

第四部分 數據匯集

一. 本港市民的健康狀況

表三 [Q1] 請問係過去三個月內，你有冇曾經出現過身體不適，例如頭痛、肚痛、咳嗽、流鼻水等？如有，出現過幾多次？

	頻數	百分比(基數=535)
有，10次或以下	262	49.0%
1	100	18.6%
2	75	14.0%
3	49	9.2%
4	11	2.1%
5	15	2.9%
6	5	1.0%
7	1	0.1%
8	3	0.5%
10	3	0.6%
有，10次以上	24	4.5%
有，但唔記得次數	22	4.1%
冇	225	42.1%
唔知／難講／唔記得	1	0.3%
合計	535	100.0%
平均數	3.3 次	
中位數	2.0 次	
標準誤差	0.31 次	
基數	287	

表四 [Q2] 整體黎講，你認為自己現時既健康狀況屬於好定差？

	頻數	百分比(基數=535)
好好	73	13.6%
幾好	231	43.3%
一半半	175	32.7%
幾差／唔係幾好	43	8.1%
好差	12	2.3%
唔知／難講	1	0.1%
合計	535	100.0%
平均量值*	3.6	
中位數	4.0	
標準誤差	0.04	
基數	534	

*平均量值是把所有答案按照正面程度，以1分最低5分最高，量化成為1、2、3、4、5分，即1=好差，5=好好，再求取樣本平均數值。

二. 本港市民的亞健康情況

表五 [Q3] 請問你係過去三個月內有幾經常出現以下情況：[每項只選一個答案]

	眼睛疲勞		腰痠背痛		經常疲倦	
	頻數	百分比 (基數=535)	頻數	百分比 (基數=535)	頻數	百分比 (基數=535)
有	415	77.7%	393	73.4%	390	72.8%
經常	123	23.0%	104	19.4%	139	25.9%
間中	221	41.2%	205	38.4%	190	35.6%
甚少	72	13.4%	83	15.6%	60	11.3%
從不	118	22.1%	141	26.4%	144	26.9%
唔知／難講／ 唔記得	1	0.2%	1	0.2%	2	0.3%
合計	535	100.0%	535	100.0%	535	100.0%
	記憶力差		容易傷風感冒		頭暈頭痛	
	頻數	百分比 (基數=535)	頻數	百分比 (基數=535)	頻數	百分比 (基數=535)
有	333	62.3%	329	61.4%	322	60.1%
經常	82	15.3%	46	8.6%	37	7.0%
間中	152	28.4%	133	24.8%	143	26.7%
甚少	100	18.6%	150	27.9%	142	26.5%
從不	199	37.1%	206	38.6%	213	39.9%
唔知／難講／ 唔記得	3	0.6%	--	--	--	--
合計	535	100.0	535	100.0%	535	100.0%
	容易煩燥不安		喉嚨痛		情緒低落	
	頻數	百分比 (基數=535)	頻數	百分比 (基數=535)	頻數	百分比 (基數=535)
有	314	58.7%	313	58.4%	304	56.8%
經常	48	9.0%	27	5.1%	32	6.0%
間中	142	26.5%	141	26.4%	142	26.5%
甚少	124	23.2%	144	27.0%	130	24.3%
從不	219	41.0%	222	41.6%	229	42.9%
唔知／難講／ 唔記得	2	0.3%	--	--	2	0.3%
合計	535	100.0%	535	100.0	535	100.0%

	失眠		難以集中精神		消化不良	
	頻數	百分比 (基數=535)	頻數	百分比 (基數=535)	頻數	百分比 (基數=535)
有	303	56.6%	289	54.0%	258	48.2%
經常	57	10.6%	46	8.6%	26	4.8%
間中	143	26.8%	145	27.0%	108	20.2%
甚少	103	19.2%	98	18.4%	124	23.2%
從不	232	43.4%	244	45.7%	275	51.4%
唔知／難講／ 唔記得	--	--	2	0.3%	2	0.4%
合計	535	100.0%	535	100.0%	535	100.0%
	怕冷		容易氣促		胸口醫悶	
	頻數	百分比 (基數=535)	頻數	百分比 (基數=535)	頻數	百分比 (基數=535)
有	256	47.8%	196	36.6%	180	33.6%
經常	64	12.0%	19	3.5%	11	2.0%
間中	87	16.3%	54	10.2%	66	12.3%
甚少	104	19.5%	123	23.0%	103	19.3%
從不	278	51.9%	337	62.9%	352	65.8%
唔知／難講／ 唔記得	2	0.3%	2	0.5%	3	0.6%
合計	535	100.0%	535	100.0	535	100.0%

三. 亞健康問題對本港市民的影響

表六 [Q4] [只問Q3至少一項選非“從不”者，基數=518] 就以上各種健康情況，邊一項對你造成既困擾最大？[只選一項]

	頻數	百分比(基數=518)
腰痠背痛	73	14.2%
失眠	67	13.0%
頭暈頭痛	55	10.6%
經常疲倦	48	9.2%
容易傷風感冒	31	5.9%
眼睛疲勞	31	5.9%
情緒低落	28	5.4%
消化不良	20	3.9%
容易煩燥不安	14	2.7%
喉嚨痛	14	2.7%
胸口翳悶	11	2.1%
記憶力差	11	2.0%
難以集中精神	10	1.9%
容易氣促	5	0.9%
怕冷	4	0.7%
多項情況同樣困擾	5	0.9%
沒有造成任何困擾	89	17.2%
唔知／難講	4	0.9%
合計	518	100.0%

表七 [Q5] [只問Q4有選出困擾健康情況者，基數=420] 咁[讀出被訪者於Q4所選既答案]呢個健康問題，對你既日常生活有冇造成影響？如有，請問係邊方面既影響？[不讀答案，可選多項]

	頻數	佔答案百分比 (基數=538)	佔樣本百分比 (基數=420)
有影響	269	--	64.1%
工作	153	28.4%	36.4%
沒有精神／能量做任何事	87	16.2%	20.8%
家庭關係	31	5.7%	7.3%
社交活動	23	4.3%	5.5%
學業	21	3.9%	5.0%
不能參與課餘／工餘消遣	12	2.2%	2.9%
儀容	10	1.8%	2.4%
人際關係	10	1.8%	2.3%
不能參與喜愛運動	8	1.6%	2.0%
情緒	5	0.9%	1.1%
家務	4	0.8%	1.0%
飲食習慣	4	0.7%	0.9%
失眠	2	0.4%	0.6%
視力	1	0.2%	0.3%
冇影響	139	25.9%	33.1%
其他（見下表）	16	2.9%	3.7%
唔知／難講	12	2.1%	2.8%
合計	538	100.0%	
其他答案而未能歸類者			
日常生活	4	0.7%	0.9%
行及坐都感到不適	2	0.3%	0.4%
健康和所有事都有影響	2	0.3%	0.4%
不能站立太久	2	0.3%	0.4%
浪費時間看醫生	2	0.3%	0.4%
常去洗手間	2	0.3%	0.4%
日夜倒轉	1	0.2%	0.3%
記性不好	1	0.2%	0.3%
影響到在運用電腦上	1	0.1%	0.2%
不能飲食	1	0.1%	0.1%
身體活動	1	0.1%	0.1%
小計	16	2.9%	3.7%

表八 [Q6] [只問Q3至少一項選非“從不”者，基數=518] 整體黎講，你認為呢d健康情況對你各方面既影響有幾嚴重？

	頻數	百分比(基數=518)
好嚴重	23	4.4%
幾嚴重	64	12.3%
一半半	140	27.0%
幾輕微/唔係幾嚴重	152	29.3%
好輕微	138	26.7%
唔知/難講	2	0.3%
合計	518	100.0%
平均量值*	2.4	
中位數	2.0	
標準誤差	0.05	
基數	517	

*平均量值是把所有答案按照嚴重程度，以1分最低5分最高量化成為1、2、3、4、5分，即1=好輕微，5=好嚴重，再求取樣本平均數值。

表九 [Q7] [只問Q3至少一項選非“從不”者，基數=518] 咁你有冇嘗試過採取一d行動去改善你既健康情況？如果有，係乜野？[不讀答案，可選多項]

	頻數	佔答案百分比 (基數=696)	佔樣本百分比 (基數=518)
有	373	--	71.9%
多做運動	185	26.6%	35.6%
多休息/睡覺	88	12.6%	16.9%
看醫生	76	10.9%	14.6%
改善飲食習慣	49	7.1%	9.5%
食療(服用中藥、滋補湯水)	31	4.4%	6.0%
服食其他營養補充劑	14	2.0%	2.8%
服食維他命補充劑	13	1.9%	2.6%
使用藥物	12	1.8%	2.4%
社交活動	11	1.6%	2.2%
有規律的作息時間	9	1.3%	1.8%
按摩	9	1.2%	1.7%
多喝水	8	1.1%	1.4%

依靠宗教信仰	7	1.0%	1.4%
消閒活動	6	0.9%	1.2%
正面思想	3	0.5%	0.6%
參加健康講座或課程	3	0.4%	0.5%
在網上搜尋資訊	2	0.3%	0.4%
其他（見下表）	24	3.4%	4.6%
冇嘗試過採取任何行動	143	20.6%	27.7%
唔知／難講	2	0.3%	0.4%
合計	696	100.0%	
有，其他答案而未能歸類者			
穿著好鞋子	3	0.4%	0.6%
減少用電腦	3	0.4%	0.6%
多穿保暖衣物	2	0.3%	0.4%
曬太陽	2	0.2%	0.3%
使用望遠鏡保護眼睛	2	0.2%	0.3%
保持清潔；記下要做的事	2	0.2%	0.3%
控制情緒	2	0.2%	0.3%
控制體重	2	0.2%	0.3%
用空氣清新劑	1	0.2%	0.3%
轉移集中力	1	0.2%	0.3%
玩遊戲機	1	0.2%	0.3%
佩帶眼鏡	1	0.2%	0.2%
保持清潔	1	0.1%	0.2%
見輔導員	1	0.1%	0.1%
做物理治療	1	0.1%	0.1%
小計	24	3.4%	4.6%

表十 [Q8] [撇除Q7答“有嘗試過採取任何行動”者，基數=375] 對你黎講，要持之以恆咁改善你既健康狀況有冇困難？如果有，係乜野困難？[不讀答案，可選多項，然後跳至Q10]

	頻數	佔答案百分比 (基數=405)	佔樣本百分比 (基數=375)
有困難	152	--	40.7%
冇時間	82	20.3%	22.0%
意志力不足	23	5.8%	6.2%
冇均衡／健康既飲食習慣	18	4.5%	4.8%
冇定期做運動既習慣	15	3.8%	4.1%
經濟因素	9	2.2%	2.4%
身體狀況差	6	1.6%	1.7%
冇預防意識	5	1.2%	1.3%
家人唔配合 (如家人唔肯戒煙、 媽媽唔肯煲湯煲藥)	5	1.2%	1.3%
冇壓力	4	1.0%	1.1%
不想服藥	2	0.6%	0.7%
朋友唔配合	2	0.4%	0.4%
其他 (見下表)	10	2.4%	2.5%
冇困難	217	53.5%	57.8%
唔知／難講	6	1.5%	1.6%
合計	405	100.0%	
有，其他答案而未能歸類者			
不知道怎樣做	2	0.5%	0.5%
不能控制環境如空氣	1	0.4%	0.4%
難有正面思想	1	0.3%	0.3%
依賴藥物	1	0.2%	0.2%
不能長期服用中藥	1	0.2%	0.2%
生活問題	1	0.2%	0.2%
沒有精神	1	0.2%	0.2%
無合適工具	1	0.2%	0.2%
會肚餓，怕肥	1	0.2%	0.2%
習慣成日夜訓	<1	0.1%	0.1%
小計	10	2.4%	2.5%

表十一 [Q9] [只問 Q7 答“有嘗試過採取任何行動”者，基數=143] 點解你有嘗試採取行動去改善健康情況? [不讀答案，可選多項]

	頻數	佔答案百分比 (基數=152)	佔樣本百分比 (基數=143)
認為呢d健康情況只是小事	57	37.5%	39.6%
沒有時間處理有關健康情況	25	16.4%	17.4%
認為隔一段時間有關的情況會自然消失	16	10.8%	11.5%
不懂得如何改善	14	9.2%	9.7%
經濟因素考慮	7	4.5%	4.7%
從沒有想過改善	3	1.9%	2.0%
懶惰	2	1.6%	1.7%
曾試過多種方法後仍無效，所以決定放棄	2	1.3%	1.4%
覺得是年齡增長的退化情況	2	1.0%	1.0%
其他（見下表）	3	2.0%	2.1%
唔知／難講	21	13.8%	14.6%
合計	152	100.0%	
其他答案而未能歸類者			
因為工作關係（成日對電腦），所以不易改善（眼部的問題）	2	1.0%	1.1%
因為每年有做健康檢驗，所以自己掌握了健康情況	1	0.6%	0.7%
有事先算	1	0.3%	0.4%
小計	3	2.0%	2.1%

四. 本港市民對亞健康的認知

表十二 [Q10] 請問你有冇聽過「亞健康」(訪員讀出：係“亞洲”個“亞”)？如有，係透過乜野渠道聽過？[不讀答案，可選多項]

	頻數	佔答案百分比 (基數=606)	佔樣本百分比 (基數=535)
有	120	--	22.4%
電視	55	9.1%	10.3%
報紙	47	7.7%	8.7%
網站	20	3.4%	3.8%
雜誌	18	3.0%	3.4%
電台	14	2.2%	2.5%
家人／朋友／同事	9	1.5%	1.7%
書本	9	1.4%	1.6%
醫院／診所／醫護人員	5	0.8%	1.0%
健康講座	5	0.7%	0.8%
(仔女既)學校／老師	4	0.6%	0.7%
但忘記來源	2	0.3%	0.4%
其他(見下表)	5	0.8%	0.9%
冇	401	66.0%	74.9%
唔知／難講	15	2.4%	2.7%
合計	606	100.0%	
其他答案而未能歸類者			
廣告	1	0.2%	0.3%
電話訪問	1	0.2%	0.2%
做過相關工作	1	0.1%	0.1%
健康食品宣傳	1	0.1%	0.1%
運動場張貼的單張	1	0.1%	0.1%
小計	5	0.8%	0.9%

表十三 [Q11] [只問 Q10 答“有聽過”者，基數=120] 就你所知，「亞健康」係乜野？ [訪員讀出 1-3 項，次序由電腦隨機抽出，只選一項]

	頻數	百分比(基數=120)
介乎生病和健康之間既狀態	100	83.2%
亞洲人既健康	5	4.4%
健康既亞洲人	2	1.3%
唔知道	13	11.0%
合計	120	100.0%

五.本港市民的生活習慣

表十四 [Q12] 就你日常既飲食習慣而言，除澱粉質如飯麵外，你既飲食係以乜野為主？ [訪員讀出 1-5 項，次序由電腦隨機抽出，只選一項]

	頻數	百分比(基數=535)
蔬菜和肉類相約	260	48.5%
以蔬菜和生果為主	126	23.6%
以肉類為主	56	10.5%
以魚類為主	28	5.3%
以海鮮為主	4	0.8%
各類食物相約／沒有主食	48	9.0%
以上皆否	13	2.4%
合計	535	100.0%

表十五 [Q13] 請問你平均每星期會做幾次 30 分鐘或以上既運動？- 平均每星期次

	頻數	百分比(基數=535)
少於一次	49	9.1%
1	82	15.3%
2	73	13.7%
3	46	8.7%
4	38	7.1%
5	23	4.4%
6	16	3.1%
7	48	9.0%
10	1	0.1%
14	1	0.1%
完全冇	156	29.1%
唔知／難講	2	0.4%
合計	535	100.0%
平均次數(包括選答“完全冇”的受訪者)	2.1 次	
中位數	1.0 次	
標準誤差	0.10 次	
基數	533	
平均次數(撇除選答“完全冇” 或“唔知／難講”的受訪者)	3.0 次	
中位數	2.0 次	
標準誤差	0.12 次	
基數	377	

表十六 [Q14] 咁你平均每日既返學／工作時間有幾長？(小時)

	頻數	百分比(基數=532)
1 - <8 小時	74	13.9%
8 - <10 小時	201	37.8%
10 - <12 小時	77	14.6%
12 小時或以上	53	9.9%
唔知／難講	7	1.3%
不適用，非在職／在學人士	120	22.5%
合計	532	100.0%
缺數	3	
平均數	8.7 小時	
中位數	9.0 小時	
標準誤差	0.12 小時	
基數	405	

表十七 [Q15] 請問你每日往返學校／工作地方既交通時間有幾長？(小時)

	頻數	百分比(基數=530)
<1 小時	72	13.6%
1 - <2 小時	196	37.0%
2 - <3 小時	86	16.3%
3 - <4 小時	31	5.8%
4 - <5 小時	9	1.7%
5 小時或以上	2	0.4%
唔知／難講	13	2.5%
不適用，非在職／在學人士	120	22.6%
合計	530	100.0%
缺數	5	
平均數	1.4 小時	
中位數	1.0 小時	
標準誤差	0.04 小時	
基數	397	

表十八 [Q16] 最後，請問你平均每日訓幾個鐘頭?(小時)

	頻數	百分比(基數=535)
1 - <4 小時	6	1.0%
4 - <6 小時	66	12.3%
6 - <8 小時	309	57.8%
8 小時或以上	150	28.1%
唔知/難講	4	0.8%
合計	535	100.0%
平均數	6.9 小時	
中位數	7.0 小時	
標準誤差	0.06 小時	
基數	531	