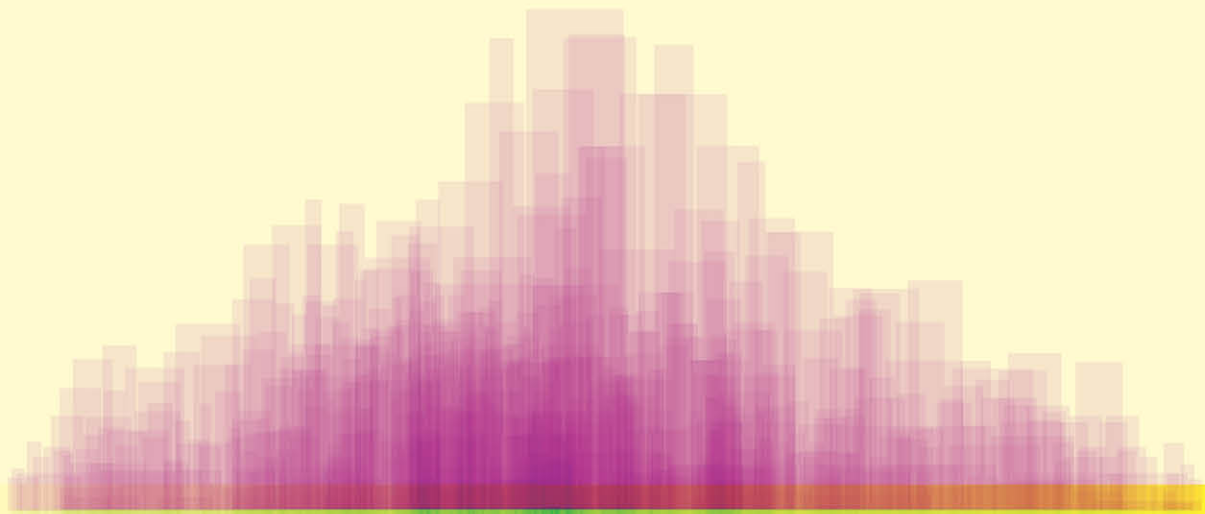


「愛+人」計劃全港大型住戶追蹤研究：基線調查報告

FAMILY Project Cohort Study: Baseline Findings

中文版



香港人的 **康和樂**

*Health, Happiness and Harmony
in Hong Kong*



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學公共衛生學院



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

前言

序

社會由眾多家庭組合而成，建設和諧社會，必先有和睦的家庭關係。但隨著社會不斷變化，家庭結構更趨複雜及多元化，各種家庭問題亦相繼出現。

為推動家庭和諧，香港賽馬會於二〇〇七年透過其慈善信託基金捐款二億五千萬港元，邀請香港大學公共衛生學院攜手合作，主導推行「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」。計劃包括一個為期五年的全港住戶調查，藉以了解家庭問題的根源，並以收集到的數據為基礎，利用科學化的研究及跟進，以實證為本，設計有效的預防方案；另外，亦透過家庭支援項目及多元化的公眾教育活動，以多種手法及渠道加強宣揚家庭和諧的信息。

「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」的理念是提倡、促進及強化家庭素質及關係的三個H，分別是健康 (Health)、快樂 (Happiness) 及和諧 (Harmony)。我們相信每一個優質的家庭都必須具備及發揮好以上三個元素。

香港大學公共衛生學院為計劃所進行的全港住戶調查第一階段已經完成，我們希望能透過這份報告，令全港市民更加了解香港家庭的狀況，從而提升大家對家庭健康、快樂及和諧的重視。

我謹代表馬會感謝所有參與全港住戶調查的家庭，他們的支持及寶貴資料，使調查研究得以順利進行。最後，我亦要感謝香港大學公共衛生學院「愛+人」計劃團隊，與我們並肩推動家庭和諧。

香港賽馬會慈善事務執行總監

蘇彰德律師

「愛 + 人」計劃

參考資料

計劃背景及目標

- 家庭是社會的基本單位，和睦的社會更是建基於融洽的家庭關係之上。隨著香港經濟愈趨發達，教育水平提高，科技更見先進，傳統家庭觀念卻逐漸受到衝擊，出現不少家庭倫理問題。
- 為協助建構一個和諧社會，香港賽馬會慈善信託基金捐款二億五千萬港元，邀請香港大學公共衛生學院攜手合作推行計劃和研究。
- 計劃的基本理念是，傳統的家庭觀念仍適用於現代社會，而且能夠為老、中、青三代帶來健康、快樂及和諧 (3Hs: Health, Happiness and Harmony) 的家庭生活 (「家有康和樂」)。

計劃內容

- 包括三大項目：

1. 全港住戶調查

研究以「家庭」為單位，並以如何預防家庭問題發生為研究重點，有別於一般以補救已發生的家庭問題為目標的項目。研究採用公共衛生的理念和模式進行，結合醫學、行為及社會科學 (包括心理學、社會工作學)、流行病學、生物統計學和環境科學等角度，再配合社會習俗、醫藥、教育和大眾傳媒，以科學化的方法，透徹分析問題根源，發展一套能夠深入針對問題、覆蓋層面廣泛、具成本效益的有效預防方法，為政府及其他相關機構提供有用的數據及資料，作為制定長遠政策及社會服務計劃的依據。

1.1 調查範疇及時間：

- 個人及住戶資料、生活習慣 (包括飲食、運動等)、健康 (生理及心理) 狀況、快樂指數、家庭和諧程度、信仰、鄰舍關係、工作狀況、醫療及社會資源的使用等。
- 整項調查為期六年。第一次住戶訪問於 2009 年 3 月開始，於 2011 年 5 月完成，成功訪問 20,964 個住戶，共 47,697 人。第二次訪問已於 2011 年 7 月正式展開，跟進 20,964 個住戶的情況，第二次全港住戶調查預計於 2013 年完成。

1.2 調查對象：

- 整項調查已共訪問 20,964 個住戶。為使調查能涵蓋人生不同階段以及促進社區發展，除了隨機樣本外，特別誠邀五類目標住戶參加，包括 1) 新婚夫婦、2) 有突發性危疾/長期病患者、3) 在深水埗、觀塘、港島東或南區育有小一學童、4) 居住於東涌、天水圍及將軍澳區及 5) 隨機抽樣的一人家庭。

1.3 調查方法：

- 在六年的調查期內，調查員將上門為住戶進行兩次家訪，並每隔 3 至 6 個月與受訪住戶進行電話或網上聯絡跟進。本調查獲取的所有資料將絕對保密。

1.4 參與調查的住戶均會自動成為 1% Club會員，免費享用一系列「家有康和樂」的健康資訊服務，亦可隨時登入附有加密程式的網上平台，瀏覽本調查所搜集的健康數據，並儲存個人身體檢查資料，如血壓度數等，以獲取個人健康狀況評估，同時會定期收到住戶調查的最新通訊。

2. 家庭支援項目

2.1 先導計劃以促進家庭成員間和睦共處，建立健康、快樂及和諧家庭生活為最終目標。研究小組與四間非政府組織及衛生署合作，共同研擬促進「家有康和樂」的家庭支援項目，以提高其成效。

2.2 研究小組以公共衛生學的理論為基礎，設計出具成本效益及可持續發展的支援項目。每個家庭支援項目課程都配以清晰明確、可實現的目標，課程簡短精煉（每節約二至三小時，為期四至五節），同時鼓勵參加者在課堂後練習所學的管教子女技巧。為了增加課程的可持續性，所有課程均由區內註冊社會工作者帶領。

2.3 支援項目的先導小組就提升家庭和親子關係兩大課題，於香港13個地區進行測試，並已於 2009 年至 2010 年初順利完成。對象包括懷孕婦女和育有小學學童的家庭，每個支援項目分別有 100 至 150 個家庭參加。研究小組會評估測試對象在參加個別支援項目前後，其行為及態度上的轉變，並檢討支援項目在促進「家有康和樂」方面的成效。五個支援項目分別為：

- 與香港明愛合作推行的《愛+人：「有教·無慮」家庭和諧計劃》、
- 與香港家庭福利會合作推行的《愛+人：「家多·和諧」計劃》、
- 與香港聖公會福利協會合作推行的《愛+人：「愉快學習上小一」》、
- 與香港基督教服務處合作推行的《愛+人：「愛家·Teen希望」》及
- 與衛生署合作推行的《愛+人：「共育共樂」》。

2.4 根據先導小組的成效，在 2010 年 7 月分別由香港明愛和香港家庭福利會展開兩項主研究，並豐富課程內容、增加參加人數及擴展服務區域。

2.5 自 2011 年 6 月開始，研究小組與香港國際家庭服務社合作開展另一個支援項目，名為《「愛+人·家添正能量」計劃》，協助強化新移民家庭的抗逆能力。

2.6 自 2012 年 4 月開始，與東華三院合作推行《「多讚少彈康和樂」計劃》，向約一千名學生及其家長推廣多讚賞少批評的溝通模式。

2.7 研究小組亦積極致力與不同非政府組織及社福機構合作，構思及推行更多家庭支援項目，期望可照顧不同階層人士的需要。

3. 公眾教育 - 健康傳訊

- 3.1 計劃透過不同渠道，宣傳「家有康和樂」的訊息，提高公眾對傳統家庭觀念的關注，加強溝通和投入感。另外，亦會舉辦社區活動，讓全港市民參與，從而維繫家庭成員間的關係。
- 3.2 借助傳媒對公眾的影響力，於不同媒體，例如報章雜誌、互聯網、電視、電台、廣告等，宣傳正面的「家有康和樂」訊息，增加公眾對訊息的認同和關注。
- 3.3 香港大學公共衛生學院於計劃推行期間，每年進行一次電話調查，評估在宣傳「家有康和樂」的過程中，公眾在行為上的轉變，以及公眾教育計劃的成效。第一次及第二次全港電話問卷調查「香港家庭及健康資訊問卷調查」已於 2009 及 2010 年完成，分析結果亦於 2010 年 9 月 26 日的新聞發布會上公布，傳播媒介的廣泛報導成功引起社會人士對「家有康和樂」的關注。第三次全港電話問卷調查已於 2012 年完成，結果將於 2013 年公布。
- 3.4 舉辦工作坊、講座及研討會，透過經驗分享及交流，培訓社區工作者運用有效的溝通策略，合力宣傳「家有康和樂」的訊息。
- 3.5 由馬會贊助、香港電台製作的「愛回家」電視單元劇系列，是公眾教育活動之一。電視系列由 2010 年 1 月 23 日至 3 月 27 日，逢星期六晚上八時於無綫電視翡翠台播映 (除 1 月 30 日外)。啟播禮已於 2010 年 1 月 17 日在銅鑼灣時代廣場舉行。
- 3.6 與政府及非政府機構合作，在地區層面推行地區為本參與計劃，透過與地區團體合作將健康、快樂及和睦的家庭生活模式帶入社區，並會就社區參與方式進行訊息推廣的成效進行評估。四個計劃分別為：
 - 與香港社會服務聯會合作於元朗區推行的《「快樂家庭廚房」計劃 - 第一階段》
 - 與基督教家庭服務中心合作於觀塘區推行的《「齊來學·愛家」計劃》
 - 與社會福利署深水埗區福利辦事處、四十多間社會服務機構、學校、社區團體及政府部門合作，於深水埗區推行《「家」「深」幸福計劃》
 - 與香港社會服務聯會合作於荃灣及葵青區推行的《「快樂家庭廚房」計劃 - 第二階段》
- 3.7 於 2010 年與沙田區議會合作舉辦《沙田節賽馬會「愛+人」家家康和樂嘉年華》。
- 3.8 於 2011 年與香港賽馬會合作舉辦《愛+人: 沙田藝圃樂》。
- 3.9 在 2010/11 學年，與六個不同地區的 85 間小學合作，以環保為主題，將「家有康和樂」的訊息透過專題研習環節向 18,000 個小四至小六學生及家長進行深化教育工作。
- 3.10 與香港小童群益會合作，於 2012 年 3 月開始推行《家添戲 FUN》計劃，以話劇形式於 100 間小學校巡迴演出，向學生及其家人推廣家有康和樂 (家庭健康、快樂及和睦) 及正面溝通的訊息。

2013 年 5 月

摘要

香港賽馬會慈善信託基金意識到家庭和陸及社會資本的重要性，遂在二零零七年邀請香港大學公共衛生學院攜手合作，推行「愛十人」計劃。是次計劃包括社區支援行動項目及一個根據全港住戶追蹤研究結果建立的「社會探熱針」資料庫。此獨創及將會公開給大眾使用的資料庫，將首次廣泛全面地闡述香港市民及家庭的健康 (Health)、和陸 (Harmony) 及快樂 (Happiness)，簡稱為「3Hs」(也稱「康和樂」)。這份報告將闡述此項追蹤研究於二零零九至二零一一年期間收集的基線數據，包括超過 7,984 個隨機抽樣家庭的 16,195 名合資格受訪人士，是次研究樣本足以反映全港一般市民的情況。

這份報告提供一個全港住戶追蹤研究的基線結果和簡單的分析之目錄。如欲進一步瞭解深入的分析，請密切留意本計劃將發表的研究報告及網上互動資料系統 (www.family.org.hk)。是次追蹤研究由二零零九年開始跟進受訪家庭及其成員的情況，至二零一二年年底已透過電話方式成功進行了三次跟進訪問，而第二次全港住戶研究家訪亦順利進行中，跟進研究結果將會在適當時間公布；至於「社會探熱針」資料庫裏面其他家庭及受訪人士的數據亦會在將來日子公布，這些家庭包括來自三個新市鎮——將軍澳、東涌、天水圍 (共 2,964 個家庭；8,015 位受訪人士)、三種最近經歷重大生活轉變的家庭類別——新婚家庭、新小一入學子女的家庭、家中有新確診嚴重疾病患者的家庭 (共 905 個受訪家庭；2,207 位受訪人士)、單人家庭 (1,930 位受訪人士)、主要受訪人士的近親家庭 (共 5,247 個受訪家庭；11,870 位受訪人士)、以及非隨機抽樣家庭 (共 1,579 個受訪家庭；3,194 位受訪人士)。

健康

身高及體重

男性受訪者的平均身高為 167.9 厘米，女性為 155.8 厘米。男性受訪者的平均體重為 68.1 公斤，女性為 56.2 公斤，體重分佈與年齡的關係呈鐘型曲線，中年人士的體重最重。

身高體重指數

身高體重指數 (BMI) 是測量體重狀況的指標，經常用於界定過重及肥胖。計算方法是將體重 (公斤) 除以身高 (米) 的二次方 (kg/m^2)。根據世界衛生組織 (世衛) 訂立的標準，26.8% 受訪者屬於「過重」(BMI 25—<30)，5.4% 屬於「肥胖」(BMI \geq 30)，6.2% 為「過輕」(BMI <18.5)，而60.9% 為「正常」(BMI 18.5—<25)。「過重」或「肥胖」的百分比，男性 (37.2%) 比女性 (28.0%) 為多。

根據世衛制定的亞洲人BMI標準，較多 (32.2%) 受訪者屬於「肥胖」(BMI ≥ 25)，20.5% 屬於「過重」(BMI 23— < 25)，6.2% 為「過輕」(BMI < 18.5)，40.4% 為「正常」(BMI 18.5— < 23)。「過重」或「肥胖」的百分比，男性 (60.7%) 比女性 (46.0%) 為多。

身體脂肪水平

14.0% 受訪者身體脂肪水平低於 20%，男性 (27.4%) 比女性 (2.7%) 為高。相反，身體脂肪水平 30% 及以上的百分比，女性 (53.2%) 比男性 (8.3%) 為多。按年齡組別分析，身體脂肪水平 30% 及以上的百分比，由 20—24 歲組別的 8.8%，上升至 65—74 歲組別的 47.1%，然而在 75 歲及以上組別稍微下降至 34.7%。

主要慢性疾病

「愛+人」研究問及受訪者曾否經西醫診斷患有某種主要慢性疾病。最常見的五種主要慢性疾病為過重或肥胖 (51.8%)、高血壓 (14.7%)、骨骼肌肉病 (8.2%)、糖尿病 (5.6%) 及消化系統疾病 (4.5%)。

- 高血壓

14.7% 受訪者經醫生診斷患高血壓，由 20—24 歲組別的 0.2%，上升至 75 歲及以上的 50.6%。但是，根據世衛制定的高血壓臨床指引，用電子血壓計量度的結果反映出另外 16.6% 受訪者亦患高血壓。總體高血壓患病率為 31.3% (女性佔 28.6% 及男性佔 34.5%)。經醫生診斷及「經量度而非診斷」的高血壓患病率均隨年齡增長而上升。經診斷患高血壓的受訪者中，超過三分之二 (69.2%) 接受高血壓藥物治療，但只有 41.4% 能將血壓控制在正常範圍內 ($< 140/90$ mmHg)。

- 關節肌肉系統疾病

8.2% 受訪者經診斷患關節肌肉系統疾病，女性 (9.5%) 比男性 (6.7%) 為高。患關節肌肉系統疾病的比率隨年齡增長而上升。

- 糖尿病

5.6% 受訪者經診斷患糖尿病，男性和女性的百分比分別為 5.8% 和 5.4%。患糖尿病的比率隨年齡增長而上升。在患糖尿病的受訪者中，64.9% 服用降血糖藥 (63.6% 服用西藥，0.3% 服用中藥，而 1.0% 同時服用中藥及西藥)，其中 6.1% 並不知道自己患糖尿病。

- 消化系統疾病

4.5% 受訪者經診斷患消化系統疾病，男性 (4.7%) 略高於女性 (4.3%)。患有消化系統疾病的整體比率隨年齡增長而上升，由 20—24 歲組別的 2.1%，上升至最高 45—54 歲組別的 5.8%，然後下降至 75 歲及以上組別的 3.7%。

其他主要慢性疾病方面，2.3% 受訪者患有冠狀動脈心臟病，其次是哮喘 (1.8%)、慢性阻塞性肺病 (1.6%)、癌症 (1.1%) 及中風 (1.1%)。

口腔健康狀況

1.4% 受訪者自我評估口腔健康狀況為非常好，34.2% 為好，51.5% 為一般，11.4% 為差，而 0.9% 為非常差。評估好或非常好的百分比，女性 (38.1%) 高於男性 (32.7%)，並以 75 歲及以上組別最低。

多種慢性疾病的患病率

患有一種、兩種、三種、四種及以上慢性疾病的比率分別為 25.2%，10.6%，4.8% 和 3.5%。患有兩種及以上慢性疾病的百分比，女性 (19.5%) 較男性 (18.2%) 為多。患慢性疾病的比率隨年齡增長而上升。

急性疾病

在調查前一個月內，香港人口最常遇到的五種急性疾病是：腰背痛 (35.2%)、關節痛 (32.8%)、傷風/感冒 (26.9%)、頸痛 (23.4%) 及手腳麻痺/無力 (15.8%)。

飲食

「愛+人」追蹤研究問及受訪者在過去一個月的飲食習慣，包括吃蔬菜、水果、肉類、海產等食物的次數及份量。

61.3% 受訪者每天都吃水果，女性 (65.7%) 比男性 (56.1%) 為高，並隨年齡增長而遞升。9.4% 每天平均吃最少兩份水果，女性 (10.5%) 略高於男性 (8.3%)。86.7% 每天吃煮熟蔬菜，1.3% 每天吃未煮熟蔬菜，而 0.3% 每天吃根莖類蔬菜。26.7% 每天吃最少三份蔬菜，女性 (38.9%) 比男性 (12.2%) 為多。11.1% 受訪者每天吃五份水果及蔬菜及以上，女性 (12.6%) 高於男性 (9.3%)。由此可見，普遍人口食用水果及蔬菜不足，尤其是老年人，值得社會關注。

78.8% 受訪者每天都吃肉類，而 38.5% 每天都吃魚。80.6% 每星期吃雞蛋一次及以上，而 32.3% 每星期吃海鮮一次及以上。53.2% 每星期吃豆腐或其他黃豆類製成品一次及以上，而 25.2% 每星期飲豆漿一次及以上。33.2% 不飲牛奶，而 32.2% 不吃芝士、乳酪及奶品類食物。另外，34.8% 受訪者不吃雪糕。72.8% 和 72.6% 不吃或每月吃醃製肉類和蔬菜少過一次。

超過 95% 受訪者每次飲水最少一杯 (240 毫升)。45.5% 受訪者每天都飲茶，而 15.1% 每天都飲咖啡。16.5% 每星期飲涼茶一次或以上。34.9% 不飲含氣飲料/汽水，而 25.6% 每星期飲果汁一次或以上。

吸煙

大約五分之一 (17.6%) 受訪者曾經吸煙，當中 64.9% 現時每天吸食最少一根香煙，4.8% 間中吸煙 (每天吸食少過一根香煙)，29.7% 已戒煙。相應每日吸煙流行率為 11.5% (女性佔 3.3%；男性佔 20.9%)。

在現時每日吸煙人士當中，約一半在 18 歲前開始吸煙，每日平均吸煙的數目為 13.3 根。男性每日平均吸煙的數量亦比女性為多 (男：13.9 根；女：10.3 根)。在現已完全戒煙人士當中，91.8% 已戒煙最少六個月，48.6% 曾每日吸食最少一包煙 (20 根香煙為一包煙)。

飲用酒精飲料

71.3% 受訪者從不飲用酒精飲料，18.8% 間中飲酒 (在一個月內少過一次)，5.2% 一星期飲酒一次及以上，而 2.8% 則每天都飲酒。在曾經飲酒的人士當中，開始飲酒的平均年齡是 19.9 歲，31.9% 在 18 歲前開始飲酒。男性開始飲酒的平均年齡 (19 歲) 比女性 (21 歲) 為早。在曾經飲酒的人士當中，16.3% 在受訪前一個月曾經暴飲過一次及以上。8.6% 的一星期酒精攝取量超過英國皇家醫學院釐定的標準，男性 (9.5%) 較女性 (6.8%) 為高。

體能活動

- 體能活動

在過去一星期，18.3% 受訪者曾參與劇烈體能活動，33.1% 曾參與中度體能活動，而 97.2% 曾連續步行最少十分鐘。每星期參與劇烈及中度體能活動的平均時間分別為 270 分鐘及 301 分鐘。每星期連續步行最少十分鐘的平均時間為 605 分鐘 (或 10 小時)。在過去一星期，年長人士參與劇烈或中度體能活動的時間比年輕人士為多。

29.0% 受訪者達到世衛建議的每星期體能活動量，達標率以男性 (32.6%) 比女性 (26.0%) 為高。超過三分之一 (35.7%) 20—24 歲人士及不足四分之一 (22.9%) 75 歲及以上人士達到建議體能活動量。

- 靜態行為

在過去七天，受訪者平均每天坐着的時間大約 372 分鐘或 6.2 小時，男女之間沒有明顯差別。受訪者平日平均每天看電視大約 115 分鐘，而週末平均每天看電視大約 133 分鐘。平日及週末每天看電視的時間在男女之間沒有明顯差別。

- 與家人一起做運動

在過去七天，受訪者平日平均做運動大約 62 分鐘，而週末平均做運動大約 82 分鐘。與家人一起做運動的時間在男女之間沒有明顯差別。

賭博

44.3% 受訪者在過去一年曾經投注六合彩最少一次，男性 (55.1%) 較女性 (35.3%) 高很多。12.5% 多過一次但少於每月一次。12.2% 受訪者在過去一年曾經投注賽馬最少一次，男性 (23.6%) 較女性 (2.5%) 高很多。1.7% 多過一次但少於每月一次，而 10.5% 每月投注至少一次。4.9% 受訪者在過去一年曾經投注球賽最少一次，男性 (10.3%) 比女性 (0.6%) 高很多。1.7% 受訪者在過去一年曾經進入賭場/賭船/麻雀館最少一次，而 13.2% 在過去一年曾經與親戚朋友賭博最少一次 (例如打麻雀及撲克牌)。35.0% 受訪者在過去一個月沒有在賭博上花費金錢，女性 (42.2%) 較男性 (26.5%) 高很多。

濫藥

在 5,078 名 20 歲及以上自行填寫問卷的受訪者中，7.6% 曾經濫藥，而濫藥的情況包括使用違禁藥物、非治療用途的藥物或過量使用處方或非處方藥物。曾經濫藥的百分比在男女之間沒有明顯差別。約 10% 的 35—44 歲與 65 歲及以上受訪者曾經濫藥。

與健康相關之生活量表

- 與健康相關之生活量表 (SF-12v2)

標準十二題簡明健康狀況調查表第二版 (SF-12v2) 是有效評估八項健康狀況的方法。八項健康狀況分別是：生理功能 (Physical Functioning)，生理問題對角色限制 (Role Physical)，身體痛楚 (Bodily Pain)，一般健康 (General Health)，生命力 (Vitality)，社交功能 (Social Functioning)，情緒問題對角色限制 (Role Emotional) 和心理健康 (Mental Health)。SF-12v2 能評估兩大健康範疇——身體健康及心理健康。身體健康範疇包括前四項，而心理健康範疇則包括後四項。兩個健康範疇的分數由 0 至 100 分，分數越高表示身體和心理健康越好。

身體健康的平均數為 49.6；心理健康的平均數為 53.6。在身體健康 (男：50.5；女：48.8) 及心理健康 (男：54.1；女：53.1) 兩個範疇的得分，男性都較女性高。身體健康的得分隨年齡增長而下降，而心理健康的得分隨年齡增長而輕微上升。

- 自我評估的健康狀況

0.7% 受訪者評估自己現時的健康狀況為極好，11.2% 為很好，44.4% 為好，38.1% 為一般，而 5.4% 為差。評估自己現時的健康狀況為極好、很好或好的百分比，男性 (60.3%) 比女性 (53.2%) 為高。與年輕人士相比，較多的年長人士評估健康狀況為差。

3.1% 受訪者認為自己的健康狀況比同齡人好很多，25.3% 認為比同齡人好，54.4% 認為比同齡人相差不遠，15.1% 認為比同齡人差，而 1.1% 認為比同齡人或差很多。26.6% 女性及 30.5% 男性分別認為自己的健康狀況比同齡人好或好很多。

0.7% 受訪女性認為自己的健康狀況比 12 個月前好很多，10.9% 認為比 12 個月前好，54.4% 認為與 12 個月前相差不遠，32.2% 認為比 12 個月前差，而 1.6% 認為比 12 個月前差很多。認為自己健康狀況比 12 個月前好或好很多的百分比，女性 (12.2%) 略多於男士 (11.1%)。自我評估身體健康狀況隨年齡增長而下降。

0.3% 受訪者評估自己未來一至兩年後的健康狀況為極好，4.1% 為很好，32.0% 為好，43.8% 為一般，而 13.7% 為差。自我評估未來一至兩年後的健康狀況為極好、很好或好的比率隨年齡增長而下降。

快樂

整體快樂指標

9.6% 受訪者表示「非常快樂」，82.6% 「快樂」，7.3% 「不甚快樂」，而 0.5% 「完全不快樂」。表示「非常快樂」或「快樂」的百分比，男性 (92.3%) 略高於女性 (92.1%)。在各年齡組別中，約 90% 受訪者表示「非常快樂」或「快樂」。自我評估快樂的程度隨每月總家庭收入增長而上升。

主觀快樂指標

主觀快樂指標包括四條問題，四條問題的分數相加後除以四，形成主觀快樂指標，由 1 至 7 分計算，分數越高代表越快樂。27.9% 受訪者表示「快樂」，女性 (29.0%) 比男性 (26.5%) 略多。而主觀快樂指標的平均數為 5.3。

病人健康問卷 (PHQ-9)

「愛+人」研究使用九條病人健康問卷 (PHQ-9) 來量度抑鬱症狀。大部分受訪者 (88.1%) 沒有或只有極微的抑鬱症狀。在過去兩星期內表示有中度、中度嚴重或嚴重抑鬱症狀的比率，女性 (2.6%) 比男性 (1.5%) 為多。與年輕人士相比，年長人士較容易有抑鬱症狀。

華人健康問卷 (CHQ-12)

十二條華人健康問卷 (CHQ-12) 廣泛用於研究中國人口的精神問題。問及受訪者在過去兩星期內經歷一般精神問題的頻率，包括身體症狀，焦慮和擔心，社會功能障礙和抑鬱。

最常見的五項令人苦惱症狀為「因擔憂而睡眠不好」(9.0%)、「為家人或親友擔憂」(7.6%)、「覺得很多事情對你是個負擔」(7.4%)、「頭痛或頭部有壓迫感」(5.9%)及「神經兮兮，緊張不安」(5.2%)。表示在過去兩星期內有症狀的比率，女性比男性為多。

生活壓力指數

根據近期生活變化問卷 (RLCQ)，詢問受訪者在過去一年內有沒有經歷過十八種生活壓力事件。接近三分之一 (30.7%) 在過去一年內有經歷至少一種生活壓力事件。最常見的五種生活壓力事件為工作量非常大 (10.8%)、家中成員有嚴重的健康問題 (6.8%)、財政狀況變差了 (6.2%)、自己有嚴重的健康問題 (5.1%) 及家庭成員死亡 (4.7%)。在過去一年內經歷至少一種生活壓力事件的比率，女性 (31.5%) 比男性為多 (29.6%)。

自我報告的精神健康狀態

- 抑鬱症

1.2% 受訪者經醫生診斷患抑鬱症，女性 (1.7%) 比男性 (0.7%) 為多。按年齡組別分析，患抑鬱症的百分比，以 20—24 歲 (0.5%) 與 75 歲及以上 (0.6%) 兩個組別最低。

- 焦慮症

0.6% 受訪者經西醫診斷患焦慮症，女性 (0.6%) 比男性 (0.5%) 多。按年齡組別分析，患焦慮症的百分比，以 45—64 歲組別 (0.9%) 最高。

- 思覺失調

0.2% 受訪者經診斷患思覺失調，男性 (0.3%) 比女性 (0.2%) 略多。

- 腦退化症

0.2% 受訪者經診斷患腦退化症，女性 (0.3%) 比男性 (0.1%) 為多。患腦退化症的百分比以 75 歲及以上組別最高。

- 自殺

問及自殺念頭：「在過去兩星期中，你有多經常有最好死去或以某方法自殘的想法？」。1.7% 受訪者表示在過去兩星期中曾有自殺念頭，女性 (2.1%) 比男性 (1.2%) 為高。出現自殺念頭的比率隨年齡增長而上升。

和睦

家人的支持

「愛+人」研究使用 Family APGAR (adaptability, partnership, growth, affection and resolve) 量表來量度受訪者自我評估家人給予的支持。此量表共有五條題目，由 0 至 10 分計算，分數越高代表家人的支持度越高。所有受訪者的平均家人支持度為 6.9 分，而女性普遍得到的家人支持度比男性高 0.4 分。按年齡組別分析，55 歲及以上受訪者得到的家人支持度在所有年齡組別中為最高。家人支持度隨每月家庭總入息增長而遞升。

家庭和睦及滿意

「愛+人」研究使用自行研發的量表來量度受訪者對於家庭和睦及滿意的情況，此量表總共有二十四題，分為五個範疇：身份 (identity)，沒有衝突 (absence of conflicts)，有效的溝通 (effective communication)，忍耐寬容 (forbearance) 及家庭時間 (spending time with family)，後四個範疇乃經由質性研究證明是和睦家庭中不可或缺的元素。除了三題在身份範疇的陳述之外，接近九成受訪者在其他二十一題陳述皆作出正面回應。正面回應的百分比在 35—64 歲人士中較高，而在 20—34 歲與 65 歲及以上人士中則較低。

家庭成員間的和睦協調

「愛+人」研究使用協和指數來量度受訪者與家人之間的和睦程度。此指數共有十個形容受訪者與家人關係的詞語，受訪者要對上述形容家庭關係的詞語表示贊同與否。協和指數的分數為 10 至 70 分，分數越高代表受訪者與家人相處越和睦。協和指數的平均值為 56.3 分，男女之間沒有明顯差別，而最年輕人士 (20—24 歲) 的分數 (54 分) 為最低。

家人間的衝突

受訪者回答過去三個月內有否與家人因為 12 種原因發生糾紛或衝突 (包括家庭關係、投入工作以致影響家庭生活、金錢和財務優先序及個人習慣等)。超過一半受訪者 (54.4%) 與家人沒有任何衝突，而受訪者的衝突指數平均值為 0.89，在男女之間沒有明顯差別。較年輕人士跟家人的衝突程度比較年長人士為嚴重。

工作與家庭

全職工作受訪者每天在工作場所工作大約 9.1 小時，男性比女性每天工作長半小時。較長的工作時間與較多的自我評估抑鬱症狀及較低的快樂指數有明顯關聯。另一方面，工作時間與家人支持的關係則呈倒U形狀態，工作九至十小時的受訪者的家人支持度為最高。

受訪者平均每天在家工作大約 0.4 小時 (25 分鐘)，男性及女性受訪者並沒有明顯差別。25—54 歲人士每天在家工作時間比其他年齡組別為長。受訪者每天花 1.2 小時於家庭/家務工作及照顧孩子，女性比男性每天多花約半小時於家庭/家務工作及照顧孩子。每天花於家庭/家務工作及照顧孩子的時間與年齡的關係呈倒U 形狀態，35—44 歲受訪者每天花 1.4 小時於家庭。

「愛+人」研究以六條問題詢問受訪者的工作有否影響其家庭生活。分數為 6 至 42 分，分數越高代表工作與家庭之間衝突越嚴重。衝突指數的平均值為 22.39 分，以 20—24 歲人士最高。

家庭活動

「愛+人」研究有問及受訪者每天平均的家庭活動時間，例如在戲院看電影、打遊戲機或麻雀及食飯等，男性及女性受訪者在這方面沒有明顯差別，儘管較多的男性並沒有和家人閒談。受訪者在週末的家庭活動時間比平日多。

自我評估的社會資本

- 鄰舍凝聚力

「愛+人」追蹤研究使用Sampson的問卷（包括五條問題）來評估受訪者鄰舍凝聚力的程度。接近一半受訪者（49.5%）非常或一般同意「街坊很樂意幫助鄰居」，43.2% 非常或一般同意「這是一個關係密切的鄰里」，而 42.5% 非常或一般同意「這裡的街坊是值得信任」。逾半（53.0%）表示非常或一般不同意「這裡的街坊相處不融洽」，而 13.8% 非常或一般不同意「這裡的街坊價值觀不一致」。

- 參與義工服務

14.1% 受訪者在過去一年有參與過義工服務，女性（17.0%）比男性（10.7%）為高，參與的比率隨年齡增長而下降，以及隨著教育程度提高而上升。85.8% 受訪者在過去十二個月沒有參與過任何義工服務，7.1% 曾做過少於 20 個小時，而 7.0% 曾做過 20 個小時及以上。85.8% 受訪者在過去一年沒有出席過任何社區會議或活動。

- 宗教信仰及參與程度

69.6% 受訪者沒有宗教信仰，11.4% 相信佛教、13.7% 相信基督教、3.4% 相信天主教及1.0% 相信道教。19.1% 自幼便在有宗教信仰家庭長大。52.6% 完全不崇尚宗教，而 23.9% 少許崇尚。47.2% 完全不崇尚心靈，而 22.2% 少許崇尚心靈。58.0% 表示宗教信仰不是給予力量及安慰的原動力，而 59.9% 表示宗教信仰在體會及處理壓力時從不牽涉。

- 歧視

「愛+人」追蹤研究問及在香港居住十年或以下的新來港人士有否遭受歧視的情況，而歧視行為包括被粗暴對待、被侮辱、被無禮對待等。在 1,077 名受訪的新來港人士中，絕大部份（95.9%）在香港居住期間從沒有因為新移民的身份而被打或粗暴對待。91.1% 從沒有被侮辱或遭中傷誹謗，82.7% 從沒有被無禮對待，85.1% 從沒有受到不公平待遇，而 95.8% 從沒有受到威脅。大部份（93.7%）從沒有被拒絕接待或蓄意延誤，而 89.7% 從沒有被排斥或忽視。大部份（94.1%）表示家人從沒有受任何種類的歧視。

目錄

前言	1
「愛 + 人」計劃	2
摘要	5
<hr/>	
第一章 引言	19
1.1 「愛+人」研究	19
1.2 抽樣範圍	20
1.2.1 樣本的代表性	20
1.3 樣本的人口社會特徵	22
1.3.1 婚姻狀況	22
1.3.2 出生地點	23
1.3.3 最高教育程度	25
1.3.4 每月個人收入	26
1.3.5 職業	29
<hr/>	
第二章 健康	32
2.1 人體測量	32
2.1.1 量度方法	32
2.1.2 身高	32
2.1.3 體重	35
2.1.4 身高體重指數 (BMI)	38
2.1.5 身體脂肪水平	41
2.2 血壓	44
2.2.1 量度方法	44
2.2.2 血壓分佈	44
2.2.3 高血壓	49
2.3 自我報告健康狀況	52
2.3.1 自我報告慢性疾病	54
2.3.2 自我報告急性疾病	67
2.4 生活方式	68
2.4.1 飲食	68
2.4.2 吸煙	94
2.4.3 飲用酒精飲料	102
2.4.4 體能活動	108
2.4.5 賭博	123
2.4.6 濫藥	135
2.5 與健康相關的生活量表	136
2.5.1 與健康相關的生活量表 (SF-12 v2)	136
2.5.2 自我評估的健康狀況	141

第三章 快樂	146
3.1 標準快樂指標	146
3.1.1 整體快樂指標	146
3.1.2 主觀快樂指標	149
3.2 標準精神健康指標	151
3.2.1 病人健康問卷 (PHQ-9)	151
3.2.2 華人健康問卷 (CHQ-12)	153
3.2.3 生活壓力指數	155
3.3 自我報告的精神健康狀態	157
3.3.1 抑鬱症	157
3.3.2 焦慮症	158
3.3.3 思覺失調	159
3.3.4 腦退化症	160
3.3.5 自殺	161
第四章 和睦	163
4.1 標準指數	163
4.1.1 家人的支持	163
4.1.2 家庭和睦及滿意	166
4.1.3 家庭成員間的和睦協調	169
4.1.4 家人間的衝突	171
4.2 工作與家庭	173
4.3 家庭活動	181
4.4 自我評估的社會資本	185
4.4.1 鄰舍凝聚力	185
4.4.2 參與義工服務	196
4.4.3 宗教信仰及參與程度	215
4.4.4 歧視	229
第五章 開放使用的資訊平台	238
第六章 建議	238

免責聲明

香港賽馬會慈善信託基金及香港大學公共衛生學院在本報告書所提供的資料只作參考。雖然以上團體已盡力確保報告書上的資料準確無誤，但對於資料的準確性或完整性，或在任何特定情況下使用的合適性，並沒有作出任何明示或隱含的保證或陳述。

版權

本報告書的內容，包括但不限於所有文本、平面圖像、圖畫、圖片、以及數據或其他資料的匯編，均受版權保障。除非預先取得有關的版權擁有人的書面授權，否則嚴禁複製、改編、分發、發佈或向公眾提供該等版權作品。凡有意申請獲許使用本報告書的任何材料或有關本報告書內容的任何查詢，請在2014年6月30日或之前與香港大學公共衛生學院聯絡。在2014年6月30日之後的申請或查詢，請聯絡香港賽馬會慈善信託基金。

第一章 引言

1.1 「愛+人」計劃全港大型住戶追蹤研究

由於香港社會及家庭凝聚力受到時代轉變衝擊而變得日益薄弱，香港賽馬會慈善信託基金很早便察覺到家庭及社會和睦的重要性，所以邀請香港大學公共衛生學院攜手合作，推行「愛+人」計劃。此計劃最重要的部分，是首次以「家庭」為單位進行全港大型住戶追蹤調查（簡稱：「愛+人」追蹤研究），目的有兩個：（1）檢視及描述香港市民及家庭的**健康（Health）、和睦（Harmony）與快樂（Happiness）**，簡稱為‘3Hs’（也稱「康和樂」）；（2）確認與3Hs及其變化相關的因素。而「愛+人」追蹤研究的首要目標，是用科學嚴謹的方法及分析，為制定健康衛生及社福政策，提供充份證據，並透過公開、全面的數據庫，與社會各界人士分享研究成果。

與其他本地調查比較，「愛+人」追蹤研究優勝之處，是調查的對象包括了所有符合條件的家人，即使是一些延伸家庭（例如受訪家庭的親戚），也能成功訪問。這個研究方法非常獨特，能夠用來分析個人和家庭層面的「康和樂」。另一方面，根據調查所建立的數據庫含有大量寶貴資料，而且是從公共衛生的角度出發，因此可以作為「社區晴雨表」，追蹤及反映香港人「康和樂」的現況和轉變。最後，由於家庭與社會和睦，在香港這個儒家思想社會有着深厚根源及意義，所以「愛+人」追蹤研究專門研發了量度香港人「康和樂」的量表。

“此外，「愛+人」追蹤研究使用地理資訊系統來展示香港市民的健康、快樂及和睦（3Hs）程度。地理資訊系統是根據小規劃統計區* 利用最先進的測繪技術來分析研究樣本的健康及其相關因素的數據，並將它們空間分佈影像化。本報告中的所有空間數據已根據二零一一年《香港人口普查》的房屋類型、住戶人數及住戶每月收入的分佈加權處理。

本報告運用統計地圖展示地域性數據。由於統計地圖中將地區的大小與人口成正比，所以影像顯示能讓使用者了解香港每個地區或區域的人口分佈。為確保數據的代表性，本報告只包括實際人口大於 1,500 及「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區的數據。

為了使市民能隨時在線查詢「愛+人」追蹤研究的地域性數據，「愛+人」追蹤研究採用了網絡地理信息系統**，此系統以互動地圖的方式來顯示空間信息，更將本研究的 3Hs 數據以分區的形式顯示。本研究還採用了等值線圖，根據數據將劃定的區域配予一系列獨特的顏色，例如健康狀況較好的小規劃統計區的顏色會較深。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。”

1.2 抽樣範圍

1.2.1 樣本的代表性

「愛十人」追蹤研究就受訪者的性別、年齡和教育程度三個特徵，與二零一一年《香港人口普查》的數據作比較。第一章闡述的數據沒有加權處理，第二至四章則根據二零一一年香港人口的房屋類別、住戶人數（家庭成員人數）及住戶每月收入的數據加權處理。按居住情況分析，「愛十人」追蹤研究將受訪者的房屋類別、住戶人數及居住地區與二零一一年香港人口特徵作比較。結果顯示兩者在住戶人數及居住地區沒有明顯差別（表 1.2.2）；在房屋類別，居住在私人永久性房屋的百分比，「愛十人」追蹤研究受訪者較二零一一年香港人口少接近一半。由於與二零一一年的人口特徵比較，「愛十人」追蹤研究的樣本及人口特徵在房屋類型、住戶人數及住戶收入有顯著差別（表 1.2.2），所以樣本將以上述三個變量作加權，加權後的樣本將能夠代表香港一般居民的情況。

表 1.2.1：樣本的代表性（以個人為單位）

	「愛十人」追蹤研究	政府統計處人口	效應值
年齡			0.22
10—14	1,474 (7.6%)	331,116 (5.0%)	
15—19	1,664 (8.6%)	423,693 (6.4%)	
20—24	1,205 (6.2%)	451,541 (6.9%)	
25—29	1,075 (5.6%)	534,115 (8.1%)	
30—34	1,116 (5.8%)	550,005 (8.4%)	
35—39	1,317 (6.8%)	562,606 (8.6%)	
40—44	1,589 (8.2%)	572,679 (8.7%)	
45—49	1,925 (10.0%)	651,735 (9.9%)	
50—54	1,855 (9.6%)	637,695 (9.7%)	
55—59	1,566 (8.1%)	513,069 (7.8%)	
60—64	1,269 (6.6%)	409,566 (6.2%)	
65—69	820 (4.2%)	234,300 (3.6%)	
70—74	841 (4.4%)	230,440 (3.5%)	
≥75	1,617 (8.4%)	476,572 (7.2%)	
性別			0.01
男性	9,061 (46.9%)	3,047,675 (46.3%)	
女性	10,272 (53.1%)	3,531,457 (53.7%)	
最高教育程度 (15歲及以上)			0.27
小學及以下	5,062 (28.5%)	1,419,979 (22.7%)	
初中 (中一至中三)	3,791 (21.3%)	1,119,633 (17.9%)	
高中 (中四至中七)	5,627 (31.7%)	2,005,373 (32.1%)	
高級文憑	428 (2.4%)	310,553 (5.0%)	
大專 (非學位/副學士課程)	1,013 (5.7%)	270,695 (4.3%)	
大學及以上	1,852 (10.4%)	1,121,783 (18.0%)	
不詳	1,560		

基數：所有受訪者。

效應值有三種水平—0.1 是小，0.3 是中及 0.5 是大。

表 1.2.2：樣本的代表性 (以家庭為單位)

	「愛+人」追蹤研究	政府統計處人口	效應值
房屋類型			0.57
公營租住房屋	4,365 (54.6%)	720,892 (30.4%)	
資助自置居所房屋	1,376 (17.2%)	377,615 (15.9%)	
私人永久性房屋	2,187 (27.4%)	1,242,982 (52.5%)	
非住宅用房屋	54 (0.7%)	8,396 (0.4%)	
臨時房屋	10 (0.1%)	1,894 (0.8%)	
不詳	1 (0.0%)		
住戶人數			0.19
1	1,751 (21.9%)	404,088 (17.1%)	
2	2,277 (28.5%)	597,697 (25.2%)	
3	1,854 (23.2%)	575,316 (24.3%)	
4	1,556 (19.5%)	501,845 (21.2%)	
5 及以上	555 (6.9%)	289,850 (12.2%)	
居住地區			0.27
香港島			
中西區	135 (1.7%)	89,529 (3.8%)	
灣仔	40 (0.5%)	54,887 (2.3%)	
東區	568 (7.1%)	194,249 (8.2%)	
南區	285 (3.6%)	85,837 (3.6%)	
九龍			
油麻地	290 (3.6%)	112,986 (4.8%)	
深水埗	554 (6.9%)	134,795 (5.7%)	
黃大仙	412 (5.2%)	124,218 (5.2%)	
九龍城	578 (7.2%)	140,315 (5.9%)	
黃大仙	805 (10.1%)	214,300 (9.0%)	
觀塘			
新界			
葵青	861 (10.8%)	168,553 (7.1%)	
荃灣	389 (4.9%)	102,570 (4.3%)	
屯門	592 (7.4%)	168,990 (7.1%)	
元朗	574 (7.2%)	190,285 (8.0%)	
北區	368 (4.6%)	99,453 (4.2%)	
大埔	354 (4.4%)	94,481 (4.0%)	
沙田	790 (9.9%)	207,094 (8.7%)	
西貢	254 (3.2%)	138,209 (5.8%)	
離島	144 (1.8%)	47,611 (2.0%)	

效應值有三種水平—0.1 是小，0.3 是中及 0.5 是大。

1.3 樣本的人口社會特徵

1.3.1 婚姻狀況

三分之二受訪者 (66.3%) 已婚 (表 1.3.1a)。已婚及從未結婚的比率，男性 (70.0% 及 24.2%) 比女性 (63.2% 及 20.3%) 為多。20—24 歲受訪者大部分 (96.6%) 從未結婚，而 45 歲及以上受訪者只有少於 10% 從未結婚 (表 1.3.1b)。

表 1.3.1a：按性別劃分婚姻狀況

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
從未結婚	1,785	20.3	1,788	24.2	3,573	22.1
已婚	5,555	63.2	5,180	70.0	10,735	66.3
喪偶	947	10.8	192	2.6	1,139	7.0
離婚/分居	481	5.5	231	3.1	712	4.4
不詳	28	0.3	8	0.1	36	0.2
總計	8,796	100	7,399	100	16,195	100

表 1.3.1b：按年齡組別劃分婚姻狀況：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
從未結婚	1,164 (96.6%)	1,276 (58.2%)	514 (17.7%)	333 (8.8%)	161 (5.7%)	63 (3.8%)	62 (3.8%)	3,573 (22.1%)
已婚	41 (3.4%)	876 (40.0%)	2,173 (74.8%)	3,087 (81.7%)	2,325 (82%)	1,273 (76.6%)	960 (59.4%)	10,735 (66.3%)
喪偶	0 (0.0%)	1 (0.0%)	32 (1.1%)	100 (2.6%)	187 (6.6%)	264 (15.9%)	555 (34.3%)	1,139 (7.0%)
離婚/分居	0 (0.0%)	38 (1.7%)	185 (6.4%)	251 (6.6%)	151 (5.3%)	59 (3.6%)	28 (1.7%)	712 (4.4%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (0.1%)	9 (0.2%)	11 (0.4%)	2 (0.1%)	12 (0.7%)	36 (0.2%)
總計	1,205 (100%)	2,191 (100%)	2,906 (100%)	3,780 (100%)	2,835 (100%)	1,661 (100%)	1,617 (100%)	16,195 (100%)

1.3.2 出生地點

受訪者中，55.0% 男性及 48.2% 女性在香港出生 (表 1.3.2a)，73.4% 是 20—24 歲受訪者。64.7% 75 歲及以上受訪者在廣東省出生 (表 1.3.2b)。

表 1.3.2a：按性別劃分出生地點

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
香港	4,240	48.2	4,072	55.0	8,312	51.3
廣東省	2,991	34.0	2,451	33.1	5,442	33.6
澳門	112	1.3	84	1.1	196	1.2
中國其他省份	1,155	13.1	621	8.4	1,776	11.0
其他						
印尼	120	1.4	68	0.9	188	1.2
泰國	37	0.4	13	0.2	50	0.3
馬來西亞	23	0.3	25	0.3	48	0.3
菲律賓	10	0.1	1	0.0	11	0.1
台灣	12	0.1	2	0.0	14	0.1
其他	67	0.8	43	0.6	110	0.7
不詳	29	0.3	19	0.3	48	0.2
總計	8,796	100	7,399	100	16,195	100

表 1.3.2b：按年齡組別劃分出生地點：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
香港	885 (73.4%)	1,556 (71.0%)	1,687 (58.1%)	2,327 (61.6%)	1,285 (45.3%)	338 (20.3%)	234 (14.5%)	8,312 (51.3%)
廣東省	241 (20.0%)	342 (15.6%)	703 (24.2%)	1,081 (28.6%)	1,098 (38.7%)	931 (56.1%)	1,046 (64.7%)	5,442 (33.6%)
澳門	9 (0.7%)	14 (0.6%)	22 (0.8%)	37 (1.0%)	57 (2.0%)	31 (1.9%)	26 (1.6%)	196 (1.2%)
中國其他省份	63 (5.2%)	246 (11.2%)	409 (14.1%)	270 (7.1%)	292 (10.3%)	248 (14.9%)	248 (15.3%)	1,776 (11.0%)
其他								
印尼	0 (0.0%)	9 (0.4%)	24 (0.8%)	22 (0.6%)	51 (1.8%)	60 (3.6%)	22 (1.4%)	188 (1.2%)
泰國	0 (0.0%)	2 (0.1%)	10 (0.3%)	11 (0.3%)	13 (0.5%)	6 (0.4%)	8 (0.5%)	50 (0.3%)
馬來西亞	0 (0.0%)	3 (0.1%)	6 (0.2%)	8 (0.2%)	4 (0.1%)	16 (1.0%)	11 (0.7%)	48 (0.3%)
菲律賓	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (0.2%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	1 (0.1%)	11 (0.1%)
台灣	0 (0.0%)	2 (0.1%)	5 (0.2%)	2 (0.1%)	4 (0.1%)	0 (0.0%)	1 (0.1%)	14 (0.1%)
其他	4 (0.3%)	14 (0.6%)	27 (0.9%)	14 (0.4%)	19 (0.7%)	24 (1.4%)	9 (0.6%)	110 (0.7%)
不詳	3 (0.2%)	3 (0.1%)	8 (0.3%)	6 (0.2%)	11 (0.4%)	6 (0.4%)	11 (0.7%)	48 (0.3%)
總計	1,205 (100%)	2,191 (100%)	2,906 (100%)	3,780 (100%)	2,835 (100%)	1,661 (100%)	1,617 (100%)	16,195 (100%)

在香港居住十年或以下的非香港出生的女性 (18.2%) 比男性 (3.6%) 為多 (表 1.3.2c)。

表 1.3.2c：按性別劃分在港居住了多少年

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
0—9	826	18.2	118	3.6	944	12.0
10—19	1,017	22.4	315	9.5	1,332	17.0
20—29	659	14.5	415	12.5	1,074	13.7
30—39	668	14.7	925	27.9	1,593	20.3
40—49	343	7.6	476	14.4	819	10.4
50—59	555	12.2	559	16.9	1,114	14.2
60—69	344	7.6	410	12.4	754	9.6
≥70	83	1.8	72	2.2	155	2.0
不詳	38	0.8	20	0.6	58	0.7
總計	4,533	100	3,310	100	7,843	100

基數：非香港出生的受訪者。

1.3.3 最高教育程度

68.3% 受訪者的最高教育程度為小學及以上。男性的最高教育程度比女性為高 (表 1.3.3a)。按年齡組別分析，20—24 歲組別中有 93.6% 的最高教育程度為高中 (中四) 及以上，而 75 歲及以上組別中只有 8.9% 的最高教育程度為高中及以上 (表 1.3.3b)。

表 1.3.3a：按性別劃分教育程度

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
小學及以下	3,035	34.5	2,021	27.3	5,056	31.2
初中 (中一至中三)	1,791	20.4	1,756	23.7	3,547	21.9
高中 (中四至中七)	2,445	27.8	2,043	27.6	4,488	27.7
高級文憑	125	1.4	202	2.7	327	2.0
大專 (非學位/副學士課程)	445	5.1	443	6.0	888	5.5
大學及以上	908	10.3	896	12.1	1,804	11.1
不詳	47	0.5	38	0.5	85	0.5
總計	8,796	100	7,399	100	16,195	100

表 1.3.3b：按年齡組別劃分教育程度：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
小學及以下	7 (0.6%)	70 (3.2%)	309 (10.6%)	999 (26.4%)	1,375 (48.5%)	994 (59.8%)	1,302 (80.5%)	5,056 (31.2%)
初中 (中一至中三)	61 (5.1%)	332 (15.2%)	845 (29.1%)	1,081 (28.6%)	765 (27.0%)	303 (18.2%)	160 (9.9%)	3,547 (21.9%)
高中 (中四至中七)	390 (32.4%)	890 (40.6%)	1,138 (39.2%)	1,233 (32.6%)	536 (18.9%)	214 (12.9%)	87 (5.4%)	4,488 (27.7%)
高級文憑	88 (7.3%)	79 (3.6%)	77 (2.6%)	59 (1.6%)	15 (0.5%)	8 (0.5%)	1 (0.1%)	327 (2.0%)
大專 (非學位/ 副學士課程)	284 (23.6%)	216 (9.9%)	137 (4.7%)	122 (3.2%)	57 (2.0%)	53 (3.2%)	19 (1.2%)	888 (5.5%)
大學及以上	366 (30.4%)	591 (27.0%)	391 (13.5%)	267 (7.1%)	74 (2.6%)	78 (4.7%)	37 (2.3%)	1,804 (11.1%)
不詳	9 (0.7%)	13 (0.6%)	9 (0.3%)	19 (0.5%)	13 (0.5%)	11 (0.7%)	11 (0.7%)	85 (0.5%)
總計	1,205 (100%)	2,191 (100%)	2,906 (100%)	3,780 (100%)	2,835 (100%)	1,661 (100%)	1,617 (100%)	16,195 (100%)

1.3.4 每月個人收入

男性受訪者的每月個人收入比女性受訪者為高，61.2% 男性及 39.5% 女性的每月個人收入為一萬港元及以上 (1.3.4a)。

表 1.3.4a：按性別劃分每月個人收入

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
< \$2,000	139	3.3	76	1.6	215	2.4
\$2,000 — \$3,999	304	7.3	100	2.0	404	4.5
\$4,000 — \$5,999	451	10.9	180	3.7	631	7.0
\$6,000 — \$7,999	649	15.6	472	9.6	1,121	12.4
\$8,000 — \$9,999	565	13.6	657	13.4	1,222	13.5
\$10,000 — \$14,999	790	19.0	1,459	29.8	2,249	24.9
\$15,000 — \$19,999	344	8.3	607	12.4	951	10.5
\$20,000 — \$24,999	205	4.9	352	7.2	557	6.2
\$25,000 — \$29,999	87	2.1	180	3.7	267	3.0
\$30,000 — \$39,999	117	2.8	184	3.8	301	3.3
\$40,000 — \$59,999	70	1.7	132	2.7	202	2.2
≥ \$60,000	31	0.7	81	1.7	112	1.2
拒絕回答	292	7.0	274	5.6	566	6.3
不詳	112	2.7	138	2.8	250	2.8
總計	4,156	100	4,892	100	9,048	100

35—44 歲受訪者的平均每月個人收入為最高，其中 22.9% 的收入為兩萬港元及以上，而所有受訪者的每月個人收入為兩萬港元及以上的百分比為 15.9% (表 1.3.4b)。

表 1.3.4b：按年齡組別劃分每月個人收入：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
< \$2,000	82 (9.9%)	18 (1.0%)	32 (1.4%)	56 (2.0%)	20 (1.6%)	6 (4.0%)	1 (4.2%)	215 (2.4%)
\$2,000 — \$3,999	89 (10.8%)	28 (1.6%)	79 (3.6%)	113 (4.1%)	72 (5.6%)	20 (13.2%)	3 (12.5%)	404 (4.5%)
\$4,000 — \$5,999	46 (5.6%)	50 (2.8%)	133 (6.0%)	219 (7.9%)	153 (11.9%)	28 (18.5%)	2 (8.3%)	631 (7.0%)
\$6,000 — \$7,999	128 (15.5%)	114 (6.4%)	236 (10.7%)	355 (12.8%)	253 (19.7%)	29 (19.2%)	6 (25.0%)	1,121 (12.4%)
\$8,000 — \$9,999	177 (21.4%)	264 (14.9%)	262 (11.8%)	326 (11.8%)	176 (13.7%)	16 (10.6%)	1 (4.2%)	1,222 (13.5%)
\$10,000 — \$14,999	196 (23.7%)	593 (33.4%)	510 (23.1%)	664 (23.9%)	261 (20.3%)	21 (13.9%)	4 (16.7%)	2,249 (24.9%)
\$15,000 — \$19,999	36 (4.4%)	262 (14.7%)	283 (12.8%)	275 (9.9%)	92 (7.2%)	3 (2.0%)	0 (0.0%)	951 (10.5%)
\$20,000 — \$24,999	7 (0.8%)	138 (7.8%)	180 (8.1%)	183 (6.6%)	44 (3.4%)	5 (3.3%)	0 (0.0%)	557 (6.2%)
\$25,000 — \$29,999	2 (0.2%)	70 (3.9%)	100 (4.5%)	75 (2.7%)	19 (1.5%)	0 (0.0%)	1 (4.2%)	267 (3.0%)
\$30,000 — \$39,999	1 (0.1%)	63 (3.5%)	112 (5.1%)	99 (3.6%)	24 (1.9%)	2 (1.3%)	0 (0.0%)	301 (3.3%)
\$40,000 — \$59,999	1 (0.1%)	28 (1.6%)	80 (3.6%)	81 (2.9%)	11 (0.9%)	1 (0.7%)	0 (0.0%)	202 (2.2%)
≥\$60,000	1 (0.1%)	8 (0.5%)	35 (1.6%)	44 (1.6%)	20 (1.6%)	3 (2.0%)	1 (4.2%)	112 (1.2%)
拒絕回答	36 (4.4%)	105 (5.9%)	129 (5.8%)	197 (7.1%)	83 (6.5%)	14 (19.3%)	2 (8.3%)	566 (6.3%)
不詳	24 (2.9%)	36 (2.0%)	41 (1.9%)	87 (3.1%)	56 (4.4%)	3 (2.0%)	3 (12.5%)	250 (2.8%)
總計	826 (100%)	1,777 (100%)	2,212 (100%)	2,774 (100%)	1,284 (100%)	151 (100%)	24 (100%)	9,048 (100%)

受訪者的每月家庭總收入，28.2% 少於一萬港元，而 9.0% 為四萬港元及以上（表 1.3.4c）。

表 1.3.4c：每月家庭總收入

	人數 (%)
少於\$5,000	2,368 (14.6%)
\$5,000 — \$9,999	2,202 (13.6%)
\$10,000 — \$14,999	2,478 (15.3%)
\$15,000 — \$19,999	1,655 (10.2%)
\$20,000 — \$24,999	1,600 (9.9%)
\$25,000 — \$29,999	893 (5.5%)
\$30,000 — \$39,999	985 (6.1%)
\$40,000 及以上	1,457 (9.0%)
拒絕回答	1,040 (6.4%)
不詳	1,517 (9.4%)
總計	16,195 (100%)

1.3.5 職業

接近三分之二 (66.1%) 男性受訪者在過去一星期有全職或者兼職工作，而女性只有不足一半 (47.2%) (表 1.3.5a)。10.6% 超過退休年齡的受訪者 (65歲) 仍然在工作 (表 1.3.5b)。

表 1.3.5a：按性別劃分在過去一星期有全職或者兼職工作 (包括自己做生意或幫家族的生意工作而沒有收入)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有	4,156	47.2	4,892	66.1	9,048	55.9
沒有	4,640	52.8	2,506	33.9	7,146	44.1
不知道	0	0.0	1	0.0	1	0.0
拒絕回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	8,796	100	7,399	100	16,195	100

表 1.3.5b：按年齡組別劃分在過去一星期有全職或者兼職工作 (包括自己做生意或幫家族的生意工作而沒有收入)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
有	826 (68.5%)	1,777 (81.1%)	2,212 (76.1%)	2,774 (73.4%)	1,284 (45.3%)	151 (9.1%)	24 (1.5%)	9,048 (55.9%)
沒有	379 (31.5%)	414 (18.9%)	693 (23.8%)	1,006 (26.6%)	1,551 (54.7%)	1,510 (90.9%)	1,593 (98.5%)	7,146 (44.1%)
不知道	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.0%)
拒絕回答	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	1,205 (100%)	2,191 (100%)	2,906 (100%)	3,780 (100%)	2,835 (100%)	1,661 (100%)	1,617 (100%)	16,195 (100%)

職業方面，男性較多為經理及行政人員、專業人員、機台及機器操作員/裝配員及非技術工人，而女性較多為文員及服務工作及商店銷售人員（表 1.3.5c）。55—64 歲受訪者中超過四分之一（28.3%）是非技術工人，較所有受訪者的百分比高一倍（15.4%）（表 1.3.5d）。

表 1.3.5c：按性別劃分職業

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
經理及行政人員	315	7.6	595	12.2	910	10.1
專業人員	724	17.4	1,426	29.1	2,150	23.8
輔助專業人員	328	7.9	366	7.5	694	7.7
文員	963	23.2	330	6.7	1,293	14.3
服務工作及商店銷售人員	1,174	28.2	665	13.6	1,839	20.3
漁農業熟練工人	0	0.0	3	0.1	3	0.0
工藝及有關人員	48	1.2	201	4.1	249	2.8
機台及機器操作員/裝配員	36	0.9	309	6.3	345	3.8
非技術工人	521	12.5	874	17.9	1,395	15.4
其他	13	0.3	58	1.2	71	0.8
不詳	34	0.8	65	1.3	99	1.1
總計	4,156	100	4,892	100	9,048	100

基數：在過去一星期有全職或者兼職工作的受訪者。

表 1.3.5d：按年齡組別劃分職業：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
經理及行政人員	27 (3.3%)	179 (10.1%)	279 (12.6%)	294 (10.6%)	116 (9.0%)	12 (7.9%)	3 (12.5%)	910 (10.1%)
專業人員	179 (21.7%)	510 (28.7%)	540 (24.4%)	636 (22.9%)	254 (19.8%)	28 (18.5%)	3 (12.5%)	2,150 (23.8%)
輔助專業人員	90 (10.9%)	177 (10.0%)	146 (6.6%)	196 (7.1%)	77 (6.0%)	6 (4.0%)	2 (8.3%)	694 (7.7%)
文員	208 (25.2%)	372 (20.9%)	346 (15.6%)	292 (10.5%)	65 (5.1%)	9 (6.0%)	1 (4.2%)	1,293 (14.3%)
服務工作及商店 銷售人員	241 (29.2%)	318 (17.9%)	442 (20.0%)	530 (19.1%)	274 (21.3%)	28 (18.5%)	6 (25.0%)	1,839 (20.3%)
漁農業熟練工人	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.1%)	1 (0.7%)	0 (0.0%)	3 (0.0%)
工藝及有關人員	11 (1.3%)	28 (1.6%)	64 (2.9%)	101 (3.6%)	40 (3.1%)	3 (2.0%)	2 (8.3%)	249 (2.8%)
機台及機器操作員/ 裝配員	16 (1.9%)	42 (2.4%)	62 (2.8%)	142 (5.1%)	69 (5.4%)	13 (8.6%)	1 (4.2%)	345 (3.8%)
非技術工人	45 (5.4%)	121 (6.8%)	294 (13.3%)	521 (18.8%)	363 (28.3%)	47 (31.1%)	4 (16.7%)	1,395 (15.4%)
其他	3 (0.4%)	15 (0.8%)	17 (0.8%)	26 (0.9%)	9 (0.7%)	1 (0.7%)	0 (0.0%)	71 (0.8%)
不詳	6 (0.7%)	15 (0.8%)	21 (0.9%)	36 (1.3%)	16 (1.2%)	3 (2.0%)	2 (8.3%)	99 (1.1%)
總計	826 (100%)	1,777 (100%)	2,212 (100%)	2,774 (100%)	1,284 (100%)	151 (100%)	24 (100%)	9,048 (100%)

基數：在過去一星期有全職或者兼職工作的受訪者。

第二章 健康

第二至四章闡述的數據都經過加權處理，而加權的資料來自二零一一年《香港人口普查》所提供的住戶收入、住戶人數(家庭成員人數)及房屋類別。

2.1 人體測量

「愛+人」研究收集了所有受訪者(體內裝有起搏器或其他植入電子儀器人士及孕婦除外)的身高、體重及身體脂肪水平。

2.1.1 量度方法

訪問員皆接受過「愛+人」研究計劃提供有關人體測量的訓練。量度站立身高及體重時，受訪者需穿著輕便的衣服及脫掉鞋子，身高量度準確度至 0.1 厘米，體重則至 0.1 千克。此研究使用 SECA-214 手提式度高儀 (Omron Corp, Kyoto, Japan) 來量度身高，並使用已校準的 Omron HBF-356 精準浴室磅秤，量度體重及脂肪水平，而脂肪水平是根據體內傳電原理來量度。

2.1.2 身高

「愛+人」追蹤研究結果，男性受訪者的平均身高為 167.9 厘米，女性為 155.8 厘米(表 2.1.2a 及圖 2.1.2a)。平均身高隨年齡增長而下降，由 20—24 歲組別的 165.0 厘米，下降至 75 歲及以上組別的 154.5 厘米(表 2.1.2b)。

表 2.1.2a：按性別劃分身高的分佈 (厘米)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
身高						
少於140.0	75	0.9	3	0.0	78	0.5
140.0—149.9	1,137	13.0	40	0.5	1,177	7.3
150.0—159.9	5,154	59.1	749	10.2	5,903	36.8
160.0—169.9	2,238	25.6	3,475	47.5	5,713	35.6
170.0—179.9	118	1.4	2,743	37.5	2,861	17.8
180.0 及以上	1	0.0	299	4.1	300	1.9
不詳	4	0.0	2	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
平均數	155.8		167.9		161.3	
中位數	156.0		168.0		161.0	
標準差	6.25		6.87		8.87	

表 2.1.2b：按年齡組別劃分身高的分佈 (厘米)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
身高								
少於140.0	0 (0.0%)	11 (0.4%)	6 (0.2%)	4 (0.1%)	5 (0.2%)	10 (0.8%)	42 (3.8%)	78 (0.5%)
140.0—149.9	24 (1.9%)	71 (2.8%)	130 (3.9%)	228 (5.6%)	260 (10.4%)	187 (15.8%)	277 (25.3%)	1,177 (7.3%)
150.0—159.9	365 (28.8%)	810 (31.9%)	1,256 (37.2%)	1,477 (36.3%)	1,085 (43.3%)	468 (39.6%)	422 (40.4%)	5,903 (36.8%)
160.0—169.9	469 (37.0%)	897 (35.4%)	1,230 (36.4%)	1,549 (38.1%)	871 (34.7%)	416 (35.2%)	280 (25.6%)	5,713 (35.6%)
170.0—179.9	329 (26.0%)	644 (25.4%)	701 (20.7%)	761 (18.7%)	274 (10.9%)	98 (8.3%)	53 (4.9%)	2,861 (17.8%)
180.0 及以上	80 (6.3%)	101 (4.0%)	57 (1.7%)	46 (1.1%)	14 (0.6%)	3 (0.3%)	0 (0.0%)	300 (1.9%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.1%)	0 (0.0%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
平均數	165.0	164.0	162.3	161.7	159.3	157.9	154.5	161.3
中位數	165.0	163.0	162.0	161.0	159.0	158.0	154.0	161.0
標準差	8.95	8.93	8.37	8.23	8.04	8.32	8.89	8.87

圖 2.1.2a : 身高的分佈 (女性 = 8,727 ; 男性 = 7,312)

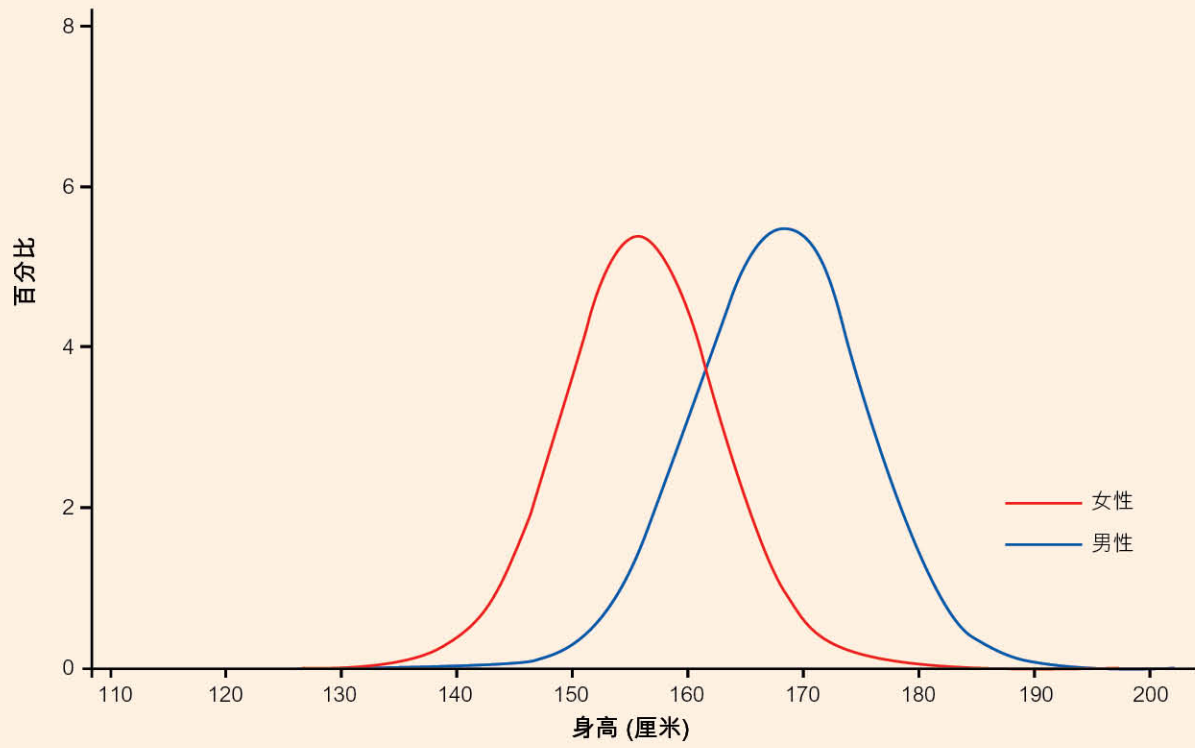
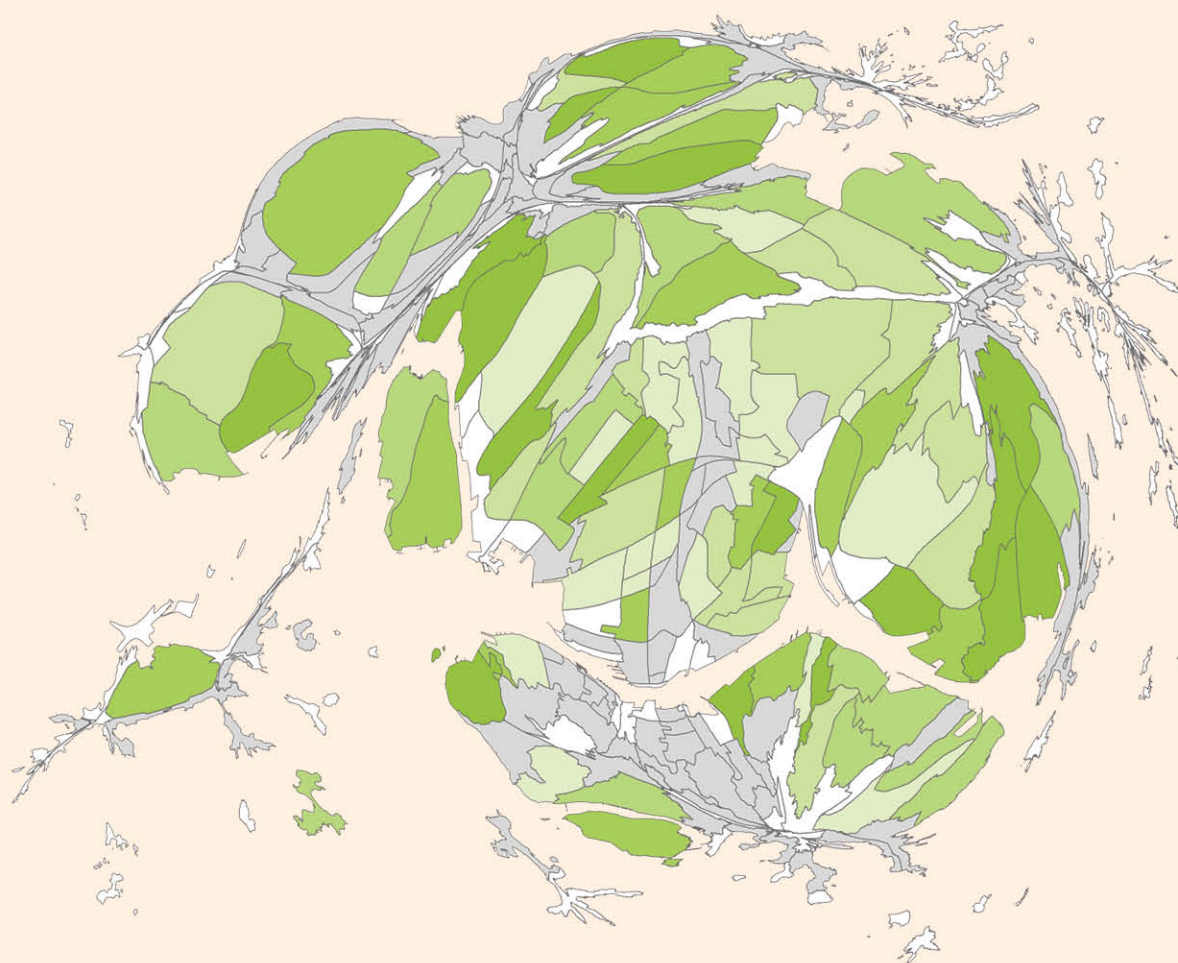


圖 2.1.2b：按小規劃統計區劃分平均身高的分佈 (米)



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

身高 (米)

■ ≤ 1.60

■ 1.61

■ 1.62

■ 1.63 - 1.62

■ ≤ 1.63

在「愛+人」追蹤研究，受訪者的平均身高為1.61米，其中以部分鰗魚涌及上水為最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於30的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

2.1.3 體重

男性受訪者的平均體重為 68.1 公斤，女性為 56.2 公斤 (表 2.1.3a 及圖 2.1.3a)。體重分佈與年齡的關係呈鐘型曲線，由 20—24 歲組別的 57.9 公斤，上升至 45—54 歲組別的 64.0 公斤，然後遞減至 75 歲及以上組別的 56.4 公斤 (表 2.1.3b)。

表 2.1.3a：按性別劃分體重的分佈 (公斤)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
體重						
少於40.0	185	2.1	26	0.4	211	1.3
40.0—49.9	2,110	24.2	233	3.2	2,343	14.6
50.0—59.9	3,754	43.0	1,404	19.2	5,159	32.2
60.0—69.9	1,905	21.8	2,703	37.0	4,608	28.7
70.0—79.9	556	6.4	1,946	26.6	2,503	15.6
80.0—89.9	125	1.4	680	9.3	805	5.0
90.0—99.9	35	0.4	195	2.7	230	1.4
100.0—109.9	8	0.1	73	1.0	81	0.5
110.0及以上	7	0.1	25	0.3	32	0.2
不詳	41	0.5	27	0.4	68	0.4
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
平均數	56.2		68.1		61.7	
中位數	55.0		67.0		60.4	
標準差	9.8		11.5		12.1	

表 2.1.3b：按年齡組別劃分體重的分佈 (公斤)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
體重								
少於40.0	27 (2.2%)	35 (1.4%)	9 (0.3%)	19 (0.5%)	30 (1.2%)	24 (2.0%)	67 (6.1%)	211 (1.3%)
40.0—49.9	331 (26.1%)	481 (19.2%)	470 (13.9%)	369 (9.1%)	284 (11.3%)	177 (15.0%)	225 (20.5%)	2,343 (14.6%)
50.0—59.9	434 (34.3%)	798 (31.5%)	1,088 (32.2%)	1,223 (30.1%)	840 (33.5%)	368 (31.1%)	408 (37.3%)	5,159 (32.2%)
60.0—69.9	274 (21.6%)	647 (25.5%)	944 (27.9%)	1,273 (31.3%)	814 (32.4%)	380 (32.2%)	276 (25.2%)	4,608 (28.7%)
70.0—79.9	116 (9.2%)	378 (14.9%)	547 (16.2%)	796 (19.6%)	410 (16.3%)	171 (14.4%)	84 (7.7%)	2,503 (15.6%)
80.0—89.9	45 (3.5%)	110 (4.3%)	207 (6.1%)	275 (6.8%)	100 (4.0%)	46 (3.9%)	23 (2.1%)	805 (5.0%)
90.0—99.9	17 (1.4%)	51 (2.0%)	69 (2.0%)	66 (1.6%)	16 (0.6%)	8 (0.7%)	3 (0.2%)	230 (1.4%)
100.0—109.9	10 (0.8%)	13 (0.5%)	26 (0.8%)	23 (0.6%)	8 (0.3%)	0 (0.0%)	1 (0.1%)	81 (0.5%)
110.0及以上	1 (0.0%)	8 (0.3%)	14 (0.4%)	5 (0.1%)	0 (0.0%)	3 (0.3%)	0 (0.0%)	32 (0.2%)
不詳	13 (1.0%)	8 (0.3%)	6 (0.2%)	18 (0.5%)	8 (0.3%)	5 (0.5%)	8 (0.8%)	68 (0.4%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
平均數	57.9	60.3	63.0	64.0	61.7	60.7	56.4	61.7
中位數	55.2	59.1	61.2	62.6	60.9	60.3	56.0	60.4
標準差	12.2	13.0	12.7	11.7	10.8	11.2	10.8	12.1

圖 2.1.3a：體重的分佈 (女性 = 8,727；男性 = 7,312)

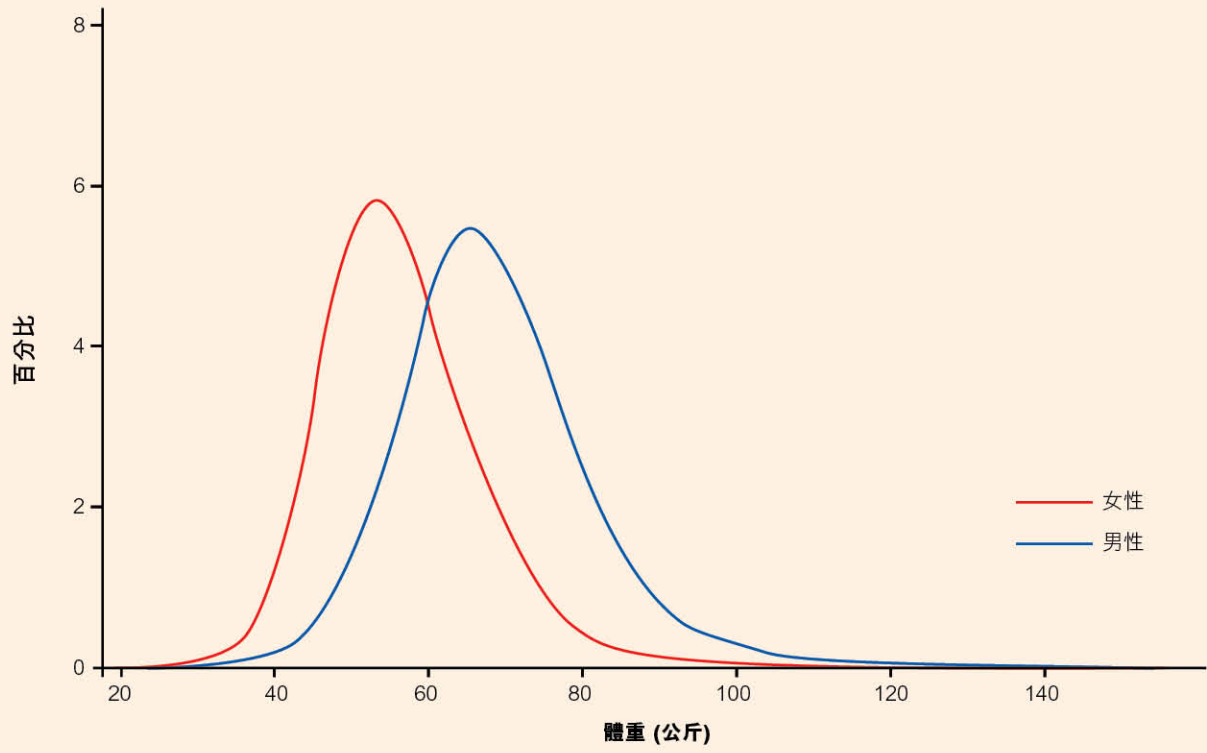
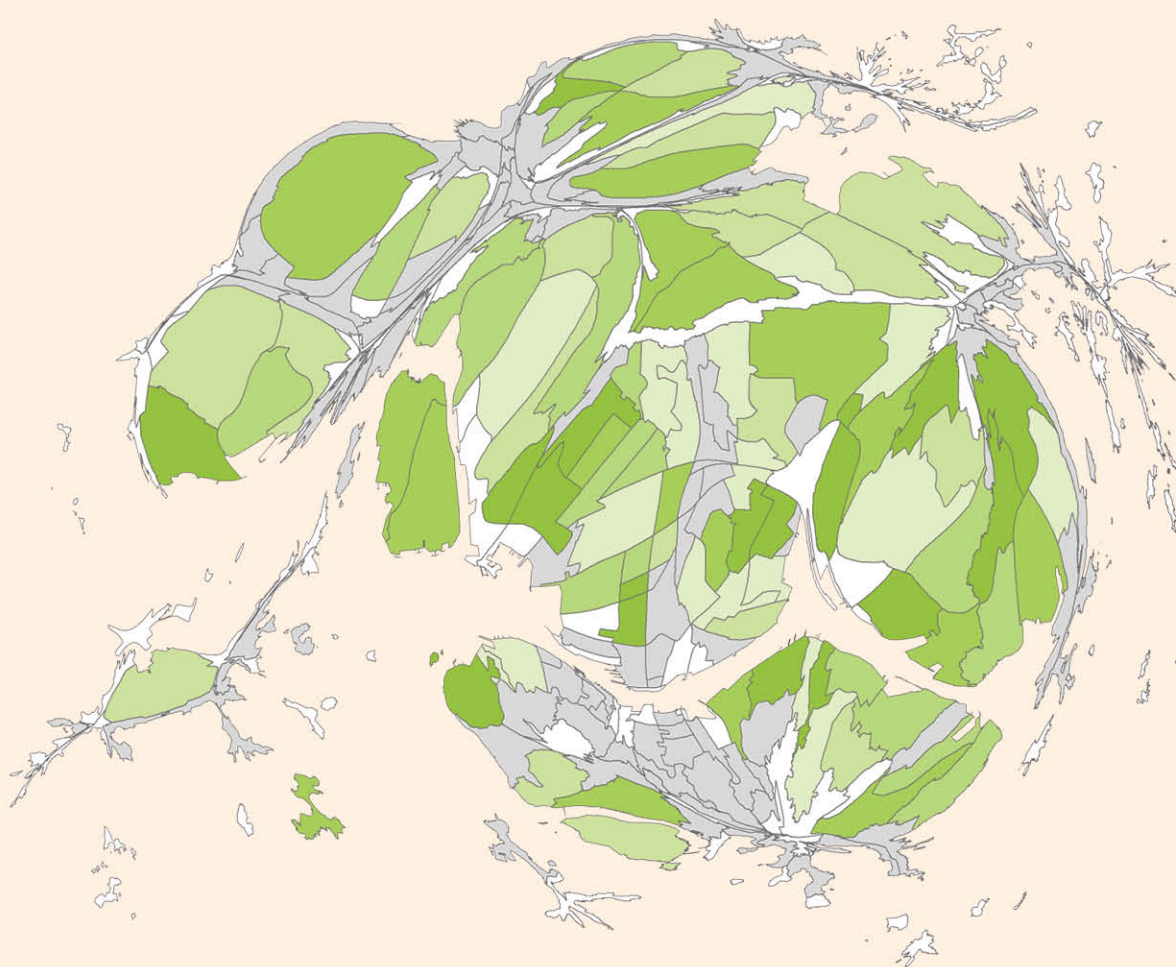


圖 2.1.3b：按小規劃統計區劃分平均體重的分佈 (公斤)



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

體重 (公斤)

■ ≤ 60.2

■ 60.3 - 61.3

■ 61.4 - 62.0

■ 62.1 - 62.9

■ ≥ 63.0

在「愛+人」追蹤研究，受訪者的平均體重為61.7公斤，其中以部分九龍灣、馬頭圍及土瓜灣最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於30的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

2.1.4 身高體重指數 (BMI)

身高體重指數是測量體重狀況的指標，經常用於界定過重及肥胖。身高體重指數的計算方法是將體重 (公斤) 除以身高 (米) 的二次方 (kg/m^2)¹。研究指出慢性疾病 (例如冠狀動脈心臟病、中風、二型糖尿病)，肌肉骨骼疾患 (如骨關節炎)，以及某些癌症 (如子宮內膜癌、乳癌及大腸癌) 的風險均隨著身高體重指數的遞增而增加^{2,3}。

根據世界衛生組織 (世衛) 訂立的標準¹，超過四分之一受訪者屬於「過重」，5.4% 屬於「肥胖」，6.2% 「過輕」 (表 2.1.4a)。「過重」或「肥胖」的男性 (37.2%) 比女性 (28.0%) 為多。另一方面，「過輕」的女性 (7.9%) 則比男性 (4.2%) 多 (表 2.1.4a)。「過重」或「肥胖」的百分比隨年齡增長而上升，由20—24歲組別的 12.3%，上升至55—64 歲組別的 39.6%，然後下降至 75 歲及以上組別的 33.3% (表 2.1.4b)。「過輕」的百分比以 20—24 歲組別 (22.9%) 最高，而 45—54 歲組別 (1.6%) 最低，其後增加至 75 歲及以上組別的 7.2%。

表 2.1.4a：按性別劃分BMI的狀況 (世衛標準)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
BMI (kg/m^2)						
過輕 (BMI <18.5)	686	7.9	305	4.2	991	6.2
正常 (BMI 18.5—<25)	5,516	63.2	4,249	58.1	9,766	60.9
過重 (BMI 25—<30)	1,997	22.9	2,294	31.4	4,292	26.8
肥胖 (BMI ≥ 30)	441	5.1	424	5.8	866	5.4
不詳	86	1.0	39	0.5	125	0.8
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.1.4b：按年齡組別劃分BMI的狀況（世衛標準）：人數（%）

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
BMI (kg/m²)								
過輕 (BMI <18.5)	290 (22.9%)	281 (11.1%)	128 (3.8%)	68 (1.6%)	92 (3.7%)	56 (4.7%)	78 (7.2%)	991 (6.2%)
正常 (BMI 18.5—<25)	805 (63.5%)	1,704 (67.2%)	2,163 (64.0%)	2,371 (58.3%)	1,409 (56.2%)	679 (57.4%)	634 (57.9%)	9,766 (60.9%)
過重 (BMI 25—<30)	111 (8.7%)	431 (17.0%)	898 (26.6%)	1,343 (33.0%)	860 (34.3%)	341 (28.9%)	308 (28.2%)	4,292 (26.8%)
肥胖 (BMI ≥30)	45 (3.6%)	98 (3.9%)	180 (5.3%)	260 (6.4%)	133 (5.3%)	93 (7.9%)	55 (5.1%)	866 (5.4%)
不詳	17 (1.3%)	22 (0.9%)	12 (0.3%)	28 (0.7%)	15 (0.6%)	13 (1.1%)	18 (1.7%)	125 (0.8%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

有研究認為BMI並不足以反映不同人口或民族的個別身型比例⁴，世衛於是制定一套專為亞洲人而設的BMI標準。根據此項亞洲人標準，20.5%受訪者屬於「過重」，32.2%「肥胖」，6.2%「過輕」(表 2.1.4c)。「過重」或「肥胖」的男性(60.7%)比女性(46.0%)為多(表 2.1.4c)。「過重」或「肥胖」的百分比隨年齡增長而上升，由20—24歲組別的21.9%，上升至45—54歲組別的62.2%，然後稍微回落至75歲及以上組別的55.3%(表 2.1.4d)。

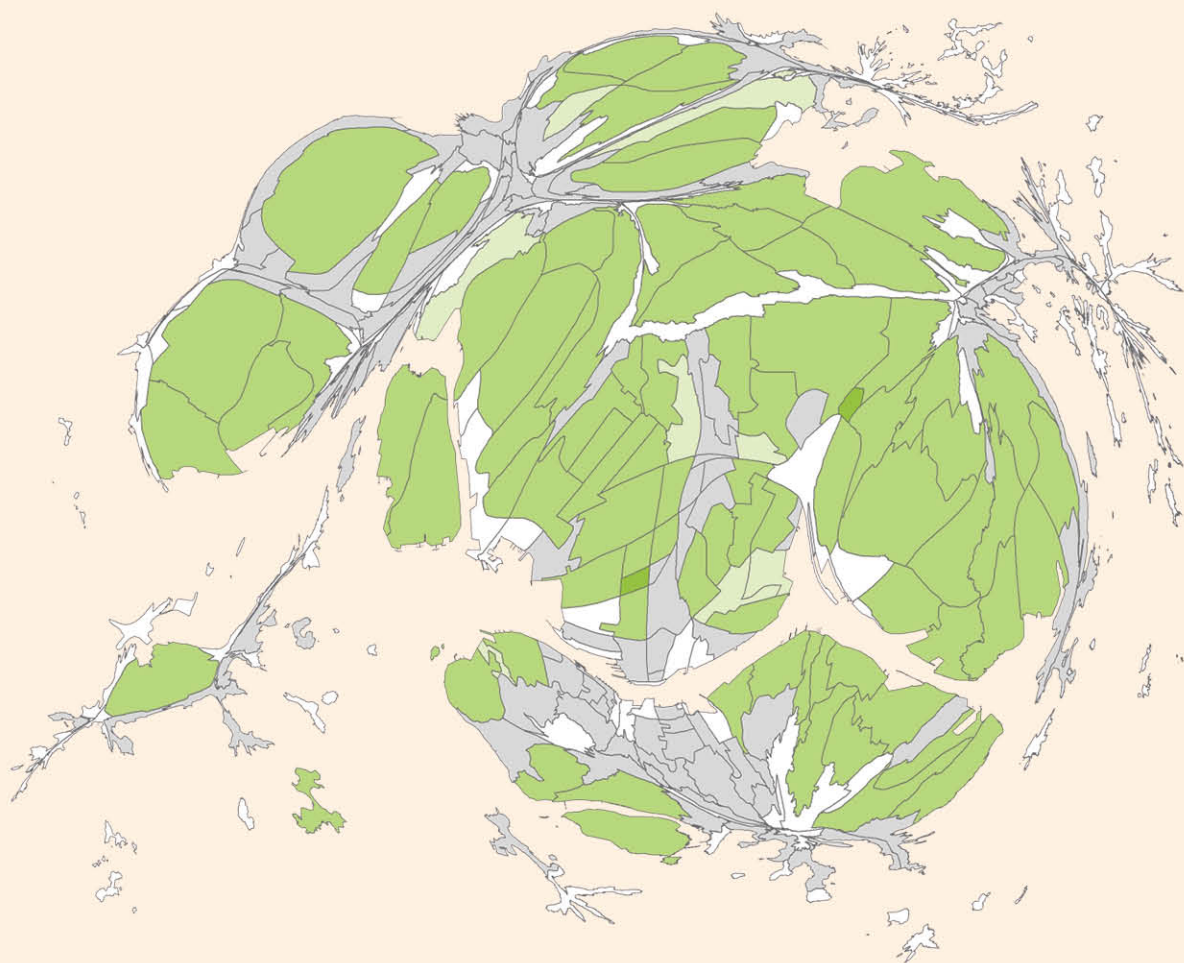
表 2.1.4c：按性別劃分BMI的狀況 (世衛亞洲標準)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
BMI (kg/m²)						
過輕 (BMI <18.5)	686	7.9	305	4.2	991	6.2
正常 (BMI 18.5—<23)	3,941	45.2	2,531	34.6	6,472	40.4
過重 (BMI 23—<25)	1,576	18.1	1,718	23.5	3,294	20.5
肥胖 (BMI ≥25)	2,439	27.9	2,719	37.2	5,157	32.2
不詳	86	1.0	39	0.5	125	0.8
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.1.4d：按年齡組別劃分BMI的狀況 (世衛亞洲標準)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
BMI (kg/m²)								
過輕 (BMI <18.5)	290 (22.9%)	281 (11.1%)	128 (3.8%)	66 (1.6%)	92 (3.7%)	56 (4.7%)	78 (7.2%)	991 (6.2%)
正常 (BMI 18.5—<23)	684 (53.9%)	1,314 (51.8%)	1,434 (42.4%)	1,443 (35.5%)	814 (32.4%)	391 (33.1%)	393 (35.9%)	6,472 (40.4%)
過重 (BMI 23—<25)	121 (9.6%)	391 (15.4%)	729 (21.6%)	929 (22.8%)	596 (23.7%)	288 (24.3%)	241 (22.0%)	3,294 (20.5%)
肥胖 (BMI ≥25)	159 (12.3%)	514 (20.9%)	1,078 (31.9%)	1,603 (39.4%)	993 (39.6%)	435 (36.7%)	364 (33.3%)	5,157 (32.2%)
不詳	17 (1.3%)	22 (0.9%)	12 (0.3%)	28 (0.7%)	15 (0.6%)	13 (1.1%)	18 (1.7%)	125 (0.8%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

圖 2.1.4a：按小規劃統計區劃分平均 BMI (身高體重指標：世衛亞洲標準)



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ ≥ 1,500 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

BMI (公斤/米²)

■ 18.5 - 22.9

■ 23.0 - 24.9

■ ≥ 25.0

在「愛+人」追蹤研究，受訪者的平均 BMI 為 23.6，其中以部分油麻地及牛池灣最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

2.1.5 身體脂肪水平

身體脂肪水平是量度腹部脂肪及中央肥胖的方法，這個水平與慢性疾病如心臟病、中風及糖尿病相關聯⁵。「愛十人」追蹤研究結果，14.0% 受訪者的身體脂肪水平低於 20%，男性 (27.4%) 比女性 (2.7%) 為高 (表 2.1.5a)。相反，身體脂肪水平 30% 及以上的女性 (53.2%) 比男性 (8.3%) 為多。身體脂肪水平 30% 及以上的百分比由 20—24 歲組別的 8.8%，上升至 65—74 歲組別的 47.1%，然而在 75 歲及以上組別稍微下降至 34.7% (表 2.1.5b)。

表 2.1.5a：按性別劃分身體脂肪比例 (%)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
身體脂肪比例 (BFP)						
BFP <10	4	0.0	176	2.4	180	1.1
BFP 10— <20	237	2.7	1,827	25.0	2,064	12.9
BFP 20— <30	3,194	36.6	4,242	58.0	7,436	46.4
BFP 30— <40	4,256	48.8	599	8.2	4,855	30.3
BFP 40+	387	4.4	7	0.1	394	2.5
不詳	649	7.4	460	6.3	1,109	28.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
平均數	30.8		22.7		27.1	
中位數	31.1		23.2		27.2	
標準差	5.7		5.8		7.1	

表 2.1.5b：按年齡組別劃分身體脂肪比例 (%)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
身體脂肪比例 (BFP)								
BFP <10	93 (7.3%)	50 (2.0%)	12 (0.4%)	8 (0.2%)	13 (0.5%)	2 (0.2%)	1 (0.1%)	180 (1.1%)
BFP 10—<20	361 (28.5%)	558 (22.0%)	384 (11.4%)	418 (10.3%)	210 (8.4%)	81 (6.9%)	53 (4.8%)	2,064 (12.9%)
BFP 20—<30	661 (52.1%)	1,319 (52.0%)	1,863 (55.1%)	1,914 (47.1%)	1,037 (41.3%)	453 (38.3%)	188 (17.2%)	7,436 (46.4%)
BFP 30—<40	108 (8.5%)	436 (17.2%)	982 (29.0%)	1,504 (37.0%)	1,074 (42.8%)	450 (38.0%)	301 (27.5%)	4,855 (30.3%)
BFP 40+	4 (0.3%)	7 (0.3%)	34 (1.0%)	75 (1.8%)	78 (3.1%)	107 (9.1%)	89 (7.2%)	394 (2.5%)
不詳	41 (3.2%)	166 (6.6%)	105 (3.1%)	149 (3.7%)	98 (3.9%)	90 (7.6%)	461 (42.2%)	1,109 (7.6%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
平均數	21.5	23.9	26.9	27.9	29.2	30.5	31.9	27.1
中位數	22.4	24.2	27.2	28.2	29.5	30.1	33.3	27.2
標準差	6.9	6.5	6.1	6.3	6.7	7.3	7.8	7.1

参考文献

1. World Health Organization. WHO Global Database on Body Mass Index: BMI classification. World Health Organization. 2006; http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html. Accessed 27 October, 2012
2. Field AE, Coakley EH, Must A. Impact of overweight on the risk of developing common chronic diseases during a 10-year period. *Archives of Internal Medicine*. 2001;161 (13):1581-6.
3. World Health Organization. WHO Obesity and Overweight Fact Sheet. World Health Organization. 2012; <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Accessed 27 October, 2012.
4. World Health Organisation expert consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*. 2004;363 (9403):157-63.
5. Yusuf S, Hawken S, Ôunpuu S, Dans T et.al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *The Lancet*. 2004;363 (9438):937-52.

2.2 血壓

2.2.1 量度方法

世界衛生組織定義高血壓為收縮壓 ≥ 140 mmHg 及/或舒張壓 ≥ 90 mmHg。「愛+人」研究使用 Omron™ HEM-7000 自動血壓計 (Omron Corp, Kyoto, Japan) 來量度血壓。在受訪者坐著時量度血壓兩次，每次相距至少五分鐘。兩次血壓的平均數會被用作分析，同時詢問受訪者曾否經醫生診斷患高血壓。

2.2.2 血壓分佈

女性及男性的收縮壓平均數分別為 121.8 mmHg 及 129.5 mmHg (表 2.2.2a 及圖 2.2.2a)，而相應的舒張壓平均數分別是 77.7 mmHg 及 80.4 mmHg (圖 2.2.2b)。收縮壓及舒張壓均隨年齡增長而上升 (表 2.2.2b)。收縮壓的平均數由 20—24 歲組別的 113 mmHg，上升至 75 歲及以上組別的 145.3 mmHg。至於舒張壓的平均數，則由 20—24 歲組別的 72.5 mmHg，上升至 55—64 歲組別的 82.8 mmHg，然後下降至 75 歲及以上組別的 79.5 mmHg。

表 2.2.2a：按性別劃分血壓的分佈 (mmHg)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
收縮壓						
低於100.0	1,055	12.1	119	1.6	1,173	7.3
100.0—119.9	3,620	41.5	2,120	29.0	5,740	35.8
120.0—139.9	2,198	25.2	3,266	44.7	5,464	34.1
140—159.9	1,095	12.5	1,203	16.4	2,297	14.3
160.0—179.9	397	4.6	340	4.6	737	4.6
180.0 及以上	124	1.4	107	1.5	230	1.4
不詳	239	2.7	158	2.2	398	2.5
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
平均數	121.8		129.5		125.3	
中位數	117.0		127.0		122.5	
標準差	21.3		17.9		20.2	
舒張壓						
低於 60.0	318	3.6	92	1.3	409	2.6
60.0—69.9	1,952	22.4	1,009	13.8	2,961	18.5
70.0—79.9	2,949	33.8	2,574	35.2	5,523	34.4
80.0—89.9	2,068	23.7	2,238	30.6	4,306	26.8
90.0—99.9	917	10.5	897	12.3	1,814	11.3
100.0—109.9	290	3.3	306	4.2	597	3.7
110.0及以上	88	1.0	84	1.1	172	1.1
不詳	146	1.7	111	1.5	258	1.6
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
平均數	77.7		80.4		78.9	
中位數	76.5		79.5		78.0	
標準差	11.6		10.8		11.4	

表 2.2.2b：按年齡組別劃分血壓的分佈 (mmHg)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
收縮壓								
低於100.0	191 (15.1%)	370 (14.6%)	329 (9.7%)	221 (5.4%)	46 (1.8%)	6 (0.5%)	9 (0.9%)	1,173 (7.3%)
100.0—119.9	681 (53.7%)	1,271 (50.1%)	1,553 (45.9%)	1,424 (35.0%)	565 (22.5%)	140 (11.8%)	107 (9.8%)	5,740 (35.8%)
120.0—139.9	317 (25.0%)	702 (27.7%)	1,168 (34.6%)	1,546 (38.0%)	985 (39.2%)	407 (34.5%)	339 (31.0%)	5,464 (34.1%)
140—159.9	35 (2.8%)	108 (4.3%)	214 (6.3%)	641 (15.8%)	577 (23.0%)	380 (32.1%)	341 (31.2%)	2,297 (14.3%)
160.0—179.9	1 (0.1%)	13 (0.5%)	44 (1.3%)	135 (3.3%)	227 (9.0%)	158 (13.4%)	159 (14.5%)	737 (4.6%)
180.0 及以上	0 (0.0%)	4 (0.2%)	11 (0.3%)	30 (0.7%)	49 (1.9%)	55 (4.6%)	81 (7.4%)	230 (1.4%)
不詳	42 (3.3%)	68 (2.7%)	60 (1.8%)	72 (1.8%)	61 (2.4%)	36 (3.1%)	57 (5.2%)	398 (2.5%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
平均數	113.0	114.9	118.5	125.8	134.1	142.2	145.3	125.3
中位數	112.5	113.5	117.0	123.5	131.5	140.5	143.5	122.5
標準差	13.0	14.4	15.5	18.0	20.4	20.6	22.0	20.2
舒張壓								
低於60.0	76 (6.0%)	106 (4.2%)	96 (2.8%)	55 (1.3%)	31 (1.2%)	8 (0.7%)	38 (3.4%)	409 (2.6%)
60.0—69.9	402 (31.7%)	701 (27.6%)	662 (19.6%)	634 (15.6%)	273 (10.9%)	132 (11.2%)	156 (14.3%)	2,961 (18.5%)
70.0—79.9	523 (41.3%)	929 (36.6%)	1,270 (37.6%)	1,290 (31.7%)	774 (30.8%)	376 (31.8%)	361 (33.0%)	5,523 (34.4%)
80.0—89.9	201 (15.9%)	561 (22.1%)	851 (25.2%)	1,189 (29.2%)	774 (30.9%)	407 (34.4%)	323 (29.5%)	4,306 (26.8%)
90—99.9	36 (2.8%)	136 (5.4%)	334 (9.9%)	593 (14.6%)	404 (16.1%)	172 (14.6%)	138 (12.7%)	1,814 (11.3%)
100.0—109.9	5 (0.4%)	23 (0.9%)	105 (3.1%)	210 (5.2%)	162 (6.5%)	48 (4.1%)	42 (3.9%)	597 (3.7%)
110.0及以上	0 (0.0%)	4 (0.2%)	22 (0.6%)	57 (1.4%)	58 (2.3%)	23 (2.0%)	8 (0.8%)	172 (1.1%)
不詳	25 (1.9%)	76 (3.0%)	40 (1.2%)	41 (1.0%)	33 (1.3%)	15 (1.3%)	27 (2.5%)	258 (1.6%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
平均數	72.5	74.7	77.9	80.9	82.8	82.0	79.5	78.9
中位數	72.0	74.0	77.0	80.0	81.5	81.5	79.0	78.0
標準差	8.8	9.6	10.8	11.6	11.9	11.0	11.1	11.4

圖 2.2.2a：收縮壓的分佈 (女性 = 8,727；男性 = 7,312)

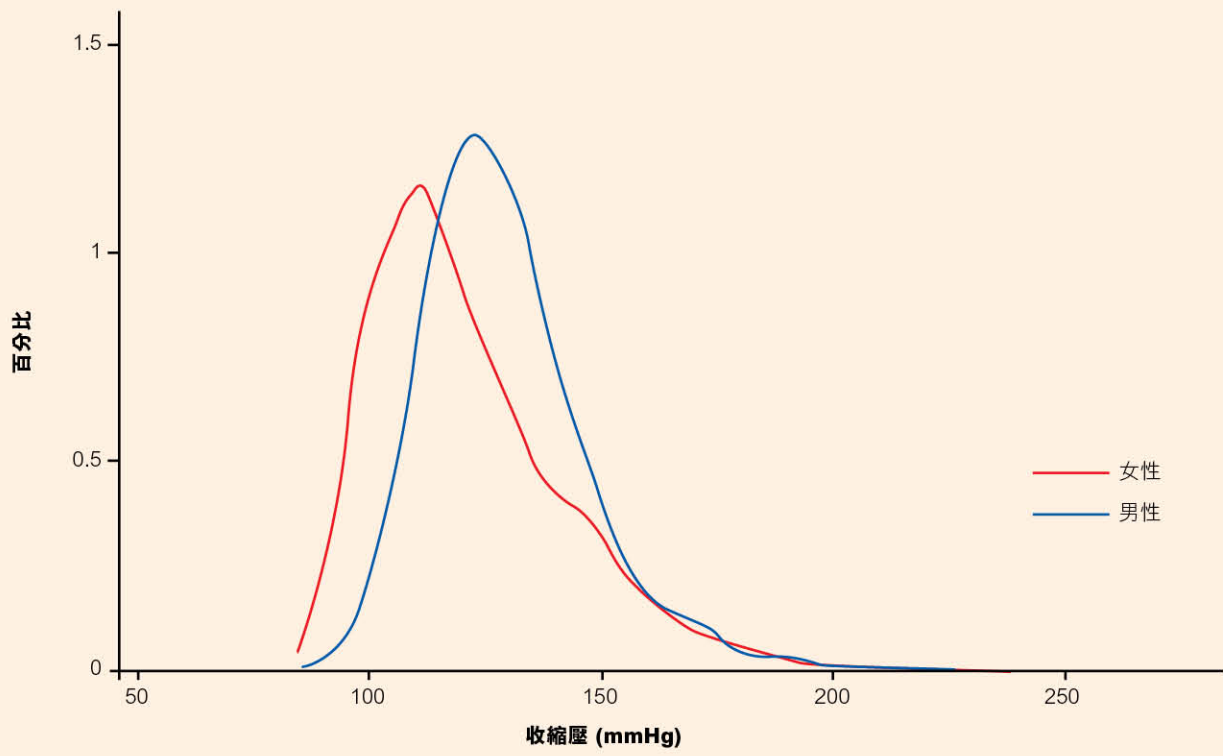


圖 2.2.2b：舒張壓的分佈 (女性 = 8,727；男性 = 7,312)

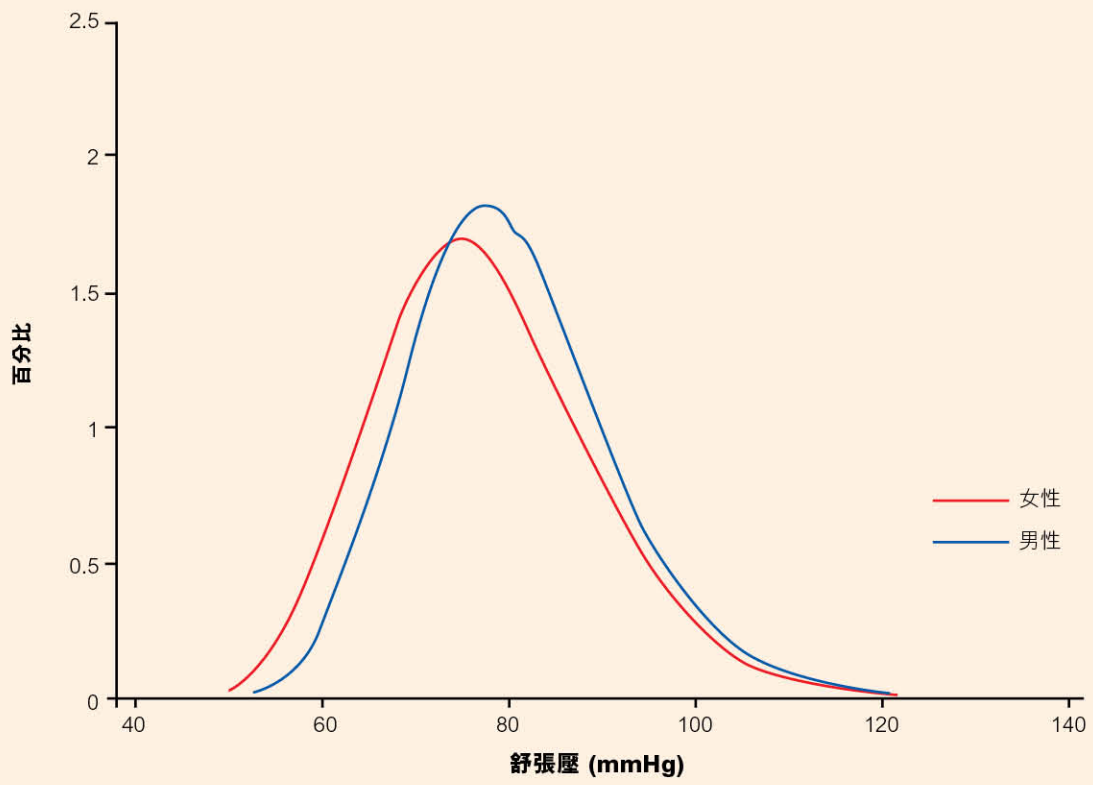
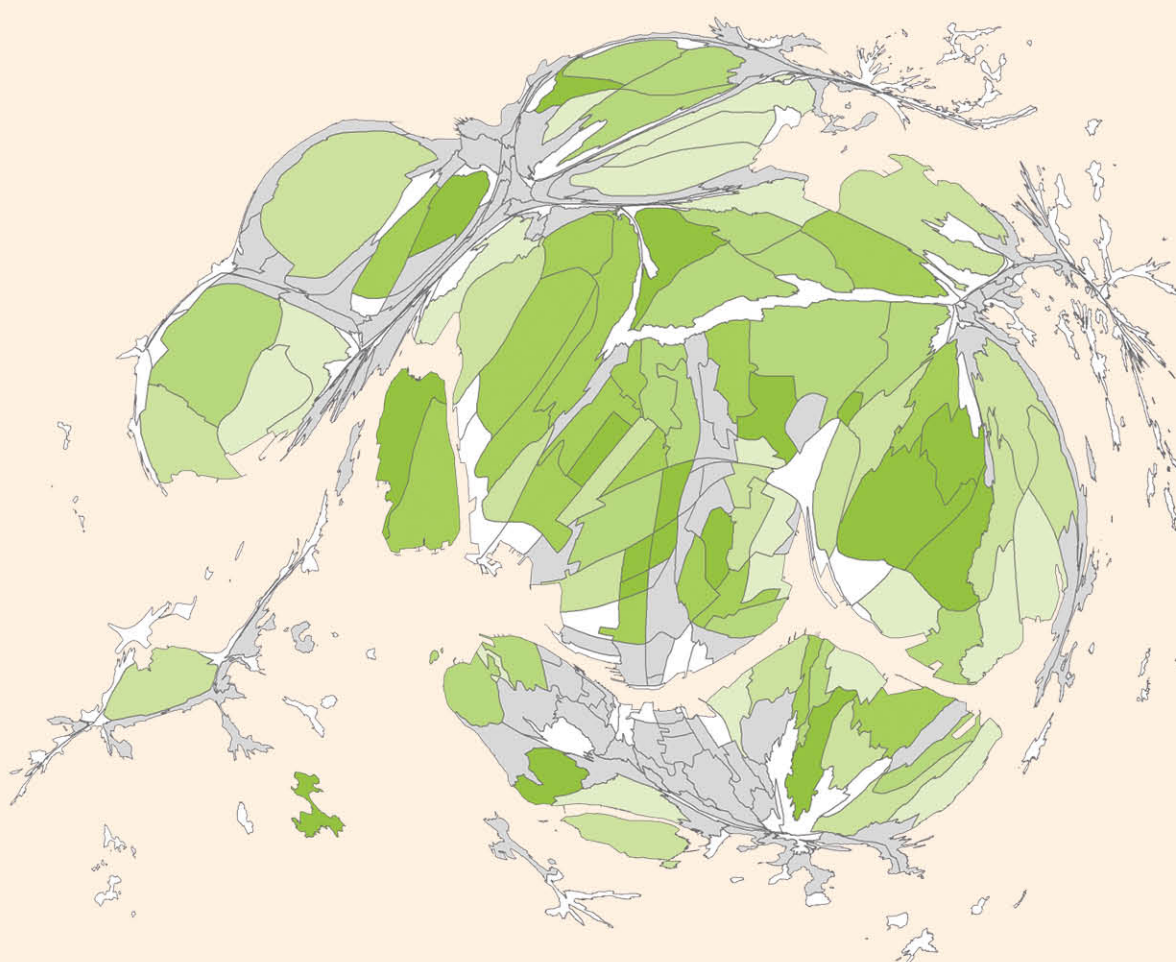


圖 2.2.2c：按小規劃統計區劃分收縮壓的分佈 (mmHg)



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

收縮壓 (mmHg)

■ ≤ 122.9

■ 123.0 - 125.1

■ 125.2 - 126.9

■ 127.0 - 128.8

■ ≥ 128.9

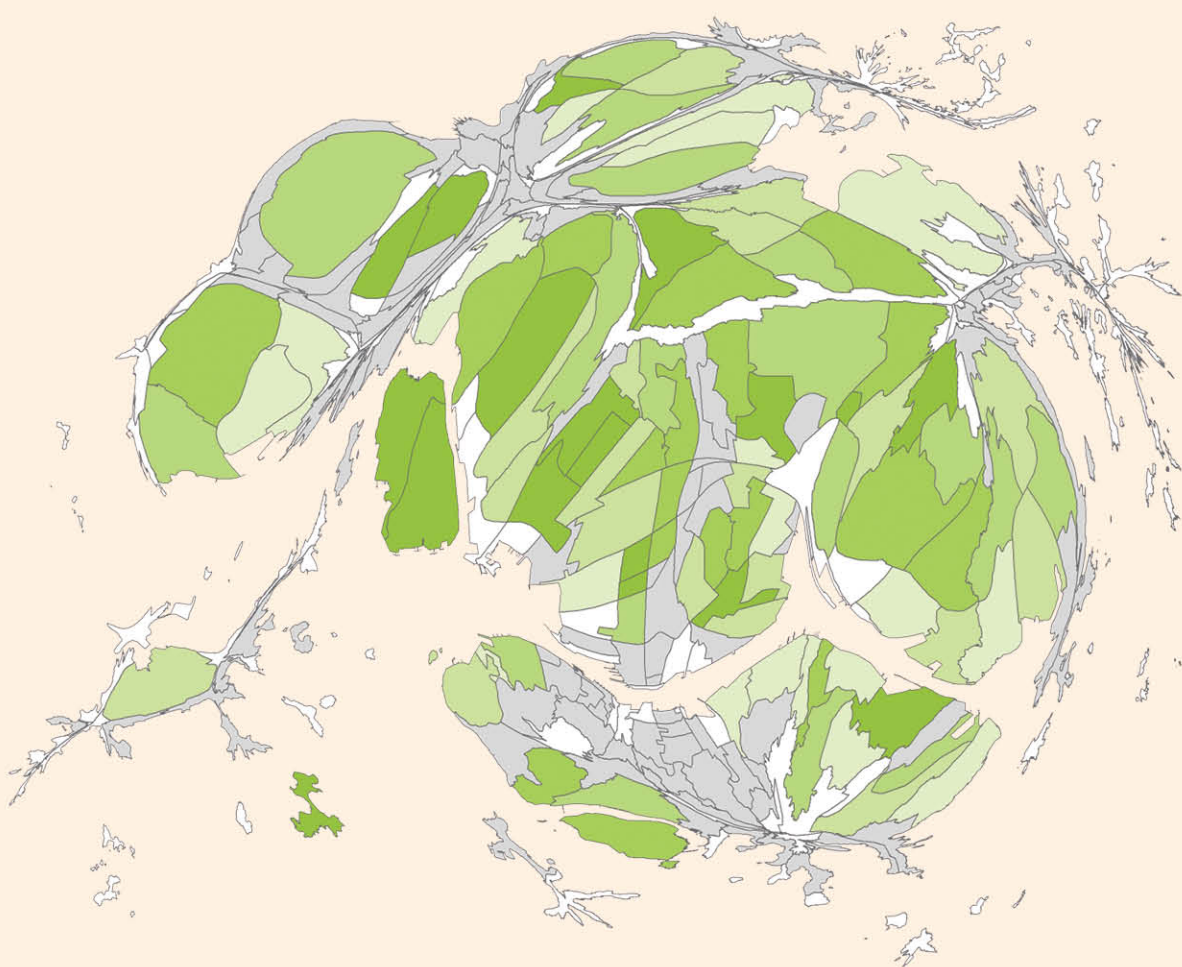
在「愛+人」追蹤研究，收縮壓為 125.3 mmHg，其中以部分牛池灣最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

圖 2.2.2d：按小規劃統計區劃分舒縮壓的分佈 (mmHg)



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

舒縮壓 (mmHg)

■ ≤ 77.7

■ 77.8 - 78.8

■ 78.9 - 79.9

■ 80.0 - 80.7

■ ≥ 80.8

在「愛+人」追蹤研究，受訪者的平均舒縮壓為78.9mmHg，其中以部分油麻地、牛池灣及長洲的最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於30的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

2.2.3 高血壓

在「愛+人」研究中，回答問題「你曾否經醫生診斷患高血壓？」為「有」，或收縮壓為 ≥ 140 mmHg 及/或舒張壓 ≥ 90 mmHg 的受訪者，均被界定為高血壓患者。

14.7% 受訪者表示經西醫診斷患高血壓 (表 2.2.3a)。但是，根據世衛制定的高血壓臨床指引，用電子血壓計量度的結果反映出另外 16.6% 受訪者亦患高血壓。總體高血壓患病率為 31.3% (女性佔 28.6% 及 男性佔 34.5%)。經醫生診斷及「經量度而非診斷」的高血壓患病率均隨年齡增長而上升。經醫生診斷的比率由 20—24 歲組別的 0.2%，上升至 75 歲及以上組別的 50.6%；而「經量度而非診斷」的比率則由 20—24 歲組別的 5.0%，上升至 65—74 歲組別的 27.2% (表 2.2.3b)。

表 2.2.3a：按性別劃分高血壓的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有高血壓						
經醫生診斷	1,253	14.4	1,103	15.1	2,356	14.7
經量度而非診斷	1,240	14.2	1,421	19.4	2,662	16.6
沒有高血壓	5,982	68.5	4,647	63.6	10,629	66.3
不詳	252	2.9	141	1.9	392	2.4
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.2.3b：按年齡組別劃分高血壓的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥ 75	總計
有高血壓								
經醫生診斷出	2 (0.2%)	24 (0.9%)	105 (3.1%)	483 (11.9%)	664 (26.4%)	524 (44.3%)	554 (50.6%)	2,356 (14.7%)
經量度而非診斷	64 (5.0%)	203 (8.0%)	446 (13.2%)	794 (19.5%)	584 (23.3%)	322 (27.2%)	250 (22.8%)	2,662 (16.6%)
沒有高血壓	1,148 (90.6%)	2,203 (86.8%)	2,759 (81.6%)	2,732 (67.2%)	1,219 (48.6%)	311 (26.3%)	257 (23.5%)	10,629 (66.3%)
不詳	54 (4.3%)	107 (4.2%)	71 (2.1%)	59 (1.5%)	43 (1.7%)	25 (2.1%)	33 (3.1%)	392 (2.4%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

控制高血壓十分重要，能減低患上心臟病或腎病，以及因高血壓引致死亡的風險。經診斷患高血壓的 2,356 名受訪者中，超過三分之二 (69.2%) 接受高血壓藥物治療，69.1% 服用西醫處方的藥物，0.1% 服用中醫處方的藥物，而不足 0.1% 服用中西醫處方的藥物 (表 2.2.3c)。依從服用高血壓藥物的百分比以 65 歲及以上人士最高，而年輕人則最低 (表 2.2.3d)。

「一半定律」 (*Rule of Halves*) 描述只有一半人知道自己患高血壓，其中一半接受治療，接受治療的再有一半不能把血壓控制得宜¹。在「愛+人」研究中，總體高血壓患病率為 31.3%，但只有 47% 患者經醫生診斷。而經醫生診斷患高血壓的受訪者中，69.2% 接受高血壓藥物治療，但只有 41.4% 能將血壓控制得宜 (<140/90 mmHg) (表 2.2.3e)。

表 2.2.3c：按性別劃分遵從醫囑服用高血壓藥物的情況

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
接受高血壓藥物治療						
西藥	872	69.6	756	68.6	1,628	69.1
中藥	1	0.1	2	0.2	3	0.1
中藥及西藥	0	0.0	1	0.1	1	0.0
沒有接受高血壓藥物治療	380	30.3	343	31.1	723	30.7
總計	1,253	100	1,103	100	2,356	100

基數：經診斷為患高血壓的受訪者。

表 2.2.3d：按年齡組別劃分遵從醫囑服用高血壓藥物的情況：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
接受高血壓藥物治療								
西藥	0 (18.2%)	4 (17.7%)	67 (63.5%)	292 (60.5%)	462 (69.6%)	399 (76.1%)	404 (73.0%)	1,628 (69.1%)
中藥	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.3%)	1 (0.1%)	1 (0.2%)	0 (0.0%)	3 (0.1%)
中藥及西藥	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.1%)	1 (0.0%)
沒有接受高血壓藥物治療	2 (81.8%)	20 (82.3%)	38 (36.5%)	189 (39.2%)	201 (30.3%)	124 (23.7%)	148 (26.8%)	723 (30.7%)
總計	2 (100%)	24 (100%)	105 (100%)	483 (100%)	664 (100%)	524 (100%)	554 (100%)	2,356 (100%)

基數：經診斷為患高血壓的受訪者。

表 2.2.3e：按血壓控制得宜劃分血壓控制得宜 (血壓 <140/90 mmHg)

	人數	%
血壓控制得宜	675	41.4
血壓不能控制得宜	919	56.3
不詳	38	2.3
總計	1,632	100

參考文獻

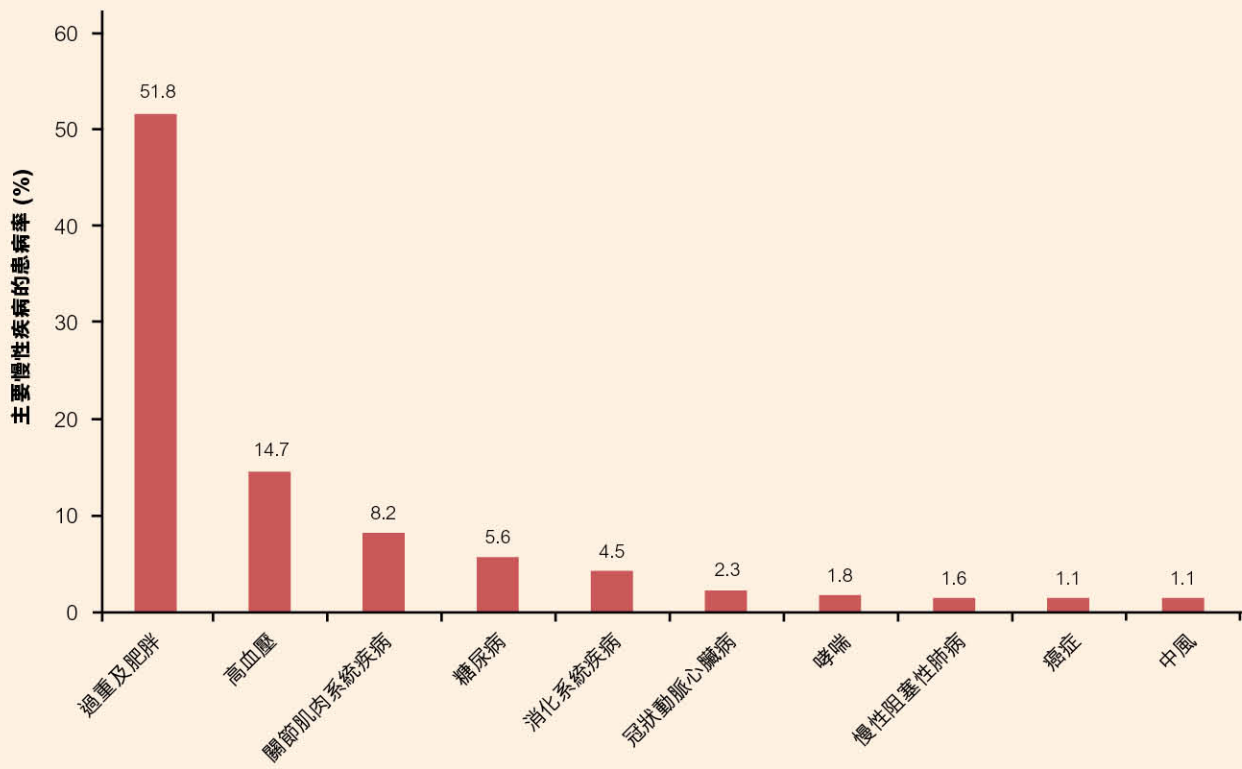
1. Smith WC, Lee AJ, Crombie IK, Tunstall-Pedoe H. Control of blood pressure in Scotland: the rule of halves. *BMJ*. Apr 14 1990;300 (6730):981-983.

2.3 自我報告健康狀況

身體健康概覽

指標	女性	男性	總計
	%	%	%
在過去一個月內最常見的十種急性疾病			
○ 腰背痛	39.5	30.1	35.2
○ 關節痛	35.8	29.3	32.8
○ 傷風/感冒	27.4	26.3	26.9
○ 頸痛	27.4	18.5	23.4
○ 手腳麻痺/無力	19.3	11.7	15.8
○ 頭暈	20.5	7.8	14.7
○ 牙齒、口部問題	13.5	12.8	13.2
○ 過敏	13.4	10.6	12.1
○ 眼部問題	12.2	10.8	11.6
○ 胃痛	13.6	7.1	10.7
主要慢性疾病的患病率			
○ 過重及肥胖 (BMI ≥ 23)	46.0	60.7	52.7
○ 高血壓	14.4	15.1	14.7
○ 關節肌肉系統疾病	9.5	6.7	8.2
○ 糖尿病	5.4	5.8	5.6
○ 消化系統疾病	4.3	4.7	4.5
○ 冠狀動脈心臟病	2.0	2.8	2.3
○ 哮喘	1.5	2.1	1.8
○ 慢性阻塞性肺病	1.7	1.6	1.6
○ 癌症	1.2	0.9	1.1
○ 中風	0.8	1.4	1.1
○ 口腔健康狀況 (差或非常差)	12.0	12.8	12.3
多種慢性疾病的患病率			
○ 兩種	10.6	10.7	10.6
○ 三種	5.0	4.5	4.8
○ 四種及以上	3.9	3.0	3.5

圖 2.3a：主要慢性疾病的患病率 (人數 = 16,039)



2.3.1 主要慢性疾病

「愛+人」研究問及受訪者曾否經西醫診斷患有某種慢性或急性疾病。所列舉慢性疾病的種類經過醫學專家小組確定為本港常見的疾病，而且類似的病例已在二零零四年人口住戶健康調查 (PHS) 及二零零九年香港主題性住戶統計調查中使用過。

哮喘

哮喘是一種支氣管發炎疾病。由於支氣管縮窄，令空氣不能順暢出入，引致氣喘、喘鳴、胸悶和咳嗽等症狀。1.8% 受訪者經西醫診斷患哮喘，男性 (2.1%) 略高於女性 (1.5%) (表 2.3.1a)，20—24 歲組別最低 (0.4%)，75 歲及以上組別則最高 (3.2%) (表 2.3.1 b)。

表 2.3.1a：按性別劃分哮喘的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
哮喘	135	1.5	156	2.1	291	1.8
沒有哮喘	8,588	98.4	7,153	97.8	15,740	98.1
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.3.1b：按年齡組別劃分哮喘的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
哮喘	50 (0.4%)	56 (2.2%)	65 (1.9%)	45 (1.1%)	20 (0.8%)	18 (1.6%)	35 (3.2%)	291 (1.8%)
沒有哮喘	1,217 (96.0%)	2,479 (97.7%)	3,314 (98.0%)	4,021 (98.8%)	2,487 (99.1%)	1,164 (98.4%)	1,059 (96.8%)	15,740 (98.1%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病 (COPD) 是呼吸道受阻，而且無法以藥物完全恢復的疾病，可說是阻塞性支氣管炎及肺氣腫之總合。1.6% 受訪者經診斷患慢性阻塞性肺病，男女之間沒有明顯差別 (表 2.3.1c)，而隨年齡增長而上升，由 20—24 歲組別的 1.0%，上升至 75 歲及以上組別的 3.5% (表 2.3.1d)。

表 2.3.1c：按性別劃分COPD的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
COPD	145	1.7	118	1.6	262	1.6
沒有 COPD	8,578	98.3	7,191	98.4	15,769	98.3
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.3.1d：按年齡組別劃分COPD的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
COPD	13 (1.0%)	31 (1.2%)	60 (1.8%)	65 (1.6%)	29 (1.2%)	26 (2.2%)	38 (3.5%)	262 (1.6%)
沒有 COPD	1,255 (99.0%)	2,504 (98.7%)	3,318 (98.2%)	4,001 (98.3%)	2,479 (98.8%)	1,157 (97.8%)	1,056 (96.5%)	15,769 (98.3%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

冠狀動脈心臟病

冠狀動脈心臟病 (CHD) 是由於供給心臟血液的冠狀動脈收窄或阻塞，導致心肌損傷而引起的疾病。2.3% 受訪者經西醫診斷患冠心病，男性 (2.8%) 略高於女性 (2.0%) (表 2.3.1e)，而隨年齡增長而上升，由 25—34 歲組別的 0.6%，上升至 75 歲及以上組別的 11.1% (表 2.3.1f)。

表 2.3.1e：按性別劃分CHD的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
CHD	174	2.0	202	2.8	376	2.3
沒有 CHD	8,549	98.0	7,107	97.2	15,656	97.6
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.3.1f：按年齡組別劃分CHD的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
CHD	0 (0.0%)	14 (0.6%)	15 (0.5%)	49 (1.2%)	82 (3.3%)	94 (7.9%)	121 (11.1%)	376 (2.3%)
沒有 CHD	1,267 (100%)	2,521 (99.4%)	3,363 (99.5%)	4,017 (98.8%)	2,425 (96.6%)	1,089 (92.1%)	973 (88.9%)	15,656 (97.6%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

中風

中風或腦血管疾病是因腦部血管阻塞或爆裂而產生各種神經症狀之現象。當供應腦部的血液突然中斷，氧氣及營養不能輸送到腦部，令該部分腦細胞壞死，繼而導致不同程度的神經功能受損，例如說話、活動能力及記憶力等。1.1%受訪者經診斷患中風，男性（1.4%）略高於女性（0.8%）（表 2.3.1g），而隨年齡增長而上升，由 20—24 歲組別的 0.1%，上升至 75 歲及以上組別的 6.5%（表 2.3.1h）。

表 2.3.1g：按性別劃分中風的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
中風	71	0.8	102	1.4	173	1.1
沒有中風	8,652	99.1	7,207	98.6	15,859	98.9
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.3.1h：按年齡組別劃分中風的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
中風	1 (0.1%)	0 (0.0%)	4 (0.1%)	15 (0.4%)	29 (1.2%)	53 (4.5%)	71 (6.5%)	173 (1.1%)
沒有中風	1,267 (99.9%)	2,536 (100%)	3,374 (99.8%)	4,051 (99.6%)	2,478 (98.8%)	1,130 (95.5%)	1,023 (93.5%)	15,859 (98.9%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

糖尿病

糖尿病是由於身體缺乏胰島素或體內胰島素效用減少而導致血糖過高的疾病。5.6% 受訪者經診斷患糖尿病，男性和女性的百分比分別為 5.8% 和 5.4% (表 2.3.1i)。患糖尿病的比率隨年齡增長而上升，由 20—34 歲組別的 0.9%，上升至 75 歲及以上組別的 20.0% (表 2.3.1j)。

表 2.3.1i：按性別劃分糖尿病的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
糖尿病	475	5.4	423	5.8	898	5.6
沒有糖尿病	8,248	94.5	6,886	94.2	15,134	94.4
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.3.1j：按年齡組別劃分糖尿病的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
糖尿病	11 (0.9%)	11 (0.5%)	42 (1.2%)	195 (4.8%)	208 (8.3%)	212 (17.9%)	219 (20.0%)	898 (5.6%)
沒有糖尿病	1,257 (99.1%)	2,524 (99.5%)	3,336 (98.7%)	3,871 (95.2%)	2,300 (91.6%)	971 (82.1%)	875 (80.0%)	15,134 (94.4%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100.0%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

898 位經醫生診斷患糖尿病的受訪者中，35.1% 沒有服用降血糖藥，63.6% 服用西藥，0.3% 服用中藥，而 1.0% 同時服用中藥及西藥（表 2.3.1k）。在服用抗糖尿病藥的人士中，6.1% 並不知道自己患糖尿病（表 2.3.1l）。經診斷患糖尿病並服用西藥的人士中，94.4% 服用口服降血糖劑，1.5% 注射胰島素，而 4.1% 同時服用口服降血糖劑及注射胰島素（表 2.3.1m）。

表 2.3.1k：按性別劃分經醫生診斷患糖尿病的受訪者服用降血糖藥的情況

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
服用降血糖藥						
西藥	298	62.6	273	64.6	571	63.6
中藥	0	0.0	3	0.7	3	0.3
中藥及西藥	5	1.0	4	1.0	9	1.0
沒有服用降血糖藥	173	36.4	142	33.7	315	35.1
總計	475	100	423	100	898	100

基數：曾被西醫診斷為患有糖尿病的受訪者。

表 2.3.1l：按現時服用抗糖尿病藥劃分曾否經醫生診斷患糖尿病

	西藥	
	人數	%
經醫生診斷患糖尿病	571	93.9
未經醫生診斷患糖尿病	37	6.1
總計	608	100

基數：現時服用抗糖尿病藥的受訪者。

表 2.3.1m：按性別劃分接受抗糖尿病治療的情況

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
抗糖尿病治療						
口服降血糖劑	283	93.5	265	95.3	547	94.4
注射胰島素	4	1.3	5	1.8	9	1.5
口服降血糖劑及注射胰島素	16	5.2	8	2.9	24	4.1
總計	302	100	278	100	580	100

基數：經西醫生診斷患糖尿病及服用西藥的受訪者。

消化系統疾病

常見的消化系統疾病包括胃痛、腸胃病及肝病。4.5% 受訪者經診斷患消化系統疾病 (表 2.3.1n)，男性 (4.7%) 略高於女性 (4.3%)。女性患有胃痛和腸胃病的比率較高，而男性患有肝病的比率則較高。患有消化系統疾病的比率隨年齡增長而上升，由 20—24 歲組別的 2.1%，上升至最高 45—54 歲組別的 5.8%，然後下降至 75 歲及以上組別的 3.7% (表 2.3.1o)。

表 2.3.1n：按性別劃分消化系統疾病的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有 [#]	372	4.3	344	4.7	717	4.5
胃痛和腸胃病(例如胃潰瘍)	249	2.9	163	2.2	413	2.6
肝病(例如乙型肝炎或丙型肝炎·肝硬化)	141	1.6	192	2.6	333	2.1
沒有	8,350	95.7	6,965	95.3	15,315	95.5
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

[#]「有」包括患有兩種消化系統疾病的受訪者，因此「有」的總數並不等於兩種消化系統疾病相加的數目。

表 2.3.1o：按年齡組別劃分消化系統疾病的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
有 [#]	27 (2.1%)	76 (3.0%)	147 (4.4%)	236 (5.8%)	127 (5.1%)	63 (5.3%)	40 (3.7%)	717 (4.5%)
胃痛和腸胃病 (例如胃潰瘍)	11 (0.8%)	40 (1.6%)	74 (2.2%)	130 (3.2%)	69 (2.8%)	51 (4.3%)	37 (3.4%)	413 (2.6%)
肝病 (例如乙型肝炎或丙 型肝炎·肝硬化)	16 (1.3%)	38 (1.5%)	78 (2.3%)	116 (2.8%)	63 (2.5%)	19 (1.6%)	4 (0.4%)	333 (2.1%)
沒有	1,241 (97.9%)	2,460 (96.9%)	3,231 (95.6%)	3,830 (94.1%)	2,380 (94.9%)	1,120 (94.7%)	1,054 (96.3%)	15,315 (95.5%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

[#]「有」包括患有兩種消化系統疾病的受訪者，因此「有」的總數並不等於兩種消化系統疾病相加的數目。

關節肌肉系統疾病

關節肌肉系統疾病一般會影響肌肉、關節、肌腱、韌帶及神經等。「愛+人」研究問及受訪者有沒有關節炎、類風濕、腰背痛、痛風症或尿酸過高及骨質疏鬆等病症。8.2% 受訪者經診斷患關節肌肉系統疾病，女性 (9.5%) 比男性 (6.7%) 為高 (表 2.3.1p)。女性患有關節炎、風濕、腰背痛和骨質疏鬆的比率較高，而男性患有痛風症或尿酸過高的比率則較高。患有關節肌肉系統疾病的比率隨年齡上升，由 20—24 歲組別的 1.8%，上升至 65—74 歲組別的 19.8%，然後下降至 75 歲及以上組別的 17.7% (表 2.3.1q)。

表 2.3.1p：按性別劃分關節肌肉系統疾病的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有 [◎]	829	9.5	492	6.7	1321	8.2
關節炎·風濕	386	4.4	192	2.6	578	3.6
腰背痛	338	3.9	167	2.3	504	3.1
痛風症或尿酸過高	59	0.7	165	2.3	223	1.4
骨質疏鬆	169	1.9	35	0.5	204	1.3
沒有	7,894	90.5	6,817	93.2	14,711	91.7
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

◎「有」包括患有多過一種關節肌肉系統疾病的受訪者，因此「有」的總數並不等於所有關節肌肉系統疾病相加的數目。

表 2.3.1q：按年齡組別劃分關節肌肉系統疾病的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
有 [◎]	23 (1.8%)	82 (3.2%)	156 (4.6%)	348 (8.6%)	285 (11.4%)	234 (19.8%)	193 (17.7%)	1,321 (8.2%)
關節炎·風濕	3 (0.3%)	24 (1.0%)	50 (1.5%)	133 (3.3%)	149 (5.9%)	98 (8.3%)	120 (10.9%)	578 (3.6%)
腰背痛	9 (0.7%)	50 (2.0%)	92 (2.7%)	119 (2.9%)	87 (3.5%)	69 (5.8%)	78 (7.1%)	504 (3.1%)
痛風症或尿酸過高	2 (0.1%)	3 (0.1%)	16 (0.5%)	44 (1.1%)	57 (2.3%)	58 (4.9%)	43 (4.0%)	223 (1.4%)
骨質疏鬆	3 (0.2%)	1 (0.0%)	14 (0.4%)	46 (1.1%)	46 (1.8%)	46 (3.9%)	48 (4.4%)	204 (1.3%)
沒有	1,244 (98.2%)	2,454 (96.7%)	3,223 (95.3%)	3,718 (91.4%)	2,222 (88.5%)	949 (80.2%)	901 (82.3%)	14,711 (91.7%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

◎「有」包括患有多過一種關節肌肉系統疾病的受訪者，因此「有」的總數並不等於所有關節肌肉系統疾病相加的數目。

癌症

癌症是以不正常細胞的增生和擴散為特徵的疾病。1.1% 受訪者經診斷患癌症 (表 2.3.1r)，女性 (1.2%) 略高於男性 (0.9%)，而隨年齡增長而上升，由 20—24 歲組別的 0.1%，上升至 75 歲及以上組別的 2.7% (表 2.3.1s)。

表 2.3.1r：按性別劃分癌症的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
癌症	102	1.2	67	0.9	169	1.1
沒有癌症	8,621	98.8	7,242	99.0	15,862	98.9
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.3.1s：按年齡組別劃分癌症的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
癌症	1 (0.1%)	7 (0.3%)	11 (0.3%)	54 (1.3%)	43 (1.7%)	24 (2.0%)	30 (2.7%)	169 (1.1%)
沒有癌症	1,267 (99.9%)	2,529 (99.7%)	3,367 (99.6%)	4,012 (98.6%)	2,464 (98.2%)	1,159 (98.0%)	1,064 (97.3%)	15,862 (98.9%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

其他慢性疾病

除了以上提及的八種慢性疾病，受訪者也被問及其他慢性疾病。當中 8.0% 受訪者有耳、鼻、喉疾病，4.7% 有眼疾，0.9% 有心臟或循環系統病（不包括CHD）(表2.3.1t)。女性患有眼病，血液或血科病，內分泌及新陳代謝病的比率較高，而男性患有耳、鼻、喉疾病，心臟或循環系統病（不包括CHD），皮膚病，腎病或舊患後遺症的比率則較高

表 2.3.1t：按性別劃分其他慢性疾病的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
耳、鼻、喉疾病 (例如鼻敏感、失聰、耳鳴)	663	7.6	615	8.4	1,279	8.0
眼疾 (例如青光眼、白內障、 視網膜病變、視力衰退、失明)	422	4.8	338	4.6	760	4.7
血液或血科病						
貧血	295	3.4	52	0.7	347	2.2
遺傳性血科病 (例如地中海貧血症、血友病)	135	1.5	64	0.9	199	1.2
免疫系統病	23	0.3	13	0.2	36	0.2
其他	16	0.2	8	0.1	24	0.2
皮膚病 (例如濕疹、牛皮癬)	270	3.1	264	3.6	534	3.3
內分泌及新陳代謝病						
甲狀腺病	351	4.0	79	1.1	430	2.7
其他	35	0.4	13	0.2	48	0.3
心臟或循環系統病 (不包括 CHD)	59	0.7	82	1.1	141	0.9
腎病或舊患後遺症						
腎病(例如腎衰竭、腎炎、 腎變病、需要洗腎)	55	0.6	52	0.7	108	0.7
舊患後遺症 (例如肢體失去功能)	2	0.0	3	0.0	6	0.0
其他	32	0.4	27	0.4	59	0.4
呼吸系統疾病 (不包括COPD)						
肺癆	28	0.4	29	0.4	57	0.4
其他	37	0.4	31	0.4	69	0.4
神經系統病						
癲癇	11	0.1	10	0.1	21	0.1
帕金森症	10	0.1	14	0.2	25	0.2
其他	9	0.1	5	0.1	15	0.1

自我評估口腔健康

表示好或非常好的百分比，女性 (38.1%) 高於男性 (32.7%) (表 2.3.1u)。按年齡組別分析，認為好或非常好的百分比，以年輕組別較高 (表 2.3.1v)，而以 75 歲及以上組別最低。

表 2.3.1u：按性別劃分自我評估的口腔健康狀況

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
非常好	157	1.8	74	1.0	231	1.4
好	3,169	36.3	2,319	31.7	5,488	34.2
一般	4,316	49.5	3,940	53.9	8,256	51.5
差	949	10.9	881	12.0	1,830	11.4
非常差	93	1.1	59	0.8	152	0.9
不知道	14	0.2	13	0.2	27	0.2
拒絕回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	29	0.3	25	0.3	54	0.3
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.3.1v：按年齡組別劃分自我評估的口腔健康狀況：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
非常好	15 (1.2%)	42 (1.7%)	59 (1.8%)	52 (1.3%)	38 (1.5%)	21 (1.8%)	3 (0.3%)	231 (1.4%)
好	467 (36.9%)	938 (37.0%)	1,235 (36.5%)	1,440 (35.4%)	813 (32.4%)	328 (27.7%)	267 (24.4%)	5,488 (34.2%)
一般	678 (53.5%)	1,353 (53.4%)	1,740 (51.5%)	2,084 (51.2%)	1,239 (49.4%)	602 (50.9%)	560 (51.2%)	8,256 (51.5%)
差	93 (7.3%)	180 (7.1%)	306 (9.1%)	434 (10.7%)	379 (15.1%)	203 (17.2%)	235 (21.5%)	1,830 (11.4%)
非常差	10 (0.8%)	12 (0.5%)	24 (0.7%)	37 (0.9%)	29 (1.1%)	18 (1.5%)	23 (2.1%)	152 (0.9%)
不知道	2 (0.1%)	6 (0.2%)	3 (0.1%)	6 (0.1%)	4 (0.1%)	5 (0.4%)	3 (0.2%)	27 (0.2%)
拒絕回答	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
不詳	2 (0.2%)	5 (0.2%)	14 (0.4%)	15 (0.4%)	9 (0.4%)	5 (0.5%)	4 (0.3%)	54 (0.3%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

自我評估口腔健康狀況為好或非常好的比率，隨每月家庭收入增加而上升 (表 2.3.1w)，以每月家庭收入 \$40,000 及以上最高 (42.5%)，而以每月家庭收入低於 \$5,000 (28.4%) 及 \$5,000—\$9,999 (28.3%) 最低。

表 2.3.1w：按每月家庭收入(HK\$)劃分自我評估的口腔健康狀況：人數 (%)

	<\$5,000	\$5,000— \$9,999	\$10,000— \$14,999	\$15,000— \$19,999	\$20,000— \$24,999	\$25,000— \$29,999	\$30,000— \$39,999	≥\$40,000
非常好	15 (1.5%)	8 (0.6%)	20 (0.7%)	5 (0.5%)	13 (1.2%)	12 (1.9%)	49 (2.3%)	68 (1.8%)
好	260 (26.9%)	338 (27.7%)	938 (30.7%)	314 (31.5%)	369 (35.7%)	192 (31.0%)	744 (34.2%)	1,533 (40.7%)
一般	474 (49.1%)	659 (54.1%)	1,599 (52.4%)	525 (52.6%)	543 (52.5%)	334 (54.0%)	1,149 (52.9%)	1,865 (49.6%)
差	181 (18.7%)	184 (15.1%)	423 (13.8%)	138 (13.9%)	95 (9.2%)	70 (11.4%)	216 (10.0%)	279 (7.4%)
非常差	23 (2.4%)	20 (1.6%)	43 (1.4%)	8 (0.8%)	10 (1.0%)	8 (1.4%)	14 (0.7%)	8 (0.2%)
不知道	7 (0.7%)	3 (0.2%)	7 (0.2%)	0 (0.0%)	1 (0.2%)	1 (0.2%)	0 (0.0%)	5 (0.1%)
拒絕回答	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0.0%)	0 (0%)	0 (0.0%)	0 (0%)
不詳	7 (0.7%)	9 (0.7%)	22 (0.7%)	6 (0.6%)	2 (0.2%)	1 (0.2%)	0 (0.0%)	6 (0.2%)
總計	967 (100%)	1,218 (100%)	3,053 (100%)	998 (100%)	1,034 (100%)	619 (100%)	2,172 (100%)	3,764 (100%)

多種慢性疾病的患病率

一半以上受訪者 (55.8%) 並沒患有任何慢性疾病。患有一種、兩種、三種、四種及以上慢性疾病的比率分別為 25.2%、10.6%、4.8% 和 3.5%。患有兩種及以上慢性疾病的百分比，女性 (19.5%) 較男性 (18.2%) 為多。患有慢性疾病的數目隨年齡增長而上升，75 歲及以上人士患有慢性疾病的數目最多 (兩種佔 21.6%；三種佔 15.2%；四種及以上佔 14.1%)；而 20—24 歲人士患有慢性疾病的數目最少 (兩種佔 4.5%；三種佔 1.1%；四種及以上佔 0.3%)。

表 2.3.1x：按性別劃分多種慢性疾病的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
沒有	4,821	55.2	4,133	56.5	8,954	55.8
一種	2,204	25.3	1,840	25.2	4,044	25.2
兩種	921	10.6	783	10.7	1,704	10.6
三種	438	5.0	330	4.5	769	4.8
四種及以上	339	3.9	222	3.0	561	3.5
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.3.1y：按年齡組別劃分多種慢性疾病的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
沒有	981 (77.4%)	1,847 (72.8%)	2,293 (67.8%)	2,198 (54.0%)	1,077 (42.9%)	329 (27.8%)	229 (20.9%)	8,954 (55.8%)
一種	211 (16.7%)	516 (20.3%)	750 (22.2%)	1,160 (28.5%)	782 (31.2%)	316 (26.7%)	309 (28.2%)	4,044 (25.2%)
兩種	57 (4.5%)	139 (5.5%)	227 (6.7%)	430 (10.6%)	368 (14.7%)	247 (20.8%)	237 (21.6%)	1,704 (10.6%)
三種	14 (1.1%)	21 (0.8%)	72 (2.1%)	173 (4.3%)	171 (6.8%)	152 (12.9%)	166 (15.2%)	769 (4.8%)
四種及以上	4 (0.3%)	12 (0.5%)	37 (1.1%)	105 (2.6%)	109 (4.3%)	139 (11.8%)	154 (14.1%)	561 (3.5%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

2.3.2 自我報告急性疾病

問及受訪者自我報告急性疾病的問題：「在過去一個月內，你有沒有經歷以下任何一種症狀或健康問題？」。在 26 種急性疾病中，腰背痛 (35.2%)、關節痛 (32.8%) 及傷風/感冒 (26.9%) 是在調查前一個月內最常見的三大健康問題。女性較多在調查前一個月內患有急性疾病 (表 2.3.2a)。另外，13.4% 的 20—64 歲女性 (人數 = 7,540) 表示在調查前一個月內有經痛。

表 2.3.2a：按性別劃分在過去一個月內急性疾病的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
腰背痛	3,444	39.5	2,202	30.1	5,646	35.2
關節痛	3,124	35.8	2,141	29.3	5,265	32.8
傷風/感冒	2,388	27.4	1,921	26.3	4,310	26.9
頸痛	2,390	27.4	1,356	18.5	3,746	23.4
手腳麻痺/無力	1,684	19.3	856	11.7	2,540	15.8
頭暈	1,791	20.5	569	7.8	2,360	14.7
牙齒、口部問題	1,180	13.5	936	12.8	2,116	13.2
過敏	1,173	13.4	775	10.6	1,948	12.1
眼部問題	1,062	12.2	793	10.8	1,854	11.6
胃痛	1,189	13.6	521	7.1	1,710	10.7
肚痛	1,040	11.9	624	8.5	1,664	10.4
經常頭痛	1,110	12.7	359	4.9	1,469	9.2
便秘	908	10.4	410	5.6	1,318	8.2
腹瀉	696	8.0	549	7.5	1,245	7.8
持續咳嗽或喘鳴	608	7.0	516	7.1	1,125	7.0
關節腫脹	698	8.0	417	5.7	1,114	6.9
胸口痛	633	7.3	380	5.2	1,013	6.3
耳部問題	531	6.1	447	6.1	978	6.1
心跳不規則/急促	638	7.3	280	3.8	918	5.7
氣喘	360	4.1	229	3.1	589	3.7
噁心	335	3.8	114	1.6	450	2.7
腹部肌肉抽筋/肚抽筋	290	3.3	138	1.9	428	2.8
嘔吐	242	2.8	78	1.1	321	2.0
哮喘發作	119	1.4	81	1.1	200	1.2
昏倒/失去知覺	66	0.8	25	0.3	91	0.6
經痛	1,169	13.4	不適用	不適用	不適用	不適用

2.4 生活方式

2.4.1 飲食

均衡飲食是維持健康不可或缺的元素。全球主要的健康及衛生組織都建議均衡飲食應該是吃大量的蔬菜、水果以及適量的肉類^{1,2,3,4}。「愛+人」追蹤研究問及受訪者在過去的一個月的飲食習慣，包括吃蔬菜、水果、肉類、海產等食物的次數及份量。

水果及蔬菜

吃大量水果及蔬菜能夠有效減低患上主要非傳染性疾病的風險，當中包括心血管病、糖尿病及癌症。世界衛生組織建議每日應吃最少五份水果及蔬菜。其他機構如加拿大衛生署更將每日份量提高至最少七份水果及蔬菜⁵。根據「愛+人」追蹤研究的定義，一份水果為兩個小型水果（如奇異果）或一個中型水果（如蘋果、橙）或半個大型水果（如香蕉、火龍果），而一份蔬菜大約為半碗（家庭飯碗）煮熟蔬菜。有關定義主要參考世衛 2004 年發出的建議⁶。

水果

61.3% 受訪者每天都吃水果，女性 (65.7%) 比男性 (56.1%) 為高 (表 2.4.1a)。每天吃水果的百分比隨年齡增長而遞升，由 20—24 歲組別的 45.4%，上升至 65—74 歲組別的 73.5%，其後在 75 歲及以上組別下降至 68.6% (表 2.4.1b)。

表 2.4.1a：按性別劃分在過去的一個月吃水果的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	57	0.7	94	1.3	150	0.9
每月少於一次	61	0.7	87	1.2	148	0.9
每月一至三次	274	3.1	391	5.3	665	4.1
每星期一至三次	1,584	18.2	1,769	24.2	3,353	20.9
每星期四至六次	1,013	11.6	865	11.8	1,878	11.7
每天	5,731	65.7	4,103	56.1	9,834	61.3
不詳	6	0.1	3	0.0	9	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1b：按年齡組別劃分在過去的一個月吃水果的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	14 (1.1%)	28 (1.1%)	19 (0.6%)	27 (0.7%)	26 (1.0%)	15 (1.3%)	20 (1.9%)	150 (0.9%)
每月少於一次	16 (1.3%)	15 (0.6%)	25 (0.8%)	24 (0.6%)	29 (1.2%)	15 (1.2%)	23 (2.1%)	148 (0.9%)
每月一至三次	78 (6.2%)	157 (6.2%)	139 (4.1%)	135 (3.3%)	87 (3.5%)	35 (2.9%)	34 (3.1%)	665 (4.1%)
每星期一至三次	371 (29.3%)	730 (28.8%)	851 (25.2%)	732 (18.0%)	352 (14.0%)	142 (12.0%)	175 (16.0%)	3,353 (20.9%)
每星期四至六次	212 (16.7%)	369 (14.5%)	433 (12.8%)	449 (11.0%)	219 (8.7%)	107 (9.0%)	91 (8.3%)	1,878 (11.7%)
每天	576 (45.4%)	1,236 (48.7%)	1,910 (56.5%)	2,698 (66.3%)	1,794 (71.5%)	869 (73.5%)	751 (68.6%)	9,834 (61.3%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	9 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

9.4% 受訪者每天平均吃最少兩份水果，50.4% 每天吃多過一份但少於兩份水果，而 40.1% 每天吃不足一份水果。每天吃最少兩份水果的百分比，女性（10.5%）略高於男性（8.3%），而 44.0% 的男性及 36.8% 的女性每天吃不足一份水果（表 2.4.1c）。吃建議份量（最少兩份）的百分比隨年齡增長而遞升，由 20—24 歲組別最低的 5.4% 上升至 45—54 歲組別最高的 12.1%，其後在 75 歲及以上組別下降至 6.4%（表 2.4.1d）。

表 2.4.1c: 按性別劃分在過去的一個月每日吃水果的份量

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
少於一份	3,210	36.8	3,218	44.0	6,428	40.1
一份至少於兩份	4,597	52.7	3,482	47.6	8,079	50.4
兩份至少於三份	828	9.5	524	7.2	1,351	8.4
三份及以上	86	1.0	79	1.1	165	1.0
不詳	7	0.1	9	0.1	16	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1d: 按年齡組別劃分在過去的一個月每日吃水果的份量：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
少於一份	676 (53.4%)	1,282 (50.5%)	1,497 (44.3%)	1,424 (35.0%)	756 (30.1%)	379 (32.1%)	413 (37.7%)	6,428 (40.1%)
一份至少於兩份	521 (41.1%)	1,039 (40.9%)	1,585 (46.9%)	2,149 (52.8%)	1,491 (59.4%)	682 (57.7%)	612 (55.9%)	8,079 (50.4%)
兩份至少於三份	63 (4.9%)	179 (7.1%)	262 (7.7%)	446 (11.0%)	230 (9.2%)	109 (9.2%)	63 (5.7%)	1,351 (8.4%)
三份及以上	7 (0.5%)	34 (1.3%)	33 (1.0%)	44 (1.1%)	28 (1.1%)	12 (1.0%)	7 (0.7%)	165 (1.0%)
不詳	0 (0.0%)	4 (0.1%)	3 (0.1%)	5 (0.1%)	5 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	16 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

蔬菜

86.7% 受訪者每天都吃煮熟蔬菜，女性及男性的百分比分別為 89.0% 及 84.0% (表 2.4.1e)。每天吃煮熟蔬菜的百分比隨年齡增長而遞升，由 20—24 歲組別最低的 73.0%，上升至 65—74 歲組別最高的 93.9%，然後在 75 歲及以上組別下降至 91.9% (表 2.4.1f)。

表 2.4.1e：按性別劃分在過去的一個月吃煮熟蔬菜的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	9	0.1	16	0.2	25	0.2
每月少於一次	5	0.1	21	0.3	26	0.2
每月一至三次	29	0.3	50	0.7	79	0.5
每星期一至三次	384	4.4	505	6.9	888	5.5
每星期四至六次	525	6.0	576	7.9	1,101	6.9
每天	7,770	89.0	6,142	84.0	13,912	86.7
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1f：按年齡組別劃分在過去的一個月吃煮熟蔬菜的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	7 (0.2%)	2 (0.1%)	5 (0.4%)	4 (0.4%)	25 (0.2%)
每月少於一次	3 (0.2%)	2 (0.1%)	3 (0.1%)	8 (0.2%)	5 (0.2%)	2 (0.2%)	2 (0.2%)	26 (0.2%)
每月一至三次	16 (1.2%)	15 (0.6%)	11 (0.3%)	18 (0.5%)	10 (0.4%)	2 (0.2%)	6 (0.5%)	79 (0.5%)
每星期一至三次	146 (11.5%)	249 (9.8%)	194 (5.8%)	160 (3.9%)	78 (3.1%)	29 (2.5%)	32 (2.9%)	888 (5.5%)
每星期四至六次	176 (13.9%)	273 (10.8%)	277 (8.2%)	215 (5.3%)	82 (3.3%)	33 (2.8%)	45 (4.1%)	1,101 (6.9%)
每天	926 (73.0%)	1,994 (78.6%)	2,889 (85.5%)	3,657 (89.9%)	2,330 (92.9%)	1,111 (93.9%)	1,005 (91.9%)	13,912 (86.7%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

約三分之二受訪者不吃或每月吃未煮熟蔬菜少於一次，男女之間沒有明顯差別 (表 2.4.1g)，而吃未煮熟蔬菜的百分比隨年齡增長而下降 (表 2.4.1h)。由此可見，沙律或其他未煮熟蔬菜較受年輕人歡迎。

表 2.4.1g：按性別劃分在過去的一個月吃未煮熟蔬菜的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	3,659	41.9	3,171	43.4	6,830	42.6
每月少於一次	1,891	21.7	1,678	22.9	3,568	22.2
每月一至三次	2,072	23.7	1,627	22.2	3,698	23.1
每星期一至三次	889	10.2	695	9.5	1,583	9.9
每星期四至六次	92	1.1	54	0.7	146	0.9
每天	120	1.4	85	1.2	205	1.3
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1h：按年齡組別劃分在過去的一個月吃未煮熟蔬菜的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	370 (29.2%)	812 (32.0%)	1,166 (34.5%)	1,706 (41.9%)	1,278 (50.9%)	702 (59.3%)	798 (72.9%)	6,830 (42.6%)
每月少於一次	241 (19.0%)	439 (17.3%)	769 (22.8%)	987 (24.3%)	668 (26.6%)	279 (23.6%)	184 (16.8%)	3,568 (22.2%)
每月一至三次	366 (28.9%)	810 (31.9%)	914 (27.0%)	953 (23.4%)	420 (16.7%)	155 (13.1%)	81 (7.4%)	3,698 (23.1%)
每星期一至三次	241 (19.0%)	417 (16.5%)	416 (12.3%)	352 (8.7%)	113 (4.5%)	31 (2.6%)	12 (1.1%)	1,583 (9.9%)
每星期四至六次	25 (2.0%)	29 (1.1%)	39 (1.2%)	24 (0.6%)	12 (0.5%)	3 (0.3%)	14 (1.2%)	146 (0.9%)
每天	23 (1.8%)	28 (1.1%)	74 (2.2%)	44 (1.1%)	17 (0.7%)	13 (1.1%)	6 (0.6%)	205 (1.3%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

約一半受訪者不吃或每月少於一次吃根莖類蔬菜 (例如：馬鈴薯、甘薯、胡蘿蔔)，而 38.7% 每月吃根莖類蔬菜一至三次。吃根莖類蔬菜的百分比，在性別 (表 2.4.1i) 及各年齡組別中沒有明顯差別，只有較多 75 歲及以上人士 (59.1%) 表示不吃或每月吃根莖類蔬菜少於一次 (表 2.4.1j)。

表 2.4.1i: 按性別劃分在過去的一個月吃根莖類蔬菜的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	1,797	20.6	1,582	21.6	3,379	21.1
每月少於一次	2,454	28.1	2,080	28.4	4,533	28.3
每月一至三次	3,386	38.8	2,817	38.5	6,204	38.7
每星期一至三次	1,011	11.6	778	10.6	1,789	11.2
每星期四至六次	43	0.5	35	0.5	78	0.5
每天	30	0.3	17	0.2	47	0.3
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1j: 按年齡組別劃分在過去的一個月吃根莖類蔬菜的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	275 (21.7%)	629 (24.8%)	638 (18.9%)	739 (18.2%)	499 (19.9%)	280 (23.7%)	319 (29.1%)	3,379 (21.1%)
每月少於一次	313 (24.7%)	627 (24.7%)	918 (27.1%)	1,203 (29.6%)	782 (31.2%)	362 (30.6%)	328 (30.0%)	4,533 (28.3%)
每月一至三次	503 (39.7%)	1,005 (39.6%)	1,403 (41.5%)	1,585 (39.0%)	963 (38.4%)	400 (33.9%)	344 (31.5%)	6,204 (38.7%)
每星期一至三次	162 (12.7%)	252 (9.9%)	389 (11.5%)	510 (12.5%)	252 (10.1%)	132 (11.2%)	93 (8.5%)	1,789 (11.2%)
每星期四至六次	9 (0.7%)	20 (0.8%)	15 (0.5%)	20 (0.5%)	4 (0.2%)	5 (0.4%)	5 (0.5%)	78 (0.5%)
每天	6 (0.5%)	3 (0.1%)	14 (0.4%)	9 (0.2%)	7 (0.3%)	3 (0.2%)	5 (0.5%)	47 (0.3%)
不詳	0 (0.0%)	2 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

「愛+人」追蹤研究定義一份蔬菜大約為半碗煮熟蔬菜，一碗煮熟蔬菜就相當於兩份蔬菜。超過四分之一受訪者每天吃最少三份蔬菜，43.3% 每天吃一份至少於兩份蔬菜，而15.4% 每天吃少於一份蔬菜。每天吃最少三份蔬菜的百分比，女性 (38.9%) 比男性 (12.2%) 為多；而每天吃少於一份蔬菜的百分比，則男性 (18.2%) 比女性 (13.1%) 為多 (表 2.4.1k)。每天吃建議份量 (最少三份蔬菜) 的百分比，以 65—74 歲 (23.0%) 和 75 歲及以上 (17.9%) 兩個組別最低 (表 2.4.1l)。

表 2.4.1k：按性別劃分在過去的一個月每日吃蔬菜的份量

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
少於一份	1,141	13.1	1,330	18.2	2,472	15.4
一份至少於兩份	3,854	44.2	3,098	42.4	6,952	43.3
兩份至少於三份	302	3.5	1,988	27.2	2,290	14.3
三份至少於四份	2,770	31.7	421	5.8	3,192	19.9
四份及以上	625	7.2	465	6.4	1,090	6.8
不詳	34	0.4	10	0.1	44	0.3
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1l：按年齡組別劃分在過去的一個月每日吃蔬菜的份量：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
少於一份	256 (20.2%)	498 (19.7%)	497 (14.7%)	500 (12.3%)	284 (11.3%)	184 (15.6%)	252 (23.1%)	2,472 (15.4%)
一份至少於兩份	512 (40.4%)	1,049 (41.4%)	1,420 (42.0%)	1,801 (44.3%)	1,121 (44.7%)	543 (45.9%)	507 (46.3%)	6,952 (43.3%)
兩份至少於三份	148 (11.7%)	254 (10.0%)	453 (13.4%)	688 (16.9%)	429 (17.1%)	183 (15.5%)	136 (12.5%)	2,290 (14.3%)
三份至少於四份	258 (20.4%)	566 (22.3%)	768 (22.7%)	797 (19.6%)	484 (19.3%)	190 (16.1%)	129 (11.8%)	3,192 (19.9%)
四份及以上	91 (7.2%)	167 (6.6%)	218 (6.4%)	276 (6.8%)	189 (7.5%)	82 (6.9%)	67 (6.1%)	1,090 (6.8%)
不詳	2 (0.2%)	2 (0.1%)	25 (0.7%)	7 (0.2%)	4 (0.2%)	0 (0.0%)	3 (0.3%)	44 (0.3%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

水果及蔬菜

11.1% 受訪者每天吃五份水果及蔬菜（建議份量）及以上，女性（12.6%）高於男性（9.3%）（表 2.4.1m）。據年齡組別分析，每天吃建議份量的百分比，以 75 歲及以上組別（7.4%）最低，而 45—54 歲（12.5%）和 55—64 歲（12.1%）兩個組別最高（表 2.4.1n）。由此可見，普遍人口食用水果及蔬菜不足，尤其是老年人，值得社會關注。

表 2.4.1m：按性別劃分在過去的一個月每日吃水果及蔬菜的份量

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
每日少於五份	7,591	87.0	6,617	90.5	14,208	88.6
每日五份及以上	1,100	12.6	679	9.3	1,780	11.1
不詳	36	0.4	16	0.2	52	0.3
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1n：按年齡組別劃分在過去的一個月每日吃水果及蔬菜的份量：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
每日少於五份	1,135 (89.5%)	2,263 (89.2%)	2,996 (88.6%)	3,550 (87.3%)	2,199 (87.6%)	1,056 (89.3%)	1,010 (92.3%)	14,208 (88.6%)
每日五份及以上	130 (10.3%)	270 (10.6%)	359 (10.6%)	510 (12.5%)	303 (12.1%)	127 (10.7%)	81 (7.4%)	1,780 (11.1%)
不詳	2 (0.2%)	4 (0.1%)	25 (0.7%)	9 (0.2%)	8 (0.3%)	0 (0.0%)	3 (0.3%)	52 (0.3%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

豆腐或其他黃豆類製成品

豆腐或其他黃豆類製成品是既便宜又含有高質素蛋白質、維他命B、鈣質及鐵質的食物。超過一半受訪者每星期吃豆腐或其他黃豆類製成品（不包括豆漿）一次及以上，男女之間沒有明顯差別（表 2.4.1o）。按年齡組別分析，每星期吃一次及以上的百分比，以 65—74 歲 (48.3%) 及 75 歲及以上 (48.0%) 兩個組別最低（表 2.4.1p）。

表 2.4.1o：按性別劃分在過去的一個月吃豆腐或其他黃豆類製成品（不包括豆漿）的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	432	4.9	306	4.2	737	4.6
每月少於一次	558	6.4	473	6.5	1,032	6.4
每月一至三次	3,089	35.4	2,653	36.3	5,741	35.8
每星期一至三次	3,915	44.9	3,377	46.2	7,292	45.5
每星期四至六次	539	6.2	369	5.0	908	5.7
每天	189	2.2	131	1.8	321	2.0
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1p：按年齡組別劃分吃在過去的一個月豆腐或其他黃豆類製成品（不包括豆漿）的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	43 (3.4%)	116 (4.6%)	125 (3.7%)	131 (3.2%)	130 (5.2%)	90 (7.7%)	100 (9.2%)	737 (4.6%)
每月少於一次	72 (5.7%)	128 (5.0%)	203 (6.0%)	254 (6.3%)	175 (7.0%)	101 (8.5%)	99 (9.0%)	1,032 (6.4%)
每月一至三次	413 (32.6%)	921 (36.3%)	1,222 (36.2%)	1,504 (37.0%)	893 (35.6%)	420 (35.5%)	369 (33.7%)	5,741 (35.8%)
每星期一至三次	596 (47.0%)	1,159 (45.7%)	1,616 (47.8%)	1,862 (45.8%)	1,131 (45.1%)	492 (41.6%)	436 (39.8%)	7,292 (45.5%)
每星期四至六次	105 (8.3%)	154 (6.1%)	153 (4.5%)	231 (5.7%)	140 (5.6%)	59 (5.0%)	66 (6.0%)	908 (5.7%)
每天	38 (3.0%)	57 (2.3%)	58 (1.7%)	84 (2.1%)	39 (1.5%)	20 (1.7%)	24 (2.2%)	321 (2.0%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

約四分之一受訪者每星期飲豆漿一次及以上，男女之間沒有明顯差別（表 2.4.1q）。按年齡組別分析，飲豆漿的百分比隨年齡增長而下降，以 20—24 歲（32.4%）及 25—34 歲兩個組別（29.0%）最高，而以 65—74 歲（16.9%）與 75 歲及以上兩個組別（12.4%）最低（表 2.4.1r）。由此可見，少吃黃豆類製成品可能是導致老年人鈣質吸收不足的原因之一。

表 2.4.1q：按性別劃分在過去的一個月飲豆漿的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不飲	2,055	23.5	1,662	22.7	3,717	23.2
每月少於一次	1,638	18.8	1,452	19.9	3,090	19.3
每月一至三次	2,686	30.8	2,498	34.2	5,184	32.3
每星期一至三次	1,822	18.8	1,367	18.7	3,190	19.9
每星期四至六次	241	2.8	179	2.4	419	2.6
每天	280	3.2	151	2.1	431	2.7
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1r：按年齡組別劃分在過去的一個月飲豆漿的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不飲	162 (12.8%)	372 (14.7%)	621 (18.4%)	816 (20.1%)	709 (28.2%)	468 (39.5%)	568 (51.9%)	3,717 (23.2%)
每月少於一次	211 (16.7%)	395 (15.6%)	590 (17.5%)	772 (19.0%)	595 (23.7%)	290 (24.6%)	237 (21.6%)	3,090 (19.3%)
每月一至三次	483 (38.1%)	1,035 (40.8%)	1,155 (34.2%)	1,439 (35.4%)	697 (27.8%)	224 (18.9%)	152 (13.9%)	5,184 (32.3%)
每星期一至三次	305 (24.1%)	560 (22.1%)	836 (24.7%)	811 (19.9%)	407 (16.2%)	164 (13.8%)	107 (9.8%)	3,190 (19.9%)
每星期四至六次	46 (3.6%)	97 (3.8%)	95 (2.8%)	108 (2.6%)	49 (1.9%)	15 (1.3%)	10 (0.9%)	419 (2.6%)
每天	60 (4.7%)	78 (3.1%)	81 (2.4%)	120 (2.9%)	52 (2.1%)	22 (1.8%)	19 (1.7%)	431 (2.7%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

牛奶及奶品類食物

超過三分之一受訪者不飲牛奶，11.4% 每天飲牛奶/奶粉一次及以上，女性及男性的百分比分別為 13.8% 和 8.6% (表 2.4.1s)。按年齡組別分析，每天飲牛奶的百分比隨年齡增長而上升，以 75 歲及以上組別最高 (23.1%) (表 2.4.1t)。

表 2.4.1s：按性別劃分在過去的一個月飲牛奶/奶粉的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不飲	2,763	31.7	2,557	35.0	5,319	33.2
每月少於一次	1,405	16.1	1,628	22.3	3,033	18.9
每月一至三次	1,416	16.2	1,261	17.2	2,677	16.7
每星期一至三次	1,606	18.4	1,031	14.1	2,637	16.4
每星期四至六次	327	3.8	203	2.8	530	3.3
每天	1,205	13.8	629	8.6	1,834	11.4
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1t：按年齡組別劃分在過去的一個月飲牛奶/奶粉的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不飲	235 (18.5%)	645 (25.4%)	1,065 (31.5%)	1,471 (36.2%)	986 (39.3%)	442 (37.3%)	475 (43.5%)	5,319 (33.2%)
每月少於一次	176 (13.9%)	444 (17.5%)	681 (20.1%)	865 (21.3%)	500 (19.9%)	217 (18.3%)	151 (13.8%)	3,033 (18.9%)
每月一至三次	306 (24.1%)	595 (23.5%)	632 (18.7%)	627 (15.4%)	326 (13.0%)	111 (9.4%)	79 (7.2%)	2,677 (16.7%)
每星期一至三次	359 (28.3%)	490 (19.3%)	626 (18.5%)	597 (14.7%)	314 (12.5%)	149 (12.6%)	103 (9.4%)	2,637 (16.4%)
每星期四至六次	64 (5.0%)	101 (4.0%)	109 (3.2%)	106 (2.6%)	84 (3.3%)	34 (2.8%)	32 (3.0%)	530 (3.3%)
每天	128 (10.1%)	260 (10.2%)	264 (7.8%)	400 (9.8%)	299 (11.9%)	230 (19.4%)	253 (23.1%)	1,834 (11.4%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

約三分之一受訪者不吃芝士、乳酪及奶品類食物。約四分之一每星期吃一次及以上，女性 (25.9%) 比男性 (21.5%) 為高 (表 2.4.1u)。按年齡組別分析，不吃芝士、乳酪及奶品類食物的百分比隨年齡增長而銳增，由年輕組別最低的 10.1%，上升至年長組別最高的 62.0% (表 2.4.1v)。由此可見，年齡較大人士少吃奶品類食物。

表 2.4.1u：按性別劃分在過去的一個月吃芝士、乳酪及奶品類食物的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	2,844	32.6	2,318	31.7	5,162	32.2
每月少於一次	1,519	17.4	1,495	20.4	3,014	18.8
每月一至三次	2,100	24.1	1,942	26.6	4,041	25.2
每星期一至三次	1,665	19.1	1,158	15.8	2,822	17.6
每星期四至六次	270	3.1	162	2.2	432	2.7
每天	324	3.7	236	3.2	560	3.5
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1v：按年齡組別劃分在過去的一個月吃芝士、乳酪及奶品類食物的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	129 (10.1%)	481 (19.0%)	848 (25.1%)	1,329 (32.7%)	1,058 (42.2%)	638 (54.0%)	679 (62.0%)	5,162 (32.2%)
每月少於一次	156 (12.3%)	352 (13.9%)	602 (17.8%)	866 (21.3%)	589 (23.5%)	229 (19.3%)	220 (20.1%)	3,014 (18.8%)
每月一至三次	393 (31.0%)	819 (32.3%)	967 (28.6%)	994 (24.4%)	557 (22.2%)	192 (16.2%)	119 (10.9%)	4,041 (25.2%)
每星期一至三次	439 (34.6%)	639 (25.2%)	744 (22.0%)	666 (16.4%)	216 (8.6%)	73 (6.2%)	44 (4.1%)	2,822 (17.6%)
每星期四至六次	87 (6.9%)	113 (4.5%)	101 (3.0%)	73 (1.8%)	31 (1.2%)	8 (0.6%)	18 (1.7%)	432 (2.7%)
每天	63 (5.0%)	130 (5.1%)	114 (3.4%)	138 (3.4%)	58 (2.3%)	43 (3.6%)	14 (1.3%)	560 (3.5%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

34.8% 受訪者不吃雪糕，男女之間沒有明顯差別 (表 2.4.1w)。按年齡組別分析，不吃雪糕的百分比，與不吃芝士、乳酪及奶品類食物的百分比相若，而且都是隨年齡增長而銳增，由年輕組別最低的 14.7%，上升至年長組別最高的 65.5% (表 2.4.1x)。

表 2.4.1w：按性別劃分在過去的一個月吃雪糕的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	3,069	35.2	2,516	34.4	5,585	34.8
每月少於一次	2,403	27.5	2,130	29.1	4,533	28.3
每月一至三次	2,161	24.8	1,939	26.5	4,100	25.6
每星期一至三次	943	10.8	658	9.0	1,601	10.0
每星期四至六次	92	1.1	35	0.5	127	0.8
每天	54	0.6	33	0.4	86	0.5
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1x：按年齡組別劃分在過去的一個月吃雪糕的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	186 (14.7%)	532 (21.0%)	896 (26.5%)	1,358 (33.4%)	1,219 (48.6%)	677 (57.3%)	716 (65.5%)	5,585 (34.8%)
每月少於一次	338 (26.7%)	584 (23.0%)	990 (29.3%)	1,285 (31.6%)	763 (30.4%)	329 (27.8%)	245 (22.4%)	4,533 (28.3%)
每月一至三次	441 (34.8%)	979 (38.6%)	1,054 (31.2%)	1,009 (24.8%)	391 (15.6%)	123 (10.4%)	102 (9.3%)	4,100 (25.6%)
每星期一至三次	266 (21.0%)	383 (15.1%)	411 (12.1%)	349 (8.6%)	119 (4.7%)	46 (3.9%)	26 (2.4%)	1,601 (10.0%)
每星期四至六次	26 (2.0%)	34 (1.3%)	19 (0.6%)	35 (0.9%)	8 (0.3%)	4 (0.3%)	1 (0.1%)	127 (0.8%)
每天	9 (0.7%)	23 (0.9%)	8 (0.3%)	29 (0.7%)	9 (0.3%)	3 (0.3%)	5 (0.4%)	86 (0.5%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

魚類及海鮮

38.5% 受訪者每天都吃魚，女性 (40.0%) 比男性為高 (36.8%) (表 2.4.1y)。按年齡組別分析，每天吃魚的百分比隨年齡增長而遞升，由年輕組別最低的 27.9%，上升至年長組別最高的 52.4% (表 2.4.1z)。

表 2.4.1y：按性別劃分吃魚 (不包括鹹魚) 的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	213	2.4	197	2.7	410	2.6
每月少於一次	117	1.3	99	1.4	216	1.3
每月一至三次	590	6.8	527	7.2	1,117	7.0
每星期一至三次	2,668	30.6	2,377	32.5	5,045	31.5
每星期四至六次	1,643	18.8	1,417	19.4	3,059	19.1
每天	3,491	40.0	2,692	36.8	6,183	38.5
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1z：按年齡組別劃分在過去的一個月吃魚 (不包括鹹魚) 的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	33 (2.6%)	74 (2.9%)	80 (2.4%)	95 (2.3%)	58 (2.3%)	40 (3.4%)	29 (2.7%)	410 (2.6%)
每月少於一次	27 (2.1%)	48 (1.9%)	50 (1.5%)	35 (0.9%)	28 (1.1%)	17 (1.5%)	11 (1.0%)	216 (1.3%)
每月一至三次	167 (13.2%)	245 (9.7%)	226 (6.7%)	253 (6.2%)	107 (4.3%)	72 (6.1%)	46 (4.2%)	1,117 (7.0%)
每星期一至三次	460 (36.3%)	892 (35.1%)	1,284 (38.0%)	1,343 (33.0%)	594 (23.7%)	235 (19.9%)	236 (21.6%)	5,045 (31.5%)
每星期四至六次	226 (17.8%)	466 (18.4%)	640 (18.9%)	790 (19.4%)	499 (19.9%)	240 (20.3%)	198 (18.1%)	3,059 (19.1%)
每天	353 (27.9%)	811 (32.0%)	1,097 (32.4%)	1,550 (38.1%)	1,222 (48.7%)	577 (48.8%)	573 (52.4%)	6,183 (38.5%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

約三分之一受訪者每星期吃海鮮一次及以上，男女之間沒有明顯差別（表 2.4.1aa）。按年齡組別分析，每星期吃海鮮一次或以上的百分比隨年齡增長而下降（表 2.4.1ab）。

表 2.4.1aa：按性別劃分在過去的一個月吃海鮮的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	1,048	12.0	669	9.1	1,717	10.7
每月少於一次	1,394	16.0	1,137	15.5	2,531	15.8
每月一至三次	3,511	40.2	3,090	42.3	6,602	41.2
每星期一至三次	2,240	25.7	1,926	26.3	4,166	26.0
每星期四至六次	299	3.4	282	3.9	581	3.6
每天	229	2.6	205	2.8	434	2.7
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1ab：按年齡組別劃分在過去的一個月吃海鮮的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	87 (6.9%)	172 (6.8%)	253 (7.5%)	338 (8.3%)	306 (12.2%)	239 (20.2%)	322 (29.5%)	1,717 (10.7%)
每月少於一次	156 (12.3%)	273 (10.8%)	480 (14.2%)	642 (15.8%)	453 (18.0%)	285 (24.1%)	242 (22.1%)	2,531 (15.8%)
每月一至三次	540 (42.6%)	1,039 (41.0%)	1,405 (41.6%)	1,812 (44.6%)	1,043 (41.6%)	449 (38.0%)	313 (28.6%)	6,602 (41.2%)
每星期一至三次	377 (29.7%)	840 (33.1%)	1,051 (31.1%)	1,012 (24.9%)	547 (21.8%)	170 (14.4%)	170 (15.6%)	4,166 (26.0%)
每星期四至六次	69 (5.4%)	105 (4.1%)	120 (3.6%)	151 (3.7%)	99 (3.9%)	14 (1.2%)	24 (2.2%)	581 (3.6%)
每天	39 (3.0%)	107 (4.2%)	68 (2.0%)	112 (2.7%)	61 (2.4%)	25 (2.2%)	22 (2.0%)	434 (2.7%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

肉類及雞蛋

78.8% 受訪者每天都吃肉類 (例如：牛肉、豬肉、家禽等)，男性 (82.2%) 高於女性 (76.0%) (表 2.4.1ac)。按年齡組別分析，每天吃肉類的百分比在各年齡組別並沒有明顯分別，只是 65—74 歲 (73.9%) 及 75 歲及以上 (65.9%) 兩個組別較低 (表 2.4.1ad)。

表 2.4.1ac：按性別劃分在過去的一個月吃肉類的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	119	1.4	47	0.6	166	1.0
每月少於一次	46	0.5	16	0.2	62	0.4
每月一至三次	147	1.7	92	1.3	239	1.5
每星期一至三次	838	9.6	468	6.4	1,306	8.1
每星期四至六次	942	10.8	676	9.2	1,618	10.1
每天	6,629	76.0	6,010	82.2	12,639	78.8
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1ad：按年齡組別劃分在過去的一個月吃肉類的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	3 (0.2%)	13 (0.5%)	15 (0.4%)	56 (1.4%)	36 (1.4%)	18 (1.5%)	26 (2.3%)	166 (1.0%)
每月少於一次	2 (0.2%)	4 (0.2%)	12 (0.3%)	9 (0.2%)	13 (0.5%)	8 (0.7%)	13 (1.2%)	62 (0.4%)
每月一至三次	23 (1.8%)	24 (0.9%)	30 (0.9%)	59 (1.4%)	37 (1.5%)	30 (2.5%)	37 (3.4%)	239 (1.5%)
每星期一至三次	104 (8.2%)	154 (6.1%)	242 (7.2%)	315 (7.8%)	236 (9.4%)	109 (9.2%)	145 (13.3%)	1,306 (8.1%)
每星期四至六次	151 (11.9%)	274 (10.8%)	324 (9.6%)	321 (7.9%)	253 (10.1%)	143 (12.1%)	152 (13.9%)	1,618 (10.1%)
每天	985 (77.7%)	2,066 (81.5%)	2,754 (81.5%)	3,306 (81.3%)	1,933 (77.0%)	874 (73.9%)	721 (65.9%)	12,639 (78.8%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

80.6% 受訪者每星期吃雞蛋一次或以上，男女之間沒有明顯差別（表 2.4.1ae）。按年齡組別分析，吃雞蛋的百分比隨年齡增長而下降，由年輕組別最高的 86.0%，下降至年長組別最低的 61.3%（表 2.4.1af）。

表 2.4.1ae：按性別劃分在過去的一個月吃雞蛋的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	237	2.7	150	2.1	387	2.4
每月少於一次	215	2.5	168	2.3	383	2.4
每月一至三次	1,345	15.4	987	13.5	2,332	14.5
每星期一至三次	5,091	58.3	3,971	54.3	9,062	56.5
每星期四至六次	967	11.1	980	13.4	1,946	12.1
每天	868	9.9	1,053	14.4	1,921	12.0
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1af：按年齡組別劃分在過去的一個月吃雞蛋的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	8 (0.6%)	44 (1.7%)	61 (1.8%)	65 (1.6%)	82 (3.3%)	45 (3.8%)	82 (7.5%)	387 (2.4%)
每月少於一次	10 (0.8%)	25 (1.0%)	47 (1.4%)	75 (1.8%)	93 (3.7%)	58 (4.9%)	75 (6.9%)	383 (2.4%)
每月一至三次	159 (12.6%)	261 (10.3%)	383 (11.3%)	573 (14.1%)	429 (17.1%)	259 (21.9%)	267 (24.4%)	2,332 (14.5%)
每星期一至三次	709 (55.9%)	1,332 (52.5%)	1,983 (58.7%)	2,409 (59.2%)	1,488 (59.3%)	621 (52.5%)	519 (47.5%)	9,062 (56.5%)
每星期四至六次	233 (18.4%)	446 (17.6%)	442 (13.1%)	436 (10.7%)	224 (8.9%)	95 (8.0%)	71 (6.5%)	1,946 (12.1%)
每天	148 (11.7%)	427 (16.8%)	461 (13.6%)	508 (12.5%)	191 (7.6%)	104 (8.8%)	80 (7.3%)	1,921 (12.0%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

醃製類食物

72.8% 受訪者不吃或每月吃醃製肉類（譬如鹹魚及臘腸）少過一次，女性（75.2%）高於男性（69.8%）（表 2.4.1ag）。按年齡組別分析，不吃或少吃醃製肉類的百分比亦隨年齡增長而遞升，超過 80% 的 75 歲及以上人士不吃或每月吃醃製肉類少過一次（表 2.4.1ah）。令人意外的是，吃醃製肉類這個傳統習俗在年長組別中較為少見。

表 2.4.1ag：按性別劃分在過去的一個月吃醃製肉類的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	3,527	40.4	2,528	34.6	6,055	37.8
每月少於一次	3,038	34.8	2,571	35.2	5,609	35.0
每月一至三次	1,601	18.3	1,609	22.0	3,210	20.0
每星期一至三次	485	5.6	520	7.1	1,005	6.3
每星期四至六次	36	0.4	47	0.6	83	0.5
每天	34	0.4	34	0.5	69	0.4
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1ah：按年齡組別劃分吃在過去的一個月醃製肉類的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	438 (34.5%)	1,005 (39.6%)	1,137 (33.6%)	1,411 (34.7%)	1,030 (41.0%)	485 (41.0%)	549 (50.1%)	6,055 (37.8%)
每月少於一次	393 (31.0%)	698 (27.5%)	1,223 (36.2%)	1,567 (38.5%)	937 (37.3%)	451 (38.1%)	341 (31.2%)	5,609 (35.0%)
每月一至三次	280 (22.1%)	609 (24.0%)	736 (21.8%)	806 (19.8%)	437 (17.4%)	185 (15.7%)	155 (14.1%)	3,210 (20.0%)
每星期一至三次	133 (10.5%)	185 (7.3%)	244 (7.2%)	247 (6.1%)	97 (3.9%)	57 (4.8%)	41 (3.8%)	1,005 (6.3%)
每星期四至六次	14 (1.1%)	25 (1.0%)	21 (0.6%)	15 (0.4%)	2 (0.1%)	1 (0.1%)	5 (0.4%)	83 (0.5%)
每天	9 (0.7%)	13 (0.5%)	16 (0.5%)	19 (0.5%)	5 (0.2%)	3 (0.3%)	4 (0.4%)	69 (0.4%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

72.6% 受訪者不吃或每月吃醃製蔬菜少過一次，男女之間沒有明顯差別 (表 2.4.1ai)。按年齡組別分析，不吃或少吃醃製蔬菜的百分比，以 55 歲及以上組別最高 (表 2.4.1aj)。

表 2.4.1ai：按性別劃分在過去的一個月吃醃製蔬菜的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不吃	3,631	41.6	2,942	40.2	6,574	41.0
每月少於一次	2,657	30.4	2,409	33.0	5,066	31.6
每月一至三次	1,886	21.6	1,573	21.5	3,459	21.6
每星期一至三次	472	5.4	340	4.6	812	5.1
每星期四至六次	37	0.4	21	0.3	58	0.4
每天	39	0.4	24	0.3	62	0.4
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1aj：按年齡組別劃分在過去的一個月吃醃製蔬菜的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不吃	524 (41.4%)	1,047 (41.3%)	1,262 (37.3%)	1,569 (38.6%)	1,110 (44.2%)	504 (42.6%)	558 (51.0%)	6,574 (41.0%)
每月少於一次	397 (31.3%)	710 (28.0%)	1,162 (34.4%)	1,341 (33.0%)	761 (30.3%)	395 (33.4%)	300 (27.4%)	5,066 (31.6%)
每月一至三次	291 (23.0%)	646 (25.5%)	754 (22.3%)	903 (22.2%)	483 (19.3%)	214 (18.1%)	166 (15.2%)	3,459 (21.6%)
每星期一至三次	47 (3.7%)	100 (3.9%)	179 (5.3%)	230 (5.6%)	135 (5.4%)	66 (5.6%)	55 (5.0%)	812 (5.1%)
每星期四至六次	5 (0.4%)	19 (0.7%)	14 (0.4%)	13 (0.3%)	1 (0.0%)	2 (0.2%)	5 (0.5%)	58 (0.4%)
每天	4 (0.3%)	13 (0.5%)	6 (0.2%)	10 (0.2%)	18 (0.7%)	2 (0.2%)	10 (0.9%)	62 (0.4%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

飲料

超過 95% 受訪者每次飲水最少一杯 (240 毫升) · 男女之間 (表 2.4.1ak) 及所有年齡組別 (75 歲及以上組別除外) 都沒有明顯差別。約 90% 75 歲及以上人士每次飲水一杯及以上 (表 2.4.1al)。

表 2.4.1ak：按性別劃分在過去的一個月每次飲水的杯數 (240 毫升)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
少於一杯	456	5.2	280	3.8	735	4.6
1—2.99 杯	7,555	86.6	6,399	87.5	13,955	87.0
3—4.99 杯	429	4.9	417	5.7	846	5.3
5—6.99 杯	169	1.9	157	2.1	326	2.0
7—7.99 杯	22	0.3	8	0.1	30	0.2
8 杯及以上	85	1.0	46	0.6	131	0.8
不詳	12	0.1	5	0.1	17	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1al：按年齡組別劃分在過去的一個月每次飲水的杯數 (240 毫升)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
少於一杯	49 (3.9%)	90 (3.6%)	112 (3.3%)	185 (4.6%)	114 (4.5%)	73 (6.2%)	112 (10.2%)	735 (4.6%)
1—2.99 杯	1,103 (87.0%)	2,244 (88.5%)	2,990 (88.5%)	3,508 (86.2%)	2,199 (87.6%)	1,017 (86.0%)	893 (81.6%)	13,955 (87.0%)
3—4.99 杯	62 (4.9%)	133 (5.2%)	186 (5.5%)	225 (5.5%)	109 (4.3%)	63 (5.3%)	67 (6.2%)	846 (5.3%)
5—6.99 杯	35 (2.7%)	44 (1.7%)	52 (1.5%)	99 (2.4%)	67 (2.7%)	19 (1.6%)	11 (1.0%)	326 (2.0%)
7—7.99 杯	1 (0.1%)	8 (0.3%)	7 (0.2%)	6 (0.1%)	6 (0.3%)	1 (0.1%)	1 (0.1%)	30 (0.2%)
8 杯及以上	17 (1.3%)	15 (0.6%)	29 (0.9%)	39 (1.0%)	13 (0.5%)	7 (0.6%)	10 (0.9%)	131 (0.8%)
不詳	0(0.0%)	2 (0.1%)	4 (0.1%)	7 (0.2%)	1 (0.0%)	2 (0.2%)	0 (0.0%)	17 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

45.5% 受訪者每天都飲茶，男性 (52.0%) 比女性 (40.1%) 為高 (表 2.4.1am)。按年齡組別分析，每天飲茶的百分比隨年齡增長而銳增，由 20—24 歲組別的 21.1%，上升至 65—74 歲組別的 58.4% (表 2.4.1an)。

表 2.4.1am：按性別劃分在過去的一個月飲茶的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不飲	952	10.9	415	5.7	1,366	8.5
每月少於一次	509	5.8	244	3.3	752	4.7
每月一至三次	1,026	11.8	689	9.4	1,714	10.7
每星期一至三次	1,993	22.8	1,439	19.7	3,432	21.4
每星期四至六次	742	8.5	722	9.9	1,465	9.1
每天	3,501	40.1	3,801	52.0	7,301	45.5
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1an：按年齡組別劃分在過去的一個月飲茶的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不飲	92 (7.2%)	218 (8.6%)	252 (7.4%)	322 (7.9%)	212 (8.4%)	140 (11.8%)	131 (11.9%)	1,366 (8.5%)
每月少於一次	75 (5.9%)	119 (4.7%)	124 (3.7%)	207 (5.1%)	113 (4.5%)	47 (3.9%)	67 (6.2%)	752 (4.7%)
每月一至三次	247 (19.5%)	377 (14.9%)	340 (10.1%)	365 (9.0%)	229 (9.1%)	84 (7.1%)	73 (6.6%)	1,714 (10.7%)
每星期一至三次	420 (33.1%)	726 (28.6%)	795 (23.5%)	792 (19.5%)	401 (16.0%)	169 (14.3%)	128 (11.7%)	3,432 (21.4%)
每星期四至六次	166 (13.1%)	278 (11.0%)	369 (10.9%)	376 (9.2%)	157 (6.3%)	53 (4.5%)	66 (6.0%)	1,465 (9.1%)
每天	267 (21.1%)	817 (32.2%)	1,497 (44.3%)	2,004 (49.3%)	1,396 (55.6%)	691 (58.4%)	629 (57.5%)	7,301 (45.5%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

45.9% 受訪者不飲咖啡，15.1% 每天都飲咖啡。不飲咖啡的百分比，女性 (51.6%) 高於男性 (39.1%)，而每天都飲咖啡的百分比，則以男性 (18.7%) 較女性 (12.2%) 為高 (表 2.4.1a)。按年齡組別分析，不飲咖啡的百分比隨年齡增長而遞升，而每天都飲咖啡的百分比與年齡呈鐘型曲線，以年輕及年長兩個組別最低 (分別為 6.7% 及 6.0%)，35—44 歲及 45—54 歲兩個組別最高 (分別為 18.8% 及 19.2%) (表 2.4.1ap)。

表 2.4.1a：按性別劃分在過去的一個月飲咖啡的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不飲	4,506	51.6	2,862	39.1	7,368	45.9
每月少於一次	1,156	13.2	975	13.3	2,131	13.3
每月一至三次	828	9.5	795	10.9	1,623	10.1
每星期一至三次	932	10.7	940	12.9	1,872	11.7
每星期四至六次	239	2.7	373	5.1	613	3.8
每天	1,061	12.2	1,364	18.7	2,425	15.1
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1ap：按年齡組別劃分在過去的一個月飲咖啡的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不飲	545 (43.0%)	1,086 (42.8%)	1,360 (40.2%)	1,701 (41.8%)	1,186 (47.3%)	707 (59.8%)	783 (71.6%)	7,368 (45.9%)
每月少於一次	227 (17.9%)	330 (13.0%)	398 (11.8%)	479 (11.8%)	408 (16.3%)	150 (12.7%)	139 (12.7%)	2,131 (13.3%)
每月一至三次	199 (15.7%)	340 (13.4%)	358 (10.6%)	408 (10.0%)	181 (7.2%)	71 (6.0%)	65 (5.9%)	1,623 (10.1%)
每星期一至三次	169 (13.3%)	336 (13.2%)	447 (13.2%)	520 (12.8%)	280 (11.2%)	86 (7.2%)	35 (3.2%)	1,872 (11.7%)
每星期四至六次	43 (3.4%)	117 (4.6%)	179 (5.3%)	177 (4.3%)	71 (2.8%)	19 (1.6%)	7 (0.7%)	613 (3.8%)
每天	85 (6.7%)	326 (12.8%)	634 (18.8%)	782 (19.2%)	382 (15.2%)	150 (12.6%)	66 (6.0%)	2,425 (15.1%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

超過三分之一受訪者每月飲涼茶一至三次，16.5% 每星期飲一次及以上。飲涼茶的百分比在男女之間沒有明顯差別 (表 2.4.1aq)。令人感到意外的是，涼茶在年輕組別較受歡迎。與 55 歲及以上組別相比，每星期飲一次或以上的百分比，也以年輕組別較高 (表 2.4.1ar)。

表 2.4.1aq：按性別劃分在過去的一個月飲涼茶的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不飲	2,304	26.4	1,697	23.2	4,001	24.9
每月少於一次	2,019	23.1	1,707	23.3	3,726	23.2
每月一至三次	3,078	35.3	2,581	35.3	5,659	35.3
每星期一至三次	1,175	13.5	1,199	16.4	2,375	14.8
每星期四至六次	75	0.9	81	1.1	156	1.0
每天	72	0.8	44	0.6	115	0.7
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1ar：按年齡組別劃分在過去的一個月飲涼茶的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不飲	232 (18.3%)	557 (22.0%)	637 (18.8%)	858 (21.1%)	694 (27.7%)	496 (42.0%)	527 (48.1%)	4,001 (24.9%)
每月少於一次	274 (21.6%)	496 (19.5%)	714 (21.1%)	891 (21.9%)	709 (28.3%)	331 (28.0%)	311 (28.4%)	3,726 (23.2%)
每月一至三次	533 (42.0%)	978 (38.6%)	1,369 (40.5%)	1,551 (38.1%)	771 (30.7%)	273 (23.1%)	183 (16.7%)	5,659 (35.3%)
每星期一至三次	210 (16.6%)	440 (17.3%)	585 (17.3%)	707 (17.4%)	302 (12.0%)	70 (5.9%)	60 (5.5%)	2,375 (14.8%)
每星期四至六次	14 (1.1%)	40 (1.6%)	51 (1.5%)	30 (0.7%)	15 (0.6%)	3 (0.3%)	3 (0.3%)	156 (1.0%)
每天	4 (0.3%)	24 (0.9%)	21 (0.6%)	29 (0.7%)	17 (0.7%)	9 (0.8%)	12 (1.1%)	115 (0.7%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

超過三分之一受訪者不飲含氣飲料/汽水，而 6.7% 每星期飲汽水四次及以上。不飲汽水的百分比，女性 (39.8%) 高於男性 (29.1%)，而每星期飲四次及以上的百分比，則男性 (9.8%) 較女性 (4.2%) 為高 (表 2.4.1as)。按年齡組別分析，不飲汽水的百分比隨年齡增長而銳增，由年輕組別最低的 11.5%，上升至年長組別最高的 67.6%。相反，每星期飲汽水四次及以上的百分比隨年齡增加而下降 (表 2.4.1at)。

表 2.4.1as：按性別劃分在過去的一個月飲含氣飲料/汽水的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不飲	3,472	39.8	2,125	29.1	5,596	34.9
每月少於一次	1,671	19.2	1,201	16.4	2,872	17.9
每月一至三次	1,802	20.6	1,509	20.6	3,311	20.6
每星期一至三次	1,413	16.2	1,761	24.1	3,174	19.8
每星期四至六次	205	2.4	357	4.9	562	3.5
每天	159	1.8	357	4.9	516	3.2
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1at：按年齡組別劃分在過去的一個月飲含氣飲料/汽水的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不飲	146 (11.5%)	436 (17.2%)	842 (24.9%)	1,441 (35.4%)	1,232 (49.1%)	760 (64.3%)	740 (67.6%)	5,596 (34.9%)
每月少於一次	134 (10.6%)	285 (11.2%)	503 (14.9%)	856 (21.0%)	644 (25.6%)	237 (20.1%)	212 (19.4%)	2,872 (17.9%)
每月一至三次	317 (25.0%)	681 (26.8%)	863 (25.5%)	888 (21.8%)	367 (14.6%)	108 (9.2%)	86 (7.9%)	3,311 (20.6%)
每星期一至三次	465 (36.6%)	790 (31.2%)	893 (26.4%)	699 (17.2%)	206 (8.2%)	72 (6.1%)	48 (4.4%)	3,174 (19.8%)
每星期四至六次	137 (10.8%)	164 (6.5%)	141 (4.2%)	82 (2.0%)	30 (1.2%)	4 (0.3%)	4 (0.3%)	562 (3.5%)
每天	69 (5.4%)	178 (7.0%)	135 (4.0%)	100 (2.5%)	30 (1.2%)	1 (0.1%)	4 (0.3%)	516 (3.2%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

四分之一受訪者每星期飲果汁一次及以上，男女之間沒有明顯差別（表 2.4.1au），而隨年齡增加而銳減，由年輕組別最高的 50.4%，下降至年長組別最低的 7.1%（表 2.4.1av）。

表 2.4.1au: 按性別劃分在過去的一個月飲果汁的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不飲	2,734	31.3	1,999	27.3	4,733	29.5
每月少於一次	1,746	20.0	1,338	18.3	3,084	19.2
每月一至三次	2,164	24.8	1,945	26.6	4,109	25.6
每星期一至三次	1,753	20.1	1,656	22.6	3,408	21.3
每星期四至六次	180	2.1	180	2.5	360	2.2
每天	146	1.7	191	2.6	337	2.1
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.1av: 按年齡組別劃分在過去的一個月飲果汁的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不飲	112 (8.8%)	356 (14.0%)	710 (21.0%)	1,190 (29.3%)	1,052 (41.9%)	638 (53.9%)	676 (61.8%)	4,733 (29.5%)
每月少於一次	141 (11.1%)	293 (11.5%)	658 (19.5%)	905 (22.2%)	621 (24.7%)	262 (22.1%)	205 (18.7%)	3,084 (19.2%)
每月一至三次	377 (29.7%)	813 (32.1%)	1,029 (30.4%)	1,072 (26.4%)	529 (21.1%)	154 (13.1%)	134 (12.3%)	4,109 (25.6%)
每星期一至三次	502 (39.6%)	868 (34.2%)	839 (24.8%)	763 (18.8%)	265 (10.6%)	112 (9.5%)	60 (5.4%)	3,408 (21.3%)
每星期四至六次	79 (6.3%)	119 (4.7%)	75 (2.2%)	62 (1.5%)	17 (0.7%)	4 (0.3%)	5 (0.4%)	360 (2.2%)
每天	57 (4.5%)	87 (3.4%)	67 (2.0%)	74 (1.8%)	24 (1.0%)	13 (1.1%)	15 (1.3%)	337 (2.1%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

参考文献

1. Department of Health. Two Plus Three Everyday. Hong Kong. 2008;
<http://2plus3.cheu.gov.hk/html/eng/index.asp?fname=index.aspx>. Accessed 5 October 2012.
2. Food Standards Agency. Nutrient and Food Based Guideline for UK Institutions. 2006;
http://www.eatbalanced.com/media/3625/fsa_nutrition_guideuk.pdf. Accessed 5 October, 2012.
3. USDA. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 2011;
<http://fnic.nal.usda.gov/dietary-guidance/dietary-guidelines>. Accessed 5 October 2012.
4. World Health Organisation. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2004;
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/en/index.html>. Accessed 5 October, 2012.
5. Canada H. Eating Well with Canada's Food Guide. 2012;
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-eng.php#a1>. Accessed 7 October, 2012.
6. World Health Organization. Fruit and Vegetable for Health. 2004;
http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/fruit_vegetables_report.pdf. Accessed 27 October, 2012.

2.4.2 吸煙

世界衛生組織指出吸煙不但會引致癌症，更會帶來各種心血管及呼吸系統疾病¹。「愛+人」追蹤研究有問及受訪者的吸煙情況。

17.6% 受訪者曾經吸煙，男性 (31.4%) 比女性 (5.8%) 為高 (表 2.4.2a)。按年齡組別分析，曾經吸煙的百分比以 25—34 歲組別最高 (23.0%)，而 15—24 歲組別最低 (8.4%)，在其他組別則維持大約 20% (表 2.4.2b)。

表 2.4.2a：按性別劃分曾經吸煙

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有	553	5.8	2,593	31.4	3,146	17.6
沒有	9,015	94.1	5,654	68.5	14,669	82.3
不詳	7	0.1	9	0.1	16	0.1
總計	9,575	100	8,256	100	17,831	100

表 2.4.2b：按年齡組別劃分曾經吸煙：人數 (%)

	15—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
有	257 (8.4%)	583 (23.0%)	574 (17.0%)	751 (18.5%)	490 (19.5%)	247 (20.9%)	244 (22.3%)	3,146 (17.6%)
沒有	2,796 (91.4%)	1,952 (77.0%)	2,803 (82.9%)	3,313 (81.4%)	2,019 (80.4%)	936 (79.1%)	850 (77.7%)	14,669 (82.3%)
不詳	7 (0.2%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	4 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	16 (0.1%)
總計	3,060 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	17,831 (100%)

在曾經吸煙的受訪者中，64.9% 現時每日吸食最少一根香煙，男性 (66.4%) 比女性 (57.8%) 為高，而且男性每日吸煙流行率 (20.9%) 亦比女性為高 (3.3%)。4.8% 受訪者現時間中吸煙 (每日吸食最少一根香煙)，女性 (8.3%) 比男性 (4.0%) 為高。約 30% 受訪者已戒煙 (表 2.4.2c)。按年齡組別分析，曾經吸煙人士每日吸煙的百分比，以 35—44 歲組別最高 (73.6%) 及相應每日吸煙流行率，則以 25—34 歲組別最高 (16.1%)。雖然 15—24 歲組別的每日吸煙流行率為所有年齡組別中最低 (5.8%)，但間中吸煙的比率卻是最高 (8.2%)。一如所料，已戒煙人士百分比隨年齡增長而上升 (表 2.4.2d)。

表 2.4.2c：按性別劃分吸煙情況

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
現時每日吸食最少一根香煙	320	57.8	1,722	66.4	2,042	64.9
(相應每日吸煙流行率) [^]	不適用	3.3	不適用	20.9	不適用	11.5
間中吸煙	46	8.3	105	4.0	151	4.8
已戒煙						
現已完全戒煙 (以前是吸煙人士)	66	11.9	502	19.4	568	18.0
曾間中吸煙，但已戒煙	119	21.6	249	9.6	368	11.7
不詳	2	0.4	15	0.6	17	0.5
總計	553	100	2,593	100	3,146	100

基數：曾經吸煙的受訪者。

[^] 相應每日吸煙流行率是由每日最少吸一根香煙的人數除以15歲及以上相應性別的人口。

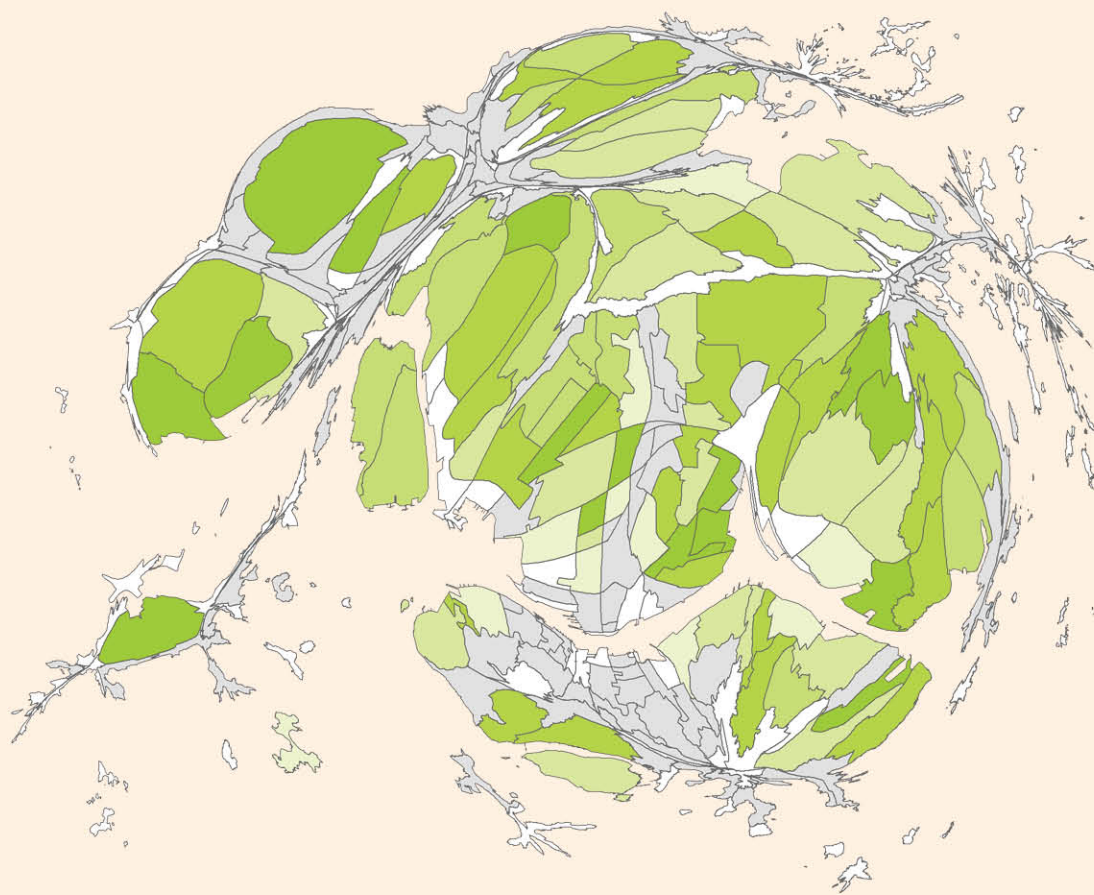
表 2.4.2d：按年齡組別劃分吸煙情況：人數 (%)

	15—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
現時每日吸食最少 一根煙	176 (68.6%)	408 (70.1%)	423 (73.6%)	534 (71.0%)	314 (64.0%)	113 (45.8%)	74 (30.5%)	2,042 (64.9%)
(相應每日吸煙流 行率) [^]	不適用 (5.8%)	不適用 (16.1%)	不適用 (12.5%)	不適用 (13.1%)	不適用 (12.5%)	不適用 (9.6%)	不適用 (6.8%)	不適用 (11.5%)
間中吸煙	21 (8.2%)	30 (5.1%)	33 (5.7%)	29 (3.9%)	22 (4.4%)	8 (3.2%)	9 (3.7%)	151 (4.8%)
已戒煙								
現已完全戒煙 (以前是吸煙人士)	12 (4.6%)	81 (13.9%)	58 (10.2%)	117 (15.6%)	112 (22.8%)	83 (33.6%)	105 (43.0%)	568 (18.0%)
曾間中吸煙，但 已戒煙	47 (18.3%)	60 (10.2%)	58 (10.1%)	68 (9.1%)	37 (7.6%)	42 (17.2%)	56 (22.8%)	368 (11.7%)
不詳	1 (0.3%)	5 (0.8%)	2 (0.4%)	3 (0.4%)	6 (1.2%)	1 (0.3%)	0 (0.1%)	17 (0.5%)
總計	257 (100%)	583 (100%)	574 (100%)	751 (100%)	490 (100%)	247 (100%)	244 (100%)	3,146 (100%)

基數：曾經吸煙的受訪者。

[^] 相應每日吸煙流行率是由每日最少吸一根香煙的吸煙人數除以15歲及以上相應性別的人口。

圖 2.4.2a：按小規劃統計區劃分現時每日吸煙者的比率 (15 歲及以上)



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

比率 (%)

■ ≤ 5.7

■ 5.8 - 10.3

■ 10.4 - 14.5

■ 14.6 - 18.4

■ ≥ 18.5

在「愛+人」追蹤研究，20歲及以上現時吸煙者的比率為 13.3%，其中以部分紅磡有最高比率。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

在現時每日吸煙人士當中，約一半在 18 歲前開始吸煙，男性 (48.8%) 比女性 (46.4%) 為多。開始吸煙的年齡在男女之間沒有明顯差別 (表 2.4.2e)。

表 2.4.2e：按性別劃分開始吸煙的年齡 (歲數)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
少於 14	37	11.6	236	13.7	273	13.3
14—15	56	17.4	288	16.7	344	16.8
16—17	56	17.4	317	18.4	373	18.3
18—19	63	19.7	381	22.1	444	21.8
20—24	61	19.0	366	21.3	427	20.9
25 及以上	42	13.3	111	6.5	154	7.5
不詳	5	1.6	22	1.3	27	1.3
總計	320	100	1,722	100	2,042	100
平均數	18.6		17.4		17.6	
中位數	18.0		18.0		18.0	
標準差	5.75		4.24		4.53	

基數：現時每日吸食最少一根煙的受訪者。

表 2.4.2f：按年齡組別劃分開始吸煙的年齡 (歲數)：人數 (%)

	15—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
少於 14	37 (21.2%)	56 (13.7%)	34 (8.0%)	66 (12.3%)	46 (14.8%)	18 (15.7%)	15 (20.7%)	273 (13.3%)
14—15	57 (32.1%)	60 (14.7%)	71 (16.8%)	87 (16.3%)	41 (13.0%)	19 (16.8%)	10 (13.4%)	344 (16.8%)
16—17	49 (27.7%)	94 (23.1%)	70 (16.5%)	84 (15.7%)	52 (16.4%)	16 (14.5%)	9 (11.7%)	373 (18.3%)
18—19	25 (14.1%)	107 (26.3%)	85 (20.1%)	116 (21.7%)	78 (24.9%)	16 (13.9%)	17 (23.1%)	444 (21.8%)
20—24	8 (4.3%)	71 (17.3%)	115 (27.2%)	134 (25.1%)	60 (19.1%)	24 (21.6%)	16 (21.0%)	427 (20.9%)
25 及以上	0 (0.0%)	13 (3.3%)	41 (9.7%)	40 (7.5%)	35 (11.0%)	18 (15.6%)	7 (9.2%)	154 (7.5%)
不詳	1 (0.7%)	7 (1.7%)	7 (1.6%)	7 (1.4%)	2 (0.7%)	2 (1.9%)	1 (0.8%)	27 (1.3%)
總計	176 (100%)	408 (100%)	423 (100%)	534 (100%)	314 (100%)	113 (100%)	74 (100%)	2,042 (100%)
平均數	15.4	17.0	18.4	17.7	18.0	18.3	17.5	17.6
中位數	15.0	17.0	18.0	18.0	18.0	18.0	18.0	18.0
標準差	2.30	3.53	4.37	4.35	5.45	6.03	6.25	4.53

基數：現時每日吸食最少一根煙的受訪者。

在每日吸煙人士中，約三分之一每日吸食最少一包煙（或 20 根煙），男性（34.4%）比女性（18.1%）為高。男性每日平均吸煙的數量亦比女性為多（男：13.9 根；女：10.3 根）（表 2.4.2g）。按年齡組別分析，每日吸食最少一包煙的百分比，以 45—54 歲組別（38.3%）及 55—64 歲兩個組別（40.9%）為最高。同時，每日平均吸煙的數量也以這兩個年齡組別最高（表 2.4.2h）。

表 2.4.2g：按性別劃分每日吸煙的數量（每日吸煙者）

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
少於5根	58	18.2	167	9.7	225	11.0
5—9	77	24.0	204	11.9	281	13.8
10—14	104	32.5	504	29.3	608	29.8
15—19	23	7.2	255	14.8	278	13.6
20—24	52	16.3	497	28.9	549	26.9
25及以上	6	1.8	94	5.5	100	4.9
不詳	0	0.0	1	0	1	0.0
總計	320	100	1,722	100	2,042	100
平均數	10.3		13.9		13.3	
中位數	10.0		14.0		10.0	
標準差	6.33		7.59		7.53	

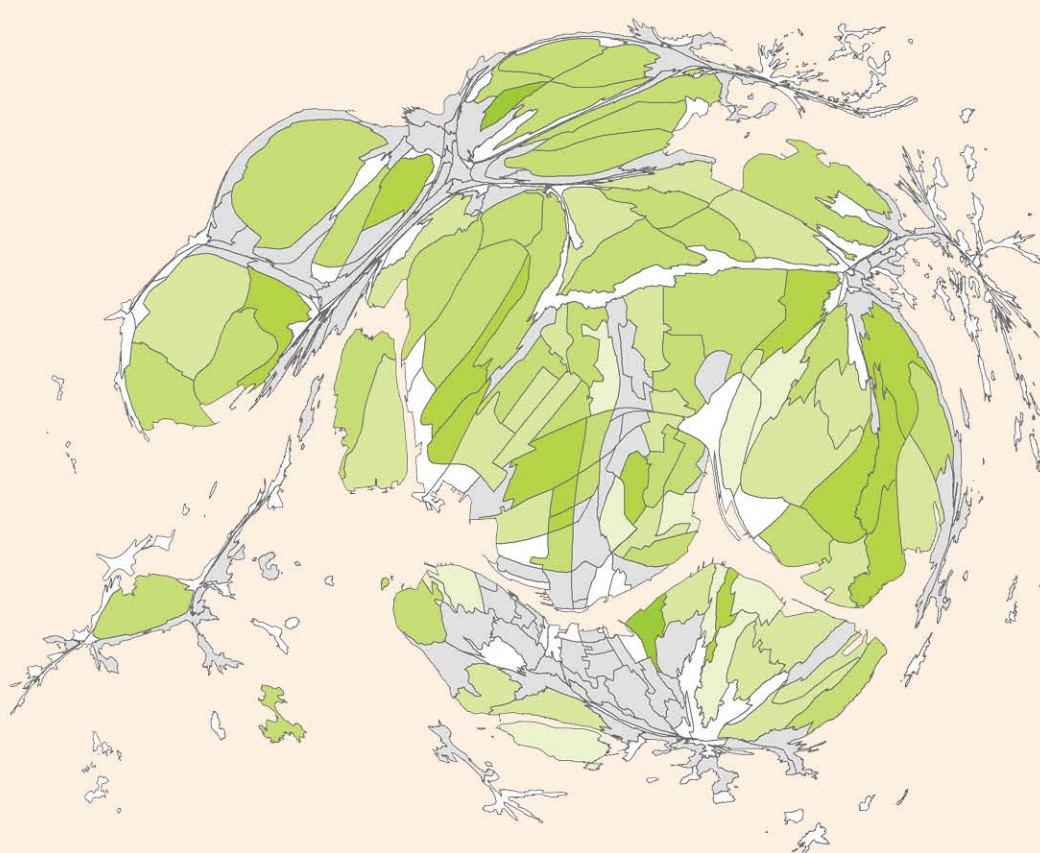
基數：現時每日吸食最少一根煙的受訪者。

表 2.4.2h：按年齡組別劃分每日吸煙的數量 (每日吸煙者)：人數 (%)

	15—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
少於5根	28 (15.9%)	58 (14.3%)	41 (9.7%)	52 (9.8%)	19 (5.9%)	16 (14.4%)	10 (13.8%)	225 (11.0%)
5—9	43 (24.5%)	78 (19.0%)	45 (10.6%)	54 (10.1%)	38 (12.3%)	14 (12.5%)	9 (12.0%)	281 (13.8%)
10—14	64 (36.2%)	126 (30.7%)	142 (33.5%)	123 (23.1%)	89 (28.5%)	35 (31.4%)	29 (38.7%)	608 (29.8%)
15—19	14 (8.2%)	41 (10.1%)	61 (14.3%)	100 (18.7%)	39 (12.4%)	13 (11.5%)	10 (13.6%)	278 (13.6%)
20—24	22 (12.7%)	102 (24.9%)	112 (26.6%)	162 (30.4%)	106 (33.8%)	30 (26.7%)	14 (19.3%)	549 (26.9%)
25及以上	4 (2.1%)	4 (0.9%)	22 (5.2%)	42 (7.9%)	22 (7.1%)	4 (3.6%)	2 (2.6%)	100 (4.9%)
不詳	1 (0.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.0%)
總計	176 (100%)	408 (100%)	423 (100%)	534 (100%)	314 (100%)	113 (100%)	74 (100%)	2,042 (100%)
平均數	10.1	11.6	13.6	14.9	15.0	12.8	12.0	13.3
中位數	10.00	10.00	10.0	15.0	15.0	10.0	10.0	10.0
標準差	5.95	6.51	7.25	8.12	8.05	7.08	6.98	7.53

基數：現時每日吸食最少一根煙的受訪者。

圖 2.4.2b：按小規劃統計區劃分現時每日吸煙者平均吸煙的數量 (根)



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

數量 (根)

■ ≤ 9.8

■ 9.9 - 12.8

■ 12.9 - 15.2

■ 15.3 - 20.0

■ ≥ 20.1

在「愛+人」追蹤研究，現時每日吸煙者每日平均吸食 13.4 根香煙，其中以部分天后為最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

在現已完全戒煙人士當中，91.8% 已戒煙最少六個月，而男女之間沒有明顯差別（表 2.4.2i）。一如所料，已戒煙六個月及以上人士的百分比隨年齡增長而上升（表 2.4.2j）。

表 2.4.2i：按性別劃分有否戒煙六個月及以上

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有	59	90.1	462	92.0	521	91.8
沒有	7	9.9	39	7.8	46	8.0
不詳	0	0.0	1	0.2	1	0.2
總計	66	100	502	100	568	100

基數：現已完全戒煙人士。

表 2.4.2j：按年齡組別劃分有否戒煙六個月及以上：人數 (%)

	15—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
有	8 (66.3%)	78 (96.3%)	52 (88.7%)	103 (87.9%)	105 (94.0%)	76 (92.1%)	99 (94.5%)	521 (91.8%)
沒有	3 (23.8%)	3 (3.7%)	7 (11.3%)	14 (12.1%)	7 (6.0%)	7 (7.9%)	6 (5.5%)	46 (8.0%)
不詳	1 (9.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.2%)
總計	12 (100%)	81 (100%)	58 (100%)	117 (100%)	112 (100%)	83 (100%)	105 (100%)	568 (100%)

基數：現已完全戒煙人士。

在現已完全戒煙人士當中，48.6% 曾每日吸食最少一包煙（或 20 根煙），男性（52.5%）比女性（18.4%）為高（表 2.4.2k）。按年齡組別分析，曾每日吸食最少一包煙人士的百分比中，以 55—64 歲（63.5%）及 65—74 歲組（59.8%）兩個組別最高，與現時每日吸煙人士的分佈相若。同時，每日平均吸煙的數量在這兩個年齡組別亦是最高（表 2.4.2l）。

表 2.4.2k：按性別劃分每日吸煙的數量

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
少於5根	21	31.6	22	4.3	43	7.5
5—9	5	7.2	43	8.6	48	8.5
10—14	25	38.0	117	23.3	142	25.0
15—19	3	4.8	52	10.3	55	9.7
20—24	10	14.7	173	34.5	183	32.2
25及以上	2	3.7	91	18.0	93	16.4
不詳	0	0.0	4	0.9	4	0.8
總計	66	100	502	100	568	100
平均數	10.0		18.4		17.4	
中位數	10.0		20.0		16.0	
標準差	8.27		10.97		11.01	

基數：現已完全戒煙人士。

表 2.4.2l：按年齡組別劃分每日吸煙的數量：人數 (%)

	15—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
少於5根	8 (67.7%)	12 (15.2%)	1 (1.8%)	4 (3.8%)	4 (4.0%)	1 (1.7%)	11 (10.5%)	43 (7.5%)
5—9	2 (13.0%)	3 (3.8%)	8 (13.8%)	16 (13.3%)	2 (1.9%)	8 (9.3%)	10 (9.6%)	48 (8.5%)
10—14	1 (12.4%)	42 (51.8%)	18 (30.6%)	25 (21.0%)	27 (23.9%)	14 (17.3%)	15 (14.7%)	142 (25.0%)
15—19	1 (6.9%)	6 (7.7%)	12 (20.8%)	16 (13.4%)	4 (3.6%)	10 (12.0%)	6 (5.7%)	55 (9.7%)
20—24	0 (0.0%)	15 (19.1%)	13 (22.5%)	43 (36.6%)	38 (33.7%)	29 (35.2%)	44 (42.4%)	183 (32.2%)
25及以上	0 (0.0%)	2 (2.4%)	6 (10.5%)	14 (12.0%)	33 (29.8%)	20 (24.6%)	17 (16.3%)	93 (16.4%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	4 (3.2%)	0 (0.0%)	1 (0.7%)	4 (0.8%)
總計	12 (100%)	81 (100%)	58 (100%)	117 (100%)	112 (100%)	83 (100%)	105 (100%)	568 (100%)
平均數	4.7	11.8	15.3	16.7	21.8	20.2	18.7	17.4
中位數	3.0	10.0	15.0	15.0	20.0	20.0	20.0	16.0
標準差	4.26	7.04	8.80	9.47	12.24	10.86	12.39	11.01

基數：現已完全戒煙人士。

2.4.3 飲用酒精飲料

世界衛生組織已把酒精列為「確定致癌物」²。飲用酒精會增加患上各種癌症（如口腔、咽喉、食道、肝臟、乳房等）的風險。因此，各國衛生部門一致建議避免長期飲用過量/暴飲酒精³。

71.3% 受訪者從不飲用酒精飲料。18.8% 間中飲酒（在一個月內少過一次），5.2% 一星期飲酒最少一次，而 2.8% 則每天都飲酒。從不飲酒的百分比，女性（83.6%）較男性（56.7%）為高，而一星期飲酒最少一次的百分比，則男性（9.0%）多過女性（2.0%）。此外，每天飲酒的百分比，男性（5.5%）亦較女性（0.5%）高出接近十一倍（表 2.4.3a）。按年齡組別分析，從不飲酒的百分比在年長組別中較高，而每天飲酒人士的百分比隨年齡增長而上升，以 55—64 歲組別最高（4.7%），之後在 75 歲及以上組別稍減至 2.5%（表 2.4.3b）。

表 2.4.3a：按性別劃分飲酒的模式

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不飲酒	7,292	83.6	4,149	56.7	11,441	71.3
現已戒酒	68	0.8	199	2.7	267	1.7
間中飲酒						
每月飲酒少於一次	720	8.2	962	13.2	1,681	10.5
每月飲酒一至三次	399	4.6	926	12.7	1,325	8.3
定期飲酒						
每星期飲酒一至三次	149	1.7	569	7.8	719	4.5
每星期飲酒四至六次	27	0.3	89	1.2	116	0.7
每日飲酒	47	0.5	403	5.5	450	2.8
不詳	26	0.3	15	0.2	41	0.3
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.3b：按年齡組別劃分飲酒的模式：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
不飲酒	793 (62.6%)	1,609 (63.4%)	2,431 (71.9%)	2,864 (70.4%)	1,902 (75.8%)	932 (78.8%)	909 (83.1%)	11,441 (71.3%)
現已戒酒	12 (0.9%)	32 (1.3%)	17 (0.5%)	45 (1.1%)	40 (1.6%)	51 (4.3%)	70 (6.4%)	267 (1.7%)
間中飲酒								
每月飲酒少於一次	249 (19.7%)	385 (15.2%)	380 (11.3%)	372 (9.1%)	160 (6.4%)	80 (6.7%)	55 (5.0%)	1,681 (10.5%)
每月飲酒一至三次	159 (12.5%)	323 (12.7%)	298 (8.8%)	353 (8.7%)	139 (5.6%)	35 (2.9%)	18 (1.7%)	1,325 (8.3%)
定期飲酒								
每星期飲酒一至三次	41 (3.2%)	151 (6.0%)	147 (4.3%)	221 (5.4%)	121 (4.8%)	25 (2.1%)	13 (1.2%)	719 (4.5%)
每星期飲酒四至六次	6 (0.5%)	9 (0.4%)	41 (1.2%)	33 (0.8%)	21 (0.9%)	4 (0.3%)	1 (0.1%)	116 (0.7%)
每日飲酒	4 (0.3%)	23 (0.9%)	55 (1.6%)	169 (4.2%)	118 (4.7%)	54 (4.5%)	28 (2.5%)	450 (2.8%)
不詳	4 (0.4%)	4 (0.1%)	11 (0.3%)	11 (0.3%)	9 (0.4%)	2 (0.2%)	1 (0.1%)	41 (0.3%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

在曾經飲酒的人士當中，開始飲酒的平均年齡是 19.9 歲。31.9% 在法定年齡前 (18 歲) 開始飲酒。一如所料，開始飲酒的平均年齡，男性 (19 歲) 比女性 (21 歲) 為早，而且在 18 歲前開始飲酒的比率，男性 (33.7%) 亦比女性 (27.8%) 為高 (表 2.4.3 c)。

表 2.4.3c：按性別劃分開始飲酒的年齡 (歲數)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
低於16	254	18.0	647	20.6	902	19.8
16—17	139	9.8	411	13.1	550	12.1
18—21	586	41.5	1,331	42.3	1,917	42.1
22—25	193	13.7	417	13.3	610	13.4
26 及以上	207	14.7	294	9.3	501	11.0
不詳	31	2.2	47	1.5	79	1.7
總計	1,409	100	3,148	100	4,557	100
平均數	21.0		19.4		19.9	
中位數	18.0		18.0		18.0	
標準差	9.88		6.75		7.89	

基數：曾飲酒的受訪者。

暴飲

暴飲根據美國疾病控制及防治中心的定義，暴飲是指一次過飲用五杯（男性）及四杯（女性）或以上的酒精飲料⁴。雖然大部份暴飲人士並非酒精依賴者，但由於暴飲能引致很多健康問題，例如受傷及急性酒精中毒等問題，所以不容忽視⁴。

在曾經飲酒的人士當中，16.3% 在受訪前一個月曾經暴飲過一次及以上，男性（18.7%）比女性（11.0%）為高（表 2.4.3d）。曾經暴飲的百分比隨年齡增長而下降，最高的百分比為 25—34 歲（20.6%）及 35—44 歲（21.4%）兩個組別，而最低則為 65—74 歲（3.6%）及 75 歲及以上（1.3%）兩個組別（表 2.4.3e）。這些數據顯示超過五分之一的較年輕受訪者在過去一個月曾經有暴飲的經驗，當局制定減少醉駕的相關措施時，應加留意。

表 2.4.3d：按性別劃分在過去一個月內暴飲的情況

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
沒有	1,208	85.7	2,408	76.5	3,616	79.3
有						
一次	82	5.8	279	8.9	361	7.9
兩次	33	2.3	113	3.6	146	3.2
三次及以上	40	2.9	193	6.1	233	5.1
不詳	46	3.2	155	4.9	201	4.4
總計	1,409	100	3,148	100	4,557	100

基數：曾飲酒的受訪者。

表 2.4.3e：按年齡組別劃分在過去一個月內暴飲的情況：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
沒有	384 (81.6%)	715 (77.4%)	725 (77.3%)	947 (79.4%)	519 (86.6%)	199 (80.1%)	127 (68.6%)	3,616 (79.4%)
有								
一次	55 (11.7%)	97 (10.6%)	89 (9.5%)	89 (7.5%)	24 (4.0%)	6 (2.5%)	0 (0.2%)	360 (7.9%)
兩次	13 (2.7%)	42 (4.6%)	44 (4.7%)	38 (3.2%)	9 (1.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	146 (3.2%)
三次及以上	13 (2.8%)	50 (5.4%)	67 (7.2%)	83 (7.0%)	15 (2.5%)	3 (1.2%)	2 (1.1%)	233 (5.1%)
不詳	6 (1.2%)	19 (2.0%)	13 (1.4%)	36 (3.0%)	32 (5.3%)	40 (16.3%)	56 (30.2%)	202 (4.4%)
總計	471 (100%)	924 (100%)	938 (100%)	1,193 (100%)	599 (100%)	248 (100%)	185 (100%)	4,557 (100%)

基數：曾飲酒的受訪者。

飲酒過量

根據英國皇家醫學院釐定的標準，飲酒過量為一星期的酒精攝取量超過 210 毫克 (男性) 及 140 毫克 (女性)³。「愛+人」研究受訪者的一星期酒精攝取量，乃根據飲用酒精飲料的次數，以及飲用各種酒精飲料 (例如啤酒、葡萄酒) 的份量而計算出來。在曾經飲酒的受訪者中，8.6% 的一星期酒精攝取量超過標準 (表 2.4.3f)，男性 (9.5%) 較女性 (6.8%) 為高。按年齡組別分析，飲酒過量的百分比在較年長組別中較高，需要特別留意的是約 10% 的 45—64 歲的受訪者飲酒過量 (表 2.4.3g)，同樣值得注意的是約 12.5% 的 75 歲及以上人士亦有飲酒過量的情況。

表 2.4.3f：按性別劃分飲酒過量 (一星期的酒精攝取量超過210毫克 [男性] 或140毫克 [女性])

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
沒有	1,305	92.5	2,812	89.3	4,117	90.3
有	95	6.8	298	9.5	393	8.6
不詳	10	0.7	38	1.2	48	1.0
總計	1,409	100	3,148	100	4,557	100

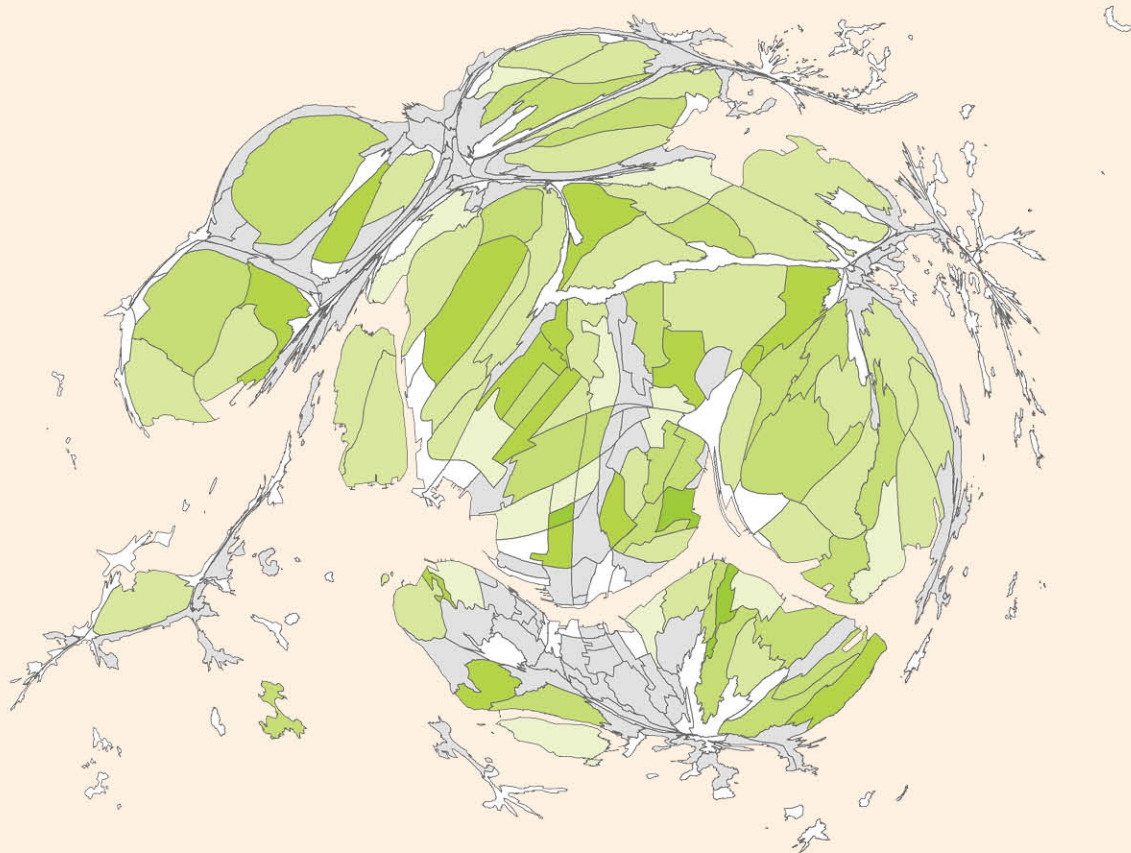
基數：曾飲酒的受訪者。

表 2.4.3g：按年齡組別劃分飲酒過量 (一星期的酒精攝取量超過210毫克 [男性] 或140毫克 [女性])：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
沒有	442 (94.0%)	849 (91.9%)	851 (90.7%)	1,069 (89.6%)	518 (86.4%)	229 (92.2%)	159 (86.1%)	4,117 (90.3%)
有	28 (5.9%)	64 (7.0%)	75 (8.0%)	112 (9.4%)	74 (12.4%)	17 (6.7%)	23 (12.5%)	393 (8.6%)
不詳	1 (0.1%)	10 (1.1%)	12 (1.3%)	12 (1.0%)	7 (1.2%)	3 (1.1%)	3 (1.5%)	48 (1.0%)
總計	471 (100%)	924 (100%)	938 (100%)	1,193 (100%)	599 (100%)	248 (100%)	185 (100%)	4,557 (100%)

基數：曾飲酒的受訪者。

圖 2.4.3a：按小規劃統計區劃分飲酒過量的比率



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ ≥ 1,500 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤30

比率 (%)

■ ≤ 0.5

■ 0.6 - 1.9

■ 2.0 - 4.1

■ 4.2 - 6.9

■ ≥ 7.0

在「愛+人」追蹤研究，2.5% 受訪者飲酒過量，其中以部分油麻地最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

参考文献

1. WHO. Tobacco: fact sheet. 2012;
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/index.html>. Accessed 27 October, 2012.
2. WHO. Global Status Report on Alcohol and Health. 2011;
http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/index.html. Accessed 27 October, 2012.
3. Royal College of Physicians. Alcohol - can the NHS afford it? Recommendations for a coherent alcohol strategy for hospitals. 2002. Accessed 27 October, 2012.
4. CDC. Alcohol and Public Health. Fact Sheet: binge drinking. 2010;
<http://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/binge-drinking.htm>. Accessed 27 October, 2012.

2.4.4 體能活動

適量的體能活動能夠治療及減低患上各種慢性疾病，如心臟病、肥胖、二型糖尿病、高血壓、慢性阻塞性肺病等的風險¹。世衛建議 18 至 64 歲成年人應該每星期累積做最少 2.5 小時中度至劇烈的體能活動²。「愛+人」研究問及受訪者有否在訪問前一星期參與過任何劇烈的體能活動 (例如舉起重物、挖東西、各類帶氧運動、踩單車踩得很快)、中度的體能活動 (例如運送輕便物件、慢慢踩單車、玩雙打網球)，以及有否連續步行最少十分鐘。

過去一星期曾參與劇烈體能活動的百分比，男性 (25.2%) 遠比女性 (12.5%) 為高 (表 2.4.4a)。參與中度體能活動及有連續步行最少十分鐘的百分比，男女之間沒有明顯差別 (分別為男：33.4%，女：32.9%；男：97.3%，女：97.2%)。按年齡組別分析，參與劇烈體能活動的百分比隨年齡增長而下降，接近三分之一的 20—24 歲人士在訪問前七天參與過劇烈體能活動，而只有 4.8% 的 75 歲及以上人士曾參與 (表 2.4.4b)。值得注意的是，參與中度體能活動及有連續步行最少十分鐘的百分比，各年齡組別都沒有明顯差別。

表 2.4.4a：按性別劃分在訪過去一星期曾參與過體能活動

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
劇烈體能活動						
有	1,089	12.5	1,843	25.2	2,932	18.3
沒有	7,627	87.4	5,449	74.5	13,076	81.5
不知道	5	0.1	17	0.2	22	0.1
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
中度體能活動						
有	2,868	32.9	2,439	33.4	5,307	33.1
沒有	5,849	67.0	4,862	66.5	10,711	66.8
不知道	5	0.1	8	0.1	14	0.1
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
連續步行最少十分鐘						
有	8,485	97.2	7,113	97.3	15,598	97.2
沒有	230	2.6	187	2.6	417	2.6
不知道	7	0.1	9	0.1	16	0.1
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.4b：按年齡組別劃分在過去一星期曾參與過體能活動：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
劇烈體能活動								
有	421 (33.2%)	629 (24.8%)	601 (17.8%)	824 (20.2%)	316 (12.6%)	90 (7.6%)	52 (4.8%)	2,932 (18.3%)
沒有	841 (66.3%)	1,892 (74.6%)	2,776 (82.1%)	3,242 (79.7%)	2,192 (87.3%)	1,092 (92.4%)	1,042 (95.2%)	13,076 (81.5%)
不知道	6 (0.4%)	14 (0.5%)	1 (0.0%)	1 (0.0%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	22 (0.1%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
中度體能活動								
有	409 (32.2%)	754 (29.7%)	1,120 (33.1%)	1,440 (35.4%)	899 (35.8%)	399 (33.8%)	285 (26.1%)	5,307 (33.1%)
沒有	856 (67.5%)	1,777 (70.0%)	2,256 (66.7%)	2,623 (64.5%)	1,608 (64.1%)	783 (66.2%)	808 (73.9%)	10,711 (66.8%)
不知道	3 (0.2%)	5 (0.2%)	2 (0.0%)	3 (0.1%)	1 (0.0%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	14 (0.1%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
連續步行最少十分鐘								
有	1,235 (97.4%)	2,485 (98.0%)	3,310 (97.9%)	3,979 (97.8%)	2,443 (97.3%)	1,144 (96.7%)	1,002 (91.6%)	15,598 (97.2%)
沒有	28 (2.2%)	43 (1.7%)	66 (2.0%)	85 (2.1%)	66 (2.6%)	38 (3.2%)	92 (8.4%)	417 (2.6%)
不知道	4 (0.3%)	7 (0.3%)	2 (0.0%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	16 (0.1%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

在曾參與劇烈體能活動的受訪者中，男性的平均參與時間比女性多 63 分鐘 (表 2.4.4c)。雖然曾參與劇烈體能活動的百分比隨年齡增長而下降，但平均參與的時間卻隨年齡增長而上升 (表 2.4.4d)。

在曾參與中度體能活動的受訪者中，平均參與的時間在男女之間沒有明顯差別 (表 2.4.4e)。按年齡組別分析，較年長人士參與中度體能活動的時間比年輕人士為多 (表 2.4.4f)。

在連續步行最少十分鐘的受訪者中，平均步行時間在男女之間沒有明顯差別 (表 2.4.4g)。按年齡組別分析，75 歲及以上人士每星期平均步行時間比年輕人士少約 2 小時 (表 2.4.4h)。

表 2.4.4c：按性別劃分參與劇烈體能活動的時間

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
每星期所花的分鐘						
少於 60	152	14.0	172	9.3	324	11.1
60 及以上						
60—119.9	249	22.8	422	22.9	671	22.9
120—179.9	183	16.8	308	16.7	491	16.8
180—239.9	146	13.4	207	11.3	353	12.0
240—299.9	102	9.3	175	9.5	276	9.4
300及以上	247	22.6	535	29.1	782	26.7
不詳	11	1.0	23	1.3	34	1.2
總計	1,089	100	1,843	100	2,932	100
平均數	230.7		293.8		270.3	
中位數	120.0		180.0		150.0	
標準差	263.5		339.5		314.8	

基數：在訪問前七天曾參與過劇烈體能活動的受訪者。

表 2.4.4d：按年齡組別劃分參與劇烈體能活動的時間：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
每星期所花的分鐘								
少於 60	47 (11.2%)	57 (9.1%)	79 (13.1%)	111 (13.4%)	20 (6.2%)	4 (4.5%)	7 (13.4%)	324 (11.1%)
60 及以上								
60—119.9	81 (19.3%)	178 (28.3%)	163 (27.1%)	167 (20.2%)	62 (19.8%)	18 (20.0%)	1 (2.2%)	671 (22.9%)
120—179.9	61 (14.5%)	129 (20.5%)	101 (16.9%)	152 (18.5%)	38 (12.2%)	8 (8.8%)	1 (2.8%)	491 (16.8%)
180—239.9	57 (13.6%)	67 (10.7%)	60 (9.9%)	97 (11.8%)	50 (15.9%)	12 (13.6%)	9 (18.2%)	353 (12.0%)
240—299.9	54 (12.9%)	63 (10.0%)	57 (9.5%)	69 (8.4%)	22 (7.1%)	10 (11.4%)	1 (1.7%)	276 (9.4%)
300及以上	119 (28.2%)	132 (21.0%)	133 (22.2%)	209 (25.4%)	119 (37.8%)	37 (41.2%)	32 (61.6%)	782 (26.7%)
不詳	1 (0.2%)	4 (0.6%)	7 (1.1%)	19 (2.3%)	4 (1.1%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	34 (1.2%)
總計	421 (100%)	629 (100%)	601 (100%)	824 (100%)	316 (100%)	90 (100%)	52 (100%)	2,932 (100%)
平均數	248.4	230.8	243.0	286.6	341.7	359.9	399.5	270.3
中位數	180.0	120.0	120.0	135.0	210.0	240.0	360.0	150.0
標準差	240.7	270.8	308.1	352.5	352.9	360.6	330.2	314.8

基數：在過去一星期曾參與過劇烈體能活動的受訪者。

表 2.4.4e：按性別劃分參與中度體能活動的時間

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
每星期所花的分鐘						
少於60	300	10.5	299	12.3	599	11.3
60及以上						
60—119.9	595	20.7	546	22.4	1,141	21.5
120—179.9	325	11.3	368	15.1	693	13.1
180—239.9	482	16.8	355	14.6	836	15.8
240—299.9	129	4.5	109	4.5	238	4.5
300及以上	1,025	35.7	737	30.2	1,761	33.2
不詳	13	0.5	25	1.0	38	0.7
總計	2,868	100	2,439	100	5,307	100
平均數	305.9		294.5		300.7	
中位數	210.0		150.0		180.0	
標準差	313.3		337.3		324.5	

基數：在過去一星期曾參與過中度體能活動的受訪者。

表 2.4.4f：按年齡組別劃分參與中度體能活動的時間：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
每星期所花的分鐘								
少於60	46 (11.3%)	114 (15.2%)	160 (14.2%)	164 (11.4%)	83 (9.3%)	23 (5.7%)	8 (3.0%)	599 (11.3%)
60及以上								
60—119.9	101 (24.6%)	182 (24.2%)	297 (26.5%)	327 (22.7%)	147 (16.4%)	55 (13.7%)	33 (11.4%)	1,141 (21.5%)
120—179.9	51 (12.5%)	116 (15.4%)	146 (13.0%)	229 (15.9%)	92 (10.2%)	30 (7.5%)	30 (10.4%)	693 (13.1%)
180—239.9	66 (16.3%)	99 (13.2%)	163 (14.6%)	214 (14.8%)	129 (14.4%)	100 (25.0%)	64 (22.6%)	836 (15.8%)
240—299.9	21 (5.1%)	35 (4.6%)	45 (4.0%)	64 (4.4%)	45 (5.0%)	17 (4.2%)	13 (4.4%)	238 (4.5%)
300及以上	123 (30.1%)	201 (26.7%)	301 (26.9%)	425 (29.5%)	399 (44.4%)	175 (43.9%)	137 (48.2%)	1,761 (33.2%)
不詳	1 (0.2%)	6 (0.8%)	9 (0.8%)	18 (1.2%)	4 (0.4%)	0 (0.0%)	0 (0.1%)	38 (0.7%)
總計	409 (100%)	754 (100%)	1,120 (100%)	1,440 (100%)	899 (100%)	399 (100%)	285 (100%)	5,307 (100%)
平均數	289.1	276.9	273.5	290.7	350.9	316.3	355.4	300.7
中位數	180.0	120.0	120.0	150.0	210.0	210.0	280.0	180.0
標準差	333.3	336.9	328.2	335.9	330.2	239.5	264.2	324.5

基數：在過去一星期曾參與過中度體能活動的受訪者。

表 2.4.4g：按性別劃分連續步行最少十分鐘的時間

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
每星期所花的分鐘						
少於120	515	6.1	407	5.7	922	5.9
120及以上						
120—239.9	1,896	22.3	1,776	25.0	3,672	23.5
240—359.9	359	4.2	300	4.2	659	4.2
360—479.9	1,950	23.0	1,521	21.4	3,472	22.3
480—599.9	40	0.5	30	0.4	70	0.4
600及以上	3,709	43.7	3,051	42.9	6,760	43.3
不詳	15	0.2	29	0.4	44	0.3
總計	8,485	100	7,113	100	15,598	100
平均數	607.3		603.3		605.4	
中位數	420.0		420.0		420.0	
標準差	411.1		420.2		415.2	

基數：在過去一星期曾連續步行最少十分鐘的受訪者。

表 2.4.4h：按年齡組別劃分連續步行最少十分鐘的時間：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
每星期所花的分鐘								
少於120	78 (6.3%)	142 (5.7%)	186 (5.6%)	256 (6.4%)	115 (4.7%)	52 (4.5%)	93 (9.3%)	922 (5.9%)
120及以上								
120—239.9	269 (21.8%)	605 (24.3%)	802 (24.2%)	967 (24.3%)	499 (20.4%)	273 (23.8%)	257 (25.7%)	3,672 (23.5%)
240—359.9	51 (4.1%)	83 (3.3%)	194 (5.9%)	160 (4.0%)	89 (3.6%)	50 (4.4%)	32 (3.2%)	659 (4.2%)
360—479.9	257 (20.8%)	605 (24.3%)	718 (21.7%)	797 (20.0%)	530 (21.7%)	281 (24.6%)	283 (28.3%)	3,472 (22.3%)
480—599.9	5 (0.4%)	10 (0.4%)	24 (0.7%)	10 (0.2%)	14 (0.6%)	3 (0.3%)	4 (0.4%)	70 (0.4%)
600及以上	574 (46.5%)	1,035 (41.6%)	1,375 (41.5%)	1,768 (44.4%)	1,192 (48.8%)	484 (42.3%)	332 (33.2%)	6,760 (43.3%)
不詳	1 (0.1%)	6 (0.3%)	10 (0.3%)	22 (0.5%)	5 (0.2%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	44 (0.3%)
總計	1,235 (100%)	2,485 (100%)	3,310 (100%)	3,979 (100%)	2,443 (100%)	1,144 (100%)	1,002 (100%)	15,598 (100%)
平均數	647.6	604.5	600.9	611.0	638.5	572.7	505.9	605.4
中位數	420.0	420.0	420.0	420.0	420.0	420.0	420.0	420.0
標準差	438.7	420.3	420.2	422.1	407.5	376.0	369.6	415.2

基數：在過去一星期曾連續步行最少十分鐘的受訪者。

29.0% 受訪者達到世衛建議的每星期體能活動量 (表 2.4.4i)，男性的達標率 (32.6%) 比女性 (26.0%) 為高。超過三分之一 (35.7%) 的 20—24 歲人士達到建議體能活動量 (表 2.4.4j)，而只有四分之一 (22.9%) 的 75 歲及以上人士達到建議量。

表 2.4.4i：按性別劃分達到世衛建議的體能活動量 (一星期 \geq 150 分鐘中度至劇烈的體能活動)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
一星期 \geq150分鐘MVPA						
有	2,273	26.0	2,385	32.6	4,658	29.0
沒有	6,435	73.7	4,896	67.0	11,331	70.6
不詳	20	0.2	31	0.4	51	0.3
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

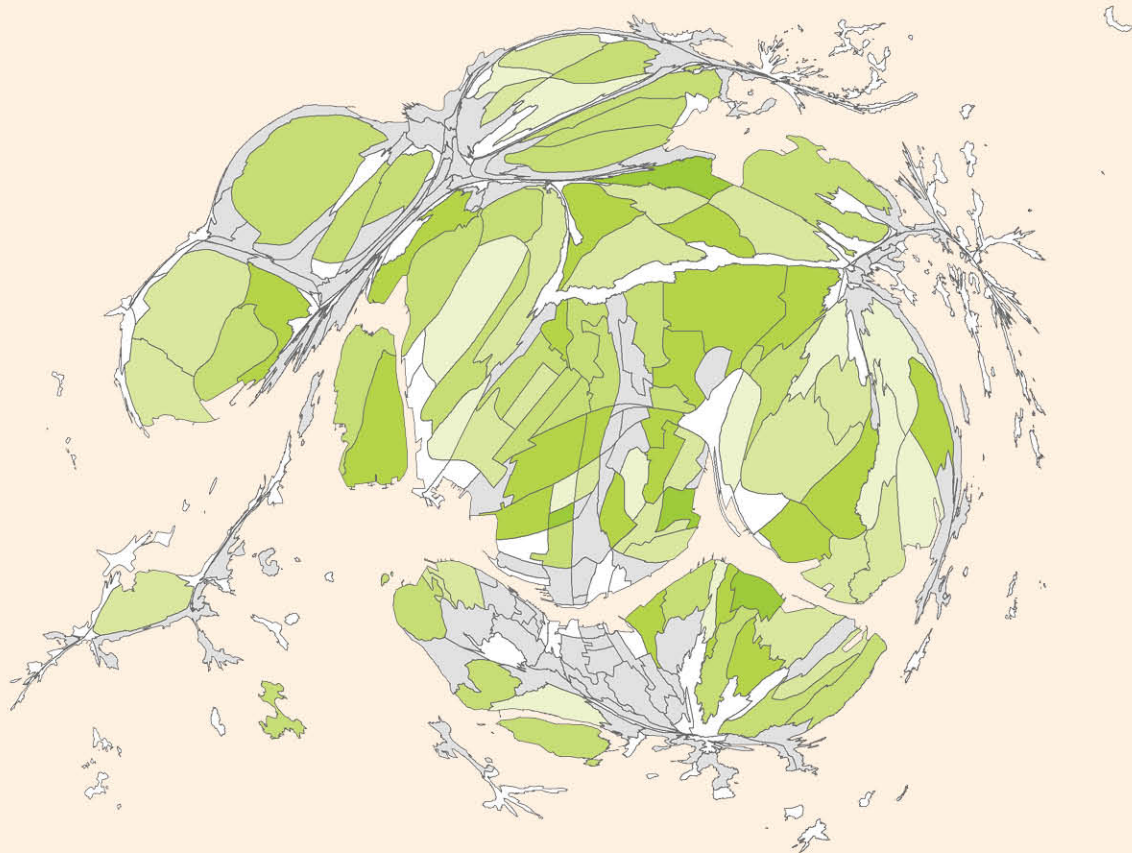
MVPA：中度至劇烈的體能活動。

表 2.4.4j：按年齡組別劃分達到世衛建議的體能活動量 (一星期 \geq 150 分鐘 中度至劇烈的體能活動)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	\geq 75	總計
一星期 \geq150分鐘MVPA								
有	452 (35.7%)	724 (28.5%)	854 (25.3%)	1,252 (30.8%)	775 (30.9%)	350 (29.6%)	250 (22.9%)	4,658 (29.0%)
沒有	814 (64.2%)	1,805 (71.2%)	2,513 (74.4%)	2,794 (68.7%)	1,729 (68.9%)	832 (70.3%)	844 (77.1%)	11,331 (70.6%)
不詳	1 (0.1%)	8 (0.3%)	13 (0.4%)	23 (0.6%)	6 (0.2%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	51 (0.3%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

MVPA：中度至劇烈的體能活動。

圖 2.4.4a：按小規劃統計區劃分達到世衛建議的體能活動量的比率



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

比率 (%)

■ ≤ 22.0

■ 22.1 - 27.0

■ 27.1 - 32.5

■ 32.6 - 42.0

■ ≥ 42.1

在「愛+人」追蹤研究，29.1% 受訪者達到世衛建議的體能活動量的比率，其中以部分沙田、火炭及九肚為最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

靜態行為

研究指出，不管有否參與足夠的體能活動，坐着的時間太長會增加死亡的風險³⁴。整體來說，受訪者平均每天坐着的時間大約 6.2 小時，男女之間沒有明顯差別 (表 2.4.4k)。按年齡組別分析，34 歲以下組別的坐着時間比 35 歲及以上組別多大約 1 小時 (表 2.4.4l)。

表 2.4.4k：按性別劃分在過去一星期平均每天坐着的時間 (分鐘)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
少於 120	298	3.4	209	2.9	507	3.2
120 及以上						
120—239.9	1,593	18.2	1,328	18.2	2,920	18.2
240—359.9	2,144	24.6	1,794	24.5	3,938	24.6
360—479.9	1,757	20.1	1,350	18.5	3,107	19.4
480—599.9	1,409	16.1	1,202	16.4	2,612	16.3
600 及以上	1,454	16.7	1,361	18.6	2,815	17.5
不詳	72	0.8	68	0.9	140	0.9
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
平均數	367.5		376.5		371.6	
中位數	360.0		360.0		360.0	
標準差	181.1		187.2		184.0	

表 2.4.4I：按年齡組別劃分在過去一星期平均每天坐着的時間（分鐘）：人數（%）

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
少於 120	25 (2.0%)	55 (2.2%)	125 (3.7%)	147 (3.6%)	88 (3.5%)	33 (2.8%)	34 (3.1%)	507 (3.2%)
120 及以上								
120—239.9	142 (11.2%)	343 (13.5%)	568 (16.8%)	862 (21.2%)	598 (23.8%)	246 (20.8%)	161 (14.7%)	2,920 (18.2%)
240—359.9	217 (17.1%)	510 (20.1%)	813 (24.0%)	1,066 (26.2%)	663 (26.4%)	372 (31.5%)	298 (27.2%)	3,938 (24.6%)
360—479.9	250 (19.7%)	435 (17.1%)	570 (16.9%)	736 (18.1%)	575 (22.9%)	278 (23.5%)	263 (24.0%)	3,107 (19.4%)
480—599.9	293 (23.1%)	532 (21.0%)	602 (17.8%)	559 (13.8%)	312 (12.4%)	140 (11.8%)	173 (15.8%)	2,612 (16.3%)
600 及以上	337 (26.5%)	640 (25.2%)	678 (20.1%)	651 (16.0%)	250 (10.0%)	105 (8.9%)	154 (14.1%)	2,815 (17.5%)
不詳	4 (0.3%)	21 (0.8%)	24 (0.7%)	47 (1.2%)	24 (0.9%)	8 (0.7%)	12 (1.1%)	140 (0.9%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
平均數	429.1	419.9	383.6	354.1	328.4	328.0	366.0	371.6
中位數	450.0	420.0	360.0	300.0	300.0	300.0	360.0	360.0
標準差	179.7	191.3	192.4	185.0	165.1	150.0	168.0	184.0

問及與家人一起看電視的模式及時間，57.3% 受訪者表示在平日（星期一至五）有看電視，而 65.9% 在週末（星期六及日）有看電視。受訪者平日平均每天看電視大約 1.9 小時，而週末平均每天看電視大約 2.2 小時。受訪者週末看電視的時間比平日多 30 分鐘。平日及週末每天看電視的時間在男女之間沒有明顯差別（表 2.4.4m）。按年齡組別分析，54 歲及以下平日每天看電視少於 2 小時，而 55 歲及以上則多於 2 小時（表 2.4.4n）。

表 2.4.4m：按性別劃分與家人一起看電視的時間

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
平日						
有 (每天看電視的小時)						
少於 1	328	3.8	287	3.9	615	3.8
1.0—1.9	1,745	20.0	1,501	20.5	3,246	20.2
2.0—2.9	1,849	21.2	1,385	18.9	3,234	20.2
3.0—3.9	763	8.7	685	9.4	1,448	9.0
4.0 及以上	372	4.3	281	3.8	653	4.1
平均數	1.92		1.91		1.92	
中位數	2.00		2.00		2.00	
標準差	1.11		1.12		1.11	
沒有	3,665	42.0	3,169	43.3	6,835	42.6
不詳	6	0.1	3	0.0	9	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
週末						
有 (每天看電視的小時)						
少於 1	215	2.5	149	2.0	365	2.3
1.0—1.9	1,611	18.5	1,352	18.5	2,963	18.5
2.0—2.9	2,002	22.9	1,700	23.2	3,702	23.1
3.0—3.9	1,202	13.8	1,023	14.0	2,255	13.9
4.0 及以上	748	8.6	553	7.6	1,301	8.1
平均數	2.22		2.22		2.22	
中位數	2.00		2.00		2.00	
標準差	1.23		1.24		1.24	
沒有	2,943	33.7	2,531	34.6	5,474	34.1
不詳	5	0.1	4	0.1	9	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.4n：按年齡組別劃分與家人一起看電視的時間：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
平日								
有 (每天看電視的小時)								
少於 1	62 (4.9%)	131 (5.2%)	138 (4.1%)	185 (4.5%)	63 (2.5%)	20 (1.7%)	16 (1.5%)	615 (3.8%)
1.0—1.9	308 (24.3%)	525 (20.7%)	762 (22.6%)	840 (20.6%)	457 (18.2%)	189 (16.0%)	164 (15.0%)	3,246 (20.2%)
2.0—2.9	225 (17.8%)	522 (20.6%)	728 (21.5%)	851 (20.9%)	504 (20.1%)	221 (18.7%)	183 (16.7%)	3,234 (20.2%)
3.0—3.9	77 (6.1%)	199 (7.8%)	284 (8.4%)	386 (9.5%)	257 (10.2%)	138 (11.7%)	108 (9.8%)	1,448 (9.0%)
4.0 及以上	39 (3.1%)	93 (3.7%)	107 (3.2%)	154 (3.8%)	114 (4.6%)	68 (5.8%)	77 (7.0%)	653 (4.1%)
平均數	1.69	1.83	1.82	1.91	2.02	2.20	2.26	1.92
中位數	1.50	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
標準差	0.98	1.07	1.01	1.14	1.08	1.26	1.38	1.11
沒有	556 (43.9%)	1,066 (42.0%)	1,358 (40.2%)	1,650 (40.6%)	1,113 (44.4%)	545 (46.1%)	546 (49.9%)	6,835 (42.6%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	3 (0.1%)	1 (0.0%)	1 (0.1%)	0 (0.0%)	9 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
週末								
有 (每天看電視的小時)								
少於 1	37 (3.0%)	62 (2.4%)	67 (2.0%)	105 (2.6%)	59 (2.4%)	19 (1.6%)	15 (1.4%)	365 (2.3%)
1.0—1.9	267 (21.1%)	502 (19.8%)	662 (19.6%)	736 (18.1%)	435 (17.3%)	187 (15.8%)	175 (16.0%)	2,963 (18.5%)
2.0—2.9	305 (24.0%)	560 (22.1%)	901 (26.7%)	999 (24.6%)	544 (21.7%)	220 (18.6%)	173 (15.8%)	3,702 (23.1%)
3.0—3.9	142 (11.2%)	335 (13.2%)	490 (14.5%)	621 (15.3%)	336 (13.4%)	171 (14.5%)	129 (11.8%)	2,225 (13.9%)
4.0 及以上	71 (5.6%)	212 (8.4%)	306 (9.0%)	336 (8.3%)	191 (7.6%)	89 (7.5%)	96 (8.8%)	1,301 (8.1%)
平均數	2.01	2.20	2.24	2.23	2.22	2.30	2.32	2.22
中位數	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
標準差	1.09	1.26	1.25	1.22	1.23	1.27	1.38	1.24
沒有	445 (35.1%)	864 (34.1%)	952 (28.2%)	1,269 (31.2%)	942 (37.6%)	497 (42.0%)	505 (46.2%)	5,474 (34.1%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.1%)	9 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

與家人一起做運動

平日及週末與家人一起做運動的時間在男女之間沒有明顯差別 (表 2.4.4o)。受訪者週末做運動的時間比平日多 20 分鐘。按年齡組別分析，20—24 歲及 55—64 歲的受訪者平日與家人一起做運動的時間多 12 分鐘 (表 2.4.4p)。

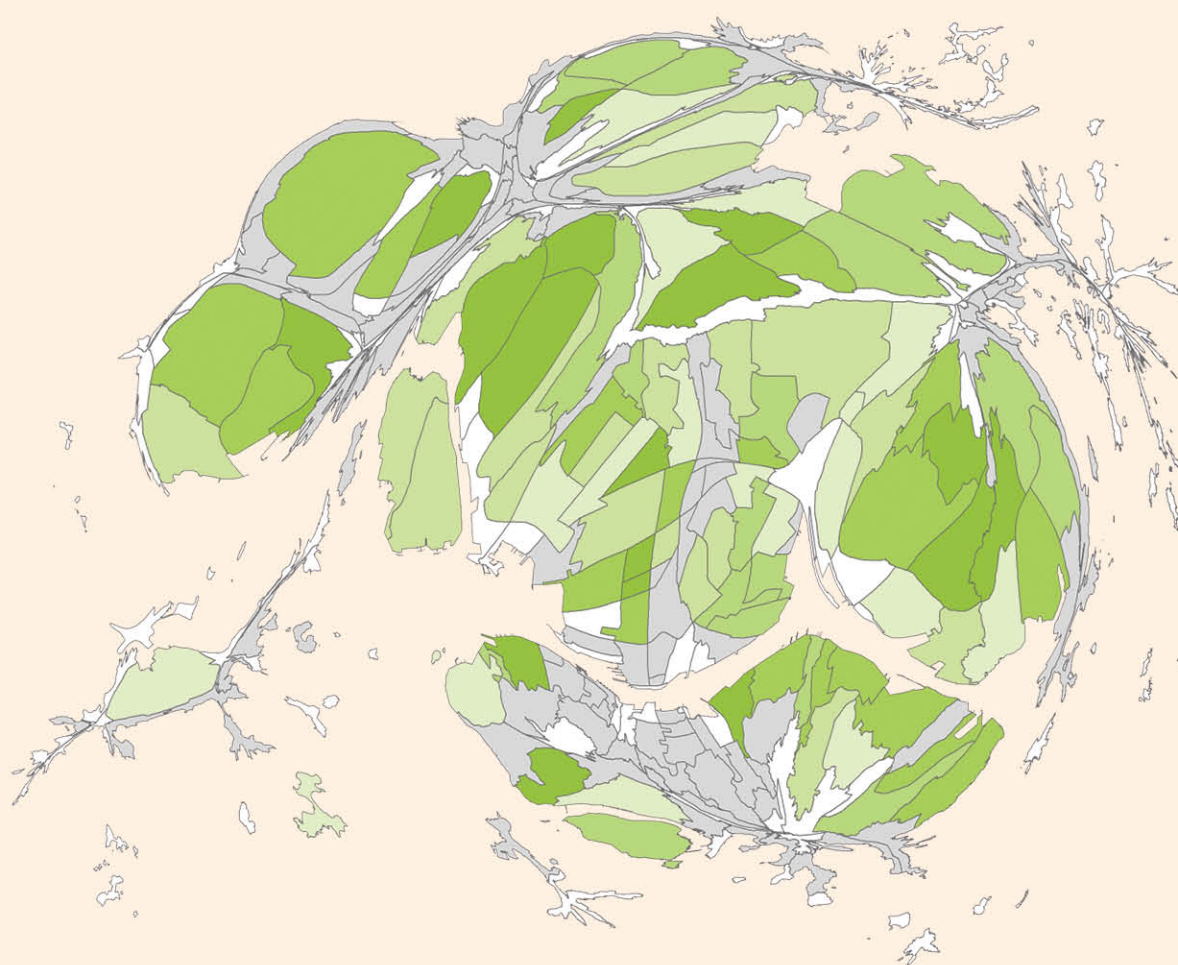
表 2.4.4o：按性別劃分與家人一起做運動的時間

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
平日						
有 (每天與家人一起做運動的小時)						
少於1	229	2.6	192	2.6	421	2.6
1.0—1.9	420	4.8	333	4.6	753	4.7
2.0—2.9	85	1.0	69	0.9	154	1.0
3.0及以上	23	0.3	13	0.2	36	0.2
平均數	1.05		1.01		1.03	
中位數	1.00		1.00		1.00	
標準差	0.69		0.57		0.64	
沒有	7,965	91.3	6,703	91.7	14,667	91.4
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
週末						
有 (每天與家人一起做運動的小時)						
少於1	203	2.3	214	2.9	417	2.6
1.0—1.9	701	8.0	533	7.3	1,235	7.7
2.0—2.9	264	3.0	203	2.8	467	2.9
3.0及以上	105	1.2	97	1.3	202	1.3
平均數	1.38		1.34		1.36	
中位數	1.00		1.00		1.00	
標準差	0.94		0.93		0.93	
沒有	7,449	85.3	6,262	85.6	13,710	85.5
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.4p：按年齡組別劃分與家人一起做運動的時間：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
平日								
有 (每天與家人一起做運動的小時)								
少於1	13 (1.0%)	94 (3.7%)	113 (3.4%)	110 (2.7%)	31 (1.3%)	31 (2.7%)	27 (2.5%)	421 (2.6%)
1.0—1.9	23 (1.8%)	105 (4.2%)	200 (5.9%)	181 (4.5%)	141 (5.6%)	64 (5.4%)	38 (3.4%)	753 (4.7%)
2.0—2.9	13 (1.0%)	32 (1.3%)	28 (0.8%)	39 (1.0%)	27 (1.1%)	11 (0.9%)	4 (0.4%)	154 (1.0%)
3.0及以上	3 (0.2%)	3 (0.1%)	7 (0.2%)	11 (0.3%)	9 (0.4%)	1 (0.1%)	2 (0.1%)	36 (0.2%)
平均數	1.22	0.96	0.97	1.02	1.21	1.01	0.95	1.03
中位數	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
標準差	0.76	0.59	0.59	0.59	0.80	0.52	0.61	0.64
沒有	1,216 (95.9%)	2,300 (90.7%)	3,029 (89.6%)	3,725 (91.6%)	2,301 (91.7%)	1,074 (90.9%)	1,023 (93.5%)	14,667 (91.4%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
週末								
有 (每天與家人一起做運動的小時)								
少於1	13 (1.0%)	58 (2.3%)	132 (3.9%)	122 (3.0%)	46 (1.8%)	22 (1.9%)	23 (2.1%)	417 (2.6%)
1.0—1.9	44 (3.5%)	217 (8.6%)	359 (10.6%)	288 (7.1%)	193 (7.7%)	84 (7.1%)	49 (4.5%)	1,235 (7.7%)
2.0—2.9	17 (1.4%)	94 (3.7%)	132 (3.9%)	129 (3.2%)	44 (1.7%)	29 (2.4%)	23 (2.1%)	467 (2.9%)
3.0及以上	5 (0.4%)	21 (0.8%)	64 (1.9%)	62 (1.5%)	39 (1.5%)	4 (0.4%)	7 (0.7%)	202 (1.3%)
平均數	1.29	1.32	1.36	1.40	1.43	1.27	1.27	1.36
中位數	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
標準差	0.79	0.74	0.97	0.99	1.07	0.89	0.72	0.93
沒有	1,188 (93.7%)	2,145 (84.6%)	2,690 (79.6%)	3,466 (85.2%)	2,187 (87.1%)	1,044 (88.3%)	991 (90.6%)	13,710 (85.5%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

圖 2.4.4b：按小規劃統計區劃分每天平均與家人一起做運動的時間 (平日)



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ ≥ 1,500 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤30

小時 (每日)

■ ≤ 0.8

■ 0.9

■ 1.0 - 1.1

■ 1.2

■ ≥ 1.3

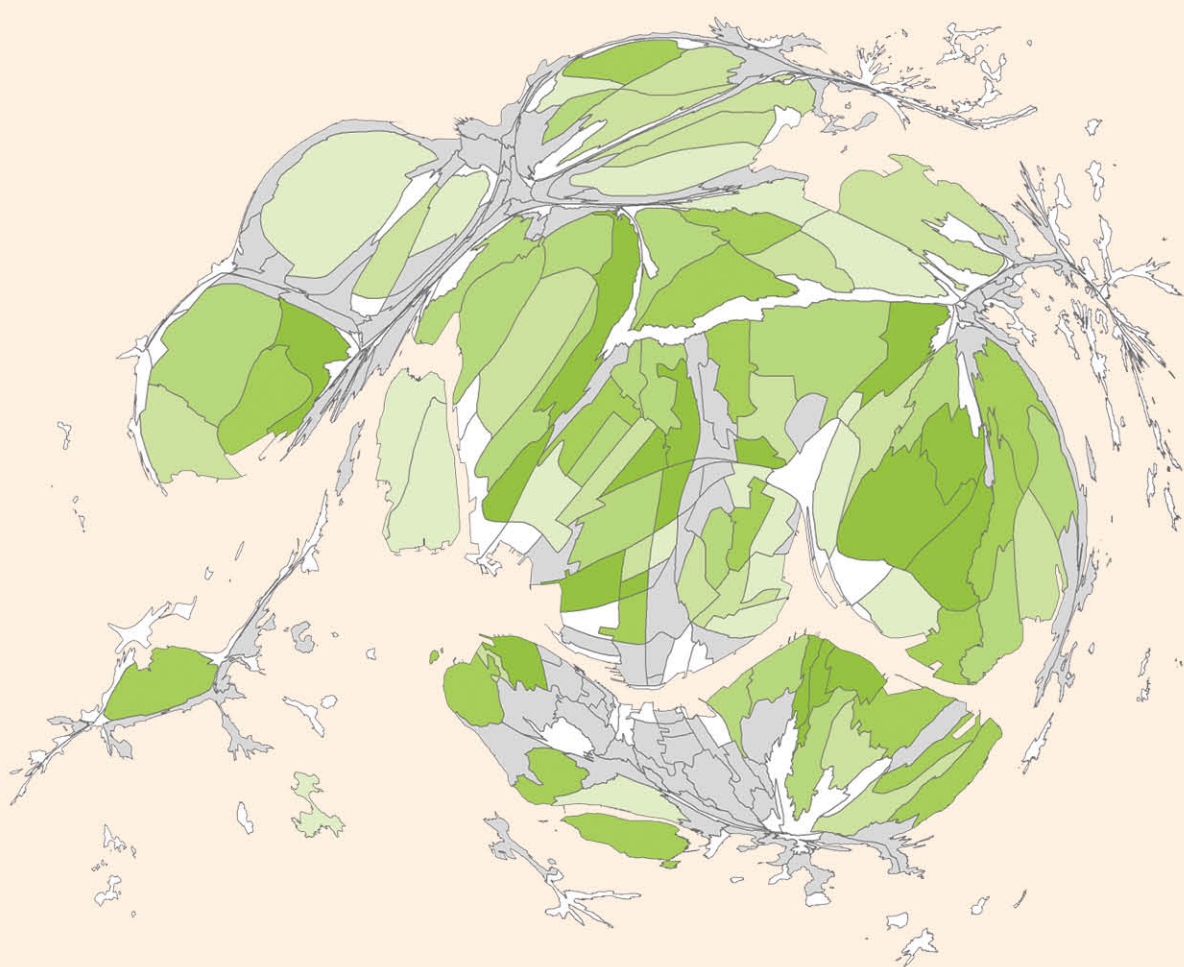
在「愛+人」追蹤研究，受訪者在平日每天平均與家人一起做運動的時間為 1.03 小時。部分上水的受訪者在平日做運動的時間最長。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

圖 2.4.4c：按小規劃統計區劃分每天平均與家人一起做運動的時間 (週末)



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ ≥ 1,500 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤30

小時 (每日)

■ ≤ 1.11

■ 1.12 - 1.23

■ 1.24 - 1.39

■ 1.40 - 1.63

■ ≥ 1.64

在「愛+人」追蹤研究，受訪者在週末每天平均與家人一起做運動的時間為 1.36 小時。其中以部分北角的受訪者在週末做運動的時間最長。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

参考文献

1. Roberts CK, Barnard RJ. Effects of exercise and diet on chronic disease. *Journal of Applied Physiology*. 2005;98 (1):3-30.
2. Pate RR, Pratt MP, Blair SN, et al. A Recommendation From the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*. 1995;273:402-407.
3. Patel AV, Bernstein L, Deka A, Feigelson HS, Campbell PT, Gapstur SM, Colditz GA, Thun MJ . Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. *American Journal of Epidemiology*. 2010;172 (4):419-429.
4. Van der Ploeg HP, Chey T, Korda R, Banks E, Bauman A. Sitting time and all-cause mortality risk in 222497 Australian adults. *Archives of Internal Medicine*. 2012;172 (6):494-450.

2.4.5 賭博

「愛+人」研究問及受訪者在過去一年的賭博行為，以及在賭博上花費的金錢。

六合彩

44.3% 受訪者在過去一年曾經投注六合彩最少一次，12.5% 多過一次但少於每月一次，19.6% 每月投注一至四次，而 12.2% 則每星期投注一次及以上。在過去一年曾經投注六合彩的百分比，男性 (55.1%) 較女性 (35.3%) 高很多。另外，每星期投注一次及以上的百分比，男性 (18.0%) 亦多於女性 (7.4%) (表 2.4.5a)。曾經投注六合彩的百分比與年齡呈鐘型曲線，以最年輕 (29.2%) 及最年長 (22.5%) 兩個組別最低，而 45—54 歲組別 (52.4%) 則最高。每星期投注一次及以上的百分比與年齡亦呈鐘型曲線，也以 45—54 歲組別 (16.5%) 最高 (表 2.4.5b)。按每月收入分析，在過去一年曾投注六合彩的百分比隨個人收入增加而上升，由沒有收入人士的 35.7% 及收入少於四千港元人士的 30.3%，上升至較高收入人士的超過 50%。每星期投注一次及以上的百分比，以每月收入一萬至二萬港元人士最高 (16.8%) (表 2.4.5c)。

表 2.4.5a：按性別劃分在過去一年曾經有投注六合彩的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
沒有	5,644	64.7	3,281	44.9	8,926	55.6
少於一個月一次	1,131	13.0	876	12.0	2,007	12.5
一個月一至四次	1,304	14.9	1,835	25.1	3,139	19.6
一星期多於一次	642	7.4	1,317	18.0	1,960	12.2
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.5b：按年齡組別劃分在過去一年曾經有投注六合彩的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
沒有	897 (70.7%)	1,373 (54.1%)	1,773 (52.5%)	1,934 (47.5%)	1,356 (54.0%)	745 (63.0%)	848 (77.5%)	8,926 (55.6%)
少於一個月一次	177 (14.0%)	354 (14.0%)	422 (12.5%)	560 (13.8%)	267 (10.6%)	138 (11.7%)	87 (8.0%)	2,007 (12.5%)
一個月一至四次	158 (12.4%)	572 (22.5%)	738 (21.8%)	899 (22.1%)	507 (20.2%)	171 (14.4%)	96 (8.8%)	3,139 (20.1%)
一星期多於一次	36 (2.8%)	236 (9.3%)	444 (13.1%)	673 (16.5%)	379 (15.1%)	129 (10.9%)	62 (5.7%)	1,960 (12.2%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 2.4.5c：按每月收入 (港元) 劃分在過去一年曾經有投注六合彩的次數：人數 (%)

	沒有收入	\$1— \$3,999	\$4,000— \$7,999	\$8,000— \$9,999	\$10,000— \$19,999	\$20,000— \$29,999	≥\$30,000	總計
沒有	2,145 (64.3%)	1,625 (69.5%)	1,077 (55.9%)	711 (52.0%)	1,871 (44.7%)	604 (47.2%)	892 (55.8%)	8,926 (55.6%)
少於一個月一次	402 (12.0%)	237 (10.1%)	253 (13.2%)	158 (11.5%)	523 (12.5%)	203 (15.8%)	231 (14.4%)	2,007 (12.5%)
一個月一至四次	475 (14.2%)	294 (12.6%)	384 (19.9%)	299 (21.9%)	1,092 (26.1%)	316 (24.7%)	279 (17.5%)	3,139 (20.1%)
一星期多於一次	316 (9.5%)	177 (7.6%)	210 (10.9%)	199 (14.5%)	703 (16.8%)	158 (12.3%)	198 (12.4%)	1,960 (12.2%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.2%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	3,338 (100%)	2,337 (100%)	1,925 (100%)	1,367 (100%)	4,191 (100%)	1,281 (100%)	1,599 (100%)	16,039 (100%)

賽馬

12.2% 受訪者在過去一年曾經投注賽馬最少一次，1.7% 多過一次但少於每月一次，10.1% 每月投注至少一次。跟六合彩相似，在過去一年曾經投注賽馬的百分比，男性 (23.6%) 較女性 (2.5%) 高很多。另外，每星期投注一次及以上的百分比，男性 (11.0%) 亦多於女性 (0.7%) (表 2.4.5d)。曾經投注賽馬的百分比與年齡呈鐘型曲線，以最年輕 (4.4%) 及最年長 (7.8%) 兩個組別最低，而 65—74 歲組別 (17.2%) 則最高。每星期投注一次及以上的百分比也以最年輕組別 (0.2%) 最低，而以 65—74 歲組別 (8.7%) 最高 (表 2.4.5e)。按每月收入分析，在過去一年曾投注賽馬的百分比，以沒有收入人士 (7.8%)、收入少於四千港元人士 (9.1%)，及每月收入三萬港元及以上人士 (7.2%) 最低。在過去一年曾經每星期投注賽馬一次及以上的百分比，以每月個人收入一萬至二萬港元人士最高 (8.2%) (表 2.4.5f)。

表 2.4.5d：按性別劃分在過去一年曾經有投注賽馬的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
沒有	8,501	97.4	5,586	76.4	14,087	87.8
少於一個月一次	63	0.7	203	2.8	267	1.7
一個月一至四次	93	1.1	717	9.8	810	5.1
一星期多於一次	64	0.7	803	11.0	867	5.4
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.5e：按年齡組別劃分在過去一年曾經有投注賽馬的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
沒有	1,211 (95.5%)	2,347 (92.5%)	3,046 (90.1%)	3,402 (83.6%)	2,092 (83.4%)	980 (82.9%)	1,009 (92.3%)	14,087 (87.8%)
少於一個月一次	27 (2.1%)	49 (1.9%)	51 (1.5%)	73 (1.8%)	35 (1.4%)	28 (2.4%)	4 (0.4%)	267 (1.7%)
一個月一至四次	27 (2.1%)	87 (3.4%)	145 (4.3%)	266 (6.5%)	185 (7.4%)	72 (6.1%)	27 (2.5%)	810 (5.1%)
一星期多於一次	3 (0.2%)	52 (2.0%)	135 (4.0%)	325 (8.0%)	196 (7.8%)	103 (8.7%)	53 (4.9%)	867 (5.4%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 2.4.5f：按每月個人收入 (港元) 劃分在過去一年曾經有投注賽馬的次數：人數 (%)

	沒有收入	\$1—\$3,999	\$4,000— \$7,999	\$8,000— \$9,999	\$10,000— \$19,999	\$20,000— \$29,999	≥\$30,000	總計
沒有	3,077 (92.2%)	2,120 (90.7%)	1,696 (88.1%)	1,140 (83.4%)	3,455 (82.4%)	1,115 (87.0%)	1,483 (92.8%)	14,087 (87.8%)
少於一個月一次	34 (1.0%)	28 (1.2%)	30 (1.5%)	33 (2.4%)	87 (2.1%)	23 (1.8%)	31 (1.9%)	267 (1.7%)
一個月一至四次	90 (2.7%)	93 (4.0%)	101 (5.2%)	98 (7.1%)	304 (7.3%)	81 (6.3%)	42 (2.7%)	810 (5.1%)
一星期多於一次	136 (4.1%)	92 (3.9%)	97 (5.0%)	96 (7.0%)	343 (8.2%)	61 (4.8%)	42 (2.6%)	867 (5.4%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.2%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	1 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	3,338 (100%)	2,337 (100%)	1,925 (100%)	1,367 (100%)	4,191 (100%)	1,281 (100%)	1,599 (100%)	16,039 (100%)

球賽

4.9% 受訪者在過去一年曾經投注球賽最少一次，男性 (10.3%) 比女性 (0.6%) 高很多 (表 2.4.5g)。曾經投注球賽的百分比，20—54 歲人士比 55 歲及以上人士較為普遍 (表 2.4.5h)。按每月收入分析，在過去一年曾投注球賽的百分比，以沒有收入人士 (1.6%) 及收入少於四千港元人士 (1.9%) 最低，而每月收入最少一萬港元人士則較高 (約10%) (表 2.4.5i)。

表 2.4.5g：按性別劃分在過去一年曾經有投注球賽的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
沒有	8,673	99.4	6,555	89.7	15,228	94.9
少於一個月一次	21	0.2	130	1.8	151	0.9
一個月一至四次	22	0.3	338	4.6	360	2.2
一星期多於一次	7	0.1	286	3.9	292	1.8
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.5h：按年齡組別劃分在過去一年曾經有投注球賽的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
沒有	1,187 (93.6%)	2,348 (92.6%)	3,185 (94.2%)	3,819 (93.9%)	2,436 (97.1%)	1,163 (98.3%)	1,090 (99.7%)	15,228 (94.9%)
少於一個月一次	28 (2.2%)	40 (1.6%)	30 (0.9%)	39 (1.0%)	6 (0.2%)	7 (0.6%)	1 (0.1%)	151 (0.9%)
一個月一至四次	40 (3.1%)	93 (3.7%)	84 (2.5%)	100 (2.5%)	33 (1.3%)	9 (0.8%)	1 (0.1%)	360 (2.2%)
一星期多於一次	13 (1.0%)	54 (2.1%)	78 (2.3%)	108 (2.7%)	34 (1.3%)	4 (0.3%)	2 (0.2%)	292 (1.8%)
不詳	0 (2.2%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 2.4.5i：按每月個人收入 (港元) 劃分在過去一年曾經有投注球賽的次數：人數 (%)

	沒有收入	\$1—\$3,999	\$4,000— \$7,999	\$8,000— \$9,999	\$10,000— \$19,999	\$20,000— \$29,999	≥\$30,000	總計
沒有	3,285 (98.4%)	2,289 (97.9%)	1,857 (96.4%)	1,266 (92.6%)	3,841 (91.7%)	1,179 (92.0%)	1,511 (94.5%)	15,228 (94.9%)
少於一個月一次	15 (0.5%)	13 (0.5%)	16 (0.8%)	14 (1.1%)	52 (1.2%)	22 (1.7%)	18 (1.1%)	151 (0.9%)
一個月一至四次	21 (0.6%)	21 (0.9%)	33 (1.7%)	49 (3.6%)	173 (4.1%)	39 (3.0%)	24 (1.5%)	360 (2.2%)
一星期多於一次	16 (0.5%)	10 (0.5%)	18 (0.9%)	38 (2.8%)	123 (2.9%)	41 (3.2%)	45 (2.8%)	292 (1.8%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.2%)	2 (0.1%)	0(0.0%)	1 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	3,338 (100%)	2,337 (100%)	1,925 (100%)	1,367 (100%)	4,191 (100%)	1,281 (100%)	1,599 (100%)	16,039 (100%)

進入賭場/賭船/麻雀館

1.7% 受訪者在過去一年曾經進入賭場/賭船/麻雀館最少一次，在性別 (表 2.4.5j)、各年齡組別 (表 2.4.5k) 及各收入組別中 (表 2.4.5l) 沒有明顯分別。

表 2.4.5j：按性別劃分在過去一年曾經進入賭場/賭船/麻雀館的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
沒有	8,626	98.8	7,141	97.7	15,767	98.3
少於一個月一次	83	1.0	131	1.8	214	1.3
一個月一至四次	11	0.1	31	0.4	42	0.3
一星期多於一次	2	0.0	6	0.1	8	0.1
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.5k：按年齡組別劃分在過去一年曾經進入賭場/賭船/麻雀館的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
沒有	1,236 (97.5%)	2,465 (97.2%)	3,321 (98.2%)	4,013 (98.6%)	2,478 (98.8%)	1,165 (98.5%)	1,089 (99.6%)	15,767 (98.3%)
少於一個月一次	28 (2.2%)	64 (2.5%)	46 (1.4%)	42 (1.0%)	19 (0.8%)	11 (0.9%)	4 (0.4%)	214 (1.3%)
一個月一至四次	3 (0.3%)	5 (0.2%)	8 (0.2%)	10 (0.2%)	10 (0.4%)	6 (0.5%)	0 (0.0%)	42 (0.3%)
一星期多於一次	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.1%)	8 (0.1%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 2.4.5I：按每月個人收入 (港元) 劃分在過去一年曾經進入賭場/賭船/麻雀館的次數：人數 (%)

	沒有收入	\$1—\$3,999	\$4,000— \$7,999	\$8,000— \$9,999	\$10,000— \$19,999	\$20,000— \$29,999	≥\$30,000	總計
沒有	3,308 (99.1%)	2,314 (99.0%)	1,900 (98.7%)	1,338 (97.9%)	4,078 (97.3%)	1,251 (97.6%)	1,579 (98.8%)	15,767 (98.3%)
少於一個月一次	18 (0.5%)	11 (0.5%)	19 (1.0%)	28 (2.1%)	91 (2.2%)	27 (2.1%)	18 (1.1%)	214 (1.3%)
一個月一至四次	10 (0.3%)	7 (0.3%)	3 (0.2%)	1 (0.1%)	16 (0.4%)	3 (0.2%)	2 (0.1%)	42 (0.3%)
一星期多於一次	1 (0.0%)	1 (0.0%)	1 (0.1%)	0 (0.0%)	4 (0.1%)	1 (0.1%)	0 (0.0%)	8 (0.1%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.2%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	1 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	3,338 (100%)	2,337 (100%)	1,925 (100%)	1,367 (100%)	4,191 (100%)	1,281 (100%)	1,599 (100%)	16,039 (100%)

與親戚朋友賭博

13.2% 受訪者在過去一年曾經與親戚朋友賭博最少一次（例如打麻雀及撲克牌），男性（13.9%）比女性（12.7%）為高（表 2.4.5m）。曾經與親戚朋友賭博的百分比，以 75 歲及以上人士（7.5%）較低（表 2.4.5n）。按每月收入分析，在過去一年曾與親戚朋友賭博的百分比，以每月收入最少八千港元人士較高（表 2.4.5o）。

表 2.4.5m：按性別劃分在過去一年曾經與親戚朋友賭博的次數

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
沒有	7,611	87.2	6,288	86.0	13,900	86.7
少於一個月一次	395	4.5	463	6.3	857	5.3
一個月一至四次	528	6.0	453	6.2	981	6.1
一星期多於一次	188	2.2	105	1.4	293	1.8
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.5n：按年齡組別劃分在過去一年曾經與親戚朋友賭博的次數：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
沒有	1,095 (86.4%)	2,202 (86.8%)	2,947 (87.2%)	3,489 (85.8%)	2,151 (85.7%)	1,002 (84.7%)	1,013 (92.6%)	13,900 (86.7%)
少於一個月一次	80 (6.3%)	172 (6.8%)	178 (5.3%)	230 (5.7%)	130 (5.2%)	44 (3.7%)	24 (2.2%)	857 (5.3%)
一個月一至四次	85 (6.7%)	138 (5.4%)	221 (6.5%)	268 (6.6%)	152 (6.1%)	85 (7.2%)	33 (3.0%)	981 (6.1%)
一星期多於一次	7 (0.6%)	24 (0.9%)	31 (0.9%)	79 (1.9%)	75 (3.0%)	52 (4.4%)	25 (2.3%)	293 (1.8%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 2.4.5o：按每月個人收入 (港元) 劃分在過去一年曾經與親戚朋友賭博的次數：人數 (%)

	沒有收入	\$1—\$3,999	\$4,000— \$7,999	\$8,000— \$9,999	\$10,000— \$19,999	\$20,000— \$29,999	≥\$30,000	總計
沒有	2,910 (87.2%)	2,094 (89.6%)	1,697 (88.1%)	1,163 (85.0%)	3,575 (85.3%)	1,079 (84.2%)	1,382 (86.5%)	13,900 (86.7%)
少於一個月一次	144 (4.3%)	76 (3.3%)	76 (3.9%)	85 (6.2%)	259 (6.2%)	107 (8.4%)	110 (6.9%)	857 (5.3%)
一個月一至四次	190 (5.7%)	110 (4.7%)	109 (5.6%)	98 (7.2%)	298 (7.1%)	85 (6.6%)	91 (5.7%)	981 (6.1%)
一星期多於一次	92 (2.8%)	54 (2.3%)	42 (2.2%)	21 (1.6%)	57 (1.4%)	11 (0.8%)	16 (1.0%)	293 (1.8%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.2%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	1(0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.0%)
總計	3,338 (100%)	2,337 (100%)	1,925 (100%)	1,367 (100%)	4,191 (100%)	1,281 (100%)	1,599 (100%)	16,039 (100%)

平均一個月在賭博上花費的金錢

超過三分之一受訪者在過去一個月沒有在賭博上花費金錢，28.8% 少於 \$100，15.3% 多於 \$100 但少於 \$501，而 6.3% 多於 \$500。在過去一年沒有在賭博上花費金錢的百分比，女性 (42.2%) 較男性 (26.5%) 高很多；相反，在賭博上花費多於 \$500 的百分比，男性 (11.0%) 較女性 (2.3%) 高很多 (表 2.4.5p)。沒有在賭博上花費金錢的百分比與年齡呈鐘型曲線，以最年輕 (44.4%) 及最年長兩個組別 (50.5%) 最高，而以 45—54 歲組別 (29.2%) 最低 (表 2.4.5q)。按每月收入分析，在過去一個月沒有在賭博上花費金錢的百分比，以沒有收入人士 (42.3%) 及收入少於四千港元人士 (44.4%) 最高。另一方面，約 10% 每月個人收入一萬至二萬港元人士在過去一個月在賭博上花費多於 \$500 (表 2.4.5r)。

表 2.4.5p：按性別劃分在過去一個月平均在賭博上花費的金錢

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
\$0	3,682	42.2	1,938	26.5	5,620	35.0
\$1—\$100	2,473	28.3	2,146	29.4	4,619	28.8
\$101—\$500	889	10.2	1,559	21.3	2,449	15.3
\$501—\$1,000	139	1.6	485	6.6	624	3.9
\$1,001—\$3,000	57	0.7	325	4.4	382	2.4
多於\$3,000	3	0.0	6	0.1	9	0.1
不詳	1,483	17.0	852	11.7	2,336	14.6
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.4.5q：按年齡組別劃分在過去一個月平均在賭博上花費的金錢：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
\$0	563 (44.4%)	883 (34.8%)	1,116 (33.0%)	1,186 (29.2%)	902 (36.0%)	417 (35.3%)	553 (50.5%)	5,620 (35.0%)
\$1—100	353 (27.9%)	851 (33.6%)	1,060 (31.3%)	1,236 (30.4%)	668 (26.6%)	263 (22.3%)	187 (17.1%)	4,619 (28.8%)
\$101—\$500	93 (7.3%)	318 (12.5%)	498 (14.7%)	754 (18.5%)	477 (19.0%)	211 (17.9%)	97 (8.9%)	2,449 (15.3%)
\$501—\$1,000	12 (0.9%)	70 (2.8%)	137 (4.1%)	216 (5.3%)	127 (5.1%)	39 (3.3%)	23 (2.1%)	624 (3.9%)
\$1,001—\$3,000	4 (0.3%)	39 (1.5%)	82 (2.4%)	142 (3.5%)	71 (2.8%)	34 (2.9%)	11 (1.0%)	382 (2.4%)
多於\$3,000	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (0.1%)	3 (0.1%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	9 (0.1%)
不詳	243 (19.1%)	376 (14.8%)	484 (14.3%)	531 (13.0%)	261 (10.4%)	218 (18.4%)	223 (20.4%)	2,336 (14.6%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 2.4.5r：按每月個人收入 (港元) 劃分在過去一個月平均在賭博上花費的金錢：人數 (%)

	沒有收入	\$1—\$3,999	\$4,000— \$7,999	\$8,000— \$9,999	\$10,000— \$19,999	\$20,000— \$29,999	≥\$30,000	總計
\$0	1,413 (42.3%)	1,038 (44.4%)	683 (35.5%)	413 (30.2%)	1,142 (27.3%)	353 (27.6%)	578 (36.1%)	5,620 (35.0%)
\$1—\$100	817 (24.5%)	536 (22.9%)	589 (30.6%)	426 (31.1%)	1,368 (32.6%)	411 (32.1%)	472 (29.5%)	4,619 (28.8%)
\$101—\$500	430 (12.9%)	270 (11.6%)	289 (15.0%)	238 (17.4%)	774 (18.5%)	259 (20.2%)	189 (11.8%)	2,449 (15.3%)
\$501—\$1,000	107 (3.2%)	41 (1.8%)	56 (2.9%)	63 (4.6%)	237 (5.7%)	57 (4.5%)	63 (4.0%)	624 (3.9%)
\$1,001—\$3,000	46 (1.4%)	21 (0.9%)	33 (1.7%)	46 (3.4%)	161 (3.8%)	34 (2.7%)	40 (2.5%)	382 (2.4%)
多於\$3,000	3 (0.1%)	2 (0.0%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (0.2%)	9 (0.1%)
不詳	520 (15.6%)	431 (18.4%)	274 (14.2%)	182 (13.3%)	508 (12.1%)	167 (13.0%)	254 (15.9%)	2,336 (14.6%)
總計	3,338 (100%)	2,337 (100%)	1,925 (100%)	1,367 (100%)	4,191 (100%)	1,281 (100%)	1,599 (100%)	16,039 (100%)

2.4.6 濫藥

「愛+人」研究特別邀請受訪者自行填寫問卷，回答是否有濫用藥物的情況。同意接受邀請的受訪者，將已填好的問卷放入已附郵資的信封，並寄回「愛+人」研究小組。

在 5,078 名 20 歲及以上自行填寫問卷的受訪者中，7.6% 曾經濫藥，包括使用違禁藥物、使用非治療用途的藥物或過量使用處方或非處方藥物。曾經濫藥的百分比在男女之間沒有明顯差別（表 2.4.6a）。約 10% 的 35—44 歲、65 歲及以上的受訪者曾經濫藥（表 2.4.6b）。

表 2.4.6a：按性別劃分曾否濫藥（例如使用違禁藥物、使用非治療用途的藥物或過量使用處方或非處方藥物）

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
曾經濫藥	200	7.1	188	8.3	388	7.6
不曾濫藥	2,614	92.7	2,066	91.5	4,680	92.2
不詳	6	0.2	4	0.1	10	0.2
總計	2,820	100	2,258	100	5,078	100

基數：自行填寫問卷的受訪者。

表 2.4.6b：按年齡組別劃分曾否濫藥（例如使用違禁藥物、使用非治療用途的藥物或過量使用處方或非處方藥物）：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
曾經濫藥	22 (4.7%)	52 (6.7%)	111 (9.8%)	87 (6.2%)	61 (8.0%)	36 (11.2%)	19 (8.6%)	388 (7.6%)
不曾濫藥	435 (95.1%)	728 (93.1%)	1,027 (88.6%)	1,306 (93.6%)	704 (91.6%)	283 (88.2%)	197 (91.4%)	4,680 (92.2%)
不詳	1 (0.1%)	1 (0.1%)	1 (0.0%)	3 (0.2%)	3 (0.4%)	2 (0.6%)	0 (0.0%)	10 (0.2%)
總計	457 (100%)	781 (100%)	1,139 (100%)	1,395 (100%)	769 (100%)	320 (100%)	216 (100%)	5,078 (100%)

基數：自行填寫問卷的受訪者。

2.5 與健康相關的生活量表

2.5.1 與健康相關之生活量表 (SF-12 v2)

標準十二題簡明健康狀況調查表第二版 (SF-12 v2) 是有效評估八項健康狀況的方法。八項健康狀況分別是：生理功能 (Physical Functioning)，生理問題對角色限制 (Role Physical)，身體痛楚 (Bodily Pain)，一般健康 (General Health)，生命力 (Vitality)，社交功能 (Social Functioning)，情緒問題對角色限制 (Role Emotional) 和心理健康 (Mental Health)¹。它能評估兩大健康範疇——身體健康及心理健康。身體健康範疇包括前四項，而心理健康範疇則包括後四項。兩個健康範疇的分數由 0 至 100 分，分數越高表示身體和心理健康越好¹。

表 2.5.1a 及 2.5.1b 按性別及年齡組別劃分，顯示了兩個健康範疇的平均數及中位數。在「愛+人」追蹤研究中，身體健康的平均數為 49.6；心理健康的平均數為 53.6。在身體健康 (男：50.5；女：48.8) 及心理健康 (男：54.1；女：53.1) 兩個範疇的得分，男性都較女性高。只有 1.1% 受訪者的身體健康得分高於 60 或以上。相反，較多受訪者的心理健康得分高於 60 或以上，有 18.7%。總括來說，不論性別，與美國的 50 分相比，香港人口的心理健康平均數較高，而身體健康的平均數則較低。

表 2.5.1a：按性別劃分的標準十二題簡明健康狀況調查表第二版 (SF-12v2) 得分

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
身體健康的得分						
低於 30.0	346	4.0	178	2.4	525	3.3
30.0—39.9	741	8.5	353	4.8	1,094	6.8
40.0—49.9	2,884	33.0	2,160	29.5	5,044	31.4
50.0—59.9	4,654	53.3	4,537	62.0	9,191	57.3
60.0 及以上	96	1.1	79	1.1	175	1.1
不詳	6	0.1	4	0.1	10	0.1
總結	8,727	100	7,312	100	16,039	100
平均數	48.8		50.5		49.6	
中位數	50.9		52.4		51.6	
標準差	8.06		6.95		7.62	
心理健康的得分						
低於30.0	132	1.5	67	0.9	199	1.2
30.0—39.9	528	6.1	316	4.3	845	5.3
40.0—49.9	1,844	21.1	1,323	18.1	3,167	19.7
50.0—59.9	4,630	53.1	4,191	57.3	8,821	55.0
60.0及以上	1,587	18.2	1,410	19.3	2,996	18.7
不詳	6	0.1	4	0.1	10	0.1
總結	8,727	100	7,312	100	16,039	100
平均數	53.1		54.1		53.6	
中位數	54.6		55.2		54.8	
標準差	8.23		7.40		7.88	

身體健康的得分隨年齡增長而下降，20—74 歲組別的分數從 52.3 下降至 40.3 (表 2.5.1b 及圖 2.5.1a)。相反，心理健康的得分隨年齡增長而輕微上升，以 20—44 歲組別的中位數最低 (54.4)，而 45 歲及以上組別的分數從 54.8 上升至 57.3 (表 2.5.1b 及圖 2.5.1b)。

圖 2.5.1a：身體健康得分的分佈 (人數 = 16,039)

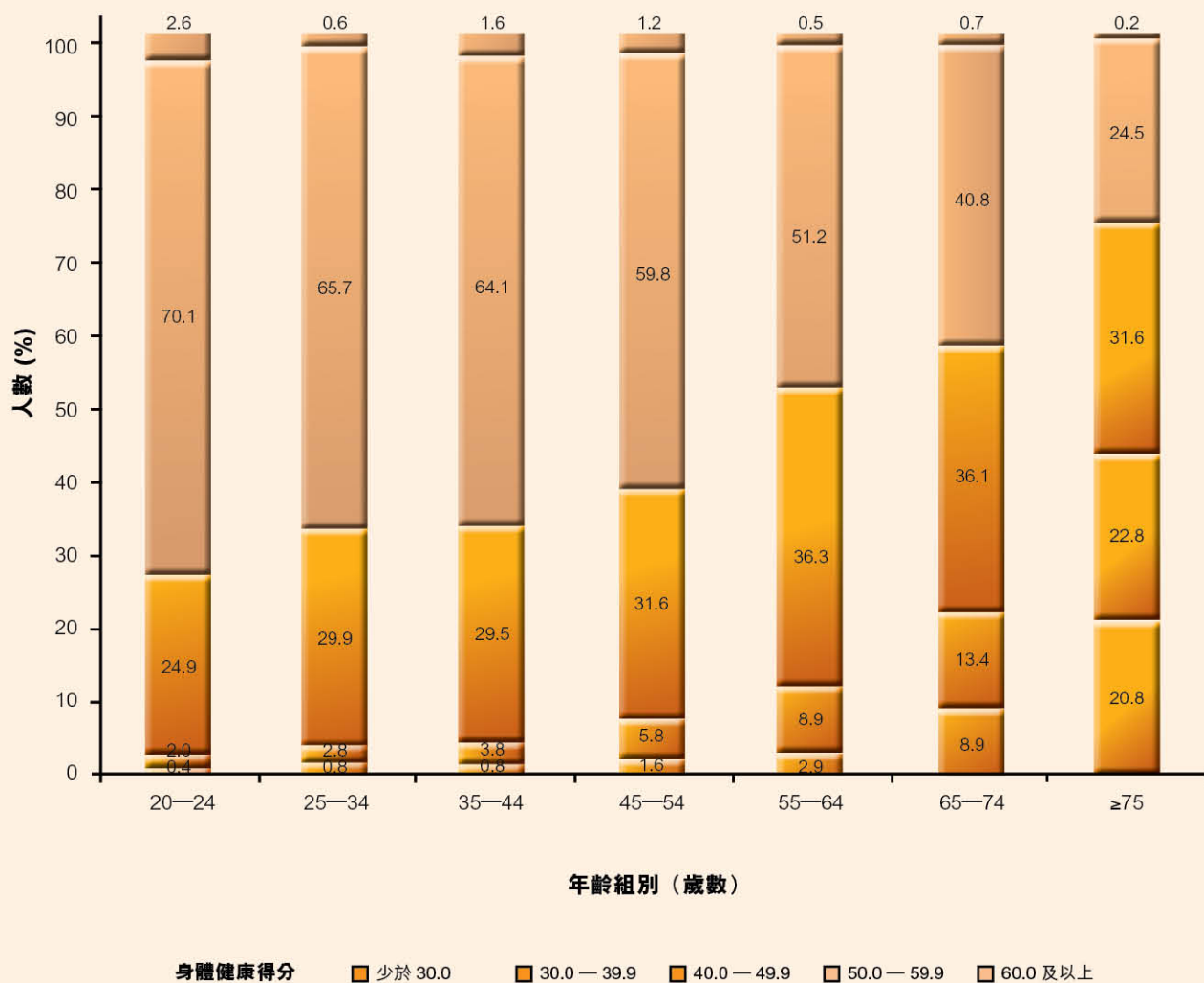


圖 2.5.1b：心理健康得分的分佈 (人數 = 16,039)

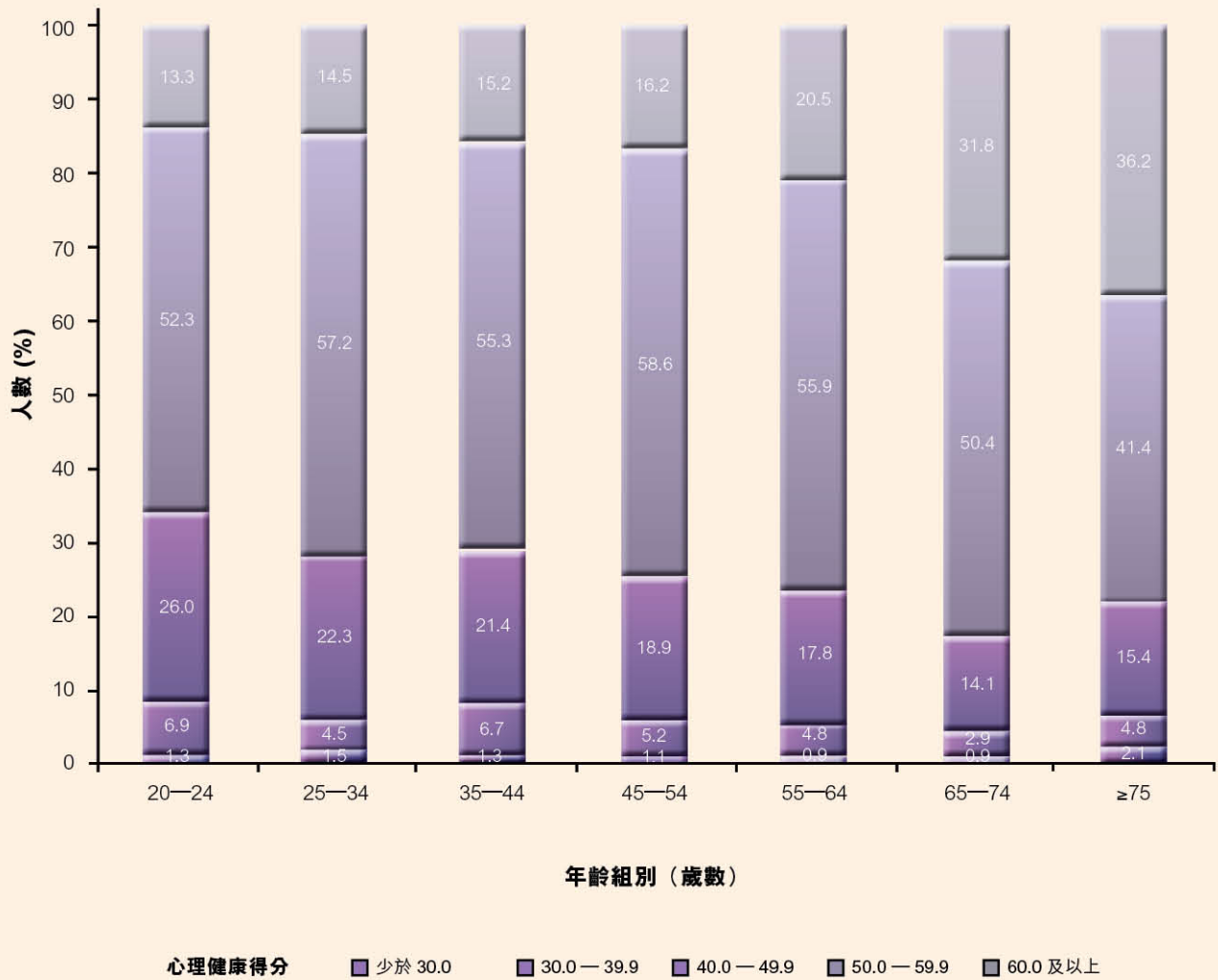
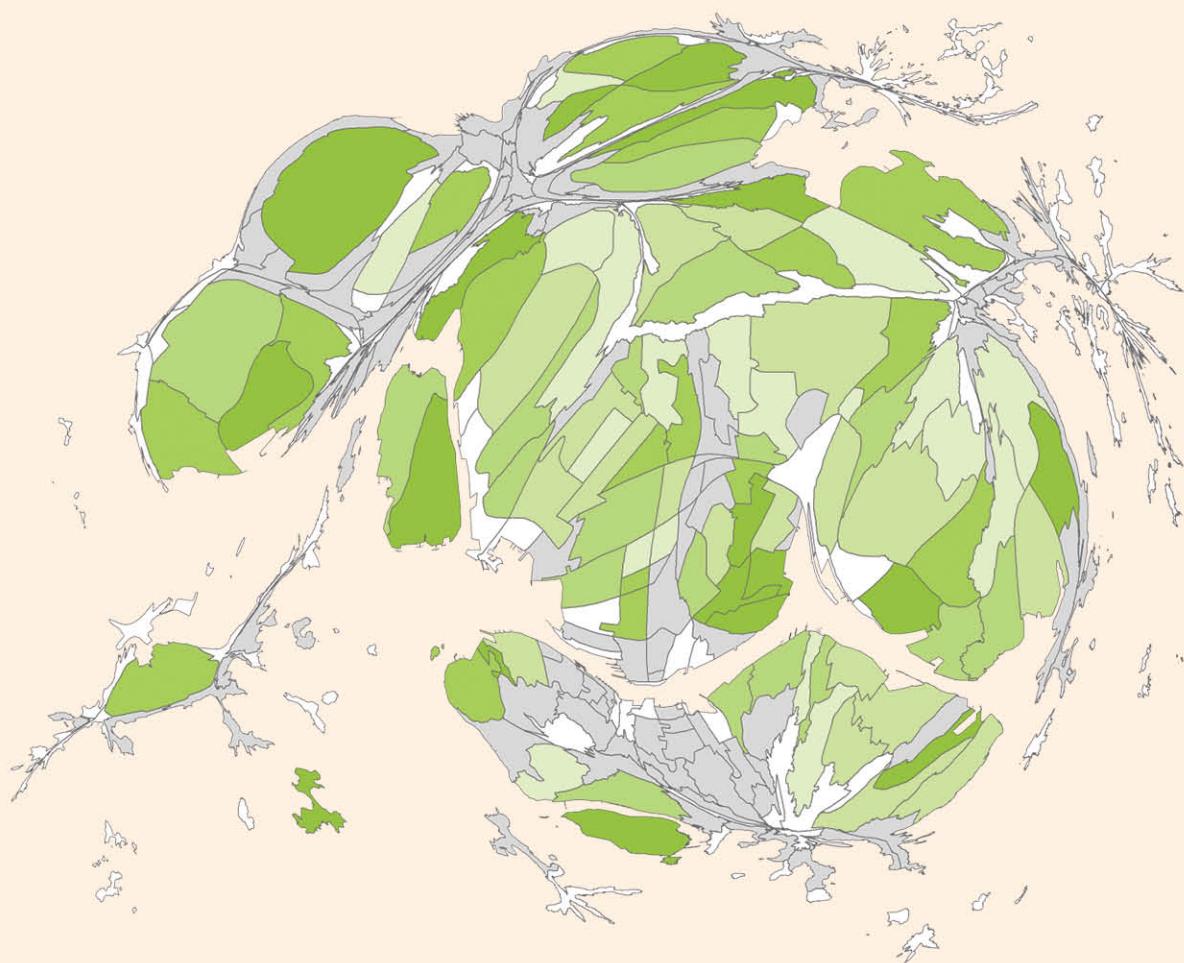


表 2.5.1b：按年齡組別劃分的標準十二題簡明健康狀況調查表第二版 (SF-12v2) 得分：人數(%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
身體健康的得分								
低於 30.0	5 (0.4%)	21 (0.8%)	28 (0.8%)	64 (1.6%)	74 (2.9%)	105 (8.9%)	228 (20.8%)	525 (3.3%)
30.0—39.9	25 (2.0%)	72 (2.8%)	129 (3.8%)	237 (5.8%)	223 (8.9%)	159 (13.4%)	250 (22.8%)	1,094 (6.8%)
40.0—49.9	316 (24.9%)	757 (29.9%)	999 (29.5%)	1,287 (31.6%)	912 (36.3%)	427 (36.1%)	346 (31.6%)	5,044 (31.4%)
50.0—59.9	889 (70.1%)	1,668 (65.7%)	2,167 (64.1%)	2,431 (59.8%)	1,285 (51.2%)	483 (40.8%)	268 (24.5%)	9,191 (57.3%)
60.0 及以上	33 (2.6%)	16 (0.6%)	55 (1.6%)	48 (1.2%)	13 (0.5%)	8 (0.7%)	2 (0.2%)	175 (1.1%)
不詳	0 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	10 (0.1%)
總結	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
平均數	52.3	51.3	51.1	50.4	48.8	45.8	40.3	49.6
中位數	53.2	52.4	52.4	51.8	50.3	49.0	42.2	51.6
標準差	4.86	5.44	5.72	6.34	7.47	10.00	11.83	7.62
心理健康的得分								
低於30.0	17 (1.3%)	38 (1.5%)	44 (1.3%)	45 (1.1%)	22 (0.9%)	11 (0.9%)	23 (2.1%)	199 (1.2%)
30.0—39.9	88 (6.9%)	114 (4.5%)	225 (6.7%)	211 (5.2%)	120 (4.8%)	34 (2.9%)	53 (4.8%)	845 (5.3%)
40.0—49.9	330 (26.0%)	564 (22.3%)	725 (21.4%)	767 (18.9%)	446 (17.8%)	166 (14.1%)	169 (15.4%)	3,167 (19.7%)
50.0—59.9	663 (52.3%)	1,451 (57.2%)	1,869 (55.3%)	2,385 (58.6%)	1,403 (55.9%)	596 (50.4%)	453 (41.4%)	8,821 (55.0%)
60.0及以上	169 (13.3%)	367 (14.5%)	515 (15.2%)	658 (16.2%)	515 (20.5%)	376 (31.8%)	396 (36.2%)	2,996 (18.7%)
不詳	0 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	10 (0.1%)
總結	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
平均數	52.2	53.0	52.7	53.6	54.3	55.8	55.5	53.6
中位數	54.4	54.4	54.4	54.8	56.7	57.3	57.3	54.8
標準差	7.76	7.72	8.01	7.51	7.50	7.44	9.45	7.88

圖 2.5.1c：按小規劃統計區劃分身體健康 (SF-12v2) 的平均數



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

分數

■ ≤ 48.5

■ 48.6 - 49.3

■ 49.4 - 49.8

■ 49.9 - 50.2

■ ≥ 52.5

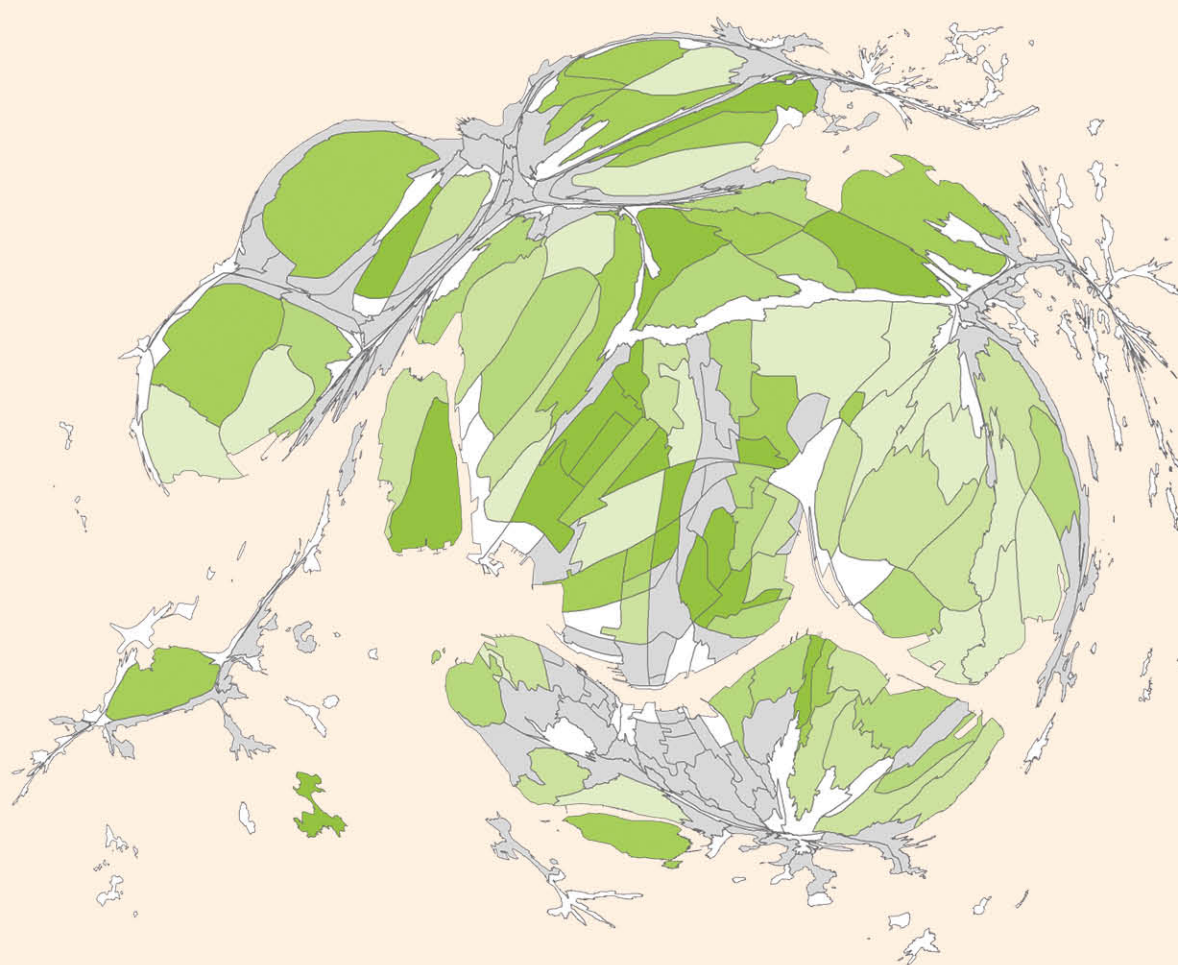
在「愛+人」追蹤研究，受訪者的身體健康的平均數為 49.6 分，其中以部分上水為最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

圖 2.5.1d：按小規劃統計區劃分心理健康 (SF-12v2) 的平均數



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

分數

■ ≤ 52.5

■ 52.6 - 53.3

■ 53.4 - 53.9

■ 54.0 - 54.8

■ ≥ 54.9

在「愛+人」追蹤研究，受訪者的心理健康的平均數為 53.6 分，其中以部分旺角為最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

2.5.2 自我評估的健康狀況

「愛+人」追蹤研究要求受訪者自我評估健康狀況的問題：「總括來說，你認為你的健康狀況是：極好，很好，好，一般，差？」(5 [極好] 至 1 [差])，分數越高表示健康狀況越好。56.3% 受訪者評估自己的健康狀況為極好、很好或好，男性 (60.3%) 比女性 (53.2%) 為高。按年齡組別分析，與年輕人士相比，較多的年長人士評估健康狀況為差。評估自己的健康狀況為極好、很好或好的百分比，75 歲及以上人士為 44.1%，三分之二 20—24 歲人士評估健康狀況為好或以上。

表 2.5.2a：按性別劃分健康狀況的自我評估

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
極好	58	0.7	62	0.9	120	0.7
很好	855	9.8	944	12.9	1,799	11.2
好	3,728	42.7	3,399	46.5	7,127	44.4
一般	3,559	40.8	2,557	35.0	6,117	38.1
差	521	6.0	345	4.7	866	5.4
不詳	6	0.1	4	0.1	10	0.1
總結	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.5.2b：按年齡組別劃分健康狀況的自我評估：人數(%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
極好	11 (0.9%)	15 (0.6%)	14 (0.4%)	35 (0.9%)	32 (1.3%)	7 (0.6%)	6 (0.5%)	120 (0.7%)
很好	180 (14.2%)	299 (11.8%)	396 (11.7%)	451 (11.1%)	248 (9.9%)	122 (10.3%)	103 (9.4%)	1,799 (11.2%)
好	584 (46.1%)	1,221 (48.1%)	1,612 (47.7%)	1,819 (44.7%)	1,047 (41.7%)	469 (39.7%)	374 (34.2%)	7,127 (44.4%)
一般	456 (36.0%)	926 (36.5%)	1,229 (36.4%)	1,552 (38.2%)	1,016 (40.5%)	483 (40.9%)	454 (41.5%)	6,117 (38.1%)
差	36 (2.9%)	73 (2.9%)	127 (3.8%)	208 (5.1%)	163 (6.5%)	101 (8.5%)	158 (14.4%)	866 (5.4%)
不詳	0 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	10 (0.1%)
總結	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

研究要求受訪者與同齡人士比較來評估自己的健康狀況，54.4% 評估自己的健康狀況與同齡人士相差不遠，超過四分之一認為比同齡人士好或好很多，而約五分之一認為比同齡人士差或差很多 (表 2.5.2c)。26.6% 的女性及 30.5% 的男性認為自己的健康狀況比同齡的人士好或好很多。與年輕人士相比 (23.8—25.6%)，較多的 45 歲及以上人士 (29.2—32.4%) 評估自己的健康狀況比同齡的人好或好很多。

表 2.5.2c：按性別劃分與同齡人士比較而評估自己健康狀況

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
好很多	246	2.8	246	3.4	491	3.1
好	2,074	23.8	1,984	27.1	4,058	25.3
相差不遠	4,701	53.9	4,028	55.1	8,729	54.4
差	1,524	17.5	895	12.2	2,419	15.1
差很多	99	1.1	85	1.2	183	1.1
不知道	80	0.9	71	1.0	151	0.9
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總結	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.5.2d：按年齡組別劃分與同齡人士比較而評估自己健康狀況：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
好很多	35 (2.8%)	39 (1.5%)	82 (2.4%)	139 (3.4%)	94 (3.7%)	58 (4.9%)	44 (4.1%)	491 (3.1%)
好	289 (22.8%)	566 (22.3%)	778 (23.0%)	1,179 (29.0%)	680 (27.1%)	290 (24.6%)	274 (25.1%)	4,058 (25.3%)
相差不遠	756 (59.7%)	1,543 (60.8%)	1,964 (58.1%)	2,096 (51.5%)	1,286 (51.2%)	566 (47.8%)	519 (47.4%)	8,729 (54.4%)
差	170 (13.4%)	374 (14.7%)	503 (14.9%)	574 (14.1%)	371 (14.8%)	227 (19.2%)	201 (18.4%)	2,419 (15.1%)
差很多	14 (1.1%)	10 (0.4%)	23 (0.7%)	46 (1.1%)	42 (1.7%)	18 (1.5%)	31 (2.8%)	183 (1.1%)
不知道	4 (0.3%)	4 (0.2%)	28 (0.8%)	32 (0.8%)	35 (1.4%)	23 (1.9%)	25 (2.3%)	151 (0.9%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總結	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

研究要求受訪者比較現在與調查前一年內的身體健康狀況，約一半 (54.4%) 認為與 12 個月前相差不遠，11.6% 認為比一年前好或好很多，而三分之一 (33.8%) 回答比 12 個月前差或差很多。認為自己健康狀況比一年前好或好很多的百分比，女性 (12.2%) 略多於男士 (11.1%) (表 2.5.2e)。自我評估身體健康狀況隨年齡增長而下降 (表 2.5.2 f)。認為自己健康狀況比12個月前好或好很多的比率以 20—24 歲人士 (17.2%) 較高，75 歲及以上人士 (6.4%) 則最低。

表 2.5.2e：按性別劃分與過去一年比較而評估現時自己健康狀況

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
比12個月前好很多	67	0.8	49	0.7	116	0.7
比12個月前好	996	11.4	758	10.4	1,754	10.9
與12個月前相差不遠	4,560	52.3	4,170	57.0	8,730	54.4
比12個月前差	2,947	33.8	2,216	30.3	5,163	32.2
比12個月前差很多	143	1.6	110	1.5	252	1.6
不知道	9	0.1	6	0.1	15	0.1
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總結	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.5.2f：按年齡組別劃分與過去一年比較而評估現時自己健康狀況：人數(%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
比12個月前好很多	15 (1.2%)	23 (0.9%)	22 (0.6%)	25 (0.6%)	21 (0.8%)	9 (0.8%)	1 (0.1%)	116 (0.7%)
比12個月前好	203 (16.0%)	346 (13.6%)	409 (12.1%)	393 (9.7%)	230 (9.2%)	104 (8.8%)	69 (6.3%)	1,754 (10.9%)
與12個月前相差不遠	669 (52.8%)	1,521 (60.0%)	1,912 (56.6%)	2,202 (54.1%)	1,367 (54.5%)	602 (50.9%)	457 (41.8%)	8,730 (54.4%)
比12個月前差	358 (28.3%)	621 (24.5%)	1,002 (29.6%)	1,381 (33.9%)	845 (33.7%)	440 (37.2%)	517 (47.2%)	5,163 (32.2%)
比12個月前差很多	21 (1.7%)	22 (0.9%)	31 (0.9%)	62 (1.5%)	42 (1.7%)	25 (2.1%)	49 (4.5%)	252 (1.6%)
不知道	0 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	4 (0.1%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.2%)	15 (0.1%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總結	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

研究要求受訪者評估未來一至兩年自己的健康狀況，36.4% 評估為極好、很好或好，43.8% 認為一般，13.7% 回答差，6.0% 回答不知道；評估為極好、很好或好的比率隨年齡增長而下降，從 20—24 歲人士的 50.9% 下降至 75 歲及以上人士的 16.1%。

表 2.5.2g：按性別劃分未來一至兩年自我評估的健康狀況

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
極好	21	0.2	30	0.4	51	0.3
很好	321	3.7	340	4.6	661	4.1
好	2,530	29.0	2,603	35.6	5,132	32.0
一般	3,981	45.6	3,046	41.7	7,027	43.8
差	1,315	15.1	880	12.0	2,194	13.7
不知道	555	6.4	411	5.6	967	6.0
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總結	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 2.5.2h：按年齡組別劃分未來一至兩年自我評估的健康狀況：人數(%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
極好	12 (1.0%)	7 (0.3%)	3 (0.1%)	18 (0.5%)	7 (0.3%)	2 (0.1%)	1 (0.1%)	51 (0.3%)
很好	101 (8.0%)	136 (5.4%)	158 (4.7%)	148 (3.6%)	66 (2.6%)	39 (3.3%)	13 (1.2%)	661 (4.1%)
好	531 (41.9%)	1,032 (40.7%)	1,157 (34.2%)	1,226 (30.1%)	733 (29.2%)	292 (24.7%)	162 (14.8%)	5,132 (32.0%)
一般	525 (41.4%)	1,142 (45.0%)	1,541 (45.6%)	1,794 (44.1%)	1,059 (42.2%)	497 (42.0%)	470 (42.9%)	7,027 (43.8%)
差	62 (4.9%)	129 (5.1%)	369 (10.9%)	643 (15.8%)	424 (16.9%)	242 (20.5%)	325 (29.7%)	2,194 (13.7%)
不知道	37 (2.9%)	90 (3.5%)	150 (4.4%)	237 (5.8%)	219 (8.7%)	111 (9.4%)	125 (11.4%)	967 (6.0%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總結	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

参考文献

1. Ware J, Jr., Kosinski M, Keller SD. A 12-Item Short-Form Health Survey: construction of scales and preliminary tests of reliability and validity. *Med Care*. Mar 1996;34 (3):220-233.



第三章 快樂

3.1 標準快樂指標

3.1.1 整體快樂指標

「愛+人」追蹤研究使用單項的整體快樂指數來探討受訪者自我評估快樂的程度：「總括來說，你覺得你是：非常快樂，快樂，不甚快樂，或完全不快樂？」此指數曾用於二零零五至二零零八年的世界價值觀調查，作為調查多國人口的快樂程度（包括香港內的廣東口語人群¹⁾ ²⁾。

92.2% 受訪者表示「非常快樂」或「快樂」，男性 (92.3%) 略高於女性 (92.1%) (表 3.1.1a)。在各年齡組別中，90% 的受訪者表示「非常快樂」或「快樂」，但 75 歲及以上人士有 10.6% 表示「不甚快樂」或「完全不快樂」(表 3.1.1b)。

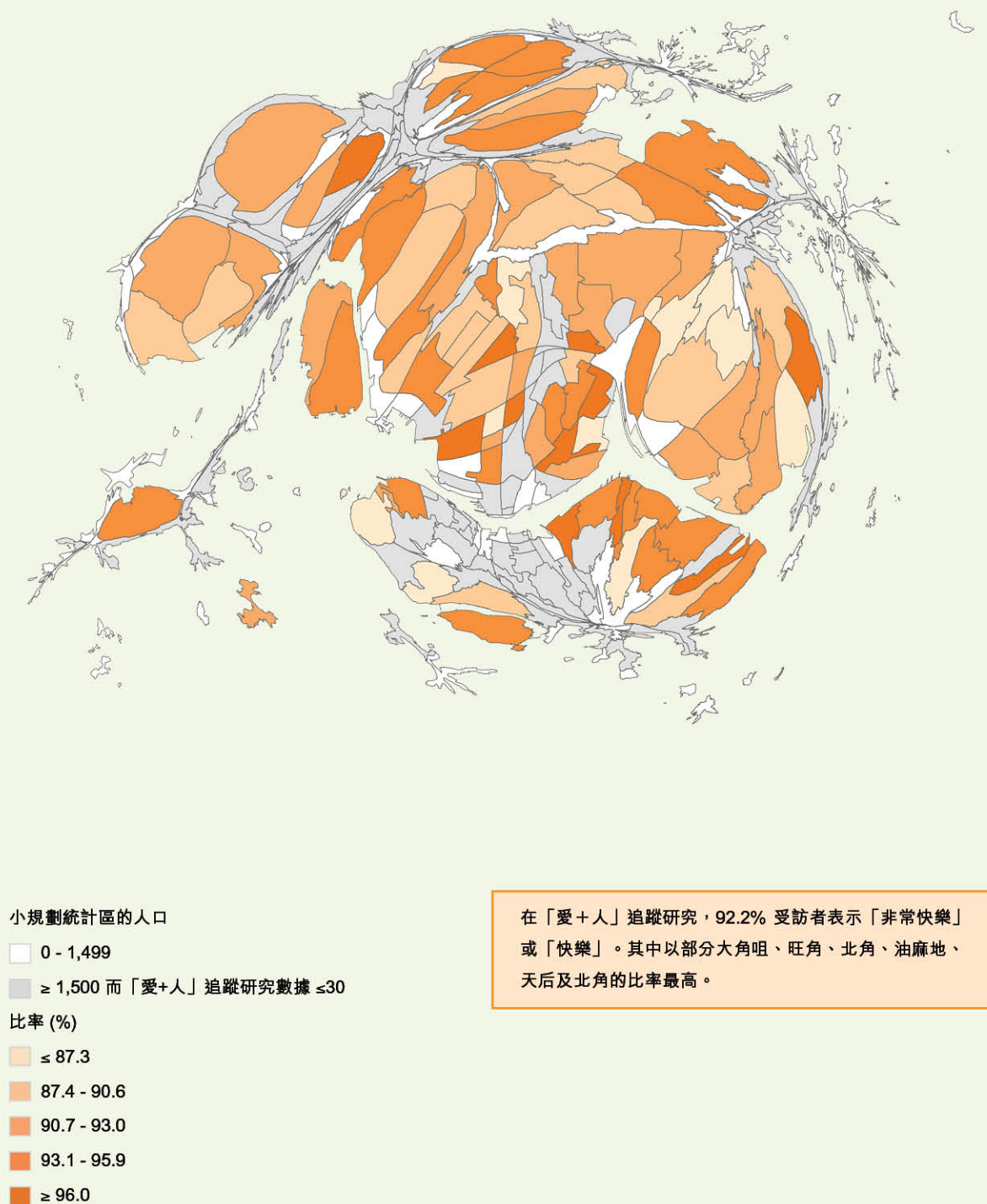
表 3.1.1a：按性別劃分自我評估整體快樂的程度

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
非常快樂	897	10.3	636	8.7	1,533	9.6
快樂	7,137	81.8	6,110	83.6	13,247	82.6
不甚快樂	644	7.4	530	7.3	1,175	7.3
完全不快樂	44	0.5	31	0.4	75	0.5
不詳	5	0.1	5	0.1	9	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 3.1.1b：按年齡組別劃分自我評估整體快樂的程度：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
非常快樂	140 (11.1%)	259 (10.2%)	264 (7.8%)	358 (8.8%)	268 (10.7%)	135 (11.4%)	109 (10.0%)	1,533 (9.6%)
快樂	1,014 (80.0%)	2,126 (83.8%)	2,854 (84.4%)	3,369 (82.8%)	2,048 (81.6%)	966 (81.7%)	870 (79.5%)	13,247 (82.6%)
不甚快樂	106 (8.3%)	146 (5.8%)	239 (7.1%)	325 (8.0%)	178 (7.1%)	74 (6.3%)	106 (9.7%)	1,175 (7.3%)
完全不快樂	7 (0.5%)	4 (0.2%)	20 (0.6%)	13 (0.3%)	14 (0.6%)	8 (0.7%)	9 (0.9%)	75 (0.5%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	3 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	9 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

圖 3.1.1a：按小規劃統計區劃分受訪者表示「非常快樂」或「快樂」的比率



* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

自我評估快樂的程度隨每月家庭總收入增長而上升，隨着每月家庭總收入越高，表示「非常快樂」或「快樂」的百分比越高 (表 3.1.1c)，尤以每月家庭總收入二萬五千港元及以上的受訪者較高 (表 3.1.1c)。

表 3.1.1c：按每月家庭總收入 (港元) 劃分自我評估整體快樂：人數 (%)

自我評估整體快樂	每月家庭總收入(HKD)							
	<\$5,000	\$5,000— \$9,999	\$10,000— \$14,999	\$15,000— \$19,999	\$20,000— \$24,999	\$25,000— \$29,999	\$30,000— \$39,999	≥\$40000
非常快樂	82 (8.5%)	89 (7.3%)	265 (8.7%)	79 (7.9%)	83 (8.0%)	52 (8.5%)	248 (11.4%)	424 (11.3%)
快樂	749 (77.4%)	987 (81.0%)	2,488 (81.5%)	846 (84.8%)	868 (84.0%)	529 (85.4%)	1,793 (82.5%)	3,167 (84.1%)
不甚快樂	118 (12.2%)	132 (10.8%)	274 (9.0%)	70 (7.0%)	78 (7.6%)	35 (5.7%)	129 (5.9%)	170 (4.5%)
完全不快樂	17 (1.8%)	11 (0.9%)	23 (0.7%)	3 (0.3%)	5 (0.5%)	1 (0.2%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)
不詳	1 (0.1%)	0 (0.0%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.2%)	0 (0.0%)	2 (0.1%)
總計	967 (100%)	1,218 (100%)	3,053 (100%)	998 (100%)	1,034 (100%)	619 (100%)	2,172 (100%)	3,764 (100%)

「非常快樂」的受訪者比「快樂」的受訪者較多評估自己的健康狀況為極好，而「快樂」的受訪者並沒有這種正面的關聯 (表 3.1.1d)。另一方面，「不甚快樂」或「完全不快樂」的受訪者較多評估自己的健康狀況為一般或差。

表 3.1.1d：按自我評估的健康狀況劃分整體快樂：人數 (%)

自我評估整體快樂	自我評估的健康狀況					
	極好	很好	好	一般	差	不詳
非常快樂	42 (35.3%)	422 (23.5%)	740 (10.4%)	291 (4.8%)	38 (4.4%)	0 (0.0%)
快樂	74 (61.4%)	1,331 (74.0%)	6,120 (85.9%)	5,186 (84.8%)	535 (61.7%)	2 (21.6%)
不甚快樂	4 (3.2%)	42 (2.3%)	259 (3.6%)	609 (10.0%)	261 (30.1%)	0 (0.0%)
完全不快樂	0 (0.0%)	3 (0.1%)	8 (0.1%)	31 (0.5%)	33 (3.8%)	0 (0.0%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (78.4%)
總計	120 (100%)	1,799 (100%)	7,127 (100%)	6,117 (100%)	866 (100%)	10 (100%)

3.1.2 主觀快樂指標

主觀快樂指標包括四條問題，由「愛+人」追蹤研究小組某成員翻譯為中文，再由研究小組其他成員回譯為英文。四條問題的分數相加後除以四，構成主觀快樂指標，由 1 至 7 分計算，分數越高代表越快樂³。在此研究中，主觀快樂指標分為四部分，首四分之一的受訪者（6 至 7 分）被歸類為「快樂」，而底四分之一的受訪者（1 至 4.49）則被歸類為「不快樂」³。

27.9% 受訪者表示「快樂」，女性（29.0%）比男性（26.5%）為多（表 3.1.2a），而且較多（>34%）65 歲及以上人士表示「快樂」，可是只有 24.2% 的 20—24 歲人士表示「快樂」（表 3.1.2b）。而主觀快樂指標的中位數為 5.25，65 歲及以上人士的中位數（5.5）略高於 64 歲及以下人士（5.25）。

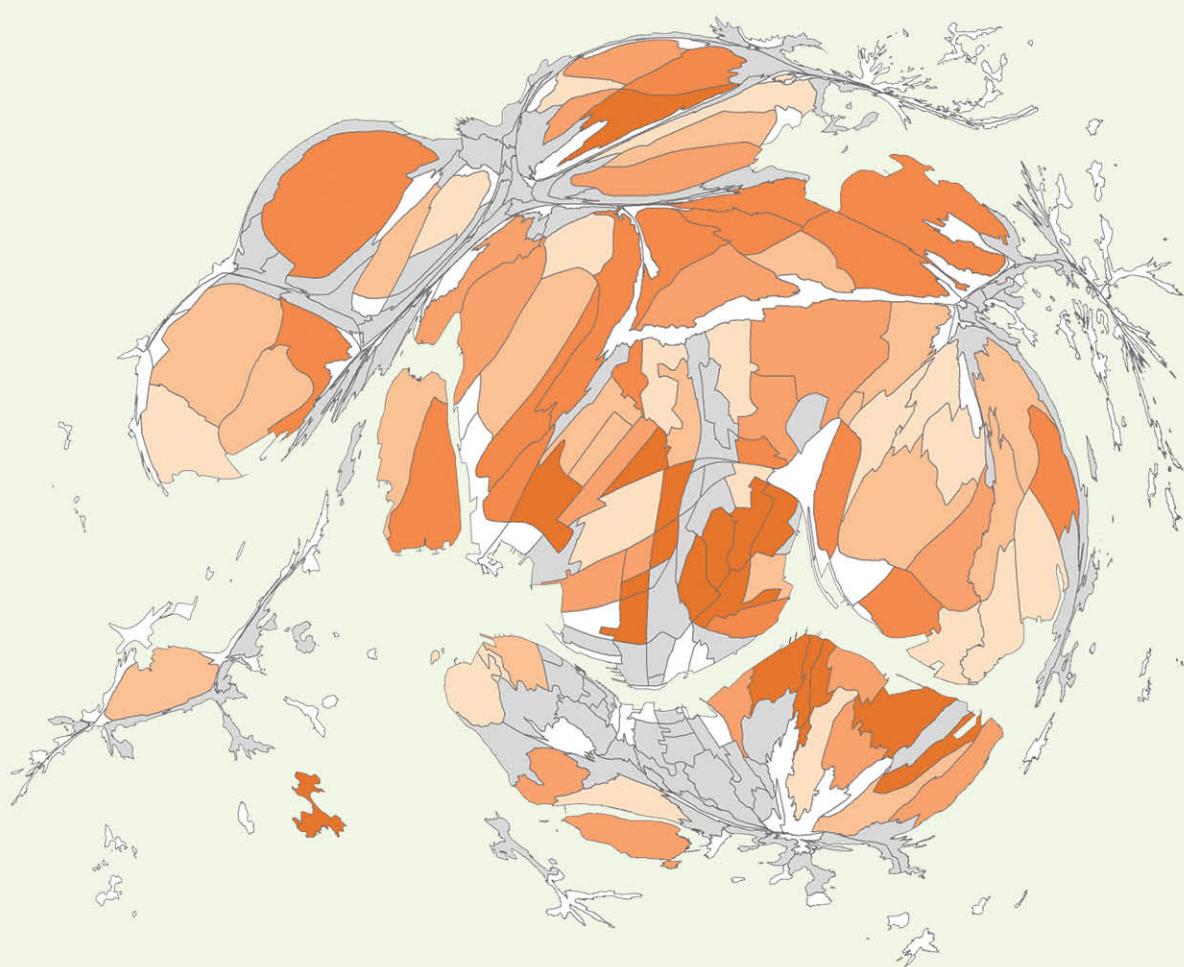
表 3.1.2a：按性別劃分主觀快樂指標

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
首四分之一（頂部）(6—7)	2,533	29.0	1,936	26.5	4,469	27.9
首四分之一 (5.25—5.99)	2,938	33.7	2,664	36.4	5,601	34.9
首四分之一 (4.5—5.24)	1,898	21.7	1,564	21.4	3,462	21.6
底四分之一（底部）(1—4.49)	1,353	15.5	1,144	15.6	2,497	15.6
不詳	6	0.1	4	0.1	10	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
平均數	5.30		5.27		5.29	
中位數	5.50		5.25		5.25	
標準差	0.94		0.91		0.93	

表 3.1.2b：按年齡組別劃分主觀快樂指標：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
首四分之一 (頂部) (6—7)	307 (24.2%)	684 (26.9%)	860 (25.5%)	1,080 (26.5%)	757 (30.2%)	408 (34.5%)	373 (34.1%)	4,469 (27.9%)
首四分之一二 (5.25—5.99)	393 (31.0%)	904 (35.7%)	1,269 (37.5%)	1,401 (34.4%)	880 (35.1%)	404 (34.2%)	350 (32.0%)	5,601 (34.9%)
首四分之一三 (4.5—5.24)	322 (25.4%)	522 (20.6%)	736 (21.8%)	961 (23.6%)	524 (20.9%)	212 (17.9%)	185 (16.9%)	3,462 (21.6%)
底四分之一 (底部) (1—4.49)	245 (19.3%)	426 (16.8%)	513 (15.2%)	622 (15.3%)	345 (13.8%)	158 (13.4%)	187 (17.1%)	2,497 (15.6%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	3 (0.1%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	10 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
平均數	5.17	5.28	5.25	5.26	5.34	5.41	5.36	5.29
中位數	5.25	5.50	5.25	5.25	5.50	5.50	5.50	5.25
標準差	0.93	0.90	0.91	0.92	0.92	0.98	1.00	0.93

圖 3.1.2a：按小規劃統計區劃分主觀快樂指標的平均分數



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

分數

□ ≤ 5.18

□ 5.19 - 5.24

□ 5.25 - 5.31

□ 5.32 - 5.40

□ ≥ 5.41

在「愛+人」追蹤研究，受訪者的平均主觀快樂指標為 5.29 分，其中以部分旺角為最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

3.2 標準精神健康指標

3.2.1 病人健康問卷 (PHQ-9)

「愛+人」研究使用病人健康問卷 (PHQ-9)⁴ 來量度抑鬱症狀。受訪者評估在過去兩星期內九項抑鬱症狀出現的頻率：0) 完全沒有、1) 幾天、2) 超過一半或以上的天數及 3) 幾乎每天。由 0 至 27 分計算，分數越高代表越多抑鬱症狀。0 至 4 分為極微，5 至 9 為輕微，10 至 14 分為中度，15 至 19 分為中度嚴重，而 20 分及以上則為嚴重⁴。

大部分 (88.1%) 受訪者沒有或只有極微的抑鬱症狀。在過去兩星期內表示有中度、中度嚴重或嚴重抑鬱症狀的百分比，女性 (2.6%) 比男性 (1.5%) 為多 (表 3.2.1a)，與自我報告抑鬱的百分比相符。平均抑鬱指數的百分比，女性 (1.99) 比男性 (1.5) 為高，而一半以上 (51.4%) 男性的平均抑鬱指數為 0。與年輕人士相比，年長人士較容易有抑鬱症狀，4.3% 的 75 歲及以上人士有中度、中度嚴重或嚴重的抑鬱症狀，而在 20—24 歲人士中只有 1.4% (表 3.2.1b)。

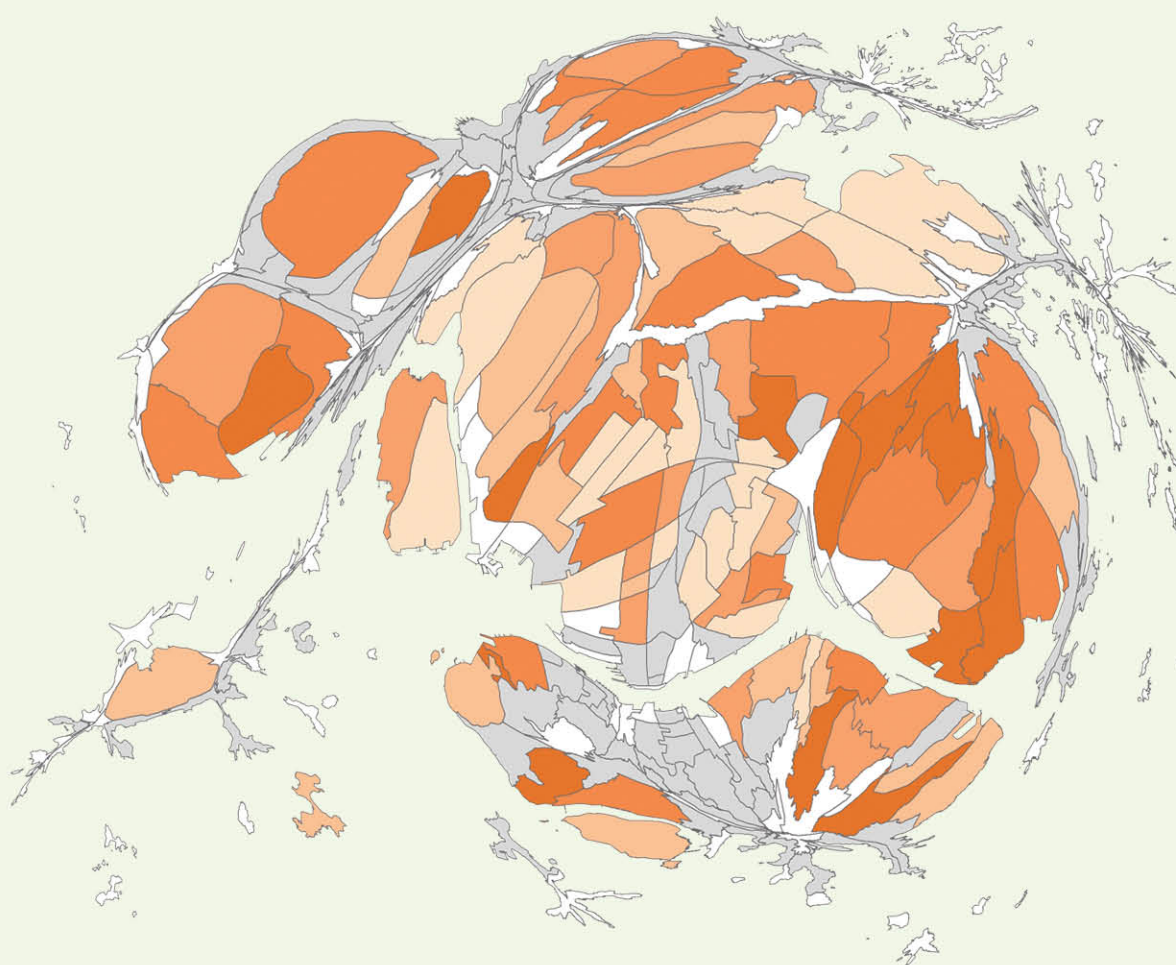
表 3.2.1a：按性別劃分抑鬱症狀 (PHQ-9)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
極微 (0—4)	7,528	86.3	6,599	90.3	14,127	88.1
輕微 (5—9)	964	11.1	597	8.2	1,561	9.7
中度 (10—14)	166	1.9	71	1.0	237	1.5
中度嚴重(15—19)	36	0.4	29	0.4	66	0.4
嚴重 (≥ 20)	26	0.3	10	0.1	36	0.2
不詳	7	0.1	5	0.1	13	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
平均數	1.99		1.50		1.77	
中位數	1.00		0.00		1.00	
標準差	2.94		2.49		2.76	

表 3.2.1b：按年齡組別劃分抑鬱症狀 (PHQ-9)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
極微 (0—4)	1,074 (84.7%)	2,210 (87.1%)	2,974 (88.0%)	3,641 (89.5%)	2,261 (90.1%)	1,038 (87.8%)	928 (84.8%)	14,127 (88.1%)
輕微 (5—9)	176 (13.9%)	278 (11.0%)	329 (9.7%)	347 (8.5%)	202 (8.0%)	110 (9.3%)	119 (10.9%)	1,561 (9.7%)
中度 (10—14)	12 (1.0%)	37 (1.4%)	48 (1.4%)	58 (1.4%)	29 (1.2%)	21 (1.7%)	33 (3.0%)	237 (1.5%)
中度嚴重 (15—19)	5 (0.4%)	6 (0.2%)	16 (0.5%)	13 (0.3%)	11 (0.4%)	7 (0.6%)	7 (0.7%)	66 (0.4%)
嚴重 (≥ 20)	0 (0.0%)	4 (0.2%)	10 (0.3%)	6 (0.2%)	3 (0.1%)	6 (0.5%)	6 (0.6%)	36 (0.2%)
不詳	0 (0.0%)	2 (0.1%)	4 (0.1%)	3 (0.1%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	13 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
平均數	2.02	1.75	1.82	1.69	1.58	1.74	2.08	1.77
中位數	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.00	1.00	1.00
標準差	2.65	2.60	2.82	2.64	2.58	3.11	3.35	2.76

圖 3.1.2a：按小規劃統計區劃分病人健康問卷 (PHQ-9) 的平均分數



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

分數

□ ≤ 1.42

□ 1.43 - 1.68

□ 1.69 - 1.86

□ 1.87 - 2.25

□ ≥ 2.26

在「愛+人」追蹤研究，受訪者的病人健康問卷 (PHQ-9) 的平均分數為1.77分。在部分將軍澳的受訪者有最多的抑鬱症狀。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於30的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

3.2.2 華人健康問卷 (CHQ-12)

華人健康問卷 (CHQ-12) 廣泛用於研究中國人口的精神問題。問及受訪者在過去兩星期內經歷一般精神問題的頻率，包括身體症狀、焦慮和擔心，社會功能障礙和抑鬱共十二項⁵。CHQ-12 的每項問題均描述以上提及的一項精神問題，備有四種答案：0) 一點也沒有、1) 與平時差不多、2) 比平時較多，及 3) 比平時多好多。問卷是根據台灣的原版 CHQ-12 改寫為廣東口語，以方便進行訪問。

最常見的五項令人苦惱症狀為「因擔憂而睡眠不好」(9.0%)、「為家人或親友擔憂」(7.6%)、「覺得很多事情對你是個負擔」(7.4%)、「頭痛或頭部有壓迫感」(5.9%)及「神經兮兮，緊張不安」(5.2%)。在過去兩星期內有症狀的百分比，女性比男性為多(表 3.2.2a)，並以 45—54 歲人士最高(表 3.2.2b)。

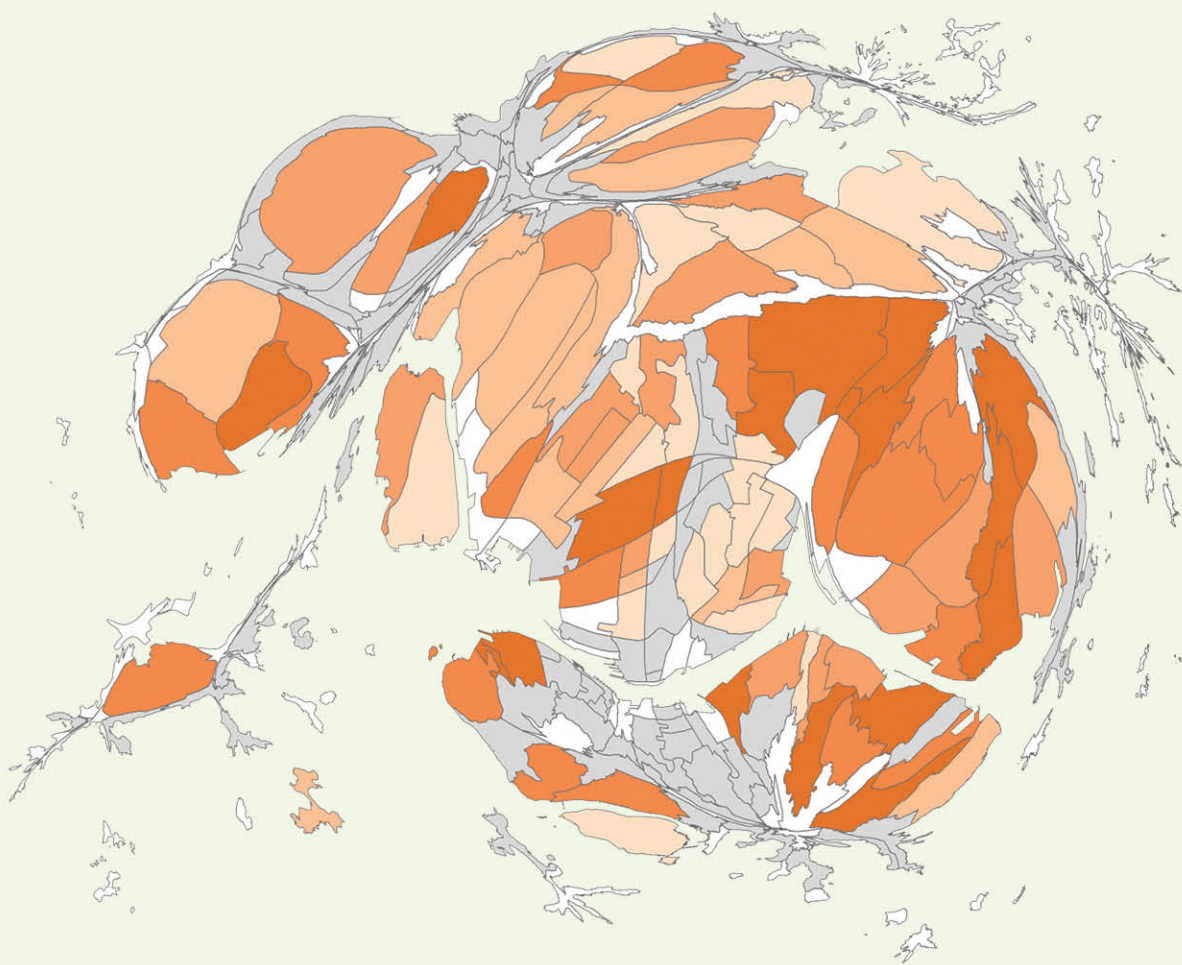
表 3.2.2a: 按性別劃分CHQ-12

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
和家人、親友相處得很好	8,537	97.8	7,185	98.3	15,721	98.0
感到未來充滿希望	8,482	97.2	7,129	97.5	15,610	97.3
因擔憂而睡眠不好	924	10.6	516	7.1	1,440	9.0
為家人或親友擔憂	791	9.1	429	5.9	1,220	7.6
覺得許多事情對你是個負擔	682	7.8	497	6.8	1,179	7.4
頭痛或是頭部有壓迫感	686	7.9	261	3.6	947	5.9
神經兮兮，緊張不安	540	6.2	288	3.9	828	5.2
對自己失去信心	311	3.6	198	2.7	510	3.2
心悸或心跳加快，擔心可能心臟有病	322	3.7	169	2.3	491	3.1
胸前不適或有壓迫感	283	3.2	153	2.1	436	2.7
手時常發抖發麻	270	3.1	124	1.7	395	2.5
覺得生活毫無希望	108	1.2	97	1.3	205	1.3

表 3.2.2b：按年齡組別劃分CHQ-12：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
和家人、親友相處得很好	1,236 (7.9%)	2,495 (15.9%)	3,315 (21.1%)	3,971 (25.3%)	2,458 (15.6%)	1,168 (7.4%)	1,078 (6.9%)	15,721 (100%)
感到未來充滿希望	1,220 (7.8%)	2,497 (16%)	3,294 (21.1%)	3,949 (25.3%)	2,429 (15.6%)	1,152 (7.4%)	1,070 (6.9%)	15,610 (100%)
因擔憂而睡眠不好	141 (9.8%)	207 (14.4%)	334 (23.2%)	387 (26.9%)	235 (16.3%)	71 (4.9%)	66 (4.6%)	1,440 (100%)
為家人或親友擔憂	88 (7.2%)	198 (16.2%)	322 (26.4%)	327 (26.8%)	187 (15.3%)	67 (5.5%)	30 (2.5%)	1,220 (100%)
覺得許多事情對你是個負擔	132 (11.2%)	201 (17%)	332 (28.2%)	331 (28.1%)	122 (10.3%)	37 (3.1%)	25 (2.1%)	1,179 (100%)
頭痛或是頭部有壓迫感	95 (10.0%)	195 (20.6%)	209 (22.1%)	250 (26.4%)	117 (12.4%)	49 (5.2%)	32 (3.4%)	947 (100%)
神經兮兮，緊張不安	84 (10.1%)	124 (15%)	177 (21.4%)	274 (33.1%)	103 (12.4%)	37 (4.5%)	29 (3.5%)	828 (100%)
對自己失去信心	84 (16.5%)	87 (17.1%)	124 (24.3%)	120 (23.5%)	58 (11.4%)	22 (4.3%)	16 (3.1%)	510 (100%)
心悸或心跳加快，擔心可能心臟有病	26 (5.3%)	50 (10.2%)	105 (21.4%)	150 (30.5%)	104 (21.2%)	26 (5.3%)	30 (6.1%)	491 (100%)
胸前不適或有壓迫感	23 (5.3%)	55 (12.6%)	78 (17.9%)	129 (29.6%)	80 (18.3%)	37 (8.5%)	34 (7.8%)	436 (100%)
手時常發抖發麻	18 (4.6%)	34 (8.6%)	65 (16.5%)	107 (27.1%)	78 (19.7%)	41 (10.4%)	51 (12.9%)	395 (100%)
覺得生活毫無希望	21 (10.2%)	29 (14.1%)	50 (24.3%)	43 (20.9%)	37 (18.0%)	11 (5.3%)	15 (7.3%)	205 (100%)

圖 3.2.2a：按小規劃統計區劃分華人健康問卷 (CHQ-12) 的平均分數



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

分數

□ ≤ 3.8

■ 3.9 - 4.2

■ 4.3 - 4.5

■ 4.6 - 5.0

■ ≥ 5.1

在「愛+人」追蹤研究，受訪者的華人健康問卷 (CHQ-12) 的平均分數為 4.4 分。西區部分受訪者的精神健康最差。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

3.2.3 生活壓力指數

根據近期生活變化問卷 (RLCQ)⁶，問及受訪者在過去一年內有沒有經歷過十八種生活壓力事件，包括家庭成員/好朋友死亡，失去工作/仍然失業，有嚴重的健康問題，財政狀況變差了，與配偶/伴侶/男女朋友結束關係及遷到新居等。

「愛+人」追蹤研究將四種與本土文化有關的生活壓力事件加在RLCQ清單上：「工作量非常大 (在家、學校或工作環境中)」，「家中成員有嚴重的健康問題」，「好朋友有嚴重的健康問題」及「我建立了一個新的家 (例如結婚後遷出父母家)」。

接近三分之一 (30.7%) 受訪者表示在過去一年內有經歷至少一種生活壓力事件。最常見的五種生活壓力事件是工作量非常大 (10.8%)，家中成員有嚴重的健康問題 (6.8%)，財政狀況變差了 (6.2%)，自己有嚴重的健康問題 (5.1%) 及家庭成員死亡 (4.7%)。在過去一年內經歷至少一種生活壓力事件的百分比，女性 (31.5%) 比男性 (29.6%) 為多 (表 3.2.3a)。工作量非常大的百分比，以 35—44 歲的受訪者最高 (31.1%)；財政狀況變差了、家中成員有嚴重的健康問題及家庭成員死亡的百分比，以年輕人士 (35—44 歲) 及中年人士 (45—54 歲) 較高；而自己有嚴重的健康問題的百分比，以 45—64 歲的受訪者較高 (表 3.2.3b)。

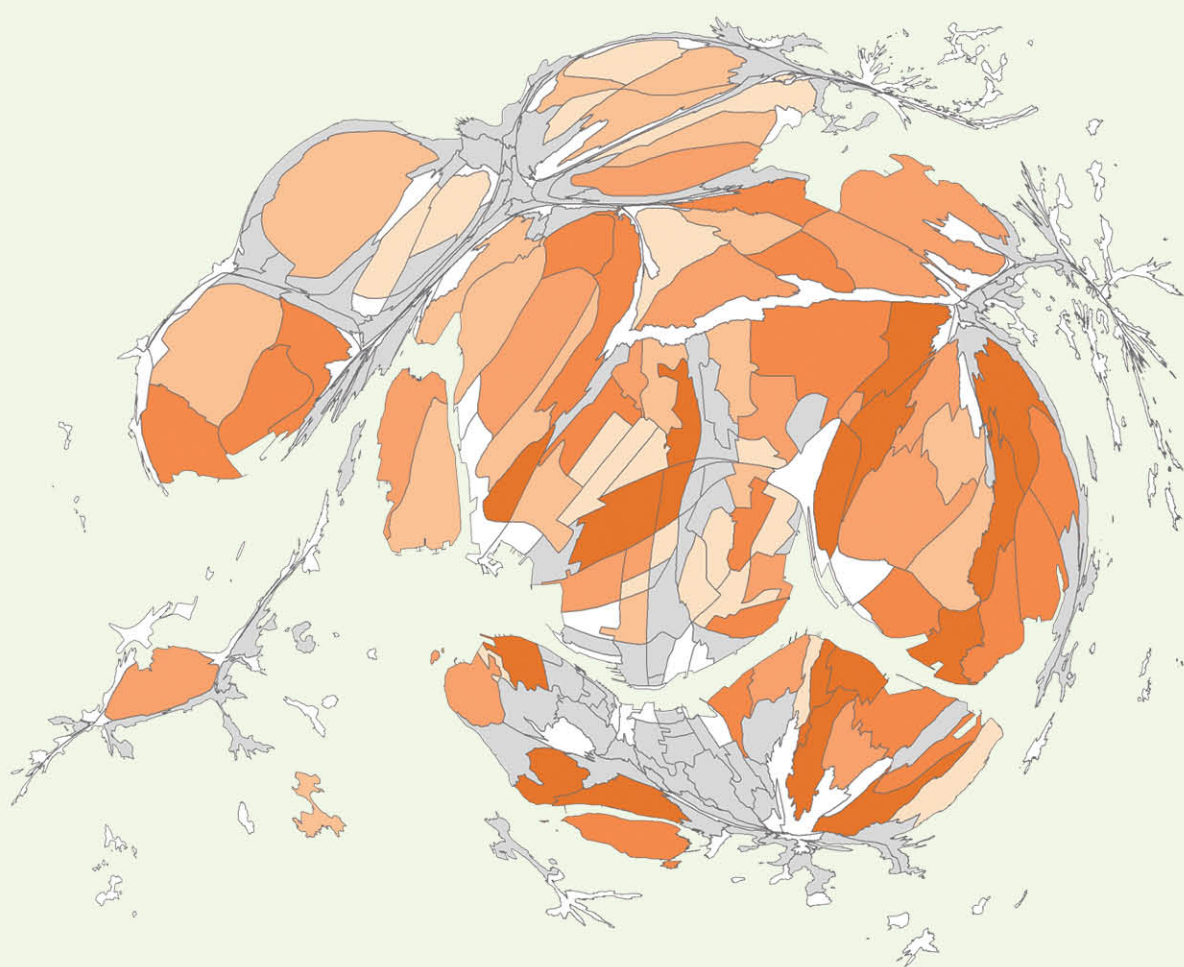
表 3.2.3a: 按性別劃分經歷過十八種生活壓力事件

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
我工作量非常大 (在家、學校或工作環境中)	934	10.7	791	10.8	1,726	10.8
家中成員有嚴重的健康問題	712	8.2	380	5.2	1,092	6.8
我或我的家人在財政狀況變差了	556	6.4	443	6.1	999	6.2
我有嚴重的健康問題	512	5.9	312	4.3	824	5.1
家庭成員死亡	460	5.3	296	4.0	756	4.7
社交活動減少了	271	3.1	240	3.3	511	3.2
家人相聚減少	275	3.2	213	2.9	488	3.0
我失去工作 / 仍然失業	176	2.0	194	2.7	370	2.3
好朋友死亡	166	1.9	148	2.0	315	2.0
好朋友有嚴重的健康問題	142	1.6	75	1.0	217	1.4
我的家遷到新居	115	1.3	84	1.1	199	1.2
有新的家庭成員加入	107	1.2	81	1.1	188	1.2
我與我的配偶/ 伴侶/ 男朋友或女朋友結束關係	107	1.2	58	0.8	165	1.0
我或我的家庭成員遷出	55	0.6	46	0.6	101	0.6
我開始了一段新感情	34	0.4	27	0.4	61	0.4
我建立了一個新的家 (例如結婚後遷出父母家)	23	0.3	27	0.4	51	0.3
我被拘捕或有法律糾紛	22	0.3	28	0.4	50	0.3
我受到暴力對待 (身體被人傷害)	7	0.1	8	0.1	15	0.1

表 3.2.3b: 按年齡組別劃分最常見的五種生活壓力事件：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
我工作量非常大 (在家、學校或工作環境中)	237 (13.7%)	376 (21.8%)	537 (31.1%)	443 (25.7%)	121 (7.0%)	11 (0.6%)	1 (0.0%)	1,726 (100%)
家中成員有嚴重的健康問題	49 (4.5%)	152 (13.9%)	309 (28.3%)	274 (25.1%)	182 (16.7%)	66 (6.0%)	60 (5.5%)	1,092 (100%)
我或我的家人在財政狀況變差了	102 (10.2%)	195 (19.5%)	263 (26.3%)	291 (29.1%)	94 (9.4%)	39 (3.9%)	15 (1.5%)	999 (100%)
我有嚴重的健康問題	37 (4.5%)	53 (6.4%)	125 (15.2%)	197 (23.9%)	184 (22.3%)	110 (13.3%)	118 (14.3%)	824 (100%)
家庭成員死亡	37 (4.9%)	122 (16.2%)	205 (27.1%)	209 (27.6%)	109 (14.4%)	26 (3.4%)	48 (6.3%)	756 (100%)

圖 3.2.3a：按小規劃統計區劃分生活壓力事件的數量



小規劃統計區的人口

□ 0 - 1,499

■ $\geq 1,500$ 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

生活壓力事件

□ ≤ 0.34

□ 0.35 - 0.46

□ 0.47 - 0.53

□ 0.54 - 0.62

□ ≥ 0.63

在「愛+人」追蹤研究，部分鰂魚涌及將軍澳的受訪者經歷為最多的生活壓力事件。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於30的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

3.3 自我報告的精神健康狀態

3.3.1 抑鬱症

抑鬱症是常見的情緒病。抑鬱症的症狀包括持續出現抑鬱情緒、無緣無故感到沮喪、不想見人或避開社交活動、對一向感興趣的事情提不起勁、難以集中精神和作出決定、食慾或者睡眠習慣改變、常常感到疲勞乏力，有些情況可能會有自殺或死去的念頭。

1.2% 受訪者經診斷患抑鬱症，女性 (1.7%) 比男性 (0.7%) 為多 (表 3.3.1a)。按年齡組別分析，患有抑鬱症的百分比，以 20—24 歲 (0.5%) 及 75 歲及以上 (0.6%) 兩個組別最低 (表 3.3.1b)。

表 3.3.1a：按性別劃分抑鬱症的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
抑鬱症	145	1.7	52	0.7	196	1.2
沒有抑鬱症	8,578	98.3	7,257	99.3	15,835	98.7
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 3.3.1b：按年齡組別劃分抑鬱症的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
抑鬱症	6 (0.5%)	22 (0.9%)	44 (1.3%)	59 (1.5%)	49 (1.9%)	10 (0.9%)	6 (0.6%)	196 (1.2%)
沒有抑鬱症	1,262 (99.5%)	2,514 (99.1%)	3,334 (98.6%)	4,007 (98.5%)	2,459 (98.0%)	1,172 (99.1%)	1,088 (99.4%)	15,835 (98.7%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

3.3.2 焦慮症

焦慮症是普通的精神科疾病，發病原因不明，但心理及生理因素均可以是症狀的成因。一般症狀包括緊張及擔憂程度超出預期、難以控制擔憂的情緒、難以集中精神、出汗、心悸及呼吸困難等。⁷

0.6% 受訪者經西醫診斷患焦慮症，女性 (0.6%) 比男性 (0.5%) 略多 (表 3.3.2a)。按年齡組別分析，患有焦慮症的百分比，以 45—64 歲組別 (0.9%) 最高 (表 3.3.2b)。

表 3.3.2a：按性別劃分焦慮症的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
焦慮症	54	0.6	37	0.5	90	0.6
沒有焦慮症	8,669	99.3	7,272	99.5	15,941	99.4
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 3.3.2b：按年齡組別劃分焦慮症的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
焦慮症	4 (0.3%)	5 (0.2%)	18 (0.5%)	37 (0.9%)	22 (0.9%)	2 (0.1%)	2 (0.2%)	90 (0.6%)
沒有焦慮症	1,264 (99.7%)	2,530 (99.8%)	3,360 (99.4%)	4,029 (99.0%)	2,485 (99.0%)	1,181 (99.9%)	1,092 (99.8%)	15,941 (99.4%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

3.3.3 思覺失調

思覺失調是指由於腦部思想和感覺功能的不協調，患者常有幻覺（包括幻聽及幻視）、被迫害妄想、對身邊的人和事情沒有情緒上的反應及缺乏興趣等情況。

0.2% 受訪者經診斷患思覺失調，男性 (0.3%) 比女性 (0.2%) 略多 (表 3.3.3a)，而在各年齡組別沒有明顯分別 (表 3.3.3b)。

表 3.3.3a：按性別劃分思覺失調的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
思覺失調	15	0.2	19	0.3	35	0.2
沒有思覺失調	8,708	99.8	7,289	99.7	15,997	99.7
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 3.3.3b：按年齡組別劃分思覺失調的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
思覺失調	1 (0.1%)	4 (0.2%)	12 (0.4%)	10 (0.3%)	3 (0.1%)	1 (0.1%)	3 (0.2%)	35 (0.2%)
沒有思覺失調	1,266 (99.9%)	2,532 (99.8%)	3,366 (99.6%)	4,056 (99.7%)	2,504 (99.8%)	1,182 (99.9%)	1,091 (99.8%)	15,997 (99.7%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

3.3.4 腦退化症

腦退化症是因為大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、判斷能力都會受影響，部分更會有情緒及行為等方面的變化。

0.2% 受訪者經西醫診斷患腦退化症，女性 (0.3%) 比男性 (0.1%) 為多 (表 3.3.4a)。由於某些中度或嚴重腦退化症患者有可能未能回想起曾否經診斷患腦退化症，此研究可能低估了中度或嚴重腦退化症的患病率。患有腦退化症的百分比隨年齡增長而上升，由 55—64 歲組別的 0.1%，上升至 75 歲及以上組別的 2.4% (表 3.3.4b)。

表 3.3.4a：按性別劃分腦退化症的患病率

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
腦退化症	29	0.3	4	0.1	33	0.2
沒有腦退化症	8,694	99.6	7,305	99.9	15,998	99.7
不詳	4	0.1	3	0.0	7	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 3.3.4b：按年齡組別劃分腦退化症的患病率：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
腦退化症	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (0.1%)	4 (0.3%)	26 (2.4%)	33 (0.2%)
沒有腦退化症	1,268 (100%)	2,536 (100%)	3,377 (99.9%)	4,066 (99.9%)	2,506 (99.8%)	1,178 (99.7%)	1,068 (97.6%)	15,998 (99.7%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

3.3.5 自殺

問及自殺念頭：「在過去兩星期中，你有多經常有最好死去或以某方法自殘的想法？」⁴。受訪者需回答其頻率「完全沒有」、「幾天」、「超過一半或以上的天數」或「幾乎每天」。1.7% 受訪者在過去兩星期中曾有自殺念頭，女性 (2.1%) 比男性 (1.2%) 為高 (表 3.3.5a)。自殺念頭出現的比率隨年齡增長而上升，由 20—64 歲組別的 1.2—2.1%，上升為 75 歲及以上組別的 4.2% (表 3.3.5b)。

表 3.3.5a：按性別劃分在過去兩星期中自殺念頭出現的頻率

有最好死去或以某方法自殘的想法	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
完全沒有	8,534	97.8	7,227	98.8	15,761	98.3
幾天	148	1.7	70	1.0	218	1.4
超過一半或以上的天數	25	0.3	5	0.1	29	0.2
幾乎每天	13	0.1	5	0.1	18	0.1
不詳	7	0.1	5	0.1	13	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 3.3.5b：按年齡組別劃分在過去兩星期中自殺念頭出現的頻率：人數 (%)

最好死去或以某方法自殘的想法	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
完全沒有	1,240 (97.8%)	2,504 (98.7%)	3,323 (98.3%)	4,011 (98.6%)	2,474 (98.6%)	1,160 (98.1%)	1,048 (95.8%)	15,761 (98.3%)
幾天	27 (2.1%)	28 (1.1%)	39 (1.2%)	43 (1.1%)	26 (1.0%)	16 (1.4%)	39 (3.6%)	218 (1.4%)
超過一半或以上的天數	0 (0.0%)	2 (0.1%)	9 (0.3%)	7 (0.2%)	5 (0.2%)	3 (0.3%)	3 (0.3%)	29 (0.2%)
幾乎每天	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (0.1%)	5 (0.1%)	2 (0.1%)	3 (0.3%)	3 (0.3%)	18 (0.1%)
不詳	0 (0.0%)	2 (0.1%)	4 (0.1%)	3 (0.1%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	13 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

參考文獻

1. Ng C-H. Survey on Hong Kong Citizens' Attitude to Life and Living, part of a larger study entitled Hong Kong Creativity Index. *World Values Surveys 2005-2008 waves 2005*. Accessed November 1, 2012.
2. World Values Survey. Download WVS 2010-2012 Questionnaire. 2010; http://www.worldvaluessurvey.org/wvs/articles/folder_published/article_base_136. Accessed October 30, 2012.
3. Lyubomirsky S. Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *Am Psychol*. Mar 2001;56 (3):239-249.
4. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *J Gen Intern Med*. Sep 2001;16 (9):606-613.
5. Cheng T-A, Williams P. The design and development of a screening questionnaire (CHQ) for use in community studies of mental disorders in Taiwan. *Psychological Medicine*. 1986;16 (02):415-422.
6. Holmes TH, Rahe RH. The social readjustment rating scale. *J Psychosom Res*. 1967;11:213-218.
7. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-IV-TR* (4th ed., text rev.). Washington, DC: Author; 2000.

第四章 和睦

自古以來，中國人相信家庭和睦是邁向和睦社會的先決條件。古云：「修身、齊家、治國、平天下」¹，亞洲傳統文化一向比西方文化重視家人之間和睦而親密的相處及互動²。在「愛+人」研究中，有問及受訪者的家庭和睦程度，如家人的支持、家庭和睦及滿意等情況。

4.1 標準指數

4.1.1 家人的支持

「愛+人」研究使用“Family APGAR” (adaptability, partnership, growth, affection and resolve) 量表來量度受訪者自我評估家人給予的支持³。此量表共有五條題目，每題 0 至 2 分。總分為 0 至 10 分，分數越高代表家人的支持度越高。結果顯示，所有受訪者的平均家人支持度為 6.9 分 (表 4.1.1a)，而女性普遍得到的家人支持度比男性高 0.4 分。按年齡組別分析，55 歲及以上的受訪者得到的家人支持度在所有組別中為最高 (7.1分)，而 20—24 歲人士則為最低 (6.6分) (表 4.1.1b)。

表 4.1.1a：按性別劃分家人支持度 (Family APGAR, 0—10分)

Family APGAR	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
0	625	7.2	626	8.6	1,251	7.8
1—2	302	3.5	270	3.7	572	3.6
3—4	546	6.3	509	7.0	1,055	6.6
5	1,623	18.6	1,503	21.4	3,126	19.5
6—7	1,013	11.6	1,001	13.7	2,013	12.6
8—9	1,104	12.6	862	11.8	1,966	12.3
10	3,508	40.2	2,536	34.7	6,045	37.7
不詳	7	0.1	4	0.1	10	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
平均數	7.07		6.70		6.90	
中位數	8.00		7.00		7.00	
標準差	3.16		3.21		3.19	

表 4.1.1b：按年齡組別劃分家人支持度 (Family APGAR, 0—10分)：人數 (%)

Family APGAR	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
0	83 (6.6%)	153 (6.0%)	212 (6.3%)	358 (8.8%)	185 (7.4%)	123 (10.4%)	137 (12.6%)	1,251 (7.8%)
1—2	52 (4.1%)	93 (3.7%)	135 (4.0%)	151 (3.7%)	76 (3.0%)	36 (3.0%)	29 (2.7%)	572 (3.6%)
3—4	106 (8.3%)	202 (8.0%)	231 (6.8%)	264 (6.5%)	152 (6.1%)	58 (4.9%)	43 (3.9%)	1,055 (6.6%)
5	286 (22.6%)	560 (22.1%)	656 (19.4%)	785 (19.3%)	498 (19.9%)	184 (15.5%)	157 (14.3%)	3,126 (19.5%)
6—7	194 (15.3%)	351 (13.8%)	445 (13.2%)	544 (13.4%)	245 (9.8%)	137 (11.6%)	98 (8.9%)	2,013 (12.6%)
8—9	158 (12.5%)	309 (12.2%)	455 (13.5%)	566 (13.9%)	266 (10.6%)	132 (11.2%)	80 (7.3%)	1,966 (12.3%)
10	388 (30.6%)	868 (34.2%)	1,243 (36.8%)	1,398 (34.4%)	1,083 (43.2%)	514 (43.4%)	551 (50.3%)	6,045 (37.7%)
不詳	1 (0.1%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	4 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	10 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)
平均數	6.61	6.8	6.97	6.75	7.13	7.05	7.12	6.90
中位數	7.00	7.00	8.00	7.00	8.00	8.00	10.00	7.00
標準差	3.05	3.05	3.09	3.22	3.19	3.37	3.56	3.19

按家庭收入分析，較高的家人支持度與較高的每月家庭總入息相關聯（圖 4.1.1a）。每月只有少於四千港元收入的受訪者的家人支持度只有 5.7 分，為所有收入組別中最低；而每月最少有三萬港元收入的受訪者的家人支持度則為最高，有 7.3 分。

圖 4.1.1a：按每月家庭總收入劃分家人支持度 (Family APGAR)

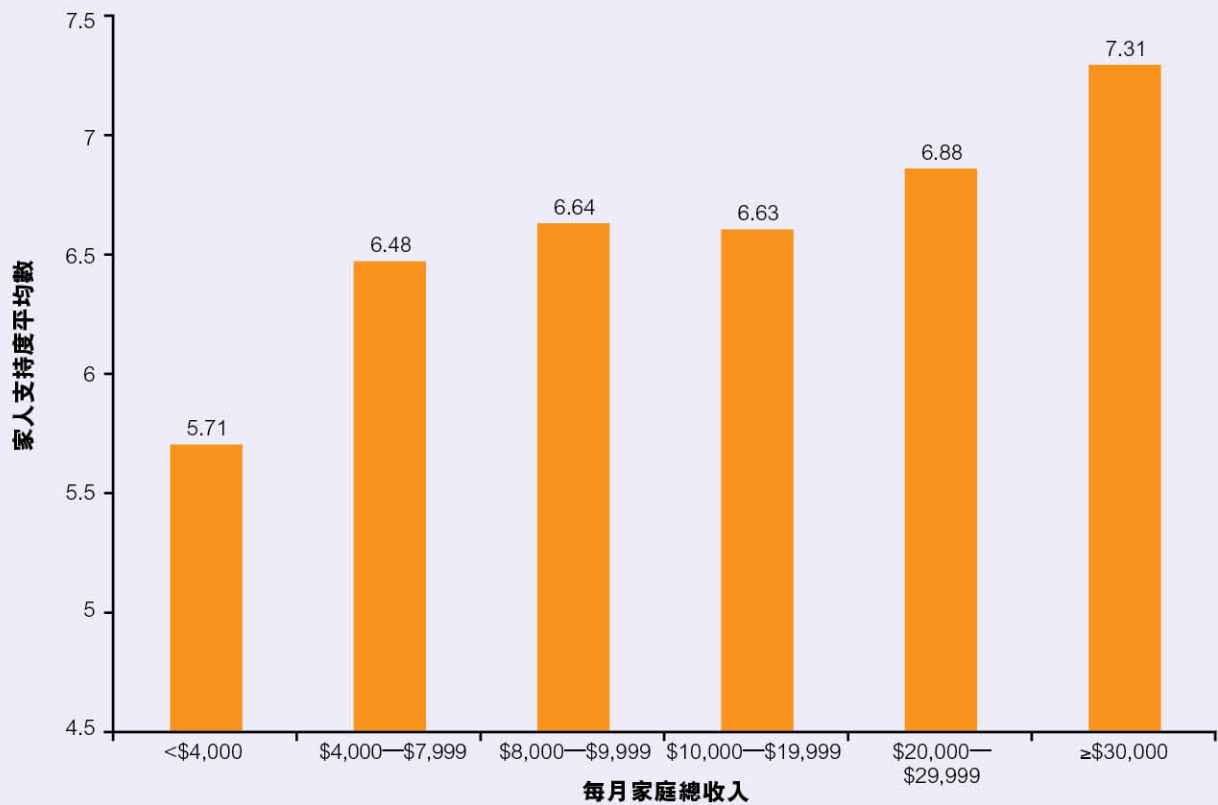
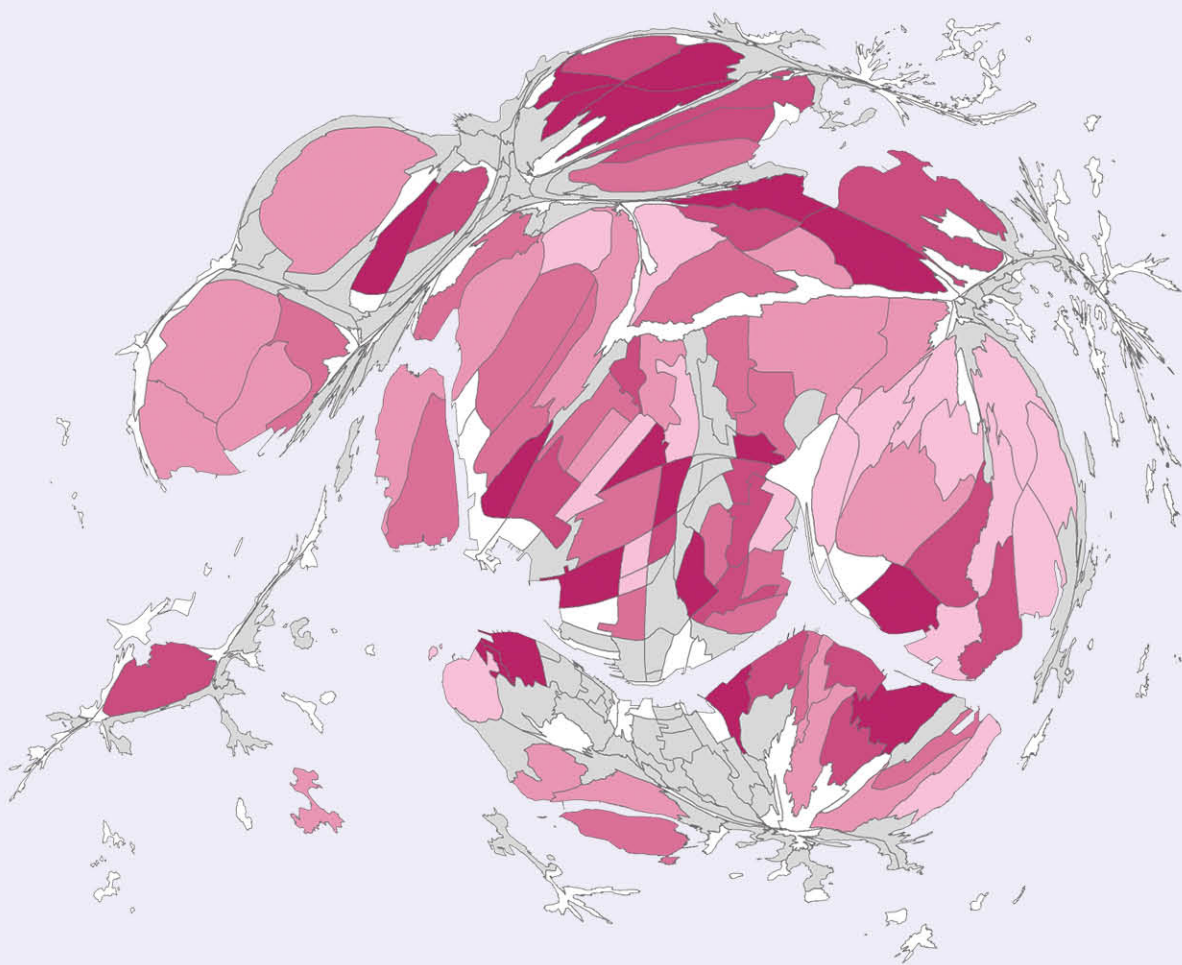


表 4.1.1c：按每月家庭總收入劃分家人支持度 (Family APGAR)

Family APGAR	<\$4,000	\$4,000—\$7,999	\$8,000—\$9,999	\$10,000—\$19,999	\$20,000—\$29,999	≥\$30,000
平均數	5.71	6.48	6.64	6.63	6.88	7.31
中位數	5.00	7.00	7.00	7.00	7.00	8.00
標準差	3.87	3.53	3.31	3.25	3.13	2.94

圖 4.1.1b：按小規劃統計區劃分家人支持度 (Family APGAR) 的平均分數



小規劃統計區的人口

0 - 1,499

≥ 1,500 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤ 30

分數

≤ 6.5

6.6 - 6.8

6.9 - 7.0

7.1 - 7.4

≥ 7.5

在「愛+人」追蹤研究，受訪者的家人支持度為 6.9 分。
其中以部分天后最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

4.1.2 家庭和睦及滿意

「愛+人」研究使用自行研發的量表來量度受訪者對於家庭和睦及滿意的情況，此量表總共有二十四題，分為五個範疇：身份 (identity)，沒有衝突 (absence of conflicts)，有效的溝通 (effective communication)，忍耐寬容 (forbearance) 及家庭時間 (spending time with family)，後四個範疇乃經由質性研究證明是和睦家庭中不可或缺的元素⁴。受訪者以李克特五分量表法 (five-point Likert scale) 回答是否同意每一題陳述，表示「同意」或者「非常同意」會被視為正面回應。結果顯示，男性及女性受訪者作出正面回應的百分比並沒有明顯差別 (表 4.1.2a)。除了三題在身份範疇的陳述之外 (例如「我為我的家庭感到驕傲」、「我分享我家人的抱負」、「我為我的家族感到自豪」)，接近九成的受訪者在其他二十一題陳述皆作出正面回應。正面回應的百分比在 35—64 歲人士中較高，而在 20—34 歲與 65 歲及以上人士中則較低 (表 4.1.2b)。

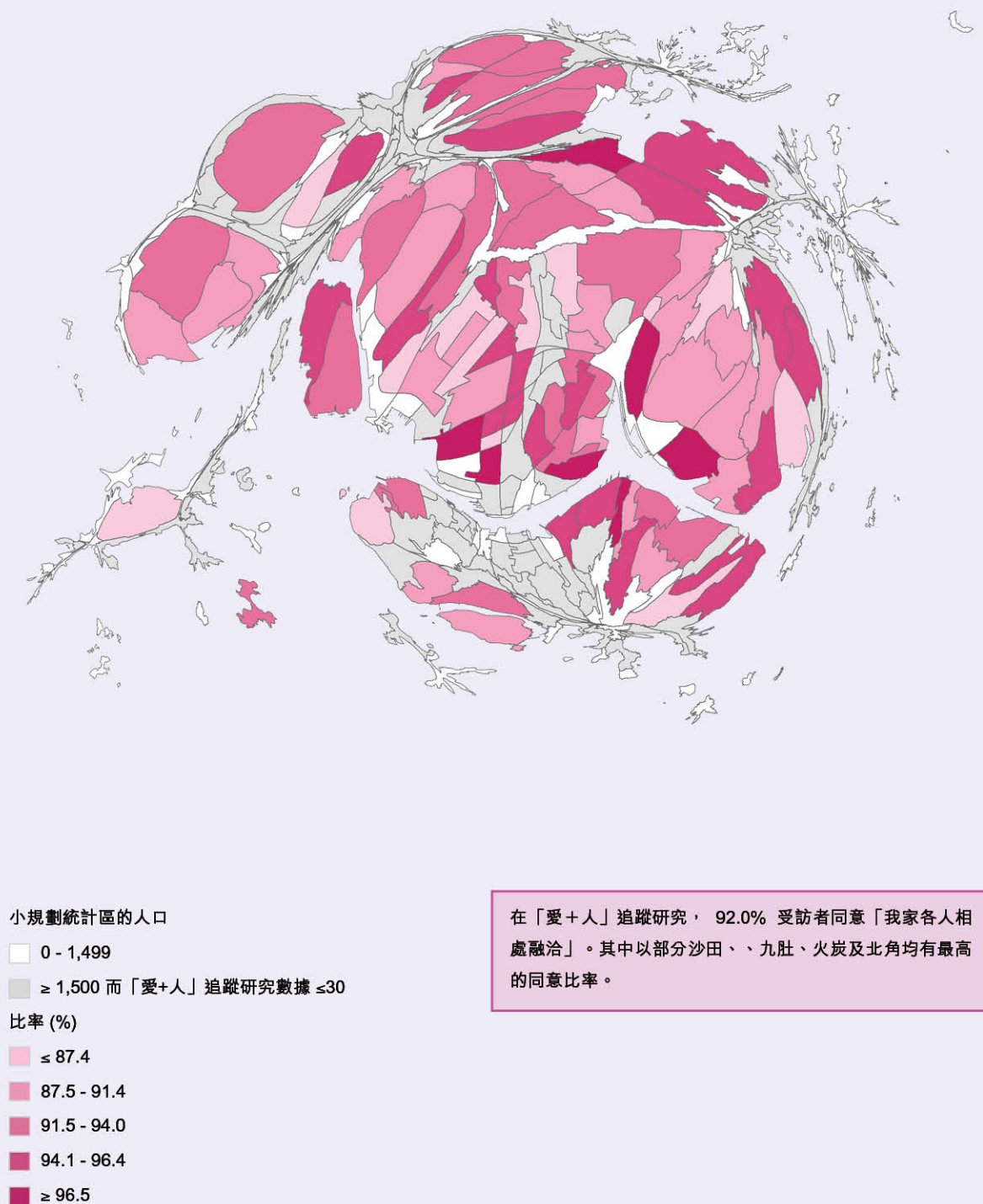
表 4.1.2a：按性別劃分家庭和睦及滿意的描述句子 (回答「非常同意」/「同意」的百分比)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
我家各人相處融洽。	8,031	92.0	6,715	91.8	14,746	91.9
我為我的家庭感到驕傲。	6,794	77.9	5,703	78.0	12,497	77.9
我分享我家人的抱負。	6,988	80.1	5,724	78.3	12,712	79.3
我為我的家族感到自豪。	6,409	73.4	5,263	72.0	11,672	72.8
一家人住在同一屋簷下很開心。	7,998	91.6	6,742	92.2	14,740	91.9
總括來說，我滿意我的家庭。	8,150	93.4	6,871	94.0	15,021	93.7
相比其他家庭，我家各人的關係很密切。	7,937	90.9	6,610	90.4	14,546	90.8
家庭成員會互相關心。	8,077	92.6	6,796	92.9	14,873	92.7
家庭成員間會直接地表達對家人的關心及關注。	7,874	90.2	6,577	89.9	14,451	90.1
家庭成員互相傾談。	7,916	90.7	6,557	89.7	14,473	90.2
家庭成員間能容納對方。	8,064	92.4	6,769	92.6	14,833	92.5
家庭成員之間會互相忍耐。	7,948	91.1	6,710	91.8	14,657	91.4
家庭成員會聆聽家中各人的意見。	7,860	90.1	6,631	90.7	14,490	90.3
家庭成員互相照顧。	8,219	94.2	6,864	93.9	15,083	94.0
家庭成員彼此了解。	7,817	89.6	6,586	90.1	14,402	89.8
家庭成員彼此相愛。	8,139	93.3	6,812	93.2	14,951	93.2
我的家庭能有建設地解決衝突。	7,680	88.0	6,540	89.4	14,219	88.7
家庭成員互相尊重。	8,092	92.7	6,798	93.0	14,899	92.8
就算家中成員意見不一，但我們仍能融洽相處。	7,946	91.1	6,695	91.6	14,641	91.4
我家日常相處和睦。	8,116	93.0	6,854	93.7	14,970	93.3
家庭成員能平靜地解決問題。	7,681	88.0	6,551	89.6	14,233	88.7
我的家庭是和睦的。	8,121	93.1	6,828	93.4	14,949	93.2
對於各家庭成員，我們的家庭運作良好。	8,171	93.6	6,855	93.7	15,026	93.7
我的家庭是一個快樂的地方。	8,110	92.9	6,804	93.1	14,914	93.0

表 4.1.2b：按年齡組別劃分家庭和和睦及滿意的描述句子（回答「非常同意」/「同意」的百分比）：人數（%）

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
我家各人相處融洽。	1,129 (89.1%)	2,321 (91.5%)	3,127 (92.5%)	3,754 (92.3%)	2,324 (92.6%)	1,108 (93.7%)	983 (89.8%)	14,746 (91.9%)
我為我的家庭感到驕傲。	996 (78.6%)	2,008 (79.2%)	2,643 (78.2%)	3,166 (77.8%)	2,008 (80.0%)	886 (74.9%)	790 (79.2%)	12,497 (77.9%)
我分享我家人的抱負。	936 (73.8%)	1,951 (76.9%)	2,712 (80.2%)	3,309 (81.3%)	2,067 (82.3%)	914 (77.3%)	824 (75.3%)	12,712 (79.3%)
我為我的家族感到自豪。	899 (70.9%)	1,799 (70.9%)	2,431 (71.9%)	2,966 (72.9%)	1,884 (75.1%)	869 (73.5%)	824 (75.3%)	11,672 (72.8%)
一家人住在同一屋簷下很開心。	1,135 (89.5%)	2,289 (90.2%)	3,111 (92.0%)	3,802 (93.4%)	2,341 (93.3%)	1,089 (92.1%)	973 (89.0%)	14,740 (91.9%)
總括來說，我滿意我的家庭。	1,162 (91.7%)	2,369 (93.4%)	3,182 (94.2%)	3,843 (94.5%)	2,365 (94.2%)	1,111 (94.0%)	989 (90.4%)	15,021 (93.7%)
相比其他家庭，我家各人的關係很密切。	1,080 (85.2%)	2,227 (87.8%)	3,088 (91.4%)	3,737 (91.9%)	2,355 (93.8%)	1,075 (90.9%)	984 (89.9%)	14,546 (90.8%)
家庭成員會互相關心。	1,142 (90.1%)	2,301 (90.7%)	3,162 (93.5%)	3,804 (93.5%)	2,371 (94.5%)	1,104 (93.3%)	990 (90.5%)	14,873 (92.7%)
家庭成員間會直接地表達對家人的關心及關注。	1,052 (83.0%)	2,216 (87.4%)	3,069 (90.8%)	3,721 (91.5%)	2,316 (92.3%)	1,094 (92.5%)	982 (89.8%)	14,451 (90.1%)
家庭成員互相傾談。	1,092 (86.1%)	2,205 (86.9%)	3,070 (90.8%)	3,739 (91.9%)	2,311 (92.1%)	1,100 (93.0%)	956 (87.4%)	14,473 (90.2%)
家庭成員間能容納對方。	1,127 (88.9%)	2,328 (91.8%)	3,133 (92.7%)	3,801 (93.4%)	2,341 (93.3%)	1,113 (94.1%)	990 (90.5%)	14,833 (92.5%)
家庭成員之間會互相忍耐。	1,100 (86.8%)	2,262 (89.2%)	3,095 (91.6%)	3,752 (92.2%)	2,352 (93.7%)	1,098 (92.8%)	998 (91.2%)	14,657 (91.4%)
家庭成員會聆聽家中各人的意見。	1,086 (85.6%)	2,227 (87.8%)	3,061 (90.5%)	3,740 (91.9%)	2,309 (92.0%)	1,090 (92.2%)	978 (89.4%)	14,490 (90.3%)
家庭成員互相照顧。	1,154 (91.0%)	2,381 (93.9%)	3,201 (94.7%)	3,864 (95.0%)	2,369 (94.4%)	1,110 (93.9%)	1,002 (91.6%)	15,083 (94.0%)
家庭成員彼此了解。	1,062 (83.8%)	2,210 (87.1%)	3,061 (90.5%)	3,711 (91.2%)	2,299 (91.6%)	1,086 (91.8%)	974 (89.1%)	14,402 (89.8%)
家庭成員彼此相愛。	1,145 (90.3%)	2,325 (91.7%)	3,195 (94.5%)	3,829 (94.1%)	2,362 (94.1%)	1,105 (93.4%)	990 (90.5%)	14,951 (93.2%)
我的家庭能有建設地解決衝突。	996 (78.6%)	2,165 (85.3%)	3,039 (89.9%)	3,686 (90.6%)	2,287 (91.1%)	1,085 (91.7%)	962 (88.0%)	14,219 (88.7%)
家庭成員互相尊重。	1,120 (88.4%)	2,329 (91.8%)	3,158 (93.4%)	3,818 (93.8%)	2,370 (94.4%)	1,104 (93.3%)	991 (90.6%)	14,899 (92.8%)
就算家中成員意見不一，但我們仍能融洽相處。	1,083 (85.4%)	2,268 (89.4%)	3,090 (91.4%)	3,755 (92.3%)	2,352 (93.7%)	1,114 (94.2%)	980 (89.6%)	14,641 (91.4%)
我家日常相處和睦。	1,139 (89.8%)	2,351 (92.7%)	3,175 (93.9%)	3,830 (94.1%)	2,370 (94.4%)	1,107 (93.6%)	999 (91.3%)	14,970 (93.3%)
家庭成員能平靜地解決問題。	1,037 (81.8%)	2,183 (86.1%)	2,997 (88.7%)	3,624 (89.1%)	2,299 (91.6%)	1,104 (93.3%)	989 (90.4%)	14,233 (88.7%)
我的家庭是和睦的。	1,145 (90.3%)	2,346 (92.5%)	3,150 (93.2%)	3,814 (93.8%)	2,371 (94.5%)	1,121 (94.8%)	1,003 (91.7%)	14,949 (93.2%)
對於各家庭成員，我們的家庭運作良好。	1,147 (90.5%)	2,360 (93.0%)	3,173 (93.9%)	3,849 (94.6%)	2,380 (94.8%)	1,114 (94.2%)	1,002 (91.6%)	15,026 (93.7%)
我的家庭是一個快樂的地方。	1,132 (89.3%)	2,320 (91.5%)	3,166 (93.7%)	3,827 (94.1%)	2,371 (94.5%)	1,110 (93.9%)	987 (90.2%)	14,914 (93.0%)

圖 4.1.2a：按小規劃統計區劃分同意「我家各人相處融洽」的比率

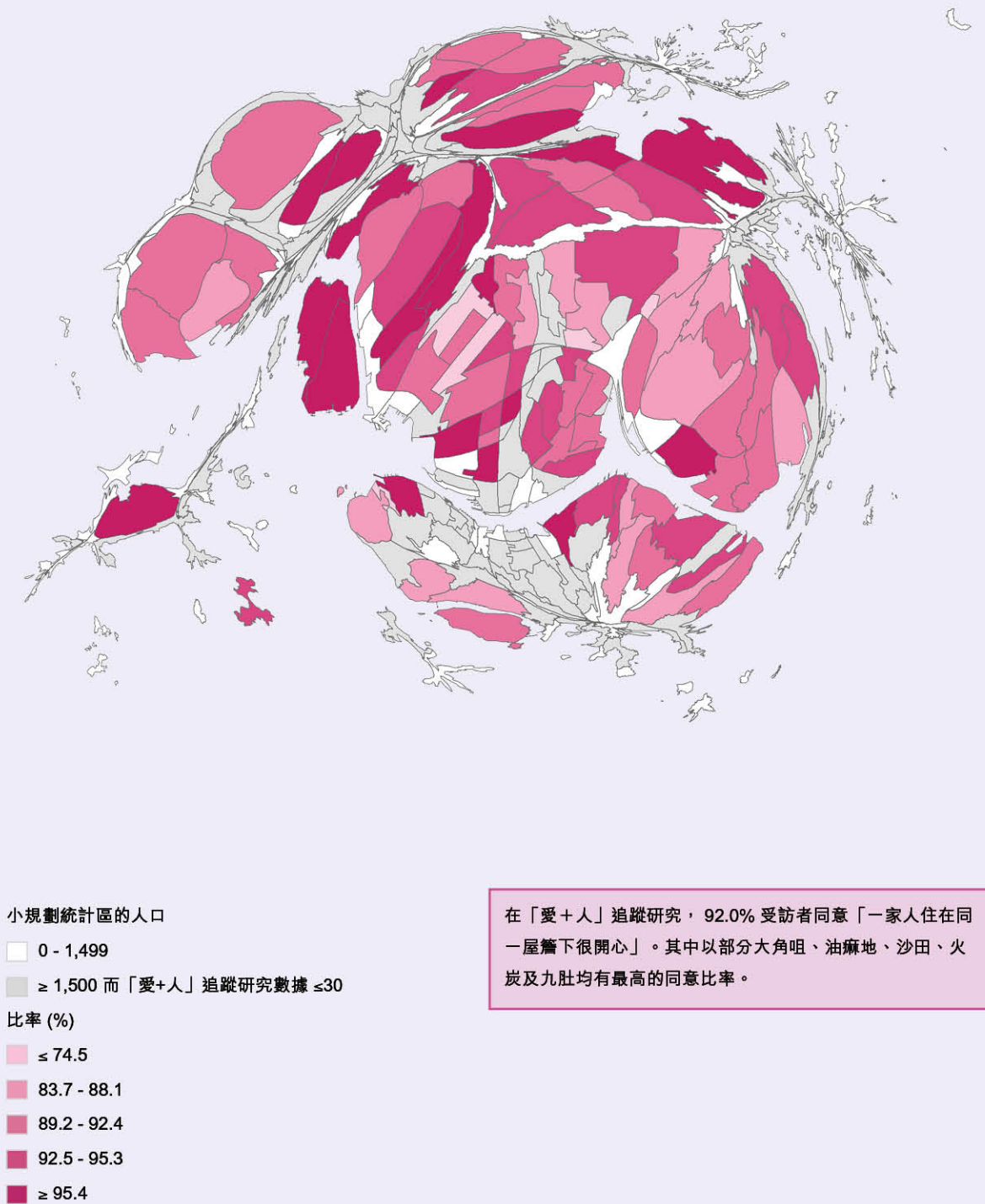


* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於30的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

圖 4.1.2b：按小規劃統計區劃分同意「一家人住在同一屋簷下很開心」的比率

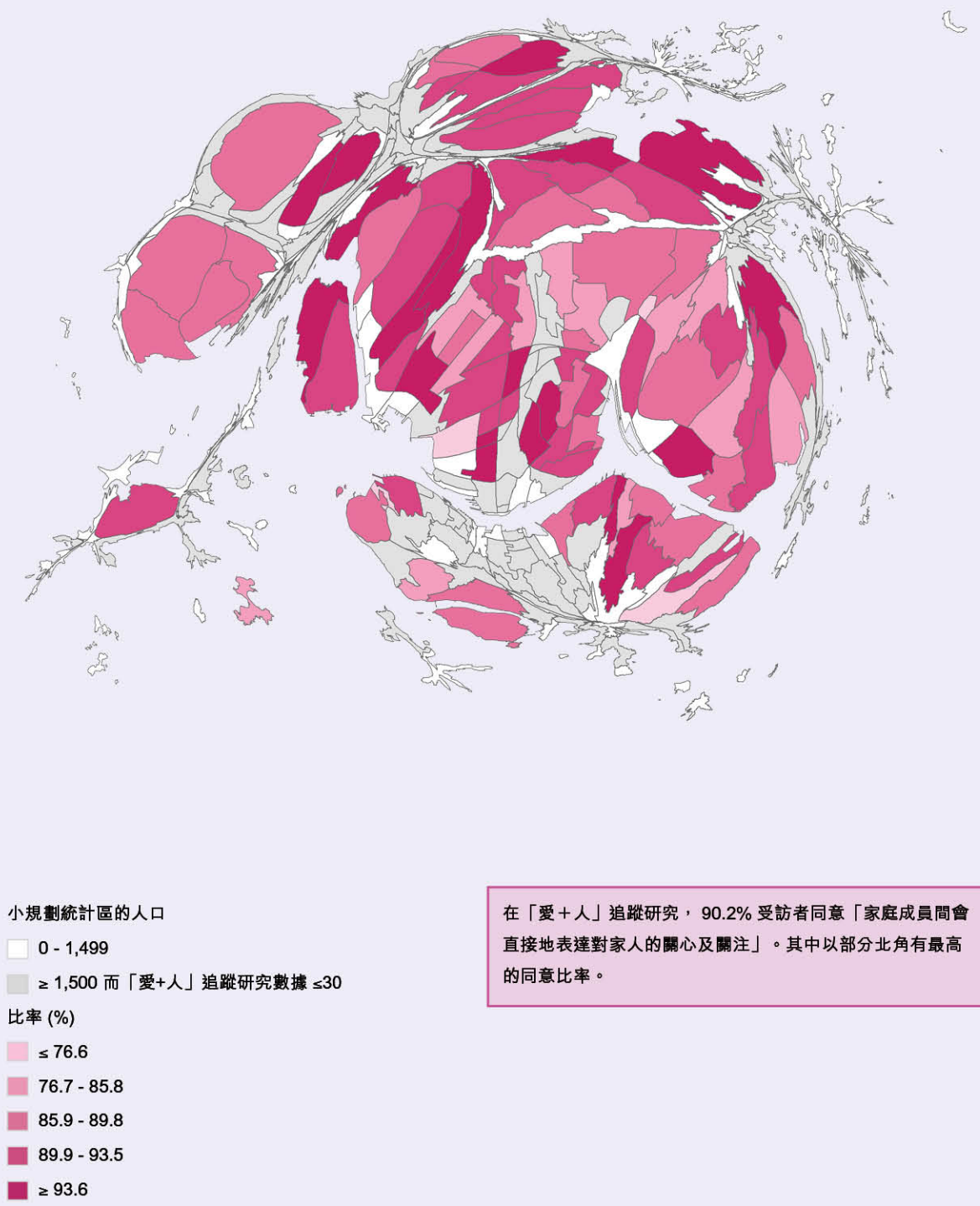


* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於30的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

圖 4.1.2c：按小規劃統計區劃分同意「家庭成員間會直接地表達對家人的關心及關注」的比率

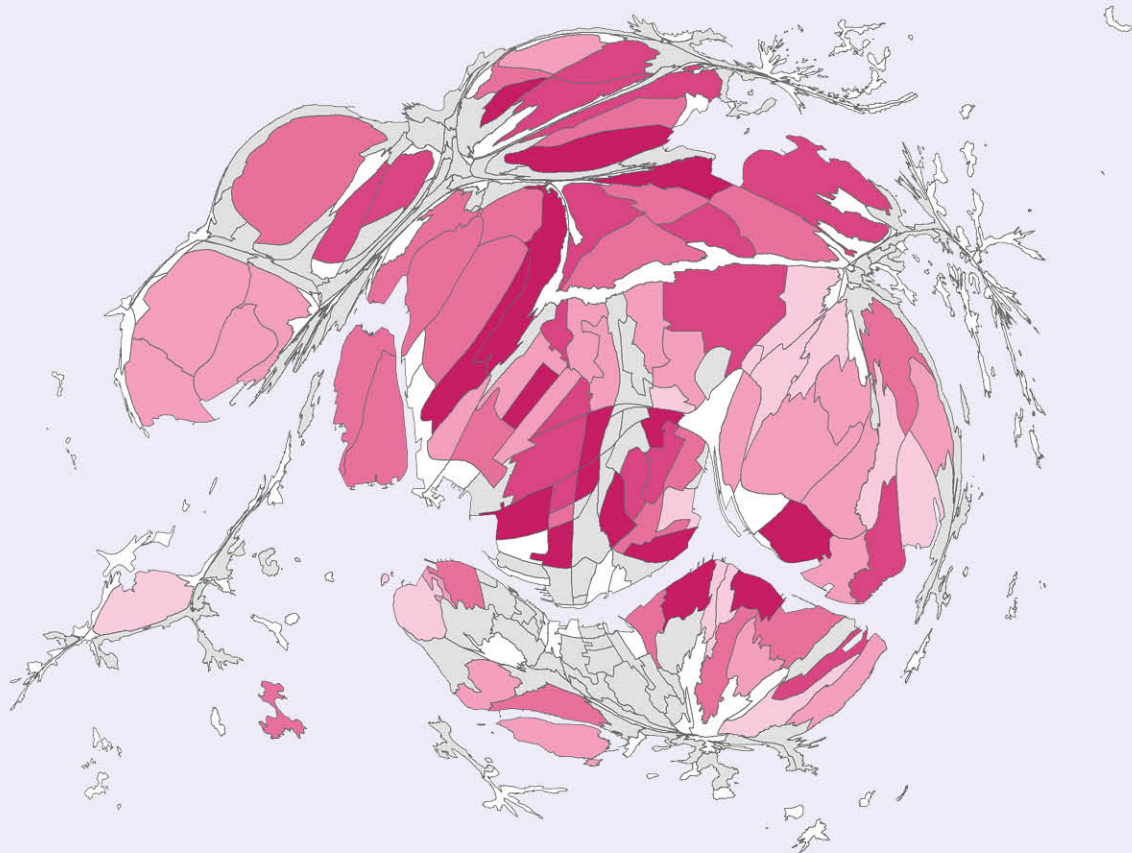


* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於30的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

圖 4.1.2d：按小規劃統計區劃分同意「我的家庭能有建設地解決衝突」的比率



小規劃統計區的人口

0 - 1,499

≥ 1,500 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤30

比率 (%)

≤ 82.4

82.5 - 87.0

87.1 - 90.6

90.7 - 93.4

≥ 93.5

在「愛+人」追蹤研究，88.7% 受訪者同意「我的家庭能有建設地解決衝突」。其中以部分紅磡有最高的同意比率。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於30的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

4.1.3 家庭成員間的和睦協調

「愛+人」研究使用十項協和指數來量度受訪者與家人之間的和睦程度⁵。協和指數的分數為 10 至 70 分，分數越高代表受訪者與家人相處越和睦。受訪者的合資格家人都需要評估自己與其他家人的和睦協調度，以一個由父母、祖父母及兒子組成的家庭為例，父親要評估與妻子、父母及兒子相處的和睦程度，而其他家人亦要作出類似評估，所以最後會得出總共二十個評估，即五名家人各配四名對象。

以下兩個表列出受訪者與家人相處的和睦程度。總括來說，協和指數的平均值為 56.3 分 (表 4.1.3a)，男性與女性受訪者評估的和睦程度沒有明顯差別，而最年輕人士 (20—24 歲) 評估的分數 (54 分) 為最低 (表 4.1.3b)，這表示他們與家人相處的和睦程度比較其他人士為不理想。

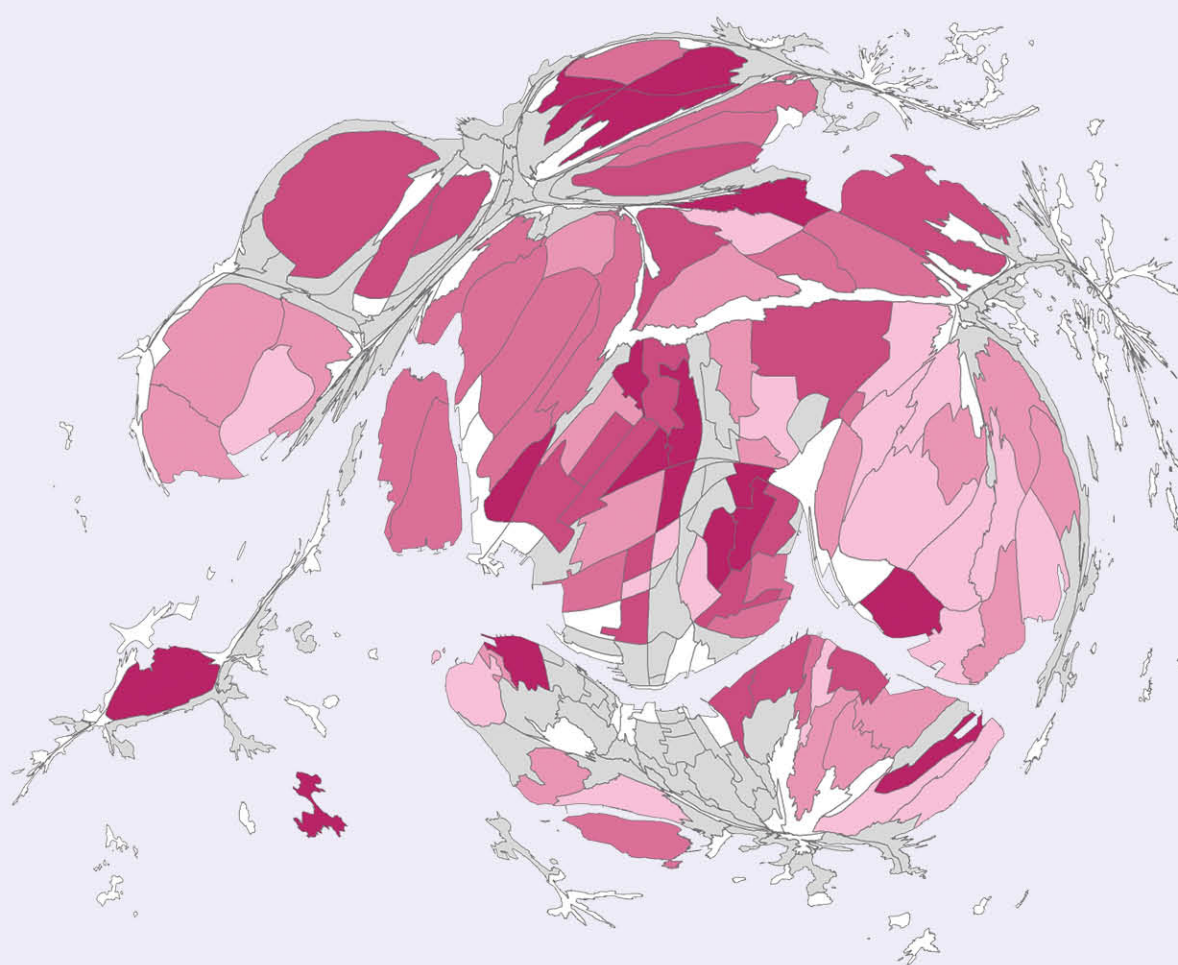
表 4.1.3a：按性別劃分協和指數 (actor-family perspective)

協調指數	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
<50.0	938	11.4	842	12.2	1,780	11.8
50.0—54.9	1,346	16.4	1,158	16.8	2,504	16.6
55.0—59.9	3,455	42.1	2,991	43.4	6,446	42.7
60.0—64.9	1,945	23.7	1,597	23.2	3,542	23.5
≥65.0	436	5.3	286	4.1	722	4.8
不詳	77	0.9	20	0.3	97	0.6
總計	8,197	100	6,894	100	15,091	100
平均數	56.4		56.2		56.3	
中位數	57.7		57.3		57.5	
標準差	6.15		5.92		6.05	

表 4.1.3b：按年齡組別劃分協和指數 (actor-family perspective)：人數 (%)

協調指數	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
<50.0	328 (26.4%)	353 (14.5%)	343 (10.6%)	377 (9.7%)	199 (8.5%)	73 (6.8%)	109 (11.9%)	1,780 (11.8%)
50.0—54.9	202 (16.3%)	451 (18.6%)	526 (16.3%)	618 (15.9%)	394 (16.9%)	162 (15.3%)	150 (16.4%)	2,504 (16.6%)
55.0—59.9	455 (36.7%)	931 (38.4%)	1,345 (41.6%)	1,799 (46.3%)	1,061 (45.5%)	470 (44.3%)	385 (42.0%)	6,446 (42.7%)
60.0—64.9	198 (16.0%)	554 (22.8%)	798 (24.7%)	878 (22.6%)	582 (25.0%)	297 (28.0%)	234 (25.5%)	3,542 (23.5%)
≥65.0	54 (4.3%)	111 (4.6%)	180 (5.6%)	200 (5.1%)	89 (3.8%)	58 (5.5%)	30 (3.3%)	722 (4.8%)
不詳	3 (0.3%)	26 (1.1%)	38 (1.2%)	15 (0.4%)	6 (0.3%)	0 (0.0%)	9 (1.0%)	98 (0.6%)
總計	1,240 (100%)	2,425 (100%)	3,230 (100%)	3,886 (100%)	2,331 (100%)	1,061 (100%)	918 (100%)	15,091 (100%)
平均數	54.0	55.7	56.6	56.8	56.7	57.2	56.0	56.3
中位數	56.0	57.0	58.0	58.0	57.8	58.0	57.0	57.5
標準差	7.21	6.68	5.91	5.59	5.49	5.54	6.01	6.05

圖 4.1.3a：按小規劃統計區劃分平均協和指數



小規劃統計區的人口

0 - 1,499

≥ 1,500 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤30

分數

≤ 55.1

55.2 - 56.1

56.2 - 56.6

56.7 - 57.5

≥ 57.6

在「愛+人」追蹤研究，受訪者的平均協和指數為 56.3 分，其中以部分馬頭圍最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

4.1.4 家人間的衝突

與上述和睦協調程度相似，受訪者回答過去三個月內有否與家人因為各種原因發生糾紛或衝突，包括子女事宜、投入工作以致影響家庭生活、家庭雜務或家庭責任等，受訪者的合資格家人都需要回答這組問題。各人的個別衝突指數乃由他/她與家人的衝突次數總和除以家庭人數，指數越高代表家人間衝突越嚴重。

接近一半受訪者 (46.8%)，他們與家人沒有任何衝突，而在所有受訪者中衝突指數平均值為 1.21 (表 4.1.4a)。較年輕人士跟家人的衝突程度比較年長人士為嚴重 (表 4.1.4b)。超過六成 65 歲及以上的受訪者表示，他們與家人沒有任何衝突，此百分比在 35—44 歲受訪者則下降至低於四成。

表 4.1.4a：按性別劃分家庭衝突指數 (衝突的平均數目)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
0	3,718	45.4	3,351	48.6	7,069	46.8
0.1—1.0	2,065	25.2	1,715	24.9	3,780	25.0
1.1—2.0	926	11.3	735	10.7	1,661	11.0
2.1—3.0	493	6.0	323	4.7	816	5.4
>3	917	11.2	755	11.0	1,672	11.1
不詳	78	1.0	15	0.2	93	0.6
總計	8,197	100	6,894	100	15,091	100
平均數	1.23		1.19		1.21	
中位數	0.33		0.25		0.33	
標準差	2.03		2.13		2.08	

表 4.1.4b：按年齡組別劃分家庭衝突指數 (衝突的平均數目)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
0	528 (42.6%)	1,143 (47.1%)	1,051 (32.5%)	1,590 (40.9%)	1,377 (59.1%)	702 (66.2%)	678 (73.9%)	7,069 (46.8%)
0.1—1.0	296 (23.9%)	488 (20.1%)	924 (28.6%)	1,095 (28.2%)	567 (24.3%)	254 (24.0%)	156 (17.0%)	3,780 (25.0%)
1.1—2.0	151 (12.2%)	253 (10.5%)	477 (14.8%)	504 (13.0%)	177 (7.6%)	53 (5.0%)	45 (4.9%)	1,661 (11.0%)
2.1—3.0	97 (7.8%)	127 (5.2%)	238 (7.4%)	237 (6.1%)	89 (3.8%)	20 (1.9%)	8 (0.9%)	816 (5.4%)
>3	164 (13.2%)	389 (16.0%)	508 (15.7%)	446 (11.5%)	113 (4.9%)	30 (2.9%)	22 (2.4%)	1,672 (11.1%)
不詳	3 (0.3%)	26 (1.1%)	33 (1.0%)	14 (0.4%)	7 (0.3%)	0 (0.0%)	9 (1.0%)	93 (0.6%)
總計	1,240 (100%)	2,425 (100%)	3,230 (100%)	3,886 (100%)	2,331 (100%)	1,061 (100%)	918 (100%)	15,091 (100%)
平均數	1.36	1.51	1.74	1.24	0.69	0.50	0.40	1.21
中位數	0.50	0.33	1.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.33
標準差	2.15	2.43	2.48	1.93	1.43	1.24	1.19	2.08

4.2 工作與家庭

過長的工作時間會影響個人及家庭生活。「愛+人」研究檢視了全職工作受訪者 (人數=10,217) 的工作時間，與健康、快樂和家人支持的關係，及工作與家庭之間的衝突。平均來說，受訪者每天在工作場所工作大約 9.14 小時 (表 4.2a)，男性比女性每天工作長半小時。在 20—64 歲人士中，工作時間長度並沒有差別，而達退休年齡的受訪者的工作時間明顯較短 (表 4.2b)。

表 4.2a：按性別劃分過去三個月每天在工作場所的工作時間 (包括待命工作) (小時)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
<8	387	8.2	361	6.6	748	7.3
8.0—8.9	1,360	28.9	1,471	26.7	2,831	27.7
9.0—9.9	932	19.8	1,126	20.4	2,058	20.1
10.0—10.9	791	16.8	1,244	22.6	2,034	19.9
11.0—11.9	179	3.8	224	4.1	404	4.0
12及以上	287	6.1	740	13.4	1,027	10.1
不詳	777	16.5	339	6.2	1,115	10.9
總計	4,713	100	5,504	100	10,217	100
平均數	8.88		9.34		9.14	
中位數	9.00		9.00		9.00	
標準差	1.72		1.93		1.85	

表 4.2b：按年齡組別劃分過去三個月每天在工作場所的工作時間 (包括待命工作) (小時)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
<8	38 (4.5%)	162 (7.6%)	152 (5.6%)	276 (8.8%)	98 (7.9%)	20 (15.7%)	3 (11.6%)	748 (7.3%)
8.0—8.9	208 (24.4%)	559 (26.3%)	803 (29.6%)	892 (28.4%)	335 (27.1%)	29 (22.9%)	4 (20.0%)	2,831 (27.7%)
9.0—9.9	154 (19.1%)	534 (25.1%)	560 (20.6%)	587 (18.7%)	205 (16.7%)	16 (12.3%)	2 (7.1%)	2,058 (20.1%)
10.0—10.9	139 (16.3%)	461 (21.7%)	566 (20.9%)	624 (19.9%)	219 (17.7%)	20 (16.0%)	4 (17.5%)	2,034 (19.9%)
11.0—11.9	20 (2.4%)	93 (4.4%)	128 (4.7%)	123 (3.9%)	35 (2.9%)	5 (3.7%)	0 (0.0%)	404 (4.0%)
12及以上	54 (6.3%)	210 (9.9%)	264 (9.7%)	330 (10.5%)	152 (12.4%)	12 (9.1%)	4 (17.9%)	1,027 (10.1%)
不詳	239 (28.1%)	105 (4.9%)	238 (8.8%)	313 (9.9%)	189 (15.3%)	26 (20.2%)	6 (25.9%)	1,115 (10.9%)
總計	852 (100%)	2,123 (100%)	2,711 (100%)	3,145 (100%)	1,236 (100%)	128 (100%)	22 (100%)	10,217 (100%)
平均數	9.13	9.18	9.20	9.10	9.12	8.44	9.19	9.14
中位數	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.13	9.00
標準差	1.66	1.72	1.78	1.97	1.89	2.52	4.14	1.85

較長的工作時間與較多的自我評估抑鬱症狀及較低的快樂指數有明顯關聯 (圖 4.2a 及 4.2b)。另一方面，工作時間與家人支持的關係則呈倒U形狀態，工作九至十小時的受訪者的家人支持度為最高，而工作超過十二小時的受訪者的家人支持度為最低 (圖 4.2c)。

圖 4.2a：在工作場所的工作時間與自我評估抑鬱症狀的關聯 (病人健康問卷)

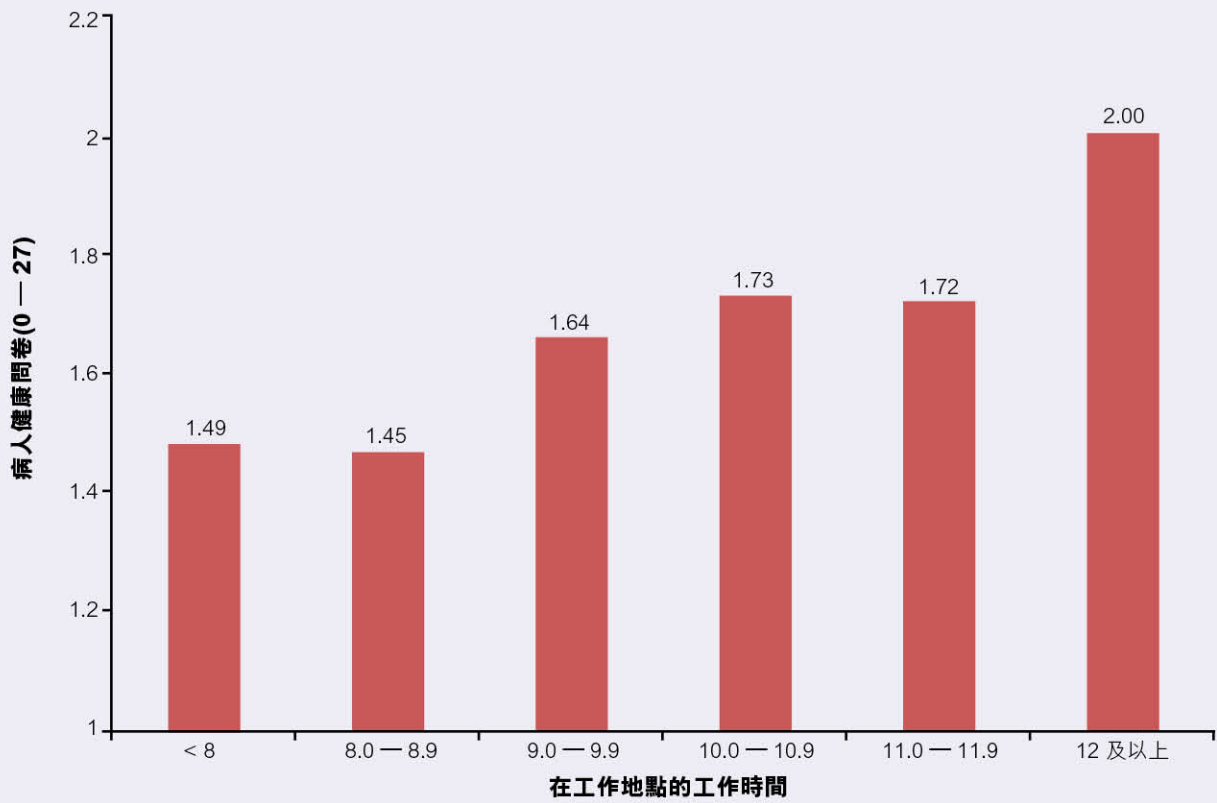


圖 4.2b：在工作場所的工作時間與快樂的關聯 (主觀快樂指數)

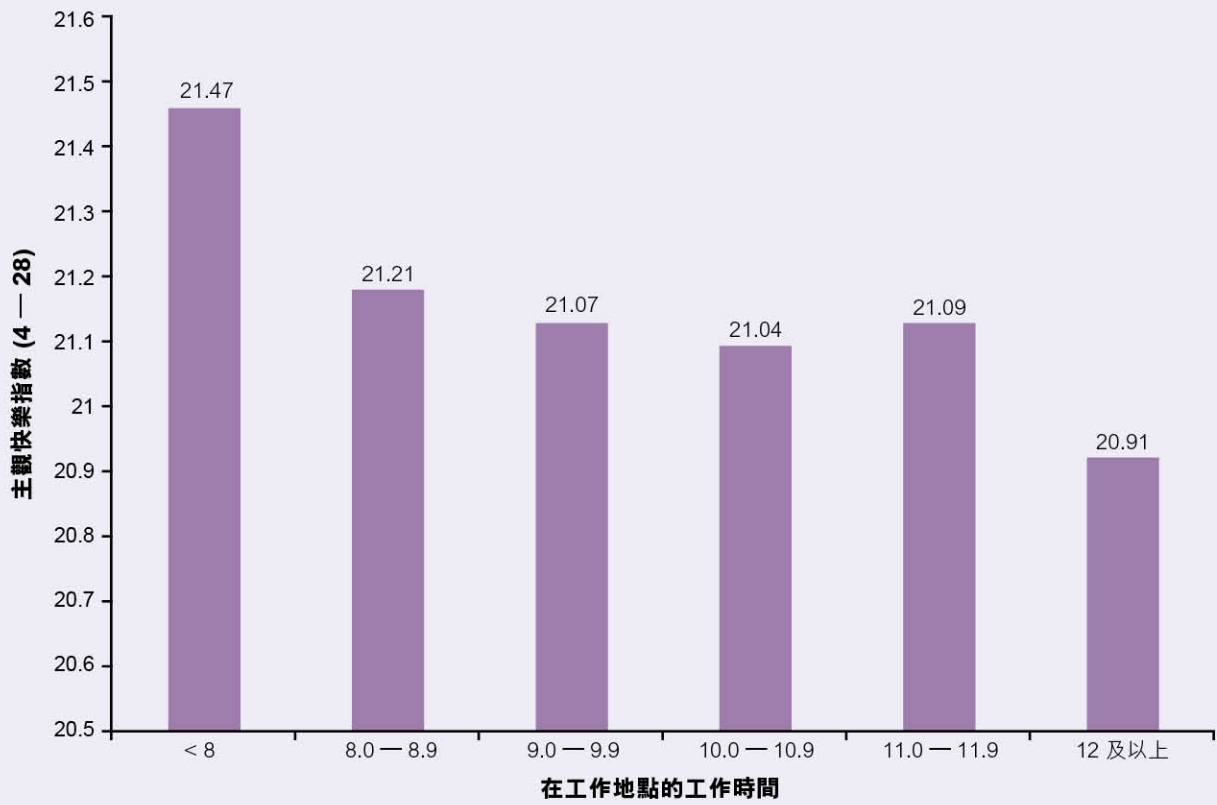
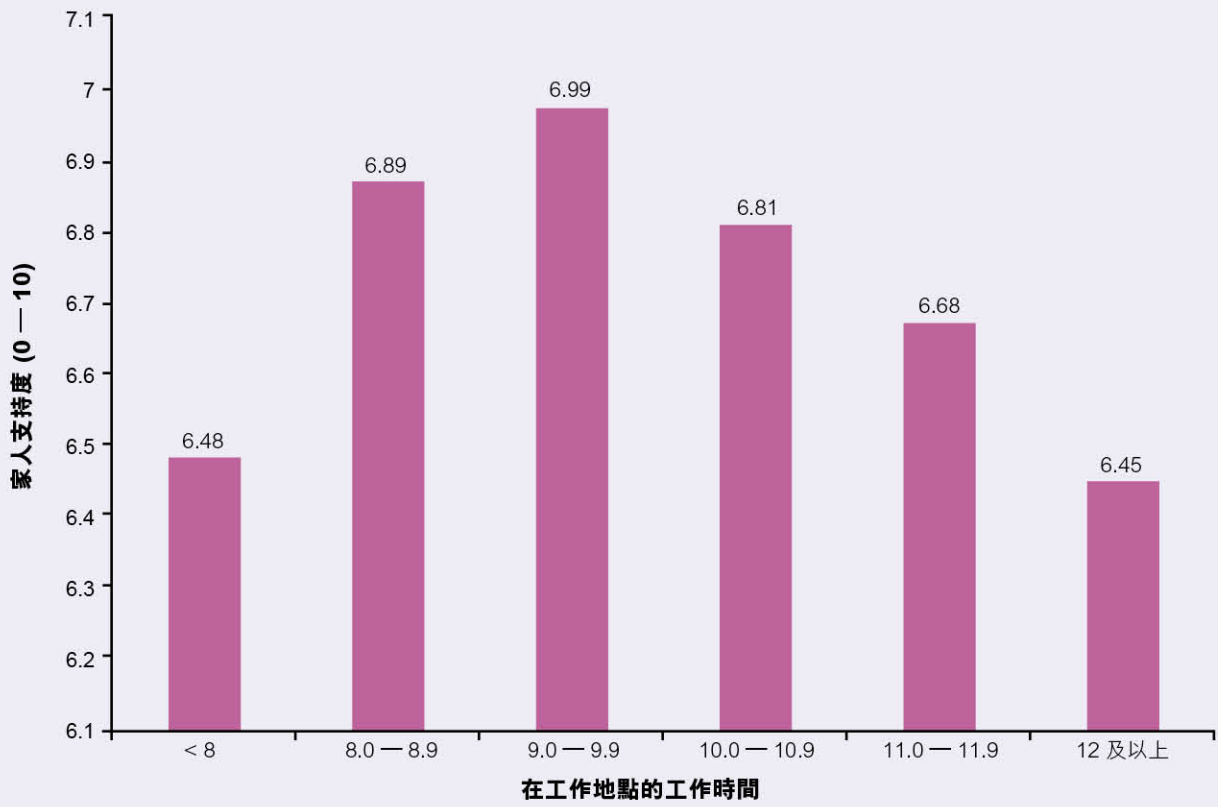


圖 4.2c：在工作場所的工作時間與家人支持度的關聯 (APGAR)



平均來說，受訪者每天在家工作大約 0.42 小時 (或25分鐘) (表 4.2c)，男女之間沒有明顯差別 (表 4.2c)。按年齡組別分析，25—54 歲人士每天在家工作時間比其他年齡組別為長 (表 4.2d)。

表 4.2c：按性別劃分過去三個月每天在家中的工作時間 (包括待命工作) (小時)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
0	3,099	67.3	4,150	75.4	7,249	71.0
0.1—1.0	447	9.7	527	9.6	974	9.5
1.1—2.0	254	5.5	260	4.7	514	5.0
>2	135	2.8	229	4.2	364	3.6
不詳	777	14.6	339	6.2	1,115	10.9
總計	4,713	100	5,504	100	10,217	100
平均數	0.40		0.43		0.42	
中位數	0.00		0.00		0.00	
標準差	1.17		1.39		1.30	

表 4.2d：按年齡組別劃分過去三個月每天在家中的工作時間 (包括待命工作) (小時)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
0	524 (77.2%)	1,562 (73.8%)	1,887 (69.8%)	2,219 (70.7%)	937 (76.0%)	90 (71.1%)	16 (71.5%)	7,236 (72.2%)
0.1—1.0	56 (8.2%)	238 (11.2%)	334 (12.4%)	282 (9.0%)	49 (4.0%)	7 (5.1%)	0 (0.0%)	966 (9.6%)
1.1—2.0	14 (2.1%)	118 (5.6%)	171 (6.3%)	181 (5.8%)	28 (2.2%)	0 (0.3%)	1 (7.5%)	513 (5.1%)
>2	9 (1.3%)	97 (4.6%)	75 (2.8%)	144 (4.6%)	29 (2.4%)	4 (3.3%)	0 (0.0%)	358 (3.6%)
不詳	76 (11.2%)	101 (4.8%)	237 (8.8%)	312 (9.9%)	189 (15.3%)	26 (20.2%)	6 (25.9%)	946 (94%)
總計	679 (100%)	2,116 (100%)	2,704 (100%)	3,138 (100%)	1,232 (100%)	127 (100%)	22 (100%)	10,019 (100%)
平均數	0.22	0.47	0.40	0.48	0.29	0.29	0.07	0.41
中位數	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
標準差	1.02	1.35	1.02	1.47	1.40	1.11	0.38	1.30

平均來說，受訪者每天花 1.2 小時於家庭/家務工作及照顧孩子 (表 4.2e)，女性比男性每天多花約半小時於家庭/家務工作及照顧孩子。每天花於家庭/家務工作及照顧孩子的時間與年齡的關係則呈倒U形狀態，35—44 歲受訪者每天花 1.4 小時於家庭 (表 4.2f)。

表 4.2e：按性別劃分過去三個月每天花於家庭/家務工作及照顧孩子的時間 (小時)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
0	908	19.3	1,734	31.5	2,642	25.9
0.1—1.0	1,413	30.0	2,214	40.2	3,627	35.5
1.1—2.0	773	16.4	731	13.3	1,504	14.7
2.1—3.0	495	10.5	295	5.4	790	7.7
3.1—4.0	202	4.3	98	1.8	300	2.9
>4	145	3.1	91	1.7	236	2.3
不詳	777	16.5	340	6.2	1,117	10.9
總計	4,713	100	5,504	100	10,217	100
平均數	1.49		0.99		1.21	
中位數	1.00		1.00		1.00	
標準差	1.53		1.24		1.39	

表 4.2f：按年齡組別劃分過去三個月每天花於家庭/家務工作及照顧孩子的時間 (小時)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
0	266 (31.2%)	716 (33.7%)	542 (20.0%)	769 (24.4%)	302 (24.4%)	35 (27.5%)	12 (54.1%)	2,642 (25.9%)
0.1—1.0	268 (31.4%)	847 (39.9%)	984 (36.3%)	1,059 (33.7%)	432 (34.9%)	36 (27.8%)	2 (9.1%)	3,627 (35.5%)
1.1—2.0	56 (6.6%)	242 (11.4%)	458 (16.9%)	566 (18.0%)	161 (13.0%)	19 (14.6%)	1 (6.2%)	1,504 (14.7%)
2.1—3.0	15 (1.8%)	97 (4.6%)	292 (10.8%)	276 (8.8%)	100 (8.1%)	10 (7.5%)	0 (0.0%)	790 (7.7%)
3.1—4.0	3 (0.4%)	59 (2.8%)	111 (4.1%)	95 (3.0%)	29 (2.3%)	3 (2.1%)	1 (4.8%)	300 (2.9%)
>4	5 (0.6%)	56 (2.6%)	86 (3.2%)	67 (2.1%)	22 (1.8%)	0 (0.3%)	0 (0.0%)	236 (2.3%)
不詳	239 (28.1%)	105 (4.9%)	239 (8.8%)	313 (9.9%)	190 (15.4%)	26 (20.2%)	6 (25.9%)	1,117 (10.9%)
總計	852 (100%)	2,123 (100%)	2,711 (100%)	3,145 (100%)	1,236 (100%)	128 (100%)	22 (100%)	10,217 (100%)
平均數	0.66	1.04	1.44	1.27	1.17	1.07	0.55	1.21
中位數	0.50	0.50	1.00	1.00	1.00	1.00	0.00	1.00
標準差	0.97	1.47	1.49	1.34	1.23	1.22	1.12	1.39

「愛+人」研究有問及受訪者的工作有否影響其家庭生活⁶。分數為 6 至 42 分，分數越高代表工作與家庭之間衝突越嚴重。總括來說，衝突指數的平均值為 22.39 分 (表 4.2g)，男性與女性受訪者的得分並沒有明顯差別，而衝突指數則隨年齡增長而下降。衝突指數的百分比在 20—24 歲人士中最高 (23.37%)，而在 75 歲及以上人士中則最低 (16.14%) (表 4.2h)。

表 4.2g：按性別劃分工作/家庭衝突指數 (6—42分)

工作/家庭衝突	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
≤15	1,295	27.5	1,807	32.8	3,102	30.4
16—20	512	10.9	578	10.5	1,090	10.7
21—25	613	13.0	747	13.6	1,359	13.3
26—30	542	11.5	763	13.9	1,305	12.8
31—35	374	7.9	512	9.3	885	8.7
≥36	600	12.7	759	13.8	1,359	13.3
不詳	777	16.5	340	6.2	1,117	10.9
總計	4,713	100	5,504	100	10,217	100
平均數	22.48		22.33		22.39	
中位數	22.00		22.00		22.00	
標準差	9.42		9.51		9.47	

表 4.2h：按年齡組別劃分工作/家庭衝突指數 (6—42分)：人數 (%)

工作/家庭衝突	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
≤15	175 (20.5%)	621 (29.2%)	797 (29.4%)	1,019 (32.4%)	427 (34.6%)	52 (40.4%)	12 (52.0%)	3,102 (30.4%)
16—20	81 (9.5%)	256 (12.1%)	249 (9.2%)	360 (11.4%)	132 (10.7%)	10 (8.1%)	2 (7.2%)	1,090 (10.7%)
21—25	103 (12.1%)	272 (12.8%)	387 (14.3%)	440 (14.0%)	141 (11.6%)	12 (9.6%)	1 (6.5%)	1,359 (13.3%)
26—30	86 (10.1%)	351 (16.5%)	333 (12.3%)	390 (12.4%)	135 (11.0%)	10 (7.5%)	0 (0.0%)	1,305 (12.8%)
31—35	60 (7.0%)	203 (9.5%)	271 (10.0%)	260 (8.3%)	87 (7.0%)	5 (4.3%)	0 (0.0%)	885 (8.7%)
≥36	108 (12.7%)	316 (14.9%)	435 (16.1%)	364 (11.6%)	121 (9.8%)	13 (9.9%)	2 (8.3%)	1,359 (13.3%)
不詳	239 (28.1%)	105 (4.9%)	239 (8.8%)	313 (9.9%)	190 (15.4%)	26 (20.2%)	6 (25.9%)	1,117 (10.9%)
總計	852 (100%)	2,123 (100%)	2,711 (100%)	3,145 (100%)	1,236 (100%)	128 (100%)	22 (100%)	10,217 (100%)
平均數	23.37	23.02	23.14	21.80	20.84	19.36	16.14	22.39
中位數	24.00	24.00	24.00	21.00	20.00	15.00	12.00	22.00
標準差	9.40	9.53	9.67	9.25	9.18	9.30	8.20	9.47

4.3 家庭活動

「愛+人」研究有問及受訪者每天平均的家庭活動時間，例如在戲院看電影、打遊戲機或麻雀及食飯等，男性及女性受訪者在這方面沒有明顯差別，儘管較多的男性並沒有和家人閒談 (表 4.3a 及 4.3b)。受訪者在週末的家庭活動時間比平日多。

表 4.3a：按性別劃分平日 (星期一至五) 每天平均的家庭活動時間

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
在戲院看電影						
沒有	8,531	97.8	7,171	98.1	15,702	97.9
有						
少於 1 小時	18	0.2	20	0.3	38	0.2
1—1.9 小時	56	0.6	56	0.8	111	0.7
2 小時及以上	117	1.3	62	0.8	179	1.1
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
打遊戲機						
沒有	8,545	97.9	7,108	97.2	15,653	97.6
有						
少於 1 小時	48	0.5	63	0.9	111	0.7
1—1.9 小時	82	0.9	87	1.2	169	1.1
2—2.9 小時	36	0.4	40	0.5	75	0.5
3 小時及以上	11	0.1	11	0.1	22	0.1
不詳	5	0.1	4	0.0	9	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
打麻雀						
沒有	8,607	98.6	7,235	99.0	15,842	98.8
有						
少於 1 小時	22	0.3	14	0.2	36	0.2
1—1.9 小時	30	0.3	20	0.3	51	0.3
2—2.9 小時	14	0.2	11	0.1	24	0.2
3—3.9 小時	15	0.2	12	0.2	27	0.2
4 小時及以上	33	0.4	17	0.2	50	0.3
不詳	6	0.1	3	0.0	9	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.3a：按性別劃分平日(星期一至五) 每天平均的家庭活動時間 (繼續)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
食飯						
沒有	3,263	37.4	2,906	39.7	6,169	38.5
有						
少於 1 小時	1,226	14.0	1,139	15.6	2,365	14.7
1—1.9小時	3,525	40.4	2,709	37.1	6,234	38.9
2小時及以上	706	8.1	552	7.6	1,258	7.8
不詳	7	0.1	6	0.1	13	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
閒談						
沒有	3,623	41.5	3,240	44.3	6,864	42.8
有						
少於 1 小時	1,095	12.5	1,080	14.8	2,174	13.6
1—1.9小時	2,852	32.7	2,196	30.0	5,047	31.5
2小時及以上	1,151	13.2	793	10.8	1,944	12.1
不詳	7	0.1	3	0.0	9	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
行街 (包括買餸)						
沒有	7,080	81.1	6,196	84.7	13,277	82.8
有						
少於 1 小時	321	3.7	289	3.9	610	3.8
1—1.9小時	895	10.3	575	7.9	1,469	9.2
2小時及以上	425	4.9	250	3.4	675	4.2
不詳	6	0.1	3	0.0	9	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
閱讀/溫習						
沒有	7,769	89.0	6,729	92.0	14,497	90.4
有						
少於 1 小時	225	2.6	214	2.9	439	2.7
1—1.9小時	482	5.5	294	4.0	776	4.8
2小時及以上	243	2.8	69	0.9	312	1.9
不詳	8	0.1	6	0.1	14	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.3 b：按性別劃分週末每天平均的家庭活動時間

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
在戲院看電影						
沒有	8,249	94.5	6,949	95.0	15,198	94.8
有						
少於 1 小時	19	0.2	28	0.4	47	0.3
1—1.9 小時	124	1.4	86	1.2	210	1.3
2 小時及以上	329	3.8	246	3.4	575	3.6
不詳	6	0.1	3	0.0	9	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
打遊戲機						
沒有	8,497	97.4	7,065	96.6	15,562	97.0
有						
少於 1 小時	41	0.5	35	0.5	76	0.5
1—1.9 小時	117	1.3	111	1.5	227	1.4
2—2.9 小時	49	0.6	62	0.9	111	0.7
3 小時及以上	19	0.2	35	0.5	54	0.3
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
打麻雀						
沒有	8,416	96.4	7,088	96.9	15,504	96.7
有						
少於 1 小時	10	0.1	18	0.3	29	0.2
1—1.9 小時	40	0.5	48	0.7	88	0.5
2—2.9 小時	67	0.8	25	0.3	93	0.6
3—3.9 小時	59	0.7	33	0.5	92	0.6
4 小時及以上	129	1.5	94	1.3	223	1.4
不詳	5	0.1	5	0.1	10	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
食飯						
沒有	2,243	25.7	1,985	27.2	4,228	26.4
有						
少於 1 小時	672	7.7	633	8.7	1,306	8.1
1—1.9 小時	3,390	38.8	2,695	36.9	6,086	37.9
2 小時及以上	2,415	27.7	1,995	27.3	4,410	27.5
不詳	6	0.1	3	0.0	9	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.3 b：按性別劃分週末每天平均的家庭活動時間 (繼續)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
閒談						
沒有	2,791	32.0	2,495	34.1	5,286	33.0
有						
少於 1 小時	728	8.3	734	10.0	1,461	9.1
1—1.9 小時	2,944	33.7	2,411	33.0	5,355	33.4
2 小時及以上	2,251	25.8	1,669	22.8	3,919	24.4
不詳	14	0.2	3	0.0	17	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
行街 (包括買餸)						
沒有	5,115	58.6	4,515	61.8	9,630	60.0
有						
少於 1 小時	208	2.4	180	2.5	389	2.4
1—1.9 小時	1,338	15.3	1,047	14.3	2,385	14.9
2 小時及以上	2,057	23.6	1,567	21.4	3,624	22.6
不詳	8	0.1	3	0.0	11	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100
閱讀/溫習						
沒有	7,684	88.0	6,627	90.6	14,311	89.2
有						
少於 1 小時	195	2.2	163	2.2	358	2.2
1—1.9 小時	508	5.8	344	4.7	852	5.3
2 小時及以上	335	3.8	175	2.4	510	3.2
不詳	5	0.1	3	0.0	8	0.0
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

4.4 自我評估的社會資本

4.4.1 鄰舍凝聚力

鄰居團結是鄰居之間的聯繫⁵，也是社會資本的其中一個重要元素，而且鄰居團結能影響鄰里及社區的凝聚力。「愛+人」追蹤研究使用Sampson的問卷（包括五條問題）來評估受訪者鄰舍凝聚力的程度⁷。

問及是否同意「街坊很樂意幫助鄰居」，接近一半的受訪者非常或一般同意，女性（51.4%）比男性（47.2%）為高。45.2% 中立（沒有同意或不同意），而 5.1% 則非常或一般不同意（表 4.4.1a）。按年齡組別分析，同意者的百分比隨年齡增長而上升，由 20—24 歲組別的 38.6%，遞增至 65—74 歲組別的 61.9%，然後稍微下降至 75 歲及以上組別的 57.2%（表 4.4.1b）。按教育程度分析，同意者的百分比隨教育程度提高而下降，由小學及以下程度的 59.4%，下降至高等教育及以上程度的 41.0%（表 4.4.1c）。

表 4.4.1a：按性別劃分是否同意「街坊很樂意幫助鄰居」

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
非常同意	665	7.6	432	5.9	1,096	6.8
一般同意	3,825	43.8	3,021	41.3	6,847	42.7
中立	3,767	43.2	3,482	47.6	7,249	45.2
一般不同意	394	4.5	299	4.1	693	4.3
非常不同意	66	0.8	63	0.9	134	0.8
不詳	10	0.1	9	0.1	19	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.1b：按年齡組別劃分是否同意「街坊很樂意幫助鄰居」：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
非常同意	62 (4.9%)	116 (4.6%)	224 (6.6%)	304 (7.5%)	165 (6.6%)	114 (9.7%)	113 (10.3%)	1,096 (6.8%)
一般同意	428 (33.7%)	901 (35.5%)	1,393 (41.2%)	1,804 (44.3%)	1,190 (47.4%)	618 (52.2%)	513 (46.9%)	6,847 (42.7%)
中立	684 (53.9%)	1,364 (53.8%)	1,597 (47.2%)	1,730 (42.5%)	1,054 (42.0%)	411 (34.7%)	409 (37.4%)	7,249 (45.2%)
一般不同意	74 (5.8%)	124 (4.9%)	138 (4.1%)	186 (4.6%)	81 (3.2%)	37 (3.1%)	53 (4.9%)	693 (4.3%)
非常不同意	20 (1.6%)	30 (1.2%)	24 (0.7%)	38 (0.9%)	17 (0.7%)	3 (0.3%)	2 (0.2%)	134 (0.8%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	5 (0.2%)	6 (0.1%)	3 (0.1%)	0(0.0%)	3 (0.3%)	19 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.1c：按教育程度劃分是否同意「街坊很樂意幫助鄰居」：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
非常同意	340 (9.0%)	238 (7.7%)	306 (6.3%)	213 (4.9%)
一般同意	1,897 (50.4%)	1,376 (44.5%)	2,000 (41.5%)	1,575 (36.1%)
中立	1,358 (36.1%)	1,353 (43.7%)	2,235 (46.4%)	2,303 (52.8%)
一般不同意	152 (4.0%)	98 (3.2%)	221 (4.6%)	222 (5.1%)
非常不同意	14 (0.4%)	24 (0.8%)	51 (1.1%)	46 (1.0%)
不詳	5 (0.1%)	3 (0.1%)	4 (0.1%)	7 (0.2%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

問及是否同意「這是一個關係密切的鄰里」，43.2% 受訪者非常或一般同意，女性 (45.4%) 比男性 (40.5%) 為高。48.4% 中立，而 8.3% 則非常或一般不同意 (表 4.4.1d)。按年齡組別分析，同意者的百分比隨年齡增長而上升，由 20—24 歲組別的 29.1%，遞增至 75 歲及以上組別的 55.7% (表 4.4.1e)。按教育程度分析，同意者的百分比隨教育程度提高而下降，由小學及以下程度的 55.7%，下降至高等教育及以上程度的 31.8% (表 4.4.1f)。

表 4.4.1d：按性別劃分是否同意「這是一個關係密切的鄰里」

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
非常同意	524	6.0	290	4.0	814	5.1
一般同意	3,441	39.4	2,671	36.5	6,113	38.1
中立	4,013	46.0	3,749	51.3	7,763	48.4
一般不同意	637	7.3	498	6.8	1,135	7.1
非常不同意	101	1.2	94	1.3	196	1.2
不詳	10	0.1	9	0.1	19	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.1e：按年齡組別劃分是否同意「這是一個關係密切的鄰里」：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
非常同意	41 (3.3%)	76 (3.0%)	144 (4.3%)	221 (5.4%)	145 (5.8%)	91 (7.7%)	95 (8.7%)	814 (5.1%)
一般同意	327 (25.8%)	771 (30.4%)	1,253 (37.1%)	1,565 (38.5%)	1,125 (44.8%)	558 (47.2%)	514 (47.0%)	6,113 (38.1%)
中立	760 (60.0%)	1,441 (56.8%)	1,698 (50.2%)	1,901 (46.7%)	1,080 (43.0%)	464 (39.2%)	418 (38.3%)	7,763 (48.4%)
一般不同意	111 (8.7%)	203 (8.0%)	238 (7.0%)	332 (8.2%)	127 (5.1%)	65 (5.5%)	58 (5.3%)	1,135 (7.1%)
非常不同意	28 (2.2%)	44 (1.7%)	42 (1.2%)	43 (1.1%)	29 (1.2%)	4 (0.4%)	5 (0.4%)	196 (1.2%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	5 (0.2%)	6 (0.1%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	3 (0.3%)	19 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.1f：按教育程度劃分是否同意「這是一個關係密切的鄰里」：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
非常同意	295 (7.8%)	186 (6.0%)	209 (4.3%)	124 (2.8%)
一般同意	1,802 (47.9%)	1,306 (42.3%)	1,737 (36.1%)	1,267 (29.0%)
中立	1,435 (38.1%)	1,389 (44.9%)	2,433 (50.5%)	2,506 (57.4%)
一般不同意	204 (5.4%)	175 (5.7%)	363 (7.5%)	393 (9.0%)
非常不同意	23 (0.6%)	33 (1.1%)	70 (1.5%)	69 (1.6%)
不詳	5 (0.1%)	3 (0.1%)	4 (0.1%)	7 (0.2%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

問及是否同意「這裡的街坊是值得信任」，42.5% 受訪者非常或一般同意，女性 (44.4%) 比男性 (40.1%) 為高。52.5% 中立，而 4.9% 則非常或一般不同意 (表 4.4.1g)。按年齡組別分析，同意者的百分比隨年齡增長而上升，由 20—24 歲組別的 31.4%，遞增至 75 歲及以上組別的 53.2% (表 4.4.1h)。按教育程度分析，同意者的百分比亦隨教育程度提高而下降，由小學及以下程度的 53.4% 下降至高等教育及以上程度的 32.5% (表 4.4.1i)。

表 4.4.1g：按性別劃分是否同意「這裡的街坊是值得信任」

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
非常同意	465	5.3	285	3.9	750	4.7
一般同意	3,410	39.1	2,645	36.2	6,055	37.8
中立	4,370	50.1	4,056	55.5	8,426	52.5
一般不同意	402	4.6	270	3.7	671	4.2
非常不同意	71	0.8	47	0.6	118	0.7
不詳	10	0.1	9	0.1	19	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.1h：按年齡組別劃分是否同意「這裡的街坊是值得信任」：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
非常同意	33 (2.6%)	80 (3.1%)	143 (4.2%)	194 (4.8%)	127 (5.0%)	81 (6.8%)	92 (8.4%)	750 (4.7%)
一般同意	365 (28.8%)	742 (29.3%)	1,214 (35.9%)	1,590 (39.1%)	1,077 (42.9%)	577 (48.8%)	490 (44.8%)	6,055 (37.8%)
中立	779 (61.4%)	1,540 (60.7%)	1,854 (54.8%)	2,074 (51.0%)	1,203 (47.9%)	494 (41.8%)	482 (44.0%)	8,426 (52.5%)
一般不同意	72 (5.7%)	139 (5.5%)	142 (4.2%)	182 (4.5%)	84 (3.3%)	28 (2.4%)	25 (2.3%)	671 (4.2%)
非常不同意	18 (1.5%)	35 (1.4%)	22 (0.6%)	23 (0.6%)	16 (0.6%)	3 (0.3%)	2 (0.2%)	118 (0.7%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	5 (0.2%)	6 (0.1%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	3 (0.3%)	19 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.1i：按教育程度劃分是否同意「這裡的街坊是值得信任」：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
非常同意	259 (6.9%)	168 (5.4%)	199 (4.1%)	124 (2.8%)
一般同意	1,749 (46.5%)	1,268 (41.0%)	1,739 (36.1%)	1,298 (29.7%)
中立	1,609 (42.7%)	1,533 (49.6%)	2,602 (54.0%)	2,682 (61.4%)
一般不同意	128 (3.4%)	101 (3.3%)	223 (4.6%)	219 (5.0%)
非常不同意	14 (0.4%)	19 (0.6%)	49 (1.0%)	36 (0.8%)
不詳	5 (0.1%)	3 (0.1%)	4 (0.1%)	7 (0.2%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

問及是否同意「這裡的街坊相處不融洽」，53.0% 受訪者非常或一般不同意，42.0% 中立，而約 5% 非常或一般同意，同意的女性 (5.3%) 比男性 (4.3%) 多 (表 4.4.1j)。按年齡組別分析，不同意者的百分比隨年齡增長而上升，由 20—24 歲組別的 44.3%，遞增至 65—74 歲組別的 62.8% (表 4.4.1k)。令人關注的是，按教育程度分析，同意者的百分比以小學及以下程度最高 (6.8%)，而不同意者的百分比亦以小學及以下程度最高 (59.1%) (表 4.4.1l)。

表 4.4.1j：按性別劃分是否同意「這裡的街坊相處不融洽」

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
非常同意	51	0.6	17	0.2	68	0.4
一般同意	413	4.7	303	4.1	716	4.5
中立	3,508	40.2	3,224	44.1	6,732	42.0
一般不同意	4,143	47.5	3,313	45.3	7,456	46.5
非常不同意	603	6.9	445	6.1	1,048	6.5
不詳	10	0.1	9	0.1	19	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.1k：按年齡組別劃分是否同意「這裡的街坊相處不融洽」：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
非常同意	7 (0.6%)	4 (0.1%)	20 (0.6%)	16 (0.4%)	13 (0.5%)	4 (0.3%)	5 (0.4%)	68 (0.4%)
一般同意	56 (4.4%)	103 (4.1%)	143 (4.2%)	215 (5.3%)	97 (3.9%)	52 (4.4%)	50 (4.5%)	716 (4.5%)
中立	642 (50.6%)	1,296 (51.1%)	1,472 (43.6%)	1,562 (38.4%)	973 (38.8%)	384 (32.5%)	403 (36.8%)	6,732 (42.0%)
一般不同意	495 (39.0%)	1,016 (40.0%)	1,538 (45.5%)	1,988 (48.9%)	1,245 (49.6%)	640 (54.1%)	534 (48.8%)	7,456 (46.5%)
非常不同意	67 (5.3%)	117 (4.6%)	201 (5.9%)	281 (6.9%)	179 (7.1%)	103 (8.7%)	99 (9.1%)	1,048 (6.5%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	5 (0.2%)	6 (0.1%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	3 (0.3%)	19 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.11：按教育程度劃分是否同意「這裡的街坊相處不融洽」：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
非常同意	23 (0.6%)	14 (0.4%)	18 (0.4%)	13 (0.3%)
一般同意	232 (6.2%)	144 (4.7%)	176 (3.7%)	164 (3.7%)
中立	1,279 (34.0%)	1,280 (41.4%)	2,147 (44.6%)	2,025 (46.4%)
一般不同意	1,898 (50.4%)	1,447 (46.8%)	2,173 (45.1%)	1,937 (44.4%)
非常不同意	327 (8.7%)	204 (6.6%)	297 (6.2%)	220 (5.0%)
不詳	5 (0.1%)	3 (0.1%)	4 (0.1%)	7 (0.2%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

問及是否同意「這裡的街坊價值觀不一致」，13.8%受訪者非常或一般不同意，70.9%中立，而15.2%非常或一般同意，男女之間並沒有明顯差別（表 4.4.1m）。按年齡組別分析，不同意者的百分比隨年齡增長而上升，由20—24歲組別的11.1%，遞增至75歲及以上組別的18.0%。另一方面，與45歲及以上組別相比，同意者的百分比以20—44歲組別為低（表 4.4.1n）。按教育程度分析，同意者的百分比以小學及以下程度最高（18.9%），而不同意者的百分比，亦以小學及以下程度最高（18.2%）（表 4.4.1o）。

表 4.4.1m：按性別劃分是否同意「這裡的街坊價值觀不一致」

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
非常同意	144	1.6	93	1.3	237	1.5
一般同意	1,176	13.5	1,020	13.9	2,196	13.7
中立	6,125	70.2	5,240	71.7	11,365	70.9
一般不同意	1,107	12.7	850	11.6	1,957	12.2
非常不同意	164	1.9	100	1.4	264	1.6
不詳	10	0.1	9	0.1	19	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

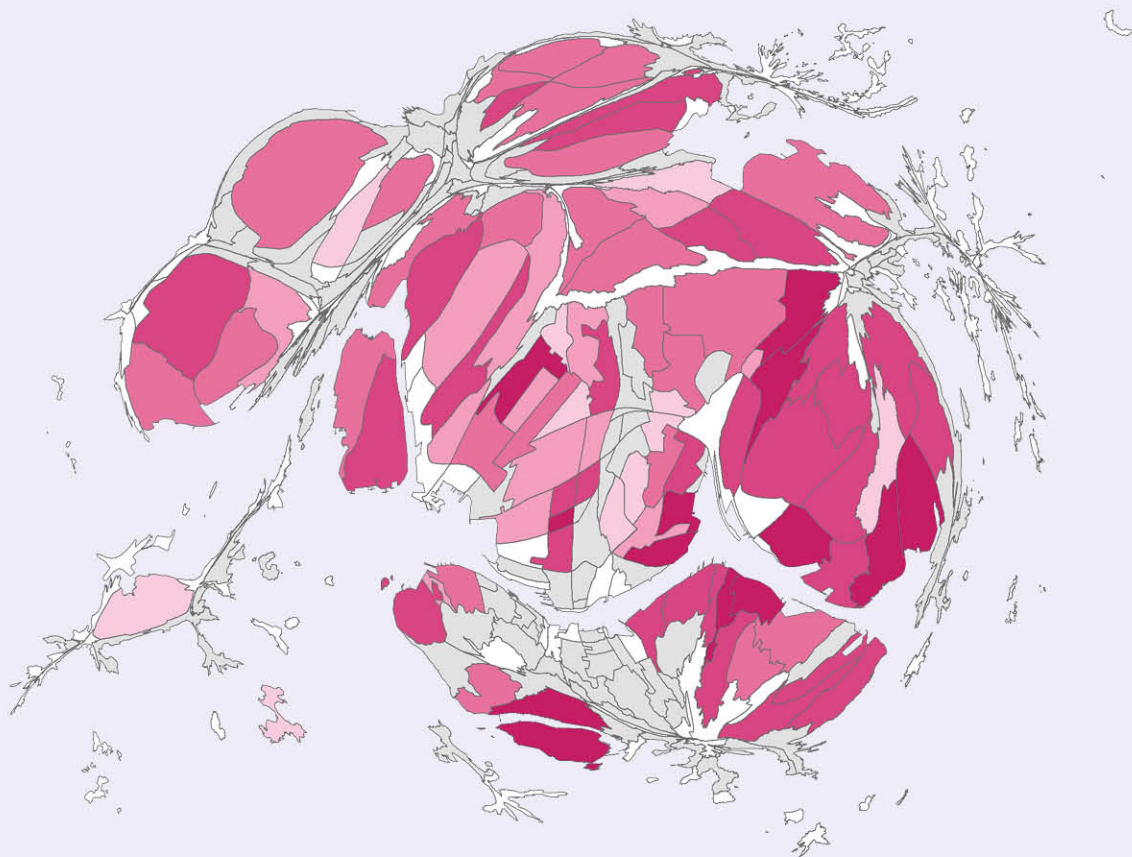
表 4.4.1n：按年齡組別劃分是否同意「這裡的街坊價值觀不一致」：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
非常同意	18 (1.4%)	23 (0.9%)	58 (1.7%)	72 (1.8%)	42 (1.7%)	14 (1.2%)	10 (0.9%)	237 (1.5%)
一般同意	106 (8.3%)	268 (10.6%)	431 (12.8%)	678 (16.7%)	373 (14.9%)	193 (16.3%)	147 (13.4%)	2,196 (13.7%)
中立	1,003 (79.1%)	1,963 (77.4%)	2,461 (72.8%)	2,762 (67.9%)	1,679 (66.9%)	761 (64.3%)	737 (67.4%)	11,365 (70.9%)
一般不同意	129 (10.1%)	247 (9.7%)	370 (11.0%)	501 (12.3%)	371 (14.8%)	175 (14.8%)	164 (15.0%)	1,957 (12.2%)
非常不同意	12 (1.0%)	35 (1.4%)	55 (1.6%)	49 (1.2%)	41 (1.6%)	39 (3.3%)	33 (3.0%)	264 (1.6%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	5 (0.2%)	6 (0.1%)	3 (0.1%)	0 (0.0%)	3 (0.3%)	19 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.1o：按教育程度劃分是否同意「這裡的街坊價值觀不一致」：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
非常同意	62 (1.6%)	58 (1.9%)	78 (1.6%)	39 (0.9%)
一般同意	653 (17.3%)	494 (16.0%)	555 (11.5%)	494 (11.3%)
中立	2,361 (62.7%)	2,115 (68.4%)	3,538 (73.5%)	3,352 (76.8%)
一般不同意	591 (15.7%)	370 (12.0%)	573 (11.9%)	424 (9.7%)
非常不同意	93 (2.5%)	52 (1.7%)	69 (1.4%)	50 (1.2%)
不詳	5 (0.1%)	3 (0.1%)	4 (0.1%)	7 (0.2%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

圖 4.4.1a：按小規劃統計區劃分平均鄰居團結指數



小規劃統計區的人口

0 - 1,499

≥ 1,500 而「愛+人」追蹤研究數據 ≤30

分數

≤ 9.4

9.5 - 9.8

9.9 - 10.2

10.3 - 10.7

≥ 10.8

在「愛+人」追蹤研究，受訪者的平均鄰居團結指數為 10.1 分，其中以部分鴨洲、紅磡、彩虹及牛頭角最高。

* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

4.4.2 參與義工服務

參與義工服務反映個人對所身處社區的參與程度，而且影響個人及社區的「康和樂」。義工服務不但可以幫助有需要人士及社福機構，亦令參與者的生活豐盛。在「愛+人」追蹤研究中，問及有否參與各種由不同團體舉辦的義工服務，以及過去一年的總參與時間。14.1% 受訪者在過去十二個月有參與過義工服務，女性 (17.0%) 比男性 (10.7%) 為高 (表 4.4.2a)，而且隨年齡增長而下降，由 20—24 歲組別的 22.7% 遞減至 75 歲及以上組別的 2.8% (表 4.4.2b)。另一方面，隨著教育程度提高，參與義工服務的百分比也有上升，小學及以下程度人士為 5.4%，高等教育及以上程度人士則為 26.4% (表 4.4.2c)。另一方面，隨著教育程度提高，參與義工服務的百分比也有上升，小學及以下程度人士為 5.4%，高等教育及以上程度人士則為 26.4% (表 4.4.2c)。

表 4.4.2a：按性別劃分在過去一年有參與過義工服務

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有	1,483	17.0	786	10.7	2,269	14.1
沒有	7,238	82.9	6,524	89.2	13,762	85.8
不詳	6	0.1	2	0.0	8	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

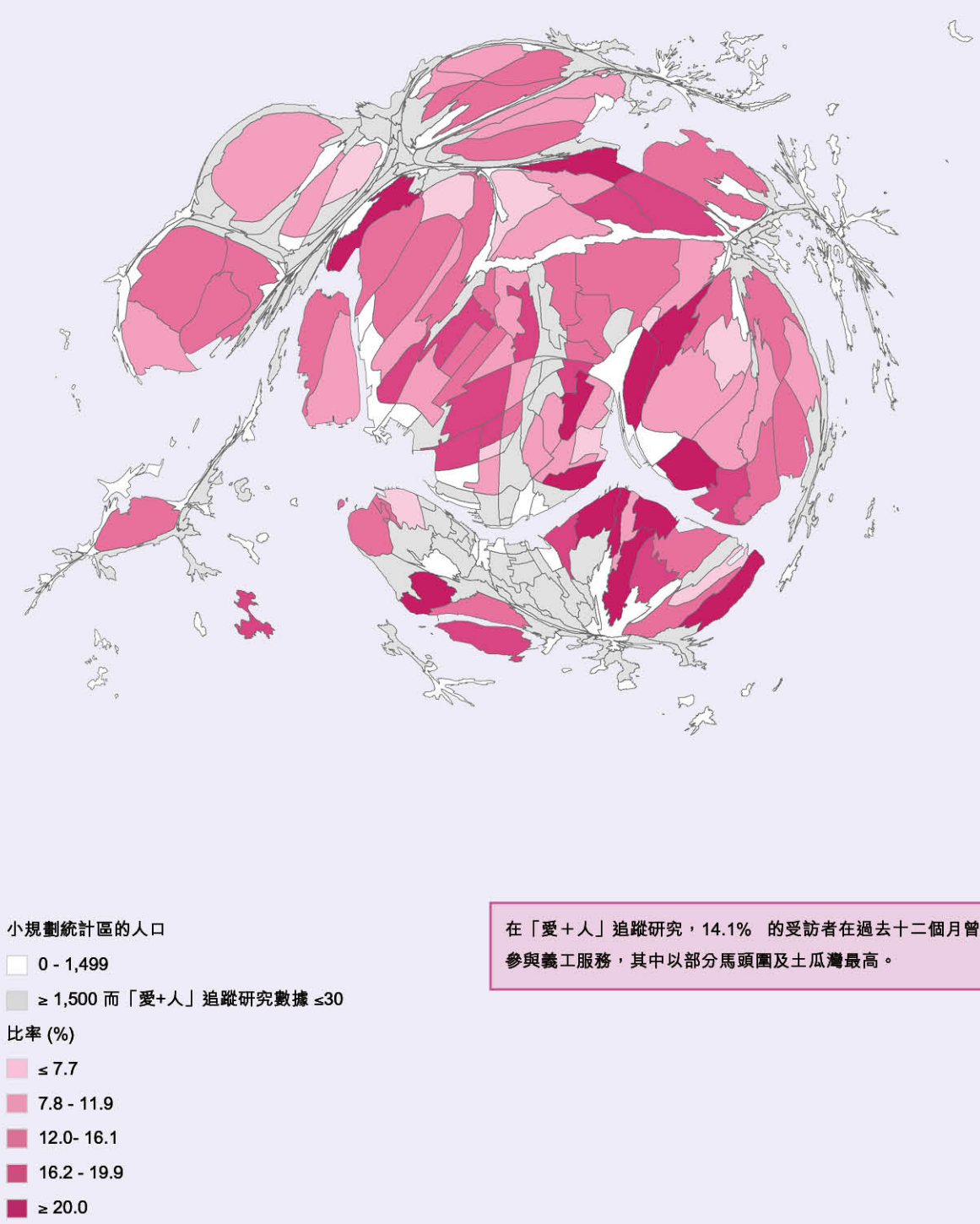
表 4.4.2b：按年齡組別劃分在過去一年個月有參與過義工服務：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
有	288 (22.7%)	359 (14.1%)	618 (18.3%)	632 (15.5%)	249 (9.9%)	93 (7.9%)	31 (2.8%)	2,269 (14.1%)
沒有	979 (77.2%)	2,177 (85.8%)	2,760 (81.7%)	3,434 (84.4%)	2,258 (90.0%)	1,090 (92.1%)	1,063 (97.2%)	13,762 (85.8%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.2c：按教育程度劃分在過去一年有參與過義工服務：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
有	204 (5.4%)	273 (8.8%)	639 (13.3%)	1,153 (26.4%)
沒有	3,560 (94.5%)	2,815 (91.0%)	4,177 (86.7%)	3,210 (73.5%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.1%)	1 (0.0%)	3 (0.1%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

圖 4.4.2a：按小規劃統計區劃分在過去十二個月曾參與義工服務的比率



* 根據香港特別行政區規劃署，小規劃統計區是第三個層次的規劃單位。香港總共分為289個小規劃統計區。

資料來源: www.census2011.gov.hk/tc/tertiary-planning-units.html

** 只包括「愛+人」追蹤研究抽樣人數大於 30 的小規劃統計區。網址將稍後公佈。

4.9% 受訪者在過去一年有參與過宗教團體的義工服務，女性 (5.5%) 比男性 (4.1%) 為高 (表 4.4.2d)，而且以 20—24 歲 (5.4%)、25—34 歲 (4.5%)、35—44 歲 (6.4%) 及 45—54 歲 (6.6%) 四個組別中較高 (表 4.4.2e)。另一方面，參與的百分比亦隨教育程度提高而上升 (表 4.4.2f)。

表 4.4.2d：按性別劃分在過去一年有參與過宗教團體的義工服務

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有	479	5.5	300	4.1	779	4.9
沒有	8,242	94.4	7,010	95.9	15,251	95.1
不詳	6	0.1	2	0.0	8	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.2e：按年齡組別劃分在過去一年有參與過宗教團體的義工服務：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
有	69 (5.4%)	115 (4.5%)	215 (6.4%)	270 (6.6%)	73 (2.9%)	29 (2.4%)	9 (0.8%)	779 (4.9%)
沒有	1,199 (94.6%)	2,421 (95.4%)	3,163 (93.6%)	3,797 (93.3%)	2,435 (97.0%)	1,154 (97.6%)	1,085 (99.2%)	15,251 (95.1%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.2f：按教育程度劃分在過去一年有參與過宗教團體的義工服務：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
有	49 (1.3%)	54 (1.8%)	212 (4.4%)	464 (10.6%)
沒有	3,715 (98.7%)	3,034 (98.1%)	4,603 (95.6%)	3,899 (89.3%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.1%)	1 (0.0%)	3 (0.1%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

4.3% 受訪者在過去一年有參與過學校或教育團體的義工服務，女性 (5.9%) 比男性 (2.3%) 為高 (表 4.4.2g)，而且以年輕的年齡組別較高，例如 20—24 歲組別 (11.2%) (表 4.4.1h)。與其他組織一樣，參與的百分比亦隨教育程度提高而上升 (表 4.4.2i)。

表 4.4.2g：按性別劃分在過去一年有參與過學校或教育團體的義工服務

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有	516	5.9	168	2.3	684	4.3
沒有	8,206	94.0	7,141	97.7	15,347	95.7
不詳	6	0.1	2	0	8	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.2h：按年齡組別劃分在過去一年有參與過學校或教育團體的義工服務：人數 (%)

	20-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	≥75	總計
有	142 (11.2%)	115 (4.5%)	241 (7.1%)	152 (3.7%)	24 (0.9%)	10 (0.9%)	0 (0.0%)	684 (4.3%)
沒有	1,126 (88.8%)	2,421 (95.4%)	3,137 (92.8%)	3,914 (96.2%)	2,484 (99.0%)	1,172 (99.1%)	1,094 (100%)	15,347 (95.7%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.2i：按教育程度劃分在過去一年有參與過學校或教育團體的義工服務：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
有	34 (0.9%)	87 (2.8%)	220 (4.6%)	344 (7.9%)
沒有	3,731 (99.1%)	3,001 (97.1%)	4,595 (95.4%)	4,019 (92.1%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.1%)	1 (0.0%)	3 (0.1%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

0.8% 受訪者在過去一年有參與過政治團體或勞工組織的義工服務 (表 4.4.2j) , 而且在性別、年齡組別 (表 4.4.2k) 和教育程度方面 (表 4.4.2l) , 都沒有明顯分別。

表 4.4.2j: 按性別劃分在過去一年有參與過政治團體或勞工組織的義工服務

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有	71	0.8	51	0.7	122	0.8
沒有	8,650	99.1	7,258	99.3	15,909	99.2
不詳	6	0.1	2	0.0	8	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.2k: 按年齡組別劃分在過去一年有參與過政治團體或勞工組織的義工服務: 人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
有	16 (1.3%)	9 (0.4%)	23 (0.7%)	39 (1.0%)	21 (0.8%)	8 (0.7%)	4 (0.4%)	122 (0.8%)
沒有	1,251 (98.7%)	2,526 (99.6%)	3,355 (99.3%)	4,027 (99.0%)	2,486 (99.1%)	1,174 (99.3%)	1,090 (99.6%)	15,909 (99.2%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.2l: 按教育程度劃分在過去一年有參與過政治團體或勞工組織的義工服務: 人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
有	20 (0.5%)	29 (0.9%)	31 (0.6%)	43 (1.0%)
沒有	3,745 (99.4%)	3,060 (99.0%)	4,785 (99.3%)	4,320 (98.9%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.1%)	1 (0.0%)	3 (0.1%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

2.0% 受訪者在過去一年有參與過長者團體或有關組織的義工服務，女性 (2.7%) 比男性 (1.1%) 為高 (表 4.4.2m)，而且以 55—64 歲 (2.4%) 及 65—74 歲兩個組別 (3.1%) 較高 (表 4.4.2n)。另一方面，參與的百分比在不同教育程度中並沒有明顯分別 (表 4.4.2o)。

表 4.4.2m：按性別劃分在過去一年有參與過長者團體或有關組織的義工服務

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有	235	2.7	83	1.1	318	2.0
沒有	8,487	97.2	7,226	98.8	15,713	98.0
不詳	6	0.1	2	0.0	8	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.2n：按年齡組別劃分在過去一年有參與過長者團體或有關組織的義工服務：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
有	21 (1.7%)	41 (1.6%)	70 (2.1%)	76 (1.9%)	60 (2.4%)	36 (3.1%)	14 (1.3%)	318 (2.0%)
沒有	1,246 (98.3%)	2,494 (98.3%)	3,308 (97.9%)	3,990 (98.1%)	2,448 (97.5%)	1,147 (96.9%)	1,080 (98.7%)	15,713 (98.0%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.2o：按教育程度劃分在過去一年有參與過長者團體或有關組織的義工服務：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
有	67 (1.8%)	44 (1.4%)	95 (2.0%)	112 (2.6%)
沒有	3,697 (98.2%)	3,045 (98.5%)	4,720 (98.0%)	4,251 (97.4%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.1%)	1 (0.0%)	3 (0.1%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

與參與過政治團體或勞工組織的百分比相若，受訪者在過去一年有參與過醫院的義工服務的百分比較低，只有 0.4% (表 4.4.2p)，而且在性別、年齡組別 (表 4.4.2q) 及教育程度 (表 4.4.2r)，都沒有明顯分別。

表 4.4.2p：按性別劃分在過去一年有參與過醫院的義工服務

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有	44	0.5	27	0.4	71	0.4
沒有	8,678	99.4	7,282	99.6	15,960	99.5
不詳	6	0.1	2	0.0	8	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.2q：按年齡組別劃分在過去一年有參與過醫院的義工服務：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
有	14 (1.1%)	3 (0.1%)	10 (0.3%)	28 (0.7%)	10 (0.4%)	5 (0.4%)	1 (0.1%)	71 (0.4%)
沒有	1,253 (98.8%)	2,532 (99.8%)	3,368 (99.6%)	4,038 (99.3%)	2,497 (99.5%)	1,178 (99.6%)	1,093 (99.9%)	15,960 (99.5%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.2r：按教育程度劃分在過去一年有參與過醫院的義工服務：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
有	4 (0.1%)	4 (0.1%)	20 (0.4%)	42 (1.0%)
沒有	3,760 (99.9%)	3,084 (99.7%)	4,795 (99.6%)	4,321 (99.0%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.1%)	1 (0.0%)	3 (0.1%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

2.9% 受訪者表示過去一年有參與過其他國際或本地非政府組織的義工服務，女性 (3.2%) 比男性 (2.5%) 高 (表 4.4.2s)，而且隨年齡增長而下降，由 20—24 歲組別最高的 5.7%，下降至 75 歲及以上組別最低的 0.6% (表 4.4.2t)。參與的百分比亦隨教育程度提高而上升 (表 4.4.2u)。

表 4.4.2s：按性別劃分在過去一年有參與過其他國際或本地非政府組織的義工服務

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有	280	3.2	182	2.5	462	2.9
沒有	8,441	96.7	7,128	97.5	15,569	97.1
不詳	6	0.1	2	0.0	8	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.2t：按年齡組別劃分在過去一年有參與過其他國際或本地非政府組織的義工服務：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
有	72 (5.7%)	82 (3.2%)	99 (2.9%)	124 (3.0%)	68 (2.7%)	11 (1.0%)	6 (0.6%)	462 (2.9%)
沒有	1,196 (94.3%)	2,454 (96.7%)	3,278 (97.0%)	3,942 (96.9%)	2,439 (97.2%)	1,171 (99.0%)	1,088 (99.4%)	15,569 (97.1%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.0%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (0.1%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.2u：按教育程度劃分在過去一年有參與過其他國際或本地非政府組織的義工服務：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
有	41 (1.1%)	66 (2.1%)	116 (2.4%)	239 (5.5%)
沒有	3,723 (98.9%)	3,022 (97.7%)	4,699 (97.6%)	4,124 (94.5%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.1%)	1 (0.0%)	3 (0.1%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

85.8% 受訪者在過去一年沒有參與過任何義工服務，7.1% 曾做過少於 20 個小時，而 7.0% 曾做過 20 個小時及以上。沒有參與的百分比以男性 (89.2%) 比女性 (82.9%) 為高，而女性曾做過少於 20 個小時 (9.0%) 及 20 個小時及以上 (7.7%) 義工的百分比都比男性為高 (分別為 4.7% 和 6.0%) (表 4.4.2v)。按年齡組別分析，曾做過少於 20 個小時義工的百分比也隨年齡增長而下降，由年輕組別最高的 13.2%，下降至年長組別最低的 1.1%。同時，曾做過 20 個小時及以上義工的百分比亦隨年齡增長而下降，約 9.5% 為年輕人 (表 4.4.2w)。另一方面，曾做過少於 20 個小時義工的百分比亦隨教育程度提高而上升，由小學程度及以下最低的 2.6%，上升至高等教育及以上程度最高的 12.9%，曾做過 20 個小時及以上義工的百分比以高等教育及以上程度最高 (13.1%) (表 4.4.2x)。

表 4.4.2v：按性別劃分在過去一年參與任何義工服務的時間 (小時)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
沒有	7,238	82.9	6,524	89.2	13,762	85.8
少於 20	789	9.0	344	4.7	1,133	7.1
20—39	240	2.7	143	2.0	383	2.4
40—79	183	2.1	101	1.4	284	1.8
80—159	108	1.2	81	1.1	189	1.2
160 及以上	144	1.7	110	1.5	254	1.6
不詳	25	0.3	9	0.1	34	0.2
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.2w：按年齡組別劃分在過去一年參與任何義工服務的時間 (小時)：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
沒有	979 (77.2%)	2,177 (85.8%)	2,760 (81.7%)	3,434 (84.6%)	2,258 (90.0%)	1,090 (92.1%)	1,063 (97.2%)	13,762 (85.8%)
少於 20	167 (13.2%)	226 (8.9%)	335 (9.9%)	276 (6.8%)	90 (3.6%)	27 (2.3%)	12 (1.1%)	1,133 (7.1%)
20—39	49 (3.8%)	47 (1.9%)	99 (2.9%)	128 (3.1%)	43 (1.7%)	14 (1.2%)	4 (0.3%)	383 (2.4%)
40—79	35 (2.8%)	36 (1.4%)	62 (1.8%)	93 (2.3%)	41 (1.6%)	13 (1.1%)	3 (0.3%)	284 (1.8%)
80—159	11 (0.9%)	22 (0.9%)	46 (1.4%)	53 (1.3%)	39 (1.6%)	11 (1.0%)	7 (0.6%)	189 (1.2%)
160 及以上	26 (2.0%)	23 (0.9%)	64 (1.9%)	77 (1.9%)	33 (1.3%)	27 (2.3%)	5 (0.5%)	254 (1.6%)
不詳	0 (0.0%)	5 (0.2%)	15 (0.4%)	7 (0.2%)	6 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	34 (0.2%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.2x：按教育程度劃分在過去一年月參與任何義工服務的時間 (小時)：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
沒有	3,560 (94.5%)	2,815 (91.0%)	4,177 (86.7%)	3,210 (73.5%)
少於 20	98 (2.6%)	126 (4.1%)	345 (7.2%)	564 (12.9%)
20—39	37 (1.0%)	58 (1.9%)	90 (1.9%)	197 (4.5%)
40—79	20 (0.5%)	31 (1.0%)	91 (1.9%)	141 (3.2%)
80—159	22 (0.6%)	23 (0.7%)	55 (1.1%)	89 (2.0%)
160 及以上	26 (0.7%)	33 (1.1%)	50 (1.0%)	146 (3.4%)
不詳	2 (0.1%)	6 (0.2%)	8 (0.2%)	18 (0.4%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

85.8% 受訪者在過去一年沒有出席過任何社區會議或活動，7.4% 一個月出席少於一次，而 6.5% 每月出席至少一次。每月出席至少一次的百分比，以女性 (16.8%) 比男性 (10.7%) 為高 (表4.4.2y)。曾出席過的百分比則隨年齡增長而下降，但隨教育程度提高而上升 (表 4.4.2z 及 aa)。

表 4.4.2y：按性別劃分在過去一年有出席過任何社區會議或活動

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
從來沒有	7,238	82.9	6,524	89.2	13,762	85.8
一個月少於一次	808	9.3	377	5.2	1,185	7.4
大約一個月一次	220	2.5	137	1.9	357	2.2
一個月兩至三次	122	1.4	77	1.0	198	1.2
一星期一次	195	2.2	125	1.7	321	2.0
一星期多於一次	120	1.4	63	0.9	183	1.1
不詳	25	0.3	9	0.1	34	0.2
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.2z：按年齡組別劃分在過去一年有出席過任何社區會議或活動：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75	總計
從來沒有	979 (77.2%)	2,177 (85.8%)	2,760 (81.7%)	3,434 (84.4%)	2,258 (90.0%)	1,090 (92.1%)	1,063 (97.2%)	13,762 (85.8%)
一個月少於一次	171 (13.5%)	213 (8.4%)	367 (10.8%)	285 (7.0%)	110 (4.4%)	29 (2.5%)	10 (0.9%)	1,185 (7.4%)
大約一個月一次	50 (4.0%)	43 (1.7%)	86 (2.6%)	115 (2.8%)	44 (1.8%)	11 (0.9%)	7 (0.6%)	357 (2.2%)
一個月兩至三次	33 (2.6%)	21 (0.8%)	50 (1.5%)	52 (1.3%)	24 (0.9%)	15 (1.2%)	3 (0.3%)	198 (1.2%)
一星期一次	23 (1.8%)	61 (2.4%)	74 (2.2%)	109 (2.7%)	33 (1.3%)	19 (1.6%)	3 (0.3%)	321 (2.0%)
一星期多於一次	10 (0.8%)	17 (0.7%)	28 (0.8%)	65 (1.6%)	35 (1.4%)	19 (1.6%)	8 (0.8%)	183 (1.1%)
不詳	0 (0.0%)	5 (0.2%)	15 (0.4%)	7 (0.2%)	6 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	34 (0.2%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)	16,039 (100%)

表 4.4.2aa：按教育程度劃分在過去一年有出席過任何社區會議或活動：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
從來沒有	3,560 (94.5%)	2,815 (91.0%)	4,177 (86.7%)	3,210 (73.5%)
一個月少於一次	101 (2.7%)	140 (4.5%)	341 (7.1%)	603 (13.8%)
大約一個月一次	38 (1.0%)	37 (1.2%)	115 (2.4%)	167 (3.8%)
一個月兩至三次	16 (0.4%)	21 (0.7%)	49 (1.0%)	112 (2.6%)
一星期一次	20 (0.5%)	39 (1.3%)	88 (1.8%)	174 (4.0%)
一星期多於一次	29 (0.8%)	34 (1.1%)	37 (0.8%)	83 (1.9%)
不詳	2 (0.1%)	6 (0.2%)	8 (0.2%)	18 (0.4%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

4.4.3 宗教信仰及參與程度

「愛+人」追蹤研究問及受訪者的宗教信仰及參與程度，同時要求他們評估自己是否一個崇尚宗教及精神心靈的人。

69.6% 受訪者沒有宗教信仰，男性 (75.2%) 比女性 (65.0%) 為高。11.4% 相信佛教、13.7% 相信基督教、3.4% 相信天主教及 1.0% 相信道教。相信佛教或基督教的百分比，女性 (13.3%；15.9%) 比男性多 (9.1%；11.0%) (表 4.4.3a)。按年齡組別分析，沒有宗教信仰的比率隨年齡增長而下降，而佛教及道教徒的比率則隨年齡增長而上升，由 20—24 歲組別的 3.4%，上升至 75 歲及以上組別的超過 20%；相反，基督及天主教徒的比率則隨年齡增長而下降，由年輕組別的 18.3%，下降至年齡較大組別的 13.1% (表 4.4.3b)。按教育程度分析，沒有宗教信仰的比率，以中學程度較高 (73.4%—75.7%)；相信佛教和道教的比率，以小學及以下程度 (21.7%) 較為普遍，而相信基督教的比率，則以高等教育及以上程度 (27.3%) 較為普遍。

表 4.4.3a：按性別劃分現時的宗教信仰

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
沒有宗教信仰	5,671	65.0	5,496	75.2	11,167	69.6
佛教	1,157	13.3	663	9.1	1,821	11.4
基督教	1,390	15.9	807	11.0	2,197	13.7
天主教	327	3.7	222	3.0	549	3.4
道教	93	1.1	72	1.0	165	1.0
其他	82	0.9	46	0.6	129	0.8
不詳	6	0.1	6	0.1	12	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.3b：按年齡組別劃分現時的宗教信仰：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
沒有宗教信仰	990 (78.1%)	1,855 (73.1%)	2,359 (69.8%)	2,790 (68.6%)	1,672 (66.6%)	778 (65.8%)	722 (66.0%)
佛教	42 (3.3%)	166 (6.5%)	285 (8.4%)	472 (11.6%)	457 (18.2%)	203 (17.1%)	196 (17.9%)
基督教	205 (16.2%)	415 (16.4%)	550 (16.3%)	607 (14.9%)	226 (9.0%)	88 (7.5%)	105 (9.6%)
天主教	26 (2.1%)	62 (2.4%)	94 (2.8%)	155 (3.8%)	109 (4.3%)	65 (5.5%)	38 (3.5%)
道教	2 (0.1%)	31 (1.2%)	33 (1.0%)	30 (0.7%)	33 (1.3%)	13 (1.1%)	24 (2.2%)
其他	2 (0.2%)	7 (0.3%)	57 (1.7%)	12 (0.3%)	6 (0.3%)	36 (3.0%)	9 (0.8%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	6 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)

表 4.4.3c：按教育程度劃分現時的宗教信仰：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
沒有宗教信仰	2,604 (69.2%)	2,339 (75.7%)	3,535 (73.4%)	2,689 (61.6%)
佛教	747 (19.8%)	442 (14.3%)	426 (8.8%)	206 (4.7%)
基督教	227 (6.0%)	210 (6.8%)	566 (11.7%)	1,193 (27.3%)
天主教	88 (2.3%)	57 (1.9%)	19 (4.1%)	205 (4.7%)
道教	71 (1.9%)	27 (0.9%)	37 (0.8%)	30 (0.7%)
其他	27 (0.7%)	13 (0.4%)	50 (1.0%)	39 (0.9%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.1%)	4 (0.1%)	3 (0.1%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

19.1% 受訪者自幼便在有宗教信仰的家庭長大，女性 (19.9%) 比男性 (18.2%) 稍高。按年齡組別分析，自幼便在有宗教信仰家庭長大的比率，以 55 歲及以上組別 (約25%) 較高。

表 4.4.3d：按性別劃分是否自幼便在有宗教信仰的家庭長大

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
是	1,733	19.9	1,329	18.2	3,063	19.1
不是	6,988	80.1	5,976	81.7	12,964	80.8
不詳	6	0.1	6	0.1	12	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.3e：按年齡組別劃分是否自幼便在有宗教信仰的家庭長大：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
是	178 (14.0%)	428 (16.9%)	585 (17.3%)	707 (17.4%)	622 (24.8%)	270 (22.8%)	273 (24.9%)
不是	1,089 (85.9%)	2,107 (83.1%)	2,793 (82.6%)	3,359 (82.6%)	1,881 (75.5%)	913 (77.2%)	821 (75.1%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	6 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)

問及受訪者現時參與宗教禮儀（例如主日崇拜、寺廟誦經等）的程度，大約 60% 沒有參與，五分之一屬於低、十分之一是中等、而 5—10% 為高。按年齡組別分析，有參與宗教禮儀的百分比隨年齡增長而上升，以 20—29 歲組別 (37.1%) 最低，65 歲以上組別 (41.0%) 最高，而普遍上較多女性有參與禮儀，差距以 65 歲或以上組別最大（女：48.2%；男：33.1%）。

表 4.4.3f：按性別劃分各年齡組別現時參與宗教禮儀（例如主日崇拜、寺廟誦經等）的程度

	低		中等		高		不適用 ⁺	
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
20—29: 總計	541	21.6	243	9.7	145	5.8	1,574	62.8
男性	249	22.7	96	8.8	51	4.6	697	63.6
女性	292	20.7	147	10.4	94	6.6	877	62.1
30—39: 總計	665	23.0	329	11.4	246	8.5	1,645	57.0
男性	282	23.6	110	9.2	96	8.0	706	59.1
女性	383	22.6	219	12.9	150	8.9	939	55.5
40—49: 總計	845	21.2	452	11.3	373	9.3	2,307	57.8
男性	350	19.7	201	11.3	131	7.4	1,089	61.5
女性	495	22.3	251	11.3	242	10.9	1,219	55.0
50—64: 總計	952	21.7	531	12.1	345	7.9	2,532	57.8
男性	418	19.4	204	9.5	131	6.1	1,389	64.4
女性	534	24.0	326	14.7	213	9.6	1,143	51.4
≥65: 總計	484	21.3	253	11.1	197	8.6	1,333	58.6
男性	216	19.8	80	7.3	66	6.0	724	66.4
女性	268	22.6	173	14.6	131	11.0	609	51.3

⁺「不適用」是指那些沒有參與宗教禮儀的受訪者。

問及受訪者現時參與私人宗教禮儀（例如祈禱、冥想或閱讀宗教刊物等）的程度，大約三分之二沒有參與私人宗教禮儀，17—20% 屬於低、十分之一是中等、5—9% 為高，而各年齡組別沒有明顯差別。但在各年齡組別中，普遍上較多女性有參與禮儀，差距以 65 歲及以上組別最大（女：41.6%；男：27.6%）。

表 4.4.3g：按性別劃分各年齡組別現時參與私人宗教禮儀（例如祈禱、冥想或閱讀宗教刊物等）的程度

年齡 (性別)	低		中等		高		不適用*	
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
20—29: 總計	445	17.7	230	9.2	141	5.6	1,688	67.3
男性	210	19.2	101	9.2	40	3.7	742	67.6
女性	235	16.6	130	9.2	100	7.1	946	67.0
30—39: 總計	538	18.6	355	12.3	229	7.9	1,763	61.1
男性	214	17.9	120	10.1	91	7.6	770	64.5
女性	324	19.2	235	13.9	139	8.2	992	58.7
40—49: 總計	709	17.8	418	10.5	343	8.6	2,506	62.8
男性	301	16.9	176	9.9	112	6.3	1,183	66.6
女性	409	18.5	242	10.9	231	10.5	1,323	59.8
50—64: 總計	802	18.3	490	11.2	290	6.6	2,778	63.4
男性	359	16.6	169	7.8	108	5.0	1,507	69.9
女性	443	19.9	321	14.4	183	8.2	1,271	57.1
≥65: 總計	403	17.7	195	8.6	197	8.7	1,472	64.6
男性	175	16.0	59	5.4	68	6.2	784	72.0
女性	228	19.2	136	11.5	130	10.9	687	57.9

* 「不適用」是指那些沒有參與私人宗教禮儀的受訪者。

問及受訪者現時對宗教或神修信德的程度，大約三分之二完全不崇尚宗教（例如沒有宗教信仰的受訪者），14—18% 屬於低、十分之一是中等、而 6—10% 為高。按年齡組別分析，崇尚宗教或神修信德的百分比隨年齡增長而上升。而在各年齡組別中，普遍上較多女性崇尚宗教或神修信德。

表 4.4.3h：按性別劃分各年齡組別現時對宗教或神修信德的程度

年齡 (性別)	低		中等		高		不適用*	
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
20—29: 總計	400	15.9	243	9.7	163	6.5	1,698	67.7
男性	188	17.2	110	10.0	53	4.8	742	67.6
女性	212	15.0	133	9.4	110	7.8	956	67.7
30—39: 總計	511	17.7	349	12.1	261	9.0	1,764	61.1
男性	214	17.9	135	11.3	88	7.3	758	63.4
女性	297	17.5	214	12.7	173	10.2	1,006	59.5
40—49: 總計	600	15.0	460	11.5	418	10.5	2,498	62.6
男性	252	14.2	188	10.6	152	8.6	1,179	66.4
女性	348	15.7	272	12.3	266	12.0	1,319	59.6
50—64: 總計	729	16.6	550	12.6	340	7.8	2,741	62.6
男性	316	14.6	203	9.4	132	6.1	1,492	69.2
女性	413	18.6	348	15.6	208	9.4	1,248	56.1
≥65: 總計	395	17.4	216	9.5	213	9.3	1,443	63.4
男性	171	15.7	66	6.1	64	5.8	784	72.0
女性	224	18.9	150	12.6	149	12.6	659	55.5

* 「不適用」是指那些沒有宗教信仰的受訪者。

問及受訪者是否覺得自己是一個崇尚宗教的人，超過一半完全不崇尚，四分之一有少許崇尚，16.1% 屬中度崇尚，而7.4% 為高度崇尚。完全不崇尚宗教的比率，男性 (57.6%) 比女性 (48.3%) 多，相反，中度或高度崇尚宗教的比率，女性 (26.7%) 比男性 (19.7%) 多 (表 4.4.3i)。按年齡組別分析，完全不崇尚宗教的比率在各組別沒有明顯差別；另一方面，中度或高度崇尚宗教的比率隨年齡增長而上升，由年輕組別的 17.5%，上升至年長組別的 22.5% (表 4.4.3j)。按教育程度分析，中度或高度崇尚宗教人士的比率，以高等教育及以上程度最高 (32.9%) (表 4.4.3k)。

表 4.4.3i：按性別劃分崇尚宗教的程度

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
非常崇尚	749	8.6	435	6.0	1,184	7.4
中度崇尚	1,578	18.1	1,004	13.7	2,582	16.1
少許崇尚	2,177	24.9	1,655	22.6	3,832	23.9
完全不崇尚	4,217	48.3	4,211	57.6	8,429	52.6
不詳	6	0.1	6	0.1	12	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.3j：按年齡組別劃分崇尚宗教的程度：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
非常崇尚	58 (4.6%)	142 (5.6%)	247 (7.3%)	376 (9.2%)	171 (6.8%)	90 (7.6%)	101 (9.2%)
中度崇尚	163 (12.9%)	397 (15.6%)	543 (16.1%)	674 (16.6%)	466 (18.6%)	195 (16.5%)	145 (13.3%)
少許崇尚	335 (26.4%)	630 (24.8%)	817 (24.2%)	933 (22.9%)	597 (23.8%)	268 (22.7%)	251 (22.9%)
完全不崇尚	711 (56.1%)	1,367 (53.9%)	1,771 (52.4%)	2,084 (51.2%)	1,270 (50.6%)	630 (53.3%)	597 (54.5%)
不詳	0 (0.2%)	1 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	6 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)

表 4.4.3k：按教育程度劃分崇尚宗教的程度：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
非常崇尚	218 (5.8%)	140 (4.5%)	320 (6.6%)	506 (11.6%)
中度崇尚	536 (14.2%)	396 (12.8%)	722 (15.0%)	929 (21.3%)
少許崇尚	898 (23.9%)	732 (23.7%)	1,126 (23.4%)	1,076 (24.6%)
完全不崇尚	2,112 (56.1%)	1,820 (58.9%)	2,644 (54.9%)	1,853 (42.4%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.1%)	4 (0.1%)	3 (0.1%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

問及受訪者是否覺得自己是一個崇尚心靈的人，47.2% 完全不崇尚，22.2% 有少許崇尚，20.4% 屬中度崇尚，而 10.1% 為高度崇尚。完全不崇尚心靈的比率，男性 (51.8%) 比女性 (43.4%) 多；相反，中度或高度崇尚心靈的比率，女性 (33.0%) 比男性 (27.5%) 多 (表 4.4.3l)。按年齡組別分析，完全不崇尚心靈的比率在各組別都沒有明顯差別 (表 4.4.3m)。按教育程度分析，崇尚心靈的比率，以高等教育及以上程度較高，而中度或高度崇尚心靈的比率，也以高等教育及以上程度最高 (42.2%) (表 4.4.3n)。

表 4.4.3l：按性別劃分崇尚心靈的程度

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
非常崇尚	953	10.9	675	9.2	1,627	10.1
中度崇尚	1,929	22.1	1,336	18.3	3,264	20.4
少許崇尚	2,052	23.5	1,510	20.7	3,563	22.2
完全不崇尚	3,788	43.4	3,785	51.8	7,572	47.2
不詳	6	0.1	6	0.1	12	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.3m：按年齡組別劃分崇尚心靈的程度：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
非常崇尚	89 (7.1%)	196 (7.7%)	374 (11.1%)	492 (12.1%)	242 (9.7%)	118 (10.0%)	116 (10.6%)
中度崇尚	263 (20.8%)	554 (21.8%)	713 (21.1%)	836 (20.6%)	518 (20.6%)	213 (18.0%)	167 (15.2%)
少許崇尚	301 (23.8%)	613 (24.2%)	720 (21.3%)	843 (20.7%)	572 (22.8%)	278 (23.5%)	236 (21.5%)
完全不崇尚	613 (48.4%)	1,172 (46.2%)	1,571 (46.5%)	1,895 (46.6%)	1,172 (46.7%)	573 (48.5%)	575 (52.6%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	6 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)

表 4.4.3n：按教育程度劃分崇尚心靈的程度：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
非常崇尚	329 (8.7%)	215 (7.0%)	445 (9.2%)	638 (14.6%)
中度崇尚	612 (16.2%)	504 (16.3%)	943 (19.6%)	1,206 (27.6%)
少許崇尚	859 (22.8%)	722 (23.4%)	1,027 (21.3%)	954 (21.9%)
完全不崇尚	1,964 (52.2%)	1,646 (53.2%)	2,397 (49.8%)	1,565 (35.8%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.1%)	4 (0.1%)	3 (0.1%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

問及受訪者宗教信仰是否給予力量及安慰的原動力，58.0% 不是，28.8% 一點點，而 13.1% 很大程度是。從宗教信仰找到力量及安慰原動力的比率，女性 (47.6%) 比男性 (35.1%) 多 (表 4.4.3o)，而在各年齡組別則沒有明顯差別 (表 4.4.3p)。按教育程度分析，從宗教信仰找到力量及安慰原動力的比率，高等教育及以上程度超過一半，相反，教育程度較低則少於 40% (表 4.4.3q)。

表 4.4.3o：按性別劃分宗教信仰是給予力量及安慰的原動力

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
不是	4,563	52.3	4,742	64.9	9,305	58.0
是						
一點點	2,797	32.0	1,826	25.0	4,623	28.8
很大程度是	1,361	15.6	737	10.1	2,098	13.1
不詳	6	0.1	6	0.1	12	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.3p：按年齡組別劃分宗教信仰是給予力量及安慰的原動力：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
不是	765 (60.3%)	1,496 (59.0%)	1,872 (55.4%)	2,329 (57.3%)	1,480 (59.0%)	707 (59.8%)	656 (60.0%)
是							
一點點	389 (30.7%)	708 (27.9%)	1,017 (30.1%)	1,109 (27.3%)	729 (29.1%)	359 (30.4%)	313 (28.6%)
很大程度是	113 (8.9%)	331 (13.1%)	489 (14.5%)	628 (15.4%)	294 (11.7%)	117 (9.9%)	125 (11.4%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	6 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)

表 4.4.3q：按教育程度劃分宗教信仰是給予力量及安慰的原動力：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
不是	2,380 (63.2%)	2,030 (65.7%)	2,847 (59.1%)	2,048 (46.9%)
是				
一點點	1,053 (28.0%)	830 (26.8%)	1,417 (29.4%)	1,324 (30.3%)
很大程度是	331 (8.8%)	228 (7.4%)	548 (11.4%)	991 (22.7%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.1%)	4 (0.1%)	3 (0.1%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

問及受訪者宗教信仰在體會及處理壓力時的牽涉程度，59.9% 從不牽涉，8.3% 不怎樣牽涉，20.9% 牽涉一點點，10.8% 牽涉很多，而各年齡組別沒有明顯差別 (表 4.4.3s)。牽涉一點點及很多的百分比，女性 (36.6%) 較男性 (26.0%) 為高 (表 4.4.3r)。按教育程度分析，牽涉一點點及很多的百分比，以高等教育及以上程度較高 (42.5%) (表 4.4.3t)。

表 4.4.3r：按性別劃分宗教信仰在體會及處理壓力時的牽涉程度

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
是						
牽涉很多	1,139	13.1	599	8.2	1,739	10.8
牽涉一點點	2,055	23.5	1,298	17.8	3,353	20.9
不怎樣牽涉	766	8.8	559	7.6	1,325	8.3
從不牽涉	4,761	54.6	4,849	66.3	9,611	59.9
不詳	6	0.1	6	0.1	12	0.1
總計	8,727	100	7,312	100	16,039	100

表 4.4.3s：按年齡組別劃分宗教信仰在體會及處理壓力時的牽涉程度：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
是							
牽涉很多	83 (6.5%)	293 (11.5%)	420 (12.4%)	512 (12.6%)	239 (9.5%)	93 (7.9%)	99 (9.0%)
牽涉一點點	266 (21.0%)	544 (21.4%)	778 (23.0%)	778 (19.1%)	528 (21.1%)	232 (19.6%)	225 (20.6%)
不怎樣牽涉	150 (1.8%)	177 (7.0%)	258 (7.6%)	299 (7.3%)	201 (8.0%)	142 (12.0%)	98 (9.0%)
從不牽涉	768 (60.6%)	1,521 (60.0%)	1,922 (56.9%)	2,477 (60.9%)	1,535 (61.2%)	716 (60.5%)	672 (61.4%)
不詳	0 (0.0%)	1 (0.1%)	2 (0.1%)	2 (0.1%)	6 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	1,268 (100%)	2,537 (100%)	3,380 (100%)	4,068 (100%)	2,510 (100%)	1,183 (100%)	1,094 (100%)

表 4.4.3t：按教育程度劃分宗教信仰在體會及處理壓力時的牽涉程度：人數 (%)

	小學及以下	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中七)	高等教育及以上
是				
牽涉很多	239 (6.4%)	179 (5.8%)	496 (10.3%)	824 (18.9%)
牽涉一點點	741 (19.7%)	592 (19.1%)	989 (20.5%)	1,030 (23.6%)
不怎樣牽涉	344 (9.1%)	222 (7.2%)	376 (7.8%)	382 (8.8%)
從不牽涉	2,439 (64.8%)	2,095 (67.8%)	2,950 (61.3%)	2,126 (48.7%)
不詳	1 (0.0%)	4 (0.1%)	4 (0.1%)	3 (0.1%)
總計	3,765 (100%)	3,092 (100%)	4,816 (100%)	4,366 (100%)

4.4.4 歧視

「愛+人」追蹤研究問及在香港居住十年或以下的新來港人士有否遭受歧視的情況，而歧視行為包括被粗暴對待、被侮辱、被無禮對待等。在 1,077 名受訪的新來港人士中，絕大部份 (95.9%) 在香港居住期間從沒有因為新移民的身份而被打或粗暴對待，3.6% 曾被粗暴對待一次及以上，女性 (3.6%) 比男性 (3.3%) 稍高 (表 4.4.4a)。按年齡組別分析，25—34 歲組別人士較高 (表 4.4.4b)。

表 4.4.4a：按性別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而被打或粗暴對待

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
從不	884	95.8	149	96.7	1,033	95.9
一次	22	2.4	0	0.3	22	2.1
幾次	6	0.7	1	1.0	8	0.7
很多次	4	0.4	0	0.0	4	0.4
經常	1	0.1	3	2.0	4	0.4
不詳	6	0.6	0	0.0	6	0.5
總計	922	100	154	100	1,077	100

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

表 4.4.4b：按年齡組別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而被打或粗暴對待：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
從不	104 (97.0%)	319 (94.6%)	413 (96.4%)	144 (95.7%)	26 (98.2%)	17 (100%)	9 (100%)
一次	0 (0.0%)	12 (3.6%)	5 (1.1%)	5 (3.2%)	0 (1.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
幾次	1 (1.4%)	1 (0.4%)	5 (1.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
很多次	0 (0.0%)	0 (0.0%)	4 (0.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
經常	0 (0.0%)	4 (1.0%)	0 (0.0%)	1 (0.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
不詳	2 (1.7%)	1 (0.3%)	2 (0.5%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	108 (100%)	337 (100%)	429 (100%)	151 (100%)	27 (100%)	17 (100%)	9 (100%)

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

91.1% 在香港居住期間從沒有被侮辱或遭中傷誹謗，8.4% 曾被侮辱或遭中傷誹謗一次及以上，男性 (10.8%) 比女性 (7.9%) 為高 (表 4.4.4c)。按年齡組別分析，20—24 歲組別 (10.8%) 較高 (表 4.4.4d)。

表 4.4.4c：按性別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而被侮辱或遭中傷誹謗

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
從不	843	91.4	138	89.1	981	91.1
一次	41	4.4	4	2.8	45	4.2
幾次	20	2.2	6	4.0	27	2.5
很多次	8	0.8	3	2.0	11	1.0
經常	4	0.5	3	2.0	8	0.7
不詳	6	0.6	0	0.0	6	0.5
總計	922	100	154	100	1,077	100

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

表 4.4.4d：按年齡組別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而被侮辱或遭中傷誹謗：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
從不	94 (87.6%)	302 (89.5%)	397 (92.5%)	138 (91.3%)	25 (92.9%)	17 (100%)	9 (100%)
一次	5 (5.0%)	22 (6.4%)	11 (2.7%)	6 (4.1%)	1 (2.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
幾次	4 (4.2%)	6 (1.9%)	12 (2.9%)	2 (1.6%)	1 (2.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
很多次	1 (1.0%)	2 (0.5%)	5 (1.1%)	3 (1.9%)	1 (2.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
經常	1 (0.6%)	4 (1.3%)	2 (0.4%)	1 (0.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
不詳	2 (1.7%)	1 (0.3%)	2 (0.5%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	108 (100%)	337 (100%)	429 (100%)	151 (100%)	27 (100%)	17 (100%)	9 (100%)

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

82.7% 在香港居住期間從沒有被無禮對待，16.6% 曾被無禮對待一次及以上，男性 (20.9%) 比女性 (16.0%) 為高 (表 4.4.4e)。按年齡組別分析，並與 45 歲及以上人士相比，20—44 歲組別較高 (表 4.4.4f)。

表 4.4.4e：按性別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而被無禮對待

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
從不	769	83.3	122	79.1	891	82.7
一次	49	5.3	5	3.5	54	5.0
幾次	82	8.9	23	15.2	106	9.8
很多次	11	1.2	0	0.0	11	1.0
經常	6	0.6	3	2.2	9	0.8
不詳	6	0.6	0	0.0	6	0.5
總計	922	100	154	100	1,077	100

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

表 4.4.4f：按年齡組別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而被無禮對待：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
從不	82 (76.2%)	278 (82.4%)	355 (82.9%)	128 (84.9%)	22 (83.0%)	17 (100%)	9 (98.3%)
一次	7 (6.5%)	15 (4.5%)	24 (5.5%)	6 (4.2%)	2 (7.7%)	0 (0.0%)	0 (1.7%)
幾次	16 (14.7%)	38 (11.2%)	42 (9.8%)	8 (5.4%)	2 (7.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
很多次	0 (0.0%)	2 (0.6%)	3 (0.7%)	6 (3.7%)	1 (2.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
經常	1 (0.9%)	4 (1.0%)	3 (0.7%)	2 (1.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
不詳	2 (1.7%)	1 (0.3%)	2 (0.5%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	108 (100%)	337 (100%)	429 (100%)	151 (100%)	27 (100%)	17 (100%)	9 (100%)

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

85.1% 在香港居住期間從沒有受到不公平待遇，14.4%曾受到不公平待遇一次及以上，男性 (20.9%) 比女性 (13.4%) 為高 (表 4.4.4g)。按年齡組別分析，20—24 歲 (22.5%) 及 25—34 歲 (16.8%) 兩個組別最高 (表 4.4.4h)。

表 4.4.4g：按性別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而受到不公平待遇

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
從不	794	86.1	122	79.0	916	85.1
一次	33	3.6	6	4.0	39	3.6
幾次	66	7.2	23	14.7	89	8.3
很多次	13	1.4	0	0.0	13	1.2
經常	11	1.2	3	2.2	14	1.3
不詳	6	0.6	0	0.0	6	0.5
總計	922	100	154	100	1,077	100

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

表 4.4.4h：按年齡組別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而受到不公平待遇：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
從不	81 (75.8%)	279 (82.8%)	376 (87.7%)	130 (86.1%)	24 (89.4%)	17 (100%)	8 (96.7%)
一次	5 (4.9%)	15 (4.5%)	15 (3.4%)	4 (2.4%)	0 (0.8%)	0 (0.0%)	0 (1.7%)
幾次	18 (16.7%)	31 (9.2%)	27 (6.3%)	11 (7.3%)	2 (6.0%)	0 (0.0%)	0 (1.7%)
很多次	0 (0.0%)	5 (1.5%)	5 (1.2%)	2 (1.2%)	1 (2.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
經常	1 (0.9%)	6 (1.6%)	4 (0.9%)	4 (2.4%)	0 (1.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
不詳	2 (1.7%)	1 (0.3%)	2 (0.5%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	108 (100%)	337 (100%)	429 (100%)	151 (100%)	27 (100%)	17(100%)	9 (100%)

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

絕大部份 (95.8%) 在香港居住期間從沒有受到威脅，3.7% 曾受到威脅一次及以上，男性 (6.4%) 比女性 (3.2%) 為高 (表 4.4.3i)。按年齡組別分析，20—24 歲 (6.7%) 及 25—34 歲 (4.9%) 兩個組別較高 (表 4.4.4j)。

表 4.4.4i：按性別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而受到威脅

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
從不	887	96.1	144	93.6	1,031	95.8
一次	13	1.4	4	2.3	17	1.6
幾次	15	1.6	3	2.1	18	1.7
很多次	2	0.2	0	0.0	2	0.1
經常	0	0.0	3	2.0	4	0.3
不詳	6	0.6	0	0.0	6	0.5
總計	922	100	154	100	1,077	100

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

表 4.4.4j：按年齡組別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而受到威脅：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
從不	98 (91.6%)	320 (94.7%)	415 (96.8%)	146 (97.0%)	26 (97.8%)	17 (100%)	9 (100%)
一次	5 (4.6%)	1 (0.2%)	9 (2.0%)	2 (1.6%)	0 (0.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
幾次	2 (2.1%)	13 (3.7%)	3 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (1.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
很多次	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.1%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
經常	0 (0.0%)	4 (1.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
不詳	2 (1.7%)	1 (0.3%)	2 (0.5%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	108 (100%)	337 (100%)	429 (100%)	151 (100%)	27 (100%)	17 (100%)	9 (100%)

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

大部份 (93.7%) 在香港居住期間從沒有被拒絕接待或蓄意延誤，5.7% 曾被拒絕接待或蓄意延誤一次及以上，男性 (9.5%) 比女性 (5.2%) 為高 (表 4.4.4k)。按年齡組別分析，20—24 歲組別 (11.4%) 最高，然後隨年齡增長而下降 (表 4.4.4 l)。

表 4.4.4k：按性別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而被拒絕接待或蓄意延誤

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
從不	869	94.2	140	90.5	1,009	93.7
一次	28	3.1	1	0.9	30	2.8
幾次	16	1.7	10	6.6	26	2.4
很多次	3	0.3	0	0.0	3	0.2
經常	1	0.1	3	2.0	4	0.3
不詳	6	0.6	0	0.0	6	0.5
總計	922	100	154	100	1,077	100

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

表 4.4.4l：按年齡組別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而被拒絕接待或蓄意延誤：人數 (%)

	20-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	≥75
從不	94 (87.0%)	312 (92.5%)	407 (94.9%)	145 (96.0%)	26 (98.3%)	17 (97.6%)	9 (100%)
一次	0 (0.4%)	13 (3.9%)	14 (3.3%)	2 (1.0%)	0 (1.7%)	0 (2.4%)	0 (0.0%)
幾次	11 (10.4%)	7 (2.1%)	5 (1.1%)	3 (1.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
很多次	0 (0.0%)	1 (0.4%)	1 (0.2%)	1 (0.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
經常	1 (0.6%)	3 (0.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
不詳	2 (1.7%)	1 (0.3%)	2 (0.5%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	108 (100%)	337 (100%)	429 (100%)	151 (100%)	27 (100%)	17 (100%)	9 (100%)

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

89.7% 在香港居住期間從沒有被排斥或忽視，9.9% 曾被排斥或忽視一次及以上，男性 (11.1%) 比女性 (9.6%) 為高 (表 4.4.4 m)。

表 4.4.4m：按性別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而被排斥或忽視

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
從不	828	89.8	137	88.9	965	89.7
一次	26	2.8	3	1.8	29	2.7
幾次	49	5.3	11	7.3	60	5.6
很多次	9	0.9	0	0.0	9	0.8
經常	5	0.6	3	2.0	8	0.8
不詳	6	0.6	0	0.0	6	0.5
總計	922	100	154	100	1,077	100

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

表 4.4.4n：按年齡組別劃分在香港居住期間因為新移民的身份而被排斥或忽視：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
從不	96 (88.8%)	292 (86.4%)	394 (91.8%)	135 (89.6%)	24 (91.0%)	17 (100%)	9 (98.3%)
一次	3 (2.7%)	12 (3.6%)	11 (2.7%)	1 (0.7%)	1 (4.6%)	0 (0.0%)	0 (1.7%)
幾次	6 (5.9%)	26 (7.7%)	17 (3.9%)	10 (6.7%)	1 (2.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
很多次	1 (0.9%)	2 (0.7%)	4 (0.8%)	1 (0.8%)	1 (2.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
經常	0 (0.0%)	4 (1.3%)	1 (0.3%)	2 (1.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
不詳	2 (1.7%)	1 (0.3%)	2 (0.5%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	108 (100%)	337 (100%)	429 (100%)	151 (100%)	27 (100%)	17 (100%)	9 (100%)

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

大部份 (94.1%) 表示家人從沒有受任何種類的歧視，5.4% 表示家人曾受到任何種類的歧視一次及以上，女性 (5.4%) 比男性 (4.7%) 為高 (表 4.4.4o)，而 25—54 歲三個組別為高 (表 4.4.4p)。

表 4.4.4o：按性別劃分在香港居住期間家人成員有受任何種類的歧視

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
從不	867	93.9	147	95.2	1,014	94.1
一次	24	2.6	0	0.0	24	2.3
幾次	16	1.7	4	2.7	20	1.9
很多次	7	0.7	0	0.0	7	0.6
經常	3	0.4	3	2.0	6	0.6
不詳	6	0.6	0	0.0	6	0.5
總計	922	100	154	100	1,077	100

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

表 4.4.4p：按年齡組別劃分在香港居住期間家人成員有受任何種類的歧視：人數 (%)

	20—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	≥75
從不	102 (94.4%)	315 (93.4%)	404 (94.2%)	142 (94.0%)	26 (97.2%)	17 (99.1%)	9 (100%)
一次	1 (1.0%)	10 (3.0%)	10 (2.3%)	3 (1.9%)	1 (2.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
幾次	2 (2.2%)	7 (2.2%)	7 (1.7%)	3 (1.8%)	0 (0.5%)	0 (0.9%)	0 (0.0%)
很多次	1 (0.7%)	0 (0.1%)	4 (1.0%)	1 (0.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
經常	0 (0.0%)	4 (1.0%)	2 (0.4%)	1 (1.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
不詳	2 (1.7%)	1 (0.3%)	2 (0.5%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	108 (100%)	337 (100%)	429 (100%)	151 (100%)	27 (100%)	17 (100%)	9 (100%)

基數：在香港居住十年或以下的受訪者。

參考文獻

1. Bodde D. Harmony and conflict in Chinese philosophy. In: Wright A, ed. *Studies in Chinese Thought*. Chicago: University of Chicago Press; 1953.
2. Allison RE. The concept of harmony in Chuang Tzu. In: Liu SH, Allison RE, eds. *Harmony and Strife: Contemporary Perspectives, East and West*. Hong Kong: The Chinese University Press; 1997:169-186.
3. Smilkstein G. The family APGAR: A proposal for a family function test and its use by physicians. *Journal of Family Practice*. 1978;6 (6):1231-1239.
4. Chan SSC, Viswanath K, Au DWH, et al. Hong Kong Chinese community leaders' perspectives on family health, happiness and harmony: A qualitative study. *Health Education Research*. 2011;26 (4):664-674.
5. Kawachi I, Berkman L. *Social Epidemiology*. New York, NY: Oxford University Press; 2000.
6. Carpiano RM. Toward a neighborhood resource-based theory of social capital for health: Can Bourdieu and sociology help? *Social Science & Medicine*. 2006;62 (1):165-175.
7. Sampson RJ, Raudenbush SW, Earls F. Neighborhoods and Violent Crime: A Multilevel Study of Collective Efficacy. *Science*. August 15, 1997;277 (5328):918-924.

第五章 開放使用的資訊平台

分享研究數據及結果的目的，不單是要與其他研究人員交流，還要給大眾市民一個方便使用的資訊平台。有見及此，香港大學於近年簽署了一項名為「柏林開放資訊平台」聲明，目標是將有關研究的資料、報告、文獻等在一合適時間後，開放給大眾查閱及使用，而研究人員應該在開放資料前，採取措施來保護研究參與者的私隱及資料的機密性。世界經貿合作及發展組織 (OECD) 建議使用公共資源的研究在公開資料時，必須要做到簡易、合時、配合使用者需要，以及利用互聯網作平台。

「愛+人」追蹤研究全面配合香港大學的公開研究資料方針，發揚香港賽馬會慈善信託基金惠及社會大眾的宗旨，將研究成果及數據廣泛公開及供大眾分享，並恪守公開資料之前，採取適當及嚴謹的措施來保護研究參與人士的私隱及資料的安全。開放使用研究資料的方式包括：

- 研究數據及相關資料將會保存在一個電子貯藏庫，確保研究人員及公眾可以長期使用。
- 此研究資料貯藏庫亦包括其他相關資料，有助公眾瞭解香港市民及家庭的「康和樂」。

第六章 建議

建議 (健康)

要提升個人和家庭健康，我們應改善生活習慣。如果有吸煙或過量飲酒，必須盡早戒掉。此外，我們應一家人齊心協力，多吃蔬菜水果和多做運動，並定期進行身體檢查。

吸煙危害健康

香港大學公共衛生學院及大量國際研究指出，每2名煙民便有1人因吸煙而導致死。本港每年分別有 6,000及1,000人死於一手煙及二手煙所引致的疾病。戒煙除了提昇健康，還可增加財富，每天吸1包煙的煙民，成功戒煙可每年節省約一萬八千元(以一包煙50 港元計算)。

不論一手煙或二手煙都會損害健康，它們均列為「一級致癌物質」，即確定為可以引致人類癌症的物質。長期吸入二手煙會增加患上肺癌、中風、呼吸系統疾病和心臟病的機會。二手煙對兒童的害處特別大，因此切勿在家吸煙，並且應盡早戒煙，建立無煙家庭。衛生署估計現時吸煙人士的比例每年持續下降¹，而「愛十人」研究發現香港有11.5%的市民持續吸煙，這些結果反映我們必須繼續推動戒煙工作以保持低吸煙率的情況。

不良的飲酒習慣

世界衛生組織估計每年約有二萬五千人因飲酒而死亡²。飲酒會對酒精產生依賴和導致甚多健康問題，飲酒可傷害神經系統、胃腸、肝臟和心血管系統。飲酒亦會增加患食道炎、胃炎和胃潰瘍。飲酒過量的人患胰臟炎、肝炎、肝硬化及心臟病的機會亦較大。長期飲酒亦是肥胖的成因之一。酒類飲品和煙草一樣，屬於第一類致癌物質，可引致口腔癌、咽喉癌、食道癌、結直腸癌、肝癌、乳癌等多種癌症，亦沒有一個安全飲用的標準。

良好飲食習慣

根據衛生署的指引，成年人每日需要進食最少五份蔬菜水果(詳情請參考備注)。吃足夠的蔬菜水果可以大大改善患上長期疾病的風險，例如中風、糖尿病、多種癌病、心血管疾病及高血壓。但我們要注意每一種營養素都有每日攝取上限，過度攝取可導致反效果。蔬菜，特別是多葉的，多吃無妨。但水果含糖份較多，多吃水果前後，應減少吃其他高糖份或高卡路里的食物。

適量運動及體力活動

運動或體力活動方面，最理想是達到每週最少 2.5 小時中等強度活動，即一星期做五天中等強度活動，當中每天做30分鐘。中等強度運動包括騎自行車、打保齡球、打乒乓球、快步走(每分鐘約120步)等。

香港人生活繁忙，節奏急速，如沒有時間做運動，應盡量抽時間步行(連續十分鐘以上更佳)，例如在早一個車站下車，也可爭取時間，晚飯後與家人一齊散步，既可增進健康，亦能促進溝通。我們建議每天最少要累積3,000步。要每天累積3,000步，應步行約30分鐘(約每分鐘100步)³。步行30分鐘能消耗300—400卡路里，而根據美國國家衛生局研究顯示⁴，每天保持這個程度的卡路里消耗，假如飲食不變，可於6個月內減去10—13磅。

定期身體檢查

自古有云「預防勝於治療」，所以我們建議大家定期進行適當的身體檢查，例如進行抽血以檢查血糖、血脂及膽固醇水平。這樣除了可以令大家清楚了解自己現時的健康狀況，更重要的是可以在毫無病徵的情況下發現一些長期病，例如糖尿病、心臟病等。及早偵測，加上採取適當治療，可以有效地控制病情及減低長期病對生活質素的影響。其中世界衛生組織⁵及美國心臟協會⁶建議40歲或以上的成年人最少每一至三年接受血糖及血脂檢查，可以有效預防患上糖尿病及心臟病的風險，所以大家就算認為自己現時健康情況不錯，也應該定期進行適當的身體檢查。

全家健康

除了個人健康外，家人的健康亦十分重要。因此，大家應該向家人推廣健康的生活方式。在家煮飯時可以多準備幾份蔬菜，亦應多與家人一起外出散步和做運動。如果家人有吸煙、過量飲酒或酗酒的習慣，大家應幫助及鼓勵他們戒除。每個家庭亦應有一個磅，方便各人監測大家的體重指數。同時也應鼓勵家人，特別是年過四十歲的家人，定期接受身體檢查以及量度血壓。

建議 (快樂)

「愛十人」研究發現香港市民自我評估的快樂程度隨每月總家庭收入增長而上升，而年長人士則較容易有抑鬱症狀，所以我們建議政府及非政府志願組織應該針對較低收入的人士及家庭，以及長者，提升他們的快樂程度，例如改善他們的生活質素，給予他們生活、情緒及社交上的支持，鼓勵他們多些與家人及身邊的人溝通，在困難時及早尋求協助等。

建議 (和睦)

「愛十人」研究指出香港市民的自我評估家人給予的支持隨每月家庭總收入增長而遞升，年長人士對家庭和睦及滿意的情況則較低，而較長的工作時間則與較低的快樂指數有明顯關聯。為了改善香港市民的家庭和睦程度，特別是較低收入及工作時間較長的人士及家庭、和長者，政府及非政府志願組織可以舉辦一些主題項目，例如推動家庭活動時間、鼓勵家人間的正向溝通及學會互相欣賞對方等。

在社會資本層面，香港社會的鄰舍凝聚力（只有約一半人同意「街坊很樂意幫助鄰居」）及參與義工服務的比率（只有14%的人在過去一年有參加過義工）都有改善的空間。哈佛大學進行的研究指出居住在有較高鄰舍凝聚力的地區和良好健康有正向關連⁷。政府及非政府志願組織可以聚焦如何去增加市民對自己所居住的社區，以至對香港社會的歸屬感。「愛十人」研究亦發現超過一半居港少於十年的新來港人士曾遭受不同情況的歧視，而研究發現減少歧視能夠增加社會資本和提升居民健康⁸，因此政府及非政府志願組織可以加強對新來港人士的支援之外，也可以幫助他們適應香港的生活環境，以及增加他們對香港的歸屬感。

建議 (家庭康和樂介入活動)

為了有效提升香港家庭的健康、快樂及和睦，我們建議參考「愛十人」的家庭支援及健康傳訊計劃在過去舉辦的一系列介入活動，包括：「愛十人•家添正能量」、「家添戲FUN」、「愛十人•多讚少彈康和樂」、「齊來學•愛家」、「快樂家庭廚房」、「家」「深」幸福計劃等。這些項目廣受好評並達至提升家庭康和樂的目標。因此，我們建議深化及推廣這些項目至社會不同地區及階層，包括：少數族裔、新移民、單親家庭、「雙非」家庭以及低收入家庭。除了個人健康建議，我們亦建議政府及非政府志願組織舉行健康教育及檢測活動以提升家庭健康的意識及行為。這些活動可首先在有較多低收入人士及家庭居住的地區推行，以惠及更多有需要改善生活質素的市民。同時也應推行至全香港社區。

資料來源：

1. Info-Station [Internet]. Hong Kong: Tobacco Control Office Department of Health. 2011 [cited 2013 Oct 28]. Available from: http://www.tco.gov.hk/english/infostation/infostation_sta_01.html
2. Alcohol [Internet]. Geneva: World Health Organization. 2011 [cited 2013 Oct 16]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/en/index.html>
3. Balance Food and Activity [Internet]. Bethesda (ML): National Heart, Lung, and Blood Institute. 2013 [cited 2013 Oct 16]. Available from: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/healthy-weight-basics/balance.htm>
4. Physical Activity for Everyone: Guidelines [Internet]. Atlanta: Center for Disease Control and Prevention. 2011 [cited 2013 Oct 30]. Available from: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html>
5. World Health Organization. Screening for Type 2 Diabetes: Report of a World Health Organization and International Diabetes Federation meeting. Geneva: World Health Organization; 2003. Available from: www.who.int/diabetes/publications/en/screening_mnc03.pdf
6. Heart-Health Screenings [Internet]. Dallas: American Heart Association. 2011 [cited 2013 Oct 16]. Available from: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Heart-Health-Screenings_UCM_428687_Article.jsp
7. Kawachi I, Kennedy BP. Socioeconomic determinants of health: Health and social cohesion: why care about income inequality? *BMJ*. 1997 Apr 5;314(7086):1037—1037.
8. Kawachi I. Social capital and community effects on population and individual health. *Ann N Y Acad Sci*. 1999;896:120—30.
9. Health Canada [Internet]. How Much Food You Need Every Day. 2007 [cited 2013 Oct 16]. Available from: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/quantit-eng.php>

備注：

請注意：五份是最低要求，有些國家(如加拿大)建議成年人每天應進食七至八份蔬菜水果⁹。一份水果相當於：

- 兩個小型水果 (布林/ 奇異果)
- 一個中型水果 (橙/ 蘋果/ 中型香蕉)
- 半個大型水果 (火龍果/ 西柚/ 大型香蕉)
- 半杯粒狀水果 (切粒西瓜/ 提子)
- 四份三杯沒添加糖的鮮果汁

而一份蔬菜相當於一碗未煮的生菜或半碗煮熟蔬菜、芽菜、瓜或菇。五份蔬果的比例可以因個人喜好改變，建議的二份水果加三份蔬菜並非硬性組合，可以由自己控制組合(例如3 + 2，因為進食水果比進食蔬菜容易)。



General Enquiries:

5/F, William M.W. Mong Block, Faculty of Medicine Building,
21 Sassoon Road, Pokfulam, Hong Kong

Tel : +852 2819 2824 / +852 3906 2002

Fax : +852 3520 1945

Email : jcfamily@hkucc.hku.hk

Website : <http://www.family.org.hk>

