

【港人工作及用腦調查】
電話調查問卷

訪問員：

你好，我係香港大學民意研究計劃嘅訪問員，而家做緊一項有關「港人工作及用腦調查」。你嘅號碼係經由我地嘅電腦隨機抽樣抽中嘅，請你放心，所有數據只會用作綜合分析之用，而你嘅個人資料亦會絕對保密，並唔會向贊助機構或者公眾透露。呢個訪問只會阻你幾分鐘時間，請問可唔可以呢？

呢個調查嘅訪問對象係 **18-55 歲既白領工作人士**，請問你係唔係屬於呢個組別嘅人士呢？

- 係
 唔係 – 不屬於 18-55 歲人士 (訪問告終)
 唔係 – 不屬於白領工作人士 (訪問告終)
 拒絕回答 (訪問告終)

一·港人工作及生活情況

1.(a) 請問你通常每星期工作幾多日？

_____ 日 (請填寫實數 1-7)
唔知 / 難講
拒答

(b) 通常每日工作幾多小時？

_____ 小時 (入實數, 如未能提供, 讀出以下範圍供選擇)
1-5 小時
6-8 小時
9-10 小時
11-12 小時
13-14 小時
15 小時或以上
唔知 / 難講
拒答

(c) 平均一星期有多少日需要加班？

_____ 日 (請填寫實數 1-7)
不適用/不需要
唔知 / 難講
拒答

(d) 過往試過，最長需要連續工作幾多小時？

_____小時 (入實數, 如未能提供, 讀出以下範圍供選擇)

- 9 小時或以下
- 10-15 小時
- 16-20 小時
- 21-25 小時
- 26-30 小時
- 31 小時或以上
- 唔知 / 難講
- 拒答

(e) 另外，過往試過最長需要連續工作幾多日？

_____日 (入實數, 如未能提供, 讀出以下範圍供選擇)

- 5 日或以下
- 6-8 日
- 9-11 日
- 12-14 日
- 15-17 日
- 18 日或以上
- 唔知 / 難講
- 拒答

2. 請問你於過去一年有沒有進修?(不讀出答案，只選一項)

- 有，續問 Q2b
- 無
- 唔知 / 難講
- 拒答

2b 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)?

_____小時 (入實數, 如未能提供, 讀出以下範圍供選擇)

- 9 小時或以下
- 10-15 小時
- 16-20 小時
- 21-25 小時
- 26-30 小時
- 31 小時或以上
- 唔知/難講
- 拒答

3. 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？

- _____ (入實數)
- 唔知 / 難講
- 拒答

二·港人腦部情況

4. 過去 1 個月，請問你工作時有冇出現過以下情況？(讀出答案 1-5，次序由電腦隨機排列，可選擇多項)

- 不能集中精神
- 個腦實晒，諗唔到野
- 成日唔記得或做漏嘢
- 忘記曾經發生過既事
- 忘記自己應該好熟悉既名或工序
- 以上皆否 (skip to Q8)
- 唔知 / 難講 (skip to Q8)
- 拒答 (skip to Q8)

5. 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？

- 每星期____次 (入實數)
- 每星期少於 1 次
- 唔知 / 難講
- 拒答

6. 你覺得係咩原因導致呢 D 情況？(讀出答案 1-4，次序由電腦隨機排列，可選多項)

- 太疲勞 / 休息不足
- 太大壓力
- 用腦過度
- 年紀大，個腦開始衰退
- 其他，請註明：_____
- 沒有原因
- 唔知 / 難講
- 拒答

7. 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？(讀出答案 1-6，次序由電腦隨機排列，可選擇多項)

- 經常出錯 (如打錯字、send 錯 email)
- 引起上司、同事或客戶不滿
- 未能如期完成工作、甚至要加班
- 難以做出決定/判斷失誤
- 缺乏動力
- 感到煩躁/ 情緒低落
- 以上皆否
- 唔知 / 難講
- 拒答

8. 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？(讀出答案，追問程度)

- 敏銳好多
- 敏銳左 D
- 完全沒有分別
- 緩慢左 D
- 緩慢好多
- 唔知 / 難講
- 拒答

三·港人對腦部發展及運作看法

9. 請問你現時有冇採取任何方法去保持腦部健康？(如有，讀出答案 1-5，次序由電腦隨機排列，可選擇多項)

- 保持足夠及質素良好既睡眠
- 定期運動
- 減低壓力
- 服用補腦食物/營養補充劑
- 維持健康既飲食習慣
- 其他：_____
- 無採取任何方法保持腦部健康
- 唔知 / 難講
- 拒答

10. 你覺得邊個年齡層嘅人需要額外補充腦部營養？(有需要時讀出答案，可選擇多項)

- 0 - 4 歲
- 5 - 14 歲
- 15 - 24 歲
- 25 - 34 歲
- 35 - 44 歲
- 45 - 54 歲
- 55 歲或以上
- 任何年齡均不需要額外補充腦部營養
- 任何年齡均需要額外補充腦部營養
- 唔知 / 難講
- 拒答

受訪者個人資料

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，呢啲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。如果你唔想提供，可以拒答。

1. 性別（訪問員記錄）

- 男
 女

2. 你係屬於以下邊個年齡組別？

- 18 至 25 歲
 26 至 35 歲
 36 至 45 歲
 46 至 55 歲
 拒絕回答

3. 你嘅教育程度係？

- 小學或以下
 中學
 大學／專上學院或以上
 拒絕回答

4. 你嘅每月個人收入大約係？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> HK\$5,000 或以下 | <input type="checkbox"/> HK\$5,001- HK\$10,000 |
| <input type="checkbox"/> HK\$10,001- HK\$20,000 | <input type="checkbox"/> HK\$20,001- HK\$30,000 |
| <input type="checkbox"/> HK\$30,001- HK\$40,000 | <input type="checkbox"/> HK\$40,001- HK\$50,000 |
| <input type="checkbox"/> HK\$50,001 或以上 | <input type="checkbox"/> 拒絕回答 |

5. 你嘅工作屬於乜野行業？

- 製造業
 進出口貿易
 批發、零售
 飲食、旅遊
 保險
 金融、投資、財經
 房地產
 商用服務
 運輸、交通、倉庫
 電訊業
 電影、娛樂
 傳播媒介
 資訊科技
 醫療
 政府、公營機構
 社會服務業
 其他(請註明)：_____
- 拒絕作答

問卷已經完成，多謝你接受我哋嘅訪問。如果你對今次嘅訪問有任何疑問，可以打去熱線電話 XXXX-XXXX 同我哋嘅督導員聯絡。拜拜