

《壓力荷爾蒙皮質醇與身心健康意見調查》問卷

你好，我係香港大學民意研究計劃既訪問員，我地宜家做緊一項意見調查，想訪問你一 D 有關香港在職人士面對壓力同對健康影響既問題，我地只會阻你幾分鐘時間，而你提供既資料係會絕對保密既，請問可唔可以呢？

呢個調查既訪問對象係年齡介乎 18-49 歲既在職人士。

S1 請問您屬於邊個年齡組別既呢？(讀出答案，只選擇一項)

- <18 歲(訪問告終) 30-39 歲 40-49 歲
 18-29 歲 拒絕回答(訪問告終)
 >49 歲(訪問告終)

S2 咁您係唔係做全職工作既人士呢？(不包括兼職人士，只選擇一項)

- 係
 唔係(訪問告終)
 拒絕回答(訪問告終)

多謝您接受訪問。

(I) 香港在職人士的壓力評估 (自我評估)

- 就今年黎講，您覺得自己所受既壓力大唔大呢？(訪員不讀答案，追問程度，只選擇一項)
 1. 非常大
 2. 幾大
 3. 一般
 4. 唔係幾大
 5. 完全無壓力
 6. 唔知道/好難講
 7. 拒絕回答
- 同舊年比較，您覺得自己所受既壓力差唔多、大左定細左？(訪員不讀答案，追問程度，只選擇一項)
 1. 大左好多
 2. 大左 D
 3. 差唔多/無變
 4. 細左 D
 5. 細左好多
 6. 唔知道/好難講
 7. 拒絕回答

(II) 壓力荷爾蒙皮質醇引致的健康問題的認知

3. 您有無聽過一種荷爾蒙叫做壓力荷爾蒙? (只選擇一項)
 1. 有 2. 無 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答
4. 您覺得有邊 D 健康問題係同壓力荷爾蒙有關既呢? (不用讀出答案, 可回答多項)
 1. 膽固醇 2. 心臟病/血壓高
 3. 糖尿病 4. 大肚腩
 5. 影響營養吸收/消化不良 6. 睡得不好/失眠
 7. 免疫能力低/容易病 8. 精神難集中/集中力唔持久
 9. 情緒問題 (包括緊張、憂慮等) 10. 影響體重 (變肥/變瘦)
 11. 其他, 請說明: _____
 12. 唔知道/好難講 13. 拒絕回答

【回答 1-9 項所有答案的被訪者跳至 Q.6】

5. (只供沒有回答 1-9 所有答案人士使用, 只問在 Q.4 沒有被提及的健康問題, 每條問題只選擇一個答案)您覺得以下既健康問題同壓力荷爾蒙有無任何關係?
1. 膽固醇高 1. 有關 2. 無關 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答
2. 心臟病/血壓高 1. 有關 2. 無關 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答
3. 糖尿病 1. 有關 2. 無關 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答
4. 大肚腩 1. 有關 2. 無關 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答
5. 影響營養吸收/消化不良 1. 有關 2. 無關 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答
6. 睡得不好/失眠 1. 有關 2. 無關 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答
7. 免疫能力低/容易病 1. 有關 2. 無關 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答
8. 精神難集中/集中力唔持久 1. 有關 2. 無關 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答
9. 情緒問題(包括緊張、憂慮等) 1. 有關 2. 無關 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答

(III) 香港在職人士壓力引致的健康問題評估 (客觀評估)

6. 以下既問題同你既身心健康狀況有關, 請您話俾我知, 係過去一年內你有無出現過以下情況呢? 請回答經常、有時或者完全無。
- 6.1 無特別既原因下都容易覺得疲倦? 係經常、有時係定完全無? (追問程度, 只選擇一項)
 1. 經常 2. 有時 3. 完全無 4. 唔知道/好難講 5. 拒絕回答
- 6.2 集中唔到精神做野? (訪員不讀答案, 追問程度, 只選擇一項)
 1. 經常 2. 有時 3. 完全無 4. 唔知道/好難講 5. 拒絕回答
- 6.3 記憶力越來越差? (訪員不讀答案, 追問程度, 只選擇一項)
 1. 經常 2. 有時 3. 完全無 4. 唔知道/好難講 5. 拒絕回答
- 6.4 容易感到煩躁或者脾氣暴躁? (訪員不讀答案, 追問程度, 只選擇一項)
 1. 經常 2. 有時 3. 完全無 4. 唔知道/好難講 5. 拒絕回答

6.5 覺得憂慮或者情緒受困擾？(訪員不讀答案，追問程度，只選擇一項)

1. 經常 2. 有時 3. 完全無 4. 唔知道/好難講 5. 拒絕回答

6.6 有緊張性頭痛(緊張性頭痛大多數係由於憂鬱或者焦慮所引致既持久性頭、面、頸、肩部肌肉痙攣及 / 或血管收縮，所產生牽涉或擴散至頭部既疼痛)、頭痛或者肩膊肌肉綁緊既情況？(訪員不讀答案，追問程度，只選擇一項)

1. 經常 2. 有時 3. 完全無 4. 唔知道/好難講 5. 拒絕回答

6.7 容易有小病，例如傷風或者感冒？(訪員不讀答案，追問程度，只選擇一項)

1. 經常 2. 有時 3. 完全無 4. 唔知道/好難講 5. 拒絕回答

6.8 容易腸胃不適或者便秘？(訪員不讀答案，追問程度，只選擇一項)

1. 經常 2. 有時 3. 完全無 4. 唔知道/好難講 5. 拒絕回答

6.9 容易 得唔好、失眠或者 覺中途會醒？(訪員不讀答案，追問程度，只選擇一項)

1. 經常 2. 有時 3. 完全無 4. 唔知道/好難講 5. 拒絕回答

6.9.1 您有無經醫生診斷患上糖尿病(血糖高於 100mg/dl)? (訪員不讀答案，只選擇一項)

1. 有 2. 無 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答

6.9.2 您有無經醫生診斷患上高膽固醇(膽固醇高於 4.5)? (訪員不讀答案，只選擇一項)

1. 有 2. 無 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答

6.9.3 您有無經醫生診斷患上高血壓(血壓高於 140/90mmHg)? (不讀答案，只選擇一項)

1. 有 2. 無 3. 唔知道/好難講 4. 拒絕回答

6.9.4 您既腰圍係唔係(男性：大過 30 吋；女性：大過 28 吋)? (訪員不讀答案，只選擇一項)

1. 係 2. 唔係 3. 唔知道/唔記得 4. 拒絕回答

【於 Q.6 所有題目回答“完全無”/“無”/“唔係”的被訪者跳至 Demo(受訪者資料)】

(IV) 壓力荷爾蒙皮質醇的影響

(I) 對工作的影響

7.1 頭先您提到您會容易(訪員重覆被訪者在 Q.6 回答「經常」及「有時」的健康問題，最多 3 個)，咁出現果 D 健康問題有無令您做野無咁有效率，覺得做野更吃力？請回答經常、有時、一半半、通常無或者完全無(訪員不讀答案，只選擇一項)

1. 經常 2. 有時 3. 一半半 4. 通常無 5. 完全無 6. 唔知道/好難講 7. 拒絕回答

7.2 因果 D 健康問題而加班多左？(訪員不讀答案，只選擇一項)

1. 經常 2. 有時 3. 一半半 4. 通常無 5. 完全無 6. 唔知道/好難講 7. 拒絕回答

7.3 要請病假？(訪員不讀答案，只選擇一項)

1. 經常 2. 有時 3. 一半半 4. 通常無 5. 完全無 6. 唔知道/好難講 7. 拒絕回答

7.4 影響到您同同事/上司既關係，或者佢地對您既評價？(訪員不讀答案，只選擇一項)

1. 經常 2. 有時 3. 一半半 4. 通常無 5. 完全無 6. 唔知道/好難講 7. 拒絕回答

(II) 對家庭的影響

7.5 咁你有無因果 D 健康問題影響到您既家庭生活，例如少左同屋企人溝通？(訪員不讀答案，只選擇一項)

1. 經常 2. 有時 3. 一半半 4. 通常無 5. 完全無 6. 唔知道/好難講 7. 拒絕回答

7.6 咁有無因果 D 問題而同家人關係變差、發脾氣、甚至向家人發洩？(訪員不讀答案，只選擇一項)

1. 經常 2. 有時 3. 一半半 4. 通常無 5. 完全無 6. 唔知道/好難講 7. 拒絕回答

(II) 對日常社交生活的影響

7.7 最後，請問果 D 問題有無影響過您既日常社交生活，例如少左同朋友聯絡，甚至關係變差？(訪員不讀答案，只選擇一項)

1. 經常 2. 有時 3. 一半半 4. 通常無 5. 完全無 6. 唔知道/好難講 7. 拒絕回答

受訪者資料

為左方便分析唔同背景人士既睇法，想問您一 D 簡單既個人資料，但你既資料會絕對保密，請放心。

1. 性別：(只選擇一項)
 男 女

2. 請問您既職業係(讀出答案，只選擇一項)：
 僱主 行政人員 專業人員 文職人員 工人
 服務性行業/銷售人員 其他：_____ 拒絕回答

3. 請問您現時既婚姻狀況係(讀出答案，只選擇一項)
 已婚 未婚 分居/離婚/喪偶 拒絕回答

4. 以下邊個組別最適合形容您每月既個人收入呢？(讀出答案，只選擇一項)
 少於 HK\$5,000 HK\$5,001-HK\$10,000
 HK\$10,001-HK\$15,000 HK\$15,001-HK\$20,000
 HK\$20,001-HK\$25,000 HK\$25,001-HK\$30,000
 HK\$30,001-HK\$35,000 HK\$35,001-HK\$40,000
 HK\$40,001-HK\$45,000 HK\$45,001-HK\$50,000
 HK\$50,000 或以上 拒絕回答

5. 請問您係唔係家庭既經濟支柱？(只選擇一項)
 係 唔係 拒絕回答

6. 請問您既教育程度係(讀出答案，只選擇一項)
 冇接受教育 小學程度 中學程度
 預科/文憑 大學程度 碩士或以上程度
 拒絕回答

問卷已經完成，多謝您接受我地既訪問。如果你對今次既訪問有任何疑問，你可以打去熱線電話 3471 7310 同我地既督導員嚴先生/林小姐聯絡，或者係辦公時間打去熱線電話 2859 2988 查詢今次訪問既真確性同埋核對我既身份。拜拜。