



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



行爲風險因素調查 (二零零五年四月)

主要報告

委托人



衛生署
衛生防護中心監測及流行病學處

二零零五年七月

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	11
▪ 品質控制	12
▪ 數據處理及統計分析	12
第三章 調查結果	15
▪ 被訪者特徵	15
▪ 體重控制	17
▪ 運動/體力活動	25
▪ 飲食習慣	32
▪ 出外進餐習慣	36
▪ 飲酒模式	37
▪ 吸煙習慣	41
▪ 接受流感疫苗注射的覆蓋	43
▪ 配戴口罩習慣	44
▪ 家居清潔習慣	45
▪ 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)	47

第四章	以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析	48
	▪ 變數重組	48
	▪ 體重控制	53
	▪ 運動/體力活動	64
	▪ 飲食習慣	68
	▪ 出外進餐習慣	74
	▪ 飲酒模式	78
	▪ 吸煙習慣	82
	▪ 接受流感疫苗注射的覆蓋	84
	▪ 配戴口罩習慣	85
	▪ 家居清潔習慣	86
	▪ 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)	88
第五章	總結及建議	90
	▪ 總結	90
	▪ 建議	93
	▪ 調查局限	94
附件甲	調查問卷	95
附件乙	國際體力活動問卷調查數據處理及分析指引 (IPAQ) – 簡化版	109

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二零零五年二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健康推廣活動。

本調查包括以下十二方面：

- 1 體重指數及腰圍分佈
- 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 出外進餐習慣
- 6 飲酒模式
- 7 吸煙習慣
- 8 接受流感疫苗注射
- 9 配戴口罩習慣
- 10 家居清潔習慣
- 11 子宮頸細胞檢驗（只訪問女性）
- 12 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 61 條問題的雙語問卷（中英對照）以收集數據。訪問在二零零五年四月十九日至五月五日進行，成功訪問人數共 2,102，接觸率為 46.0%，回應率為 73.8%，95% 置信空間為 +/- 2.1%。我們從政府統計處取得二零零四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

本調查發現，根據世界衛生組織 (世衛) 以歐洲成年人而定的體重分類法，逾三分之二的被訪者 (69.8%) 的體重狀況屬「正常」；以亞洲成年人標準來衡量，則逾半數的被訪者 (52.7%) 的體重狀況屬「正常」。

逾三分之一以上的被訪者 (37.7%) 在調查期間是屬於「過重」或「肥胖」(根據亞洲人標準)。男性被訪者較多被歸類為過重 (20.2%) 或肥胖 (28.2%) ；而女性被訪者 (13.6%) 則較多被歸類為過輕。過重及肥胖普遍出現在較年長、已婚、離婚/分居/喪偶、教育程度較低的被訪者及藍領工人。

至於被訪者對自己體重狀況的認知，大部份的被訪者覺得自己「過重」 (42.7%)，但以世衛按歐洲人所定的標準來看，只有 20.6% 的被訪者是真正屬於「過重/肥胖」；以亞洲人的標準，則只有 37.7% 的被訪者被歸類為「過重/肥胖」。女性、年紀較大 (35 歲或以上)、教育程度較低及已婚的被訪者，則較多認為自己「過重」。

只有 14.3% 的被訪者的體重與一年前相差逾 10 磅，當中約三分之二的被訪者 (65.0%) 覺得自己體重上升。接近三分之一的被訪者 (30.7%) 在被訪前一年內曾經刻意控制體重，當中 57.5% 的人士是為減輕體重。做運動 (79.8%) 及改變飲食習慣 (67.5%) 是刻意控制體重的被訪者最常採用的控制方法。

運動/體力活動

調查發現，大部分的被訪者在被訪前一週內並不活躍。逾半數的被訪者在被訪前一週內沒有每天做最少 10 分鐘中度 (56.6%) 或劇烈 (67.2%) 運動/體力活動。步行是最常見的運動/體力活動，當中 71.3% 的被訪者在被訪前的一週，每天都會有最少 10 分鐘的步行。根據國際運動/體力活動問卷調查 (IPAQ) 的類別標準，大部份被訪者屬於「低度活躍」(59.7%) 或「不活躍」(19.3%)。十名被訪者中只有兩名屬於「活躍度達健康效益」(20.9%)。中年 (35-54 歲)、教育程度較高的被訪者、文員及管理/專業人員較多屬於「不活躍」類別。調查亦發現被訪者每天會花很長時間坐著。在被訪前一週內，被訪者在週日 (星期一至五)，平均每天坐著的時間為 6.4 小時。

飲食習慣

大部份被訪者 (80.8%) 每天都進食瓜菜，但只有約半數的被訪者 (47.9%) 有每天進食水果的習慣。此外，被訪者每天平均進食的水果及瓜菜只有 3.1 份 (不包括果汁)。再者，飲用果汁/蔬菜汁的習慣並不普遍，只有 6.1% 的被訪者稱每天都喝果汁/蔬菜汁。

調查發現只有大約五分之一的被訪者 (包括果汁:20.7%; 不包括果汁:16.1%) 在被訪前一週內，平均每天進食 5 份或以上的水果及瓜菜。男性、較年輕被訪者 (18-34 歲) 及未婚人士較少達到建議每日需進食水果及瓜菜的份量。

出外進餐習慣

大部份的被訪者在被訪前一個月內，每週最少一次出外進食早餐、午餐或晚餐。逾半數的被訪者 (52.8%) 表示每週出外進餐 5 次或以上的午餐。十名被訪者中有三名 (30.1%) 於一週內出外進食晚餐 2 至 4 次。男性、較年輕的被訪者 (18-34 歲)、教育程度較高、未婚及每月家庭收入較高的被訪者在一週內大都較會出外午膳或晚膳 5 次或以上。另一方面，男性、教育程度較低的被訪者及藍領工人則較如此經常出外進食早餐。

飲酒模式

十名被訪者中有三名 (30.9%) 曾在被訪前一個月內最少喝一次含酒精飲料。整體而言，飲酒人士多為男性、年齡介乎 25-34 歲、教育程度較高及每月家庭收入較高的被訪者。在飲酒人士當中，29.2% 表示曾在被訪前一個月內暴飲最少一次。當中尤其以男士、較年輕被訪者 (18-34 歲)、未婚及服務人員較為普遍。

有 29.1% 的飲酒人士超出根據英國酒精飲品指引建議的飲酒習慣安全水平。男性、未婚人士、離婚/分居/喪偶及服務人員較多有超出安全水平的飲酒習慣。

吸煙習慣

少於五分之一的被訪者 (17.0%) 現時有吸煙，而 16% 為每日吸煙者。約八分之一的吸煙人士 (11.9%) 每天吸食 20 支煙或以上。他們多為男士、年齡介乎 55-64 歲、教育程度較低、藍領工人或每月家庭收入在 \$14 000 以下的人士。

接受流感疫苗注射的覆蓋

逾五分之一的被訪者 (22.6%) 曾接受疫苗注射。當中年齡介乎 55-64 歲、教育程度較高及每月家庭收入較高的被訪者較多曾接受注射。每十名曾接受注射的被訪者中，有三名 (30.2%) 報稱最近期的一次疫苗注射已超過了一年。

配戴口罩習慣

有五分之二 (40.8%) 的人士稱於被訪前的三個月內，曾患有呼吸道感染病徵或發燒但外出時 (包括上班及上學) 沒有配戴口罩。男性、較年輕被訪者、未婚及每月家庭收入較低的被訪者，較少在患有呼吸道感染病徵或發燒時配戴口罩。

家居清潔習慣

約有半數的被訪者 (49.5%) 表示，他們或家人在被訪前一週內曾用最少 1:99 稀釋家用漂白水來清潔傢具及用具，男性、較年輕被訪者、教育程度較高、未婚、離婚/分居/喪偶的被訪者、管理/專業人員及文員相對其他組別較少有這個習慣。只有 17.6% 的被訪者表示他們每天都有用最少 1:99 稀釋的家用漂白水來清潔家居。

子宮頸細胞檢驗

接近三分之二的女性被訪者 (63.2%) 曾接受子宮頸細胞檢驗。曾接受是項檢驗的，較少為 35 歲以下、教育程度較高、未婚及每月家庭收入較低的女性被訪者。

建議

以下是一些針對本調查結果的建議：

1. 許多被訪者，尤其是女性及教育程度較低的被訪者，均高估了他們的體重。應該多加推廣正確評估體重的方法，如體重指標 (BMI) 的計算公式。
正常體重對健康尤其重要，因此需要多推廣保持適中體重的方法。逾三分之一的被訪者 (37.7%) 在調查進行期間被歸類為「過重」或「肥胖」(根據世衛按亞洲成人的體重標準)。過重或肥胖與慢性疾病有直接的關係，因此，保持健康的體重，不但能提升個人的生活質素，亦可減輕社會的疾病負擔，所以應該多以資訊性及互動的形式，向社會推廣增加體力活動及提倡健康飲食的訊息。
2. 應持續及加強向大眾建立做恆常運動的習慣，讓大眾認識其好處。本調查發現，大部份被訪者均缺乏足夠運動/體力活動，尤其是中年人士 (35-54 歲)、教育程度較高、文員及管理/專業人員。應該多創造有利環境，促進他們多做運動。
3. 多加推廣大眾進食足夠的水果及瓜菜的習慣。本調查發現被訪者每天進食水果及瓜菜的份量距離滿意的程度甚遠。只有約五分之一的被訪者(包括果汁/蔬菜汁= 20.7%，不包括果汁/蔬菜汁= 16.1%) 在被訪前一週平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。因此，需要特別為目標對象制定一項進食適量的水果及瓜菜的認知計劃，尤其是那些報稱進食不足水果及瓜菜份量的

人士，例如男性、較年輕及未婚的人士。

4. 向大眾推廣當患有呼吸道感染病徵或發燒時，配戴口罩的習慣，避免散播病菌，尤其是在男性，較年輕人士及每月家庭收入較低的人士。

我們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，這不一定與個人習慣有關，支援服務不足也可是原因之一。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二零零五年二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健康推廣活動。

本調查包括以下範圍：

- 體重指數及腰圍分佈
- 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
- 出外進餐習慣
- 飲酒模式
- 吸煙習慣
- 接受流感疫苗注射的覆蓋
- 配戴口罩習慣
- 家居清潔習慣
- 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)

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)。樣本是從 22 500 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 36 條已編碼的問題及 15 條開放式的問題 (其中九條為個人資料)。問題包括以下 12 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
- 出外進餐習慣
- 飲酒模式
- 吸煙習慣
- 接受流感疫苗注射的覆蓋率
- 配戴口罩習慣

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。

- 家居清潔習慣
- 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)
- 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

測試訪問於二零零五年四月一日進行，成功訪問 63 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

正式電話訪問於二零零五年四月十九日至五月五日期間進行，由四月十九日至廿二日期間，電話訪問於晚上六時三十分至十時三十分進行。由四月廿五日至五月五日期間，訪問提早在下午四時開始，於晚上十時三十分結束。

2.6 回應率

撥出的電話數目共為 16 718，成功完成的訪問數目為 2 102，745 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」(3 154) 和「無人接聽」(3 296) 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 46.0%³，整體回應率為 73.8%⁴，表 2.6 詳列撥出電話的情況。

2.7 樣本數目及誤差

完成訪問的樣本數目為 2 102 (目標樣本數目為 2 000)。95% 的置信空間為 + / - 2.1%⁵，這表示我們有 95% 信心相信，抽樣的結果能以加或減 2.1% 的誤差代表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 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% ± 2.1%，即 77.9% 與 82.1% 之間。

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) / 種類 12 = (2,102+217+528+28+420+1,236+3,154)/16,718= 46.0%。

⁴ 回應率 = 成功完成的訪問總數除以以下數目的總和，包括成功的、中途終止的及被拒絕的三類訪問，即是由表 2.6，(種類 1) / (種類 1 + 種類 2 + 種類 3) = 2,102 / (2,102+217+528) = 73.8%。

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)。

表 2.6：撥出電話號碼的最終情況

種類	最終情況 ⁶	個案數目
1	成功	2,102
2	終止訪問	217
3	拒絕被訪	528
4	語言障礙	28
5	被訪者不合資格	420
6	商業電話	1,236
7	被訪者不在	3,154
8	線路繁忙	291
9	沒有回應	3,296
10	傳真/數據號碼	782
11	電話號碼無效	4,664
總數		16 718

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（後稱統計處）二零零四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 及 40 至 44 被訪者的比率高於人口調查中的比率。而年齡組別為 25 至 29、30 至 34 及 45 至 49 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 $\pm 1.96 * \sqrt{\frac{0.5 * 0.5}{2102}} * 100\% = 2.1\%$ 。

表 2.9a：本調查與香港人口調查數據（由統計處於二零零四年年底編製）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 (二零零四年年底)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	8.74	7.35	16.09	6.63	6.67	13.30
25-29	3.84	3.60	7.44	4.67	5.29	9.96
30-34	4.27	6.63	10.90	5.18	6.89	12.06
35-39	4.47	8.69	13.16	5.64	7.42	13.06
40-44	5.28	11.58	16.86	6.91	8.02	14.93
45-49	3.75	7.88	11.62	6.59	6.85	13.44
50-54	3.89	7.44	11.34	5.21	5.33	10.54
55-59	2.98	4.51	7.49	3.97	3.84	7.81
60-64	2.02	3.07	5.09	2.62	2.28	4.91
Total	39.24	60.76	100.00	47.41	52.59	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	0.758357728	0.907227534
25-29	1.216294652	1.468853805
30-34	1.210857549	1.039325076
35-39	1.262842638	0.853109103
40-44	1.307447396	0.693175257
45-49	1.757764305	0.869769233
50-54	1.338521528	0.715798333
55-59	1.331750533	0.850562187
60-64	1.300577914	0.742473774
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 SPSS12.0 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二零零四年年底編製的香港人口調查數據吻合。

3.1.2 婚姻狀況

逾半數的被訪者 (54.8%) 為已婚，並育有子女。約三分之一被訪者 (31.1%) 為未婚，9.3% 的被訪者為已婚但沒有子女，而離婚/分居的被訪者佔 3.4%，喪偶的被訪者則佔 1.3%。

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，39.8% 的被訪者完成中學 (中五) 或預科教育，28.8% 有大專或以上的教育程度，而其餘的 (31.3%) 有初中或以下的教育程度。

3.1.4 職業

三分之一的被訪者 (33.9%) 為非在職人士，這包括 7.9% 的學生及 16.4% 的家庭主婦，5.2% 的失業/待業人士及 4.4% 的退休人士或其他非在職人士。

在那些在職的被訪者中，文員佔最大的比率 (14.1%)，其次是服務工作人員 (11.0%) 及專業人員 (8.6%)。

3.1.5 收入

普遍的被訪者每月的平均收入在 \$10,000 至 \$19,999 之間 (37.7%) 或低於 \$10,000 (33.4%)。至於每月的家庭收入，大多數被訪者的每月家庭收入為 \$10,000 至 \$19,999 (28.5%)，其次為 \$30,000 至 \$49,999 (21.2%)。

表 3.1：被訪者特徵資料 (問題24 至32)⁷

性別	基數=2 102	職業	基數=2 072
男性	47.2%	僱主/經理/行政人員	7.0%
女性	52.8%	專業人員	8.6%
		輔助專業人員	8.4%
		文員	14.1%
		服務工作人員	11.0%
		商店銷售人員	2.8%
		專業漁農業人員	0.7%
		工藝及相關人員	4.7%
		機台及機器操作員及裝配員	4.0%
		非技術工人	4.9%
		學生	7.9%
		家庭主婦	16.4%
		失業/待業人士	5.2%
		退休人士	4.1%
		其他非在職人士	0.3%
年齡	基數=2 082	每月個人收入	基數=1 253
18-24	13.3%	\$ 10,000 以下	33.4%
25-29	10.0%	\$10,000-\$19,999	37.7%
30-34	12.1%	\$20,000-\$29,999	14.7%
35-39	13.1%	\$30,000-\$49,999	9.4%
40-44	14.9%	\$50,000 或以上	4.9%
45-49	13.4%		
50-54	10.5%		
55-59	7.8%		
60-64	4.9%		
婚姻狀況	基數=2 094	每月家庭收入	基數=1 600
未婚	31.1%	\$ 10,000 以下	15.5%
已婚並育有子女	54.8%	\$10,000-\$19,999	28.5%
已婚但沒有子女	9.3%	\$20,000-\$29,999	19.9%
離婚/分居	3.4%	\$30,000-\$49,999	21.2%
喪偶	1.3%	\$50,000 或以上	14.9%
教育程度	基數=2 100		
小學或以下	12.7%		
未完成中學教育	18.6%		
完成中學教育(中五)	31.9%		
預科	7.9%		
大專或以上	28.8%		

⁷ 參考問卷內的題號，見附件甲

3.2 體重控制

本節共有八條問題，以了解被訪者的身高、體重、腰圍，以及他們控制體重的習慣。再者，會計算出被訪者的 BMI 體重指數並按照世界衛生組織（世衛）分類法來評估他們的體重狀況（歐洲及亞洲人士標準）。

被訪者若在訪問期間懷孕，答案會被標成奇異值，這類答案不會用作分析。共有三名孕婦的高度、體重、腰圍及BMI分析的部份均被列作奇異值。若調查高度及體重時的數據有遺失，這些被訪者的數據亦不會用作BMI分析。結果共有九十五個個案，包括三名孕婦的資料，不會用作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 142.0 至 213.4 厘米之間。大部份的被訪者 (39.8%) 的身高在 160.0 至少於 170.0 厘米之間，其次是在 150.0 至少於 160.0 厘米之間 (28.0%)。而身高的平均數、中位數及眾數分別為 164.0 厘米、163.0 厘米及 160.0 厘米 (表 3.2.1)。

表3.2.1：被訪者的身高分佈 (百分比、平均數、中位數及眾數) (問題 1a)

身高(厘米)	數目	佔總數的百分比
少於 150.0	54	2.6%
150.0 – <160.0	571	28.0%
160.0 – <170.0	813	39.8%
170.0 – <180.0	519	25.4%
180 或以上	86	4.2%
總數	2 043*	100.0%
其他統計		
	厘米	
平均數	164.0	
中位數	163.0	
眾數	160.0	

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答

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 36.4 至 159.1 公斤之間。多於三分之一的被訪者 (35.8%) 的體重在 50.0 至少於 60.0 公斤之間，其次有 26.4% 的被訪者的體重在 60.0 至少於 70.0 公斤之間。體重的平均數、中位數及眾數分別是 60.6 公斤、59.1 公斤 及 50.0 公斤 (表 3.2.2)。

表3.2.2：被訪者的體重分佈 (百分比、平均數、中位數及眾數) (問題 1b)

體重(公斤)	數目	佔總數的百分比
少於 40.0	8	0.4%
40.0 – <50.0	333	16.3%
50.0 – <60.0	734	35.8%
60.0 – < 70.0	542	26.4%
70.0 – < 80.0	286	14.0%
80.0 或以上	145	7.1%
總數	2 048*	100.0%
其他統計		
	公斤	
平均數	60.6	
中位數	59.1	
眾數	50.0	

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答

3.2.3 腰圍

被訪者的腰圍介乎 53.3 至 124.5 厘米之間。較多被訪者的腰圍在 70.0 至少於 80.0 厘米之間 (39.6%)。腰圍的平均值、中位數及眾數分別為 75.4 厘米、73.7 厘米及 76.2 厘米 (表 3.2.3)。

表3.2.3：被訪者的腰圍分佈 (百分比、平均數、中位數及眾數) (問題 1c)

腰圍(厘米)	數目	佔總數的百分比
少於 60.0	19	1.0%
60.0 – <70.0	566	28.4%
70.0 – <80.0	789	39.6%
80.0 – <90.0	490	24.6%
90.0 以上	129	6.5%
總數	1 993*	100.0%
其他統計		
	厘米	
平均數	75.4	
中位數	73.7	
眾數	76.2	

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答

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成年人而定的體重分類，被訪者的體重狀況可分為如表 3.2.5 a 及表 3.2.5b 中的四大類。以世衛分類法中按歐洲人的標準來看，多於三分之二以上的被訪者 (69.8%) 被歸類為「正常」。「過重」和「過輕」的被訪者分別佔 17.5% 及 9.6%；其餘的 (3.1%) 屬「肥胖」。

若以世衛分類法中按亞洲人的標準來看，20.6% 的被訪者被歸類為「肥胖」，而逾半數的被訪者 (52.7%) 被歸類為「正常」，17.1% 屬「過重」，其餘的 (9.6%) 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	192	9.6%
正常	BMI 18.5 – <25.0	1 400	69.8%
過重	BMI 25.0 – <30.0	352	17.5%
肥胖	BMI ≥ 30.0	63	3.1%
總數		2 007*	100.0%

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答

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)

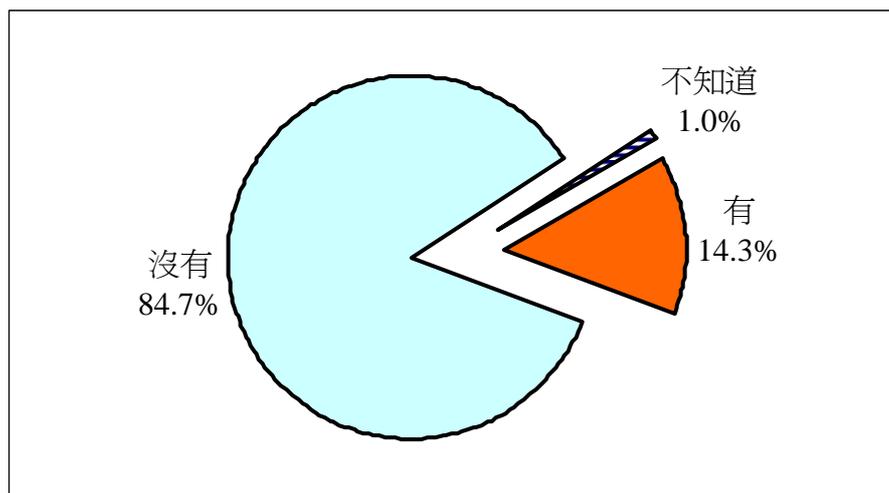
以世衛分類法分類的體重狀況	BMI 分數	數目	佔總數的百分比
過輕	BMI < 18.5	192	9.6%
正常	BMI 18.5 – <23.0	1 058	52.7%
過重	BMI 23.0 – <25.0	342	17.1%
肥胖	BMI ≥ 25.0	415	20.6%
總數		2 007*	100.0%

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答

3.2.6 與一年前比較的體重差別

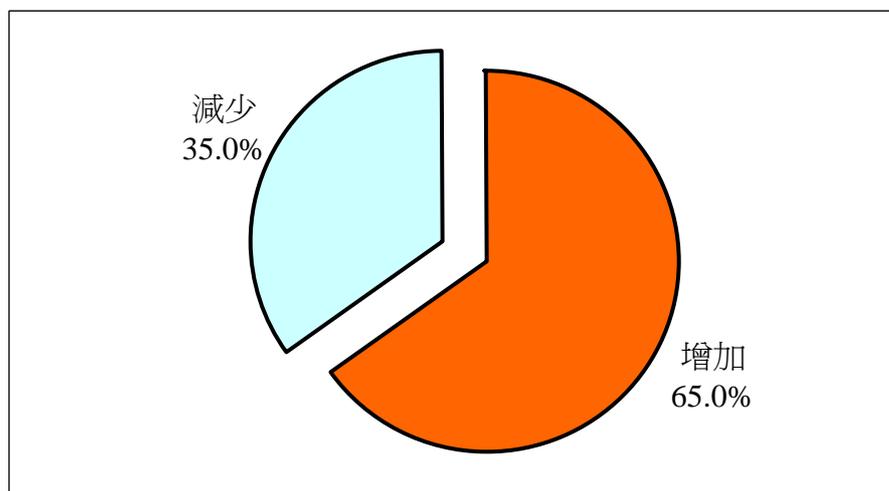
當被訪者被問到其體重是否較一年前相差多於 10 磅時，有 84.7% 的被訪者表示沒有差別，而 14.3% 的被訪者表示有差別（圖 3.2.6a）。在表示有差別的被訪者當中，約三分之二（65.0%）表示體重增加，其餘的（35.0%）則表示體重減少 10 磅以上（圖 3.2.6b）。

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

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 = 300

3.2.7 對目前體重的看法

約有半數的被訪者（47.7%）認為自己的體重「適中」；42.5% 的被訪者感到「過重」，只有 9.8% 的被訪者認為自己「過輕」（圖表 3.2.7a）。

圖表 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
過輕	206	9.8%
適中	1000	47.7%
過重	891	42.5%
總數	2 097*	100.0%

*所有被訪者，不包括奇異值及回答「不知道」和拒絕作答

表 3.2.7b 顯示了在世衛按歐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。約半數的被訪者 (47.4%) 覺得自己的體重狀況為「適中」，但按世衛的分類來評估時，則有 69.8% 的被訪者的體重狀況真正屬於「正常」。較多的被訪者認為自己的體重「過重」(42.7%)，而按世衛的分類法，則只有 20.6% 的被訪者被評為「過重」及「肥胖」(表 3.2.7b)。

表 3.2.7b：被訪者的體重狀況在按世衛分類法 (歐洲人標準) 下與被訪者的看法比較 (問題 3)

交叉分析表		按世衛分類法 (歐洲人標準) 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	506	288	56	857
	佔總數的百分比	0.3%	25.2%	14.4%	2.8%	42.7%
	適中	104	781	60	6	951
	佔總數的百分比	5.2%	38.9%	3.0%	0.3%	47.4%
	過輕	81	113	4	1	199
	佔總數的百分比	4.0%	5.6%	0.2%	0.1%	9.9%
	總數	192	1 400	352	63	2 007*
	佔總數的百分比	9.6%	69.8%	17.5%	3.1%	100.0%

* 所有被訪者，不包括拒絕被訪的、奇異值、不回答有關對目前體重和世衛分類法的體重狀況問題者。就被訪者對目前體重的看法及世衛分類的體重狀況，由於兩者基數不同，所以與表 3.2.7a 內的百分比有些微的差異。

表 3.2.7c 顯示了在用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。同樣地，兩者都有分歧，但沒有像按歐洲人標準的那麼大。約有半數的被訪者 (47.4%) 覺得自己的體重狀況為「適中」，但按世衛分類法 (亞洲人標準)，其實有 52.7% 的被訪者的體重是屬於「正常」。同樣地，雖然有 42.7% 的被訪者表示自己「過重」，但其實按世衛分類 (亞洲人標準)，只有 37.7% 的被訪者被歸類為「過重」或「肥胖」(表 3.2.7c)。

表 3.2.7c：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）

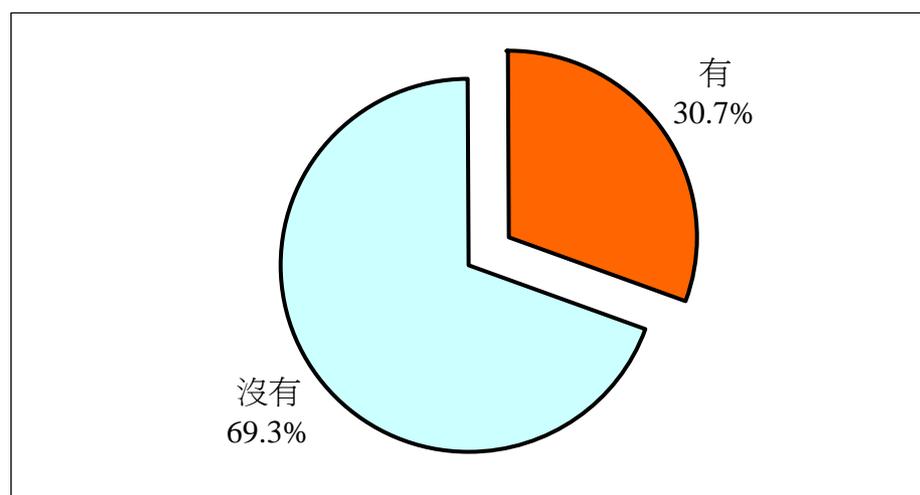
交叉分析表		按世衛分類法（亞洲人標準）的體重狀況				
		過輕	正常	過重	肥胖	總數
被訪者對目前體重的看法	過重	7	288	219	344	857
	佔總數的百分比	0.3%	14.3%	10.9%	17.1%	42.7%
	適中	104	662	119	65	951
	佔總數的百分比	5.2%	33.0%	5.9%	3.3%	47.4%
	過輕	81	108	5	5	199
	佔總數的百分比	4.0%	5.4%	0.2%	0.3%	9.9%
	總數	192	1 058	342	414	2 007*
	佔總數的百分比	9.6%	52.7%	17.1%	20.6%	100.0%

*所有被訪者，不包括拒絕被訪的、奇異值、不回答有關對目前體重和世衛分類法的體重狀況問題者。就被訪者對目前體重的看法及世衛分類的體重狀況，由於兩者基數不同，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

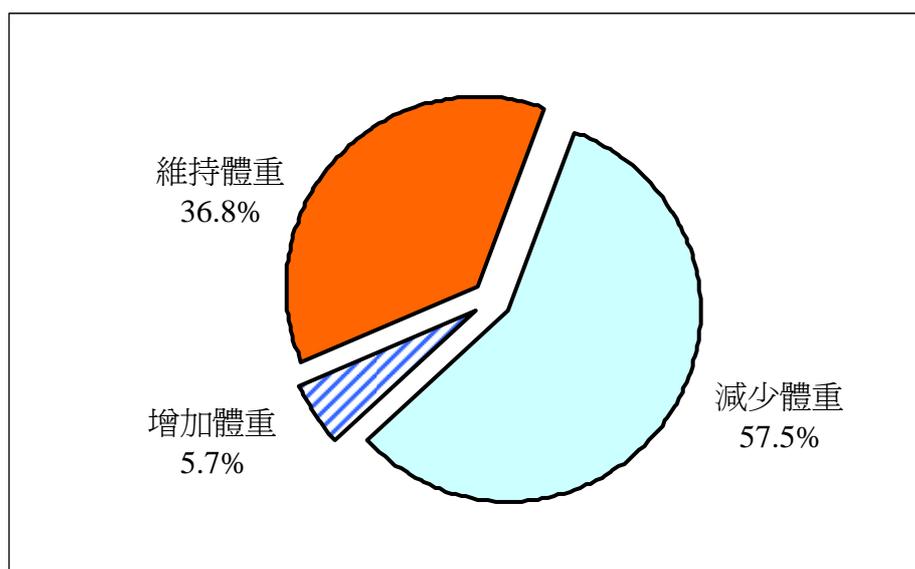
在被訪前 12 個月內，有接近三分之一的被訪者（30.7%）曾刻意控制體重（圖 3.2.8a）。在這些被訪者中，57.5% 的人士曾刻意減少體重，36.8% 的人士刻意維持體重，而只有 5.7% 的人士表示嘗試增加體重（圖 3.2.8b）。

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

圖表3.2.8b：控制體重的目的（問題4b）

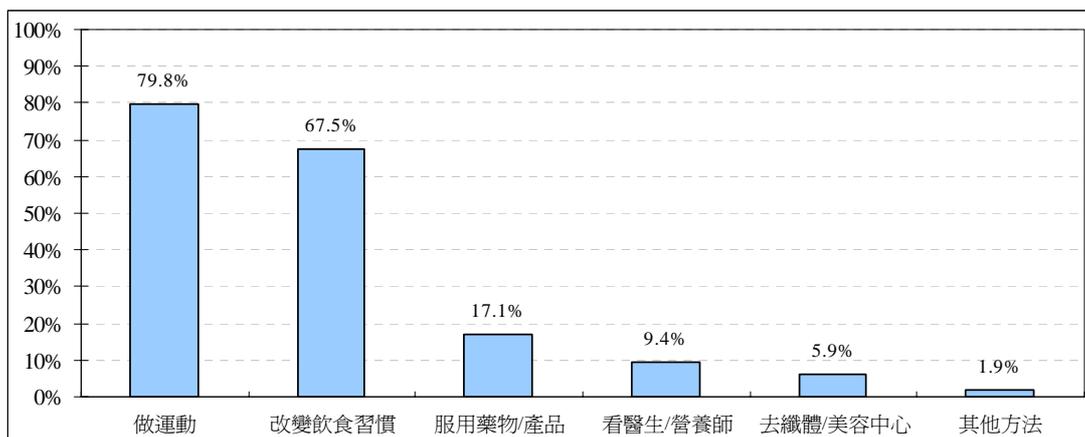


基數：刻意控制體重的被訪者 = 644

3.2.9 控制體重的方法

最常被被訪者採用的體重控制方法是「做運動」(79.8%) 及「改變飲食習慣」(67.5%)。其他比較少被採用的方法包括「服食藥物/產品」(17.1%)、「看醫生/營養師」(9.4%) 及「去纖體/美容中心」(5.9%) (圖 3.2.9)。

圖表3.2.9：控制體重的方法（問題5ai-fi）

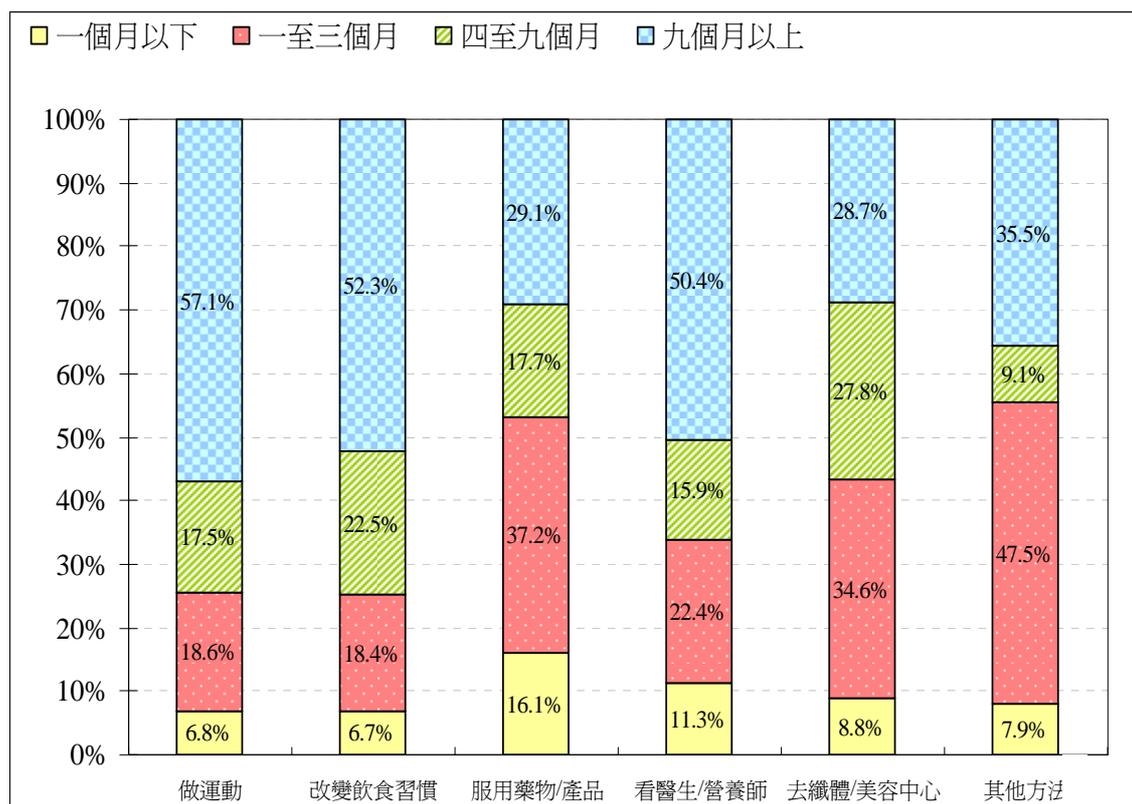


基數：刻意控制體重的被訪者 = 644 (可選擇多項答案)

3.2.10 進行控制體重活動的時間

大部分的被訪者用前述的方法去控制體重的時間最少有一個月。以運動、改變飲食習慣及看醫生/營養師來控制體重的被訪者顯得較有決心和持久。多於半數的被訪者採用以上方法去控制體重達 9 個月以上。至於依靠服食藥物/產品來控制體重的被訪者中，37.2% 的人士選用這方法達一至三個月，而有 29.1% 的人士則用這方法達九個月以上。

圖表 3.2.10：進行體重控制活動的時間 (問題 5aii-fii)



基數：採用以上方法的被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答 [做運動 = 507；改變飲食習慣 = 430；服食藥物/產品 = 109；看醫生/營養師 = 61；到纖體中心/美容院 = 38；其他方法 = 11]

小基數：<30)

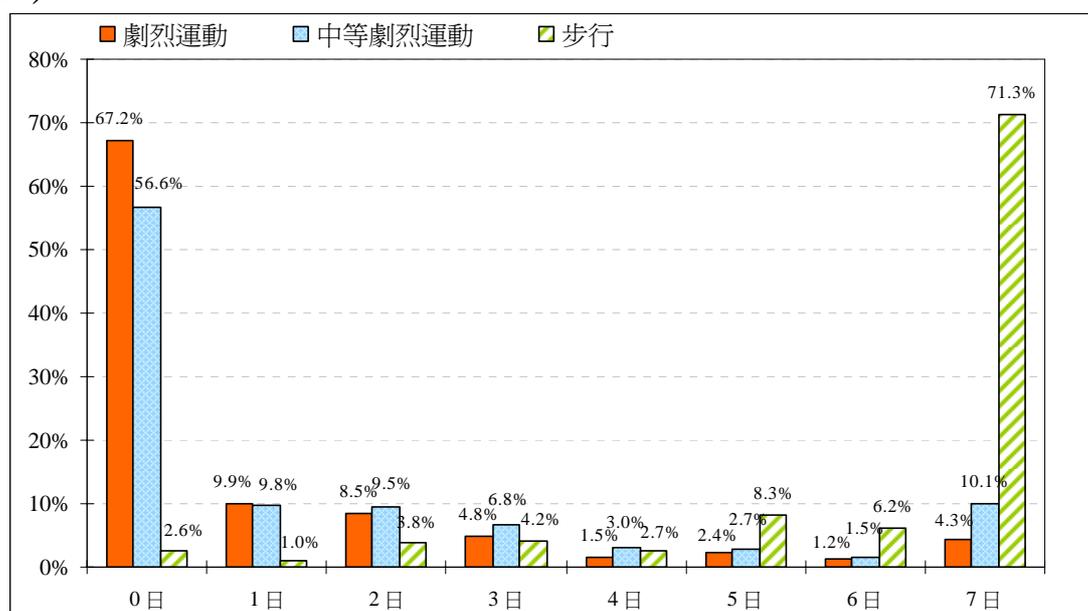
3.3 運動/體力活動

本節共有七條問題，以了解被訪者做運動/體力活動⁸的頻密程度及持續的時間，我們所指的體力運動/活動是指被訪者在被訪前 7 天內進行不少於 10 分鐘運動/體力活動。這些問題會以國際運動/體力活動問卷 (IPAQ) 分析指引為藍本，分析被訪者體力運動/活動的水平。(附件乙)

3.3.1 每週進行運動/體力活動的頻密程度

以一週為基礎，步行遠比做劇烈及中等劇烈運動/體力活動普遍。逾三分之二的被訪者 (71.3%) 於被訪前一週，每天均步行不少於 10 分鐘。相對來說，在被訪前一週，只有少於三分之一的被訪者 (32.8%) 表示每星期最少會花一天進行劇烈運動/體力活動及稍多於五分之二 (43.4%) 的被訪者會進行中等劇烈運動/體力活動(圖 3.3.1a)。

圖表 3.3.1a：被訪者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)



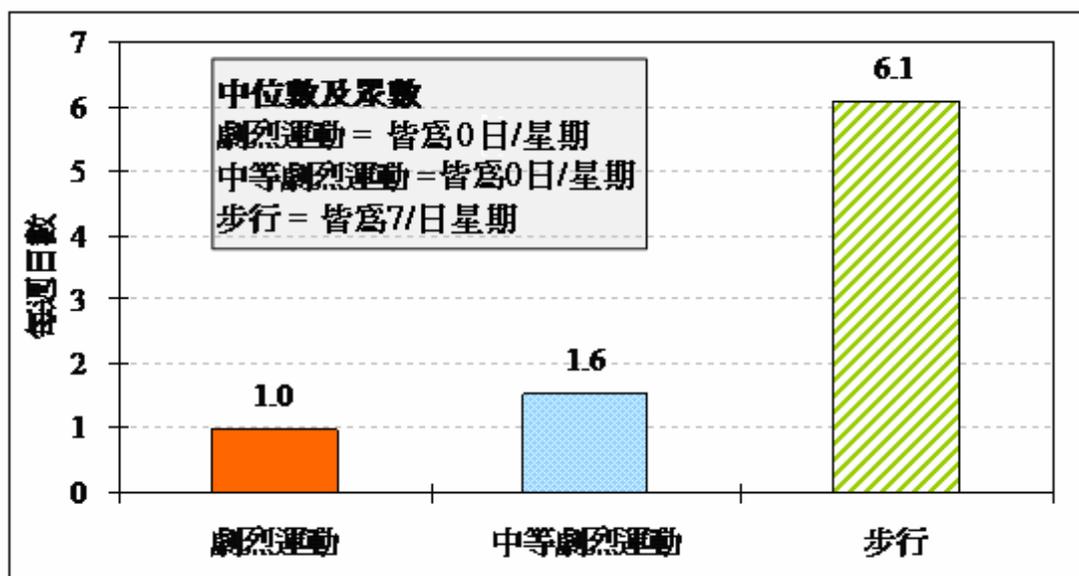
基數：進行以上運動/體力活動的被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 (劇烈運動 = 2 102；中等劇烈運動 = 2 099；步行 = 2 095)

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。

圖表 3.3.1b 表示了每週做運動/體力活動的平均數目，即是被訪前七天內，被訪者曾做過劇烈、中等劇烈的運動/體力活動或步行最少十分鐘的平均天數。

步行是最常見的運動/體力活動。被訪者會在一星期中，平均步行 6.1 天；然而，做劇烈及中等劇烈運動/體力活動則較少。他們每週平均做該兩項運動/體力活動的天數分別為 1.0 及 1.6 天。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天；但步行的中位數及眾數則每週皆為七天。

圖 3.3.1b：每週做各種運動/體力活動的中位數及眾數 (問題 6, 8 及 10)



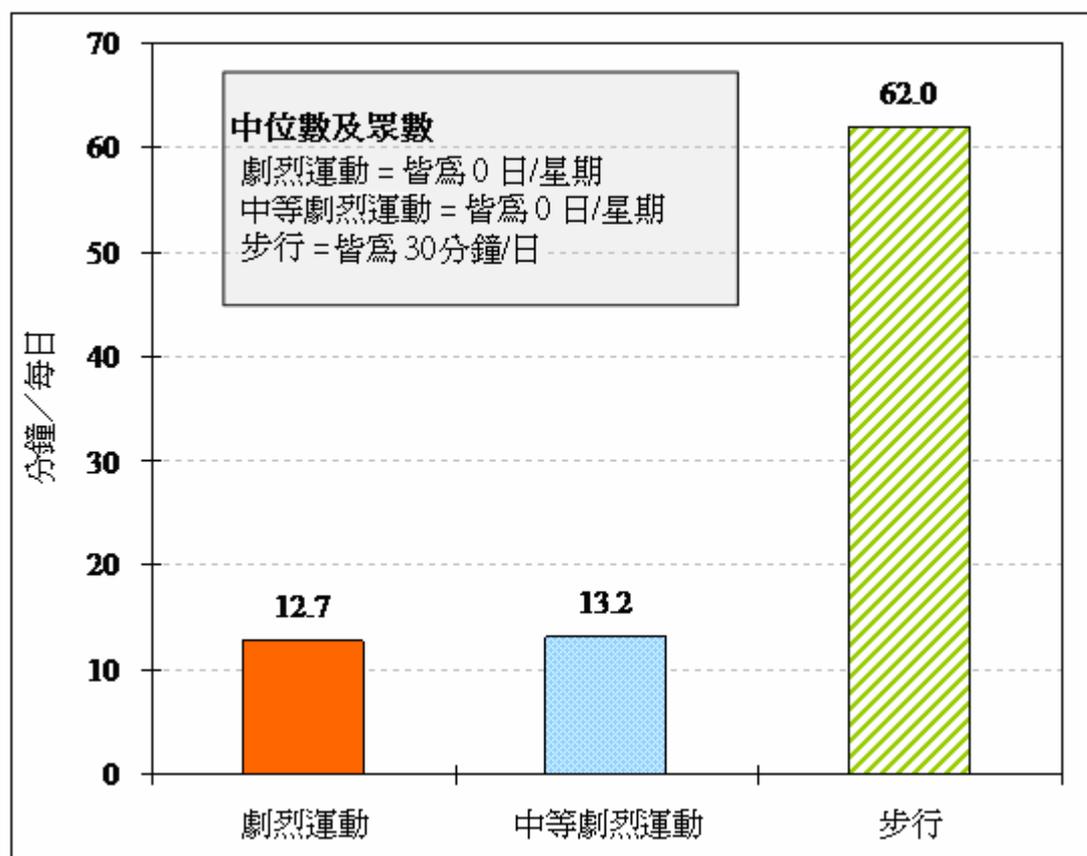
基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 (劇烈運動 = 2 102；中等劇烈運動 = 2 099；步行 = 2 095)

3.3.2 每天進行運動/體力活動⁹的平均時間

被訪者每天平均分別有 12.7 及 13.2 分鐘做劇烈及中等劇烈的運動/體力活動，以及有 62.0 分鐘步行。每天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)。

⁹ 每天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，乘以每天進行各類運動的平均分鐘，然後除以 7 天。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/體力活動的每天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 = 2 095；中等劇烈運動 = 2 089；步行 = 2 027）

被訪者每天平均花 31 分鐘或以上做劇烈運動/體力活動、中等劇烈運動/體力活動及步行的比率分別佔 7.5%、8.7% 及 42.2%（表 3.3.2b）。

表3.3.2b：每天進行各類運動/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	1 692	80.8%	1 570	75.1%	187	9.2%
10 –<16	74	3.5%	142	6.8%	214	10.6%
16 –<31	172	8.2%	197	9.4%	770	38.0%
31 –<61	93	4.4%	95	4.6%	471	23.3%
61 或以上	64	3.1%	86	4.1%	384	18.9%
總數	2 095*	100.0%	2 089*	100.0%	2 027*	100.0%

*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者（劇烈運動 = 2 095；中等劇烈運動 = 2 089；步行 = 2 027）

3.3.3 坐著¹⁰

被訪者被問及於被訪前一週的週日內（星期一至星期五）有多少的時間是坐著。表 3.3.3 顯示 53.9% 的被訪者每天坐著的時間達至少 6 小時。以週日（星期一至星期五）計算，被訪者每天平均坐著的時間為 6.4 小時，其中位數及眾數分別為 6 小時及 8 小時。

表 3.3.3：在被訪前一週的週日內每天坐著的平均時間（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	87	4.3%
2 - <4	374	18.6%
4 - <6	466	23.2%
6 - <8	313	15.6%
8 - <10	331	16.5%
10 以上	438	21.8%
總數	2 008*	100.0%
其他統計		
	小時	
平均數	6.4	
中位數	6.0	
眾數	8.0	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

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) –版本 為 2.0，二零零四年四月修正及簡化版的數據處理和分析指引¹¹，該指引詳見於附件乙。

本調查內有關運動/體力活動的問題（見附見甲，乙部，問題 6 至 問題 12）與 IPAQ 簡化版的一致，即包括劇烈運動/體力活動、中等劇烈運動/體力活動及步行三項。被訪者年齡範圍（18 至 64）亦符合 IPAQ 分析的年齡準則，即 15 至 69。

IPAQ 簡化版指引提供一套標準方法去清理及處理數據，在本節內我們根據這些數據處理規則來分析數據（詳見附件乙）。根據清理數據的指引，或因被訪者的回應為「不知道」及拒絕回答，共有九十二個個案不包括在分析內。

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。

¹¹ 這份數據處理和分析的文件放在以下網址 www.ipaq.ki.se

IPAQ 分析提供兩個運動/體力活動的指標，分別是類別指標及持續指標。

3.3.4.1 類別指標

類別指標包括三種運動/體力活動水平，分別為「不活躍」、「低度活躍」及「活躍度達健康效益」(能促進健康的運動/體力活動，屬於高度活躍)。表 3.3.4.1 詳列分類準則。

表 3.3.4.1：體力活動的類別指標分類法

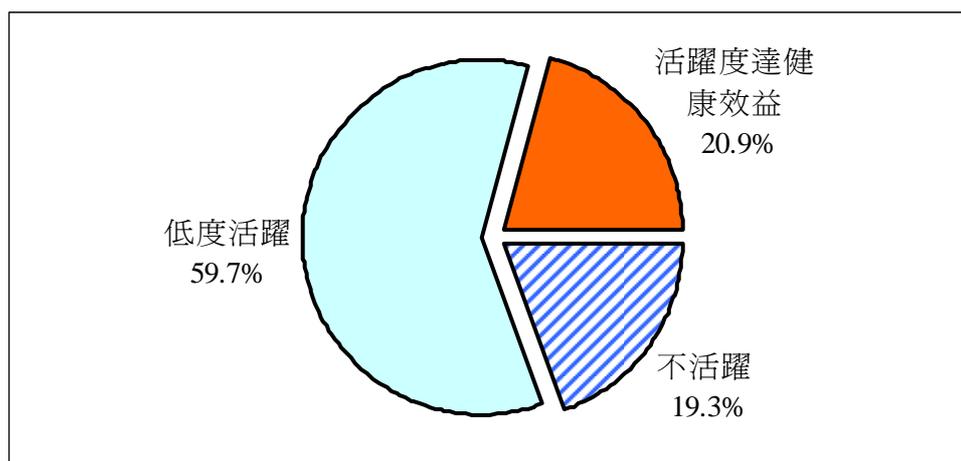
運動/體力活動的水平	類別指標的分類準則
不活躍	<ul style="list-style-type: none"> 沒有運動/體力活動記錄； 或 有小量運動/體力活動記錄但不足以歸類為「低度活躍」或「活躍度達健康效益」
低度活躍	符合以下三項準則的任何一項 <ul style="list-style-type: none"> 每天做劇烈運動/體力活動最少 20 分鐘，並維持 3 天或以上； 或 每天做中等劇烈運動/體力活動或步行最少 30 分鐘，並維持 5 天或以上； 或 混合進行步行、中等劇烈或劇烈運動/體力活動達 5 天或以上，並達最少每週 600 MET-分鐘
活躍度達健康效益	符合以下兩項準則的任何一項 <ul style="list-style-type: none"> 最少 3 天進行劇烈運動/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 天或以上，並達最少每週 3 000 MET-分鐘

資料來源：IPAQ – 簡化版數據處理和分析指引

MET = 休息時新陳代謝率倍數指標

根據表 3.3.4.1 內的分類準則，多於半數的被訪者 (59.7%) 於是次調查中被分類為「低度活躍」，20.9% 的被訪者被分類為「活躍度達健康效益」，另少於五分之一 (19.3%) 被分類為「不活躍」(圖表 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」或拒絕回答的被訪者和奇異值 = 2 010.

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¹²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。

¹² 資料來源：IPAQ數據處理和分析指引

表 3.3.4.2a：持續指標計算法

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

資料來源：IPAQ – 簡化版數據處理和分析指引

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

表 3.3.4.2b 顯示每項運動/體力活動的持續指標的中位數，劇烈運動/體力活動及中等劇烈運動/體力活動的中位數皆為 0，而步行的中位數為每週 693 MET-分鐘，以上三項活動的中位數為每週 1 262 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 至 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	1 262

*根據 IPAQ 數據處理和分析指引，不包括奇異值、回答「不知道」及拒絕回答的被訪者(劇烈運動 = 2 095；中等劇烈運動 = 2 089；步行 = 2 027)

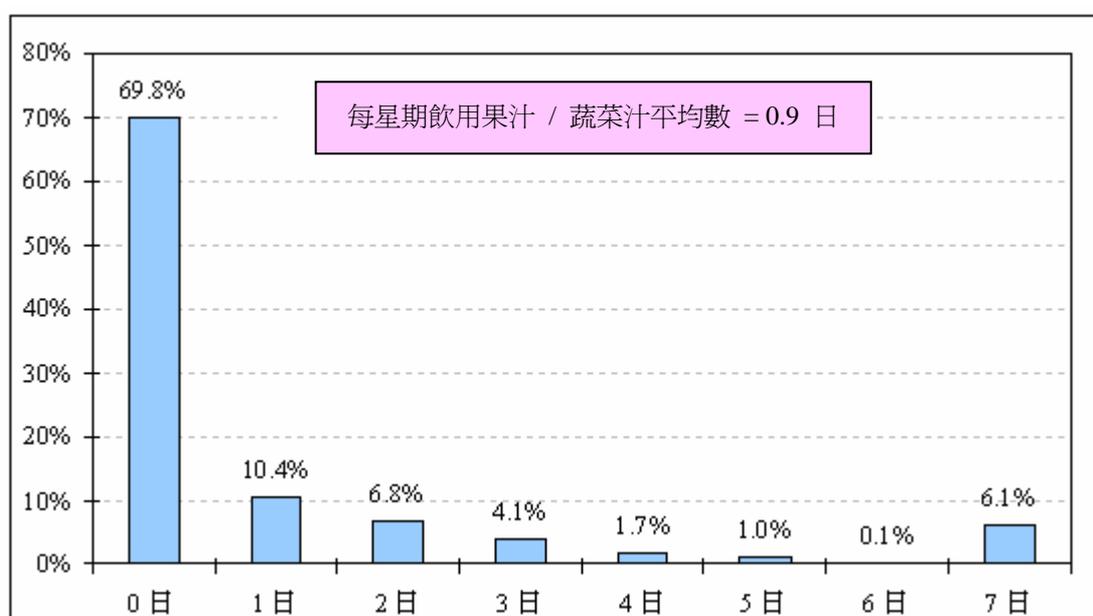
3.4 飲食習慣

本節共有六條問題，以了解被訪者飲用果汁/蔬菜汁¹³及進食水果和瓜菜的習慣。當中一位被訪者在回答關於飲用果汁/蔬菜汁的問題時（問題 13b），其答案並不在指定的 0 至 8 杯之間，因此該個案不包括在分析內。

3.4.1 每週飲用果汁/蔬菜汁的頻密程度

在被訪前的一星期內，逾三分之二的被訪者（69.8%）表示沒有飲用果汁/蔬菜汁。只有 6.1% 的被訪者每天有飲用果汁/蔬菜汁，比率較每週有三至六天的多。至於有飲用果汁/蔬菜汁的被訪者，每星期平均有 0.9 天有飲用果汁/蔬菜汁。

圖3.4.1：被訪者在被訪前一週內飲用果汁/蔬菜汁的日數（問題 13a）



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者及奇異值 = 2 098

3.4.2 每天飲用果汁/蔬菜汁的份量

在一星期內，大部份的被訪者（92.7%）平均飲用少於一杯（250 毫升）果汁/蔬菜汁。整體來說，被訪者平均每天飲用 0.2 杯（50 毫升）果汁/蔬菜汁（表 3.4.2）。

¹³ 果汁/蔬菜汁指鮮榨、標籤 100% 或純果汁/蔬菜汁

表3.4.2：平均每天飲用果汁/蔬菜汁的份量 (問題13b)

每天飲用果汁/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	1 945 (0 杯= 1 464)	92.7% (0 杯= 69.8%)
1 – 2	142	6.8%
2 以上	11	0.5%
總數	2 098*	100.0%
平均數	0.2 杯	

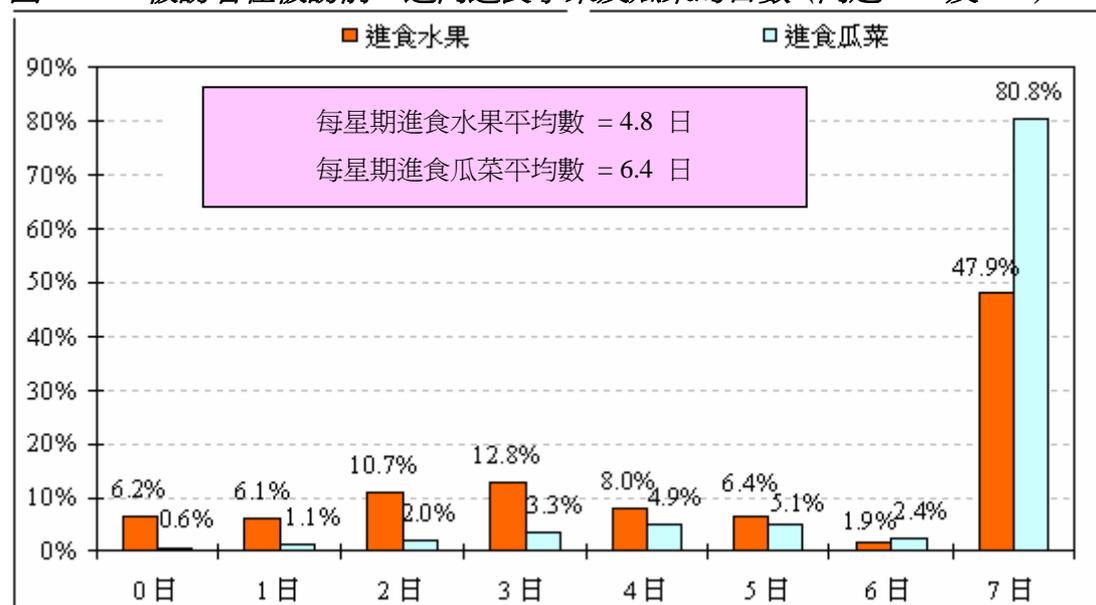
*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者及奇異值

3.4.3 每週進食水果及瓜菜的頻密程度

被訪者有進食瓜菜的日數較有進食水果的日數多。圖表 3.4.2 說明了大部份的被訪者 (80.8%) 每天都進食瓜菜。相反，只有大約半數的被訪者 (47.9%) 每天都進食水果。於被訪前一星期，被訪者沒有進食水果的比例 (6.2%) 較沒有進食瓜菜的比例 (0.6%) 為高 (圖 3.4.3)。

整體來說，被訪者每週平均有 6.4 天有進食瓜菜，相對比有進食水果的 4.8 天高。

圖3.4.3：被訪者在被訪前一週內進食水果及瓜菜的日數 (問題14a 及 15a)



基數：排除回答「不知道」及拒絕回答的被訪者。(進食水果 = 2 094；進食瓜菜 = 2 101)

3.4.4 每日進食水果及瓜菜的份量¹⁴

有近半數的被訪者 (49.8%) 平均一天進食少於一份水果，而有逾三分之一的被訪者 (34.4%) 平均一天進食少於一碗瓜菜。總括而言，被訪者平均每天只進食 1.0 個水果和 1.1 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 14a、14b、15a 及 15b)

每天進食水果/瓜菜的平均份量 (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	1 037	49.8%	712	34.4%
1 – 2	960	46.1%	1 285	62.0%
大於 2	83	4.0%	74	3.6%
總數	2 081*	100.0%	2 071*	100.0%
平均數	1.0 個水果		1.1 碗瓜菜	

*基數：排除回答「不知道」及拒絕回答的被訪者 (進食水果 = 2 081；進食瓜菜 = 2 071)

3.4.5 每天進食水果及瓜菜的總份數

要得到最佳的健康效益，世衛建議成年人每天應進食最少 5 份的水果和瓜菜¹⁵。

總份數 (排除飲用果汁/蔬菜汁)

每天進食水果和瓜菜的份數是指平均每天進食水果份數和平均每天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)。

這調查發現只有 16.1% 的被訪者每天有進食 5 份或以上的水果及瓜菜，而平均數和中位數分別為 3.1 及 3.0 份 (表 3.4.5a)。

¹⁴ 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。平均一天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，平均一天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。

¹⁵ 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：每天進食水果及瓜菜的份數 (排除飲用果汁/蔬菜汁) (百分比、平均數及中位數) (問題 14a, Q14b, Q15a 及 Q15b)

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	1 025 (0 份 = 5)	49.9% (0 份 = 0.3%)
3 – <5	700	34.1%
5.或以上	331	16.1%
總數	2 056*	100.0%
每天進食水果及瓜菜的份數		
平均數	3.1 份	
中位數	3.0 份	

*兩條問題均不包括回答「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，每天進食水果及瓜菜的總份數的計算方法是將每天進食水果的平均數量加每天進食瓜菜的平均碗數的雙倍 (即是一個水果等於一份，而一碗瓜菜等於兩份計)，再加每天飲用果汁/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¹⁶)。

整體來說，如將果汁/蔬菜汁都計算在內，有 20.7% 的被訪者每天進食 5 份或以上的水果及瓜菜，平均數和中位數則分別為 3.4 及 3.0 份 (表 3.4.5b)。

表 3.4.5b：每天進食水果及瓜菜的份數 (包括飲用果汁/蔬菜汁) (百分比、平均數及中位數) (問題 13a、13b、14a、14b、15a 及 15b)

份數(包括果汁/蔬菜汁)	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
3.0 以下	836 (0 份 = 4)	40.7% (0 份 = 0.2%)
3.0 – 4.9	791	38.5%
5.0 以上	426	20.7%
總數	2 053*	100.0%
每天進食水果及瓜菜的份數		
平均數	3.4 份	
中位數	3.0 份	

*兩條問題均不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

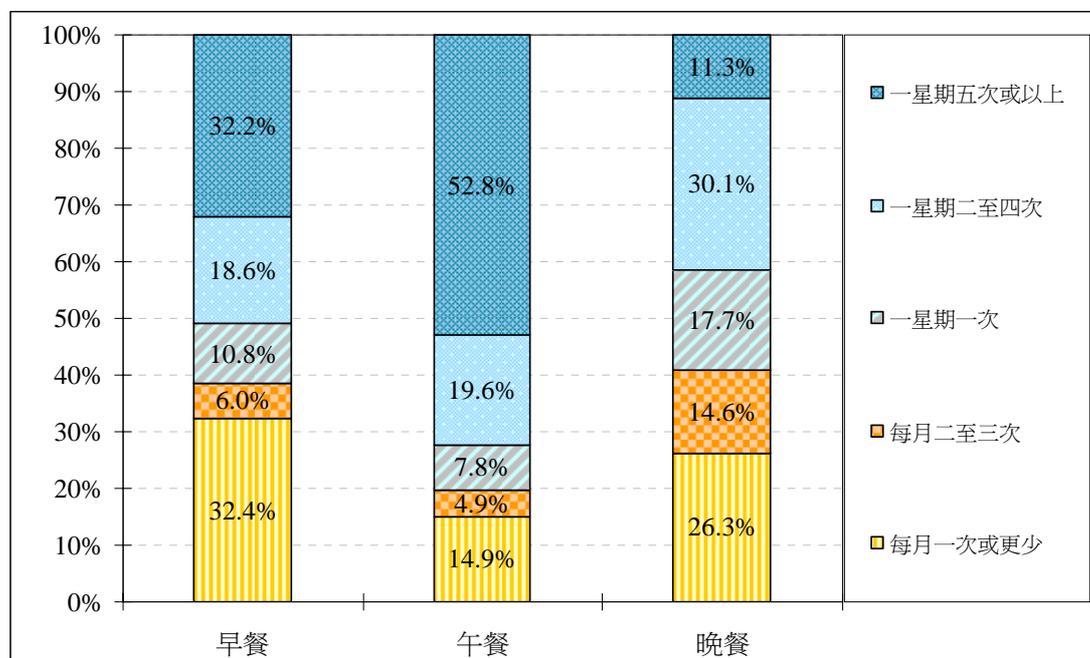
¹⁶ 由於水果/蔬菜一旦榨成汁，纖維含量很少，而且部份維他命會流失 (尤其是維他命C，它容易受到光線及空氣的破壞)，因此無論一天喝了多少杯果汁/蔬菜汁，都只作一份蔬果計算。

3.5 出外進餐習慣

本節是探討關於被訪者在被訪前的一個月內，他們出外進食早餐¹⁷、午餐¹⁸及晚餐¹⁹的頻密程度。

大部份的被訪者在被訪前一個月內，每週有最少一次出外進食早餐、午餐或晚餐。當中超過半數的被訪者 (52.8%) 每週出外進食午餐五次或以上。至於晚餐，十名被訪者中有三名 (30.1%) 每週出外進食二至四次。另一方面，約有三分之一的被訪者 (32.4%) 每月只有一次或更少出外進食早餐 (圖 3.5.1)。

圖3.5：在被訪前一個月，被訪者出外進食早餐、午餐及晚餐的頻密程度 (問題 16a、b 及 c)



基數：不包括回答「不知道」、「拒絕回答」及「不食早/午/晚餐」的被訪者 (出外進食早餐 = 1 967；出外進食午餐 = 2 064；出外進食晚餐 = 2 082)

¹⁷ 「出外進食早餐」指不是在家裡準備的早餐，從麵包店買的麵包亦不包括在內。

¹⁸ 「出外進食午餐」指不是在家裡準備的午餐。

¹⁹ 「出外進食晚餐」指不是在家裡準備的晚餐。

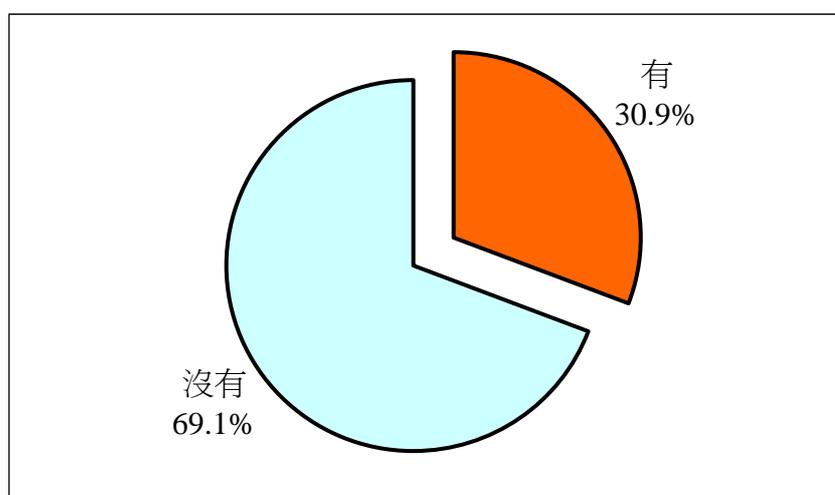
3.6 飲酒模式

本節共有五條問題，以了解被訪者的飲酒習慣及評估他們是否符合英國酒精飲品指引的飲酒習慣安全水平²⁰。

有兩位被訪者回答以下的標準單位酒類飲品的數量超出本調查所訂立的 0 至 24 單位範圍而被列為奇異值，因此不會於 3.6.1 節至 3.6.4 節作分析之用。

不足三分之一的被訪者 (30.9%) 在被訪前一個月，曾經飲最少一杯的酒精飲品 (圖 3.6)。

圖3.6：在被訪前一個月內飲下最少一杯酒精飲品 (問題 17a)



基數：所有被訪者 = 2 102

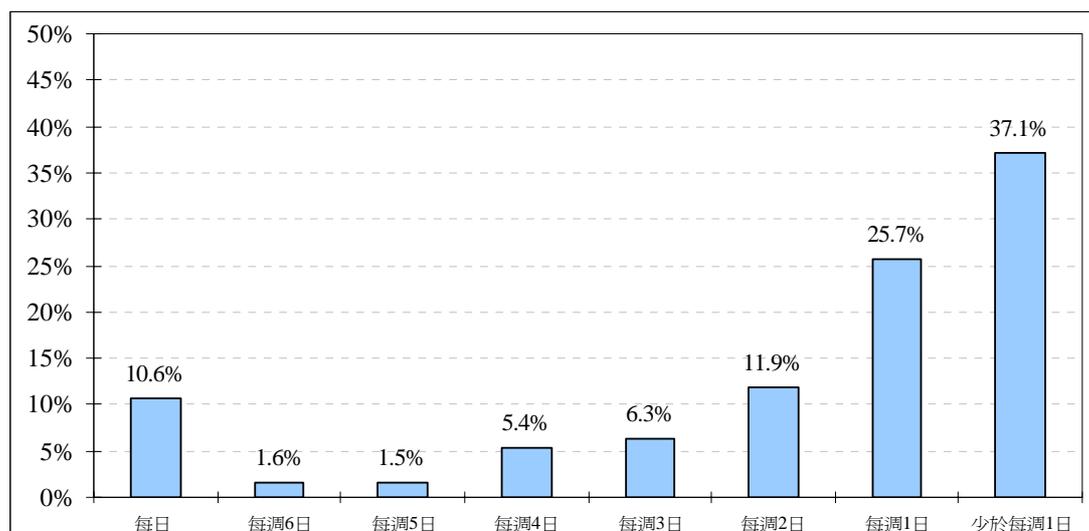
3.6.1 飲酒的頻密程度

飲酒的被訪者被問到在被訪前一個月，平均一週有多少天他們會飲最少一杯酒精飲品。調查發現約十分之一的飲酒人士 (10.6%)，每天飲最少一杯酒精飲品；逾半數以上的飲酒人士 (62.9%) 每週有一天或更少飲酒 (圖 3.6.1)。

²⁰ 英國酒精飲品指引：

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

圖 3.6.1：在被訪前一個月，被訪者有多少天飲最少一杯酒精飲品 (問題 17b)



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 = 642

3.6.2 飲酒精飲品的數量

於在被訪前的一個月有飲最少一杯酒精飲品的被訪者，以標準單位計算，他們平均每天飲酒份量為 2.6 個標準單位²¹，中位數為 1.5 個標準單位。表 3.6.2 說明了超過三分之一的飲酒人士 (35.3%) 在被訪前一個月，於飲酒天平均喝 3 個或以上標準單位的酒精飲品。

表 3.6.2：按標準單位計，被訪者在飲酒的日子中的飲酒單位數目 (百分比、平均數和中位數) (問題 17c)

標準單位數目	飲酒人士數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	408	64.7%
3 – <5	147	23.4%
5 或以上	75	11.9%
總數	629*	100.0%
平均數	2.6 個標準單位	
中位數	1.5 個標準單位	

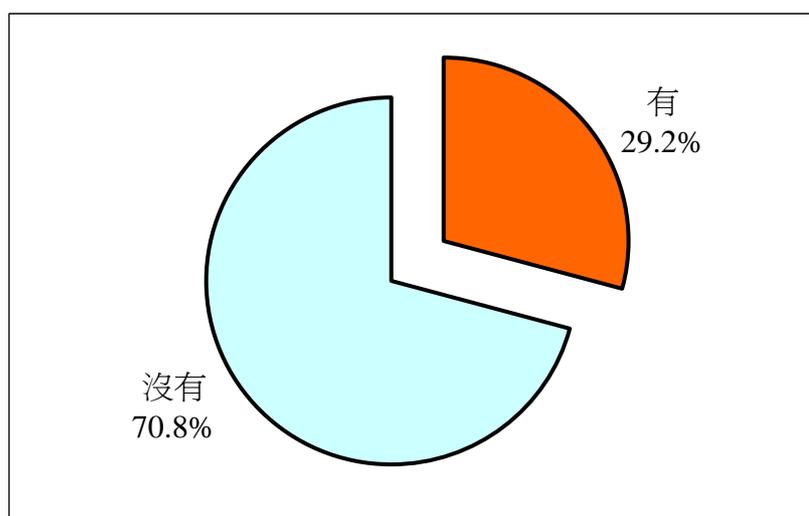
*所有飲酒的被訪者，不包括回答「不知道」及奇異值的被訪者 = 629

²¹ 飲酒份量以下列的標準單位計算：1 罐或 1 小瓶啤酒大概等於 1.5 個標準單位飲品；或 1 個標準單位飲品大概等於 1 杯餐酒，或小量白蘭地/威士忌，或 1 小杯中國酒如米酒。

3.6.3 每次喝最少五杯/罐酒精飲料

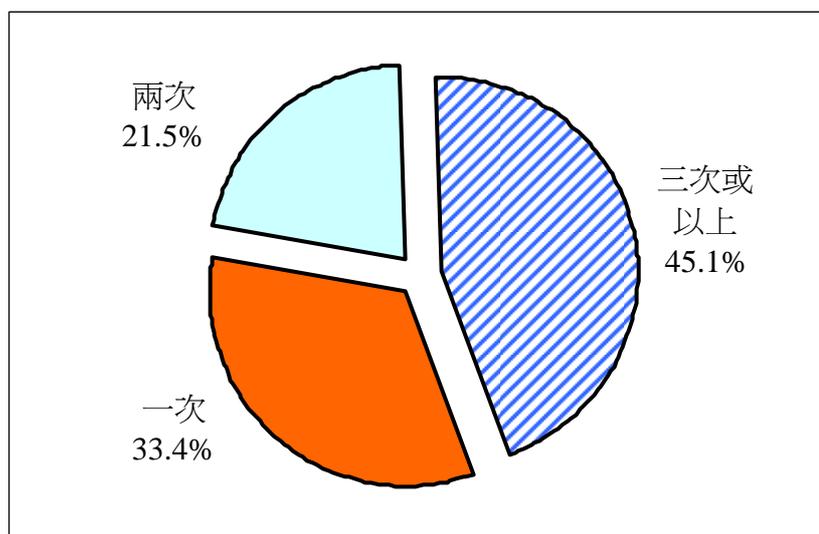
逾四分之一的飲酒人士 (29.2%) 在被訪前一個月內，一次過飲下最少五杯 (或罐) 酒²²(圖 3.6.3a)。於那些曾暴飲的被訪人士中，略少於半數 (45.1%) 在被訪的一個月內試過三次或以上暴飲；三分之一 (33.4%) 試過一次，而有 21.5% 試過兩次暴飲 (圖 3.6.3b)。

圖3.6.3a: 在被訪前一個月，曾一次過飲最少五杯罐酒精飲品 (問題 17d)



基數：所有飲酒人士，不包括奇異值 = 647

圖3.6.3b：在被訪前一個月，曾一次過飲最少五杯罐酒精飲品的次數 (問題 17e)



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，不包括回答「不知道」及奇異值 = 186

²² 等於任何杯裝/罐裝酒精飲品的總數。每次是指幾個小時。

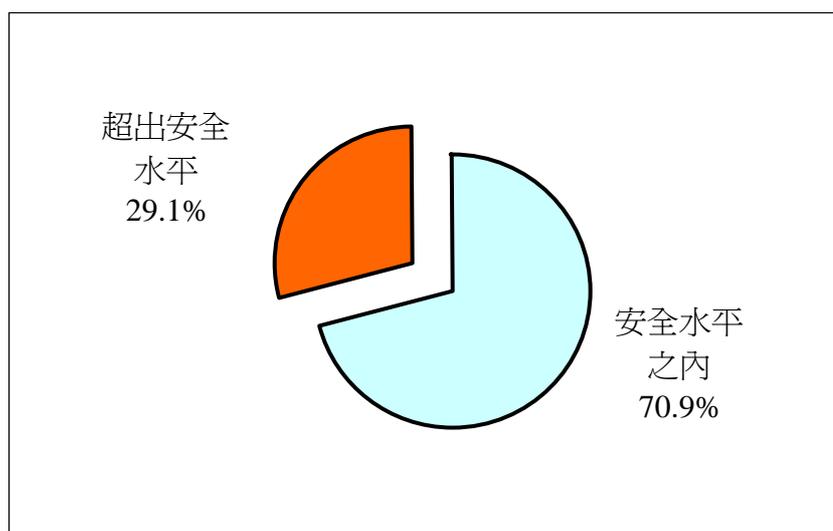
3.6.4 飲酒習慣的安全水平

根據英國酒精飲品指引分類的飲酒習慣安全水平 (表 3.6.4), 逾三分之二 (70.9%) 的飲酒人士習慣在安全水平之內 (圖 3.6.4)。

表 3.6.4 : 根據英國酒精飲品指引分類的飲酒習慣安全水平²³

性別	英國酒精飲品指引 – 安全水平分類
男性	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 一天不飲多於 4 個標準單位, 及 ▪ 每週最少 2 天不飲酒精飲品, 及 ▪ 一週內不多於 21 個標準單位²³
女性	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 一天不飲多於 2 個標準單位, 及 ▪ 每週最少 2 天不飲酒精飲品, 及 ▪ 一週內不多於 14 個標準單位²³

圖表 3.6.4 : 被訪者飲酒習慣的分類 (問題 17a-17c)



基數：所有飲酒人士，不包括回答「不知道」及奇異值 = 629

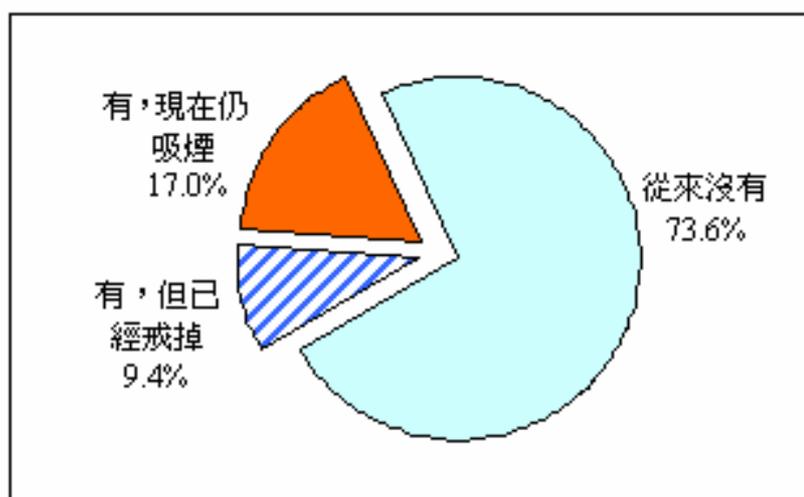
²³ 每週標準單位飲品數量計算如下：「被訪者最近一個月內，一週有多少天會飲最少一杯酒精飲品」(即問題 17b) 乘以「被訪者在以上提及的飲酒日子中，每天平均飲多少個標準單位酒精飲品」(即問題 17c)。在問題 17b，0.5 天用以表示「每週少於 1 天」。

3.7 吸煙習慣

本節共有三條問題，以了解被訪者的吸煙習慣。

約有四分之三的被訪者 (73.6%) 表示從來沒有吸煙；9.4% 被訪者過去曾吸煙但已經戒煙；而 17.0% 被訪者現在仍有吸煙 (圖 3.7)。

圖3.7：被訪者吸煙的習慣 (問題18a)

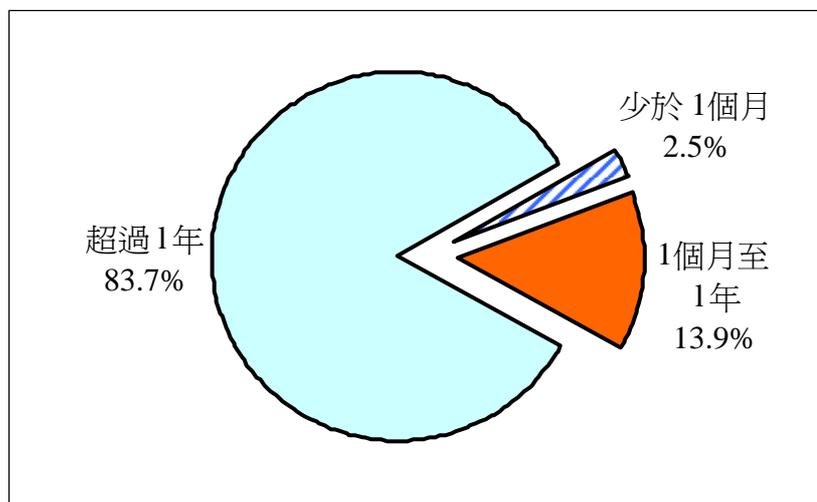


基數：所有被訪者 = 2 102

3.7.1 戒煙

在那些已經戒煙的被訪者中，大部分 (83.7%) 戒煙已超過 1 年 (圖 3.7.1)。

圖3.7.1：戒煙時間的長久 (問題18b)

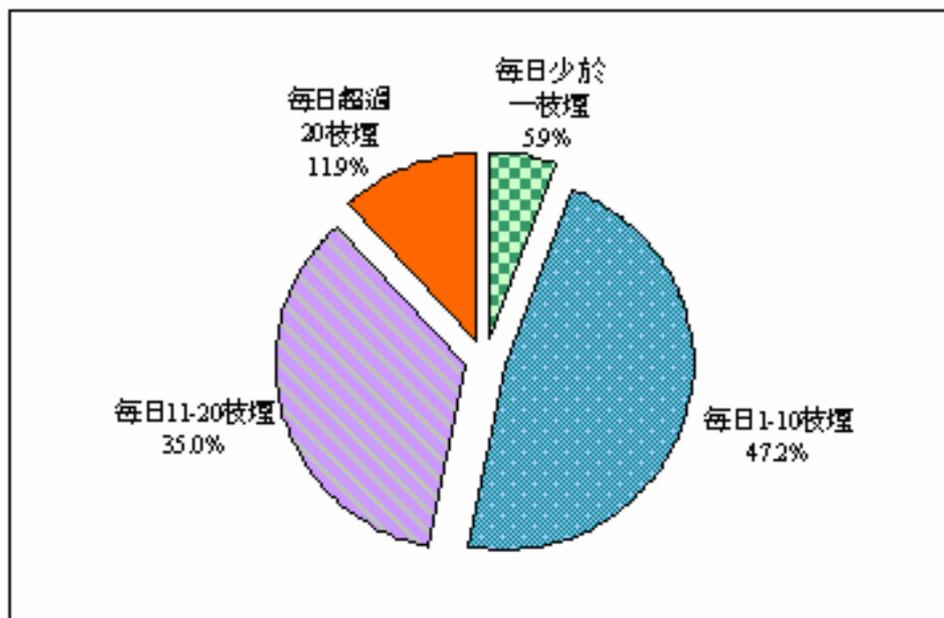


基數：所有曾經吸煙者 = 198

3.7.2 吸煙數量

那些現在仍吸煙的被訪者中，94.1% 是每日吸煙者；略少於半數（47.2%）每天吸 1 至 10 支煙；每天吸最少 11 支煙或以上的被訪者也約有半數（46.9%）（圖表 3.7.2）。

圖3.7.2：每天平均吸煙的數量（問題18c）



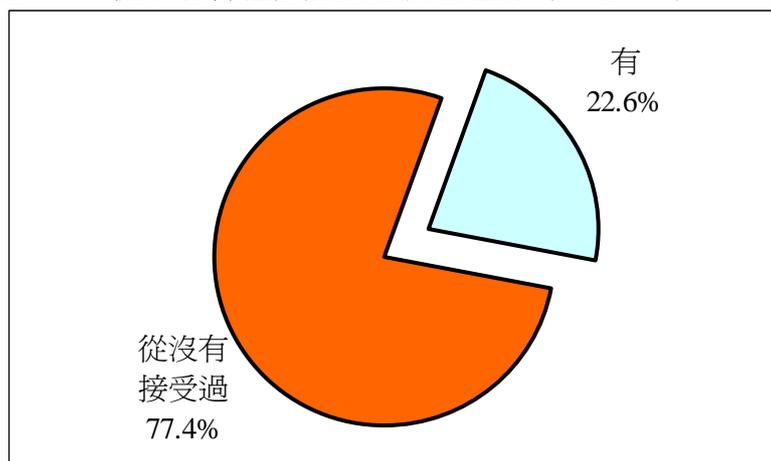
基數：仍然吸煙者但不包括回答「不知道」 = 356

3.8 接受流感疫苗注射覆蓋

本節共有兩條問題，以了解被訪者接受流感疫苗注射的習慣。

逾四分之三的被訪者 (77.4%) 從沒有接受過流感疫苗注射 (圖 3.8)。

圖3.8：被訪者曾經接受流感疫苗注射 (問題 19a)

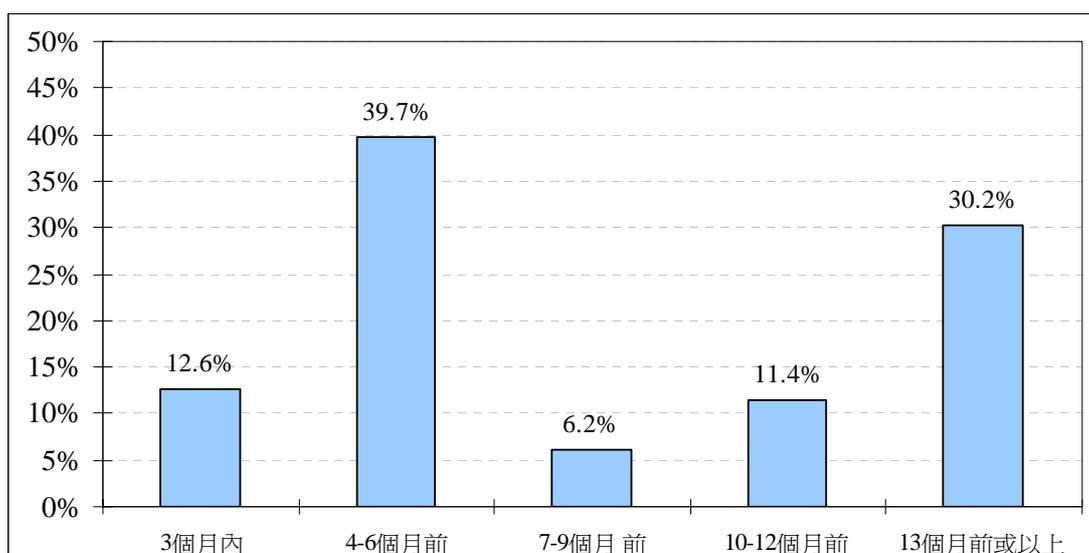


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」 = 2 058

3.8.1 最近一次接受流感疫苗注射

於那些曾經接受過流感疫苗注射的被訪者中，逾半數 (52.3%) 報稱最近的一次注射是在被訪前的六個月內；約有三分之一的被訪者 (30.2%) 則表示最近的一次注射是在 13 個月前或以上。(圖 3.8.1)。

圖3.8.1：最近一次接受流感疫苗注射距離現在多久 (問題 19b)



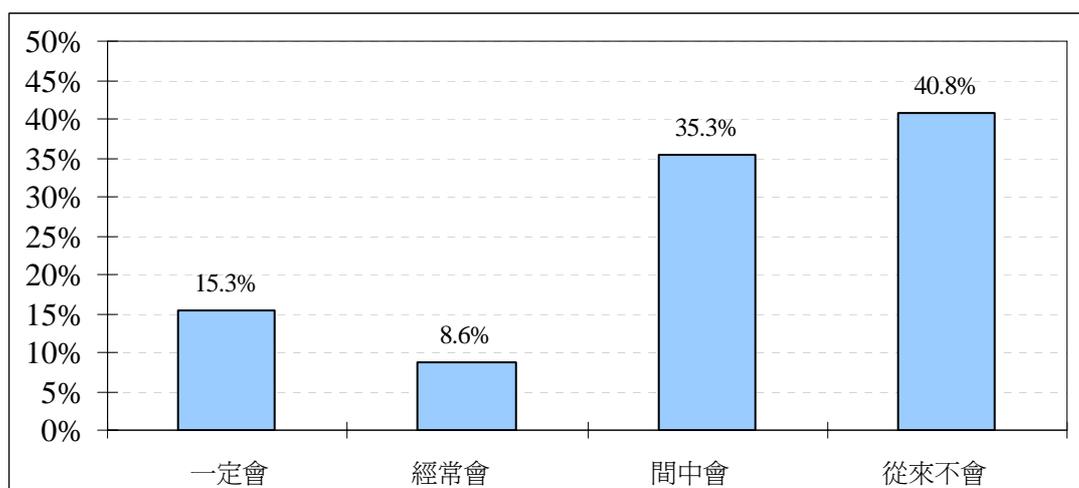
基數：曾經接受流感疫苗注射的被訪者，不包括回答「不記得」 = 436

3.9 配戴口罩習慣

被訪者被問及在被訪前的三個月，當患有呼吸道感染病徵或發燒，於外出時包括上班及上學，有幾經常配戴口罩。

於被訪前的三個月，表示曾患有呼吸道感染病徵或發燒的被訪者中，五分之二 (40.8%) 在外出時沒有配戴口罩；逾三分之一 (35.3%) 間中會配戴口罩；只有接近四分之一的被訪者 (24.0%) 表示經常或一定會配戴著口罩 (圖 3.9)。

圖3.9：在被訪前三個月，曾有呼吸道受感染病徵或發燒而要外出的被訪者配戴口罩的頻密程度 (問題20)



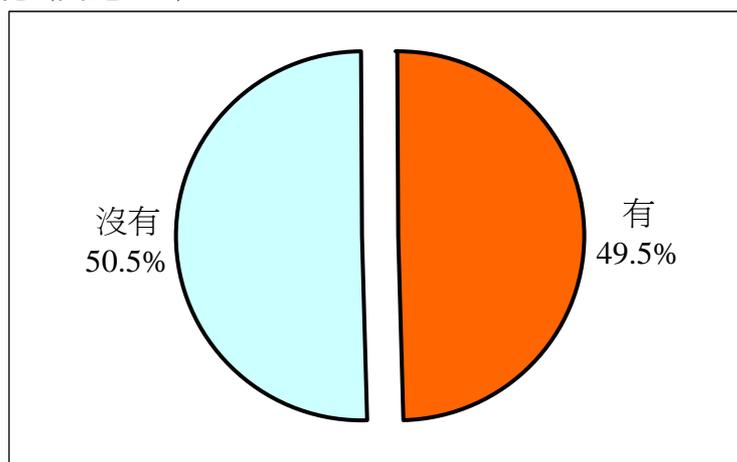
基數：在被訪前三個月，曾有呼吸道感染病徵或發燒的被訪者 = 919

3.10 家居清潔習慣

被訪者被問及在被訪前的一星期，他們或家人有幾經常以最少 1:99 稀釋家用漂白水清潔傢俱及家居設施。

於被訪前一星期，約有半數被訪者 (49.5%) 表示他們或其家人有用最少 1:99 稀釋家用漂白水清潔傢俱及家居設施 (圖表 3.10)。

圖 3.10：於被訪前一星期，有用最少 1:99 稀釋的家用漂白水清潔傢俱及家居設施 (問題 21a)

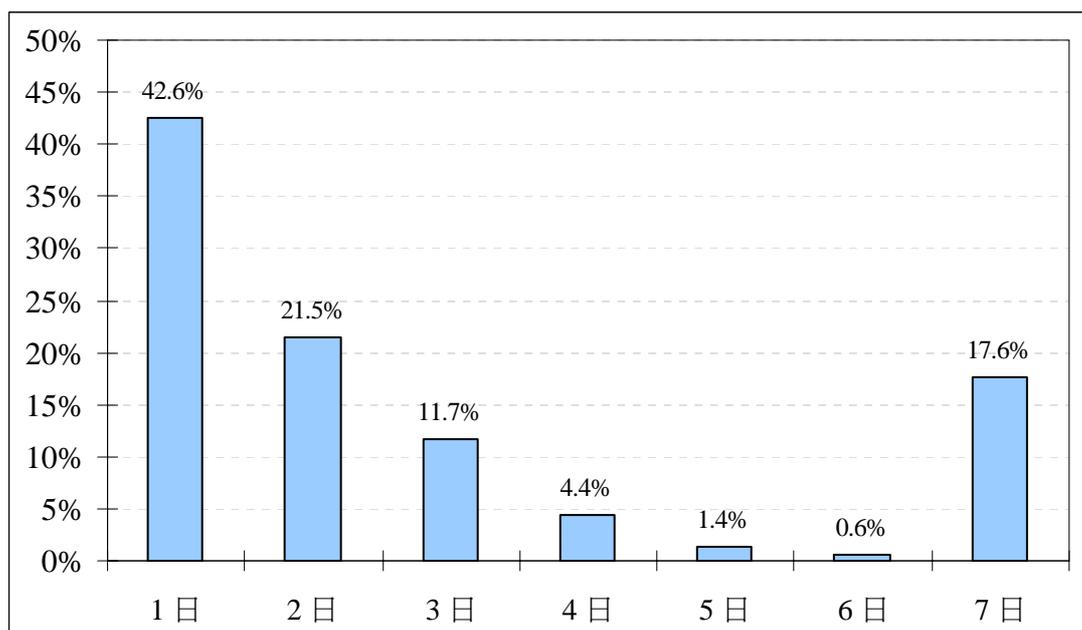


基數：所有被訪者，不包括回答「不肯定」 = 2 021

3.10.1 每週使用最少 1:99 稀釋的家用漂白水清潔家居的頻密程度

在被訪前一星期報稱有用漂白水清潔家居的被訪者中，42.6% 只有一天使用最少 1:99 稀釋家用漂白水清潔家居，而每天都會這樣做的不足五分之一 (17.6%) (圖 3.10.1)。

圖 3.10.1：於被訪前一星期，被訪者使用最少 1:99 稀釋的家用漂白水清潔家居的日數 (問題 21b)



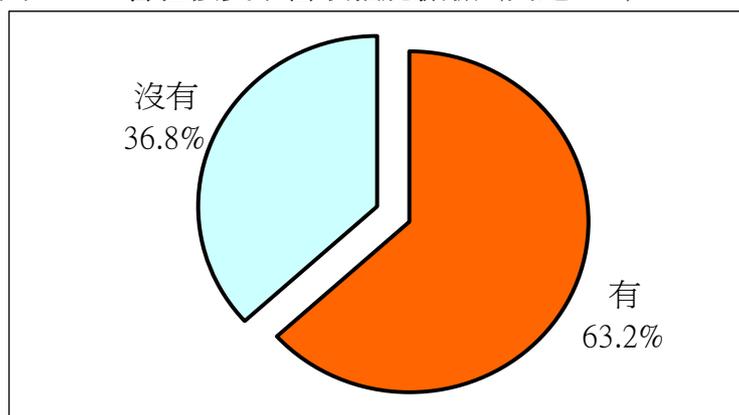
基數：所有使用最少 1:99 稀釋的家用漂白水清潔家居的被訪者，不包括回答「不記得/不知道」 = 959

3.11 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)

本節共有兩條問題，以了解女性被訪者接受子宮頸細胞檢驗的習慣。

根據是次調查，在數據進行比重調節後，52.8% 的被訪者是女性，當中超過半數 (63.2%) 的女性被訪者報稱曾經接受過子宮頸細胞檢驗 (圖 3.11)。

圖3.11：曾經接受子宮頸細胞檢驗 (問題22a)

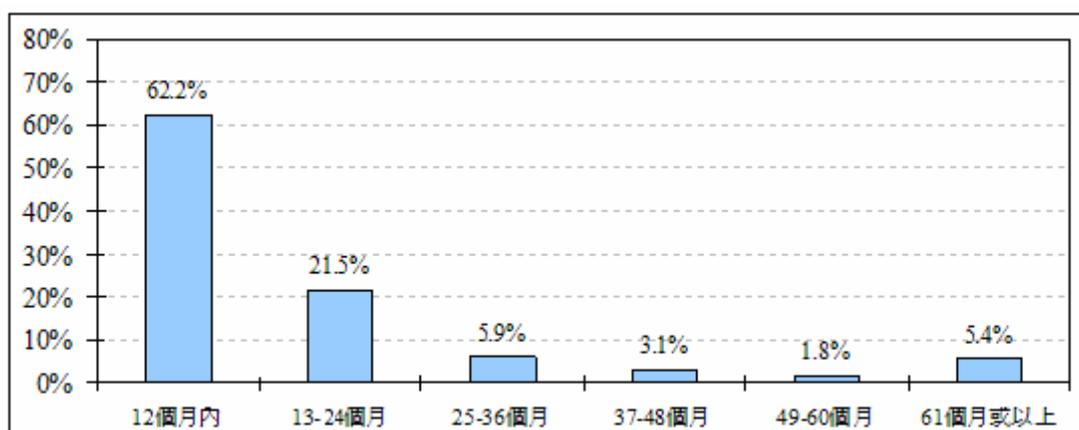


基數：所有女性被訪者，不包括回答「不肯定」= 1 097

3.11.1 最近一次子宮頸細胞檢驗

於那些曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，逾五分之三 (62.2%) 稱最近的一次子宮頸細胞檢驗是在被訪前一年內接受的；約五分之一 (21.5%) 表示在 13 至 24 個月前；表示相距上次檢驗時間 25 個月或更久以前的女性被訪者為 16.3% (圖 3.11.1)。

圖3.11.1：最近一次接受子宮頸細胞檢驗距離現在多久 (問題22b)



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」= 677

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，體重指數 (BMI) 會和被訪者對於目前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，部分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。

本報告採用了三種統計檢定方法測試作組別分析²⁴，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。

²⁴ 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。

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為已作了性別及年齡比重調節後的百分比。

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	993
	女性	女性	1 109
年齡組別	沒有分類	18 – 24	277
		25 – 34	459
		35 – 44	583
		45 – 54	499
		55 – 64	265
教育程度	小學或以下	小學或以下	266
	未完成中學教育	未完成中學教育	391
	完成中學教育(中五)	完成中學教育(中五)	670
	預科	預科	167
	大專(非學位)/學位或以上	大專或以上	606
婚姻狀況	未婚	未婚	652
	已婚並有孩子	已婚	1 343
	已婚但沒有孩子		
	離婚/分居	離婚/分居/喪偶	99
	喪偶		
職業	僱主/經理/行政人員	管理/專業人員	496
	專業人員		
	輔助專業人員		
	文員	文員	292
	服務工作人員	服務工作人員	286
	商店銷售人員		
	漁農業熟練工人	藍領工人	295
	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	703
	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	\$2,000 以下	\$8,000 以下	159
	\$2,000 - \$3,999		
	\$4,000 - \$5,999		

	\$6,000 - \$7,999		
	\$8,000 - \$9,999		
	\$10,000 - \$11,999	\$8,000 - \$13,999	330
	\$12,000 - \$13,999		
	\$14,000 - \$15,999	\$14,000 - \$19,999	214
	\$16,000 - \$17,999		
	\$18,000 - \$19,999		
	\$20,000 - \$24,999	\$20,000 - \$39,999	521
	\$25,000 - \$29,999		
	\$30,000 - \$34,999		
	\$35,000 - \$39,999		
	\$40,000 - \$44,999	\$40,000 或以上	374
	\$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 5aii-fii	持續控制體重的時間	1 – 6 天	不足 1 個月
		1 – 3 週	
		1 個月	1 – 3 個月
		2 – 3 個月	
		4 – 5 個月	4 – 9 個月
		6 – 9 個月	
		10 – 12 個月	9 個月以上
13 個月以上			
問題 6、8 及 10	每週平均花在做劇烈/中等劇烈體力活動/步行的天數	0 天	0 – 1 天
		1 天	
		2 天	2 – 3 天
		3 天	
問題 13a、14a 及 15a	被訪者每週飲用果汁/蔬菜汁及進食水果/瓜菜的平均天數	4 天	4 – 5 天
		5 天	
		6 天	6 – 7 天
		7 天	
問題 16a、16b 及	過去 1 個月內，每週出外進	每週 5 次或以上	每週 5 次或以上

16c	餐的頻密程度	每週 2 – 4 次	每週 2 – 4 次
		每週 1 次	每週 1 次或更少
		每月 2 – 3 次	
		每月 1 次或更少	
問題 17b	過去 1 個月內，每週最少飲用 1 杯酒精飲品的次數	每天	每週 6 天或以上
		每週 6 天	
		每週 5 天	每週 4 – 5 天
		每週 4 天	
		每週 3 天	每週 2 – 3 天
		每週 2 天	
		每週 1 天	每週 1 天或更少
		每週不足 1 天	
問題 19b	最近一次的流感疫苗注射距今有多久	3 個月內	6 個月前
		4 – 6 個月前	
		7 – 9 個月前	7 – 12 個月前
		10 – 12 個月前	
		13 個月前或以上	13 個月前或以上
問題 21b	在過去 7 日內，使用 1:99 稀釋家用漂白水清潔家居的日數	1 天	1 – 2 天
		2 天	
		3 天	3 – 4 天
		4 天	
		5 天	5 天或以上
		6 天	
		7 天	
問題 22b	最近一次的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	

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 及世衛的分類法（按歐洲及亞洲成年人標準）列為「過輕」、「正常」、「過重」及「肥胖」。

以歐洲人作標準的話，體重「過輕」是指 BMI 在 18.5 以下；體重「正常」是指 BMI 介乎 18.5 及少於 25.0 之間；「過重」是指 BMI 在 25.0 及少於 30.0 之間；而「肥胖」是指 BMI 在 30.0 或以上。

以亞洲人作標準的話，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。由於「過重」(BMI ≥ 23.0) 及「肥胖」(BMI ≥ 25.0) 皆低於歐洲人的標準，部份於歐洲人作標準下被歸類為體重「正常」的被訪者，若再以亞洲人標準來看，其體重則屬於過重。同樣道理，部份在歐洲人標準下被歸類為「過重」的被訪者，以亞洲人標準來看，其體重則屬於「肥胖」。

這些體重狀況和五個被訪者特徵變數，包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

歐洲成年人標準

以世衛按歐洲人作標準，男性 (24.1%) 比女性 (11.8%) 更多被歸類為「過重」。而女性 (13.6%) 則比男性 (4.5%) 更多被歸類為「過輕」。以年齡來說，較多年齡 18 至 24 歲的年輕被訪者 (23.7%) 被歸類為「過輕」。45 歲或以上的被訪者 (在 23.5% 至 27.4% 之間) 則比其他年齡組別的被訪者較多被歸類為「過重」(表 4.2.1a)。

教育程度及體重狀況有顯著的關係。教育程度達預科的被訪者 (12.7%) 比其他組別較多被歸類為「過輕」。小學或以下教育程度的則較教育程度高的多被歸類為「過重」(23.5%) 或「肥胖」(8.1%) (表 4.2.1a)。

未婚的被訪者 (17.9%) 比已婚 (5.0%) 及離婚/分居/喪偶 (11.1%) 的被訪者較多屬於「過輕」。另一方面，已婚的 (20.8%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (23.4%) 則比未婚的被訪者 (10.4%) 較多「過重」(表 4.2.1a)。

以職業來說，藍領工人 (22.6%) 較多「過重」，但文員 (13.2%) 及非在職人士 (13.6%) 則比其他組別有較多被歸類為「過輕」(表 4.2.1a)。

表 4.2.1a：根據 BMI 及世衛按歐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	958	4.5%	67.3%	24.1%	4.2%		0.000	
	女性	1 049	13.6%	72.5%	11.8%	2.2%			
年齡	18-24	259	23.7%	70.8%	4.9%	0.6%			0.000
	25-34	441	15.0%	71.4%	11.3%	2.2%			
	35-44	555	5.6%	71.6%	18.9%	3.9%			
	45-54	486	3.3%	68.7%	23.5%	4.6%			
	55-64	249	4.0%	65.6%	27.4%	3.0%			
教育程度	小學或以下	244	5.2%	63.2%	23.5%	8.1%			0.000
	未完成中學教育	367	7.0%	72.1%	17.7%	3.2%			
	完成中學教育(中五)	646	9.4%	72.1%	15.9%	2.6%			
	預科	161	12.7%	70.7%	15.0%	1.6%			
	大專或以上	587	11.1%	69.1%	17.8%	2.0%			
婚姻狀況	未婚	622	17.9%	68.9%	10.4%	2.9%		0.000	
	已婚	1 285	5.0%	71.1%	20.8%	3.1%			
	離婚/分居/喪偶	93	11.1%	61.7%	23.4%	3.8%			
職業	管理/專業人員	486	8.0%	69.7%	18.9%	3.5%		0.000	
	文員	284	13.2%	72.0%	13.8%	0.9%			
	服務人員	272	5.0%	75.2%	17.3%	2.4%			
	藍領工人	281	1.8%	68.8%	22.6%	6.8%			
	非在職人士	655	13.6%	68.0%	15.7%	2.6%			

亞洲成年人標準

根據世衛按亞洲人標準的分類法，較多男性 (28.2%) 被歸類為「肥胖」，而較多女性 (13.6%) 則被歸類為體重「過輕」。以年齡來說，同樣地，34 歲或以下的年輕被訪者 (由 15.0% 至 23.7%) 比 35 歲或以上的被訪者 (由 3.3% 至 5.6%) 較多被歸類為體重「過輕」。值得注意的是，以亞洲人標準來計算，較多 35 歲或以上的被訪者被歸類為「過重」(由 17.7% 至 27.0%) 或「肥胖」(由 22.8% 至 30.5%) (表 4.2.1b)。

教育程度較低的被訪者較多會被歸類為「過重」或「肥胖」。小學程度或以下的被訪者比其他有較高教育程度的被訪者較多被歸類為「過重」(21.3%) 或「肥胖」

(31.6%) (表 4.2.1b)。

未婚的被訪者 (17.9%) 比已婚 (5.0%) 及離婚/分居喪偶 (11.1%) 的被訪者較多被歸類為體重「過輕」。以按亞洲人標準來說，離婚/分居/喪偶的被訪者 (27.2%) 比未婚 (13.2%) 及已婚 (23.9%) 的被訪者多被歸類為「肥胖」 (表 4.2.1b)。

以職業來說，藍領工人較多為被歸類為「過重」(23.9%) 或「肥胖」 (29.4%)，而文員 (13.2%) 及非在職人士 (13.6%) 則較多被歸類為體重「過輕」(表 4.2.1b)。

表 4.2.1b：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	958	4.5%	47.1%	20.2%	28.2%		0.000	
	女性	1 049	13.6%	57.6%	14.9%	13.9%			
年齡	18-24	259	23.7%	62.1%	8.6%	5.5%			0.000
	25-34	441	15.0%	60.3%	11.1%	13.5%			
	35-44	555	5.6%	53.9%	17.7%	22.8%			
	45-54	486	3.3%	46.3%	22.3%	28.1%			
	55-64	249	4.0%	38.6%	27.0%	30.5%			
教育程度	小學或以下	244	5.2%	41.8%	21.3%	31.6%			0.000
	未完成中學教育	367	7.0%	52.9%	19.2%	20.9%			
	完成中學教育(中五)	646	9.4%	54.1%	18.0%	18.5%			
	預科	161	12.7%	54.8%	16.0%	16.6%			
	大專或以上	587	11.1%	54.6%	14.6%	19.8%			
婚姻狀況	未婚	622	17.9%	57.3%	11.5%	13.2%		0.000	
	已婚	1 285	5.0%	51.1%	20.0%	23.9%			
	離婚/分居/喪偶	93	11.1%	41.1%	20.5%	27.2%			
職業	管理/專業人員	486	8.0%	53.7%	16.0%	22.3%		0.000	
	文員	284	13.2%	57.1%	14.9%	14.8%			
	服務人員	272	5.0%	57.9%	17.3%	19.7%			
	藍領工人	281	1.8%	44.9%	23.9%	29.4%			
	非在職人士	655	13.6%	51.3%	16.7%	18.3%			

4.2.2 對目前體重的看法

被訪者對自己目前體重的看法與其性別、年齡、教育程度及婚姻狀況有顯著的關係。

男性被訪者 (13.4%) 比女性被訪者 (6.6%) 較多認為自己體重「過輕」，而女性被訪者 (45.5%) 則比男性被訪者 (39.2%) 多覺得自己「過重」。年齡 35 歲或以上的被訪者 (由 47.6% 至 52.2%) 較年輕的被訪者多覺得自己「過重」。以教育程度來說，教育程度越低的被訪者，會越傾向覺得自己「過重」。已婚的被訪者 (47.7%) 也較其他組別的被訪者會覺得自己「過重」 (表 4.2.2a)。

表 4.2.2a：被訪者對目前體重的意見 (問題 3)

變數	分類	基數	過輕	正常	過重	P-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	992	13.4%	47.4%	39.2%		0.000	
	女性	1 105	6.6%	47.9%	45.5%			
年齡	18-24	277	17.0%	59.3%	23.7%			0.000
	25-34	458	11.0%	54.9%	34.2%			
	35-44	581	8.5%	42.2%	49.4%			
	45-54	498	7.1%	45.3%	47.6%			
	55-64	263	8.6%	39.2%	52.2%			
教育程度	小學或以下	264	9.0%	41.6%	49.4%			0.000
	未完成中學教育	391	8.8%	44.0%	47.2%			
	完成中學教育(中五)	670	8.8%	50.2%	41.0%			
	預科	167	12.9%	46.3%	40.8%			
	大專或以上	603	11.0%	50.4%	38.6%			
婚姻狀況	未婚	652	14.5%	54.3%	31.2%		0.000	
	已婚	1 338	7.5%	44.8%	47.7%			
	離婚/分居/喪偶	99	10.2%	43.9%	45.9%			

本研究以世衛按歐洲及亞洲人標準的分類法和被訪者他們對自己目前體重的看法來作比較，結果發現兩者有顯著的分歧。

歐洲成年人的標準

以世衛按歐洲人標準的準則來分析，在認為自己「過重」的被訪者中，有半數以上 (58.8%) 的被訪者其體重實屬「正常」。同樣地，逾半數 (58.1%) 認為自己「過輕」的被訪者，其體重實屬「正常」 (表 4.2.2b)。

另有 0.8% 認為自己「過重」的被訪者，其體重實屬「過輕」；2.6% 認為自己「過輕」的被訪者，其體重實屬「過重」或「肥胖」（表 4.2.2b）。

表 4.2.2b：以世衛按歐洲人標準的分類法和被訪者對自己目前體重的看法的比較

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
對目前體重的看法	過重	857	0.8%	58.8%	33.9%	6.5%			0.000
	正常	951	10.6%	82.6%	6.3%	0.6%			
	過輕	199	39.2%	58.1%	2.0%	0.7%			

亞洲成年人的標準

當以亞洲人的標準和被訪者對自己目前體重的看法作比較，差異的情況仍出現，但分歧則較以歐洲人的標準小，尤其是覺得自己「過重」的被訪者，超過半數（25.8% 「過重」，40.4% 「肥胖」）和亞洲人的標準一致，只有三分之一（33.0%）認為自己「過重」的被訪者，其體重實屬「正常」（表 4.2.2c）。

覺得自己是體重「過輕」的被訪者，如按世衛以亞洲人標準為準則的分類法，當中有半數以上（55.2%）的被訪者，其體重實屬「正常」（表 4.2.2c）。

另有 0.8% 認為自己「過重」的被訪者，如按世衛以亞洲人標準為準的分類法，其體重實屬「過輕」；5.6% 認為自己「過輕」的被訪者，其體重卻實屬「過重」或「肥胖」（表 4.2.2c）。

表 4.2.2c：以世衛按亞洲人標準的分類法和被訪者對自己目前體重的看法的比較

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
對目前體重的意見	過重	857	0.8%	33.0%	25.8%	40.4%			0.000
	正常	951	10.6%	69.7%	12.9%	6.9%			
	過輕	199	39.2%	55.2%	3.0%	2.6%			

4.2.3 體重控制

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

女性被訪者（34.8%）比男性被訪者（26.1%）較多表示於被訪前 12 個月內曾刻意控制體重。表示有刻意控制體重的被訪者中，35-44 歲的比率最高（35.7%）。曾刻意控制體重的比率，也隨著教育程度的提升而增加，由有小學或以下程度的被訪者的 20.7% 上升至有大專或以上程度的被訪者的 37.6%。

文員 (35.0%) 及管理/專業人員 (34.3%) 比其他職業組別的被訪者較多曾刻意控制體重。每月家庭收入達 \$40,000 或以上的被訪者 (40.2%) 亦比其他家庭收入組別的被訪者，較多在被訪前的 12 個月內曾刻意控制體重 (表 4.2.3a)。

表 4.2.3a：在過去 12 個月內有否刻意控制體重 (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	993	26.1%	73.9%	0.000		
	女性	1 109	34.8%	65.2%			
年齡	18-24	277	28.3%	71.7%	0.002		
	25-34	459	29.8%	70.2%			
	35-44	583	35.7%	64.3%			
	45-54	499	29.2%	70.8%			
	55-64	265	25.1%	74.9%			
教育程度	小學或以下	266	20.7%	79.3%	0.000		
	未完成中學教育	391	24.9%	75.1%			
	完成中學教育 (中五)	670	30.5%	69.5%			
	預科	167	35.1%	64.9%			
	大專或以上	606	37.6%	62.4%			
職業	管理/專業人員	496	34.3%	65.7%	0.001		
	文員	292	35.0%	65.0%			
	服務人員	286	30.9%	69.1%			
	藍領工人	295	21.1%	78.9%			
	非在職人士	703	29.8%	70.2%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	159	29.1%	70.9%	0.000		
	\$8,000 - \$13,999	330	21.0%	79.0%			
	\$14,000 - \$19,999	214	28.2%	71.8%			
	\$20,000 - \$39,999	521	33.1%	66.9%			
	\$40,000 或以上	374	40.2%	59.8%			

被訪者控制體重的行為，和世衛按歐洲及亞洲人標準分類法下的體重狀況有顯著的關係。

被列為「肥胖」(歐洲人標準：35.5%；亞洲人標準：37.1%) 及「過重」的被訪者 (歐洲人標準：37.3%；亞洲人標準：41.3%) 比被列為「正常」(歐洲人標準：31.3%；亞洲人標準：28.0%) 及「過輕」的被訪者 (歐洲人標準：16.2%；亞洲人標準：16.2%) 較多表示在被訪前的 12 個月內曾刻意控制體重 (表 4.2.3b)。

表 4.2.3b：在過去 12 個月內有否刻意控制體重，以體重狀況分析 (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
世衛對體重狀況的分類 (歐洲人士標準)	過輕	186	16.2%	83.8%		0.000	
	正常	1 405	31.3%	68.7%			
	過重	354	37.3%	62.7%			
	肥胖	63	35.5%	64.5%			
世衛對體重狀況的分類 (亞洲人士標準)	過輕	186	16.2%	83.8%		0.000	
	正常	1 055	28.0%	72.0%			
	過重	350	41.3%	58.7%			
	肥胖	416	37.1%	62.9%			

4.2.4 控制體重的原因

被訪者控制體重的原因和他們的性別及婚姻狀況有顯著的關係。在被訪前的 12 個月內曾刻意控制體重的被訪者中，女性 (59.6%) 比男性 (54.4%) 較多是為減輕體重。而男性 (9.2%) 則比女性 (3.3%) 較多是為增加體重。以婚姻狀況來說，已婚的被訪者 (59.4%) 比其他組別的被訪者較多是為減輕體重。相反，未婚的被訪者 (12.3%) 比已婚 (2.7%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (0.0%) 較多是為增加體重 (表 4.2.4)。

表 4.2.4：控制體重的原因 (問題 4b)

變數	分類	基數	減輕體重	增加體重	維持體重	P-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	259	54.4%	9.2%	36.5%	0.006		
	女性	386	59.6%	3.3%	37.1%			
婚姻狀況	未婚	210	53.8%	12.3%	33.9%	0.000		
	已婚	397	59.4%	2.7%	37.9%			
	離婚/分居/喪偶	36	55.5%	0.0%	44.5%			

4.2.5 控制體重的方法

4.2.5.1 做運動

部份被訪者選擇做運動來控制體重，這與他們的性別及年齡有顯著的關係。

男性 (85.8%) 比女性 (75.7%) 的被訪者較多以做運動來控制體重。和其他年齡組別的被訪者相比，最年輕 (18-24 歲：89.0%) 及最年長 (55-64 歲：89.1%) 的被訪者較多會採用這個方法 (表 4.2.5.1a)。

表 4.2.5.1a：有否做運動來控制體重 (問題 5di)

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	259	85.8%	14.2%	0.002		
	女性	386	75.7%	24.3%			
年齡	18-24	78	89.0%	11.0%		0.012	
	25-34	137	78.8%	21.2%			
	35-44	208	75.9%	24.1%			
	45-54	146	77.7%	22.3%			
	55-64	66	89.1%	10.9%			

做運動的時間長短與被訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

男性採用這個方法的時間比女性的較長。三分之二以上 (67.0%) 的男性曾持續做運動達 9 個月以上。被訪者持續做運動達 9 個月以上也隨著年齡而增加。以教育程度來說，小學程度或以下的被訪者 (70.9%) 較多持續做運動達 9 個月以上。(表 4.2.6.1b)。

離婚/分居/喪偶的被訪者 (70.1%) 較其他組別的被訪者多採用這個方法持續 9 個月以上。另外，較多文員做運動的時間 (3 個月或以下：39.8%) 比其他職業組別被訪者短 (表 4.2.5.1b)。

表 4.2.5.1b：被訪者做運動的時間 (問題 5dii)

變數	分類	基數	不足 1 個月	1-3 個月	4-9 個月	9 個月以上	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	219	3.9%	13.5%	15.5%	67.0%		0.001	
	女性	288	9.0%	22.5%	19.0%	49.5%			
年齡	18-24	69	16.5%	32.7%	15.8%	35.0%			0.000
	25-34	107	7.2%	26.1%	19.0%	47.7%			
	35-44	155	5.5%	17.3%	21.5%	55.7%			
	45-54	113	5.4%	11.3%	15.6%	67.8%			
	55-64	57	1.5%	6.1%	8.1%	84.3%			
教育程度	小學或以下	44	7.3%	6.0%	15.8%	70.9%			0.019
	未完成中學教育	81	6.3%	16.0%	18.9%	58.7%			

	完成中學教育(中五)	154	6.0%	22.2%	16.4%	55.5%			
	預科	47	8.9%	8.6%	18.5%	64.0%			
	大專或以上	182	7.1%	22.4%	18.0%	52.5%			
婚姻狀況	未婚	172	9.8%	25.2%	16.8%	48.2%	0.004		
	已婚	310	5.4%	15.7%	17.6%	61.3%			
	離婚/分居/喪偶	24	3.6%	11.5%	14.8%	70.1%			
職業	管理/專業人員	139	3.8%	17.6%	21.6%	56.9%	0.008		
	文員	80	9.4%	30.4%	18.8%	41.4%			
	服務人員	63	5.6%	23.8%	11.4%	59.1%			
	藍領工人	48	0.0%	12.3%	18.4%	69.3%			
	非在職人士	169	10.2%	13.8%	15.7%	60.3%			

4.2.5.2 使用藥物/產品

被訪者的性別與他們使用藥物/產品來控制體重有顯著的關係。

女性的被訪者 (22.6%) 比男性 (9.0%) 的被訪者多採用這個方法來控制體重 (表 4.2.5.2)。

表 4.2.5.2 : 有否服用藥物/產品控制體重 (問題 5ai)

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	259	9.0%	91.0%	0.000		
	女性	386	22.6%	77.4%			

4.2.5.3 去纖體或美容中心

被訪者的性別與他們去纖體或美容中心以控制體重有顯著的關係。

採用這個方法來控制體重的被訪者中，女性去纖體或美容中心以控制體重的比率 (8.9%) 較男性 (1.5%) 高 (表 4.2.5.3)。

表 4.2.5.3 : 有否去纖體或美容中心控制體重 (問題 5ci)

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	259	1.5%	98.5%	0.000		
	女性	386	8.9%	91.1%			

4.2.5.4 看醫生或營養師

被訪者以看醫生或營養師來控制體重的時間長短與他們的年齡有顯著的關係。

有 68.4% 的 55-64 歲的被訪者以看醫生或營養師來控制體重達 9 個月以上，比其他年輕組別的被訪者較高。而年輕組別的被訪者（18-24 歲：48.9%；25-34 歲：53.5%）看醫生或營養師的時間則較多為 3 個月或以下（表 4.2.5.4）。

表 4.2.5.4：藉看醫生或營養師控制體重（問題 5bi）

變數	分類	基數	不足 1 個月	1-3 個月	4-9 個月	9 個月以上	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	7	11.1%	37.8%	11.1%	40.0%			0.032
	25-34	12	20.7%	32.8%	20.7%	25.7%			
	35-44	19	9.2%	21.2%	14.1%	55.5%			
	45-54	13	6.8%	18.1%	12.5%	62.6%			
	55-64	10	0.0%	8.9%	22.7%	68.4%			

4.2.5.4 改變飲食習慣

被訪者改變飲食習慣的時間長短與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

男性改變飲食習慣的時間比女性較長。逾五分之三（60.5%）的男性被訪者採用這個方法達 9 個月以上。與做運動的情況相似，被訪者改變飲食達 9 個月以上隨著年齡增加。另外，教育程度較低的被訪者比教育程度高的被訪者更多採用這個方法達 9 個月以上（小學或以下：63.2%；未完成中學：64.7%）（表 4.2.5.5）。

離婚/分居/喪偶的被訪者，他們改變飲食習慣達 9 個月以上也比其他組別的多。此外，逾四分之三（75.6%）的藍領工人表示他們採用這個方法達 9 個月以上（表 4.2.5.5）。

表 4.2.5.5：有否改變飲食習慣（問題 5cii）

變數	分類	基數	不足 1 個月	1-3 個月	4-9 個月	9 個月以上	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	167	2.5%	11.9%	25.1%	60.5%		0.005	
	女性	263	9.4%	22.6%	20.9%	47.1%			
年齡	18-24	54	10.2%	35.6%	27.1%	27.1%			0.000
	25-34	90	6.4%	21.1%	28.6%	43.9%			
	35-44	151	5.1%	16.1%	26.2%	52.6%			
	45-54	93	9.9%	11.9%	14.8%	63.4%			
	55-64	38	2.2%	12.3%	5.7%	79.8%			

教育程度	小學或以下	33	10.0%	14.8%	12.1%	63.2%			0.046
	未完成中學教育	60	12.3%	13.7%	9.3%	64.7%			
	完成中學教育 (中五)	137	7.5%	19.0%	23.8%	49.7%			
	預科	41	2.2%	15.0%	26.6%	56.2%			
	大專或以上	158	4.5%	21.4%	27.7%	46.4%			
婚姻狀況	未婚	138	6.4%	26.2%	23.8%	43.7%		0.035	
	已婚	270	7.1%	13.9%	22.7%	56.3%			
	離婚/分居/喪偶	21	4.1%	22.7%	13.0%	60.2%			
職業	管理/專業人員	119	3.2%	13.6%	33.5%	49.7%		0.013	
	文員	72	7.2%	27.5%	26.7%	38.6%			
	服務人員	53	15.2%	18.0%	17.8%	48.9%			
	藍領工人	41	4.2%	11.1%	8.2%	76.5%			
	非在職人士	135	7.0%	20.9%	17.9%	54.2%			

4.3 運動/體力活動

4.3.1 劇烈運動/體力活動

被訪者於被訪前一週有做劇烈運動/體力活動的習慣和他們的特徵包括性別、年齡、婚姻狀況、教育程度及職業有顯著的關係。

男性比女性較常做劇烈運動/體力活動。男性被訪者稱一週有 2 至 3 天有做劇烈運動/體力活動 (17.1%) 的比率比女性被訪者的 (9.9%) 高。多數女性被訪者每週只有一天或甚至更有做劇烈運動/體力活動 (82.1%)，而男性被訪者則為 71.6% (表 4.3.1)。

年長的被訪者較少會做劇烈運動/體力活動。與 18-24 歲 (64.2%) 的被訪者相比，大部份年齡為 55-64 歲 (84.0%) 的被訪者，他們每週只有一天或更少做該類運動/體力活動。相反，年輕的被訪者 (18-24 歲：26.8%) 比年長的被訪者 (55-64 歲：4.8%) 較多每週做 2-3 天的劇烈運動/體力活動 (表 4.3.1)。

已婚及離婚/分居/喪偶的被訪者比未婚的被訪者較少做劇烈運動/體力活動。有 19.1% 的未婚被訪者每週做 2-3 天的劇烈運動/體力活動，但只有 11.3% 的已婚被訪者和 3.2% 的離婚/分居/喪偶被訪者稱每週做 2-3 天的劇烈運動/體力活動 (表 4.3.1)。

按職業來說，藍領工人 (11.0%) 比其他職業組別人士較多每週做 6-7 天的劇烈運動/體力活動。相反，文員比從事其他職業的被訪者較少做劇烈運動/體力活動。大部份文員 (81.3%) 報稱每週只有一天或更少做該類運動/體力活動 (表 4.3.1)。

表 4.3.1：在被訪前一週內，平均每週花多少天做劇烈體力運動/活動 (問題 6)

變數	分類	基數	0-1天	2-3天	4-5天	6-7天	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	993	71.6%	17.1%	4.4%	6.8%		0.000	
	女性	1 109	82.1%	9.9%	3.5%	4.5%			
年齡	18-24	277	64.2%	26.8%	3.8%	5.2%			0.000
	25-34	459	78.7%	12.5%	3.0%	5.8%			
	35-44	583	77.8%	12.8%	3.7%	5.7%			
	45-54	499	79.0%	11.6%	4.4%	5.0%			
	55-64	265	84.0%	4.8%	5.4%	5.8%			
婚姻狀況	未婚	652	72.0%	19.1%	3.8%	5.2%		0.000	
	已婚	1 343	79.0%	11.3%	4.0%	5.8%			
	離婚/分居/喪偶	99	85.8%	3.2%	4.4%	6.5%			

職業	管理/專業人員	496	78.3%	15.5%	3.0%	3.2%	0.010	
	文員	292	81.3%	12.4%	4.2%	2.1%		
	服務人員	286	77.2%	13.1%	2.4%	7.4%		
	藍領工人	295	69.4%	12.8%	6.8%	11.0%		
	非在職人士	703	77.7%	12.4%	4.2%	5.8%		

4.3.2 中等劇烈運動/體力活動

被訪者在被訪前一週有做中等劇烈運動/體力活動的頻密程度，與他們的職業有顯著的關係。

文員較其他職業的被訪者較少做中等劇烈運動/體力活動，73.9% 的文員每週只有一天或更少做中等劇烈運動/體力活動。藍領工人 (16.0%) 及非在職人士 (13.9%) 比文員 (6.5%)、服務人員 (9.8%) 及管理/專業人員 (10.0%) 較多每週做 6-7 天該類運動/體力活動 (表 4.3.2)。

表 4.3.2：在被訪前一週內每週做中等劇烈運動/體力活動的平均日數 (問題 8)

變數	分類	基數	0-1 天	2-3 天	4-5 天	6-7 天	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	496	68.5%	17.2%	4.3%	10.0%	0.000		
	文員	291	73.9%	14.9%	4.6%	6.5%			
	服務人員	286	65.8%	18.8%	5.6%	9.8%			
	藍領工人	295	61.5%	15.2%	7.4%	16.0%			
	非在職人士	701	63.1%	16.2%	6.8%	13.9%			

4.3.3 步行

被訪者於被訪前一週步行的習慣，與他們的教育程度、職業以及每月家庭收入有顯著的關係。

教育程度較低的被訪者 (一週有 6-7 天有步行 – 小學或以下：80.8%；大專或以上：74.2%) 比教育程度高的被訪者較常步行。藍領工人及服務人員比從事其他職業的被訪者較常步行。以每月家庭收入來分析，收入有 \$8,000-13,999 的被訪者 (82.6%) 較其他組別的被訪者在被訪前一週報稱有 6-7 天有步行 (表 4.3.3)。

表 4.3.3：在被訪前一週內每週步行的日數 (問題10)

變數	分類	基數	0-1天	2-3天	4-5天	6-7天	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	264	3.1%	8.6%	7.5%	80.8%			0.012
	未完成中學教育	389	4.2%	8.7%	7.5%	79.6%			
	完成中學教育 (中五)	669	3.4%	6.8%	11.3%	78.6%			
	預科	167	6.2%	7.7%	11.8%	74.3%			
	大專或以上	605	3.2%	8.4%	14.2%	74.2%			
職業	管理/專業人員	494	3.5%	9.3%	11.9%	75.4%		0.000	
	文員	292	4.9%	8.8%	16.7%	69.6%			
	服務人員	286	3.9%	5.1%	8.5%	82.5%			
	藍領工人	294	2.6%	6.3%	4.0%	87.1%			
	非在職人士	699	3.6%	8.6%	12.1%	75.7%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	158	5.7%	7.0%	11.7%	75.7%			0.036
	\$8,000 - \$13,999	328	3.6%	6.8%	7.0%	82.6%			
	\$14,000 - \$19,999	214	3.2%	9.2%	8.8%	78.8%			
	\$20,000 - \$39,999	521	2.8%	9.4%	13.9%	74.0%			
	\$40,000 或以上	374	4.0%	8.8%	13.3%	73.9%			

4.3.4 以 IPAQ 分析的體力活動水平

根據 IPAQ 分析的體力活動水平與被訪者的年齡、教育程度、職業以及每月家庭收入有顯著的關係。

35 – 54 歲的被訪者 (35-44 歲：22.7%；45-54 歲：21.3%) 比其他年齡組別的被訪者較多屬於「不活躍」。以教育程度來說，教育程度越高，其「活躍度達健康效益」的比率越少。未完成中學程度 (中五) 的被訪者 (小學或以下：25.8%；未完成中學：26.9%) 與其他較高學歷的被訪者相比，他們較多「活躍度達健康效益」。此外，擁有大專程度或以上的被訪者 (63.4%) 比教育程度較低的被訪者，較多屬於「低度活躍」(表 4.3.4)。

藍領工人 (35.8%) 比從事其他職業的被訪者較多屬於「活躍度達健康效益」。文員 (67.5%) 的體力活動水平則較多屬於「低度活躍」。

每月家庭收入達 \$8,000-13,999 的被訪者 (27.4%) 其他家庭收入組別的被訪者，較多屬於「活躍度達健康效益」(表 4.3.4)。

表 4.3.4：根據 IPAQ 分析取得的體力活動水平類別指標分類

變數	分類	基數	不活躍	低度活躍	活躍度 達健康 效益	p-值		
						卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
年齡	18-24	265	15.4%	61.1%	23.5%		0.004	
	25-34	444	18.1%	59.3%	22.6%			
	35-44	563	22.7%	60.2%	17.0%			
	45-54	474	21.3%	56.5%	22.2%			
	55-64	245	14.0%	64.8%	21.1%			
教育程度	小學或以下	248	16.3%	57.9%	25.8%		0.000	
	未完成中學 教育	365	18.1%	55.0%	26.9%			
	完成中學教 育 (中五)	641	18.7%	59.8%	21.5%			
	預科	164	20.8%	59.7%	19.5%			
	大專或以上	589	21.7%	63.4%	14.9%			
職業	管理/專業人 員	479	21.1%	62.1%	16.8%		0.000	
	文員	286	22.4%	67.5%	10.1%			
	服務人員	274	19.2%	52.8%	27.9%			
	藍領工人	279	14.1%	50.1%	35.8%			
	非在職人士	663	19.0%	61.5%	19.5%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	149	23.6%	56.3%	20.2%		0.043	
	\$8,000 - \$13,999	317	16.6%	56.0%	27.4%			
	\$14,000 - \$19,999	206	19.7%	57.3%	22.9%			
	\$20,000 - 39,999	507	18.6%	63.0%	18.4%			
	\$40,000 或 以上	370	20.9%	62.6%	16.5%			

4.4 飲食習慣

4.4.1 每週飲用果汁/蔬菜汁的頻密程度

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

如前章所述，只有 6.1% 的被訪者在被訪前一週，每天都有飲用果汁/蔬菜汁。以被訪者的特徵資料來看，年輕的被訪者 (18-24 歲：7.2%) 較多每週有 6-7 天飲用果汁/蔬菜汁。55-64 歲 (87.5%) 的被訪者較多每週只有一天或更少時間飲用果汁/蔬菜汁 (表 4.4.1)。

教育程度高的被訪者飲用果汁/蔬菜汁的頻密程度較高。報稱每週有 6-7 天飲用果汁/蔬菜汁的大專或以上教育程度的被訪者比率為 10.0% (表 4.4.1)。

未婚的被訪者比已婚及離婚/分居/喪偶的被訪者較多飲用果汁/蔬菜汁。22.7% 的未婚被訪者每週有 2 天或以上飲用果汁/蔬菜汁；而只有 18.8% 的已婚被訪者及 13.5% 的離婚/分居/喪偶的被訪者有這個習慣。

此外，與從事其他職業的被訪者相比，管理/專業人員 (9.1%) 較多有每週 6-7 天飲用果汁/蔬菜汁。按家庭收入分析，較多每月家庭收入達 \$20,000 至 \$39,999 (10.8%) 及 \$40,000 或以上 (13.5%) 的被訪者稱每星期至少有 4 天飲用果汁/蔬菜汁 (表 4.4.1)。

表 4.4.1：被訪者每週飲用果汁/蔬菜汁的日數 (問題 13a)

變數	分類	基數	0-1天	2-3天	4-5天	6-7天	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	276	76.8%	12.8%	3.1%	7.2%			0.000
	25-34	459	75.9%	14.4%	3.0%	6.7%			
	35-44	580	79.6%	10.7%	3.7%	6.0%			
	45-54	499	82.4%	9.4%	2.1%	6.1%			
	55-64	265	87.5%	6.9%	0.6%	5.0%			
教育程度	小學或以下	266	90.6%	5.0%	1.6%	2.9%			0.000
	未完成中學教育	391	86.5%	9.5%	1.5%	2.5%			
	完成中學教育(中五)	669	81.6%	10.1%	2.4%	5.9%			
	預科	166	75.5%	12.4%	4.5%	7.7%			
	大專或以上	604	71.2%	15.0%	3.8%	10.0%			
婚姻狀況	未婚	651	77.2%	13.8%	2.9%	6.0%		0.048	
	已婚	1 341	81.1%	9.6%	2.8%	6.4%			

	離婚/分居/喪偶	98	86.6%	8.7%	0.0%	4.8%			
職業	管理/專業人員	494	73.1%	12.3%	5.5%	9.1%	0.000		
	文員	292	84.3%	8.9%	1.5%	5.4%			
	服務人員	285	76.0%	15.5%	1.3%	7.2%			
	藍領工人	295	87.7%	7.0%	2.2%	3.1%			
	非在職人士	702	82.2%	10.3%	2.0%	5.4%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	159	84.4%	9.5%	0.0%	6.1%	0.000		
	\$8,000 - \$13,999	330	87.7%	6.6%	2.1%	3.6%			
	\$14,000 - \$19,999	213	80.8%	13.9%	2.6%	2.7%			
	\$20,000 - \$39,999	521	77.5%	11.6%	3.8%	7.0%			
	\$40,000 或以上	374	72.4%	14.1%	4.6%	8.9%			

4.4.2 每天飲用果汁/蔬菜汁的杯數

被訪者在被訪前一週，每天飲用果汁/蔬菜汁的平均杯數，和其教育程度、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

與教育程度較低的被訪者 (2.9%-6.4%) 相比，教育程度較高的被訪者 (預科：11.6%；大專或以上：11.6%) 較多表示每天最少飲用一杯果汁/蔬菜汁。以職業來說，管理/專業人員 (11.5%) 比其他職業的被訪者較多表示每天最少飲用一杯果汁/蔬菜汁。再者，與其他組別相比，每月家庭收入達 \$40,000 或以上的被訪者 (11.3%) 較多表示會每天最少飲用一杯果汁/蔬菜汁 (表 4.4.2)。

表 4.4.2：被訪者每天飲用果汁/蔬菜汁的平均杯數 (問題 13b)

變數	分類	基數	少於 1 杯	1 – 2 杯	2 杯以上	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
教育程度	小學或以下	266	97.1%	2.4%	0.5%			0.000
	未完成中學教育	391	96.6%	3.0%	0.4%			
	完成中學教育(中五)	669	93.6%	6.2%	0.2%			
	預科	166	88.4%	11.6%	0.0%			
	大專或以上	604	88.3%	10.5%	1.1%			
職業	管理/專業人員	494	88.6%	11.1%	0.4%		0.001	
	文員	292	94.0%	5.6%	0.4%			
	服務人員	285	91.3%	7.6%	1.0%			
	藍領工人	295	97.3%	2.7%	0.0%			
	非在職人士	702	93.6%	5.8%	0.7%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	159	93.1%	6.4%	0.4%			0.001
	\$8,000 - \$13,999	330	96.2%	3.2%	0.7%			
	\$14,000 - \$19,999	213	96.1%	3.9%	0.0%			
	\$20,000 - \$39,999	521	92.0%	7.8%	0.3%			
	\$40,000 或以上	374	88.7%	9.9%	1.4%			

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，與其性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

如前章所述，47.9% 的被訪者在被訪前一週，每天都進食水果。從他們的特徵資料所得，女性 (56.2%) 比男性 (42.6%) 較多表示每週有 6-7 天進食水果 (表 4.4.3)。

每週有 6-7 天進食水果的被訪者中，以 55-64 歲為最高度 (68.5%)。擁有大專或以上程度的被訪者 (44.2%) 比預科或以下教育程度的被訪者較少表示每週有 6-7 天進食水果。此外，已婚的 (55.6%) 比未婚的 (38.1%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (44.8%) 較多表示每週有 6-7 天進食水果。非在職人士 (58.5%) 比從事其他職業的被訪者，較多表示每週有 6-7 天進食水果 (表 4.4.3)。

表 4.4.3：被訪者每週進食水果的日數 (問題 14a)

變數	分類	基數	0-1天	2-3天	4-5天	6-7天	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	989	17.1%	26.4%	13.8%	42.6%		0.000	
	女性	1 105	7.9%	21.0%	14.8%	56.2%			
年齡	18-24	276	15.5%	29.4%	15.6%	39.4%			0.000
	25-34	459	16.7%	30.0%	17.6%	35.8%			
	35-44	581	10.0%	24.7%	14.5%	50.8%			
	45-54	495	10.9%	19.0%	12.6%	57.5%			
	55-64	264	8.5%	12.6%	10.3%	68.5%			
教育程度	小學或以下	262	12.2%	19.0%	13.6%	55.2%			0.000
	未完成中學教育	391	11.5%	19.9%	12.6%	56.0%			
	完成中學教育 (中五)	666	14.4%	24.7%	12.1%	48.8%			
	預科	167	11.6%	23.6%	14.4%	50.4%			
	大專或以上	606	10.7%	26.7%	18.4%	44.2%			
婚姻狀況	未婚	651	17.0%	29.6%	15.3%	38.1%		0.000	
	已婚	1 339	9.8%	20.8%	13.8%	55.6%			
	離婚/分居/喪偶	96	15.2%	23.3%	16.8%	44.8%			
職業	管理/專業人員	496	15.1%	25.2%	15.5%	44.2%		0.000	
	文員	292	11.9%	28.9%	17.6%	41.6%			
	服務人員	285	11.4%	27.4%	14.8%	46.5%			
	藍領工人	291	18.3%	17.7%	14.6%	49.4%			
	非在職人士	700	8.4%	21.1%	12.1%	58.5%			

4.4.4 每天進食瓜菜的頻密程度

被訪者在被訪前一週進食瓜菜的頻密程度，與其性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

如前章所述，大部份被訪者 (80.8%) 在被訪前一週每天都進食瓜菜。跟進食水果的模式類似，女性 (87.7%) 比男性 (78.0%) 較多表示每週有 6-7 天進食瓜菜。被訪者進食瓜菜的份量隨著年齡增長而增加，由 18-24 歲的 75.9% 增加到 55-64 歲的 90.5%。另一方面，小學或以下教育程度的被訪者 (90.3%) 比教育程度較高的被訪者較多表示每週有 6-7 天進食瓜菜 (表 4.4.4)。

已婚的被訪者 (86.8%) 比未婚 (76.1%) 及離婚/分居/喪偶 (77.9%) 的被訪者較多表示每週有 6-7 天進食瓜菜。以職業來說，文員 (77.5%) 比從事其他職業的被

訪者，較少表示每週有 6-7 天進食瓜菜 (表 4.4.4)。

表 4.4.4：被訪者每週進食瓜菜的日數 (問題 15a)

變數	分類	基數	0-1 天	2-3 天	4-5 天	6-7 天	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	992	2.3%	6.3%	13.4%	78.0%		0.000	
	女性	1 109	1.1%	4.3%	6.9%	87.7%			
年齡	18-24	277	3.7%	6.8%	13.6%	75.9%			0.000
	25-34	459	1.1%	5.8%	13.5%	79.6%			
	35-44	581	1.7%	5.4%	10.5%	82.3%			
	45-54	499	1.2%	4.9%	6.9%	87.1%			
	55-64	265	1.5%	3.4%	4.7%	90.5%			
教育程度	小學或以下	266	2.2%	3.4%	4.1%	90.3%			0.001
	未完成中學教育	390	1.8%	4.1%	8.1%	85.9%			
	完成中學教育 (中五)	670	2.6%	6.4%	11.0%	80.0%			
	預科	167	0.5%	4.7%	11.4%	83.5%			
	大專或以上	606	0.6%	5.7%	12.1%	81.7%			
婚姻狀況	未婚	652	3.1%	7.8%	13.0%	76.1%		0.000	
	已婚	1 341	0.9%	3.9%	8.3%	86.8%			
	離婚/分居/喪偶	99	2.2%	7.1%	12.8%	77.9%			
職業	管理/專業人員	496	1.1%	4.2%	9.4%	85.3%		0.009	
	文員	292	1.6%	8.7%	12.2%	77.5%			
	服務人員	285	2.7%	6.1%	11.1%	80.2%			
	藍領工人	295	1.5%	5.2%	10.8%	82.5%			
	非在職人士	703	1.9%	4.4%	8.8%	84.9%			

4.4.5 被訪者每天進食水果及瓜菜的份量 (不包括飲用果汁/蔬菜汁)

世衛建議成人最少每天進食五份水果及瓜菜，或最少 400 克水果及瓜菜，才能獲得最多的健康益處²⁵。本調查發現，被訪者每天進食水果及瓜菜的平均份量²⁶，和其性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

²⁵ Fruit, vegetables and NCD disease prevention. Geneva: World Health Organization; 2003. (http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfsv_fv.pdf)

²⁶ 平均進食的份量總數：每天進食水果的平均份量+每天進食瓜菜的平均份量+每天飲用果汁/蔬菜汁的平均份量 (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)

未能每天最少進食 5 份水果及瓜菜的被訪者中，男性 (88.5%) 比女性 (79.8%) 為多。年輕的被訪者 (18-24 歲：87.1%；25-34 歲：88.8%) 比其他年齡組別的被訪者，較多表示每天進食少於 5 份水果及瓜菜。以教育程度、婚姻狀況及職業來說，大專或以上 (86.0%)、未婚 (89.0%)、及文員 (86.7%) 或服務人員 (86.7%) 相對其他組別較少每天進食足夠份量的水果及瓜菜 (表 4.4.5)。

表 4.4.5：被訪者在接受訪問一週前，每天會進食最少 5 份水果及瓜菜的比例 (問題 14b 及 15b)

變數	分類	基數	少於 5 份 水果及蔬菜	5 份或以上 水果及蔬菜	p-值		
					卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	971	88.5%	11.5%		0.000	
	女性	1 085	79.8%	20.2%			
年齡	18-24	275	87.1%	12.9%			0.000
	25-34	456	88.8%	11.2%			
	35-44	567	85.2%	14.8%			
	45-54	484	80.6%	19.4%			
	55-64	254	74.8%	25.2%			
教育程度	小學或以下	257	77.7%	22.3%			0.009
	未完成中學教育	377	83.4%	16.6%			
	完成中學教育 (中五)	656	85.2%	14.8%			
	預科	166	82.0%	18.0%			
	大專或以上	598	86.0%	14.0%			
婚姻狀況	未婚	646	89.0%	11.0%		0.000	
	已婚	1 311	81.8%	18.2%			
	離婚/分居/喪偶	92	78.9%	21.1%			
職業	管理/專業人員	486	86.0%	14.0%		0.019	
	文員	288	86.7%	13.3%			
	服務人員	282	86.7%	13.3%			
	藍領工人	284	83.6%	16.4%			
	非在職人士	686	79.9%	20.1%			

4.5 出外進餐習慣

4.5.1 出外進食早餐的頻密程度

被訪者出外進食早餐的頻密程度，和他們的性別、教育程度及職業有顯著的關係。

在每週有五次或以上出外進食早餐的被訪者中，男性 (41.3%) 比女性 (23.9%) 為多；教育程度較高比教育程度較低的被訪者較少出外進食早餐五次或以上。以職業來說，藍領工人 (50.7%) 較從事其他職業的被訪者多出外進食早餐五次或以上 (表 4.5.1)。

表 4.5.1：在被訪前一個月，出外進食早餐的頻密程度 (問題 16a)

變數	分類	基數	每週 5 次或以上	每週 2-4 次	每週 1 次或更少	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	939	41.3%	16.8%	41.9%		0.000	
	女性	1 028	23.9%	20.2%	55.9%			
教育程度	小學或以下	253	37.6%	12.6%	49.8%		0.000	
	未完成中學教育	367	39.9%	16.6%	43.5%			
	完成中學教育 (中五)	621	37.9%	18.4%	43.7%			
	預科	156	23.6%	19.5%	56.9%			
	大專或以上	569	21.1%	22.4%	56.5%			
職業	管理/專業人員	468	32.2%	20.1%	47.7%		0.000	
	文員	282	27.6%	23.1%	49.3%			
	服務人員	262	39.8%	15.1%	45.1%			
	藍領工人	285	50.7%	12.6%	36.8%			
	非在職人士	643	23.4%	19.0%	57.6%			

4.5.2 出外進食午餐的頻密程度

出外進食午餐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。

在被訪前一個月，於每週有五次或以上出外進食午餐的被訪者中，男性 (69.9%) 比女性 (37.4%) 為多。被訪者隨著年齡增加而減少出外進食午餐，由 18-24 歲的 64.0% 下降到 55-64 歲的 39.7%。教育程度較高的比教育程度較低的被訪者較多出外進食午餐。與其他組別的被訪者相比，未婚的被訪者 (64.9%) 較多表示每週出外進食午餐有五次或以上 (表 4.5.2)。

以職業來說，非在職人士 (32.0%) 較少每週出外進食午餐五次或以上。出外進食午餐五次或以上的比率隨每月家庭收入提高而上升 (表 4.5.2)。

表 4.5.2：在被訪前一個月，出外進食午餐的頻密程度 (問題 16b)

變數	分類	基數	每週5次或以上	每週2-4次	每週1次或更少	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	981	69.9%	13.5%	16.6%		0.000	
	女性	1 083	37.4%	25.0%	37.6%			
年齡	18-24	273	64.0%	22.1%	13.9%			0.000
	25-34	452	56.8%	20.9%	22.3%			
	35-44	572	54.0%	19.2%	26.8%			
	45-54	491	48.7%	17.8%	33.5%			
	55-64	257	39.7%	18.8%	41.5%			
教育程度	小學或以下	260	34.1%	19.0%	46.9%			0.000
	未完成中學教育	381	46.2%	19.0%	34.8%			
	完成中學教育 (中五)	661	56.6%	18.9%	24.4%			
	預科	163	60.1%	18.2%	21.7%			
	大專或以上	597	59.2%	21.3%	19.5%			
婚姻狀況	未婚	640	64.9%	19.4%	15.7%		0.000	
	已婚	1 317	48.5%	19.4%	32.1%			
	離婚/分居/喪偶	99	33.0%	24.4%	42.6%			
職業	管理/專業人員	488	66.0%	17.2%	16.9%		0.000	
	文員	286	59.3%	20.6%	20.1%			
	服務人員	281	61.5%	12.3%	26.3%			
	藍領工人	292	65.5%	10.6%	23.9%			
	非在職人士	687	32.0%	28.1%	39.8%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	156	31.6%	20.0%	48.4%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	328	49.0%	17.1%	33.9%			
	\$14,000 - \$19,999	210	51.4%	17.2%	31.4%			
	\$20,000 - \$39,999	516	57.0%	21.5%	21.6%			
	\$40,000 或以上	369	61.8%	21.7%	16.5%			

4.5.3 出外進食晚餐的頻密程度

被訪者出外進食晚餐的頻密程度，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

跟外出進食午餐的模式類似，在被訪前的一個月內每週出外進食晚餐五次或以上的被訪者中，男性 (14.1%) 比女性 (8.8%) 為多。25-34 歲 (17.5%) 的被訪者較常每週出外進食晚餐五次或以上。相反，大部份 45-54 歲 (74.8%) 及 55-64 歲 (78.3%) 的被訪者每週只有 1 次或更少出外進食晚餐 (表 4.5.3)。

跟教育程度較低的被訪者相比，有大專或以上教育程度的被訪者較常每週出外進食晚餐五次或以上。與已婚 (8.4%) 及離婚/分居/喪偶 (8.6%) 的被訪者相比，未婚 (17.4%) 的被訪者也較常如此出外進食晚餐 (表 4.5.3)。

以職業來說，跟從事其他職業的被訪者相比，管理/專業人員 (16.0%) 及服務人員 (16.6%) 較常每週出外進食晚餐五次或以上。每月家庭收入較高的被訪者，也比每月家庭收入較低的被訪者較常出外進食晚餐 (表 4.5.3)。

表 4.5.3：在被訪前一個月，外出進食晚餐的頻密程度 (問題 16c)

變數	分類	基數	每週5次或以上	每週2-4次	每週1次或更少	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	989	14.1%	30.5%	55.3%		0.000	
	女性	1 093	8.8%	29.6%	61.6%			
年齡	18-24	277	13.3%	38.5%	48.3%			0.000
	25-34	456	17.5%	44.2%	38.3%			
	35-44	577	11.5%	31.4%	57.0%			
	45-54	493	6.0%	19.2%	74.8%			
	55-64	260	8.3%	13.4%	78.3%			
教育程度	小學或以下	259	5.5%	7.9%	86.6%			0.000
	未完成中學教育	389	7.6%	21.7%	70.6%			
	完成中學教育 (中五)	663	12.6%	30.1%	57.4%			
	預科	165	7.9%	38.5%	53.6%			
	大專或以上	605	15.7%	42.7%	41.6%			
婚姻狀況	未婚	649	17.4%	40.1%	42.4%		0.000	
	已婚	1 329	8.4%	25.3%	66.2%			
	離婚/分居/喪偶	96	8.6%	29.3%	62.1%			
職業	管理/專業人員	495	16.0%	42.8%	41.2%		0.000	

	文員	289	10.7%	38.8%	50.5%			
	服務人員	284	16.6%	30.8%	52.6%			
	藍領工人	293	10.0%	19.1%	70.9%			
	非在職人士	692	6.7%	21.9%	71.4%			
每月家庭 收入	\$8,000 以下	155	7.1%	11.0%	81.9%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	328	11.5%	17.4%	71.1%			
	\$14,000 - \$19,999	212	8.4%	25.0%	66.6%			
	\$20,000 - \$39,999	517	13.5%	38.1%	48.3%			
	\$40,000 或 以上	374	14.1%	40.5%	45.4%			

4.6 飲酒模式

4.6.1 飲酒份量

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

與女性 (19.5%) 相比，較多男性 (43.6%) 在被訪前的一個月內曾飲酒。以年齡來說，18-24 歲的被訪者 (27.1%) 較少表示於被訪前的一個月內曾飲酒精飲品，而 25-34 歲的被訪者 (37.0%) 則為最多。每月家庭收入越多的被訪者，飲酒的情況越普遍。此外，管理/專業人員 (44.4%) 較多在被訪前的一個月內曾飲酒精飲品。有大專或以上教育程度 (38.2%) 較多曾飲酒。(表 4.6.1)。

表 4.6.1：有沒有在被訪前一個月內曾飲最少一杯酒精飲品 (問題 17a)

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	993	43.6%	56.4%	0.000		
	女性	1 109	19.5%	80.5%			
年齡	18-24	277	27.1%	72.9%	0.001		
	25-34	459	37.0%	63.0%			
	35-44	583	31.3%	68.7%			
	45-54	499	28.4%	71.6%			
	55-64	265	28.7%	71.3%			
教育程度	小學或以下	266	26.3%	73.7%	0.000		
	未完成中學教育	391	31.4%	68.6%			
	完成中學教育(中五)	670	25.6%	74.4%			
	預科	167	31.5%	68.5%			
	大專或以上	606	38.2%	61.8%			
職業	管理/專業人員	496	44.4%	55.6%	0.000		
	文員	292	21.5%	78.5%			
	服務人員	286	31.9%	68.1%			
	藍領工人	295	36.8%	63.2%			
	非在職人士	703	23.2%	76.8%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	159	20.0%	80.0%	0.000		
	\$8,000 - \$13,999	330	24.0%	76.0%			
	\$14,000 - \$19,999	214	27.5%	72.5%			

	\$20,000 - \$39,999	521	32.4%	67.6%			
	\$40,000 或以上	374	41.8%	58.2%			

4.6.2 飲酒的頻密程度

被訪者在被訪前的一個月內，每週飲酒的頻密程度，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。

在飲酒人士當中，男性被訪者較女性被訪者飲酒頻密。男性 (16.0%) 比女性 (4.6%) 較多在一週內有 6-7 天飲酒。一週內有 6 – 7 天飲酒的情況隨著年齡增長、教育程度下降而增加。以職業來說，藍領工人 (22.0%) 比從事其他職業的被訪者較多表示於一週內有 6-7 天飲酒。每月家庭收入上升與飲酒的頻密程度下降有關連 (表 4.6.2)。

表 4.6.2 : 在被訪前一個月內，被訪者飲最少一杯酒精飲品的頻密程度 (問題 17b)

變數	分類	基數	每週 1 天或更少	每週 2-3 天	每週 4-5 天	每週 6 天或以上	p-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	426	56.0%	19.9%	8.0%	16.0%		0.000	
	女性	216	76.1%	14.6%	4.6%	4.6%			
年齡	18-24	75	78.4%	13.3%	3.0%	5.3%			0.000
	25-34	167	65.8%	21.3%	7.3%	5.6%			
	35-44	180	61.4%	20.3%	6.9%	11.5%			
	45-54	142	57.8%	16.0%	10.2%	16.0%			
	55-64	74	52.4%	15.6%	4.0%	28.0%			
教育程度	小學或以下	68	50.8%	9.9%	15.1%	24.2%			0.000
	未完成中學 教育	120	52.5%	22.1%	8.4%	17.0%			
	完成中學教育 (中五)	169	59.3%	24.6%	5.5%	10.6%			
	預科	52	67.0%	17.8%	4.8%	10.5%			
	大專或以上	231	73.1%	14.0%	5.2%	7.8%			
職業	管理/專業 人員	219	69.0%	14.5%	5.6%	11.0%		0.001	
	文員	63	77.1%	17.4%	2.0%	3.5%			
	服務人員	90	54.5%	27.2%	7.9%	10.3%			
	藍領工人	107	50.4%	16.4%	11.2%	22.0%			
	非在職人士	159	61.3%	19.4%	7.3%	12.0%			
每月家庭 收入	\$8,000 以下	31	46.7%	17.7%	15.7%	19.8%			0.013
	\$8,000 - \$13,999	77	61.2%	18.4%	10.0%	10.4%			

\$14,000 - \$19,999	59	52.1%	28.6%	6.2%	13.1%
\$20,000 - \$39,999	169	64.8%	17.7%	4.9%	12.5%
\$40,000 或以上	154	71.7%	14.6%	3.8%	9.9%

4.6.3 一次過飲最少 5 杯/罐酒精飲品 (暴飲)

在訪前的一個月內曾經試過一次過飲最少 5 杯/罐酒精飲品 (暴飲) 與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

男性被訪者 (36.7%) 比女性被訪者 (14.3%) 較多表示曾在被訪前的一個月內最少暴飲一次。25-34 歲的被訪者 (39.3%) 較多有暴飲的情況，而 55-64 歲的被訪者 (20.3%) 則較少。已婚的被訪者 (24.4%) 比其他組別較少暴飲。另一方面，服務人員 (40.2%) 較多有暴飲的情況，而文員 (22.1%) 及非在職人士 (19.5%) 則較少 (表 4.6.3)。

表 4.6.3 : 曾否一次過飲下最少 5 杯罐酒精飲品 (問題 17d)

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	430	36.7%	63.3%	0.000		
	女性	217	14.3%	85.7%			
年齡	18-24	75	30.9%	69.1%	0.001		
	25-34	169	39.3%	60.7%			
	35-44	181	28.5%	71.5%			
	45-54	142	22.9%	77.1%			
	55-64	76	20.3%	79.7%			
婚姻狀況	未婚	197	39.0%	61.0%	0.001		
	已婚	422	24.4%	75.6%			
	離婚/分居/喪偶	27	31.3%	68.7%			
職業	管理/專業人員	219	31.0%	69.0%	0.003		
	文員	63	22.1%	77.9%			
	服務人員	92	40.2%	59.8%			
	藍領工人	108	33.6%	66.4%			
	非在職人士	161	19.5%	80.5%			

4.6.4 以安全水平定義的飲酒習慣

根據英國酒精飲品指引，飲酒習慣的安全程度與被訪者的性別、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

飲酒的男性被訪者 (31.6%) 比飲酒的女性被訪者 (24.0%) 較多會超出飲酒的安全水平。未婚(63.4%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (66.1%)，他們的飲酒習慣比已婚的被訪者 (74.6%) 較少在安全水平之內。以職業來說，服務人員 (56.3%) 的飲酒習慣比從事其他職業的被訪者，較少會在安全水平之內 (表 4.6.4)。

表 4.6.4：飲酒習慣的安全水平的分類

變數	分類	基數	安全水平 之內	超出安全 水平	p-值		
					卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	417	68.4%	31.6%	0.046		
	女性	212	76.0%	24.0%			
婚姻狀況	未婚	190	63.4%	36.6%	0.017		
	已婚	413	74.6%	25.4%			
	離婚/分居/喪偶	26	66.1%	33.9%			
職業	管理/專業人員	214	74.9%	25.1%	0.002		
	文員	62	82.2%	17.8%			
	服務人員	90	56.3%	43.7%			
	藍領工人	104	65.3%	34.7%			
	非在職人士	155	73.1%	26.9%			

4.7 吸煙習慣

4.7.1 吸煙習慣

吸煙習慣與被訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

在仍吸煙的人士中，男性的比率 (28.0%) 比女性的比率 (7.1%) 高。相對其他年齡組別，吸煙人士最多屬於年齡介乎 25-34 歲的被訪者 (21.5%)，在已經戒煙的被訪者中，最多為 55-64 歲 (13.7%) 的人士。以教育程度來說，擁有大專或以上程度的被訪者 (10.3%) 較少現時仍然吸煙，而未完成中學的被訪者 (22.9%) 則較多現時仍然吸煙。與未婚的 (18.6%) 及已婚的被訪者 (15.3%) 相比，離婚/分居/喪偶的被訪者 (29.3%) 較多為現時仍然吸煙人士。此外，服務人員 (27.6%) 及藍領工人 (27.4%) 比從事其他職業的被訪者，有較多現時仍然吸煙人士 (表 4.7.1)。

表 4.7.1 : 吸煙習慣 (問題 18a)

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	993	15.7%	28.0%	56.3%	0.000		
	女性	1 109	3.7%	7.1%	89.1%			
年齡	18-24	277	6.0%	14.9%	79.0%	0.009		
	25-34	459	9.3%	21.5%	69.2%			
	35-44	583	7.9%	17.8%	74.4%			
	45-54	499	11.1%	15.1%	73.9%			
	55-64	265	13.7%	13.9%	72.4%			
教育程度	小學或以下	266	11.0%	16.7%	72.3%	0.000		
	未完成中學 教育	391	13.2%	22.9%	63.9%			
	完成中學教育 (中五)	670	8.5%	20.6%	70.9%			
	預科	167	5.4%	13.5%	81.1%			
	大專或以上	606	8.3%	10.3%	81.3%			
婚姻狀況	未婚	652	7.2%	18.6%	74.2%	0.000		
	已婚	1 343	10.8%	15.3%	73.9%			
	離婚/分居/ 喪偶	99	5.2%	29.3%	65.5%			
職業	管理/專業 人員	496	7.9%	16.2%	75.9%	0.000		
	文員	292	4.3%	13.0%	82.7%			
	服務人員	286	12.5%	27.6%	59.9%			
	藍領工人	295	14.9%	27.4%	57.7%			

	非在職人士	703	8.7%	10.9%	80.4%			
--	-------	-----	------	-------	-------	--	--	--

4.7.2 吸煙數量

每天的吸煙數量與被訪者的性別、年齡、教育程度、職業及每月家庭收入有關。

現時每天吸 20 支煙或以上的被訪者多為男性 (14.9%)、55-64 歲 (21.5%)、教育程度小學或以下 (24.9%)、藍領工人 (28.1%) 及每月家庭收入達 \$8,000-\$13,999 (21.6%) 的被訪者 (表 4.7.2)。

表 4.7.2：每天平均吸煙的數量 (問題 18c)

變數	分類	基數	每天少於 1 支	每天 1-10 支	每天 11-20 支	每天 20 支以上	p-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	277	5.3%	41.5%	38.3%	14.9%		0.000	
	女性	79	7.9%	67.3%	23.5%	1.3%			
年齡	18-24	41	3.7%	69.4%	25.0%	1.9%			0.003
	25-34	99	5.4%	55.7%	35.4%	3.5%			
	35-44	104	6.8%	36.9%	42.6%	13.7%			
	45-54	75	6.4%	40.5%	31.9%	21.2%			
	55-64	37	5.8%	41.6%	31.0%	21.5%			
教育程度	小學或以下	44	3.0%	36.1%	36.0%	24.9%			0.000
	未完成中學 教育	89	2.4%	42.0%	44.1%	11.4%			
	完成中學教 育 (中五)	138	4.8%	49.0%	34.5%	11.7%			
	預科	22	11.2%	52.6%	25.7%	10.5%			
	大專或以上	63	13.2%	56.7%	25.9%	4.2%			
職業	管理/專業 人員	80	7.5%	47.2%	33.5%	11.8%		0.000	
	文員	38	10.4%	61.7%	27.9%	0.0%			
	服務人員	78	7.6%	44.3%	45.5%	2.6%			
	藍領工人	81	1.7%	31.6%	38.7%	28.1%			
	非在職人士	77	4.7%	59.8%	24.9%	10.5%			
每月家庭 收入	\$8,000 以下	26	3.3%	39.1%	42.7%	14.9%			0.042
	\$8,000 - \$13,999	64	2.0%	45.1%	31.3%	21.6%			
	\$14,000 - \$19,999	36	11.5%	45.6%	38.1%	4.9%			
	\$20,000 - \$39,999	81	0.9%	49.0%	42.2%	8.0%			
	\$40,000 或 以上	50	12.5%	53.6%	23.8%	10.2%			

4.8 接受流感疫苗注射的覆蓋

接受流感疫苗注射的覆蓋與被訪者的年齡、教育程度及每月家庭收入有顯著的關係。

在曾接受流感疫苗注射的人士中，最多為 55-64 歲 (28.7%) 的被訪者，而 45-54 歲的被訪者 (19.1%) 則最少報稱曾接受流感疫苗注射。有大專或以上教育程度的被訪者 (28.0%) 最多曾接受流感疫苗注射，而每月家庭收入越多，曾接受流感疫苗注射的被訪者便越多 (表 4.8)。

表 4.8：曾否接受流感疫苗注射 (問題 19a)

變數	分類	基數	曾接受流感疫苗注射	未曾接受流感疫苗注射	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	252	25.1%	74.9%		0.032	
	25-34	451	22.4%	77.6%			
	35-44	579	21.4%	78.6%			
	45-54	494	19.1%	80.9%			
	55-64	262	28.7%	71.3%			
教育程度	小學或以下	265	17.5%	82.5%		0.003	
	未完成中學教育	383	17.9%	82.1%			
	完成中學教育(中五)	654	23.1%	76.9%			
	預科	161	20.9%	79.1%			
	大專或以上	592	28.0%	72.0%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	156	15.5%	84.5%		0.000	
	\$8,000 - \$13,999	326	16.4%	83.6%			
	\$14,000 - \$19,999	209	19.5%	80.5%			
	\$20,000 - \$39,999	511	22.6%	77.4%			
	\$40,000 或以上	371	29.8%	70.2%			

4.9 配戴口罩習慣

被訪者在有呼吸道感染病徵或發燒時配戴口罩的習慣，與其性別、年齡、婚姻狀況及每月家庭收入有顯著的關係。

和相關組別的被訪者比較，女性 (20.3%)、年齡 55-64 歲 (19.9%)、離婚/分居/喪偶 (20.6%)、每月家庭收入介乎 \$14,000 - \$19,999 之間 (18.9%) 的被訪者較多報稱他們在有呼吸道感染病徵或發燒時，會配戴口罩 (表 4.9)。

表 4.9：在被訪前三個月，在呼吸道受感染或發燒時，配戴口罩的情況 (問題 20)

變數	分類	基數	一定會	經常會	間中會	從來不會	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	426	9.6%	6.5%	36.3%	47.6%		0.000	
	女性	493	20.3%	10.5%	34.4%	34.8%			
年齡	18-24	132	12.0%	7.8%	35.6%	44.6%			0.001
	25-34	243	10.7%	7.4%	33.9%	48.0%			
	35-44	254	17.0%	12.5%	33.9%	36.6%			
	45-54	183	18.4%	7.6%	40.1%	33.8%			
	55-64	102	19.9%	5.3%	32.6%	42.3%			
婚姻狀況	未婚	317	12.2%	8.4%	32.6%	46.8%		0.009	
	已婚	555	16.8%	8.8%	37.8%	36.6%			
	離婚/分居/喪偶	43	20.6%	8.5%	20.5%	50.5%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	77	10.8%	3.9%	32.4%	52.9%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	137	10.6%	9.9%	32.1%	47.4%			
	\$14,000 - \$19,999	90	18.9%	9.3%	36.5%	35.2%			
	\$20,000 - \$39,999	243	14.5%	10.3%	37.4%	37.8%			
	\$40,000 或以上	158	17.5%	10.8%	37.6%	34.1%			

4.10 家居清潔習慣

4.10.1 使用稀釋家用漂白水

被訪者使用最少 1:99 稀釋家用漂白水清潔家居的習慣，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有關係。

女性被訪者 (52.7%) 比男性被訪者 (45.8%) 較多有使用最少 1:99 稀釋家用漂白水來清潔家居的習慣。與 35 歲或以上的被訪者相比，少於一半 34 歲或以下的被訪者有使用這方法。使用最少 1:99 稀釋家用漂白水來清潔家居的比率，與訪者的教育程度成反比，從小學或以下程度的 61.0% 遞減到大專或以上程度的 39.3%。已婚的被訪者 (54.5%) 比未婚 (40.5%) 及離婚/分居/喪偶(40.6%) 的被訪者較多以 1:99 稀釋家用漂白水清潔家居。此外，管理/專業人員 (40.6%) 及文員 (43.2%) 比從事其他職業的被訪者較少以這個方法來清潔家居 (表 4.10.1)。

表 4.10.1：在被訪前一星期，有否使用最少以 1:99 稀釋家用漂白水清潔家居 (問題 21a)

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	947	45.8%	54.2%	0.002		
	女性	1 075	52.7%	47.3%			
年齡	18-24	258	46.3%	53.7%	0.010		
	25-34	440	43.7%	56.3%			
	35-44	568	51.1%	48.9%			
	45-54	481	51.1%	48.9%			
	55-64	255	55.4%	44.6%			
教育程度	小學或以下	257	61.0%	39.0%	0.000		
	未完成中學教育	378	55.1%	44.9%			
	完成中學教育(中五)	653	52.1%	47.9%			
	預科	161	43.7%	56.3%			
	大專或以上	572	39.3%	60.7%			
婚姻狀況	未婚	616	40.5%	59.5%	0.000		
	已婚	1 299	54.5%	45.5%			
	離婚/分居/喪偶	99	40.6%	59.4%			
職業	管理/專業人員	469	40.6%	59.4%	0.000		
	文員	285	43.2%	56.8%			

	服務人員	277	54.8%	45.2%			
	藍領工人	280	52.5%	47.5%			
	非在職人士	681	55.2%	44.8%			

4.10.2 使用稀釋家用漂白水清潔家居的頻密程度

被訪者使用最少 1:99 稀釋家用漂白水清潔家居的頻密程度，與他們的教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

教育程度較低（未完成中學教育：25.0%；小學或以下：21.5%）、已婚(22.4%) 的被訪者和服務人員（22.7%）較相關組別的被訪者，多稱在一週內有五天或以上的時間有用最少 1:99 稀釋家用漂白水清潔家居（表 4.10.2）。

表 4.10.2：在被訪前一星期，使用 1:99 稀釋家用漂白水清潔家居的日數（問題 21b）

變數	分類	基數	1-2天	3-4天	5天或以上	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
教育程度	小學或以下	150	53.8%	24.7%	21.5%			0.000
	未完成中學教育	198	57.7%	17.3%	25.0%			
	完成中學教育(中五)	329	67.0%	13.9%	19.1%			
	預科	69	64.5%	18.7%	16.8%			
	大專或以上	211	72.8%	11.8%	15.4%			
婚姻狀況	未婚	237	73.0%	15.6%	11.3%		0.002	
	已婚	680	61.8%	15.9%	22.4%			
	離婚/分居/喪偶	39	57.2%	24.3%	18.6%			
職業	管理/專業人員	181	70.2%	13.4%	16.5%		0.043	
	文員	120	74.8%	11.1%	14.1%			
	服務人員	147	60.1%	17.2%	22.7%			
	藍領工人	139	57.7%	20.3%	22.0%			
	非在職人士	360	62.1%	17.1%	20.8%			

4.11 子宮頸細胞檢驗(只適用於女性被訪者)

4.11.1 子宮頸細胞檢驗的經驗

有否接受子宮頸細胞檢驗的經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。

45至54歲(80.1%)的女士比其他年齡組別的女性被訪者較多曾接受子宮頸細胞檢驗。而18至24歲(7.9%)則最少接受有關檢驗(表4.11.1)。

具預科(57.1%)及大專或以上(57.5%)教育程度的女性被訪者較教育程度較低的被訪者少做這項健康檢查。此外,已婚(80.7%)及離婚/分居/喪偶(65.7%)比未婚(21.3%)的女性被訪者較多曾接受這項檢查(表4.11.1)。

每月家庭收入\$20,000或以上的女性被訪者(69.5%至71.5%)比每月家庭收入較少的女性被訪者較多曾接受這項檢查(表4.11.1)。

表4.11.1：曾否接受子宮頸細胞檢驗(問題22a)

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	138	7.9%	92.1%	0.000		
	25-34	250	57.4%	42.6%			
	35-44	319	75.8%	24.2%			
	45-54	254	80.1%	19.9%			
	55-64	123	68.1%	31.9%			
教育程度	小學或以下	165	63.5%	36.5%	0.016		
	未完成中學教育	198	70.5%	29.5%			
	完成中學教育(中五)	347	65.1%	34.9%			
	預科	87	57.1%	42.9%			
	大專或以上	298	57.5%	42.5%			
婚姻狀況	未婚	305	21.3%	78.7%	0.000		
	已婚	722	80.7%	19.3%			
	離婚/分居/喪偶	64	65.7%	34.3%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	94	61.0%	39.0%	0.001		
	\$8,000 - \$13,999	157	59.0%	41.0%			
	\$14,000 - \$19,999	113	58.2%	41.8%			
	\$20,000 - \$39,999	277	69.5%	30.5%			
	\$40,000 或以上	183	71.5%	28.5%			

4.11.2 距離上次接受子宮頸細胞檢驗的時間

女性被訪者上次接受子宮頸細胞檢驗的時間，與她們的年齡及每月家庭收入有顯著的關係。

在曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性中，25-34 歲的被訪者 (67.9%) 最多報稱她們最近的一次子宮頸細胞檢驗是在一年內進行的。而 55 歲或以上的被訪者 (18.0%) 則較多報稱她們最近的一次子宮頸細胞檢驗是在 37 個月或以後接受的。

每月家庭收入為 \$19,999 或以下的被訪者 (12.7% 至 17.9%) 比每月家庭收入達 \$20,000 或以上的被訪者 (6.1% 至 7.6%)，較多報稱她們最近的一次子宮頸細胞檢驗是在 37 個月或以後接受的(表 4.11.2)。

表 4.11.2：最近一次的子宮頸細胞檢驗距離現在多久 (問題 22b)

變數	分類	基數	1-12 個月前	13-36 個月前	37 個月或以後	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	11	66.7%	33.3%	0.0%			0.001
	25-34	143	67.9%	24.3%	7.8%			
	35-44	238	64.3%	28.7%	7.0%			
	45-54	196	58.3%	27.5%	14.2%			
	55-64	81	53.7%	28.3%	18.0%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	57	53.4%	31.0%	15.7%			0.004
	\$8,000 - \$13,999	91	57.1%	30.2%	12.7%			
	\$14,000 - \$19,999	64	56.9%	25.2%	17.9%			
	\$20,000 - \$39,999	191	65.1%	27.3%	7.6%			
	\$40,000 或以上	128	69.0%	24.9%	6.1%			

第五章 總結及建議

5.1 總結

5.1.1 體重控制

本調查發現，根據世衛以歐洲成年人而定的體重分類法，逾三分之二的被訪者 (69.8%) 的體重狀況屬「正常」；以亞洲成年人標準來衡量，則逾半數的被訪者 (52.7%) 的體重狀況屬「正常」。

過重及肥胖對慢性疾病有直接影響。逾三分之一以上的被訪者 (37.7%) 在調查期間是屬於「過重」或「肥胖」(根據亞洲人標準)。男性被訪者較多被歸類為過重 (20.2%) 或肥胖 (28.2%)；而女性被訪者 (13.6%) 則較多被歸類為過輕。過重及肥胖普遍出現在較年長、已婚、離婚/分居/喪偶、教育程度較低的被訪者及藍領工人。

至於被訪者對自己體重狀況的認知，大部份的被訪者覺得自己「過重」(42.7%)，但以世衛按歐洲人所定的標準來看，只有 20.6% 的被訪者是真正屬於「過重/肥胖」；以亞洲人的標準，則只有 37.7% 的被訪者被歸類為「過重/肥胖」。女性、年紀較大 (35 歲或以上)、教育程度較低及已婚的被訪者，則較多認為自己「過重」。

只有 14.3% 的被訪者報稱其體重較一年前相差逾 10 磅，當中約三分之二的被訪者 (65.0%) 發覺自己體重上升。接近三分之一的被訪者 (30.7%) 在被訪前一年內曾經刻意控制體重，當中 57.5% 的人士是為減輕體重。做運動 (79.8%) 及改變飲食習慣 (67.5%) 是曾刻意控制體重的被訪者最常被採用的體重控制方法。

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²⁷。本調查發現，大部份被訪者在被訪前一週內並不活躍。逾半數的被訪者在一週內沒有每天做最少 10 分鐘的中度 (56.6%) 或劇烈 (67.2%) 運動/體力活動。另一方面，步行卻是最常見的運動/體力活動，當中 71.3% 的被訪者在被訪前的一週，每天都會有最少 10 分鐘的步行。

根據 IPAQ 的類別標準，大部份被訪者屬於「低度活躍」(59.7%) 或「不活躍」(19.3%)。十名被訪者中只有兩名屬於「活躍度達健康效益」(20.9%)。中年 (35-54 歲)、教育程度較高的被訪者、文員及管理/專業人員較多屬於「不活躍」類別。調查亦發現被訪者每天會花很長時間坐著。在被訪前一週內，被訪者在週日 (星

²⁷ 請參考衛生署的「體力活動的資料文件」(http://www.info.gov.hk/dh/do_you_k/eng/exercise.htm)

期一至五)，平均每天坐著的時間為 6.4 小時。

5.1.3 飲食習慣

進食足夠的水果及瓜菜對健康有很多益處。作為每日膳食外，進食足夠的水果及瓜菜可以防止主要的非傳染性疾病如心臟病及某些癌症²⁸。進食各種水果及瓜菜也可以讓身體攝取足夠的微營養素、纖維素及許多營養以外必需的物質。此外，多進食水果及瓜菜可以幫助排除高飽和脂肪、糖份及鹽份的食物²⁸。世衛建議成人每天應進食最少 5 份水果及瓜菜，以維持良好的健康。本調查發現被訪者進食的蔬果份量難以令人滿意：只有大約五分之一的被訪者（包括果汁：20.7%；不包括果汁：16.1%）在被訪前一週內，平均每天進食 5 份或以上的水果及瓜菜。男性、較年輕被訪者（18-34 歲）及未婚人士較少達到建議每日需進食水果及瓜菜的份量。

一般而言，被訪者進食瓜果比進食水果較頻密。大部份被訪者（80.8%）每天都進食瓜菜，但只有約半數的被訪者（47.9%）每天進食水果。此外，被訪者每天平均進食的水果及瓜菜只有 3.1 份（不包括果汁）及 3.4 份（包括果汁）。再者，飲用果汁/蔬菜汁的習慣並不普遍，只有 6.1% 的被訪者報稱每天都喝果汁/蔬菜汁。

5.1.4 出外進餐習慣

大部份的被訪者都在被訪前一個月內，每週最少一次出外進食早餐、午餐或晚餐。尤其是午餐，逾半數的被訪者（52.8%）表示每週出外進餐 5 次或以上。十名被訪者中有三名（30.1%）曾於一週內出外進食晚餐 2 至 4 次。男性、較年輕的被訪者（18-34 歲）、教育程度較高、未婚及每月家庭收入較高的被訪者在一週內大都較會出外午膳或晚膳 5 次或以上。另一方面，男性、教育程度較低的被訪者及藍領工人則較如此經常出外進食早餐。

5.1.5 飲酒習慣

十名被訪者中有三名（30.9%）是飲酒人士，曾在被訪前一個月內最少喝一次含酒精飲料。整體而言，飲酒人士多為男性、年齡介乎 25-34 歲、教育程度較高及每月家庭收入較高的被訪者。

暴飲（在一次中喝 5 杯/罐或以上酒精飲品）與多種疾病有關，包括高血壓、癌症、胎兒酒精症後群及精神健康的問題²⁹。在飲酒人士當中，29.2% 表示曾在被訪前一個月內最少有一次暴飲。這情況多出現在男性，較年輕人士（18-34 歲）、未婚及服務人員較為普遍。

²⁸ 水果、瓜菜及NCD預防疾病。Geneva：世界健康組織，2003。

<http://www.世衛.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfv.pdf>

²⁹ 請參考衛生署中央健康教育組的「預防酗酒」。(http://www.cheu.gov.hk/eng/info/smoking_07.htm)

有 29.1% 的飲酒人士超出根據英國酒精飲品指引建議的飲酒習慣安全水平。男性、未婚人士、離婚/分居/喪偶及服務人員較多有超出安全水平的飲酒習慣。

5.1.6 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。少於五分之一以下的被訪者 (17.0%) 有現時仍有吸煙，而 16.1% 為每日吸煙者。約八分之一的吸煙人士 (11.9%) 每天吸食 20 支煙或以上。他們多為男性、年齡介乎 55-64 歲、教育程度較低、藍領工人或每月家庭收入在 \$14,000 以下的人士。

5.1.7 接受流感疫苗注射的覆蓋

流感疫苗注射可以幫助減少因流感而引起的併發症或死亡，對長者及患有慢性心臟病或呼吸系統疾病的人士尤其重要³⁰。逾五分之一的被訪者 (22.6%) 曾接受疫苗注射。當中年齡介乎 55-64 歲、教育程度較高及每月家庭收入較高的被訪者較多曾接受注射。在肌肉上注射流感疫苗是每年要重覆一次。調查結果顯示在每十名曾接受注射的被訪者中，有三名 (30.2%) 報稱最近的一次疫苗注射已超過了一年。

5.1.8 配戴口罩習慣

配戴口罩能防止呼吸道感染的傳播³¹。表示被訪前的三個月內，曾患有呼吸道感染病徵或發燒的被訪者中，有五分之二 (40.8%) 的人士報稱於外出時，包括上班及上學，沒有配戴口罩。男性、較年輕被訪者、未婚及每月家庭收入較低的被訪者，較少在患有呼吸道感染病徵或發燒時配戴口罩。

5.1.9 家居清潔習慣

衛生署建議使用最少以 1:99 的比例來稀釋家用漂白水清潔家居³²。本調查發現，約有半數被訪者 (49.5%) 表示在被訪前一週內，他/她們或家人曾用最少 1:99 稀釋家用漂白水來清潔傢具及用具。相對於其他組別人士，男性、較年輕被訪者、教育程度較高、未婚、離婚/分居/喪偶的被訪者、管理/專業人員及文員較少有這個習慣。

只有 17.6% 的被訪者表示他們每天都有用最少 1:99 稀釋的家用漂白水來清潔家居。

³⁰ 請參考衛生署中央健康教育組的「傳染病 – 流感」。

(http://www.cheu.gov.hk/eng/info/communicable_05.htm)

³¹ 請參考衛生署中央健康教育組的「配戴口罩」。

(<http://www.chp.gov.hk/files/pdf/grp-facemask-en-2004052100.pdf>)

³² 請參考衛生署中央健康教育組的「使用漂白水」。

(<http://www.chp.gov.hk/files/pdf/grp-useofbleach-en-2004052100.pdf>)

5.1.10 子宮頸細胞檢驗

接近三分之二的女性被訪者 (63.2%) 曾接受子宮頸細胞檢驗。35 歲以下、教育程度較高、未婚及每月家庭收入較低的女性較少曾接受是項檢查。

5.2 建議

以下是一些針對本調查結果的建議：

1. 許多被訪者，尤其是女性及教育程度較低的被訪者，均高估了他們的體重。應該多加推廣正確評估體重的方法，如體重指標 (BMI) 的計算公式。
正常體重對健康尤其重要，因此需要多推廣保持適中體重的方法。逾三分之一的被訪者 (37.7%) 在調查進行期間被歸類為「過重」或「肥胖」(根據世衛按亞洲成人的體重標準)。過重或肥胖與慢性疾病有直接的關係，因此，保持健康的體重，不但能提升個人的生活質素，亦可減輕社會的疾病負擔，所以應該多以資訊性及互動的形式，向社會推廣增加體力活動及提倡健康飲食的訊息。
2. 應持續及加強向大眾建立做恆常運動的習慣，讓大眾認識其好處。本調查發現，大部份被訪者均缺乏足夠運動/體力活動，尤其是中年人士 (35-54 歲)、教育程度較高、文員及管理/專業人員。應該多創造有利環境，促進他們多做運動。
3. 多加推廣大眾進食足夠的水果及瓜菜的習慣。本調查發現被訪者每天進食水果及瓜菜的份量距離滿意的程度甚遠。只有約五分之一的被訪者 (包括果汁/蔬菜汁：= 20.7%；不包括果汁/蔬菜汁：16.1%) 在被訪前一週平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。因此，需要特別為目標對象制定一項進食適量的水果及瓜菜的認知計劃，尤其是那些報稱進食不足水果及瓜菜的人士，例如男性、較年輕及未婚的人士。
4. 向大眾推廣當患有呼吸道感染病徵或發燒時，配戴口罩的習慣，避免傳播病菌，尤其是男性、較年輕人士及每月家庭收入較低的人士。

我們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，這不一定與個人習慣有關，支援服務不足也可是原因之一。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 99.0%，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

行為風險因素調查

自我介紹

你好，我姓 xxx，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，我們只會阻你幾分鐘寶貴的時間，而你所提供的資料是會絕對保密同時只會作分析用途，如果你有任何的疑問，請於辦公時間早上 9 點至下午 6 點之間，致電2857 8333到香港大學社會科學研究中心查詢。

選出被訪者

因為我們要隨機抽樣，所以請問你現時屋企有幾多位 18-64 歲而又居住在府上的人士？不在家的和非傭並不計算在內)(有 ____ 位) 在這幾位當中，邊一位是即將生日而呢一刻又係屋企呢？麻煩請佢聽電話。(訪問員：如被訪者有質疑，請解釋這是個利用生日日期來揀選被訪者的方法)

[v1] 記錄電話號碼

[v2] 記錄訪問員號碼

體量控制

因為衛生署想了解香港人的身高及體重，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：如果需要轉換測量的刻度，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’.)

[v3] Q1a.當你沒有穿著鞋時的身高是多少？

_____ 厘米 (訪問員可輸入, 例如 5f8i 或 168cm)

[v4] Q1b.當你穿著簡單的衣服時的體重是多少？

_____ 公斤 (訪問員可輸入, 例如 60kg 或 158lb)

[v5] Q1c. 你的腰圍是多少呢？

_____ 厘米 (訪問員可輸入, 例如 30i 或 85cm)

[v6] Q2a. 與一年以前相比較, 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)

[v7] Q2b. 體重係增加了還是減少了？

1. 增加
2. 減少

[v8] Q3. 你認為你現時的體重係過重、適中定係過輕？

1. 過重
2. 適中
3. 過輕

[v9] 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)

[v10] Q4b. 你是為了增加、減少或者維持體重呢？

1. 減少體重
2. 增加體重
3. 維持體重

[v11] Q5. 你有沒有使用以下那些方法來控制你的體重呢？

Q5ai 服用控制體重的藥物或者產品包括健康食品

1. 有
2. 沒有 (跳答至 Q5bi)

[v12] Q5aii. 曾經使用了多久呢?

1. 1-6 日
2. 1-3個星期
3. 1個月
4. 2-3個月
5. 4-5個月
6. 6-9個月
7. 10-12個月
8. 13個月或以上
998. 不知道/難講

[v13] Q5bi. 看醫生或者營養師

1. 有
2. 沒有 (跳答至 Q5ci)

[v14] Q5bii. 曾經看了多久呢?

1. 1-6 日
2. 1-3個星期
3. 1個月
4. 2-3個月
5. 4-5個月
6. 6-9個月
7. 10-12個月
8. 13個月或以上
998. 不知道/難講

[v15] Q5ci. 去纖體或者美容中心

1. 有
2. 沒有 (跳答至 Q5di)

[v16] Q5cii. 曾經參加了多久呢?

1. 1-6 日
2. 1-3個星期
3. 1個月
4. 2-3個月
5. 4-5個月
6. 6-9個月
7. 10-12個月

8. 13個月或以上
998. 不知道/難講

[v17] Q5di. 做運動呢？

1. 有
2. 沒有（跳答至 Q5ei）

[v18] Q5dii. 曾經做了多久呢？

1. 1-6 日
2. 1-3個星期
3. 1個月
4. 2-3個月
5. 4-5個月
6. 6-9個月
7. 10-12個月
8. 13個月或以上
998. 不知道/難講

[v19] Q5ei. 改變飲食習慣

1. 有
2. 沒有（跳答至 Q5fi）

[v20] Q5eii. 曾經改變了多久呢？

1. 1-6 日
2. 1-3個星期
3. 1個月
4. 2-3個月
5. 4-5個月
6. 6-9個月
7. 10-12個月
8. 13個月或以上
998. 不知道/難講

[v21] Q5fi. 有沒有使用其他方法呢？

1. 有，（請記錄）
2. 沒有（跳答Q6）

[v22] Q5fii. 曾經使用了多久呢?

1. 1-6 日
2. 1-3個星期
3. 1個月
4. 2-3個月
5. 4-5個月
6. 6-9個月
7. 10-12個月
8. 13個月或以上
998. 不知道/難講

運動/體力活動

請你盡量回答以下的問題，我想知道你在過去 7 日，有幾經常做劇烈運動，中等劇烈運動和步行。這些活動可以在你的工作、屋企或在空閒的時間進行。

[v23] Q6. 在過去7日內，你有多少日是有做劇烈運動呢？劇烈運動是指做完後你的呼吸會比平時快好多的，例如：跑步，跳健康舞，踢足球，游泳，粗重工作等，而每一次最少會做10 分鐘或以上。（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入 ‘998’。）

_____日

[v24] 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，只計算每次至少做10分鐘或以上的，你平均一日會用幾多時間做劇烈運動呢？（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入 ‘998’。）

_____分鐘

[v25] Q8. 在過去的7日內，你有幾多日有做中等劇烈運動呢？中等劇烈運動是指做完後你呼吸會比平時快些的，例如：踩單車，洗車打臘，競步，抹窗等，而你每一次最少會做 10 分鐘或以上。（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入 ‘998’。）

_____日

[v26] 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，只計算每次做至少10分鐘或以上的，你平均一日會用幾多時間做中等劇烈運動呢？（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入‘998’。）

_____分鐘

[v27] Q10. 在過去7日，你有幾多日行路至少10分鐘或以上的？包括行路返工／返學，由一個地方行到另一個地方，及日常優閒的散步等。（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入‘998’。）

_____日

[v28] 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，你平均一日用幾多時間行路呢？（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入‘998’。）

_____小時 _____分鐘

[v29] Q12. 只計算星期一至五，請問你在過去7日內，平均一日有幾多時間係坐著的呢？這包括坐在辦公室、屋企或任何地方，亦包括拜訪朋友的時候、坐車，坐着看書或躺下看電視。[如果被訪者不能夠回答每日的平均時間，那麼說：請盡可能大約估計一下。]（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入‘998’。）

_____小時 _____分鐘

飲用果汁習慣

[v30] Q13a. 請問你平均一個星期有多少日有飲果汁或者蔬菜汁？果汁或蔬菜汁是指鮮榨或者標籤100%或者純果汁或純蔬菜汁。

_____日（少於一日，跳答Q14）

[v31] Q13b. 只計算有飲果汁或者菜汁的日子，你一日通常會飲多少杯？一杯約指250毫升或者普通盒裝維他奶的份量。

_____杯

進食水果及瓜菜習慣

[v32] Q14a. 請問你平均一個星期有幾多日有食生果？（不包括果汁）

1. 1 日
2. 2 日
3. 3 日
4. 4 日
5. 5 日
6. 6 日
7. 7 日
8. 沒有吃(跳答Q15a)

[v33] Q14b. [只供那些被訪者在 Q14a 回答少過 ”8”]

只計你有食生果的日子，你平均一日會食幾多個生果呢？（訪問員追問： 1 個生果等於 1 個中等大小的蘋果或橙，1 隻中香蕉，或 2 個杏子或李子，或 1 碗提子或士多啤梨）（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

[v34] Q15a. 請問你平均一個星期有幾多日有吃瓜菜？

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Q16a)

[v35] Q15b. [只供那些被訪者在 Q15a 回答少過 ”8”]

只計你有食瓜菜的日子，請問你平均一日會食幾多碗份量相等於一個飯碗嘅瓜菜呢？（可記半碗如 0.5 碗 或 1.5 碗）

_____碗

出外進餐

[v36] Q16a. 在過去的一個月內，你有幾經常出外食早餐呢？出外食早餐是指進食不是家裏做的早餐，也不包括進食從麵包舖購買的麵包。[訪問員：不可讀出答案]

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

[v37] Q16b. 在過去的一個月內，你有幾經常出外食午餐呢？出外食午餐是指進食不是家裏做的午餐。[訪問員：不可讀出答案]

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

[v38] Q16c. 在過去的一個月內，你有幾經常出外食晚餐呢？出外食晚餐是指進食不是家裏做的晚餐。[訪問員：不可讀出答案]

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

飲酒習慣

[v39] Q17a. 在過去一個月內，你有冇飲過最少一杯酒精飲品？

1. 有
2. 沒有(跳答Q18a)

[v40] Q17b. 咁在過去的一個月，你平均一星期有幾多日會飲最少一杯酒精飲品？[訪問員：不可讀出答案，如果被訪者不知道或難講，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

[v41] Q17c. 只計你有飲最少一杯酒的日子，你平均會飲幾多個標準單位嘅酒呢？（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 個標準單位嘅酒大約相等於一杯餐酒；或 一 peg 白蘭地酒／威士忌酒；或一小酒杯嘅中國酒，如米酒）[如有需要，訪問員請參考酒類飲品的標準單位資料表，如果被訪者不知道或難講，請輸入 ‘998’.]

_____個單位

[v42] Q17d. 在過去一個月內，你有冇試過一次過飲起碼 5 杯或 5 罐酒精飲品？（我們指任何類型的酒杯或罐的總數，而一次過是指在幾個小時之內。）

1. 有
2. 沒有（跳答 Q18a）

[v43] Q17e. 在過去一個月內，試過幾多次呢？[訪問員：不可讀出答案]

1. 一次
2. 兩次
3. 三次或以上

抽煙模式

[v44] Q18a. 你有冇曾經食煙？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 有，但已戒咗
2. 有，依家仲食緊（跳答Q18c）
3. 從來沒有（跳答Q19a）

[v45] Q18b. 請問你戒了多久？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 少於 1個月（跳答Q19a）
2. 1個月至 1 年（跳答Q19a）
3. 超過 1 年（跳答Q19a）

[v46] Q18c. 你平均一日食幾多枝煙呢？[訪問員：不可讀出答案]

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

流感疫苗注射

[v47] Q19a. 你有否接受過流感疫苗注射呢？

1. 有
2. 從沒有接受過（跳答 Q20）
3. 不知道（跳答 Q20）

[v48] Q19b. [只供那些被訪者在 Q19a 回答“有”]

最近的一次注射距離現在約有多久呢？[訪問員：不可讀出答案]

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

戴口罩

[v49] Q20. 在過去 3 個月內，當你有呼吸道感染症狀或發燒，你於外出時，包括返工返學，有幾經常會戴口罩？

[訪問員：請讀出個別答案]

1. 一定會
2. 經常會
3. 間中會
4. 從來不會
5. 不適用因沒有呼吸道感染症狀或發燒

家居清潔

[v50] Q21a. 在過去 7 日內，你或你的屋企人有否以最少 1:99 稀釋家用漂白水來清潔傢俱及家居設施呢？

1. 有
2. 沒有(跳答Q22a)
3. 不確定(跳答Q22a)

[v51] Q21b. [只供那些被訪者在 Q21a 回答“有”]

請問在過去 7 日內，一共有多少日是這樣清潔家居？)

1. 1 日
2. 2 日
3. 3 日
4. 4 日
5. 5 日
6. 6 日
7. 7 日
8. 不記得／不知道

子宮頸細胞檢驗 [只供女性被訪者回答]

[v52] Q22a. 你以前有冇做過子宮頸細胞檢查呢？

1. 有
2. 沒有(跳答Q23a)
3. 不確定(跳答Q23a)

[v53] Q22b. [只供那些被訪者在Q22a 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. 48-60 個月
6. 61 個月或以上
7. 不記得

個人資料

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

[v59] Q24. 記錄性別

1. 男
2. 女

[v60] Q25. 請問你幾多歲？

_____歲 [如果被訪者拒絕回答，請輸入 '999'.]

[v61] Q26. 請問你最高的教育程度是？ [訪問員：請讀出個別答案]

1. 小學或以下
2. 未完成中學
3. 完成中五
4. 預科
5. 專上教育包 (非學位)/(學位) 或以上
999. 拒絕回答

[v62] Q27. 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

[v63] Q28. 你現時有工作嗎？

1. 有
2. 沒有 (跳答Q30)

[v64] Q29. 你的職業是什麼呢？

1. 僱主/經理/行政人員
2. 專業人員(跳答 Q31)
3. 輔助專業人員(跳答Q31)
4. 文員(跳答Q31)

5. 服務工作人員(跳答Q31)
6. 商店銷售人員(跳答Q31)
7. 漁農業熟練工人(跳答Q31)
8. 工藝及有關人員(跳答Q31)
9. 機台及機器操作員及裝配員(跳答Q31)
10. 非技術工人(跳答Q31)
999. 拒絕回答

[v65] Q30. 你是 ? [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 學生(跳答Q32)
2. 家庭主婦(跳答Q32)
3. 失業/待業(跳答Q32)
4. 退休人士(跳答Q32)
5. 其它(請說明) (跳答Q32)
999. 拒絕回答

[v66] Q31. 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

[v67] Q32. 你的每月家庭總收入是

1. 你的每月家庭收入是
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

[v68] Q33. 記錄訪問採用的語言

1. 廣東話
2. 普通話
3. 英語

附件乙

Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short Form



Revised April 2004

Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short Form,

Version 2.0. April 2004

Introduction

This document provides a revision to the outline for scoring the short form of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). This is available on the website www.ipaq.ki.se.

There are many different ways to analyse physical activity data, but to-date there is no consensus on a 'correct' method for defining or describing levels of activity based on self-report 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.

IPAQ is an instrument designed primarily for population surveillance of 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 is being used also as an evaluation tool in some intervention studies, but the range of domains and types of activities included in IPAQ should be carefully noted before using it in this context.

This document describes the *April 2004 revision* to the IPAQ short scoring protocol¹. These revisions have been suggested by the IPAQ scientific group, to examine variation among countries in more detail². Given the broad range of domains of physical activity asked in IPAQ, new cutpoints need to be trialed and developed to express physical activity in the population. These cutpoints are preliminary, in the sense that they are not yet supported by epidemiological studies, which have typically used Leisure time physical activity (LTPA) to examine benefits or risks of being active. Hence, "30 minutes of moderate intensity PA on most days of the week" was evidence-based, using the estimates of risk (reduction) from these LTPA measures in numerous epidemiological studies.

A new set of suggested cutpoints is based on work in the area of total physical activity, specifically total walking, where recommendations of at least 10,000 steps, and possibly 12,500 steps per day are considered 'high active' (Tudor Locke reference). This equates to at least 2 hours of all forms of walking per day, which includes all settings and domains of activity, and could be a population goal for total HEPA (health-enhancing physical activity). With this background, new cutpoints are proposed for expressing physical activity levels in populations using generic physical activity measures such as IPAQ³.

¹The first version of an IPAQ scoring protocol was in August 2003; this is a revised version, April 2004. This revised version does not change the continuous forms of reporting data, but does suggest a new category for describing the most active groups in populations. The changes from the August 2003 scoring protocol are indicated in this document.

² Previous scoring algorithms returned high prevalence rates with limited variation among countries; hence a higher cutpoint is sought, as the IPAQ instrument measures total PA, including LTPA as well as incidental, occupational and transport related PA all in one question. This results in much higher prevalence estimates than measures of LTPA alone.

³ This results in changes to the categories used for levels of activity, and to the truncation rules [as greater than two hours per day may be required as usable data for walking and other physical activity behaviors].

Characteristics of the IPAQ short-form instrument:

- 1) IPAQ assesses physical activity undertaken across a comprehensive set of domains including leisure time, domestic and gardening (yard) activities, work-related and transport-related activity;
- 2) The IPAQ short form asks about three specific types of activity undertaken in the three domains introduced above and sitting. The specific types of activity that are assessed are walking, moderate-intensity activities and vigorous intensity activities; frequency (measured in days per week) and duration (time per day) are collected separately for each specific type of activity.
- 3) The items were structured to provide separate scores on walking; moderate-intensity; and vigorous-intensity activity as well as a combined total score to describe overall level of activity. Computation of the total score requires summation of the duration (in minutes) and frequency (days) of walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activity;
- 4) Another measure of volume of activity can be computed by weighting each type of activity by its energy requirements defined in METS (METs are multiples of the resting metabolic rate) to yield a score in MET-minutes. A MET-minute is computed by multiplying the MET score 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). The selected MET values were derived from work undertaken during the IPAQ Reliability Study undertaken in 2000-2001. 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. These 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 METs⁴.

Analysis of IPAQ

Both categorical and continuous indicators of physical activity are possible from the IPAQ short form. However, given the non-normal distribution of energy expenditure in many populations, the continuous indicator is presented as median minutes or median MET-minutes rather than mean minutes or mean MET-minutes.

Categorical score

Regular participation is a key concept included in current public health guidelines for physical activity.⁵ 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 suggested for classifying

⁴ Note that there is still some debate about whether 8 Mets for vigorous is sustainable, in occupational settings for several hours; we have no data on this, but it is likely to be less than that, maybe 7 METs or even less; however, for the moment, we suggest keeping with the compendium value of * METs.

⁵ 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.



populations; these are the new proposed levels, which take account of the concept of total physical activity of all domains. The proposed levels are:

- [i] 'inactive'
- [ii] 'minimally active'⁶
- [iii] 'HEPA active' (health enhancing physical activity; a high active category).

The criteria for these three levels are shown below.

1. Inactive (CATEGORY 1)

This is the lowest level of physical activity. Those individuals 世衛 not meet criteria for Categories 2 or 3 are considered '**insufficiently active**' [CATEGORY 1].

2. Minimally Active (CATEGORY 2)

The minimum pattern of activity to be classified as 'sufficiently active' is any one of the following 3 criteria:

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

Individuals meeting at least one of the above criteria would be defined as achieving the minimum recommended to be considered '**minimally active**' [CATEGORY 2]. This category is more than the minimum level of activity recommended for adults in current public health recommendations, but is not enough for "total PA" when all domains are considered. IPAQ measures total physical activity whereas the recommendations are based on activity (usually leisure-time or recreational) over and above usual daily activities.

3. HEPA active (CATEGORY 3)

A separate category labeled '**HEPA**' level, which is a more active category [CATEGORY 3] can be computed for people 世衛 exceed the minimum public health physical activity recommendations, and are accumulating enough activity for a healthy lifestyle. This is a useful indicator because it is known that higher levels of participation can provide greater health benefits, although there is no consensus on the exact amount of activity for maximal benefit. Also, in considering lifestyle physical activity, this is a total volume of being active which reflects a healthy lifestyle. It is at least 1.5 - 2 hours of 'being active' throughout the day, which is more than the LTPA-based recommendations of 30 minutes⁷.

In the absence of any established criteria, the IPAQ scientific group proposes this new cutpoint, which equates to approximately at least 1.5 - 2 hours of total activity per day, of at least moderate-intensity activity. It is desirable to have a 'HEPA' activity category, because in some populations, a large proportion of the population may be classified as 'minimally active' because the IPAQ instrument assesses all domains of activity. Category 3 sets a higher threshold of activity and provides a useful mechanism to distinguish variation in sub-population groups.

⁶"Minimally active" implies some physical activity but is not an optimal level of total HEPA.

⁷As Tudor-Locke and others have indicated, there is a basal level of around 1 hour of activity just in activity of daily living, and an additional 0.5 – 1 hour of LTPA makes a healthy lifestyle amount of total PA – hence, these new cutpoints are still consistent with the general LTPA based public health recommendations of at least half an hour per day of additional activity or exercise.



The two criteria for classification as 'HEPA active' are:

- a) vigorous-intensity activity on at least 3 days achieving a minimum 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 of at least 3000 MET-minutes/week⁸

Continuous score

Data collected with IPAQ can be reported as a continuous measure and reported as median MET-minutes. Median values can be computed for walking (W), moderate-intensity activities (M), and vigorous-intensity activities (V) using the following formulas:

MET values and Formula for computation of Met-minutes

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

A combined total physical activity MET-min/week can be computed as the sum of Walking + Moderate + Vigorous MET-min/week scores.

The MET values used in the above formula were derived from the IPAQ validity and reliability study undertaken in 2000-2001⁹. A brief summary of the method is provided above (see page 1). 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.

IPAQ Sitting Question

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

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 has established and recommends the following guidelines:

1. Data cleaning

- time should be converted from hours and minutes into minutes

⁸ Note: this replaces the previous IPAQ short form cutpoint of 1500 mets.mins/ week

⁹ Craig CL, Marshall A, Sjostrom M et al. International Physical Activity Questionnaire: 12 country reliability and validity Med Sci Sports Exerc 2003;August.



- 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.
- time should be converted to daily time [usually is reported as daily time, but a few cases will be reported as optional weekly time - eg. VWHRS, VWMINS α convert to daily time]
- convert time to mets-mins [see above; days x daily time]
- must have the number of days for the day variables; for the 'time' variables, either daily or weekly time is needed α if 'don't know' or 'refused' or data are missing in walking, moderate or vigorous days or minutes, then that case is removed from analysis.

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 Walking, Moderate and Vigorous time variables which total at least or greater than '16 hours' should be excluded from the analysis. 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 data excluded from analysis.

3. Truncation of data rules

This rule is concerned with data truncation and attempts to normalize the distribution of levels of activity which are usually skewed in national or large population data sets. It is recommended that all Walking, Moderate and Vigorous time variables exceeding '4 hours' or '240 minutes' are truncated (that is re-coded) to be equal to '240 minutes' in a new variable¹⁰. This rule permits a maximum of 28 hours of activity in a week to be reported for each category of physical activity.

This rule requires further testing, but is an initial manner proposed for classifying these population data.

When analysing IPAQ data and presenting the results in categorical variables, this rule has the important effect of preventing misclassification in the 'high active' category. For example, an individual 世衛 reports walking for 2.5 hours every day and nothing else would be classified as 'HEPA active' (reaching the threshold of 7 days, and \geq 3000 MET.mins. Similarly, someone 世衛 reported walking for 90 minutes on 5 days, and 4 hours (240 mins) of moderate activity on another day and 70 minutes of vigorous activity on another day, would also be coded as 'HEPA active' because this pattern meets the '7 day' and "3000 MET-min" criteria for 'HEPA active'.

4. Minimum Values for Duration of Activity

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

Summary of Data Processing Rules 1- 4 above

Data management rules 2, 3, and 4 deal with first excluding outlier data, then secondly, recoding high values to '4 hours', and finally describing minimum amounts of activity to be included in analyses.

¹⁰ Note that this is a different truncation rule to the earlier scoring protocol; we have previously used 2 hours as a truncation point for LTPA measures. This higher truncation point is proposed in order to allow people 世衛 walk for 2.5 hours per day and do nothing else to be categorized as 'HEPA' active; if data were truncated, these individuals would be recoded to 2 hours per day, and over 7 days, total 2772 MET.mins, due to the truncation rule. The new truncation rule allows 2.5 hours to be counted in full. The initial purpose of truncation was to normalize the distributions, and was based on expert judgments. It is now suggested that 4 hours / day be proposed as a truncation threshold for more inclusive 'lifestyle PA measures' such as IPAQ.

These rules will ensure that highly active people remain highly active, while decreasing the chances

that less active individuals are coded as highly active.

5. Calculating Total Days for ‘minimally Active’ [category 2] and ‘HEPA Active’ [category 3]

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 activity, thus allowing the total number of ‘days’ to range from a minimum of 0 to a maximum of 21 ‘days’ per week. The IPAQ instrument does not record if different types of activity are undertaken on the same day.

In calculating ‘**minimal activity**’, the primary requirement is to identify those individuals 世衛 undertake a combination of walking and/or moderate-intensity activity on at least ‘5 days’/week. Individuals 世衛 meet this criterion should be coded in a new variable called “*at least five days*”.

Below are two examples showing this coding in practice:

- i) an individual 世衛 reports ‘2 days of moderate’ and ‘3 days of walking’ should be coded as a value indicating “*at least five days*”;
- ii) an individual reporting ‘2 days of vigorous’, ‘2 days walking’ and ‘2 days moderate’ 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 ‘**HEPA active**’ category. The primary requirement according to the stated criteria is to identify those individuals 世衛 undertake a combination of walking, moderate-intensity and or vigorous activity on at least 7 days/week. Individuals 世衛 meet this criterion should be coded in a value in a new variable to reflect “*at least 7 days*”.

Below are two examples showing this coding in practice:

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

Summary: The algorithm(s) in Annex 1 and Annex 2 to this document show how these rules work in an analysis plan, to develop the categories 1 [inactive], 2 [minimally], and 3 [HEPA] levels of activity. A short form [‘at a glance’] and a diagram showing these analytic steps for ‘sufficient physical activity’ and ‘high active’ categories are shown as appendix 1 at the end of this document.

*IPAQ Research Committee
April 2004*



Annex 1

**At A Glance
IPAQ Scoring Protocol (Short Versions)**

Categorical Score- three levels of physical activity are proposed

1. Inactive

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

2. Minimally Active

Any one 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 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-min/week.

3. HEPA active

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-intensity or vigorous intensity activities achieving a minimum of at least 3000 MET-minutes/week

Continuous Score

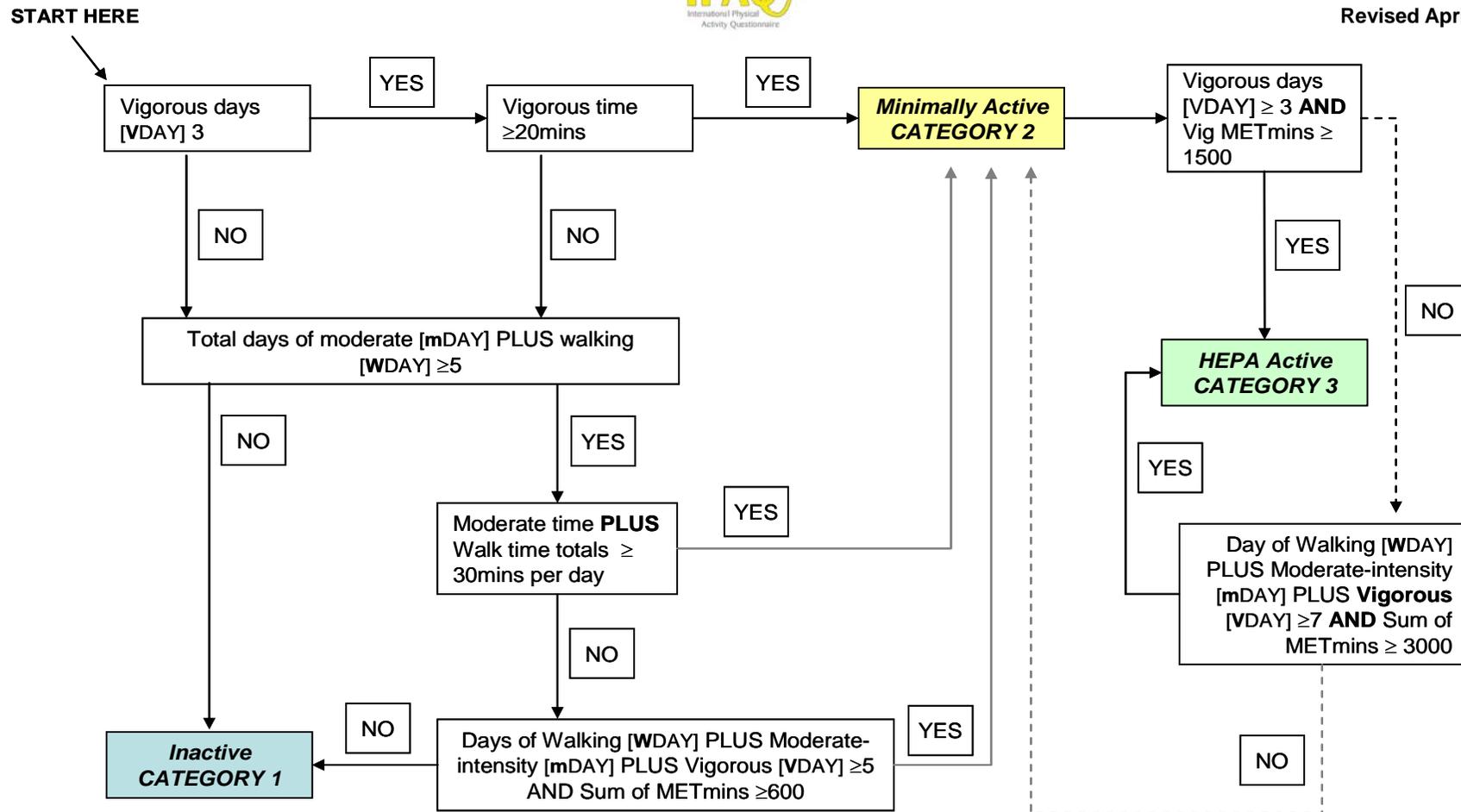
Expressed as MET-min per week: MET level x minutes of activity x events per week

Sample Calculation

MET levels	MET-min/week for 30 min episodes, 5 times/week
Walking = 3.3 METs	$3.3 \times 30 \times 5 = 495$ MET-min/week
Moderate Intensity = 4.0 METs	$4.0 \times 30 \times 5 = 600$ MET-min/week
Vigorous Intensity = 8.0 METs	$8.0 \times 30 \times 5 = 1,200$ MET-min/week
	TOTAL = 2,295 MET-min/week

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

Please review the document “Guidelines for the data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (Short Form)” for more detailed description of IPAQ analysis and recommendations for data cleaning and processing [www.ipaq.ki.se].



Annex 2: Flow chart algorithm for the analysis of IPAQ short form