

香港大學民意研究計劃

市民對肥胖及減肥的意見調查



數據匯集

鍾庭耀、彭嘉麗、李穎兒
及李建穎 聯合撰寫

2015年5月27日

本報告內所有資料的版權由香港大學民意研究計劃及 Ogilvy CommonHealth Mind Resource 聯合擁有。
本調查由港大民研計劃獨立設計及執行，與香港大學立場無關。
港大民研計劃所有研究工作由民研計劃總監鍾庭耀博士負責。

香港大學民意研究計劃

市民對肥胖及減肥的意見調查

數據匯集

研究隊員

研究總監	:	鍾庭耀、彭嘉麗
研究統籌	:	李穎兒
研究幹事	:	李建穎
研究助理	:	朱祖良
數據分析	:	戴捷輝、黃嘉偉

2015年5月

樣本資料

調查日期	:	2015年4月13日至24日
調查方法	:	由訪問員直接進行電話訪問
訪問對象	:	18-60歲操粵語的香港居民
抽樣方法	:	先從通訊事務管理局之香港電訊服務號碼計劃獲取已分配予電訊商的電話字頭，然後以隨機方式從中產生號碼。最後，按照電腦撥打及過往調查記錄，剔除無效號碼成為最終樣本。成功接觸目標住戶後，再以「即將生日」的抽樣方法抽取一名合資格人士接受訪問。
樣本數目	:	502個成功個案
有效回應比率	:	72.5%
標準誤差	:	少於2.2%，亦即在95%置信水平下，各個百分比的標準誤差為少於正負4.5個百分比。

目錄

	頁
研究背景	1
調查設計	1
樣本資料及回應比率	2
數據匯集	3-15
附錄一：被訪者背景資料	16-18
附錄二：問卷	19-29

第一部分 研究背景

- 1.1 **Ogilvy CommonHealth Mind Resource** 於 2015 年 3 月委託香港大學民意研究計劃 (民研計劃) 進行是次《市民對肥胖及減肥的意見調查》，目標訪問對象為 18-60 歲操粵語的香港居民。調查的主要目的是瞭解本港市民對肥胖與相關慢性疾病的認知及減肥之意見。
- 1.2 本調查報告所述問卷由民研計劃諮詢 **Ogilvy CommonHealth Mind Resource** 後獨立設計，而調查的所有操作、數據收集及分析均由民研計劃負責，不受任何機構影響。換句話說，雖然問卷的構思主要源自委託機構，民研計劃在今次調查的設計及運作上絕對獨立自主，結果亦由民研計劃全面負責。

第二部分 調查設計

- 2.1 本調查以電話訪問形式進行，所有資料均由研究組的訪問員以電腦輔助電話訪問系統 (簡稱 CATI) 收集，有關系統由研究組研發，能夠即時處理資料並作出合併分析。為確保資料的真確性，訪問期間除督導員現場監督之外，研究組亦進行電話錄音、畫面擷取及即時視象監察，以確保訪問員的表現及質素。
- 2.2 電話號碼抽樣方法是先從通訊事務管理局之香港電訊服務號碼計劃獲取已分配予電訊商的電話字頭，然後以隨機方式從中產生號碼。最後，按照電腦撥打及過往調查記錄，剔除無效號碼成為最終樣本。
- 2.3 調查的訪問對象為 **18-60 歲操粵語的香港居民**。訪問員在成功接觸目標住戶後，再從住戶中以「即將生日」的方法抽取一名符合條件的成員接受訪問。調查於 **2015 年 4 月 13 至 24 日** 進行，透過電話成功訪問了 **502 名** 符合資格的市民。有效回應比率為 **72.5%** (表二)，標準誤差則少於 2.2 個百分比，亦即在 95% 置信水平下，各個百分比的抽樣誤差為少於正負 4.5 個百分比。
- 2.4 為增加調查結果的代表性，所有原始數字已經按照政府統計處提供之 2014 年底全港人口年齡及性別分佈初步統計數字，以及 2011 年人口普查收集之教育程度 (最高就讀程度) 分佈統計數字，以「反覆多重加權法」作出調整。此報告內的數據皆以「加權」樣本為準。

第三部分 詳細樣本資料及整體回應比率

表一. 詳細樣本資料

	頻數	百分比
確定為不合資格的電話號碼	5,557	39.1%
傳真機號碼	568	4.0%
無效電話號碼	4,115	28.9%
電話轉駁號碼	72	0.5%
非住戶電話號碼	506	3.6%
技術問題	24	0.2%
被訪者不合資格	272	1.9%
未能確定是否具合格被訪者的電話號碼	4,500	31.6%
電話線路繁忙	568	4.0%
電話無人接聽	2,972	20.9%
電話錄音	463	3.3%
密碼阻隔	39	0.3%
言語不通	188	1.3%
被訪者於篩選題前中斷訪問	268	1.9%
其他線路問題	2	<0.1%
確定具合格被訪者的電話號碼，但未能進行訪問	3,666	25.8%
家人拒絕接受訪問	0	0.0%
被訪者拒絕接受訪問	2	<0.1%
預約跨越調查期限	3,647	25.6%
未能完成整個訪問	13	0.1%
其他問題	4	<0.1%
成功樣本	502	3.5%
合計	14,225	100.0%

表二. 有效回應比率之計算方法

有效回應比率	
=	$\frac{\text{成功樣本}}{\text{成功樣本} + \text{未完成整個訪問樣本}^* + \text{合資格而拒絕者}^{\wedge} + \text{推算為合資格而拒絕者}^{\#}}$
=	$\frac{502}{502 + 13 + 2 + 268[(502 + 13 + 2) / (502 + 13 + 2 + 272)]}$
=	72.5%

* 包括「未能完成整個訪問」

^ 包括「家人拒絕接受訪問」及「被訪者拒絕接受訪問」

按照訪問紀錄的已知比例推算

第四部分 數據匯集

一. 有關肥胖及相關慢性疾病的問題

表三. [Q1] 請問你認為自己既身形屬於以下邊一種類別？ [訪員讀出答案，只選一項]

	頻數	百分比 (基數=502)
過瘦	10	1.9%
瘦	60	12.0%
適中	221	44.1%
稍為過重	165	32.8%
肥胖	46	9.1%
唔知 / 難講	1	0.1%
合計	502	100.0%

表四. [Q2] 咁你係用咩野準則界定自己係唔係肥胖？ [不讀答案，可選多項]

	頻數	佔答案百分比 (基數=680)	佔樣本百分比 (基數=502)
體重磅數	196	28.8%	39.0%
BMI / 體重指標	134	19.7%	26.7%
自己感覺	123	18.0%	24.4%
腰圍尺吋	60	8.8%	11.9%
家人 / 朋友 / 同事評論	31	4.5%	6.2%
外觀 / 身型	29	4.3%	5.9%
衣服不合身	26	3.8%	5.1%
醫護人員意見	19	2.8%	3.8%
身體檢查報告	11	1.6%	2.1%
身高比例	10	1.4%	1.9%
脂肪比例	9	1.3%	1.8%
有冇肚腩	6	1.0%	1.3%
其他 (見下表)	17	2.5%	3.3%
唔知 / 難講	10	1.4%	1.9%
合計	680	100.0%	
其他答案而未能歸類者			
自己同其他人比較	7	1.1%	1.5%
三圍尺吋	2	0.3%	0.4%
肋骨比例	2	0.3%	0.4%
體適能方面的知識	1	0.2%	0.3%
食很多食物	1	0.2%	0.2%
參考政府建議	1	0.1%	0.2%
自己同其他同年齡組別的人比較	1	0.1%	0.2%
飲食習慣	1	0.1%	0.1%
小計	17	2.5%	3.3%

表五. [Q3] 你知唔知道自己既腰圍尺吋係幾多? (入實數, 吋)

	頻數	百分比 (基數=495)
知道	421	85.0%
22	1	0.1%
23	4	0.8%
24	14	2.8%
25	24	4.9%
26	40	8.1%
27	29	5.8%
28	38	7.6%
29	38	7.6%
30	49	9.8%
31	33	6.7%
32	66	13.2%
33	24	4.9%
34	24	4.8%
35	12	2.5%
36	10	2.1%
38	7	1.4%
39	1	0.3%
40	3	0.7%
42	4	0.9%
52	1	0.1%
不知道	74	15.0%
合計	495	100.0%
缺數	7	
平均數	30.1 吋	
中位數	30.0 吋	
標準誤差	0.18	
基數	421	

表六. [Q4] [只問 Q3 答「不知道」被訪者，基數=74] 點解你唔知道 / 無量度自己既腰圍？ [不讀答案，可選多項]

	頻數	佔答案百分比 (基數=77)	佔樣本百分比 (基數=73)
認為沒有需要 / 沒有此習慣	43	55.9%	58.9%
沒有量尺	17	22.3%	23.5%
幾多吋腰圍都不介意	3	3.9%	4.1%
不希望面對腰圍尺吋的事實	3	3.9%	4.1%
沒有時間	2	3.2%	3.4%
不知道應怎樣使用量尺來正確量度	2	2.2%	2.3%
其他 (見下表)	5	6.3%	6.7%
唔知 / 難講	2	2.2%	2.3%
合計	77	100.0%	
缺數	1		
其他答案而未能歸類者			
唔理呢 D 野	2	2.3%	2.4%
少買褲無量度	1	1.5%	1.6%
覺得體重較重要	1	1.2%	1.2%
忘記了	1	0.7%	0.7%
阿媽幫買褲，自己唔知尺吋	1	0.7%	0.7%
小計	5	6.3%	6.7%

表七. [Q5] [只問Q3答「知道」被訪者，基數=421] 對上一次，你係咩野場合 / 情況得知自己既腰圍尺吋？ [不讀答案，可選多項]

	頻數	佔答案百分比 (基數=455)	佔樣本百分比 (基數=421)
購買衣服時	248	54.6%	59.0%
日常所穿的褲子 / 裙子 / 皮帶不合身時	98	21.5%	23.2%
自行以量尺量度	79	17.3%	18.7%
身體檢查時	19	4.1%	4.4%
其他 (見下表)	8	1.7%	1.8%
唔知 / 難講	4	0.9%	1.0%
合計	455	100.0%	
其他答案而未能歸類者			
在健身室	1	0.3%	0.3%
同人比較	1	0.3%	0.3%
在美容院	1	0.2%	0.2%
度身做制服時	1	0.2%	0.2%
穿游泳衣時	1	0.2%	0.2%
在醫院	1	0.2%	0.2%
在學校 - 體育課	1	0.1%	0.1%
自己一向知道	1	0.1%	0.1%
在健身室；在醫院	<1	0.1%	0.1%
小計	8	1.7%	1.8%

表八. [Q6] 喺呢個訪問前，你有冇聽過「中央肥胖」(俗稱大肚腩)？

	頻數	百分比 (基數=502)
有	475	94.7%
冇 (跳去 Q9)	26	5.1%
唔知 / 難講 (跳去 Q9)	1	0.2%
合計	502	100.0%

表九. [Q7_1] [只問Q6答「有聽過」被訪者，基數=475] 咁你知唔知道跟據衛生署既建議，男性同女性分別腰圍幾多吋或以上就會被界定為「中央肥胖」？[女性腰圍]

	頻數	百分比 (基數=467)
知道	201	43.1%
25	2	0.5%
26	1	0.2%
27	4	0.9%
28	16	3.4%
29	6	1.3%
30	62	13.3%
31	7	1.5%
32	61	13.0%
33	5	1.0%
34	12	2.7%
35	5	1.2%
36	9	1.9%
38	1	0.2%
40	6	1.3%
48	1	0.2%
80	1	0.2%
89	1	0.2%
不知道	266	56.9%
合計	467	100.0%
缺數	9	
平均數	31.9 吋	
中位數	32.0 吋	
標準誤差	0.40	
基數	201	

表十. [Q7_2][只問Q6答「有聽過」被訪者，基數=475] 咁你知唔知道跟據衛生署既建議，男性同女性分別腰圍幾多吋或以上就會被界定為「中央肥胖」？[男性腰圍]

	頻數	百分比 (基數=469)
知道	234	49.9%
25	1	0.1%
30	14	3.0%
31	2	0.4%
32	26	5.4%
33	11	2.3%
34	47	10.0%
35	40	8.5%
36	54	11.6%
37	4	0.9%
38	16	3.3%
39	1	0.2%
40	11	2.3%
42	2	0.5%
43	1	0.2%
49	1	0.2%
50	2	0.4%
59	1	0.2%
90	1	0.2%
91	1	0.2%
不知道	235	50.1%
合計	469	100.0%
缺數	6	
平均數	35.5 吋	
中位數	35.0 吋	
標準誤差	0.38	
基數	234	

表十一. [Q8] [只問 Q6 答「有聽過」被訪者，基數=475] 你知唔知道「中央肥胖」可能會導致邊 D 健康危機？ [不讀答案，可選多項]

	頻數	佔答案百分比 (基數=1,123)	佔樣本百分比 (基數=474)
糖尿病	249	22.2%	52.6%
高血壓	248	22.1%	52.3%
冠心病	237	21.1%	49.9%
中風	73	6.5%	15.4%
高膽固醇	59	5.2%	12.4%
心臟病	58	5.2%	12.2%
血脂水平異常	32	2.9%	6.8%
脂肪肝	29	2.6%	6.2%
高血糖	17	1.5%	3.6%
關節炎	10	0.9%	2.2%
腦血管疾病	10	0.9%	2.2%
血管病	8	0.7%	1.7%
膽囊疾病	5	0.5%	1.1%
肝 / 腎疾病	4	0.4%	0.9%
二型糖尿病	3	0.3%	0.7%
睡眠窒息症	3	0.3%	0.6%
腸胃病	2	0.2%	0.5%
痛風症	2	0.2%	0.5%
癌症	2	0.2%	0.4%
其他 (見下表)	20	1.8%	4.2%
唔知 / 難講	50	4.4%	10.4%
合計	1,123	100.0%	
缺數	1		
其他答案而未能歸類者			
癡肥	2	0.2%	0.5%
低血壓	2	0.2%	0.4%
足部骨質疾病	2	0.2%	0.4%
靈活度不夠好	2	0.2%	0.4%
關節問題	1	0.1%	0.3%
骨骼受損	1	0.1%	0.3%
足部和腰背的疾病	1	0.1%	0.2%
成人肥胖症	1	0.1%	0.2%
內分泌失調	1	0.1%	0.2%
五臟六腑及下肢如膝蓋會有問題	1	0.1%	0.2%
腳及關節痛	1	0.1%	0.2%
膝痛	1	0.1%	0.2%
呼吸疾病	1	0.1%	0.2%
消化及賀爾蒙系統較差	1	0.1%	0.2%
足部骨質疾病，易死	1	<0.1%	0.1%
高脂肪	1	<0.1%	0.1%
體重過重令手腳受壓行動不便	1	<0.1%	0.1%
腰骨負荷過重	<1	<0.1%	0.1%
小計	20	1.8%	4.2%

二. 有關減肥的問題

表十二. [Q9] 請問你有冇試過減肥？

	頻數	百分比 (基數=502)
有	195	38.9%
冇	306	61.0%
唔知 / 難講	1	0.2%
合計	502	100.0%

表十三. [Q10] [只問 Q9 答「有」被訪者，基數=195] 你係因為乜野原因要減肥？ [不讀答案，可選多項]

	頻數	佔答案百分比 (基數=259)	佔樣本百分比 (基數=195)
擔心健康	85	32.9%	43.6%
不滿外觀 / 想更加漂亮	79	30.5%	40.4%
比以前發胖 / 想維持體重	62	24.0%	31.8%
醫生建議	6	2.5%	3.3%
產後修身	5	1.9%	2.6%
想行動靈活 / 容易些	4	1.6%	2.2%
朋友 / 家人 / 伴侶建議	4	1.6%	2.2%
需參與重要場合 (例如：婚禮)	1	0.5%	0.7%
影響自信心	1	0.2%	0.3%
其他 (見下表)	10	3.8%	5.0%
唔知 / 難講	1	0.5%	0.6%
合計	259	100.0%	
其他答案而未能歸類者			
太得閒	2	0.8%	1.1%
打算去游泳	1	0.5%	0.7%
等小朋友唔好再叫做肥佬	1	0.3%	0.4%
保持身形	1	0.4%	0.6%
受藥物受影響，胃口大增	1	0.5%	0.6%
想做運動	1	0.5%	0.7%
年紀大	1	0.3%	0.5%
腳痛	1	0.2%	0.3%
膝痛	<1	0.1%	0.2%
小計	10	3.8%	5.0%

表十三 [Q11][只問 Q9 答「有」被訪者，基數=195] 咁你用左乜野方法減肥？ [不讀答案，可選多項]

	頻數	佔答案百分比 (基數=350)	佔樣本百分比 (基數=195)
做運動	149	42.7%	76.6%
節食 (例如：減少食量 / 餐數，戒油 / 戒糖 / 戒澱粉質)	100	28.4%	51.0%
少食多餐	26	7.5%	13.4%
服用減肥藥 / 減肥產品	15	4.2%	7.5%
服食處方減肥藥	9	2.6%	4.7%
跟隨減肥餐單	8	2.4%	4.2%
多吃蔬果	8	2.3%	4.2%
跟隨坊間的減肥餐單 / 食療	6	1.7%	3.0%
每星期進行至少 2 次，每次 30 分鐘或以上帶氧運動	5	1.4%	2.5%
由醫生 / 營養師 / 專業人士指導減肥	3	1.0%	1.8%
均衡飲食	3	0.8%	1.5%
多飲水	2	0.6%	1.0%
進行抽脂 / 溶脂等修身療程	2	0.5%	0.9%
服食中藥 / 針灸	2	0.5%	0.8%
減少使用交通工具 / 電梯，以走路 / 行樓梯代替	1	0.4%	0.7%
家用修身機器 (例如：美腿按摩器，按摩椅)	1	0.2%	0.4%
焗桑拿或蒸氣浴	1	0.2%	0.4%
做家务	1	0.2%	0.3%
其他 (見下表)	8	2.4%	4.3%
合計	350	100.0%	
其他答案而未能歸類者			
美容院修身療程	3	0.8%	1.4%
小心選擇食物，留意所攝取卡路里	1	0.4%	0.7%
充足睡眠	1	0.3%	0.6%
曬太陽	1	0.3%	0.5%
控制食物質素	1	0.2%	0.4%
作息定時	1	0.2%	0.3%
食清淡一點	1	0.1%	0.3%
中大的體重管理療程	<1	0.1%	0.2%
小計	8	2.4%	4.3%

表十四. [Q12][只問 Q9 答「有」被訪者，基數=306] 點解你從來未試過減肥？ [不讀答案，可選多項]

	頻數	佔答案百分比 (基數=349)	佔樣本百分比 (基數=306)
自己認為沒有需要	190	54.5%	62.1%
滿意自己的身型 / 體重	70	20.1%	22.9%
身體沒有出現問題	17	5.0%	5.7%
本身偏瘦	13	3.7%	4.3%
沒有時間	11	3.3%	3.7%
明知減極也減不到	9	2.7%	3.0%
奉行健康飲食，自然發展	8	2.4%	2.7%
一向有做運動	5	1.6%	1.8%
怕辛苦	5	1.4%	1.7%
沒有恆心	4	1.1%	1.3%
認為外觀並不重要	3	0.9%	1.0%
喜歡食野	3	0.8%	0.9%
沒有醫生 / 專業人員認為我需要減肥	1	0.3%	0.4%
懶惰	1	0.2%	0.3%
其他 (見下表)	6	1.7%	1.9%
唔知 / 難講	1	0.3%	0.4%
合計	349	100.0%	
其他答案而未能歸類者			
曾因患糖尿病而暴瘦	1	0.4%	0.5%
只是暫時未有試行減肥	1	0.3%	0.4%
一定要食飯，否則會暈	1	0.3%	0.4%
怕會令身體不適	1	0.3%	0.4%
認為唔應該隨便減肥	1	0.2%	0.2%
身體不適合減肥	1	0.2%	0.2%
小計	6	1.7%	1.9%

表十五. [Q13] [只問 Q9 答「有」或「唔知 / 難講」被訪者，基數=307] 如果你宜家需要減肥，你認為最有效既減肥方法係咩？ [不讀答案，可選多項]

	頻數	佔答案百分比 (基數=562)	佔樣本百分比 (基數=305)
做運動	273	48.5%	89.4%
節食 (例如：減少食量 / 餐數，戒油 / 戒糖 / 戒澱粉質)	153	27.3%	50.3%
少食多餐	41	7.4%	13.6%
少肉多菜	16	2.9%	5.3%
健康飲食 (少食油 / 鹽 / 糖 / 肥膩 / 高脂食物)	16	2.9%	5.3%
均衡飲食	14	2.5%	4.5%
保持心境開朗	5	0.9%	1.7%
跟隨減肥餐單	3	0.6%	1.1%
少食零食	3	0.6%	1.1%
由醫生 / 營養師 / 專業人士指導減肥	3	0.5%	1.0%
早睡 / 多休息	3	0.5%	1.0%
進行抽脂 / 溶脂等修身療程	3	0.5%	0.9%
跟隨坊間的減肥餐單 / 食療	3	0.5%	0.9%
減少使用交通工具 / 電梯，以走路 / 行樓梯代替	3	0.5%	0.9%
每星期進行至少 2 次，每次 30 分鐘或以上帶氧運動	2	0.4%	0.8%
作息定時	2	0.4%	0.7%
服食處方減肥藥	1	0.2%	0.4%
服食中藥 / 針灸	1	0.1%	0.2%
其他 (見下表)	10	1.7%	3.2%
唔知 / 難講	6	1.1%	2.0%
合計	562	100.0%	
缺數	2		
其他答案而未能歸類者			
食素	2	0.4%	0.7%
少出街食飯	2	0.3%	0.6%
多飲水	1	0.3%	0.5%
中醫穴位按摩	1	0.2%	0.4%
吃麥皮	1	0.2%	0.4%
定時定量飲食	1	0.1%	0.3%
工作	1	0.1%	0.2%
晚上不吃太多	1	0.1%	0.2%
小計	10	1.7%	3.2%

表十六. [Q14] 請你以 0 至 10 分評價一下，你認為以下各項減肥方法有效定有效，0 分代表完全有效，10 代表非常有效，5 分代表一半半 - 飲食方面

	不吃早餐		不吃澱粉質		軍人餐單		只吃蔬果	
	頻數	百分比 (基數 =502)	頻數	百分比 (基數 =501)	頻數	百分比 (基數 =501)	頻數	百分比 (基數 =502)
0	194	38.6%	37	7.4%	13	2.5%	48	9.6%
1	32	6.5%	11	2.2%	8	1.5%	8	1.6%
2	63	12.5%	30	6.0%	5	0.9%	22	4.3%
3	79	15.8%	33	6.6%	20	3.9%	57	11.3%
4	32	6.5%	52	10.3%	20	4.0%	53	10.5%
5	61	12.1%	132	26.4%	91	18.2%	127	25.2%
6	14	2.7%	61	12.3%	43	8.5%	38	7.6%
7	11	2.2%	58	11.5%	57	11.5%	60	12.0%
8	4	0.8%	50	10.0%	60	12.0%	57	11.4%
9	0	0.0%	10	2.0%	13	2.6%	4	0.7%
10	4	0.8%	12	2.4%	19	3.7%	18	3.7%
唔知 / 難講	8	1.5%	15	2.9%	153	30.6%	10	2.1%
合計	502	100.0%	501	100.0%	501	100.0%	502	100.0%
缺數	--		1		1		--	
平均分	2.1		5.0		5.9		4.9	
標準誤差	+/-0.10		+/-0.11		+/-0.12		+/-0.11	
	肉類配蔬菜，或蔬菜 配澱粉質		滴油不沾		西柚減肥法			
	頻數	百分比 (基數 =500)	頻數	百分比 (基數 =502)	頻數	百分比 (基數 =502)		
0	18	3.5%	52	10.4%	57	11.3%		
1	4	0.7%	6	1.2%	16	3.2%		
2	17	3.3%	28	5.7%	31	6.1%		
3	34	6.7%	58	11.5%	73	14.6%		
4	42	8.5%	47	9.3%	48	9.5%		
5	157	31.4%	123	24.5%	125	24.8%		
6	61	12.3%	47	9.3%	32	6.3%		
7	75	15.0%	65	13.0%	23	4.6%		
8	42	8.3%	38	7.5%	11	2.1%		
9	9	1.8%	8	1.5%	9	1.7%		
10	9	1.7%	18	3.5%	3	0.6%		
唔知 / 難講	34	6.8%	14	2.7%	75	15.0%		
合計	500	100.0%	502	100.0%	502	100.0%		
缺數	2		--		--			
平均分	5.3		4.7		3.9			
標準誤差	+/-0.09		+/-0.11		+/-0.11			

表十七. [Q14] 請你以 0 至 10 分評價一下，你認為以下各項減肥方法有效定有效，0 分代表完全有效，10 代表非常有效，5 分代表一半半 - 醫學美容及其他減肥方法

	抽脂 / 溶脂療程		塑身療程		焗桑拿或蒸氣浴	
	頻數	百分比 (基數=501)	頻數	百分比 (基數=502)	頻數	百分比 (基數=502)
0	103	20.5%	62	12.3%	78	15.5%
1	13	2.7%	14	2.8%	21	4.1%
2	39	7.7%	31	6.3%	53	10.6%
3	56	11.2%	38	7.5%	66	13.2%
4	26	5.2%	35	7.0%	42	8.4%
5	81	16.2%	117	23.3%	114	22.6%
6	35	7.0%	51	10.1%	37	7.4%
7	38	7.6%	48	9.6%	31	6.2%
8	30	5.9%	22	4.3%	34	6.7%
9	11	2.2%	7	1.3%	1	0.2%
10	11	2.2%	11	2.3%	3	0.7%
唔知 / 難講	58	11.6%	66	13.2%	22	4.3%
合計	501	100.0%	502	100.0%	502	100.0%
缺數	1		--		--	
平均分	3.8		4.4		3.8	
標準誤差	+/-0.14		+/-0.12		+/-0.11	

表十八. [Q14] 請你以 0 至 10 分評價一下，你認為以下各項減肥方法有效定有效，0 分代表完全有效，10 代表非常有效，5 分代表一半半 - 減肥產品 / 用品

	市面上聲稱能瘦身的減肥藥		減肥茶		處方減肥藥		減肥代餐，例如奶昔、湯或代餐條等	
	頻數	百分比 (基數=502)	頻數	百分比 (基數=502)	頻數	百分比 (基數=502)	頻數	百分比 (基數=501)
0	133	26.6%	95	19.0%	65	12.9%	45	9.1%
1	22	4.3%	23	4.5%	11	2.3%	16	3.2%
2	59	11.7%	57	11.3%	24	4.8%	14	2.8%
3	72	14.4%	87	17.3%	48	9.6%	66	13.1%
4	47	9.4%	50	10.0%	31	6.1%	46	9.2%
5	81	16.1%	125	24.9%	97	19.2%	128	25.5%
6	23	4.6%	25	4.9%	51	10.2%	56	11.3%
7	14	2.7%	13	2.7%	73	14.6%	64	12.7%
8	9	1.8%	4	0.8%	48	9.5%	29	5.8%
9	1	0.2%	0	0.1%	13	2.5%	6	1.1%
10	3	0.6%	1	0.1%	11	2.2%	7	1.5%
唔知 / 難講	38	7.5%	22	4.4%	31	6.2%	24	4.8%
合計	502	100.0%	502	100.0%	502	100.0%	501	100.0%
缺數	--		--		--		1	
平均分	2.8		3.1		4.7		4.6	
標準誤差	+/-0.11		+/-0.10		+/-0.12		+/-0.11	

表十九. [Q15] 如果要選擇減肥藥物，你認為以下邊啲係重要既考慮因素？

	頻數	佔答案百分比 (基數=1,370)	佔樣本百分比 (基數=502)
是否由醫護人員處方 / 介紹	354	25.9%	70.6%
醫學實證	265	19.3%	52.8%
副作用	240	17.5%	47.8%
減肥功效	172	12.6%	34.3%
朋友介紹	117	8.5%	23.3%
價錢	111	8.1%	22.1%
購買方便	55	4.0%	11.0%
廣告宣傳	28	2.0%	5.5%
完全不會考慮食減肥藥	14	1.0%	2.8%
以上皆否	9	0.6%	1.7%
其他 (見下表)	3	0.2%	0.6%
唔知 / 難講	2	0.2%	0.4%
合計	1,370	100.0%	
缺數	1		
其他答案而未能歸類者			
持久性，健康度，理論科學，人體接受度	1	0.1%	0.2%
品牌，有多少人使用及他們的評價	1	0.1%	0.2%
由營養師及健身教練指引使用	1	0.1%	0.2%
小計	3	0.2%	0.6%

附錄一

被訪者背景資料

被訪者個人資料

表二十. 性別

	頻數	百分比 (基數=502)
男	224	44.6%
女	278	55.4%
合計	502	100.0%

表二十一. 年齡

	頻數	百分比 (基數=499)
18 至 20 歲	27	5.3%
21 至 30 歲	102	20.4%
31 至 40 歲	119	23.9%
41 至 50 歲	122	24.5%
51 至 60 歲	129	25.8%
合計	499	100.0%
缺數	3	

表二十二. 教育程度

	頻數	百分比 (基數=497)
小學或以下	66	13.2%
中學	260	52.3%
初中(中一至中三)	56	11.2%
高中(中四及中五)	160	32.1%
預科(中六及中七)	44	8.9%
大專或以上	171	34.5%
專上非學位	26	5.3%
專上學位	121	24.4%
碩士學位	22	4.4%
博士學位或以上	2	0.4%
合計	497	100.0%
缺數	5	

表二十三. 受訪者 Body mass index

	頻數	百分比 (基數=461)
<18.5 過輕	58	12.7%
18.5 - 22.9 適中	215	46.6%
23.0 - 24.9 超重	88	19.1%
25.0 - 29.9 肥胖 (中度)	83	18.0%
≥30.0 肥胖 (嚴重)	17	3.7%
合計	461	100.0%
缺數	41	

表二十四. 受訪者平均體重、身高、BMI

	受訪者體重	受訪者身高	Body mass index
平均	60.0 公斤	1.6 米	22.3
中位數	59.1 公斤	1.6 米	21.8
標準誤差	+/-0.54	+/-0.00	+/-0.17
基數	472	486	461

表二十五. 請問你有冇確診患有以下既慢性疾病？ [訪員讀出 1-5 項，次序由電腦隨機排列]

	頻數	佔答案百分比 (基數=528)	佔樣本百分比 (基數=498)
高血壓	40	7.6%	8.1%
高膽固醇	40	7.5%	7.9%
二型糖尿病	10	1.9%	2.1%
脂肪肝	10	1.9%	2.0%
冠心病	3	0.6%	0.6%
以上皆否	412	78.0%	82.7%
其他 (見下表)	4	0.8%	0.8%
唔知 / 難講	9	1.8%	1.9%
合計	528	100.0%	
缺數	4		
其他答案而未能歸類者			
咽喉炎	2	0.4%	0.4%
地中海貧血	1	0.2%	0.2%
乙型肝炎	1	0.1%	0.1%
靜脈曲張	1	0.1%	0.1%
小計	4	0.8%	0.8%

附錄二

問卷

香港大學民意研究計劃

市民對肥胖及減肥的意見調查

調查問卷

2015年3月26日

第一部分 自我介紹

喂，先生 / 小姐 / 太太你好，我姓 X，我係香港大學民意研究計劃嘅訪問員黎嘅，我哋進行緊一項有關健康同埋體重控制嘅問卷調查，我哋只會阻你大概 10 分鐘時間，請問你願唔願意接受我哋訪問呢？

願意 → 繼續介紹

唔願意 → 終止訪問，多謝，拜拜

請你放心，你嘅電話號碼係經由我哋嘅電腦隨機抽樣抽中嘅，問卷係唔記名嘅，而你提供嘅資料係會絕對保密，並只會用作綜合分析。如果你對今次嘅訪問有任何疑問，你可以打去熱線電話 XXXX-XXXX 同我哋嘅督導員陳小姐聯絡。如果你想知多啲關於參與調查嘅權利，你可以喺辦公時間致電 XXXX-XXXX 向香港大學非臨床研究操守委員會查詢。為左保障數據嘅真確性，我哋嘅訪問可能會被錄音，但只會用作內部參考，並會喺六個月內銷毀。而家我哋開始訪問。

[S1] 請問你嘅住宅電話號碼係唔係 XXXX-XXXX？

係 → S2

唔係 → 終止訪問，多謝，拜拜

第二部分 選出被訪者

[S3] 呢份問卷嘅訪問對象係 **18-60 歲**操粵語嘅香港居民，請問你屋企宜家有幾多位屬於呢個組別嘅呢？【如果戶中有合資格嘅被訪者，訪問告終；多謝合作，收線】

有一位 → 開始訪問 [如合資格家庭成員不是接聽電話者，請邀請合資格家庭成員聽電話並重覆自我介紹]

有多過一位，____位 【入實數】 → S4

冇 → 訪問告終，多謝合作，拜拜

訪者拒絕回答 → 訪問告終，多謝合作，拜拜

[S4] 因為多過一位，我地希望所有合資格嘅家庭成員都有同等機會接受訪問，所以想請即將生日果位黎聽電話。(訪問員可舉例說明：『即係有冇 4 月或未來三個月內生日嘅人係度？』)【開始訪問前，訪問員必須讀出：為左保障數據嘅真確性，訪問可能會被錄音，但只會用作內部參考。】請問可唔可以呢？

可以 - 接聽電話的人士是被訪者 → 開始訪問

可以 - 其他家人是被訪者【訪問員請重覆自我介紹】 → 開始訪問

被選中的家庭成員不在家 / 沒空【訪問員請另約時間再致電】

唔可以 - 家人拒絕回答 → 訪問告終，多謝合作，拜拜

唔可以 - 訪者拒絕回答 → 訪問告終，多謝合作，拜拜

第三部分 問卷主體部分

I. 有關肥胖及相關慢性疾病的問題

Q1. 請問你認為自己既身形屬於以下邊一種類別？ [訪員讀出答案，只選一項]

過瘦

瘦

適中

稍為過重

肥胖

唔知 / 難講

拒答

Q2. 咁你係用咩野準則界定自己係唔係肥胖？ [不讀答案，可選多項]

BMI / 體重指標

體重磅數

腰圍尺吋

自己感覺

衣服不合身

醫護人員意見

身體檢查報告

家人 / 朋友 / 同事評論

其他，請註明：_____

唔知 / 難講

拒答

Q3. 你知唔知道自己既腰圍尺吋係幾多？

知道， _____ 吋(入實數)(跳去 Q5)

不知道

唔知 / 難講 (跳去 Q5)

拒答 (跳去 Q5)

Q4. 點解你唔知道 / 無量度自己既腰圍? [不讀答案, 可選多項]

- | | |
|-----------------|---------|
| 不希望面對腰圍尺吋的事實 | (跳去 Q6) |
| 認為沒有需要 / 沒有此習慣 | (跳去 Q6) |
| 沒有時間 | (跳去 Q6) |
| 沒有量尺 | (跳去 Q6) |
| 不知道應怎樣使用量尺來正確量度 | (跳去 Q6) |
| 幾多吋腰圍都不介意 | (跳去 Q6) |
| 其他, 請註明: | (跳去 Q6) |
| 唔知 / 難講 | (跳去 Q6) |
| 拒答 | (跳去 Q6) |

Q5. 對上一次, 你係咩野場合 / 情況得知自己既腰圍尺吋? [不讀答案, 可選多項]

- 身體檢查時
購買衣服時
日常所穿的褲子 / 裙子 / 皮帶不合身時
自行以量尺量度
其他, 請註明: _____
唔知 / 難講
拒答

Q6. 喺呢個訪問前, 你有冇聽過「中央肥胖」(俗稱大肚腩)?

- 有
冇 (跳去 Q9)
唔知 / 難講 (跳去 Q9)
拒答 (跳去 Q9)

Q7. 咁你知唔知道跟據衛生署既建議, 男性同女性分別腰圍幾多吋或以上就會被界定為「中央肥胖」?

- 女性腰圍 _____ 吋或以上 (入實數, 如不知道, 請輸入-8888, 拒答, 請輸入-99)
男性腰圍 _____ 吋或以上 (入實數, 如不知道, 請輸入-8888, 拒答, 請輸入-99)

Q8. 你知唔知道「中央肥胖」可能會導致邊D健康危機？[不讀答案，可選多項]

代謝綜合症

二型糖尿病（訪員注意：只當被訪者能說出「二型」糖尿病才選此項，如只說出「糖尿病」，請選「糖尿病」，不用提示。）

糖尿病

關節炎

脂肪肝

睡眠窒息症

高血壓

血脂水平異常

冠心病

痛風症

癌症

膽囊疾病

腦血管疾病

中風

其他，請註明：_____

唔知 / 難講

拒答

II. 有關減肥的問題

Q9. 請問你有冇試過減肥？

有

冇 (跳去 Q12)

唔知 / 難講 (跳去 Q13)

拒答 (跳去 Q13)

Q10. 你係因為乜野原因要減肥？[不讀答案，可選多項]

不滿外觀 / 想更加漂亮

擔心健康

影響自信心

比以前發胖 / 想維持體重

醫生建議

朋友 / 家人 / 伴侶建議

需參與重要場合（例如：婚禮）

受廣告影響

產後修身

工作需要（例如：模特兒）

其他，請註明：_____

唔知 / 難講

拒答

Q11. 咁你用左乜野方法減肥？ [不讀答案，可選多項]

徵詢醫生 / 中醫 / 營養師的意見

服食處方減肥藥 (跳去 Q14)

跟隨減肥餐單 (跳去 Q14)

服食中藥 / 針灸 (跳去 Q14)

自行的方法

節食 (例如：減少食量 / 餐數，戒油 / 戒糖 / 戒澱粉質) (跳去 Q14)

少食多餐 (跳去 Q14)

跟隨坊間的減肥餐單 / 食療 (跳去 Q14)

每星期進行至少 2 次，每次 30 分鐘或以上帶氧運動 (跳去 Q14)

做運動 (跳去 Q14)

服用減肥藥 / 減肥產品 (跳去 Q14)

服食中成藥 (跳去 Q14)

進行抽脂 / 溶脂等修身療程 (跳去 Q14)

焗桑拿或蒸氣浴 (跳去 Q14)

家用修身機器 (例如：美腿按摩器，按摩椅) (跳去 Q14)

減少使用交通工具 / 電梯，以走路 / 行樓梯代替 (跳去 Q14)

做家務 (跳去 Q14)

其他，請註明：_____ (跳去 Q14)

唔知 / 難講 (跳去 Q14)

拒答 (跳去 Q14)

Q12. 點解你從來未試過減肥？ [不讀答案，可選多項]

明知減極也減不到

自己認為沒有需要

沒有醫生 / 專業人員認為我需要減肥

身體沒有出現問題

滿意自己的身型 / 體重

認為外觀並不重要

其他，請註明：_____

唔知 / 難講

拒答

Q13. 如果你宜家需要減肥，你認為最有效既減肥方法係咩？ [不讀答案，可選多項]

徵詢醫生 / 中醫 / 營養師的意見

服食處方減肥藥

跟隨減肥餐單

服食中藥 / 針灸

自行的方法

節食 (例如：減少食量 / 餐數，戒油 / 戒糖 / 戒澱粉質)

少食多餐

跟隨坊間的減肥餐單 / 食療

每星期進行至少 2 次，每次 30 分鐘或以上帶氧運動

做運動

服用減肥藥 / 減肥產品

服食中成藥

進行抽指 / 溶脂等修身療程

焗桑拿或蒸氣浴

家用修身機器 (例如：美腿按摩器，按摩椅)

減少使用交通工具 / 電梯，以走路 / 行樓梯代替

做家务

其他，請註明：_____

唔知 / 難講

拒答

Q14. 請你以 0 至 10 分評價一下，你認為以下各項減肥方法有效定有效，0 分代表完全有效，10 代表非常有效，5 分代表一半半。[訪員讀出每項，次序由電腦隨機排列]

	0 - 10 [入實數]	唔知 / 難講	拒答
飲食方面			
不吃早餐			
不吃澱粉質			
軍人餐單			
只吃蔬果			
肉類配蔬菜，或蔬菜配澱粉質			
滴油不沾			
西柚減肥法			
醫學美容及其他減肥方法			
抽脂 / 溶脂療程			
塑身療程			
焗桑拿或蒸氣浴			
減肥產品 / 用品			
市面上聲稱能瘦身的減肥藥			
減肥茶			
處方減肥藥			
減肥代餐，例如奶昔、湯或代餐條等			

Q15. 如果要選擇減肥藥物，你認為以下邊啲係重要既考慮因素？[訪員讀出 1-8 項，次序由電腦隨機排列（訪員注意：如被訪者主動表示「完全不會考慮食減肥藥」，請直接選「完全不會考慮食減肥藥」，不用逐項讀出。)]

減肥功效

價錢

副作用

廣告宣傳

朋友介紹

醫學實證

購買方便

是否由醫護人員處方 / 介紹

以上皆否

其他，請註明：_____

完全不會考慮食減肥藥

唔知 / 難講

拒答

第四部分 個人資料部分

為咗方便分析唔同背景人士嘅睇法，想問你一啲簡單嘅個人資料，你嘅資料只會用作呢次調查分析之用，而且係會絕對保密嘅，請放心。

DM1 性別（由訪問員直接填寫）

男
女

DM2a 受訪者年齡：

_____ 歲（準確數字）

拒絕回答

DM2b 年齡(範圍)【只問不肯透露準確年齡被訪者】[訪問員可讀出範圍]

18 至 20 歲
21 至 30 歲
31 至 40 歲
41 至 50 歲
51 至 60 歲
拒絕回答

DM3 教育程度

小學或以下
初中(中一至中三)
高中(中四及中五)
預科(中六及中七)
專上非學位
專上學位
碩士學位
博士學位或以上
拒答

DM4 受訪者體重：[訪員注意：只需填寫「磅」或「公斤」其中一項]

_____ (磅)

_____ (公斤)

唔知 / 難講

拒絕回答

DM5 受訪者身高：[訪員注意：只需填寫「厘米」或「尺、寸」其中一項]

_____ (厘米)

____ (尺) _____ (寸)

唔知 / 難講

拒絕回答

DM6 請問你有冇確診患有以下既慢性疾病？ [訪員讀出 1-5 項，次序由電腦隨機排列]

二型糖尿病

脂肪肝

高血壓

高膽固醇

冠心病

以上皆否

其他，請註明： _____

唔知 / 難講

拒答

多謝你接受訪問。如果你對呢個訪問有任何疑問，可以打熱線電話 xxxx-xxxx 同我地既督導員聯絡，或者喺辦公時間致電 xxxx-xxxx 向香港大學操守委員會查詢今次訪問既真確性同埋核對我既身份。拜拜！