

FAMILY Project Cohort: Wave 2 Findings

Southern District-specific report

「愛+人」計劃全港大型住戶隊列研究：

第二次家訪隊列調查結果

南區專題報告

前言 序

社會由眾多家庭組合而成，建設和諧社會，必先有和諧的家庭關係。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，香港賽馬會於二零零七透過其慈善信託基金會捐款二億五千萬港元，邀請香港大學公共衛生學院合作，主導推行「愛 + 人：賽馬會和諧社會計劃」。計劃包括一個為期六年的全港住戶調查，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傳家庭和諧的信息。

「愛 + 人：賽馬會和諧社會計劃」的理念是提倡、促進及強化家庭質素及關係的三個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二階段已經完成，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情況，從而提升大家對家庭健康、快樂及和諧的了解和重視。

我謹代表馬會感謝所有參與全港住戶調查的家庭的支持及提供寶貴資料，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「家有康和樂」。

香港賽馬會慈善事務執行總監

張亮先生

「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，和諧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「愛 + 人」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」)。有別於一般以補救已發生的家庭問題為目標的項目，本計劃以如何預防家庭問題發生為研究重點。

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，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。

- 整項調查預計為期六年。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 8 月正式展開，跟進 20,964 個住戶的情況，第二次全港住戶調查於 2013 年 6 月完成。（15,155 住戶；32,016 人）

1.2. 調查對象：

- 整項調查已共訪問 15,155 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、天水圍及將軍澳區的家庭及 5) 隨機抽樣其中一個人的家庭。

1.3. 調查方法：

- 在六年的調查期內，調查員上門為住戶進行兩次家訪，並每隔三至六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絕對保密。

- 1.4. 參與調查的住戶均自動成為 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. 以促進家庭成員間和諧共處，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，共同研發和完成五個促進「家有康和樂」的家庭先導支援項目。
- 2.2. 研究小組與合作的社區伙伴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先導支援項目。每個家庭支援項目課程都有清晰明確、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，並檢討先導支援項目在促進「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. 根據先導小組研究所得的經驗和成效，已於 2010 年 7 月至 2012 年 12 月期間，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. 於 2011 年 6 月至 2013 年 6 月期間，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. 於 2012 年 4 月至 2013 年 5 月期間，研究小組與東華三院合作推行《「多讚少彈康和樂」計劃》，向約 1,000 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. 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。第三次和第四次全港電話問卷調查已於 2013 年完成，而第五次全港電話問卷調查已於 2014 年完成。
- 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、快樂及和諧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 月至 2013 年 10 月期間推行《家添戲 FUN》計劃，以話劇形式於 100 間小學巡迴演出，向學生及其家人推廣家有康和樂（家庭健康、快樂及和諧）及正面溝通的訊息。
- 3.11. 於 2013 年 10 月 20 日與中西區區議會中西區健康城市督導委員會、香港島婦女聯合會、香港中西區婦女會、中西區家長教師會聯會、香港小童群益會賽馬會上環青少年綜合服務中心及明愛莫張瑞勤社區中心合作於中西區舉辦《愛+人：家家樂聚日》。
- 3.12. 積極參與不同形式的社區活動，透過展覽、攤位遊戲、演講等活動，宣揚「家有康和樂」的訊息，如《中西區健康城市「一齊減壓」嘉年華》2013、《中西區健康節》2012 及 2013、社會福利署於不同地區舉辦的《地區福利規劃研討會》2011 及 2012、《中西區關愛日 2010》、《九龍城世界衛生日》2010 及 2011 等。
- 3.13. 於 2013 年 10 月 20 日與中西區區議會中西區健康城市督導委員會、香港島婦女聯合會、香港中西區婦女會、中西區家長教師會聯會、香港小童群益會賽馬會上環青少年綜合服務中心及明愛莫張瑞勤社區中心合作於中西區舉辦《愛 + 人：家家樂聚日》，目的旨在推廣家庭健康、快樂及和諧的訊息。

2015 年 2 月

摘要

香港賽馬會慈善信託基金意識到家庭和睦及社會資本的重要性，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+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)、和睦 (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二零一一至二零一三年期間收集的數據，包括 5,363 住戶以及 10,640 接受第二次家訪調查的受訪人士，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第二次家訪調查的結果。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，至二零一四年頭已透過電話方式成功進行了五次跟進訪問，而第二次全港住戶研究家訪亦已完成。而且，「愛+人」研究團隊已建立一個專屬網站來管理及發佈資料(<http://familycohort.sph.hku.hk/>)，當中包括使用地理資訊系統的互動詢問資料庫，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」，歡迎各位人士到以下網址 <http://familycohortgis.sph.hku.hk/>。

健康

身高及體重

男性受訪者的平均身高為 166.5 厘米，女性為 154.5 厘米。男性受訪者的平均體重為 67.8 公斤，女性為 57.0 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，28.3% 受訪者屬於「過重」(BMI 25 – <30)，7.8% 屬於「肥胖」(BMI \geq 30)，4.7% 為「過輕」(BMI <18.5)，而 55.4% 為「正常」(BMI 18.5 – <25)。「過重」或「肥胖」的百分比，男性 (42.0%) 比女性 (31.3%) 為高。

根據世衛制定的亞洲人 BMI 標準，36.0% 受訪者屬於「肥胖」(BMI \geq 25)，18.6% 屬於「過重」(BMI 23 – <25)，4.7% 為「過輕」(BMI <18.5)，36.8% 為「正常」(BMI 18.5 – <23)。「過重」或「肥胖」的百分比，男性 (61.1%) 比女性 (49.5%) 為高。

高血壓

21.3% 受訪者經醫生診斷患高血壓，由 20–34 歲組別的 0.0%，上升至 65 歲及以上的 46.5%。但是，根據世衛制定的高血壓臨床指引 (收縮壓 \geq 140 mmHg 及/或舒張壓 \geq 90 mmHg)，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 37.9% (女性佔 36.8% 及 男性佔 39.5%)。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。

主要慢性疾病

「愛+人」隊列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 (54.6%)、高血壓 (21.3%)、糖尿病 (8.6%)、關節肌肉系統疾病 (2.8%) 及冠狀動脈心臟病 (3.6%)。

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 21.3%，9.7%，5.0% 和 1.1%。16.2% 的女性及 15.3% 的男性患有兩種及以上慢性疾病。患慢性疾病的比率隨年齡增長而上升。

口腔健康狀況

36.8% 受訪者自我評估口腔健康狀況為好或非常好 (女性: 33.3%; 男性: 41.4%)，59.6% 為一般，而 3.6% 為差或非常差。評估好或非常好的百分比，由 20-34 歲組別的 45.3% 下降至 65 歲及以上組別的 25.6%。

飲食

「愛+人」隊列研究問及受訪者在過去一個月的飲食習慣，包括吃蔬菜和水果的次數及份量。

70.4% 受訪者每天都吃水果，女性 (75.5%) 比男性 (63.7%) 為高，並隨年齡增長而遞升。9.1% 每天平均吃最少兩份水果 (女性佔 11.8%，男性佔 5.8%)。15.5% 每天吃最少三份蔬菜，包括 18.6% 的女性及 11.4% 的男性。12.2% 受訪者每天吃五份水果及蔬菜及以上，女性 (14.7%) 高於男性 (8.9%)。80.9% 受訪者每天都吃肉類，而 48.2% 每天都吃魚。

吸煙

16.3% 受訪者曾經吸煙，當中 67.7% 現時每天吸食最少一根香煙，1.5% 間中吸煙 (每天吸食少過一根香煙)，30.8% 已戒煙。包括所有非吸煙及吸煙人士，每日吸煙的流行率則為 11.0% (女性佔 4.5%；男性佔 19.2%)。

在現時每日有吸煙的人士當中，31.8% 在 18 歲前開始吸煙，而 25.0% 每日吸食最少一包煙 (或 20 根煙)。

飲用酒精飲料

73.4% 受訪者從不飲用酒精飲料，16.1% 間中飲酒 (在一個月內少過一次)，4.4% 一星期飲酒一次及以上，而 3.6% 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20.2 歲，28.0% 在 18 歲前開始飲酒。男性開始飲酒的平均年齡 (19.6 歲) 比女性 (21.3歲) 為低。在曾經飲酒的人士當中，14.0% 在受訪前一個月曾經暴飲過一次或以上。7.5% 的受訪者的一星期酒精攝取量超過英國皇家醫學院釐定的標準。

體能活動

■ 體能活動

在過去一星期，10.9% 受訪者曾參與劇烈體能活動，14.1% 曾參與中度體能活動，而 96.7% 曾連續步行最少十分鐘。

17.9% 受訪者達到世衛建議的每星期體能活動量 (21.3% 的男性，15.4% 的女性)。15.4% 的 20–34 歲人士及 9.8% 的 65 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 5.7 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 1.8 小時，而週末平均每天看電視亦為大約 2.0 小時。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 1.3 小時，而週末平均做運動大約 1.2 小時。與家人一起做運動的時間在男女之間沒有明顯差別。

賭博

30.7% 受訪者在過去一年曾經投注六合彩一次或以上，男性 (39.5%) 較女性 (24.0%) 高很多，8.0% 曾投注多過一次但少於每月一次。8.6% 受訪者在過去一年曾經投注賽馬一次或以上，男性 (17.8%) 亦較女性 (1.5%) 高很多，0.6% 曾投注多過一次但少於每月一次，而 8.0% 每月投注至少一次。3.9% 受訪者在過去一年曾經投注球賽一次或以上，男性 (8.9%) 比女性 (0.0%) 較高。0.6% 受訪者在過去一年曾經進入賭場/賭船/麻雀館一次或以上，而 7.8% 在過去一年曾經與親戚朋友賭博一次或以上 (例如打麻雀及撲克牌)，包括 4.7% 的男性及 9.3% 的女性。61.5% 受訪者在過去一個月沒有在賭博上花費任何金錢，女性 (69.1%) 比男性 (51.6%) 為高。

與健康相關之生活量表

■ 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)。SF-12 v2 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 48.9 (男：50.3；女：47.8)，而心理健康的平均數為 54.0 (男：54.8；女：53.5)。

■ 自我評估的健康狀況

0.8% 受訪者評估自己現時的健康狀況為極好，11.9% 為很好，36.6% 為好，44.0% 為一般，而 6.6% 為差。評估自己現時的健康狀況為極好、很好或好的百分比，男性佔 57.9%，而女性佔 42.7%。與年輕人士相比，較多的年長人士評估健康狀況為差。

快樂

整體快樂指標

9.1% 受訪者表示「非常快樂」，85.6% 「快樂」，4.7% 「不甚快樂」，而 0.6% 「完全不快樂」。按性別分析，94.3% 的男性和 95.1% 的女性表示「非常快樂」或「快樂」。

病人健康問卷 (PHQ-9)

「愛+人」隊列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 (98.9%) 沒有或只有極微的抑鬱症狀。1.5% 的女性及 1.0% 的男性在過去兩星期內表示有中度、中度嚴重或嚴重抑鬱症狀。

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。15.5% 的受訪者表示在過去一年內有經歷至少一種生活壓力事件，包括 12.7% 的女性及 19.1% 的男性。

和睦

家人的支持

「愛+人」隊列研究使用 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 7.6 分，而女性普遍得到的家人支持度與男性相若。

家庭和睦及滿意

「愛+人」隊列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，八成以上受訪者在其他二十一題陳述皆作出正面回應 (回答「非常同意」或「同意」)。

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)。67.0% 的受訪者與家人沒有任何衝突 (68.8% 的男性及 65.7% 的女性)，而在所有受訪者中衝突指數平均值為 0.6。較年輕人士跟家人的衝突指數比較年長人士為高。

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時間長。「愛+人」隊列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，越高分數代表工作與家庭之間衝突越嚴重。衝突指數的平均值為 22.2 分。

家庭活動

「愛+人」隊列研究有問及受訪者每天平均的家庭活動時間，例如每天用多少小時在戲院看電影、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。同時，男性及女性受訪者和家人閒談及食飯平均比其他的家人活動較多，而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」隊列研究使用Sampson 的問卷 (包括五條問題) 來評估受訪者鄰舍凝聚力的程度。47.6% 非常或一般同意「街坊很樂意幫助鄰居」，46.8% 非常或一般同意「這是一個關係密切的鄰里」，而 45.7% 非常或一般同意「這裡的街坊是值得信任」。50.1% 表示非常或一般不同意「這裡的街坊相處不融洽」，而 29.1% 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

13.6% 受訪者在過去一年有參與過義工服務，包括 14.7% 的女性及 12.1% 的男性。86.4% 受訪者在過去十二個月沒有參與過任何義工服務，7.5% 曾做過義工但少於 20 個小時，而 6.2% 曾做過 20 個小時及以上的義工。沒有參與的百分比以男性 (87.9%) 比女性 (85.3%) 為高。至於出席任何社區會議或活動，絕大部份的受訪者沒有出席過，7.5% 一個月出席少於一次，而 6.1% 每月出席至少一次。

▪ 宗教信仰及參與程度

63.2% 受訪者沒有宗教信仰，11.1% 相信佛教、10.2% 相信基督教、4.7% 相信天主教及 1.7% 相信道教。59.0% 完全不崇尚宗教，而 12.5% 少許崇尚。中度或高度崇尚宗教的比率隨年齡增長而上升，由 20-34 歲組別的 15.1%，上升至 65 歲及以上組別的 39.5%。

目錄

前言

「愛 + 人：賽馬會和諧社會計劃」參考資料

摘要

第一章 引言

1.1 「愛+人」計劃全港大型住戶隊列研究

1.2 抽樣範圍

1.2.1 樣本的代表性

1.3 樣本的人口社會特徵

1.3.1 婚姻狀況

1.3.2 最高教育程度

1.3.3 每月個人收入

1.3.4 職業

第二章 健康

2.1 人體測量

2.1.1 量度方法

2.1.2 身高

2.1.3 體重

2.1.4 身高體重指數 (BMI)

2.2 血壓

2.2.1 量度方法

2.2.2 血壓分佈

2.2.3 高血壓

2.3 自我報告健康狀況

2.3.1 多種慢性疾病的患病率

2.3.2 自我評估的口腔健康

2.4 生活方式

2.4.1 飲食

2.4.2 吸煙

2.4.3 飲用酒精飲料

2.4.4 體能活動

2.4.5 賭博

- 2.5 與健康相關的生活量表
 - 2.5.1 與健康相關的生活量表 (SF-12 v2)
 - 2.5.2 自我評估的健康狀況

第三章 快樂

- 3.1 標準快樂指標
 - 3.1.1 整體快樂指標
- 3.2 標準精神健康指標
 - 3.2.1 病人健康問卷 (PHQ-9)
 - 3.2.2 生活壓力指數

第四章 和睦

- 4.1 標準指數
 - 4.1.1 家人的支持
 - 4.1.2 家庭和睦及滿意
 - 4.1.3 家人間的衝突
- 4.2 工作與家庭
- 4.3 家庭活動
- 4.4 自我評估的社會資本
 - 4.4.1 鄰舍凝聚力
 - 4.4.2 參與義工服務
 - 4.4.3 宗教信仰及參與程度

第五章 開放使用的資訊平台

第六章 建議

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，請與香港大學公共衛生學院聯絡。

第一章 引言

1.1 「愛+人」計劃全港大型住戶隊列研究

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隊列調查 (簡稱：「愛+人」隊列研究)，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」隊列研究的首要目標，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」隊列研究優勝之處，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」隊列研究專門研發了量度香港人「康和樂」的量表。

1.2 抽樣範圍

1.2.1 樣本的代表性

「愛+人」隊列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，結果顯示兩者沒有明顯差別(表 1.2.1)。

表 1.2.1：樣本的代表性 (以個人為單位)

	「愛+人」追蹤研究	政府統計處人口	效應值
年齡			0.36
10-14	26 (6.1%)	12788 (4.9%)	
15-19	39 (9.2%)	15483 (5.9%)	
20-24	22 (5.2%)	17368 (6.7%)	
25-29	15 (3.5%)	21930 (8.4%)	
30-34	16 (3.8%)	20017 (7.7%)	
35-39	20 (4.7%)	20805 (8.0%)	
40-44	47 (11%)	22572 (8.7%)	
45-49	43 (10.1%)	27692 (10.6%)	
50-54	45 (10.6%)	25857 (9.9%)	
55-59	34 (8%)	20715 (7.9%)	
60-64	33 (7.7%)	16574 (6.4%)	
65-69	15 (3.5%)	8702 (3.3%)	
70-74	20 (4.7%)	9468 (3.6%)	
≥75	51 (12%)	20699 (7.9%)	
性別			0.28
男性	189 (44.4%)	119281 (45.8%)	
女性	237 (55.6%)	141389 (54.2%)	
最高教育程度 (15 歲及以上)			0.13
小學及以下	322 (32.5%)	60071 (24.2%)	
初中 (中一至中三)	197 (19.9%)	36605 (14.8%)	
高中 (中四至中七)	279 (28.2%)	76796 (31.0%)	
高級文憑	12 (1.2%)	13025 (5.3%)	
大專 (非學位/副學士課程)	61 (6.2%)	9863 (4.0%)	
大學及以上	119 (12.0%)	51522 (20.8%)	
不詳	18 (1.8%)		

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。

1.3 樣本的人口社會特徵

1.3.1 婚姻狀況

63.2%受訪者已婚(表 1.3.1a)，包括 68.8%的男性及 58.8% 的女性。至於從未結婚的比率，這區有 26.8%的男性及 17.2%的女性從未結婚。20–34 歲受訪者大部分 (86.8%) 從未結婚，而 55 歲及以上受訪者有 11.8%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	35	17.2	42	26.8	77	21.3
已婚	120	58.8	108	68.8	228	63.2
喪偶	32	16	6	3.8	38	10.5
離婚/分居	16	7.8	1	0.6	17	4.7
不詳	1	1	0	0.0	1	0.3
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 1.3.1b：按年齡組別劃分婚姻狀況：人數(%)

	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
從未結婚	46 (86.8%)	22 (14.2%)	4 (6%)	5 (5.8%)	77 (21.3%)
已婚	6 (11.3%)	119 (76.8%)	54 (80.6%)	49 (57%)	228 (63.2%)
喪偶	0 (0%)	2 (1.3%)	5 (7.5%)	31 (36%)	38 (10.5%)
離婚/分居	1 (1.9%)	12 (7.7%)	4 (6%)	0 (0%)	17 (4.7%)
不詳	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (1.2%)	1 (0.3%)
總計	53 (100%)	155 (100%)	67 (100.1%)	86 (100%)	361 (100%)

1.3.2 最高教育程度

66.2%受訪者的最高教育程度為初中及以上。按最高受教育程度大學及以上，女性比男性低 (表 1.3.2a)。按年齡組別分析，20–34 歲組別中有 90.6% 的最高教育程度為高中 (中四) 及以上，而 65 歲及以上組別中只有 12.8% 的最高教育程度為高中及以上 (表 1.3.2b)。

表 1.3.2a：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	79	38.7	43	27.4	122	33.8
初中 (中一至中三)	45	22.1	40	25.5	85	23.5
高中 (中四至中七)	48	23.5	37	23.6	85	23.5
高級文憑	1	0.5	4	2.5	5	1.4
大專 (非學位/副學士課程)	13	6.4	8	5.1	21	5.8
大學及以上	18	8.8	25	15.9	43	11.9
不詳	0	0.0	0	0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 1.3.2b：按年齡組別劃分教育程度：人數(%)

	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
小學及以下	1 (1.9%)	24 (15.5%)	35 (52.2%)	62 (72.1%)	122 (33.8%)
初中 (中一至中三)	4 (7.5%)	51 (32.9%)	17 (25.4%)	13 (15.1%)	85 (23.5%)
高中 (中四至中七)	18 (34%)	49 (31.6%)	11 (16.4%)	7 (8.1%)	85 (23.5%)
高級文憑	2 (3.8%)	3 (1.9%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (1.4%)
大專 (非學位/副學士課程)	9 (17%)	9 (5.8%)	1 (1.5%)	2 (2.3%)	21 (5.8%)
大學及以上	19 (35.8%)	19 (12.3%)	3 (4.5%)	2 (2.3%)	43 (11.9%)
不詳	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
總計	53 (100%)	155 (100%)	67 (100%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

1.3.3 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，76.3% 男性及 41.8% 女性的每月個人收入為一萬港元及以上 (表 1.3.3a)。

表 1.3.3a：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	5	4.9	2	2.0	7	3.4
\$2,000–\$3,999	11	10.7	2	2.0	13	6.3
\$4,000–\$5,999	7	6.8	2	2.0	9	4.4
\$6,000–\$7,999	20	19.4	7	6.9	27	13.2
\$8,000–\$9,999	16	15.5	11	10.8	27	13.2
\$10,000–\$14,999	20	19.4	39	38.2	59	28.8
\$15,000–\$19,999	14	13.6	18	17.6	32	15.6
\$20,000–\$24,999	3	2.9	8	7.8	11	5.4
\$25,000–\$29,999	0	0.0	0	3.9	0	0.0
\$30,000–\$39,999	4	3.9	4	2.9	8	3.9
\$40,000–\$59,999	1	1.0	3	5.9	4	2.0
≥ \$60,000	1	1.0	6	0.0	7	3.4
拒絕回答	1	1.0	0	0.0	1	0.5
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	103	100	102	100	205	100

35–54 歲受訪者的平均每月個人收入為所有年齡組別中最高，其中 20.6% 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 14.7% (表 1.3.3b)。

表 1.3.3b：按年齡組別劃分每月個人收入：人數(%)

	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
< \$2,000	2 (4.8%)	3 (2.5%)	2 (5.7%)	0 (0%)	7 (3.4%)
\$2,000–\$3,999	1 (2.4%)	6 (5%)	4 (11.4%)	2 (25%)	13 (6.3%)
\$4,000–\$5,999	1 (2.4%)	5 (4.2%)	2 (5.7%)	1 (12.5%)	9 (4.4%)
\$6,000–\$7,999	2 (4.8%)	19 (15.8%)	4 (11.4%)	2 (25%)	27 (13.2%)
\$8,000–\$9,999	5 (11.9%)	13 (10.8%)	7 (20%)	2 (25%)	27 (13.2%)
\$10,000–\$14,999	16 (38.1%)	33 (27.5%)	9 (25.7%)	1 (12.5%)	59 (28.8%)
\$15,000–\$19,999	10 (23.8%)	18 (15%)	4 (11.4%)	0 (0%)	32 (15.6%)
\$20,000–\$24,999	1 (2.4%)	8 (6.7%)	2 (5.7%)	0 (0%)	11 (5.4%)
\$25,000–\$29,999	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
\$30,000–\$39,999	2 (4.8%)	6 (5%)	0 (0%)	0 (0%)	8 (3.9%)
\$40,000–\$59,999	1 (2.4%)	3 (2.5%)	0 (0%)	0 (0%)	4 (2%)
≥ \$60,000	1 (2.4%)	5 (4.2%)	1 (2.9%)	0 (0%)	7 (3.4%)
拒絕回答	0 (0%)	1 (0.8%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (0.5%)
不詳	1 (0.5%)	6 (1.4%)	0 (0.0%)	1 (4.0%)	8 (1.0%)
總計	42 (100%)	120 (100%)	35 (100%)	8 (100%)	205 (100%)

受訪者的每月家庭總收入，34.6% 少於一萬港元，而 11.9% 為四萬港元及以上 (表 1.3.3c)。

表 1.3.3c：每月家庭總收入

	人數 (%)
少於 \$5,000	32 (20.1%)
\$5,000–\$9,999	23 (14.5%)
\$10,000–\$14,999	20 (12.6%)
\$15,000–\$19,999	12 (7.5%)
\$20,000–\$24,999	13 (8.2%)
\$25,000–\$29,999	7 (4.4%)
\$30,000–\$39,999	8 (5%)
\$40,000 及以上	19 (11.9%)
拒絕回答	1 (0.6%)
不詳	24 (15.1%)
總計	159 (100%)

1.3.4 職業

65.0% 的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 50.5% (表 1.3.4a)。9.3% 超過退休年齡的受訪者 (65 歲) 仍然在工作 (表 1.3.4b)。

表 1.3.4a：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	103	50.5	102	65.0	205	56.8
沒有	101	49.5	55	35.0	156	43.2
不知道	0	0.0	0	0.0	0	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	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 1.3.4b：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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
有	42 (79.2%)	120 (77.4%)	35 (52.2%)	8 (9.3%)	205 (56.8%)
沒有	11 (20.8%)	35 (22.6%)	32 (47.8%)	78 (90.7%)	156 (43.2%)
不知道	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
拒絕回答	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%)
總計	53 (100%)	155 (100%)	67 (100%)	86 (100%)	361 (100%)

職業方面，男性和女性有明顯分別。男性較多為經理及行政人員、專業人員、機台及機器操作員/裝配員等等，而女性較多為文員及服務工作及商店銷售人員 (表 1.3.4c)。55 歲至 64 歲的受訪者中較多服務業及商店銷售人員，較所有受訪者的百分比 (25.9%) 高 (65 歲及以上受訪者已達退休年齡，不進行比較) (表 1.3.4d)。

表 1.3.4c：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	6	5.8	12	11.8	18	8.8
專業人員	20	19.4	20	19.6	40	19.5
輔助專業人員	4	3.9	7	6.9	11	5.4
文員	16	15.5	10	9.8	26	12.7
服務工作及商店 銷售人員	31	30.1	22	21.6	53	25.9
漁農業熟練工人	0	0.0	0	0.0	0	0.0
工藝及有關人員	4	3.9	5	4.9	9	4.4
機台及機器操作 員/裝配員	1	1.0	14	13.7	15	7.3
非技術工人	20	19.4	7	6.9	27	13.2
其他	1	1.0	4	3.9	5	2.4
不詳	0	0.0	1	1.0	1	0.5
總計	103	100.0	102	100.0	205	100.0

基數：在過去一星期有全職或者兼職工作的受訪者。

表 1.3.4d：按年齡組別劃分職業：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
經理及行政人員	2 (4.8%)	14 (11.7%)	2 (5.7%)	0 (0%)	18 (8.8%)
專業人員	12 (28.6%)	24 (20%)	4 (11.4%)	0 (0%)	40 (19.5%)
輔助專業人員	4 (9.5%)	6 (5%)	1 (2.9%)	0 (0%)	11 (5.4%)
文員	7 (16.7%)	15 (12.5%)	4 (11.4%)	0 (0%)	26 (12.7%)
服務工作及商店 銷售人員	12 (28.6%)	27 (22.5%)	10 (28.6%)	4 (50%)	53 (25.9%)
漁農業熟練工人	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
工藝及有關人員	0 (0%)	7 (5.8%)	1 (2.9%)	1 (12.5%)	9 (4.4%)
機台及機器操作 員/裝配員	2 (4.8%)	7 (5.8%)	5 (14.3%)	1 (12.5%)	15 (7.3%)
非技術工人	1 (2.4%)	18 (15%)	7 (20%)	1 (12.5%)	27 (13.2%)
其他	1 (2.4%)	2 (1.7%)	1 (2.9%)	1 (12.5%)	5 (2.4%)
不詳	1 (2.4%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (0.5%)
總計	42 (100.0%)	120 (100.0%)	35 (100.0%)	8 (100.0%)	205 (100.0%)

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

聯合國在 2011 年的政治宣言中提出四種需要關注非傳染性疾病，包括心臟病、糖尿病、癌症及慢性呼吸疾病。為了減少和預防這類非傳染性疾病的風險，聯合國建議避免抽煙和飲用酒精，保持健康的飲食習慣和定期運動以便減少過重和肥胖的狀況，及其他相關的行動。「愛+人」計劃採集有關以上提及的因素之數據，並作出適當的分析。

2.1 人體測量

「愛+人」隊列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」隊列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，身高量度準繩度至 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」隊列研究結果，男性受訪者的平均身高為 166.5 厘米，女性為 154.5 厘米 (表 2.1.2a 及圖 2.1.2a)。平均身高隨年齡增長而下降，由 20–34 歲組別的 165.6 厘米，下降至 65 歲及以上組別的 154.2 厘米 (表 2.1.2b)。

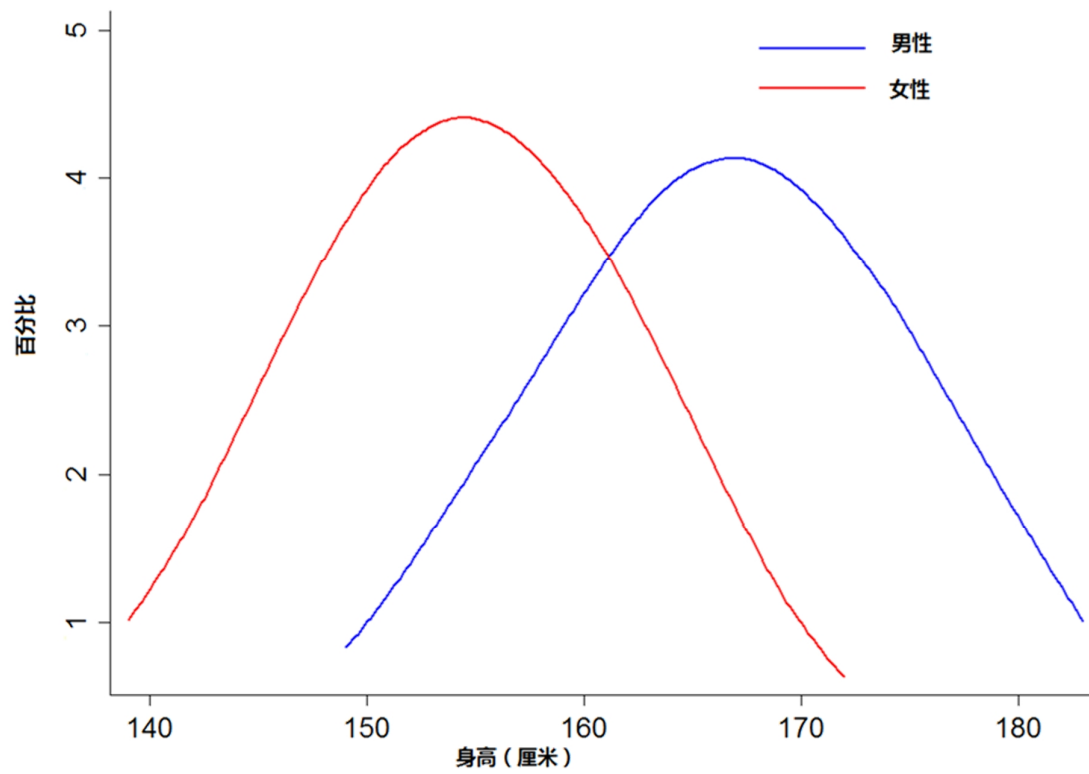
表 2.1.2a：按性別劃分身高的分佈 (厘米)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
身高						
少於 140.0	1	0.5	0	0.0	1	0.3
140.0–149.9	45	22.1	2	1.3	47	13.0
150.0–159.9	113	55.4	30	19.1	143	39.6
160.0–169.9	42	20.6	62	39.5	104	28.8
170.0–179.9	3	1.5	61	38.9	64	17.7
180.0 及以上	0	0.0	2	1.3	2	0.6
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
平均數	154.5		166.5		159.8	
中位數	155.0		167.0		159.0	
標準差	6.4		7.1		8.9	

表 2.1.2b：按年齡組別劃分身高的分佈 (厘米)：人數(%)

	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
身高					
少於 140.0	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.2%)	1 (0.3%)
140.0–149.9	2 (3.8%)	8 (5.2%)	9 (13.4%)	28 (32.6%)	47 (13.0%)
150.0–159.9	12 (22.6%)	69 (44.5%)	28 (41.8%)	34 (39.5%)	143 (39.6%)
160.0–169.9	18 (34.0%)	46 (29.7%)	20 (29.9%)	20 (23.3%)	104 (28.8%)
170.0–179.9	19 (35.8%)	32 (20.6%)	10 (14.9%)	3 (3.5%)	64 (17.7%)
180.0 及以上	2 (3.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (0.6%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)
平均數	165.6	161.2	159.0	154.2	159.8
中位數	168.0	160.0	158.0	154.0	159.0
標準差	8.3	8.1	8.7	7.9	8.9

圖 2.1.2a：身高的分佈 (女性 = 204；男性 = 157)



2.1.3 體重

男性受訪者的平均體重為 67.8 公斤，女性為 57.0 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 20–34 歲組別的 60.1 公斤，上升至 35–54 歲組別的 62.7 公斤，然後下降至 65 歲及以上組別的 58.5 公斤 (表 2.1.3b)。

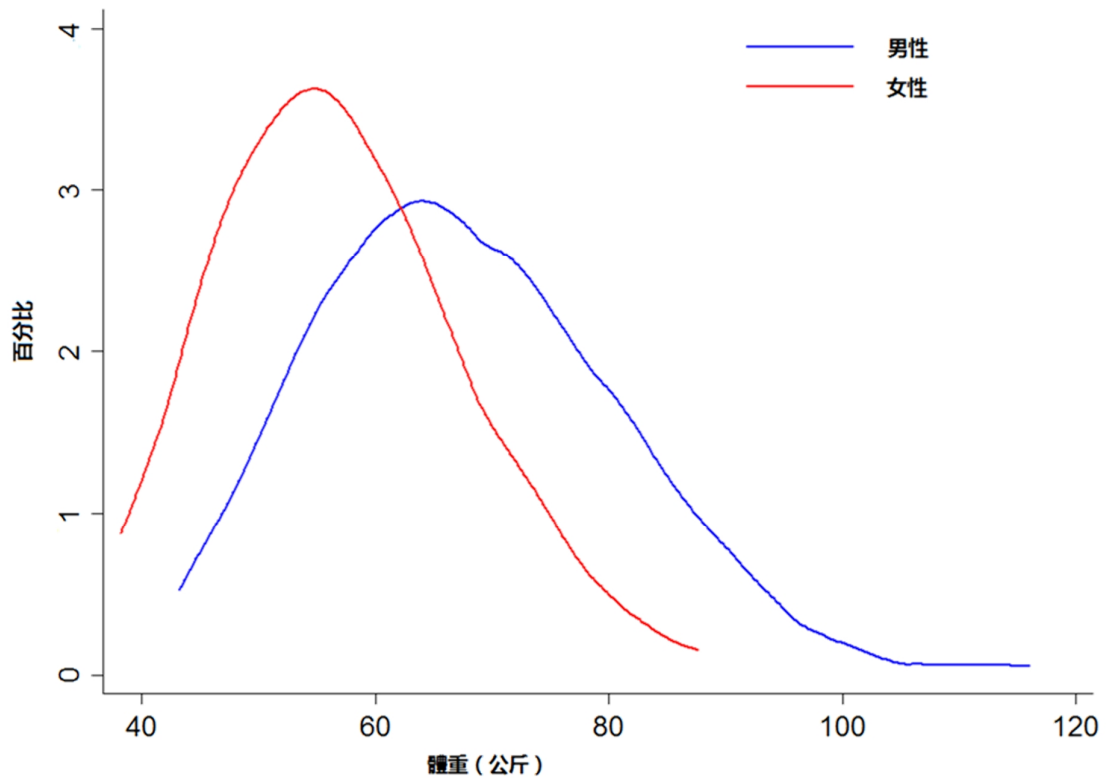
表 2.1.3a：按性別劃分體重的分佈 (公斤)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
體重						
少於 40.0	3	1.5	0	0.0	3	0.8
40.0–49.9	45	22.1	7	4.5	52	14.4
50.0–59.9	83	40.7	35	22.3	118	32.7
60.0–69.9	43	21.1	44	28.0	87	24.1
70.0–79.9	18	8.8	40	25.5	58	16.1
80.0–89.9	3	1.5	17	10.8	20	5.5
90.0–99.9	0	0.0	7	4.5	7	1.9
100.0–109.9	0	0.0	1	0.6	1	0.3
110.0 及以上	0	0.0	1	0.6	1	0.3
不詳	9	4.4	5	3.2	14	3.9
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
平均數	57.0		67.8		61.7	
中位數	55.4		66.0		60.1	
標準差	9.5		12.5		12.2	

表 2.1.3b：按年齡組別劃分體重的分佈 (公斤)：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
體重					
少於 40.0	1 (1.9%)	1 (0.6%)	1 (1.5%)	0 (0.0%)	3 (0.8%)
40.0-49.9	12 (22.6%)	18 (11.6%)	4 (6.0%)	18 (20.9%)	52 (14.4%)
50.0-59.9	13 (24.5%)	57 (36.8%)	27 (40.3%)	21 (24.4%)	118 (32.7%)
60.0-69.9	16 (30.2%)	36 (23.2%)	13 (19.4%)	22 (25.6%)	87 (24.1%)
70.0-79.9	7 (13.2%)	30 (19.4%)	10 (14.9%)	11 (12.8%)	58 (16.1%)
80.0-89.9	2 (3.8%)	8 (5.2%)	8 (11.9%)	2 (2.3%)	20 (5.5%)
90.0-99.9	2 (3.8%)	4 (2.6%)	1 (1.5%)	0 (0.0%)	7 (1.9%)
100.0-109.9	0 (0.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.3%)
110.0 及以上	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.5%)	0 (0.0%)	1 (0.3%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (3.0%)	12 (14.0%)	14 (3.9%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)
平均數	60.1	62.7	64.3	58.5	61.7
中位數	60.5	60.4	60.2	57.0	60.1
標準差	12.5	11.9	13.5	10.5	12.2

圖 2.1.3a：體重的分佈 (女性 = 204；男性 = 157)



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¹，28.3% 受訪者屬於「過重」，7.8% 屬於「肥胖」，55.4% 「正常」，而 4.7% 「過輕」(表 2.1.4a)。「過重」或「肥胖」的男性 (42.0%) 比女性 (31.3%) 為高。另一方面，5.4% 的女性和 3.8% 的男性屬於「過輕」(表 2.1.4a)。「過重」或「肥胖」的百分比隨年齡增長而上升，由 20–34 歲組別的 18.9%，上升至 55–64 歲組別的 44.8%，然後下降至 65 歲及以上組別的 33.8% (表 2.1.4b)。「過輕」的百分比以 20–34 歲組別的 9.4% 下降至 65 歲及以上組別的 3.5%。

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)	11	5.4	6	3.8	17	4.7
正常 (BMI 18.5–<25)	120	58.8	80	51.0	200	55.4
過重 (BMI 25–<30)	47	23.0	55	35.0	102	28.3
肥胖 (BMI ≥ 30)	17	8.3	11	7.0	28	7.8
不詳	9	4.4	5	3.2	14	3.9
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 2.1.4b：按年齡組別劃分 BMI 的狀況 (世衛標準)：人數(%)

	20–34	35–54	55–64	≥ 65	總計
BMI (kg/m^2)					
過輕 (BMI <18.5)	5 (9.4%)	7 (4.5%)	2 (3.0%)	3 (3.5%)	17 (4.7%)
正常 (BMI 18.5–<25)	38 (71.7%)	87 (56.1%)	33 (49.3%)	42 (48.8%)	200 (55.4%)
過重 (BMI 25–<30)	9 (17.0%)	53 (34.2%)	20 (29.9%)	20 (23.3%)	102 (28.3%)
肥胖 (BMI ≥ 30)	1 (1.9%)	8 (5.2%)	10 (14.9%)	9 (10.5%)	28 (7.8%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (3.0%)	12 (14.0%)	14 (3.9%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

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，18.6% 受訪者屬於「過重」，36.0%「肥胖」，4.7%「過輕」(表 2.1.4c)。「過重」或「肥胖」的男性 (61.1%) 比女性 (49.5%) 為高 (表 2.1.4c)。「過重」或「肥胖」的百分比隨年齡增長而上升，由 20–34 歲組別的 32.1%，上升至 35–54 歲組別的 58.1%，然後下降至 65 歲及以上組別的 53.5% (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)	11	5.4	6	3.8	17	4.7
正常 (BMI 18.5–<23)	83	40.7	50	31.8	133	36.8
過重 (BMI 23–<25)	37	18.1	30	19.1	67	18.6
肥胖 (BMI ≥25)	64	31.4	66	42.0	130	36.0
不詳	9	4.4	5	3.2	14	3.9
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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

	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
BMI (kg/m²)					
過輕 (BMI <18.5)	5 (9.4%)	7 (4.5%)	2 (3.0%)	3 (3.5%)	17 (4.7%)
正常 (BMI 18.5–<23)	31 (58.5%)	58 (37.4%)	19 (28.4%)	25 (29.1%)	133 (36.8%)
過重 (BMI 23–<25)	7 (13.2%)	29 (18.7%)	14 (20.9%)	17 (19.8%)	67 (18.6%)
肥胖 (BMI ≥25)	10 (18.9%)	61 (39.4%)	30 (44.8%)	29 (33.7%)	130 (36.0%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (3.0%)	12 (14.0%)	14 (3.9%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

參考文獻

1. World Health Organisation. WHO Global Database on Body Mass Index: BMI classification. World Health Organisation; 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 Organisation. WHO Obesity and Overweight Fact Sheet. World Health Organisation; 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」隊列研究使用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 124.3 mmHg 及 128.7 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 78.3 mmHg (圖 2.2.2b)。收縮壓及舒張壓均隨年齡增長而上升。收縮壓的平均數由 20–34 歲組別的 113.1 mmHg，上升至 65 歲及以上組別的 142.3 mmHg。至於舒張壓的平均數，則由 20–34 歲組別的 73.0 mmHg，上升至 65 歲及以上組別的舒張壓 79.7 mmHg (表 2.2.2b)。

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	27	13.2	5	3.2	32	8.9
100.0–119.9	72	35.3	45	28.7	117	32.4
120.0–139.9	60	29.4	62	39.5	122	33.8
140–159.9	29	14.2	30	19.1	59	16.3
160.0–179.9	14	6.9	8	5.1	22	6.1
180.0 及以上	2	1.0	0	0.0	2	0.6
不詳	0	0.0	7	4.5	7	1.9
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
平均數	124.3		128.7		126.2	
中位數	120.0		125.3		124.0	
標準差	22.1		17.6		20.4	
舒張壓						
低於 60.0	10	4.9	6	3.8	16	4.4
60.0–69.9	37	18.1	30	19.1	67	18.6
70.0–79.9	76	37.3	56	35.7	132	36.6
80.0–89.9	51	25.0	35	22.3	86	23.8
90.0–99.9	19	9.3	15	9.6	34	9.4
100.0–109.9	8	3.9	7	4.5	15	4.2
110.0 及以上	1	0.5	2	1.3	3	0.8
不詳	2	1.0	6	3.8	8	2.2
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
平均數	77.7		78.3		77.9	
中位數	76.5		76.5		76.5	
標準差	11.6		11.6		11.5	

表 2.2.2b：按年齡組別劃分血壓的分佈 (mmHg)：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
收縮壓					
低於 100.0	14 (26.4%)	16 (10.3%)	1 (1.5%)	1 (1.2%)	32 (8.9%)
100.0-119.9	19 (35.8%)	71 (45.8%)	17 (25.4%)	10 (11.6%)	117 (32.4%)
120.0-139.9	17 (32.1%)	45 (29.0%)	29 (43.3%)	31 (36.0%)	122 (33.8%)
140-159.9	2 (3.8%)	19 (12.3%)	13 (19.4%)	25 (29.1%)	59 (16.3%)
160.0-179.9	0 (0.0%)	1 (0.6%)	6 (9.0%)	15 (17.4%)	22 (6.1%)
180.0 及以上	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (2.3%)	2 (0.6%)
不詳	1 (1.9%)	3 (1.9%)	1 (1.5%)	2 (2.3%)	7 (1.9%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)
平均數	113.1	119.1	132.3	142.3	126.2
中位數	111.8	117.0	131.3	139.8	124.0
標準差	14.2	16.2	19.2	19.6	20.4
舒張壓					
低於 60.0	1 (1.9%)	11 (7.1%)	1 (1.5%)	3 (3.5%)	16 (4.4%)
60.0-69.9	20 (37.7%)	23 (14.8%)	10 (14.9%)	14 (16.3%)	67 (18.6%)
70.0-79.9	20 (37.7%)	59 (38.1%)	26 (38.8%)	27 (31.4%)	132 (36.6%)
80.0-89.9	8 (15.1%)	40 (25.8%)	12 (17.9%)	26 (30.2%)	86 (23.8%)
90.0-99.9	3 (5.7%)	10 (6.5%)	15 (22.4%)	6 (7.0%)	34 (9.4%)
100.0-109.9	0 (0.0%)	6 (3.9%)	3 (4.5%)	6 (7.0%)	15 (4.2%)
110.0 及以上	0 (0.0%)	2 (1.3%)	0 (0.0%)	1 (1.2%)	3 (0.8%)
不詳	1 (1.9%)	4 (2.6%)	0 (0.0%)	3 (3.5%)	8 (2.2%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)
平均數	73.0	77.4	80.9	79.7	77.9
中位數	71.5	76.5	78.0	78.0	76.5
標準差	9.0	11.6	11.5	11.9	11.5

圖2.2.2a：收縮壓的分佈 (女性 = 204；男性 = 157)

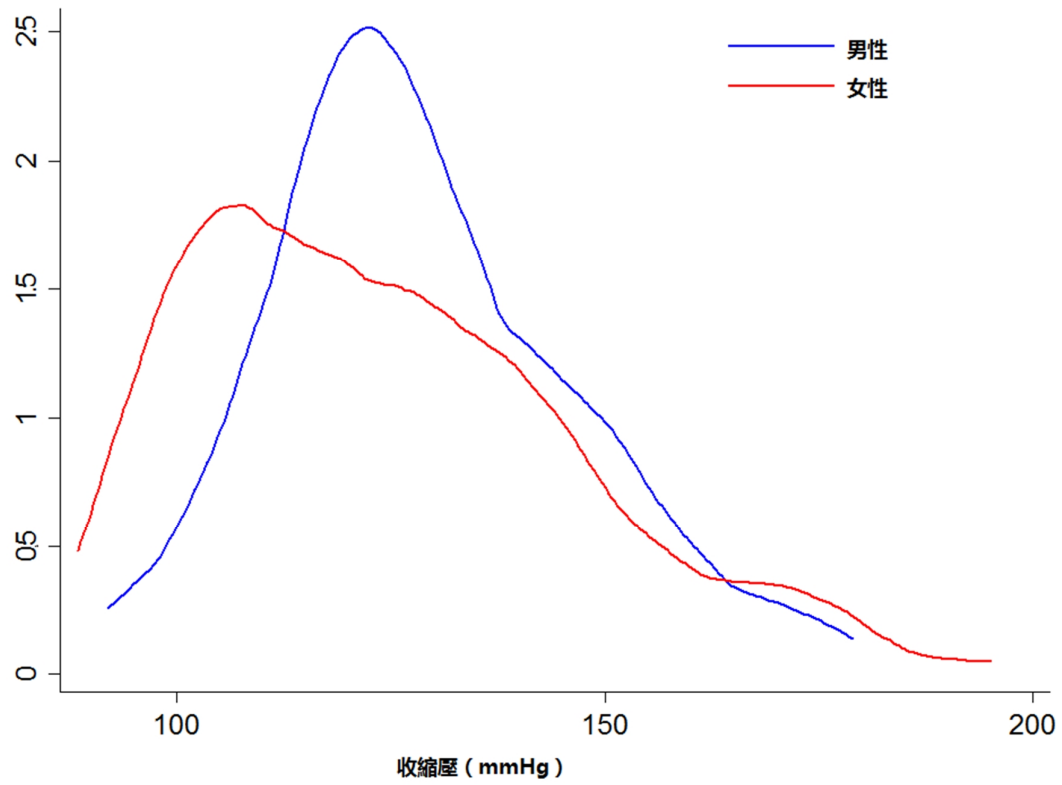
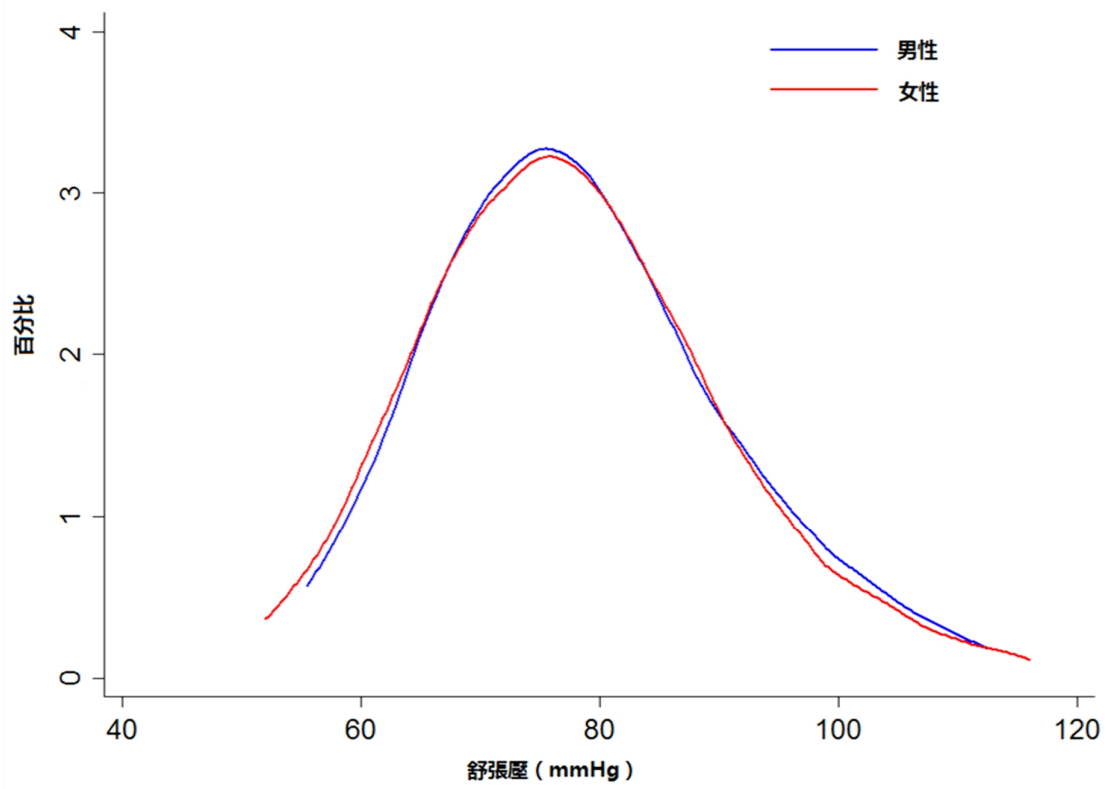


圖 2.2.2b：舒張壓的分佈 (女性 = 204；男性 = 157)



2.2.3 高血壓

在「愛+人」隊列研究中，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。

21.3% 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 37.9% (女性佔 36.8% 及 男性佔 39.5%)。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 20–34 歲組別的 0.0%，上升至 65 歲及以上組別的 46.5%；而「經量度而非診斷」的比率則由 20–34 歲組別的 7.5%，上升至 65 歲及以上歲組別的 25.6% (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	45	22.1	32	20.4	77	21.3
經量度而非診斷	30	14.7	30	19.1	60	16.6
沒有高血壓	127	62.3	89	56.7	216	59.8
不詳	2	1.0	6	3.8	8	2.2
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 2.2.3b：按年齡組別劃分高血壓的患病率：人數(%)

	20–34	35–54	55–64	≥ 65	總計
有高血壓					
經醫生診斷出	0 (0.0%)	12 (7.7%)	25 (37.3%)	40 (46.5%)	77 (21.3%)
經量度而非診斷	4 (7.5%)	21 (13.5%)	13 (19.4%)	22 (25.6%)	60 (16.6%)
沒有高血壓	48 (90.6%)	116 (74.8%)	29 (43.3%)	23 (26.7%)	216 (59.8%)
不詳	1 (1.9%)	6 (3.9%)	0 (0.0%)	1 (1.2%)	8 (2.2%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

參考文獻

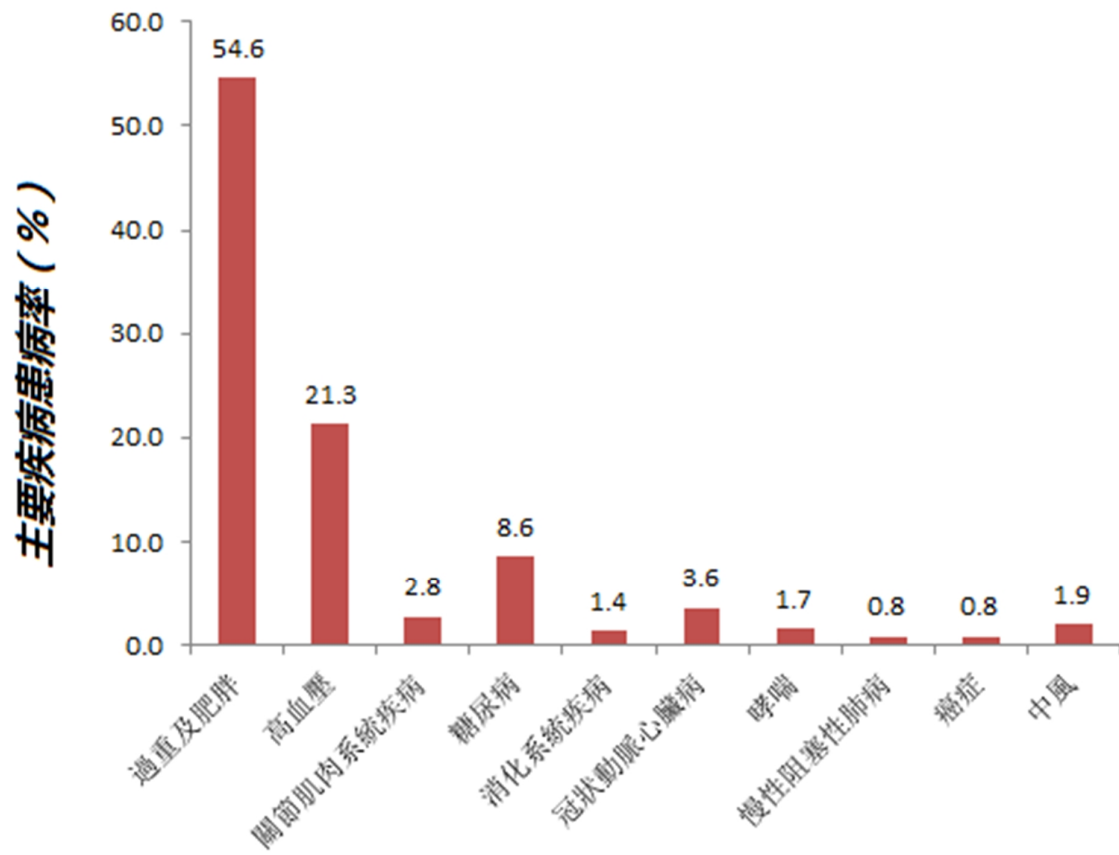
1. Smith WC, Lee AJ, Crombie IK, Tunstall-Pedoe H. Control of blood pressure in Scotland: the rule of halves. *BMJ*. Apr 14 1990;300(6730):981–83.

2.3 自我報告健康狀況

身體健康概覽

	女性	男性	總計
	%	%	%
主要慢性疾病的患病率			
o 過重及肥胖 (體重指數≥23)	49.5	61.1	54.6
o 高血壓	22.1	20.4	21.3
o 關節肌肉系統疾病	3.4	1.9	2.8
o 糖尿病	7.4	10.2	8.6
o 消化系統疾病	1.5	1.3	1.4
o 冠狀動脈心臟病	3.4	3.8	3.6
o 哮喘	2.0	1.3	1.7
o 慢性阻塞性肺病	1.5	0.0	0.8
o 癌症	0.0	1.9	0.8
o 中風	1.5	2.5	1.9
o 口腔健康狀況 (差或非常差)	5.4	1.3	3.6
多種慢性疾病的患病率			
o 兩種	10.3	8.9	9.7
o 三種	3.9	6.4	5.0
o 四種及以上	2.0	0.0	1.1

圖 2.3a：主要慢性疾病的患病率(人數 = 361)



2.3.1 多種慢性疾病的患病率

62.9% 受訪者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 21.3%，9.7%，5.0% 和 1.1%。16.2% 的女性及 15.3% 的男性患有兩種及以上慢性疾病 (表 2.3.1a)。患有慢性疾病的數目隨年齡增長而上升，65 歲及以上人士患有慢性疾病的數目最多 (兩種佔 22.1%；三種佔 9.3%；四種及以上佔 2.3%)；而 20–34 歲人士患有慢性疾病的數目最少 (兩種佔 1.9%；三種佔 0.0%；四種及以上佔 0.0%) (表 2.3.1b)。

表 2.3.1a：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	126	61.8	101	64.3	227	62.9
一種	45	22.1	32	20.4	77	21.3
兩種	21	10.3	14	8.9	35	9.7
三種	8	3.9	10	6.4	18	5.0
四種及以上	4	2.0	0	0.0	4	1.1
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100	157	100	361	100

表 2.3.1b：按年齡組別劃分多種慢性疾病的患病率: 人數(%)

	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
沒有	48 (90.6%)	126 (81.3%)	29 (43.3%)	24 (27.9%)	227 (62.9%)
一種	4 (7.5%)	21 (13.5%)	19 (28.4%)	33 (38.4%)	77 (21.3%)
兩種	1 (1.9%)	1 (0.6%)	14 (20.9%)	19 (22.1%)	35 (9.7%)
三種	0 (0.0%)	6 (3.9%)	4 (6.0%)	8 (9.3%)	18 (5.0%)
四種及以上	0 (0.0%)	1 (0.6%)	1 (1.5%)	2 (2.3%)	4 (1.1%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

2.3.2 自我評估的口腔健康

問及受訪者「你覺得你的口腔健康狀況如何？」，36.8% 表示好或非常好，59.6% 表示一般，而 3.6% 表示差或非常差。33.3% 的女性及 41.4% 的男性表示好或非常好 (表 2.3.2a)。按年齡組別分析，認為好或非常好的百分比，以 20-34 歲組別最高 (45.3%) (表 2.3.2b)，而以 65 歲及以上組別最低 (25.6%)。

表 2.3.2a：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	1	0.5	2	1.3	3	0.8
好	67	32.8	63	40.1	130	36.0
一般	125	61.3	90	57.3	215	59.6
差	11	5.4	2	1.3	13	3.6
非常差	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 2.3.2b：按年齡組別劃分自我評估的口腔健康狀況：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
非常好	1 (1.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (2.3%)	3 (0.8%)
好	23 (43.4%)	63 (40.6%)	24 (35.8%)	20 (23.3%)	130 (36.0%)
一般	27 (50.9%)	89 (57.4%)	40 (59.7%)	59 (68.6%)	215 (59.6%)
差	2 (3.8%)	3 (1.9%)	3 (4.5%)	5 (5.8%)	13 (3.6%)
非常差	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%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

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 2.3.2c)，以每月家庭收入 \$40,000 及以上最高 (52.8%)，而以每月家庭收入低於 \$5,000 (25.5%) 為最低。

表 2.3.2c：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	1 (2.0%)	1 (2.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.9%)
好	12 (23.5%)	17 (35.4%)	16 (39.0%)	9 (32.1%)	17 (36.2%)	9 (37.5%)	7 (36.8%)	27 (50.9%)
一般	35 (68.6%)	28 (58.3%)	23 (56.1%)	19 (67.9%)	27 (57.4%)	15 (62.5%)	12 (63.2%)	24 (45.3%)
差	3 (5.9%)	2 (4.2%)	2 (4.9%)	0 (0.0%)	3 (6.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.9%)
非常差	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	51 (100.0%)	48 (100.0%)	41 (100.0%)	28 (100.0%)	47 (100.0%)	24 (100.0%)	19 (100.0%)	53 (100.0%)

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」隊列研究問及受訪者在過去的一個月的飲食習慣，包括吃蔬菜和水果的次數及份量。

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，而香港衛生署建議每日最少食兩份水果及三份蔬菜。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」隊列研究的定義，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

70.4% 受訪者每天都吃水果，女性 (75.5%) 比男性 (63.7%) 為高 (表 2.4.1a)。每天吃水果的百分比隨年齡增長而上升，由 20–34 歲組別的 43.4%，上升至 65 歲及以上組別的 74.4% (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	0	0.0	0	0.0	0	0.0
每月少於一次	2	1.0	2	1.3	4	1.1
每月一至三次	5	2.5	5	3.2	10	2.8
每星期一至三次	30	14.7	26	16.6	56	15.5
每星期四至六次	13	6.4	24	15.3	37	10.2
每天	154	75.5	100	63.7	254	70.4
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
不吃	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
每月少於一次	1 (1.9%)	1 (0.6%)	1 (1.5%)	1 (1.2%)	4 (1.1%)
每月一至三次	2 (3.8%)	4 (2.6%)	1 (1.5%)	3 (3.5%)	10 (2.8%)
每星期一至三次	18 (34.0%)	18 (11.6%)	10 (14.9%)	10 (11.6%)	56 (15.5%)
每星期四至六次	9 (17.0%)	17 (11.0%)	3 (4.5%)	8 (9.3%)	37 (10.2%)
每天	23 (43.4%)	115 (74.2%)	52 (77.6%)	64 (74.4%)	254 (70.4%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

9.1%的受訪者每天平均吃最少兩份水果(女性佔11.8%，男性佔5.8%)，而60.4%每天吃多過一份但少於兩份水果。30.5%每天吃不足一份水果，包括33.8%的男性及27.9%的女性(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(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	57	27.9	53	33.8	110	30.5
一份至少於兩份	123	60.3	95	60.5	218	60.4
兩份至少於三份	19	9.3	7	4.5	26	7.2
三份及以上	5	2.5	2	1.3	7	1.9
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
少於一份	33 (62.3%)	40 (25.8%)	15 (22.4%)	22 (25.6%)	110 (30.5%)
一份至少於兩份	18 (34.0%)	99 (63.9%)	47 (70.1%)	54 (62.8%)	218 (60.4%)
兩份至少於三份	1 (1.9%)	14 (9.0%)	2 (3.0%)	9 (10.5%)	26 (7.2%)
三份及以上	1 (1.9%)	2 (1.3%)	3 (4.5%)	1 (1.2%)	7 (1.9%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

「愛+人」隊列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。15.5% 受訪者每天吃最少三份蔬菜，29.4% 每天吃一份至少於兩份蔬菜，而12.5% 每天吃少於一份蔬菜。18.6% 的女性及 11.4% 的男性每天吃最少三份蔬菜；而每天吃少於一份蔬菜的百分比，則男性 (14.6%) 比女性 (10.8%) 為多 (表 2.4.1e)。每天吃建議份量 (最少三份蔬菜) 的百分比，由 20–34 歲組別的 15.1% 上升至 65 歲及以上組別的 17.5% (表 2.4.1f)。

表 2.4.1e：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	22	10.8	23	14.6	45	12.5
一份至少於兩份	50	24.5	56	35.7	106	29.4
兩份至少於三份	92	45.1	60	38.2	152	42.1
三份至少於四份	6	2.9	4	2.5	10	2.8
四份及以上	32	15.7	14	8.9	46	12.7
不詳	2	1.0	0	0.0	2	0.6
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 2.4.1f：按年齡組別劃分在過去的一個月每日吃蔬菜的份量：人數(%)

	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
少於一份	12 (22.6%)	17 (11.0%)	6 (9.0%)	10 (11.6%)	45 (12.5%)
一份至少於兩份	18 (34.0%)	42 (27.1%)	23 (34.3%)	23 (26.7%)	106 (29.4%)
兩份至少於三份	14 (26.4%)	72 (46.5%)	28 (41.8%)	38 (44.2%)	152 (42.1%)
三份至少於四份	2 (3.8%)	2 (1.3%)	2 (3.0%)	4 (4.7%)	10 (2.8%)
四份及以上	6 (11.3%)	21 (13.5%)	8 (11.9%)	11 (12.8%)	46 (12.7%)
不詳	1 (1.9%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (0.6%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

水果及蔬菜

12.2% 的受訪者每天吃五份水果及蔬菜 (建議份量) 及以上，包括 14.7% 的女性及 8.9% 的男性 (表 2.4.1g)。每天吃五份及以上的年齡組在 20-34 歲最低(5.7%) (表 2.4.1h)。由此可見，普遍人口食用水果及蔬菜仍然不足。

表 2.4.1g：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	172	84.3	143	91.1	315	87.3
每日五份及以上	30	14.7	14	8.9	44	12.2
不詳	2	1.0	0	0.0	2	0.6
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 2.4.1h：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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
每日少於五份	49 (92.5%)	133 (85.8%)	58 (86.6%)	75 (87.2%)	315 (87.3%)
每日五份及以上	3 (5.7%)	21 (13.5%)	9 (13.4%)	11 (12.8%)	44 (12.2%)
不詳	1 (1.9%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (0.6%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

魚類

48.2%的受訪者每天都吃魚，包括 50.0% 的女性及 45.9% 的男性 (表 2.4.1i)。按年齡組別分析，每天吃魚的百分比隨年齡增長而下降，由 20-34 歲組別的 47.2%，下降至 65 歲及以上組別的 43.0% (表 2.4.1j)。

表 2.4.1i：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	5	2.5	2	1.3	7	1.9
每月少於一次	3	1.5	3	1.9	6	1.7
每月一至三次	12	5.9	11	7.0	23	6.4
每星期一至三次	47	23.0	35	22.3	82	22.7
每星期四至六次	35	17.2	34	21.7	69	19.1
每天	102	50.0	72	45.9	174	48.2
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 2.4.1j：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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
不吃	1 (1.9%)	1 (0.6%)	4 (6.0%)	1 (1.2%)	7 (1.9%)
每月少於一次	0 (0.0%)	2 (1.3%)	1 (1.5%)	3 (3.5%)	6 (1.7%)
每月一至三次	5 (9.4%)	10 (6.5%)	2 (3.0%)	6 (7.0%)	23 (6.4%)
每星期一至三次	11 (20.8%)	43 (27.7%)	10 (14.9%)	18 (20.9%)	82 (22.7%)
每星期四至六次	11 (20.8%)	26 (16.8%)	11 (16.4%)	21 (24.4%)	69 (19.1%)
每天	25 (47.2%)	73 (47.1%)	39 (58.2%)	37 (43.0%)	174 (48.2%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

肉類

80.9% 的受訪者每天都吃肉類 (例如：牛肉、豬肉、家禽等)，包括 84.70% 的男性及 77.9% 的女性 (表 2.4.1k)。每天吃肉隨著年齡的增長而降低(表 2.4.1l)。

表 2.4.1k：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	5	2.5	1	0.6	6	1.7
每月少於一次	3	1.5	0	0.0	3	0.8
每月一至三次	3	1.5	3	1.9	6	1.7
每星期一至三次	15	7.4	7	4.5	22	6.1
每星期四至六次	19	9.3	13	8.3	32	8.9
每天	159	77.9	133	84.7	292	80.9
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 2.4.1l：按年齡組別劃分在過去的一個月吃肉類的次數：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
不吃	1 (1.9%)	1 (0.6%)	3 (4.5%)	1 (1.2%)	6 (1.7%)
每月少於一次	0 (0.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	2 (2.3%)	3 (0.8%)
每月一至三次	0 (0.0%)	1 (0.6%)	2 (3.0%)	3 (3.5%)	6 (1.7%)
每星期一至三次	4 (7.5%)	5 (3.2%)	5 (7.5%)	8 (9.3%)	22 (6.1%)
每星期四至六次	0 (0.0%)	16 (10.3%)	2 (3.0%)	14 (16.3%)	32 (8.9%)
每天	48 (90.6%)	131 (84.5%)	55 (82.1%)	58 (67.4%)	292 (80.9%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

參考文獻

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 27 October, 2012.
6. World Health Organisation. 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。世衛在 2008 年指出平均每兩個長期吸煙的人，其中一人會死於與吸煙有關的疾病。「愛+人」隊列研究有問及受訪者的吸煙情況。

16.3% 受訪者曾經吸煙，男性 (29.4%) 比女性 (5.8%) 為高 (表 2.4.2a)。曾經吸煙受訪者的百分比在 15–19 歲的組別的百分比 (5.1%) 為最低 (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	13	5.8	52	29.4	65	16.3
沒有	207	92.8	120	67.8	327	81.8
不詳	3	1.3	5	2.8	8	2.0
總計	223	100.0	177	100.0	400	100.0

表 2.4.2b：按年齡組別劃分曾經吸煙：人數(%)

	15–19	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
有	2 (5.1%)	6 (11.3%)	31 (20.0%)	9 (13.4%)	17 (19.8%)	65 (16.3%)
沒有	29 (74.4%)	47 (88.7%)	124 (80.0%)	58 (86.6%)	69 (80.2%)	327 (81.8%)
不詳	8 (20.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (2.0%)
總計	39 (100.0%)	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	400 (100.0%)

在曾經吸煙的受訪者中，67.7% 現時每日吸食最少一根香煙，包括 65.4% 的男性及 76.9% 的女性，而且男性每日吸煙流行率 (19.2%) 比女性為高 (4.5%)。1.5% 受訪者現時時間中吸煙，包括 1.9% 的男性和 0.0% 的女性。30.8% 受訪者已戒煙 (表 2.4.2c)，而已戒煙人士百分比隨年齡增長而上升 (表 2.4.2d)。

表 2.4.2c：按性別劃分曾經吸煙的受訪者的吸煙情況

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
現時每日吸食最少一根香煙	10	76.9	34	65.4	44	67.7
(相應每日吸煙流行率) [^]	不適用	4.5	不適用	19.2	不適用	11.0
間中吸煙	0	0.0	1	1.9	1	1.5
已戒煙						
現已完全戒煙 (以前是吸煙人士)	3	23.1	15	28.8	18	27.7
曾間中吸煙, 但已戒煙	0	0.0	2	3.8	2	3.1
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	13	100.0	52	100.0	65	100.0

[^] 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：按年齡組別劃分曾經吸煙的受訪者的吸煙情況：人數(%)

	15-19	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
現時每日吸食最少一根香煙	2 (100.0%)	6 (100.0%)	22 (71.0%)	7 (77.8%)	7 (41.2%)	44 (67.7%)
(相應每日吸煙流行率) [^]	不適用 (5.1%)	不適用 (15.4%)	不適用 (56.4%)	不適用 (17.9%)	不適用 (17.9%)	不適用 (112.8%)
間中吸煙	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (3.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.5%)
已戒煙						
現已完全戒煙 (以前是吸煙人士)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (22.6%)	2 (22.2%)	9 (52.9%)	18 (27.7%)
曾間中吸煙, 但已戒煙	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (3.2%)	0 (0.0%)	1 (5.9%)	2 (3.1%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (3.2%)	0 (0.0%)	1 (5.9%)	2 (3.1%)
總計	2 (100.0%)	6 (100.0%)	31 (100.0%)	9 (100.0%)	17 (100.0%)	65 (100.0%)

[^] 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。

在現時每日吸煙人士當中，31.3% 在 18 歲前開始吸煙。(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	0	0.0	2	5.9	2	4.5
14-15	2	20.0	7	20.6	9	20.5
16-17	0	0.0	3	8.8	3	6.8
18-19	4	40.0	10	29.4	14	31.8
20-24	1	10.0	4	11.8	5	11.4
25 及以上	1	10.0	2	5.9	3	6.8
不詳	2	20.0	6	17.6	8	18.2
總計	10	100.0	34	100.0	44	100.0
平均數	18.5		17.7		17.9	
中位數	18.5		18.0		18.0	
標準差	3.3		3.5		3.4	

基數：現時每日吸食最少一根香煙的受訪者。

表 2.4.2f：按年齡組別劃分開始吸煙的年齡(歲數)：人數(%)

	15-19	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
少於 14	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (4.5%)	1 (14.3%)	0 (0.0%)	2 (4.5%)
14-15	0 (0.0%)	2 (33.3%)	4 (18.2%)	2 (28.6%)	1 (14.3%)	9 (20.5%)
16-17	1 (50.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (14.3%)	1 (14.3%)	3 (6.8%)
18-19	1 (50.0%)	2 (33.3%)	9 (40.9%)	0 (0.0%)	2 (28.6%)	14 (31.8%)
20-24	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (9.1%)	3 (42.9%)	0 (0.0%)	5 (11.4%)
25 及以上	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (9.1%)	0 (0.0%)	1 (14.3%)	3 (6.8%)
不詳	0 (0.0%)	2 (33.3%)	4 (18.2%)	0 (0.0%)	2 (28.6%)	8 (18.2%)
總計	2 (100.0%)	6 (100.0%)	22 (100.0%)	7 (100.0%)	7 (100.0%)	44 (100.0%)
平均數	17.00	16.75	18.33	17.00	18.60	17.86
中位數	17.00	16.50	18.00	16.00	18.00	18.00
標準差	1.414	2.062	3.646	3.606	4.450	3.449

基數：現時每日吸食最少一根香煙的受訪者。

在每日吸煙人士中，25.0% 每日吸食最少一包煙 (或 20 根煙)，包括 26.5% 的男性及 20.0% 的女性 (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 20-34 歲組別 (33.3%) 及 55-64 歲兩個組別 (42.9%) 為高。同時，每日平均吸煙的數量也以 20-34 歲 (11.7 根) 及 55-64 歲組別 (16.1 根) 為高 (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	2	20.0	7	20.6	9	20.5
5-9	2	20.0	4	11.8	6	13.6
10-14	3	30.0	11	32.4	14	31.8
15-19	1	10.0	3	8.8	4	9.1
20-24	2	20.0	9	26.5	11	25.0
25 及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	10	100.0	34	100.0	44	100.0
平均數	10.1		11.4		11.1	
中位數	10.0		10.0		10.0	
標準差	6.5		6.4		6.4	

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(%)

	15-19	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
少於 5 根	1 (50.0%)	2 (33.3%)	4 (18.2%)	0 (0.0%)	2 (28.6%)	9 (20.5%)
5-9	1 (50.0%)	0 (0.0%)	2 (9.1%)	1 (14.3%)	2 (28.6%)	6 (13.6%)
10-14	0 (0.0%)	1 (16.7%)	9 (40.9%)	1 (14.3%)	3 (42.9%)	14 (31.8%)
15-19	0 (0.0%)	1 (16.7%)	1 (4.5%)	2 (28.6%)	0 (0.0%)	4 (9.1%)
20-24	0 (0.0%)	2 (33.3%)	6 (27.3%)	3 (42.9%)	0 (0.0%)	11 (25.0%)
25 及以上	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%)
總計	2 (100.0%)	6 (100.0%)	22 (100.0%)	7 (100.0%)	7 (100.0%)	44 (100.0%)
平均數	3.5	11.7	11.4	16.1	6.7	11.1
中位數	3.5	132.0	10.0	17.0	5.0	10.0
標準差	2.1	8.0	6.1	4.7	3.1	6.4

基數：現時每日吸食最少一根煙的受訪者。

在現已完全戒煙人士當中，85.0% 已戒煙最少六個月 (男性佔 82.4% ，女性佔 100.0%) (表 2.4.2i)。

表 2.4.2i：按性別劃分現已完全戒煙人士有否戒煙六個月及以上

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
有	3	100.0	14	82.4	17	85.0
沒有	0	0.0	1	5.9	1	5.0
不詳	0	0.0	2	11.8	2	10.0
總計	3	100.0	17	100.0	20	100.0

表 2.4.2j：按年齡組別劃分現已完全戒煙人士有否戒煙六個月及以上：人數(%)

	15-19	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
有	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (87.5%)	2 (100.0%)	8 (80.0%)	17 (85.0%)
沒有	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (10.0%)	1 (5.0%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	1 (10.0%)	2 (10.0%)
總計	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (100.0%)	2 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)

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」，即可能引致人類癌症的物質²。飲用酒精會增加人類患上各種癌症(如口腔、咽喉、食道、肝臟、乳房等)的風險。聯合國在2011年的政治宣言建議避免飲用酒精，為了預防非傳染性疾病。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。

73.4% 受訪者從不飲用酒精飲料。16.1% 間中飲酒，8.0% 一星期飲酒最少一次，而3.6% 則每天都飲酒。從不飲酒的百分比，女性(83.8%) 較男性(59.9%) 為高，而一星期飲酒最少一次的百分比，則男性(14.0%) 遠高過女性(3.5%)。此外，每天飲酒的百分比，男性(6.4%) 亦較女性(1.5%) 高(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(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	171	83.8	94	59.9	265	73.4
現已戒酒	1	0.5	5	3.2	6	1.7
間中飲酒						
每月飲酒少於一次	16	7.8	19	12.1	35	9.7
每月飲酒一至三次	7	3.4	16	10.2	23	6.4
定期飲酒						
每星期飲酒一至三次	3	1.5	9	5.7	12	3.3
每星期飲酒四至六次	1	0.5	3	1.9	4	1.1
每日飲酒	3	1.5	10	6.4	13	3.6
不詳	2	1.0	1	0.6	3	0.8
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 2.4.3b：按年齡組別劃分飲酒的模式：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
不飲酒	37 (69.8%)	104 (67.1%)	51 (76.1%)	73 (84.9%)	265 (73.4%)
現已戒酒	0 (0.0%)	1 (0.6%)	1 (1.5%)	4 (4.7%)	6 (1.7%)
間中飲酒					
每月飲酒少於一次	7 (13.2%)	21 (13.5%)	5 (7.5%)	2 (2.3%)	35 (9.7%)
每月飲酒一至三次	6 (11.3%)	14 (9.0%)	3 (4.5%)	0 (0.0%)	23 (6.4%)
定期飲酒					
每星期飲酒一至三次	2 (3.8%)	6 (3.9%)	4 (6.0%)	0 (0.0%)	12 (3.3%)
每星期飲酒四至六次	0 (0.0%)	2 (1.3%)	1 (1.5%)	1 (1.2%)	4 (1.1%)
每日飲酒	1 (1.9%)	5 (3.2%)	2 (3.0%)	5 (5.8%)	13 (3.6%)
不詳	0 (0.0%)	2 (1.3%)	0 (0.0%)	1 (1.2%)	3 (0.8%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

在曾經飲酒的人士當中，開始飲酒的平均年齡是 20.2 歲。28.0% 在法定年齡前 (18 歲) 開始飲酒。男性開始飲酒的平均年齡為 19.6 歲，而女性為 21.3 歲。在 18 歲前開始飲酒的比率，男性為 35.5%，女性為 12.9% (表 2.4.3 c)。

表 2.4.3c：按性別劃分曾飲酒的受訪者開始飲酒的年齡 (歲數)

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
低於 16	4	12.9	9	14.5	13	14.0
16-17	0	0.0	13	21.0	13	14.0
18-21	18	58.1	25	40.3	43	46.2
22-25	1	3.2	1	1.6	2	2.2
26 及以上	7	22.6	7	11.3	14	15.1
不詳	1	3.2	7	11.3	8	8.6
總計	31	100.0	62	100.0	93	100.0
平均數	21.3		19.6		20.2	
中位數	19.0		18.0		18.0	
標準差	7.0		7.3		7.2	

基數：曾經飲酒的受訪者。

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，14.0% 在受訪前一個月曾經暴飲過一次及以上，包括 11.0% 的男性及 19.3% 的女性 (表 2.4.3d)。曾經暴飲的百分比隨年齡增長而下降，20–34 歲組別的 25.1% 下降至 65 歲及以上組別的 8.3% (表 2.4.3e)。

表 2.4.3d：按性別劃分曾飲酒的受訪者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	25	80.6	55	88.7	80	86.0
有						
一次	5	16.1	1	1.6	6	6.5
兩次	0	0.0	3	4.8	3	3.2
三次及以上	1	3.2	3	4.8	4	4.3
總計	31	100.0	62	100.0	93	100.0

表 2.4.3e：按年齡組別劃分曾飲酒的受訪者在過去一個月內暴飲的情況：人數(%)

	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
沒有	12 (75.0%)	43 (87.8%)	14 (87.5%)	11 (91.7%)	80 (86.0%)
有					
一次	3 (18.8%)	2 (4.1%)	1 (6.3%)	0 (0.0%)	6 (6.5%)
兩次	1 (6.3%)	1 (2.0%)	1 (6.3%)	0 (0.0%)	3 (3.2%)
三次及以上	0 (0.0%)	3 (6.1%)	0 (0.0%)	1 (8.3%)	4 (4.3%)
總計	16 (100.0%)	49 (100.0%)	16 (100.0%)	12 (100.0%)	93 (100.0%)

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」隊列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，7.5% 的一星期酒精攝取量超過標準 (表 2.4.3f)，包括 6.5% 的男性及 9.7% 的女性。按年齡組別分析，在 65 歲及以上人士中 8.3% 有飲酒過量的情況 (表 2.4.3g)。

表 2.4.3f：按性別劃分曾飲酒的受訪者飲酒過量 (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	28	90.3	58	93.5	86	92.5
有	3	9.7	4	6.5	7	7.5
總計	31	100.0	62	100.0	93	100.0

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

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
沒有	16 (100.0%)	45 (91.8%)	14 (87.5%)	11 (91.7%)	86 (92.5%)
有	0 (0.0%)	4 (8.2%)	2 (12.5%)	1 (8.3%)	7 (7.5%)
總計	16 (100.0%)	49 (100.0%)	16 (100.0%)	12 (100.0%)	93 (100.0%)

參考文獻

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 27th 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」隊列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、各類帶氧運動、快速踩單車)、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及中度體能活動的百分比，男性比女性為高 [劇烈：男 (13.8%)，女 (8.7%)；中度：男 (15.0%)，女 (13.5%)]。有連續步行最少十分鐘的百分比，男性 (95.0%) 及女性 (98.1%) 之間沒有明顯差別 (表 2.4.4a)。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，19.2% 的 20-34 歲人士在訪問前七天參與過劇烈體能活動，65 歲及以上人士沒有人曾參與 (表 2.4.4b)。

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	9	8.7	11	13.8	20	10.9
沒有	95	91.3	69	86.3	164	89.1
不知道	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	104	100.0	80	100.0	184	100.0
中度體能活動						
有	14	13.5	12	15.0	26	14.1
沒有	89	85.6	68	85.0	157	85.3
不知道	1	1.0	0	0.0	1	0.5
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	104	100.0	80	100.0	184	100.0
連續步行最少十分鐘						
有	102	98.1	76	95.0	178	96.7
沒有	0	0.0	3	3.8	3	1.6
不知道	2	1.9	1	1.3	3	1.6
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	104	100.0	80	100.0	184	100.0

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
劇烈體能活動					
有	5 (19.2%)	10 (12.8%)	5 (17.2%)	0 (0.0%)	20 (10.9%)
沒有	21 (80.8%)	68 (87.2%)	24 (82.8%)	51 (100.0%)	164 (89.1%)
不知道	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%)
總計	26 (3.0%)	78 (0.0%)	29 (3.0%)	51 (0.0%)	184 (0.0%)
中度體能活動					
有	2 (7.7%)	16 (20.5%)	2 (6.9%)	6 (11.8%)	26 (14.1%)
沒有	24 (92.3%)	61 (78.2%)	27 (93.1%)	45 (88.2%)	157 (85.3%)
不知道	0 (0.0%)	1 (1.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.5%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	26 (100.0%)	78 (100.0%)	29 (100.0%)	51 (100.0%)	184 (100.0%)
連續步行最少十分鐘					
有	26 (100.0%)	75 (96.2%)	28 (96.6%)	49 (96.1%)	178 (96.7%)
沒有	0 (0.0%)	2 (2.6%)	0 (0.0%)	1 (2.0%)	3 (1.6%)
不知道	0 (0.0%)	1 (1.3%)	1 (3.4%)	1 (2.0%)	3 (1.6%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	26 (100.0%)	78 (100.0%)	29 (100.0%)	51 (100.0%)	184 (100.0%)

*總數少於 361 是由於有約一半受訪者回答了另一份內容不相同的體能問卷。

在曾參與劇烈體能活動的受訪者中，每星期平均花 413.5 分鐘，而男性的平均參與時間比女性多 396.2 分鐘 (表 2.4.4c)。較年輕組別每星期在劇烈體能活動花的時間較長 (表 2.4.4d)。

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	0	0.0	0	0.0	0	0.0
60 及以上						
60-119.9	1	11.1	1	9.1	2	10.0
120-179.9	2	22.2	2	18.2	4	20.0
180-239.9	3	33.3	0	0.0	3	15.0
240-299.9	2	22.2	2	18.2	4	20.0
300 及以上	1	11.1	6	54.5	7	35.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	9	100.0	11	100.0	20	100.0
平均數	195.6		591.8		413.5	
中位數	200.0		360.0		240.0	
標準差	90.0		509.1		425.1	

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
每星期所花的分鐘					
少於 60	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
60 及以上					
60-119.9	1 (20.0%)	1 (10.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (10.0%)
120-179.9	0 (0.0%)	1 (10.0%)	3 (60.0%)	0 (0.0%)	4 (20.0%)
180-239.9	0 (0.0%)	1 (10.0%)	2 (40.0%)	0 (0.0%)	3 (15.0%)
240-299.9	1 (20.0%)	3 (30.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	4 (20.0%)
300 及以上	3 (60.0%)	4 (40.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (35.0%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	5 (100.0%)	10 (100.0%)	5 (100.0%)	0 (0.0%)	20 (100.0%)
平均數	444.0	528.0	154.0	不適用	413.5
中位數	360.0	255.0	135.0	不適用	240.0
標準差	387.9	511.5	34.2	不適用	425.1

基數：在過去一星期曾參與過劇烈體能活動的受訪者。

在曾參與中度體能活動的受訪者中，平均參與的時間為 376.9 分鐘，而男性比女性平均多 43.6 分鐘 (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)。

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	2	14.3	1	8.3	3	11.5
60 及以上						
60–119.9	1	7.1	2	16.7	3	11.5
120–179.9	1	7.1	1	8.3	2	7.7
180–239.9	1	7.1	2	16.7	3	11.5
240–299.9	2	14.3	0	0.0	2	7.7
300 及以上	7	50.0	6	50.0	13	50.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	14	100.0	12	100.0	26	100.0
平均數	356.8		400.4		376.9	
中位數	285.0		255.0		285.0	
標準差	334.6		425.0		371.7	

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
每星期所花的分鐘					
少於 60	0 (0.0%)	3 (18.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (11.5%)
60 及以上					
60-119.9	1 (50.0%)	1 (6.3%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)	3 (11.5%)
120-179.9	0 (0.0%)	2 (12.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (7.7%)
180-239.9	0 (0.0%)	1 (6.3%)	0 (0.0%)	2 (33.3%)	3 (11.5%)
240-299.9	0 (0.0%)	2 (12.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (7.7%)
300 及以上	1 (50.0%)	7 (43.8%)	2 (100.0%)	3 (50.0%)	13 (50.0%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	2 (100.0%)	16 (100.0%)	2 (100.0%)	6 (100.0%)	26 (100.0%)
平均數	270.0	362.2	840.0	297.5	376.9
中位數	270.0	255.0	840.0	315.0	285.0
標準差	297.0	401.9	594.0	139.6	371.7

基數：在過去一星期曾參與過中度體能活動的受訪者。

在連續步行最少十分鐘的受訪者中，平均步行時間為 547.9 分鐘 (或 9.1 小時)，女性比男性多 34 分鐘 (表 2.4.4g)。

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	5	4.9	5	6.6	10	5.6
120 及以上						
120–239.9	38	37.3	26	34.2	64	36.0
240–359.9	3	2.9	1	1.3	4	2.2
360–479.9	20	19.6	17	22.4	37	20.8
480–599.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0
600 及以上	36	35.3	27	35.5	63	35.4
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	102	100.0	76	100.0	178	100.0
平均數	562.3		528.5		547.9	
中位數	420.0		420.0		420.0	
標準差	446.3		405.8		428.6	

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
每星期所花的分鐘					
少於 120	2 (7.7%)	4 (5.3%)	3 (10.7%)	1 (2.0%)	10 (5.6%)
120 及以上					
120-239.9	12 (46.2%)	24 (32.0%)	16 (57.1%)	12 (24.5%)	64 (36.0%)
240-359.9	0 (0.0%)	2 (2.7%)	0 (0.0%)	2 (4.1%)	4 (2.2%)
360-479.9	3 (11.5%)	18 (24.0%)	3 (10.7%)	13 (26.5%)	37 (20.8%)
480-599.9	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
600 及以上	9 (34.6%)	27 (36.0%)	6 (21.4%)	21 (42.9%)	63 (35.4%)
不詳	26 (100.0%)	75 (100.0%)	28 (100.0%)	49 (100.0%)	178 (100.0%)
總計					
平均數	504.6	582.6	393.4	606.0	547.9
中位數	217.5	420.0	210.0	420.0	420.0
標準差	423.5	448.7	385.4	412.1	428.6

基數：在過去一星期曾連續步行最少十分鐘的受訪者。

17.9% 受訪者達到世衛建議的每星期體能活動量，男性的達標率 (21.3%) 比女性 (15.4%) 為高 (表 2.4.4i)。只有 15.4% 的 20–34 歲人士及 9.8% 的 65 歲及以上人士達到建議體能活動量 (表 2.4.4j)。

表 2.4.4i：按性別劃分達到世衛建議的體能活動量 (一星期≥ 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 ≥150 分鐘 MVPA						
有	16	15.4	17	21.3	33	17.9
沒有	87	83.7	63	78.8	150	81.5
不詳	1	1.0	0	0.0	1	0.5
總計	104	100.0	80	100.0	184	100.0

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≥ 150 分鐘 中度至劇烈的體能活動)：人數(%)

	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
一星期 ≥ 150 分鐘 MVPA					
有	4 (15.4%)	17 (21.8%)	7 (24.1%)	5 (9.8%)	33 (17.9%)
沒有	22 (84.6%)	60 (76.9%)	22 (75.9%)	46 (90.2%)	150 (81.5%)
不詳	0 (0.0%)	1 (1.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.5%)
總計	26 (100.0%)	78 (100.0%)	29 (100.0%)	51 (100.0%)	184 (100.0%)

MVPA：中度至劇烈的體能活動。

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^{3,4}。整體來說，受訪者平均每天坐着的時間大約 5.7 小時，男性比女性多 20 分鐘 (表 2.4.4k)。按年齡組別分析，20-34 歲組別的坐着時間比其他組別較長 (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	4	3.8	3	3.8	7	3.8
120 及以上						
120–239.9	22	21.2	14	17.5	36	19.6
240–359.9	36	34.6	21	26.3	57	31.0
360–479.9	11	10.6	18	22.5	29	15.8
480–599.9	14	13.5	8	10.0	22	12.0
600 及以上	15	14.4	15	18.8	30	16.3
不詳	2	1.9	1	1.3	3	1.6
總計	104	100.0	80	100.0	184	100.0
平均數	330.9		351.0		339.7	
中位數	300.0		360.0		300.0	
標準差	173.3		170.9		172.1	

*總數少於 361 是由於有約一半受訪者回答了另一份內容不相同的體能問卷。

表 2.4.41：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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
少於 120	1 (3.8%)	3 (3.8%)	2 (6.9%)	1 (2.0%)	7 (3.8%)
120 及以上					
120-239.9	4 (15.4%)	18 (23.1%)	5 (17.2%)	9 (17.6%)	36 (19.6%)
240-359.9	3 (11.5%)	29 (37.2%)	10 (34.5%)	15 (29.4%)	57 (31.0%)
360-479.9	6 (23.1%)	9 (11.5%)	4 (13.8%)	10 (19.6%)	29 (15.8%)
480-599.9	5 (19.2%)	5 (6.4%)	4 (13.8%)	8 (15.7%)	22 (12.0%)
600 及以上	7 (26.9%)	13 (16.7%)	3 (10.3%)	7 (13.7%)	30 (16.3%)
不詳	0 (0.0%)	1 (1.3%)	1 (3.4%)	1 (2.0%)	3 (1.6%)
總計	26 (100.0%)	78 (100.0%)	29 (100.0%)	51 (100.0%)	184 (100.0%)
平均數	415.4	318.8	311.8	348.0	339.7
中位數	420.0	240.0	300.0	330.0	300.0
標準差	192.7	168.3	161.1	165.3	172.1

*總數少於 361 是由於有約一半受訪者回答了另一份內容不相同的體能問卷。

關於與家人一起看電視的模式及時間，61.9% 受訪者表示在平日 (星期一至五) 有看電視，而 70.7% 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 1.8 小時，而週末平均每天看電視大約 2 小時。(表 2.4.4m) (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	1	1.0	3	3.8	4	2.2
1.0–1.9	28	26.9	23	28.8	51	27.7
2.0–2.9	23	22.1	17	21.3	40	21.7
3.0–3.9	5	4.8	7	8.8	12	6.5
4.0 及以上	4	3.8	3	3.8	7	3.8
平均數	1.7		1.8		1.8	
中位數	2.0		2.0		2.0	
標準差	0.9		1.1		1.0	
沒有	43	41.3	27	33.8	70	38.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	104	100.0	80	100.0	184	100.0
週末						
有 (每天看電視的小時)						
少於 1	1	1.0	3	3.8	4	2.2
1.0–1.9	31	29.8	26	32.5	57	31.0
2.0–2.9	23	22.1	18	22.5	41	22.3
3.0–3.9	10	9.6	9	11.3	19	10.3
4.0 及以上	5	4.8	4	5.0	9	4.9
平均數	2		2		2	
中位數	2.0		2.0		2.0	
標準差	1.0		1.1		1.0	
沒有	34	32.7	20	25.0	54	29.3
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	104	100.0	80	100.0	184	100.0

*總數少於 361 是由於有約一半受訪者回答了另一份內容不相同的體能問卷。

表 2.4.4n：按年齡組別劃分與家人一起看電視的時間: 人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
平日					
有 (每天看電視的小時)					
少於 1	2 (7.7%)	0 (0.0%)	2 (6.9%)	0 (0.0%)	4 (2.2%)
1.0-1.9	8 (30.8%)	29 (37.2%)	4 (13.8%)	10 (19.6%)	51 (27.7%)
2.0-2.9	6 (23.1%)	14 (17.9%)	8 (27.6%)	12 (23.5%)	40 (21.7%)
3.0-3.9	1 (3.8%)	5 (6.4%)	0 (0.0%)	6 (11.8%)	12 (6.5%)
4.0 及以上	0 (0.0%)	2 (2.6%)	1 (3.4%)	4 (7.8%)	7 (3.8%)
平均數	1.0	1.6	1.7	2.2	1.8
中位數	0.7	1.0	2.0	2.0	2.0
標準差	0.7	0.8	0.9	1.2	1.0
沒有	9 (34.6%)	28 (35.9%)	14 (48.3%)	19 (37.3%)	70 (38.0%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	26 (100.0%)	78 (100.0%)	29 (100.0%)	51 (100.0%)	184 (100.0%)
週末					
有 (每天看電視的小時)					
少於 1	2 (7.7%)	0 (0.0%)	2 (6.9%)	0 (0.0%)	4 (2.2%)
1.0-1.9	6 (23.1%)	33 (42.3%)	3 (10.3%)	15 (29.4%)	57 (31.0%)
2.0-2.9	8 (30.8%)	12 (15.4%)	9 (31.0%)	12 (23.5%)	41 (22.3%)
3.0-3.9	3 (11.5%)	11 (14.1%)	0 (0.0%)	5 (9.8%)	19 (10.3%)
4.0 及以上	0 (0.0%)	4 (5.1%)	1 (3.4%)	4 (7.8%)	9 (4.9%)
平均數	1.7	1.8	1.7	2.0	1.8
中位數	2.0	1.0	2.0	2.0	2.0
標準差	0.8	1.0	0.9	1.2	1.0
沒有	7 (26.9%)	18 (23.1%)	14 (48.3%)	15 (29.4%)	54 (29.3%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	26 (100.0%)	78 (100.0%)	29 (100.0%)	51 (100.0%)	184 (100.0%)

*總數少於 361 是由於有約一半受訪者回答了另一份內容不相同的體能問卷。

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 1.3 小時，而週末平均做運動大約 1.2 小時。週末與家人一起做運動的受訪者比平日多。(表 2.4.4o)(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	0	0.0	0	0.0	0	0.0
1.0-1.9	1	1.0	1	1.3	2	1.1
2.0-2.9	1	1.0	0	0.0	1	0.5
3.0 及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均數	1.5		1.0		1.3	
中位數	1.5		1.0		1.0	
標準差	0.7		不適用		0.6	
沒有	102	98.1	79	98.8	181	98.4
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	104	100.0	80	100.0	184	100.0
週末						
有 (每天與家人一起做運動的小時)						
少於 1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
1.0-1.9	2	1.9	5	6.3	7	3.8
2.0-2.9	1	1.0	1	1.3	2	1.1
3.0 及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均數	1.3		1.2		1.2	
中位數	1.0		1.0		1.0	
標準差	0.6		0.4		0.4	
沒有	101	97.1	74	92.5	175	95.1
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	104	100.0	80	100.0	184	100.0

表 2.4.4p：按年齡組別劃分與家人一起做運動的時間：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
平日					
有 (每天與家人一起做運動的小時)					
少於 1	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
1.0-1.9	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (0.0%)	2 (0.0%)
2.0-2.9	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (3.4%)	0 (0.0%)	1 (0.5%)
3.0 及以上	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
平均數	不適用	不適用	2.0	1.0	1.3
中位數	不適用	不適用	2.0	1.0	1.0
標準差	不適用	不適用	不適用	0.0	0.6
沒有	26 (100.0%)	78 (100.0%)	28 (96.6%)	49 (96.1%)	181 (98.4%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	26 (100.0%)	78 (100.0%)	29 (100.0%)	51 (100.0%)	184 (100.0%)
週末					
有 (每天與家人一起做運動的小時)					
少於 1	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
1.0-1.9	0 (0.0%)	3 (3.8%)	1 (3.4%)	3 (5.9%)	7 (3.8%)
2.0-2.9	0 (0.0%)	1 (1.3%)	1 (3.4%)	0 (0.0%)	2 (1.1%)
3.0 及以上	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
平均數	1.5	1.3	1.7	1.3	1.4
中位數	1.5	1.0	2.0	1.0	1.0
標準差	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5
沒有	26 (100.0%)	74 (94.9%)	27 (93.1%)	48 (94.1%)	175 (95.1%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	26 (100.0%)	78 (100.0%)	29 (100.0%)	51 (100.0%)	184 (100.0%)

參考文獻

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」隊列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

30.7% 受訪者在過去一年曾經投注六合彩最少一次，8.0% 多過一次但少於每月一次，14.1% 每月投注一至四次，而 8.6% 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 (39.5%) 較女性 (24.0%) 高很多。另外，每星期投注一次及以上的百分比，男性 (13.4%) 亦多於女性 (4.9%) (表 2.4.5a)。曾經投注六合彩的百分比與年齡呈鐘型曲線。每星期投注一次及以上的百分比與年齡及每月收入亦呈鐘型曲線 (表 2.4.5b, 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	155	76.0	95	60.5	250	69.3
少於一個月一次	22	10.8	7	4.5	29	8.0
一個月一至四次	17	8.3	34	21.7	51	14.1
一星期多於一次	10	4.9	21	13.4	31	8.6
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
沒有	39 (73.6%)	101 (65.2%)	39 (58.2%)	71 (82.6%)	250 (69.3%)
少於一個月一次	5 (9.4%)	11 (7.1%)	8 (11.9%)	5 (5.8%)	29 (8.0%)
一個月一至四次	7 (13.2%)	22 (14.2%)	12 (17.9%)	10 (11.6%)	51 (14.1%)
一星期多於一次	2 (3.8%)	21 (13.5%)	8 (11.9%)	0 (0.0%)	31 (8.6%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

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	68 (87.2%)	52 (78.8%)	29 (61.7%)	18 (58.1%)	51 (52.0%)	9 (69.2%)	20 (83.3%)	247 (69.2%)
少於一個月一次	6 (7.7%)	5 (7.6%)	4 (8.5%)	3 (9.7%)	9 (9.2%)	1 (7.7%)	1 (4.2%)	29 (8.1%)
一個月一至四次	2 (2.6%)	8 (12.1%)	9 (19.1%)	6 (19.4%)	23 (23.5%)	2 (15.4%)	1 (4.2%)	51 (14.3%)
一星期多於一次	2 (2.6%)	1 (1.5%)	5 (10.6%)	4 (12.9%)	15 (15.3%)	1 (7.7%)	2 (8.3%)	30 (8.4%)
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	78 (100.0%)	66 (100.0%)	47 (100.0%)	31 (100.0%)	98 (100.0%)	13 (100.0%)	24 (100.0%)	357 (100.0%)

賽馬

8.6% 受訪者在過去一年曾經投注賽馬最少一次，0.6% 多過一次但少於每月一次，8.0% 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 (17.8%) 較女性 (1.5%) 高很多。另外，每星期投注一次及以上的百分比，男性 (8.9%) 亦多於女性 (1.5%) (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 (1.9%) 及最年長 (4.7%) 兩個組別最低。每星期投注一次及以上的百分比也以最年長組別 (1.2%) 最低 (表 2.4.5e)。

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	201	98.5	129	82.2	330	91.4
少於一個月一次	0	0.0	2	1.3	2	0.6
一個月一至四次	0	0.0	12	7.6	12	3.3
一星期多於一次	3	1.5	14	8.9	17	4.7
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
沒有	52 (98.1%)	138 (89.0%)	58 (86.6%)	82 (95.3%)	330 (91.4%)
少於一個月一次	0 (0.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	1 (1.2%)	2 (0.6%)
一個月一至四次	0 (0.0%)	8 (5.2%)	2 (3.0%)	2 (2.3%)	12 (3.3%)
一星期多於一次	1 (1.9%)	8 (5.2%)	7 (10.4%)	1 (1.2%)	17 (4.7%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

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	74 (94.9%)	65 (98.5%)	45 (95.7%)	28 (90.3%)	81 (82.7%)	12 (92.3%)	22 (91.7%)	327 (91.6%)
少於一個月一次	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (3.2%)	1 (1.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (0.6%)
一個月一至四次	1 (1.3%)	0 (0.0%)	1 (2.1%)	1 (3.2%)	8 (8.2%)	1 (7.7%)	0 (0.0%)	12 (3.4%)
一星期多於一次	3 (3.8%)	1 (1.5%)	1 (2.1%)	1 (3.2%)	8 (8.2%)	0 (0.0%)	2 (8.3%)	16 (4.5%)
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	78 (100.0%)	66 (100.0%)	47 (100.0%)	31 (100.0%)	98 (100.0%)	13 (100.0%)	24 (100.0%)	357 (100.0%)

球賽

3.9% 受訪者在過去一年曾經投注球賽最少一次，男性 (8.9%) 比女性 (0.0%) 較高 (表 2.4.5g)。曾經投注球賽的百分比及年齡沒有明顯的關聯 (表 2.4.5h)。

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	204	100.0	143	91.1	347	96.1
少於一個月一次	0	0.0	3	1.9	3	0.8
一個月一至四次	0	0.0	6	3.8	6	1.7
一星期多於一次	0	0.0	5	3.2	5	1.4
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
沒有	51 (96.2%)	146 (94.2%)	65 (97.0%)	85 (98.8%)	347 (96.1%)
少於一個月一次	0 (0.0%)	3 (1.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (0.8%)
一個月一至四次	2 (3.8%)	2 (1.3%)	1 (1.5%)	1 (1.2%)	6 (1.7%)
一星期多於一次	0 (0.0%)	4 (2.6%)	1 (1.5%)	0 (0.0%)	5 (1.4%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

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	77 (98.7%)	66 (100.0%)	46 (97.9%)	29 (93.5%)	89 (90.8%)	12 (92.3%)	24 (100.0%)	343 (96.1%)
少於一個月一次	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (3.2%)	1 (1.0%)	1 (7.7%)	0 (0.0%)	3 (0.8%)
一個月一至四次	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (2.1%)	0 (0.0%)	5 (5.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	6 (1.7%)
一星期多於一次	1 (1.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (3.2%)	3 (3.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (1.4%)
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	78 (100.0%)	66 (100.0%)	47 (100.0%)	31 (100.0%)	98 (100.0%)	13 (100.0%)	24 (100.0%)	357 (100.0%)

進入賭場/賭船/麻雀館

0.6% 受訪者在過去一年曾經進入賭場/賭船/麻雀館最少一次，包括 1.3%的男性及 0.0% 的女性 (表 2.4.5j)。在各年齡組別沒有明顯分別 (表 2.4.5k)。

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	204	100.0	155	98.7	359	99.4
少於一個月一次	0	0.0	2	1.3	2	0.6
一個月一至四次	0	0.0	0	0.0	0	0.0
一星期多於一次	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
沒有	53 (100.0%)	154 (99.4%)	67 (100.0%)	85 (98.8%)	359 (99.4%)
少於一個月一次	0 (0.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	1 (1.2%)	2 (0.6%)
一個月一至四次	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
一星期多於一次	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%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

表 2.4.51：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	78 (100.0%)	66 (100.0%)	46 (97.9%)	31 (100.0%)	98 (100.0%)	12 (92.3%)	24 (100.0%)	355 (99.4%)
少於一個月一次	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (2.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (7.7%)	0 (0.0%)	2 (0.6%)
一個月一至四次	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
一星期多於一次	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	78 (100.0%)	66 (100.0%)	47 (100.0%)	31 (100.0%)	98 (100.0%)	13 (100.0%)	24 (100.0%)	357 (100.0%)

與親戚朋友賭博

7.8% 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)，包括 4.7% 的男性及 9.3% 的女性 (表 2.4.5m)。曾經與親戚朋友賭博的百分比，以 55 歲及以上的人士較高 (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沒有明顯差別 (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	185	90.7	148	94.3	333	92.2
少於一個月一次	6	2.9	6	3.8	12	3.3
一個月一至四次	7	3.4	2	1.3	9	2.5
一星期多於一次	6	2.9	1	0.6	7	1.9
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
沒有	52 (98.1%)	142 (91.6%)	61 (91.0%)	78 (90.7%)	333 (92.2%)
少於一個月一次	0 (0.0%)	9 (5.8%)	2 (3.0%)	1 (1.2%)	12 (3.3%)
一個月一至四次	0 (0.0%)	2 (1.3%)	4 (6.0%)	3 (3.5%)	9 (2.5%)
一星期多於一次	1 (1.9%)	2 (1.3%)	0 (0.0%)	4 (4.7%)	7 (1.9%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

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	72 (92.3%)	59 (89.4%)	41 (87.2%)	29 (93.5%)	94 (95.9%)	11 (84.6%)	23 (95.8%)	329 (92.2%)
少於一個月一次	2 (2.6%)	1 (1.5%)	3 (6.4%)	2 (6.5%)	4 (4.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	12 (3.4%)
一個月一至四次	1 (1.3%)	4 (6.1%)	2 (4.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (15.4%)	0 (0.0%)	9 (2.5%)
一星期多於一次	3 (3.8%)	2 (3.0%)	1 (2.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (4.2%)	7 (2.0%)
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	78 (100.0%)	66 (100.0%)	47 (100.0%)	31 (100.0%)	98 (100.0%)	13 (100.0%)	24 (100.0%)	357 (100.0%)

平均一個月在賭博上花費的金錢

61.5% 的受訪者在過去一個月沒有在賭博上花費任何金錢，21.3% 少於 \$100，12.2% 多於 \$100 但少於 \$501，而 5.0% 多於 \$500。在過去一年沒有在賭博上花費金錢的百分比，女性 (69.1%) 比男性 (51.6%) 高很多；相反，在賭博上花費多於 \$500 的百分比，男性 (9.5%) 較女性 (1.5%) 高很多 (表 2.4.5p)。在賭博上有花費金錢的百分比與年齡呈鐘型曲線 (表 2.4.5q)。

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	141	69.1	81	51.6	222	61.5
\$1-\$100	44	21.6	33	21.0	77	21.3
\$101-\$500	16	7.8	28	17.8	44	12.2
\$501-\$1,000	3	1.5	8	5.1	11	3.0
\$1,001-\$3,000	0	0.0	6	3.8	6	1.7
多於\$3,000	0	0.0	1	0.6	1	0.3
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
\$0	38 (71.7%)	88 (56.8%)	34 (50.7%)	62 (72.1%)	222 (61.5%)
\$1-\$100	12 (22.6%)	37 (23.9%)	13 (19.4%)	15 (17.4%)	77 (21.3%)
\$101-\$500	1 (1.9%)	23 (14.8%)	15 (22.4%)	5 (5.8%)	44 (12.2%)
\$501-\$1,000	2 (3.8%)	3 (1.9%)	3 (4.5%)	3 (3.5%)	11 (3.0%)
\$1,001-\$3,000	0 (0.0%)	4 (2.6%)	1 (1.5%)	1 (1.2%)	6 (1.7%)
多於\$3,000	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.5%)	0 (0.0%)	1 (0.3%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

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	61 (78.2%)	45 (68.2%)	26 (55.3%)	17 (54.8%)	43 (43.9%)	8 (61.5%)	19 (79.2%)	219 (61.3%)
\$1–\$100	10 (12.8%)	13 (19.7%)	11 (23.4%)	8 (25.8%)	32 (32.7%)	1 (7.7%)	2 (8.3%)	77 (21.6%)
\$101– \$500	5 (6.4%)	6 (9.1%)	9 (19.1%)	4 (12.9%)	15 (15.3%)	4 (30.8%)	1 (4.2%)	44 (12.3%)
\$501– \$1,000	2 (2.6%)	2 (3.0%)	0 (0.0%)	1 (3.2%)	3 (3.1%)	0 (0.0%)	2 (8.3%)	10 (2.8%)
\$1,001– \$3,000	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (2.1%)	1 (3.2%)	4 (4.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	6 (1.7%)
多於 \$3,000	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.3%)
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	78 (100.0%)	66 (100.0%)	47 (100.0%)	31 (100.0%)	98 (100.0%)	13 (100.0%)	24 (100.0%)	357 (100.0%)

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」隊列研究中，身體健康的平均數為 48.9；心理健康的平均數為 54.0。在身體健康 (男：50.3；女：47.8) 及心理健康 (男：54.8；女：53.5) 兩個範疇的得分，男性與女性得分相若。只有 0.3% 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 20.2%。

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-12 v2) 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	7	3.4	1	0.6	8	2.2
30.0–39.9	23	11.3	10	6.4	33	9.1
40.0–49.9	85	41.7	52	33.1	137	38.0
50.0–59.9	89	43.6	93	59.2	182	50.4
60.0 及以上	0	0.0	1	0.6	1	0.3
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總結	204	100.0	157	100.0	361	100.0
平均數	47.8		50.3		48.9	
中位數	48.9		51.6		50.3	
標準差	7.3		5.9		6.8	
心理健康的得分						
低於 30.0	1	0.5	0	0.0	1	0.3
30.0–39.9	14	6.9	4	2.5	18	5.0
40.0–49.9	44	21.6	29	18.5	73	20.2
50.0–59.9	104	51.0	92	58.6	196	54.3
60.0 及以上	41	20.1	32	20.4	73	20.2
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總結	204	100.0	157	100.0	361	100.0
平均數	53.5		54.8		54.0	
中位數	54.8		54.6		54.6	
標準差	8.0		6.4		7.4	

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-12 v2) 得分：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
身體健康的得分					
低於 30.0	0 (0.0%)	1 (0.6%)	1 (1.5%)	6 (7.0%)	8 (2.2%)
30.0-39.9	2 (3.8%)	7 (4.5%)	5 (7.5%)	19 (22.1%)	33 (9.1%)
40.0-49.9	14 (26.4%)	60 (38.7%)	26 (38.8%)	37 (43.0%)	137 (38.0%)
50.0-59.9	37 (69.8%)	86 (55.5%)	35 (52.2%)	24 (27.9%)	182 (50.4%)
60.0 及以上	0 (0.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.3%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總結	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)
平均數	51.7	50.3	49.0	44.5	48.9
中位數	53.0	51.0	50.7	46.7	50.3
標準差	4.8	5.3	6.4	8.6	6.8
心理健康的得分					
低於 30.0	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.2%)	1 (0.3%)
30.0-39.9	3 (5.7%)	9 (5.8%)	3 (4.5%)	3 (3.5%)	18 (5.0%)
40.0-49.9	8 (15.1%)	38 (24.5%)	9 (13.4%)	18 (20.9%)	73 (20.2%)
50.0-59.9	32 (60.4%)	84 (54.2%)	38 (56.7%)	42 (48.8%)	196 (54.3%)
60.0 及以上	10 (18.9%)	24 (15.5%)	17 (25.4%)	22 (25.6%)	73 (20.2%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總結	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)
平均數	54.4	53.2	55.2	54.4	54.0
中位數	54.6	54.5	56.2	54.5	54.6
標準差	6.8	7.3	7.5	7.7	7.4

2.5.2 自我評估的健康狀況

「愛+人」隊列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。49.3% 受訪者評估自己的健康狀況為極好、很好或好，男性佔 57.9%，而女性佔 42.7%。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，在 65 歲及以上人士組別為 41.9%，而 64.2% 的 20–34 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	2	1.0	1	0.6	3	0.8
很好	21	10.3	22	14.0	43	11.9
好	64	31.4	68	43.3	132	36.6
一般	98	48.0	61	38.9	159	44.0
差	19	9.3	5	3.2	24	6.6
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總結	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 2.5.2b：按年齡組別劃分健康狀況的自我評估：人數(%)

	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
極好	1 (1.9%)	2 (1.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (0.8%)
很好	7 (13.2%)	20 (12.9%)	4 (6.0%)	12 (14.0%)	43 (11.9%)
好	26 (49.1%)	54 (34.8%)	28 (41.8%)	24 (27.9%)	132 (36.6%)
一般	16 (30.2%)	71 (45.8%)	29 (43.3%)	43 (50.0%)	159 (44.0%)
差	3 (5.7%)	8 (5.2%)	6 (9.0%)	7 (8.1%)	24 (6.6%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總結	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

參考文獻

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」隊列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。

94.7% 受訪者表示「非常快樂」或「快樂」，包括 94.3% 的男性及 95.1% 的女性(表 3.1.1a)。96.2% 的 20–34 歲受訪者表示「非常快樂」或「快樂」，但 65 歲及以上人士有 11.6% 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	23	11.3	10	6.4	33	9.1
快樂	171	83.8	138	87.9	309	85.6
不甚快樂	9	4.4	8	5.1	17	4.7
完全不快樂	1	0.5	1	0.6	2	0.6
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 3.1.1b：按年齡組別劃分自我評估整體快樂的程度：人數(%)

	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
非常快樂	4 (7.5%)	17 (11.0%)	5 (7.5%)	7 (8.1%)	33 (9.1%)
快樂	47 (88.7%)	132 (85.2%)	61 (91.0%)	69 (80.2%)	309 (85.6%)
不甚快樂	2 (3.8%)	4 (2.6%)	1 (1.5%)	10 (11.6%)	17 (4.7%)
完全不快樂	0 (0.0%)	2 (1.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (0.6%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

自我評估快樂的程度在每月收入達\$25,000-\$39,999 時，表示「非常快樂」或「快樂」的百分比最高(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	<\$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	4 (7.8%)	7 (14.6%)	2 (4.9%)	0 (0.0%)	4 (8.5%)	0 (0.0%)	3 (15.8%)	9 (17.0%)
快樂	44 (86.3%)	40 (83.3%)	35 (85.4%)	25 (89.3%)	39 (83.0%)	24 (100.0%)	16 (84.2%)	43 (81.1%)
不甚快樂	3 (5.9%)	1 (2.1%)	4 (9.8%)	3 (10.7%)	3 (6.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.9%)
完全不快樂	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (2.1%)	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	51 (100.0%)	48 (100.0%)	41 (100.0%)	28 (100.0%)	47 (100.0%)	24 (100.0%)	19 (100.0%)	53 (100.0%)

評估自己的健康狀況為「極好」或「很好」的受訪者比較多評估自己的整體快樂為「非常快樂」或「快樂」，而評估自己的健康狀況為「一般」或「差」的受訪者亦會比較可能評估自己「不甚快樂」或「完全不快樂」(表 3.1.1d)。總括來說，自我評估快樂的程度和自我評估的健康狀況有正面關連。

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	1 (33.3%)	13 (30.2%)	10 (7.6%)	8 (5.0%)	1 (4.2%)	33 (9.1%)
快樂	2 (66.7%)	29 (67.4%)	117 (88.6%)	141 (88.7%)	20 (83.3%)	309 (85.6%)
不甚快樂	0 (0.0%)	1 (2.3%)	5 (3.8%)	9 (5.7%)	2 (8.3%)	17 (4.7%)
完全不快樂	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.6%)	1 (4.2%)	2 (0.6%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	3 (100.0%)	43 (100.0%)	132 (100.0%)	159 (100.0%)	24 (100.0%)	361 (100.0%)

3.2 標準精神健康指標

3.2.1 病人健康問卷 (PHQ-9)

「愛+人」隊列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 (98.9%) 受訪者沒有或只有極微的抑鬱症狀。2.0% 的女性在過去兩星期內表示有中度、中度嚴重或嚴重抑鬱症狀 (表 3.2.1a)。至於平均抑鬱指數，女性 (1.5) 比男性 (1.0) 略高。1.2% 的 65 歲及以上人士有中度、中度嚴重或嚴重的抑鬱症狀，而在 20–34 歲人士中則有 1.9% (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)	185	90.7	151	96.2	336	93.1
輕微 (5–9)	15	7.4	6	3.8	21	5.8
中度 (10–14)	3	1.5	0	0.0	3	0.8
中度嚴重(15–19)	1	0.5	0	0.0	1	0.3
嚴重 (≥ 20)	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
平均數	1.5		1.0		1.3	
中位數	0.0		0.0		0.0	
標準差	2.4		1.6		2.1	

表 3.2.1b：按年齡組別劃分抑鬱症狀 (PHQ-9)：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
極微 (0-4)	49 (92.5%)	143 (92.3%)	64 (95.5%)	80 (93.0%)	336 (93.1%)
輕微 (5-9)	3 (5.7%)	10 (6.5%)	3 (4.5%)	5 (5.8%)	21 (5.8%)
中度 (10-14)	1 (1.9%)	2 (1.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (0.8%)
中度嚴重 (15-19)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.2%)	1 (0.3%)
嚴重 (≥20)	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%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)
平均數	1.3	1.3	1.1	1.2	1.3
中位數	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
標準差	2.2	2.1	1.7	2.2	2.1

3.2.2 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」隊列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)」。

15.5% 的受訪者表示在過去一年內有經歷至少一種生活壓力事件，包括 12.7% 的女性及 19.1% 的男性。最常見的五種生活壓力事件是我工作量非常大 (在家、學校或工作環境中) (4.7%)，我有嚴重的健康問題 (2.8%)，我或我的家人在財政狀況變差了 (2.8%) 家庭成員死亡 (2.8%) 及家中成員有嚴重的健康問題 (1.7%)。(表 3.2.2a)

表 3.2.2a: 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)	5	2.5	12	7.6	17	4.7
我或我的家人在財政狀況變差了	6	2.9	4	2.5	10	2.8
我有嚴重的健康問題	6	2.9	4	2.5	10	2.8
家庭成員死亡	6	2.9	4	2.5	10	2.8
家中成員有嚴重的健康問題	3	1.5	3	1.9	6	1.7
家人相聚減少	3	1.5	2	1.3	5	1.4
社交活動減少了	1	0.5	2	1.3	3	0.8
好朋友死亡	3	1.5	0	0.0	3	0.8
好朋友有嚴重的健康問題	2	1.0	0	0.0	2	0.6
我的家遷到新居	1	0.5	1	0.6	2	0.6
我失去工作 / 仍然失業	1	0.5	0	0.0	1	0.3
我與我的配偶/ 伴侶/ 男朋友或女朋友結束關係	0	0.0	1	0.6	1	0.3
有新的家庭成員加入	0	0.0	0	0.0	0	0.0
我或我的家庭成員遷出	0	0.0	0	0.0	0	0.0
我建立了一個新的家 (例如結婚後遷出父母家)	0	0.0	0	0.0	0	0.0
我開始了一段新感情	0	0.0	0	0.0	0	0.0
我被拘捕或有法律糾紛	0	0.0	0	0.0	0	0.0
我受到暴力對待 (身體被人傷害)	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表 3.2.2b: 按年齡組別劃分最常見的五種生活壓力事件：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
我工作量非常大 (在家、學校或工作環境中)	2 (3.8%)	13 (8.4%)	2 (3.0%)	0 (0.0%)	17 (4.7%)
家中成員有嚴重的健康問題	1 (1.9%)	4 (2.6%)	0 (0.0%)	1 (1.2%)	6 (1.7%)
我或我的家人在財政狀況變差了	1 (1.9%)	6 (3.9%)	2 (3.0%)	1 (1.2%)	10 (2.8%)
我有嚴重的健康問題	0 (0.0%)	5 (3.2%)	2 (3.0%)	3 (3.5%)	10 (2.8%)
家庭成員死亡	2 (3.8%)	4 (2.6%)	1 (1.5%)	3 (3.5%)	10 (2.8%)

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」隊列研究中，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」隊列研究使用“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。由 0 至 10 分計算，越高分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 7.6 分 (表 4.1.1a)，而男女性普遍得到的家人支持度相若。

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	17	8.3	16	10.2	33	9.1
1-2	2	1.0	1	0.6	3	0.8
3-4	2	1.0	3	1.9	5	1.4
5	47	23.0	32	20.4	79	21.9
6-7	13	6.4	5	3.2	18	5.0
8-9	13	6.4	12	7.6	25	6.9
10	110	53.9	88	56.1	198	54.8
不詳	204	100.0	157	100.0	361	100.0
總計	0	0.0	0	0.0	0	0.0
平均數	7.5		7.6		7.6	
中位數	10.0		10.0		10.0	
標準差	3.2		3.3		3.3	

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	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
0	2 (3.8%)	11 (7.1%)	6 (9.0%)	14 (16.3%)	33 (9.1%)
1–2	0 (0.0%)	2 (1.3%)	0 (0.0%)	1 (1.2%)	3 (0.8%)
3–4	0 (0.0%)	3 (1.9%)	1 (1.5%)	1 (1.2%)	5 (1.4%)
5	14 (26.4%)	36 (23.2%)	12 (17.9%)	17 (19.8%)	79 (21.9%)
6–7	1 (1.9%)	10 (6.5%)	2 (3.0%)	5 (5.8%)	18 (5.0%)
8–9	2 (3.8%)	12 (7.7%)	5 (7.5%)	6 (7.0%)	25 (6.9%)
10	34 (64.2%)	81 (52.3%)	41 (61.2%)	42 (48.8%)	198 (54.8%)
不詳	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)
總計	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
平均數	8.2	7.6	7.9	6.9	7.6
中位數	10.0	10.0	10.0	9.0	10.0
標準差	2.8	3.1	3.2	3.8	3.3

從家庭收入分析，以下的圖表利用家人支持度的平均數及每月家庭總入息做相比 (圖 4.1.1a)。每月家庭收入一萬到兩萬收入的家庭家人支持度最低 6.9，而每月八千到一萬收入的家庭家人支持度為 8.8 分最高，收入高於兩萬的家庭則略低於 8.0。

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

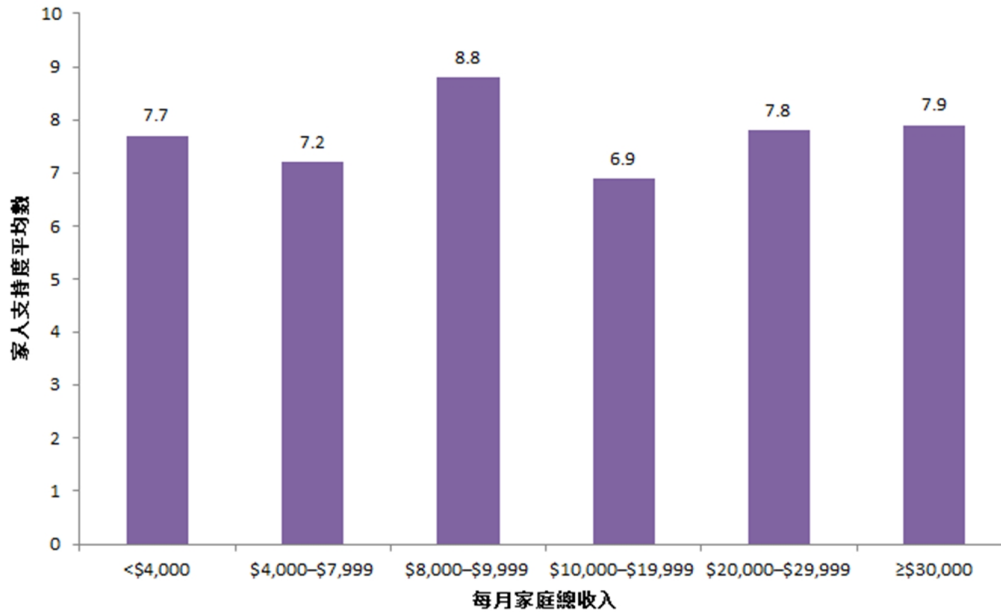


表 4.1.1c：按每月家庭總收入劃分家人支持度(Family APGAR)

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	7.7	7.2	8.8	6.9	7.8	7.9
中位數	9.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0
標準差	2.6	3.7	2.0	3.2	2.9	2.7

4.1.2 家庭和睦及滿意

「愛+人」隊列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」)，八成以上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 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。	139	94.6	106	93.8	245	94.2
我為我的家庭感到驕傲。	107	75.9	78	70.9	185	73.7
我分享我家人的抱負。	115	78.2	87	77.0	202	77.7
我為我的家族感到自豪。	106	75.2	74	67.3	180	71.7
一家人住在同一屋簷下很開心。	131	89.1	102	90.3	233	89.6
總括來說，我滿意我的家庭。	137	93.2	105	92.9	242	93.1
相比其他家庭，我家各人的關係很密切。	116	82.3	87	79.1	203	80.9
家庭成員會互相關心。	116	82.3	88	80.0	204	81.3
家庭成員間會直接地表達對家人的關心及關注。	131	89.1	105	92.9	236	90.8
家庭成員互相傾談。	134	91.2	104	92.0	238	91.5
家庭成員間能容納對方。	136	92.5	105	92.9	241	92.7
家庭成員之間會互相忍耐。	115	81.6	88	80.0	203	80.9
家庭成員會聆聽家中各人的意見。	116	82.3	89	80.9	205	81.7
家庭成員互相照顧。	133	90.5	106	93.8	239	91.9
家庭成員彼此了解。	113	80.1	89	80.9	202	80.5
家庭成員彼此相愛。	133	90.5	107	94.7	240	92.3
我的家庭能有建設地解決衝突。	115	81.6	91	82.7	206	82.1
家庭成員互相尊重。	114	80.9	89	80.9	203	80.9
就算家中成員意見不一，但我們仍能融洽相處。	129	87.8	102	90.3	231	88.8
我家日常相處和睦。	115	81.6	90	81.8	205	81.7
家庭成員能平靜地解決問題。	116	82.3	91	82.7	207	82.5
我的家庭是和睦的。	133	90.5	106	93.8	239	91.9
對於各家庭成員，我們的家庭運作良好。	130	88.4	106	93.8	236	90.8
我的家庭是一個快樂的地方。	115	81.6	90	81.8	205	81.7

表 4.1.2b：按年齡組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)：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
我家各人相處融洽。	40 (100.0%)	113 (95.8%)	44 (89.8%)	48 (90.6%)	245 (94.2%)
我為我的家庭感到驕傲。	32 (82.1%)	92 (80.7%)	28 (58.3%)	33 (66.0%)	185 (73.7%)
我分享我家人的抱負。	39 (97.5%)	93 (78.8%)	36 (73.5%)	34 (64.2%)	202 (77.7%)
我為我的家族感到自豪。	31 (79.5%)	87 (76.3%)	29 (60.4%)	33 (66.0%)	180 (71.7%)
一家人住在同一屋簷下很開心。	38 (95.0%)	111 (94.1%)	42 (85.7%)	42 (79.2%)	233 (89.6%)
總括來說，我滿意我的家庭。	39 (97.5%)	111 (94.1%)	44 (89.8%)	48 (90.6%)	242 (93.1%)
相比其他家庭，我家各人的關係很密切。	34 (87.2%)	98 (86.0%)	33 (68.8%)	38 (76.0%)	203 (80.9%)
家庭成員會互相關心。	34 (87.2%)	100 (87.7%)	35 (72.9%)	35 (70.0%)	204 (81.3%)
家庭成員間會直接地表達對家人的關心及關注。	40 (100.0%)	109 (92.4%)	41 (83.7%)	46 (86.8%)	236 (90.8%)
家庭成員互相傾談。	38 (95.0%)	109 (92.4%)	45 (91.8%)	46 (86.8%)	238 (91.5%)
家庭成員間能容納對方。	37 (92.5%)	113 (95.8%)	43 (87.8%)	48 (90.6%)	241 (92.7%)
家庭成員之間會互相忍耐。	32 (82.1%)	101 (88.6%)	33 (68.8%)	37 (74.0%)	203 (80.9%)
家庭成員會聆聽家中各人的意見。	32 (82.1%)	101 (88.6%)	34 (70.8%)	38 (76.0%)	205 (81.7%)
家庭成員互相照顧。	39 (97.5%)	113 (95.8%)	43 (87.8%)	44 (83.0%)	239 (91.9%)
家庭成員彼此了解。	34 (87.2%)	99 (86.8%)	33 (68.8%)	36 (72.0%)	202 (80.5%)
家庭成員彼此相愛。	39 (97.5%)	111 (94.1%)	45 (91.8%)	45 (84.9%)	240 (92.3%)
我的家庭能有建設地解決衝突。	34 (87.2%)	99 (86.8%)	36 (75.0%)	37 (74.0%)	206 (82.1%)
家庭成員互相尊重。	34 (87.2%)	99 (86.8%)	33 (68.8%)	37 (74.0%)	203 (80.9%)
就算家中成員意見不一，但我們仍能融洽相處。	38 (95.0%)	108 (91.5%)	40 (81.6%)	45 (84.9%)	231 (88.8%)
我家日常相處和睦。	34 (87.2%)	101 (88.6%)	33 (68.8%)	37 (74.0%)	205 (81.7%)
家庭成員能平靜地解決問題。	34 (87.2%)	98 (86.0%)	36 (75.0%)	39 (78.0%)	207 (82.5%)
我的家庭是和睦的。	38 (95.0%)	112 (94.9%)	43 (87.8%)	46 (86.8%)	239 (91.9%)
對於各家庭成員，我們的家庭運作良好。	37 (92.5%)	112 (94.9%)	43 (87.8%)	44 (83.0%)	236 (90.8%)
我的家庭是一個快樂的地方。	33 (84.6%)	100 (87.7%)	33 (68.8%)	39 (78.0%)	205 (81.7%)

4.1.3 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。

67.0% 的受訪者與他們的家人沒有任何衝突 (68.8%的男性及 65.7%的女性)，而在所有受訪者中衝突指數平均值為 0.6 (表 4.1.3a)。較年輕人士跟家人的衝突指數亦比較年長人士為高 (表 4.1.3b)。

表 4.1.3a：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	134	65.7	108	68.8	242	67.0
0.1–1.0	29	14.2	26	16.6	55	15.2
1.1–2.0	12	5.9	7	4.5	19	5.3
2.1–3.0	7	3.4	3	1.9	10	2.8
>3	7	3.4	5	3.2	12	3.3
不詳	15	7.4	8	5.1	23	6.4
總計	204	100	157	100	361	100
平均數	0.7		0.6		0.6	
中位數	0.0		0.0		0.0	
標準差	1.6		1.4		1.5	

表 4.1.3b : 按年齡組別劃分家庭衝突指數 (衝突的平均數目) : 人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
0	36 (67.9%)	92 (59.4%)	51 (76.1%)	63 (73.3%)	242 (67%)
0.1-1.0	8 (15.1%)	36 (23.2%)	5 (7.5%)	6 (7%)	55 (15.2%)
1.1-2.0	3 (5.7%)	13 (8.4%)	2 (3%)	1 (1.2%)	19 (5.3%)
2.1-3.0	3 (5.7%)	6 (3.9%)	1 (1.5%)	0 (0%)	10 (2.8%)
>3	2 (3.8%)	5 (3.2%)	3 (4.5%)	2 (2.3%)	12 (3.3%)
不詳	1 (1.9%)	3 (1.9%)	5 (7.5%)	14 (16.3%)	23 (6.4%)
總計	53 (100%)	155 (100%)	67 (100%)	86 (100%)	361 (100%)
平均數	0.6	0.8	0.5	0.3	0.6
中位數	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
標準差	1.2	1.5	1.8	1.5	1.5

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」隊列研究檢視了這區全職工作受訪者 (人數 = 205) 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 9.1 小時 (表 4.2a)，男性比女性每天工作長。在 20–64 歲人士中，工作時間長度並沒有差別 (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)

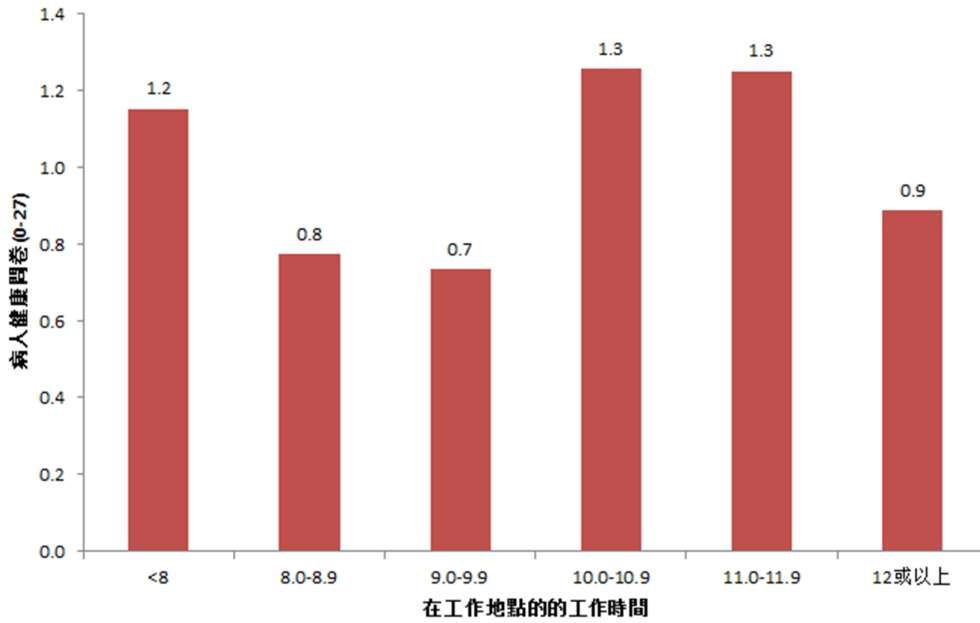
	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
<8	8	7.8	5	4.9	13	6.3
8.0–8.9	32	31.1	30	29.4	62	30.2
9.0–9.9	16	15.5	18	17.6	34	16.6
10.0–10.9	14	13.6	21	20.6	35	17.1
11.0–11.9	2	1.9	2	2.0	4	2.0
12 及以上	5	4.9	13	12.7	18	8.8
不詳	26	25.2	13	12.7	39	19.0
總計	103	100.0	102	100.0	205	100.0
平均數	8.8		9.3		9.1	
中位數	8.5		9.0		9.0	
標準差	1.5		1.7		1.7	

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
<8	3 (7.1%)	6 (5.0%)	3 (8.6%)	1 (12.5%)	13 (6.3%)
8.0-8.9	15 (35.7%)	40 (33.3%)	7 (20.0%)	0 (0.0%)	62 (30.2%)
9.0-9.9	9 (21.4%)	21 (17.5%)	3 (8.6%)	1 (12.5%)	34 (16.6%)
10.0-10.9	7 (16.7%)	22 (18.3%)	6 (17.1%)	0 (0.0%)	35 (17.1%)
11.0-11.9	0 (0.0%)	3 (2.5%)	1 (2.9%)	0 (0.0%)	4 (2.0%)
12 及以上	3 (7.1%)	11 (9.2%)	3 (8.6%)	1 (12.5%)	18 (8.8%)
不詳	5 (11.9%)	17 (14.2%)	12 (34.3%)	5 (62.5%)	39 (19.0%)
總計	42 (100.0%)	120 (100.0%)	35 (100.0%)	8 (100.0%)	205 (100.0%)
平均數	9.0	9.1	9.0	9.3	9.1
中位數	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0
標準差	1.7	1.5	2.0	2.5	1.7

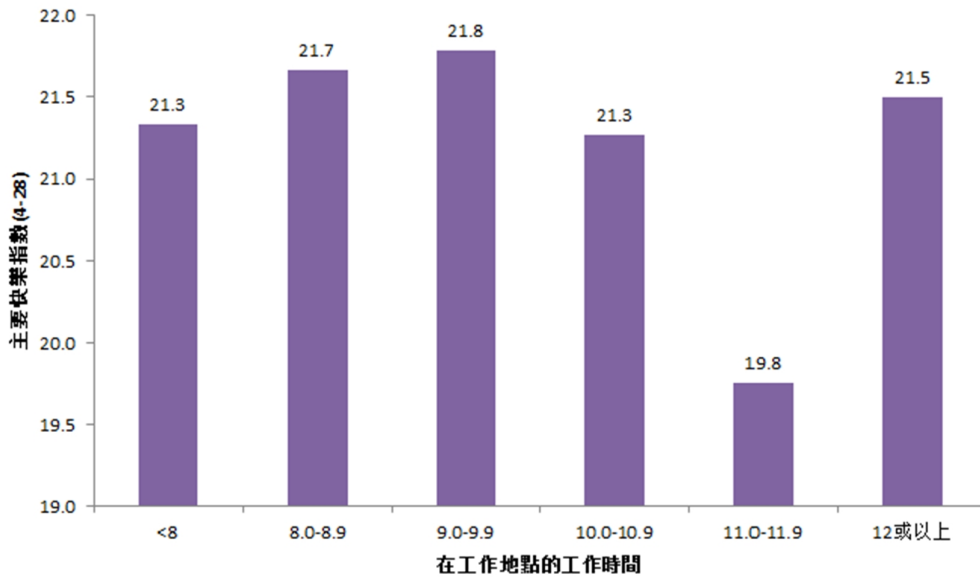
從工作時間的分析，以下的圖表可以比較工作時間與自我評估抑鬱症狀 (圖 4.2a)，及可以比較工作時間與快樂指數的情況 (圖 4.2b)。

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)



「愛+人」隊列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。受訪者衝突指數的平均值為 22.2 分 (表 4.2c)。

表 4.2c：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	27	26.2	43	42.2	70	34.1
16–20	5	4.9	4	3.9	9	4.4
21–25	9	8.7	8	7.8	17	8.3
26–30	12	11.7	14	13.7	26	12.7
31–35	8	7.8	8	7.8	16	7.8
≥36	16	15.5	12	11.8	28	13.7
不詳	26	25.2	13	12.7	39	19.0
總計	103	100.0	102	100.0	205	100.0
平均數	23.5		21.0		22.2	
中位數	24.0		18.0		24.0	
標準差	10.3		10.6		10.5	

表 4.2d：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	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
≤15	16 (38.1%)	37 (30.8%)	15 (42.9%)	2 (25.0%)	70 (34.1%)
16–20	1 (2.4%)	6 (5.0%)	2 (5.7%)	0 (0.0%)	9 (4.4%)
21–25	6 (14.3%)	11 (9.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	17 (8.3%)
26–30	3 (7.1%)	19 (15.8%)	3 (8.6%)	1 (12.5%)	26 (12.7%)
31–35	3 (7.1%)	12 (10.0%)	1 (2.9%)	0 (0.0%)	16 (7.8%)
≥36	8 (19.0%)	18 (15.0%)	2 (5.7%)	0 (0.0%)	28 (13.7%)
不詳	5 (11.9%)	17 (14.2%)	12 (34.3%)	5 (62.5%)	39 (19.0%)
總計	42 (100.0%)	120 (100.0%)	35 (100.0%)	8 (100.0%)	205 (100.0%)
平均數	22.5	23.3	17.2	15.3	22.2
中位數	24.0	24.0	12.0	12.0	24.0
標準差	10.9	10.2	9.8	11.4	10.5

4.3 家庭活動

「愛+人」隊列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。同時，男性及女性受訪者和家人閒談平均比其他的家人活動較多 (表 4.3a 及 4.3b)，而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	203	99.5	157	100.0	360	99.7
有						
少於1小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
1-1.9小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
2-2.9小時	1	0.5	0	0.0	1	0.3
3小時及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
打遊戲機						
沒有	201	98.5	157	100.0	358	99.2
有						
少於1小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
1-1.9小時	3	1.5	0	0.0	3	0.8
2-2.9小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
3小時及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
打麻雀						
沒有	204	100.0	157	100.0	361	100.0
有						
少於1小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
1-1.9小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
2-2.9小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
3小時及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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	80	39.2	56	35.7	136	37.7
有						
少於 1 小時	24	11.8	21	13.4	45	12.5
1-1.9 小時	84	41.2	72	45.9	156	43.2
2-2.9 小時	16	7.8	8	5.1	24	6.6
3 小時及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
閒談						
沒有	120	58.8	96	61.1	216	59.8
有						
少於 1 小時	9	4.4	10	6.4	19	5.3
1-1.9 小時	37	18.1	26	16.6	63	17.5
2-2.9 小時	38	18.6	25	15.9	63	17.5
3 小時及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
行街 (包括買餸)						
沒有	193	94.6	148	94.3	341	94.5
有						
少於 1 小時	0	0.0	2	1.3	2	0.6
1-1.9 小時	6	2.9	5	3.2	11	3.0
2-2.9 小時	5	2.5	2	1.3	7	1.9
3 小時及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
閱讀/溫習						
沒有	194	95.1	154	98.1	348	96.4
有						
少於 1 小時	1	0.5	1	0.6	2	0.6
1-1.9 小時	5	2.5	2	1.3	7	1.9
2-2.9 小時	4	2.0	0	0.0	4	1.1
3 小時及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 4.3b：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	201	98.5	154	98.1	355	98.3
有						
少於 1 小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
1-1.9 小時	1	0.5	1	0.6	2	0.6
2-2.9 小時	2	1.0	2	1.3	4	1.1
3 小時及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
打遊戲機						
沒有	203	99.5	157	100.0	360	99.7
有						
少於 1 小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
1-1.9 小時	1	0.5	0	0.0	1	0.3
2-2.9 小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
3 小時及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
打麻雀						
沒有	203	99.5	157	100.0	360	99.7
有						
少於 1 小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
1-1.9 小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
2-2.9 小時	0	0.0	0	0.0	0	0.0
3 小時及以上	1	0.5	0	0.0	1	0.3
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
食飯						
沒有	53	26.0	41	26.1	94	26.0
有						
少於 1 小時	13	6.4	14	8.9	27	7.5
1-1.9 小時	104	51.0	78	49.7	182	50.4
2-2.9 小時	34	16.7	24	15.3	58	16.1
3 小時及以上						
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 4.3b：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	109	53.4	81	51.6	190	52.6
有						
少於 1 小時	5	2.5	7	4.5	12	3.3
1-1.9 小時	50	24.5	46	29.3	96	26.6
2-2.9 小時	40	19.6	23	14.6	63	17.5
3 小時及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
行街 (包括買餸)						
沒有	132	64.7	106	67.5	238	65.9
有						
少於 1 小時	1	0.5	2	1.3	3	0.8
1-1.9 小時	12	5.9	15	9.6	27	7.5
2-2.9 小時	59	28.9	34	21.7	93	25.8
3 小時及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0
閱讀/溫習						
沒有	195	95.6	153	97.5	348	96.4
有						
少於 1 小時	1	0.5	1	0.6	2	0.6
1-1.9 小時	6	2.9	2	1.3	8	2.2
2-2.9 小時	2	1.0	1	0.6	3	0.8
3 小時及以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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」隊列研究使用 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」，47.6% 的受訪者非常或一般同意，而女性 (49.0%) 比男性 (45.9%) 為高。50.7% 中立 (沒有同意或不同意)，而 1.7% 則非常或一般不同意 (表 4.4.1a)。按年齡組別分析受訪者非常或一般同意，由 20-34 歲組別的 24.6%，上升至 65 歲及以上組別的 58.1% (表 4.4.1b)。

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	13	6.4	7	4.5	20	5.5
一般同意	87	42.6	65	41.4	152	42.1
中立	101	49.5	82	52.2	183	50.7
一般不同意	3	1.5	3	1.9	6	1.7
非常不同意	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
非常同意	2 (3.8%)	6 (3.9%)	7 (10.4%)	5 (5.8%)	20 (5.5%)
一般同意	11 (20.8%)	71 (45.8%)	25 (37.3%)	45 (52.3%)	152 (42.1%)
中立	39 (73.6%)	75 (48.4%)	34 (50.7%)	35 (40.7%)	183 (50.7%)
一般不同意	1 (1.9%)	3 (1.9%)	1 (1.5%)	1 (1.2%)	6 (1.7%)
非常不同意	0 (0.0%)	0 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
不詳	0 (0.0%)	0 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

問及是否同意「這是一個關係密切的鄰里」，46.8%受訪者非常或一般同意，包括49.0%的女性及44.0%男性。50.1%中立，而3.0%則非常或一般不同意(表4.4.1c)。按年齡組別分析，同意者的百分比隨年齡增長而上升，由20-34歲組別的22.7%，上升至65歲及以上組別的58.2%(表4.4.1d)。

表 4.4.1c：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	12	5.9	10	6.4	22	6.1
一般同意	88	43.1	59	37.6	147	40.7
中立	98	48.0	83	52.9	181	50.1
一般不同意	6	2.9	5	3.2	11	3.0
非常不同意	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.00	157	100	361	100.0

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

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
非常同意	3 (5.7%)	6 (3.9%)	7 (10.4%)	6 (7.0%)	22 (6.1%)
一般同意	9 (17.0%)	69 (44.5%)	25 (37.3%)	44 (51.2%)	147 (40.7%)
中立	40 (75.5%)	73 (47.1%)	34 (50.7%)	34 (39.5%)	181 (50.1%)
一般不同意	1 (1.9%)	7 (4.5%)	1 (1.5%)	2 (2.3%)	11 (3.0%)
非常不同意	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%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

問及是否同意「這裡的街坊是值得信任」，45.7% 受訪者非常或一般同意，而女性 (47.6%) 比男性 (43.3%) 為高。52.1% 中立，而 2.2% 則非常或一般不同意(表 4.4.1e)。按年齡組別分析，同意者的百分比隨年齡增長而上升，由 20–34 歲組別的 22.7% 上升至 65 歲及以上組別的 54.6% (表 4.4.1f)。

表 4.4.1e：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	12	5.9	8	5.1	20	5.5
一般同意	85	41.7	60	38.2	145	40.2
中立	103	50.5	85	54.1	188	52.1
一般不同意	4	2.0	4	2.5	8	2.2
非常不同意	0	0.0	0	0.0	0	0.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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

	20–34	35–54	55–64	≥65	總計
非常同意	2 (3.8%)	6 (3.9%)	7 (10.4%)	5 (5.8%)	20 (5.5%)
一般同意	10 (18.9%)	68 (43.9%)	25 (37.3%)	42 (48.8%)	145 (40.2%)
中立	40 (75.5%)	76 (49.0%)	34 (50.7%)	38 (44.2%)	188 (52.1%)
一般不同意	1 (1.9%)	5 (3.2%)	1 (1.5%)	1 (1.2%)	8 (2.2%)
非常不同意	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%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

問及是否同意「這裡的街坊相處不融洽」，50.1% 受訪者非常或一般不同意，47.4% 中立，而約 2.5% 非常或一般同意 (女性: 3.5%; 男性: 1.3) (表 4.4.1g)。按年齡組別分析，不同意者的百分比隨年齡增長而上升 (表 4.4.1h)。

表 4.4.1g：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	2	1.0	0	0.0	2	0.6
一般同意	5	2.5	2	1.3	7	1.9
中立	91	44.6	80	51.0	171	47.4
一般不同意	96	47.1	64	40.8	160	44.3
非常不同意	10	4.9	11	7.0	21	5.8
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
非常同意	0 (0.0%)	1 (0.6%)	1 (1.5%)	0 (0.0%)	2 (0.6%)
一般同意	1 (1.9%)	4 (2.6%)	1 (1.5%)	1 (1.2%)	7 (1.9%)
中立	34 (64.2%)	71 (45.8%)	25 (37.3%)	41 (47.7%)	171 (47.4%)
一般不同意	16 (30.2%)	69 (44.5%)	35 (52.2%)	40 (46.5%)	160 (44.3%)
非常不同意	2 (3.8%)	10 (6.5%)	5 (7.5%)	4 (4.7%)	21 (5.8%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

問及是否同意「這裡的街坊價值觀不一致」，29.1% 受訪者非常或一般不同意，65.9% 中立，而 5.0% 非常或一般同意 (表 4.4.1i)。65 歲及以上受訪者表示一般不同意以及非常不同意的人數最高(39.5%) (表 4.4.1j)。

表 4.4.1i：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	0	0.0	0	0.0	0	0.0
一般同意	11	5.4	7	4.5	18	5.0
中立	130	63.7	108	68.8	238	65.9
一般不同意	55	27.0	37	23.6	92	25.5
非常不同意	8	3.9	5	3.2	13	3.6
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

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

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
非常同意	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
一般同意	1 (1.9%)	14 (9.0%)	1 (1.5%)	2 (2.3%)	18 (5.0%)
中立	39 (73.6%)	104 (67.1%)	45 (67.2%)	50 (58.1%)	238 (65.9%)
一般不同意	11 (20.8%)	32 (20.6%)	17 (25.4%)	32 (37.2%)	92 (25.5%)
非常不同意	2 (3.8%)	5 (3.2%)	4 (6.0%)	2 (2.3%)	13 (3.6%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

鄰居團結指數總分

鄰居團結指數總分由上述的問卷中首四條問題的答案相加而成，分數越高由 4 至 20 分，越高分數代表鄰舍凝聚力越高。男性與女性受訪者的鄰舍凝聚力沒有明顯差別 (表 4.4.1k)，而年齡較大的受訪者的鄰舍凝聚力比較年輕者為略高 (表 4.4.1l)。

表 4.4.1k：按性別劃分鄰舍凝聚力總分

	女性	男性	總計
平均數	14.1	13.9	14.0
中位數	13.0	13.0	13.0
標準差	2.3	2.4	2.3

表 4.4.1l：按年齡組別劃分鄰舍凝聚力總分

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
平均數	13.1	14.0	14.3	14.4	14.0
中位數	12.0	13.0	13.0	15.0	13.0
標準差	2.2	2.3	2.5	2.3	2.3

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」隊列研究中，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。13.6% 受訪者在過去十二個月有參與過義工服務，包括 14.7% 的女性及 12.1% 的男性 (表 4.4.2a)。

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	30	14.7	19	12.1	49	13.6
沒有	174	85.3	138	87.9	312	86.4
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 4.4.2b：按年齡組別劃分在過去十二個月有參與過義工服務：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
有	12 (22.6%)	25 (16.1%)	7 (10.4%)	5 (5.8%)	49 (13.6%)
沒有	41 (77.4%)	130 (83.9%)	60 (89.6%)	81 (94.2%)	312 (86.4%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

86.4% 受訪者在過去一年沒有參與過任何義工服務，7.5% 曾做過少於 20 個小時，而 6.2% 曾做過 20 個小時及以上。沒有參與的百分比以男性 (87.9%) 比女性 (85.3%) 為高，而女性曾做過少於 20 個小時 (8.3%) 義工的百分比比較男性高 (6.4%) (表 4.4.2c)。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 (表 4.4.2d)。

表 4.4.2c：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	174	85.3	138	87.9	312	86.4
少於 20	17	8.3	10	6.4	27	7.5
20-39	3	1.5	1	0.6	4	1.1
40-79	4	2.0	2	1.3	6	1.7
80-159	2	1.0	4	2.5	6	1.7
160 及以上	4	2.0	2	1.3	6	1.7
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100

表 4.4.2d：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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
沒有	41 (77.4%)	130 (83.9%)	60 (89.6%)	81 (94.2%)	312 (86.4%)
少於 20	10 (18.9%)	14 (9.0%)	2 (3.0%)	1 (1.2%)	27 (7.5%)
20-39	0 (0.0%)	2 (1.3%)	1 (1.5%)	1 (1.2%)	4 (1.1%)
40-79	0 (0.0%)	3 (1.9%)	3 (4.5%)	0 (0.0%)	6 (1.7%)
80-159	0 (0.0%)	5 (3.2%)	0 (0.0%)	1 (1.2%)	6 (1.7%)
160 及以上	2 (3.8%)	1 (0.6%)	1 (1.5%)	2 (2.3%)	6 (1.7%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

86.4%受訪者在過去一年沒有出席過任何社區會議或活動，7.5% 一個月出席少於一次，而 6.1% 每月出席至少一次。每月出席至少一次的百分比，以女性 (6.9%) 比男性 (5.0%) 為高 (表 4.4.2e)。從來沒有出席在 20-34 歲年齡組百分比最低 (表 4.4.2f)。

表 4.4.2e：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	174	85.3	138	87.9	312	86.4
一個月少於一次	16	7.8	11	7.0	27	7.5
大約一個月一次	4	2.0	3	1.9	7	1.9
一個月兩至三次	1	0.5	0	0.0	1	0.3
一星期一次	3	1.5	4	2.5	7	1.9
一星期多於一次	6	2.9	1	0.6	7	1.9
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 4.4.2f：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(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
從來沒有	41 (77.4%)	130 (83.9%)	60 (89.6%)	81 (94.2%)	312 (86.4%)
一個月少於一次	6 (11.3%)	13 (8.4%)	4 (6.0%)	4 (4.7%)	27 (7.5%)
大約一個月一次	3 (5.7%)	3 (1.9%)	1 (1.5%)	0 (0.0%)	7 (1.9%)
一個月兩至三次	1 (1.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.3%)
一星期一次	0 (0.0%)	7 (4.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (1.9%)
一星期多於一次	2 (3.8%)	2 (1.3%)	2 (3.0%)	1 (1.2%)	7 (1.9%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

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.

4.4.3 宗教信仰及參與程度

「愛+人」隊列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。

63.2%受訪者沒有宗教信仰，男性 (72.0%) 比女性 (56.4%) 為高。11.1%相信佛教、10.2% 相信基督教、4.7%相信天主教及 1.7%相信道教。相信佛教或基督教的百分比，女性 (14.2%；9.8%) 比男性多 (7.0%；10.8%) (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，而佛教的比率則隨年齡增長而上升，由 20–34 歲組別的 3.8%，上升至 65 歲及以上組別的 15.1% (表 4.4.3b)。

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	115	56.4	113	72.0	228	63.2
佛教	29	14.2	11	7.0	40	11.1
基督教	20	9.8	17	10.8	37	10.2
天主教	14	6.9	3	1.9	17	4.7
道教	4	2.0	2	1.3	6	1.7
其他	22	10.8	11	7.0	33	9.1
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 4.4.3b：按年齡組別劃分現時的宗教信仰：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
沒有宗教信仰	41 (77.4%)	103 (66.5%)	41 (61.2%)	43 (50.0%)	228 (63.2%)
佛教	2 (3.8%)	14 (9.0%)	11 (16.4%)	13 (15.1%)	40 (11.1%)
基督教	6 (11.3%)	18 (11.6%)	2 (3.0%)	11 (12.8%)	37 (10.2%)
天主教	1 (1.9%)	6 (3.9%)	4 (6.0%)	6 (7.0%)	17 (4.7%)
道教	0 (0.0%)	3 (1.9%)	0 (0.0%)	3 (3.5%)	6 (1.7%)
其他	3 (5.7%)	11 (7.1%)	9 (13.4%)	10 (11.6%)	33 (9.1%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

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 50-60% 沒有參與，8-15% 屬於低、14-22% 是中等、而 10-20% 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，而普遍上較多女性有參與禮儀。(表 4.4.3c)

表 4.4.3c：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

年齡 (性別)	低		中等		高		不適用+	
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
20-29:								
男性	19	12.1	15	9.6	12	7.6	111	70.7
女性	36	17.6	37	18.1	26	12.7	105	51.5
總計	55	15.2	52	14.4	38	10.5	216	59.8
30-39:								
男性	15	10.9	16	11.7	14	10.2	92	67.2
女性	30	16.0	34	18.2	29	15.5	94	50.3
總計	45	13.9	50	15.4	43	13.3	186	57.4
40-49:								
男性	13	10.6	14	11.4	12	9.8	84	68.3
女性	25	15.2	30	18.2	31	18.8	79	47.9
總計	38	13.2	44	15.3	43	14.9	163	56.6
50-64:								
男性	12	14.3	11	13.1	7	8.3	54	64.3
女性	16	14.0	23	20.2	25	21.9	50	43.9
總計	28	14.1	34	17.2	32	16.2	104	52.5
≥65:								
男性	4	10.3	7	17.9	6	15.4	22	56.4
女性	3	6.4	12	25.5	11	23.4	21	44.7
總計	7	8.1	19	22.1	17	19.8	43	50.0

* 「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，約 48-60% 沒有參與私人宗教禮儀，12-16% 屬於低、14-22% 是中等、10-16% 為高。按年齡組別分析，有參與私人宗教禮儀的百分比隨年齡增長而上升。在各年齡組別中，普遍上較多女性有參與禮儀，差距以在 65 歲及以上組別較小 (女：44.7%；男：53.8%)。

表 4.4.3d：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:								
男性	20	12.7	15	9.6	12	7.6	110	70.1
女性	38	18.6	37	18.1	24	11.8	105	51.5
總計	58	16.1	52	14.4	36	10.0	215	59.6
30-39:								
男性	16	11.7	17	12.4	13	9.5	91	66.4
女性	32	17.1	36	19.3	24	12.8	95	50.8
總計	48	14.8	53	16.4	37	11.4	186	57.4
40-49:								
男性	14	11.4	15	12.2	11	8.9	83	67.5
女性	24	14.0	35	21.2	26	15.8	80	48.5
總計	38	13.2	50	17.4	37	12.8	163	56.6
50-64:								
男性	12	14.3	12	14.3	6	7.1	54	64.3
女性	24	14.0	25	21.2	22	19.3	51	44.7
總計	38	14.1	50	17.4	28	16.3	105	53.0
≥65:								
男性	5	12.8	8	20.5	5	12.8	21	53.8
女性	6	12.8	11	23.4	9	19.1	21	44.7
總計	11	12.8	19	22.1	14	16.3	42	48.8

+ 「不適用」是指那些沒有參與宗教禮儀的受訪者。

問及受訪者現時對宗教或神修信德的程度，52-70% 表示完全不崇尚宗教 (例如沒有宗教信仰的受訪者)，14-15% 屬於低、14-18% 是中等、而 10-16% 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 4.4.3e：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:								
男性	19	12.1	16	10.2	12	7.6	110	70.1
女性	36	17.6	36	17.6	27	13.2	105	51.5
總計	55	15.2	52	14.4	39	10.8	215	59.6
30-39:								
男性	15	10.9	18	13.1	13	9.5	91	66.4
女性	31	16.6	34	18.2	28	15.0	94	50.3
總計	46	14.2	52	16.0	41	12.7	185	57.1
40-49:								
男性	15	10.9	18	13.1	13	9.5	91	66.4
女性	31	13.2	34	18.2	28	15.0	94	50.3
總計	46	14.2	52	16.0	41	12.7	185	57.1
50-64:								
男性	13	15.5	11	13.1	7	8.3	53	63.1
女性	31	13.2	25	18.2	24	21.1	50	43.9
總計	46	14.1	52	16.0	31	15.7	103	52.0
≥65:								
男性	13	15.5	11	13.1	7	8.3	53	63.1
女性	15	13.2	25	21.9	24	21.1	50	43.9
總計	28	14.1	36	18.2	31	15.7	103	52.0

* 「不適用」是指那些沒有參與宗教禮儀的受訪者。

問及受訪者是否覺得自己是一個崇尚宗教的人，59.0% 表示完全不崇尚，12.5% 有少許崇尚，16.6% 屬中度崇尚，而 11.9% 為高度崇尚。完全不崇尚宗教的比率，男性 (68.8%) 比女性 (51.5%) 多。相反，中度或高度崇尚宗教的比率，女性 (34.3%) 比男性 (21.0%) 多 (表 4.4.3f)。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 (表 4.4.3g)。

表 4.4.3f：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	29	14.2	14	8.9	43	11.9
中度崇尚	41	20.1	19	12.1	60	16.6
少許崇尚	29	14.2	16	10.2	45	12.5
完全不崇尚	105	51.5	108	68.8	213	59.0
不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0
總計	204	100.0	157	100.0	361	100.0

表 4.4.3g：按年齡組別劃分崇尚宗教的程度：人數(%)

	20-34	35-54	55-64	≥65	總計
非常崇尚	1 (1.9%)	19 (12.3%)	10 (14.9%)	13 (15.1%)	43 (11.9%)
中度崇尚	7 (13.2%)	21 (13.5%)	11 (16.4%)	21 (24.4%)	60 (16.6%)
少許崇尚	8 (15.1%)	18 (11.6%)	9 (13.4%)	10 (11.6%)	45 (12.5%)
完全不崇尚	37 (69.8%)	97 (62.6%)	37 (55.2%)	42 (48.8%)	213 (59.0%)
不詳	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
總計	53 (100.0%)	155 (100.0%)	67 (100.0%)	86 (100.0%)	361 (100.0%)

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、文獻等在一段合適時間後，開放給大眾使用，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，而「愛+人」研究團隊已建立一個專屬網站來管理及發佈資料(<http://familycohort.sph.hku.hk/>)，當中包括使用地理資訊系統的互動詢問資料庫。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」，歡迎各位人士到以下網址 <http://familycohortgis.sph.hku.hk/>。

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，它們均被確認為「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+人」研究發現香港有 7.7% 的市民每日至少吸一根煙，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，因而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(詳情請參考備註)。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，例如減少食白米飯，用水果代替。

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 8,000 步。要每天累積 8,000 步，應步行約 80 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，而且要量度腰圍及體重指數(BMI)。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。世界衛生組織(世衛)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。世衛亦建議保持正常的體重指數(18.5 至 25kg/m²)，以便預防心臟病、中風、糖尿病、大腸癌等，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 + 人」研究發現平均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 + 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上升，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及參與義工服務的比率都有改善的空間。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。

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 + 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 + 人·家添正能量」、「家添戲 FUN」、「愛 + 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能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。所有活動應盡量鼓勵全家一齊參加，最少兩個家人一齊參與。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家庭。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 (MD): 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 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>

備註：

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⁸。一份水果相當於：

- 兩個小型水果 (布祿/ 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)。

family  愛+人

General Enquiries:

5/F, William M.W. Mong Block,
Faculty of Medicine Building, 21 Sassoon Road, Pokfulam, Hong Kong
Tel: +852 3917 6702 / +852 3917 6824 Fax: +852 2855 9528
Email: jcfamily@hku.hk Website: <http://www.family.org.hk>



ISBN 978-988-13331-5-5



9 789881 333155 >