

## 數據匯集

表三 [Q1a] 請問你通常每星期工作幾多日？

	頻數	百分比(基數=531)
2 日	1	0.2%
3 日	2	0.4%
4 日	5	0.9%
5 日	352	<b>66.3%</b>
6 日	156	29.4%
7 日	12	2.3%
唔知／難講	3	0.6%
合計	531	100.0%
平均數	<b>5.3 日</b>	
樣本誤差	+/-0.05 日	
中位數	5 日	
基數	528	

表四 [Q1b] 通常每日工作幾多小時？

	頻數	百分比(基數=531)
1-5 小時	15	2.8%
6-8 小時	189	35.6%
9-10 小時	274	<b>51.6%</b>
11-12 小時	46	8.7%
13-14 小時	3	0.6%
15 小時或以上	1	0.2%
唔知／難講	3	0.6%
合計	531	100.0%
平均數	<b>8.8 小時</b>	
樣本誤差	+/-0.13 小時	
中位數	9 小時	
基數	528	

表五 [Q1c] 平均一星期有多少日需要加班？

	頻數	百分比(基數=531)
1 日	33	6.2%
2 日	61	11.5%
3 日	53	10.0%
4 日	19	3.6%
5 日	100	<b>18.8%</b>
6 日	13	2.4%
7 日	9	1.7%
不適用／不需要	234	44.1%
唔知／難講	9	1.7%
合計	531	100.0%
平均數	<b>3.6 日</b>	
樣本誤差	+/-0.19 日	
中位數	3 日	
基數 (撇除「不適用／不需要」者)	288	
平均數	<b>2.0 日</b>	
樣本誤差	+/-0.19 日	
中位數	1 日	
基數 (包括「不適用／不需要」者)	522	

表六 [Q1d] 過往試過，最長需要連續工作幾多小時？

	頻數	百分比(基數=531)
9 小時或以下	84	15.8%
10-15 小時	325	<b>61.2%</b>
16-20 小時	60	11.3%
21-25 小時	25	4.7%
26-30 小時	6	1.1%
31 小時或以上	14	2.6%
唔知／難講	17	3.2%
合計	531	100.0%
平均數	<b>13.5 小時</b>	
樣本誤差	+/-0.54 小時	
中位數	12 小時	
基數	514	

表七 [Q1e] 另外，過往試過最長需要連續工作幾多日？（中間沒有放假）

	頻數	百分比(基數=531)
5 日或以下	134	25.2%
6-8 日	222	<b>41.8%</b>
9-11 日	30	5.6%
12-14 日	75	14.1%
15-17 日	9	1.7%
18 日或以上	45	8.5%
唔知／難講	16	3.0%
合計	531	100.0%
平均數	<b>9.0 日</b>	
樣本誤差	+/-0.70 日	
中位數	7 日	
基數	515	

表八 [Q2a] 請問你於過去一年有沒有進修？

	頻數	百分比(基數=531)
有（續問 Q2b）	178	33.5%
無（跳至 Q3）	353	<b>66.5%</b>
合計	531	100.0%

表九 [Q2b] 咁通常每星期平均用幾多小時進修（包括上課、做功課及溫習）？

	頻數	百分比(次樣本=178)
9 小時或以下	129	<b>72.5%</b>
10-15 小時	24	13.5%
16-20 小時	4	2.2%
21-25 小時	2	1.1%
26-30 小時	3	1.7%
31 小時或以上	1	0.6%
唔知／難講	15	8.4%
合計	178	100.0%
平均數	<b>5.8 小時</b>	
樣本誤差	+/-0.90 小時	
中位數	4 小時	
基數	163	

表十 [Q3] 請你用 0-10 分評價係過去 1 個月，你面對壓力既情況，0 分代表「完全冇壓力」，5 分代表「有壓力但正常，可以應付」，10 分代表「壓力很大且已超出可負荷範圍」，你會俾幾多分自己？

	頻數	百分比(基數=531)
0	14	2.6%
1	6	1.1%
2	14	2.6%
3	19	3.6%
4	24	4.5%
5	167	<b>31.5%</b>
6	83	15.6%
7	94	17.7%
8	77	14.5%
9	19	3.6%
10	13	2.4%
唔知／難講	1	0.2%
合計	531	100.0%
平均數	<b>5.8 分</b>	
樣本誤差	+/-0.17 分	
中位數	6 分	
基數	530	

表十一 [Q4] 過去 1 個月，請問你工作時有冇出現過以下情況？（讀出首五項答案，次序由電腦隨機排列，可選擇多項）

	頻數	佔答案百分比 (基數=1,084)	佔樣本百分比 (基數=531)
不能集中精神	205	18.9%	<b>38.6%</b>
個腦實晒，諗唔到野	195	18.0%	36.7%
忘記曾經發生過既事	195	18.0%	36.7%
成日唔記得或做漏野	185	17.1%	34.8%
忘記自己應該好熟悉既名或工序	167	15.4%	31.5%
以上皆否（跳至 Q8）	136	12.5%	25.6%
唔知／難講（跳至 Q8）	1	0.1%	0.2%
合計	1,084	100.0%	

Q5 至 Q7 為只問自稱曾出現 Q4 中任何一種情況的被訪者，次樣本為 394 人。

表十二 [Q5] 咁係過去 1 個月，你平均一星期出現幾多次剛才所講果 D 思維反應唔太暢順既情況？

	頻數	百分比(次樣本=394)
每星期少於 1 次	47	11.9%
1	84	21.3%
2	111	<b>28.2%</b>
3	60	15.2%
4	30	7.6%
5	22	5.6%
6	8	2.0%
7	6	1.5%
8	2	0.5%
10	4	1.0%
12	1	0.3%
15	3	0.8%
唔知／難講	16	4.1%
合計	394	100.0%
平均數	<b>2.5 次</b>	
樣本誤差	+/-0.22 次	
中位數	2 次	
基數	378	

表十三 [Q6] 你覺得係咩原因導致呢D情況？（讀出首四項答案，次序由電腦隨機排列，可選多項）

	頻數	佔答案百分比 (基數=760)	佔次樣本百分比 (基數=394)
太疲勞／休息不足	281	37.0%	<b>71.3%</b>
太大壓力	160	21.1%	40.6%
年紀大，個腦開始衰退	151	19.9%	38.3%
用腦過度	143	18.8%	36.3%
沒有原因	5	0.7%	1.3%
其他答案（見下表）	19	2.5%	4.8%
唔知／難講	1	0.1%	0.3%
合計	760	100.0%	
其他答案而未能歸類者			
工作量太多	9	1.2%	2.3%
個人情緒	3	0.4%	0.8%
工作太趕	1	0.1%	0.3%
工作時間太長及加班	1	0.1%	0.3%
工作環境太嘈雜，同事說話聲音太大	1	0.1%	0.3%
太緊張	1	0.1%	0.3%
生病	1	0.1%	0.3%
沒吃早餐	1	0.1%	0.3%
要記住的事情太多	1	0.1%	0.3%
小計	19	2.5%	4.8%

表十四 [Q7] 咁當你出現思維反應唔太暢順既時候，有冇試過同時出現以下情況？（讀出首六項答案，次序由電腦隨機排列，可選擇多項）

	頻數	佔答案百分比 (基數=927)	佔次樣本百分比 (基數=394)
感到煩躁／情緒低落	203	21.9%	<b>51.5%</b>
缺乏動力	196	21.1%	<b>49.7%</b>
未能如期完成工作、甚至要加班	155	16.7%	39.3%
難以做出決定／判斷失誤	139	15.0%	35.3%
引起上司、同事或客戶不滿	92	9.9%	23.4%
經常出錯（如打錯字、send 錯 email）	84	9.1%	21.3%
以上皆否	57	6.1%	14.5%
唔知／難講	1	0.1%	0.3%
合計	927	100.0%	

表十五 [Q8] 若同剛剛出來工作既時候比較，你覺得你依家諗野同反應既速度係敏銳左、緩慢左，定係無分別？

	頻數	百分比 (基數=531)
敏銳好多	95	17.9%
敏銳左 D ) 敏銳左	100	18.8%
完全沒有分別	125	23.5%
緩慢左 D	159	29.9%
緩慢好多 ) 緩慢左	34	6.4%
唔知／難講	18	3.4%
合計	531	100.0%

表十六 [Q9] 請問你現時有冇採取任何方法去保持腦部健康？（如有，讀出首五項答案，次序由電腦隨機排列，可選多項）

	頻數	佔答案百分比 (基數=1,151)	佔樣本百分比 (基數=531)
保持足夠及質素良好既睡眠	304	26.4%	<b>57.3%</b>
維持健康既飲食習慣	269	23.4%	50.7%
定期運動	226	19.6%	42.6%
減低壓力	190	16.5%	35.8%
服用補腦食物／營養補充劑	67	5.8%	12.6%
無採取任何方法保持腦部健康	82	7.1%	15.4%
其他答案（見下表）	13	1.1%	2.4%
合計	1,151	100.0%	
其他答案而未能歸類者			
多些運用／鍛鍊腦部	3	0.3%	0.6%
視聽娛樂	3	0.3%	0.6%
保持心境開朗	2	0.2%	0.4%
向老公傾訴	1	0.1%	0.2%
在假日到戶外散心	1	0.1%	0.2%
按摩	1	0.1%	0.2%
睇戲、唔諗野、去旅行	1	0.1%	0.2%
整個人冷靜下來，想清楚	1	0.1%	0.2%
小計	13	1.1%	2.4%

表十七 [Q10] 你覺得邊個年齡層既人需要額外補充腦部營養？（有需要時讀出答案，可選擇多項）

	頻數	佔答案百分比 (基數=763)	佔樣本百分比 (基數=531)
0 - 4 歲	35	4.6%	6.6%
5 - 14 歲	22	2.9%	4.1%
15 - 24 歲	15	2.0%	2.8%
25 - 34 歲	41	5.4%	7.7%
35 - 44 歲	115	15.1%	21.7%
45 - 54 歲	200	26.2%	<b>37.7%</b>
55 歲或以上	185	24.2%	34.8%
任何年齡均不需要額外補充腦部營養	65	8.5%	12.2%
任何年齡均需要額外補充腦部營養	39	5.1%	7.3%
唔知／難講	46	6.0%	8.7%
合計	763	100.0%	