stated criteria is to identify those individuals who undertake a combination of walking, moderate-intensity and or vigorous-intensity activity on at least 7 days/week [See section 4.2]. Individuals who meet this criterion should be coded as a value in a new variable to reflect "*at least 7 days*".

Below are two examples showing this coding in practice:

- i) an individual who reports '4 days of moderate-intensity' and '3 days of walking' should be coded as the new variable "*at least 7 days*".
- ii) an individual reporting '3 days of vigorous-intensity', '3 days moderate-intensity' and '3 days walking' should be coded as "*at least 7 days*" [even though the total adds to 9].

8. Summary algorithms

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

IPAQ Research Committee
November 2005

APPENDIX 1

At A Glance IPAQ Scoring Protocol (Short Forms)

Continuous Score

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

Sample Calculation

MET levels

Walking = 3.3 METs

Moderate Intensity = 4.0 METs

Vigorous Intensity = 8.0 METs

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

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

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

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

TOTAL = 2,295 MET-minutes/week

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

Categorical Score- three levels of physical activity are proposed

1. Low

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

2. Moderate

Either of the following 3 criteria

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

3. High

Any one of the following 2 criteria

- Vigorous-intensity activity on at least 3 days and accumulating at least 1500 MET-minutes/week OR
- 7 or more days of any combination of walking, moderate- or vigorous-intensity activities accumulating at least 3000 MET-minutes/week

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

APPENDIX 2

At A Glance IPAQ Scoring Protocol (Long Forms)

Continuous Score

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

Sample Calculation

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

Domain Sub Scores

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

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

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

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

Walking, Moderate-Intensity and Vigorous-Intensity Sub Scores

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

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

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

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

Total Physical Activity Score

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

Continued.....

Also

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

Categorical Score- three levels of physical activity are proposed

1. Low

No activity is reported OR

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

2. Moderate

Either of the following 3 criteria

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

3. High

Any one of the following 2 criteria

- Vigorous-intensity activity on at least 3 days and accumulating at least 1500 MET-minutes/week OR
- 7 or more days of any combination of walking, moderate- or vigorous- intensity activities accumulating at least 3000 MET-minutes/week

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