



香港大學民意研究計劃
The University of Hong Kong
Public Opinion Programme



香港白領人士精神透支情況

調查結果簡報

2003年8月11日

簡報大綱

- 樣本資料
- 白領人士的精神透支情況
- 白領人士提升精神水平的方法
- 白領人士對葡萄糖功能的認識

樣本資料

訪問日期：2003年7月17至21日

訪問對象：18-35歲操粵語的本地白領人士*

調查方法：由訪問員直接進行電話訪問

樣本數目：515個成功個案

回應比率：77.1%（以目標訪問對象計算）

抽樣誤差：少於2.2%

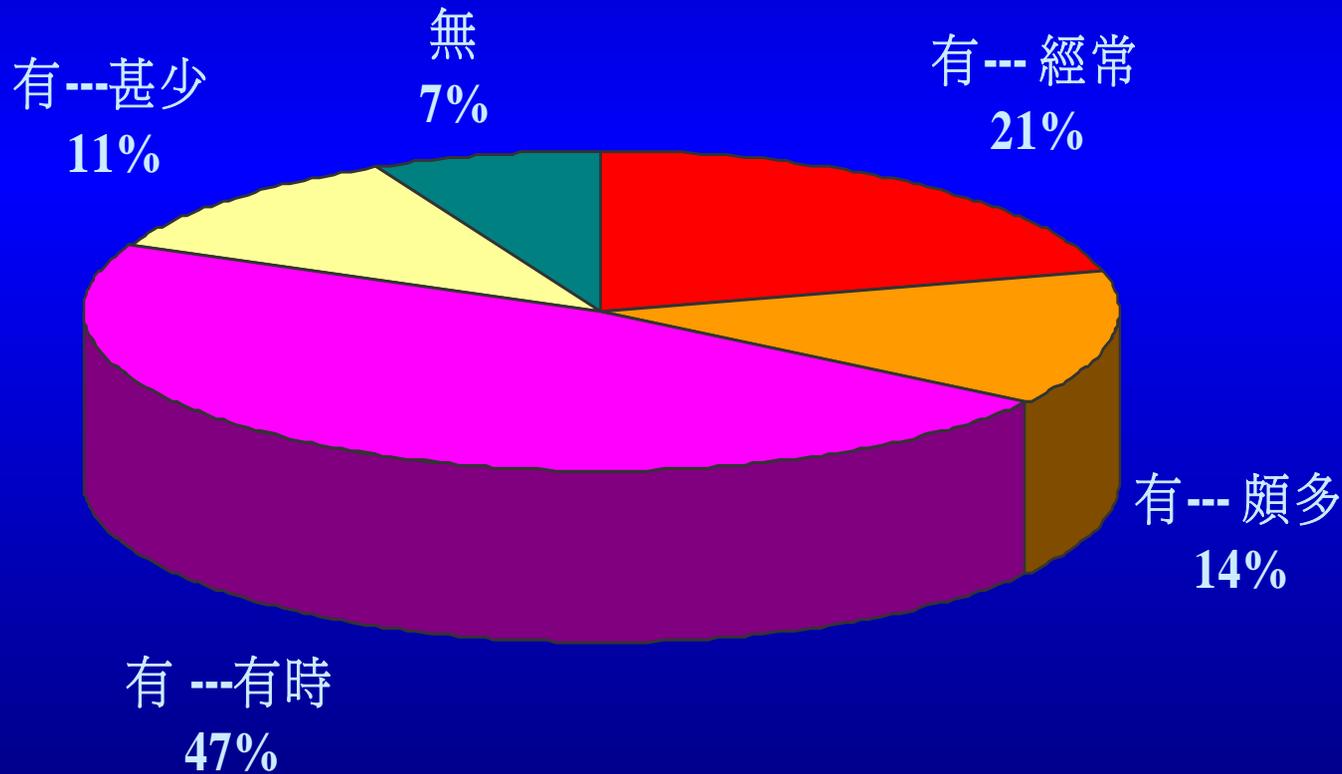
*白領人士包括專業人士、行政人員、文職人員、服務性行業/銷售人員、及僱主

本地白領人士的 精神透支情况

被訪者於工作中感到精神透支的經驗

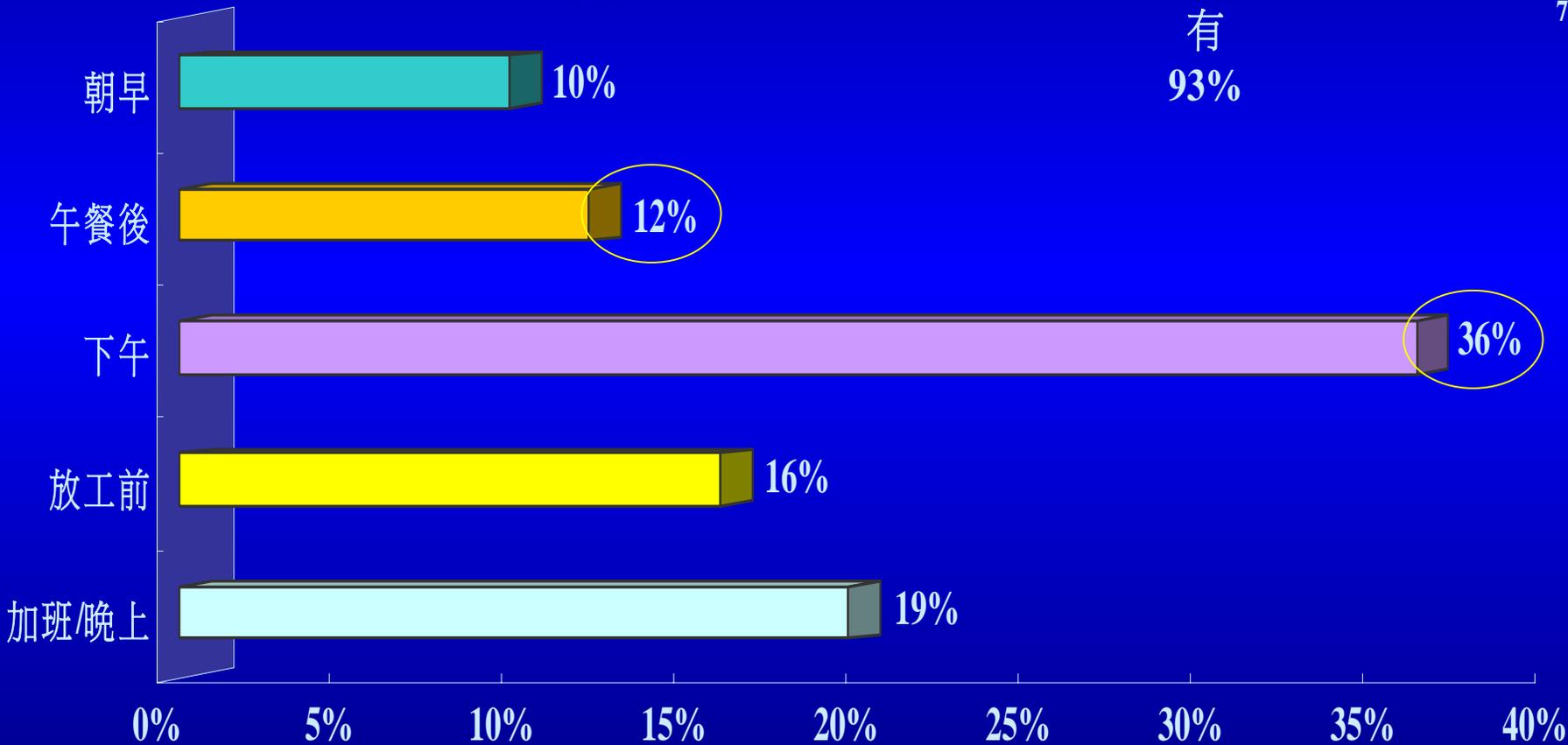
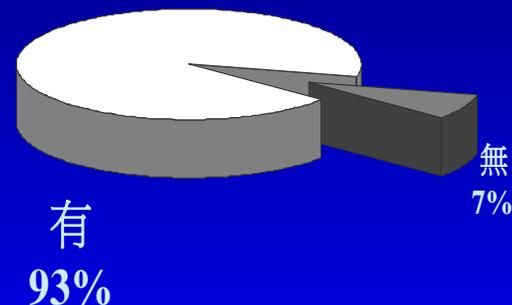
基數 = 515

有	93%
無	7%
合計	100%



被訪者最常感到精神透支的時間 (佔次樣本百分比)

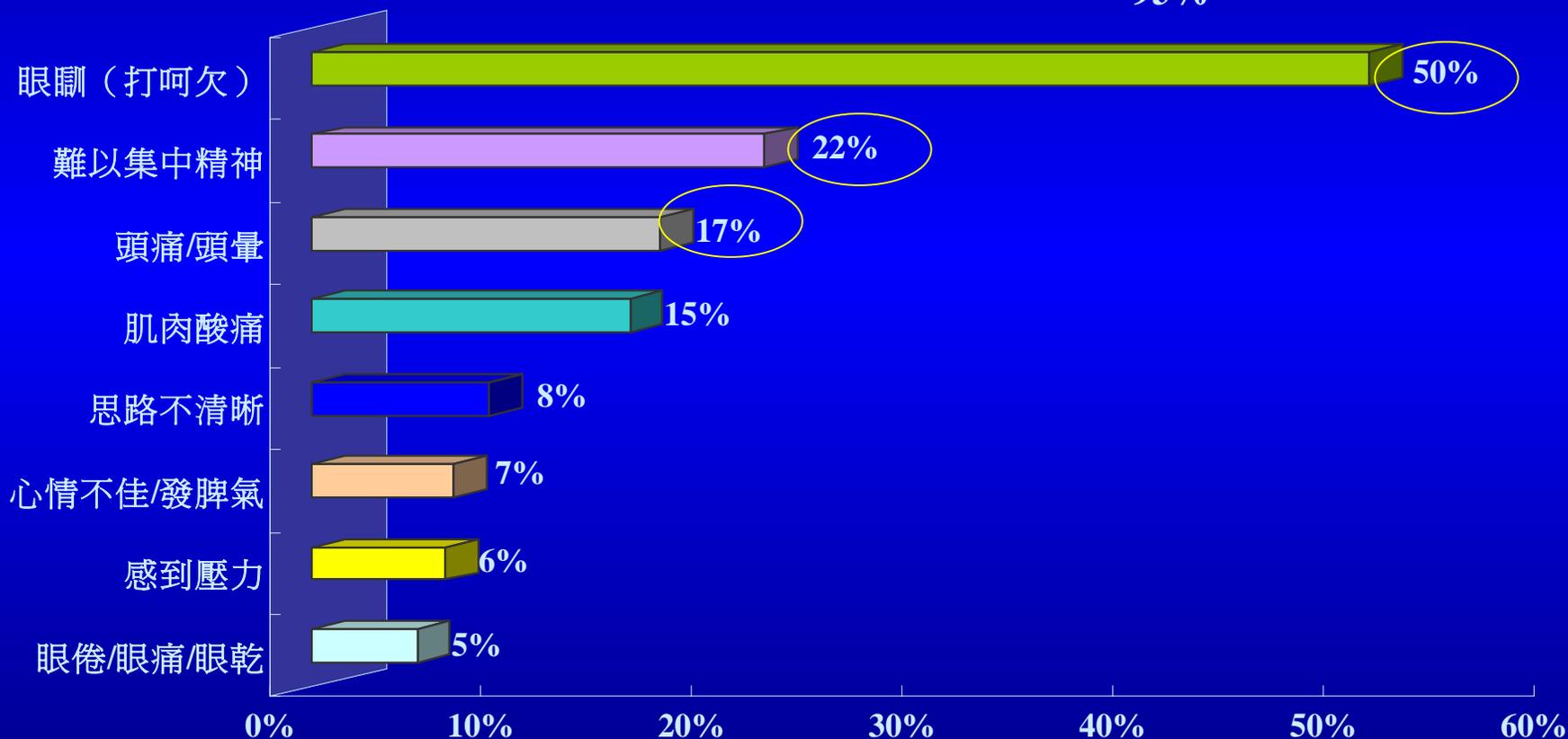
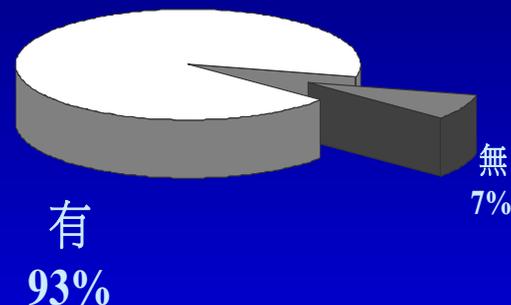
基數 = 479



*不足5%者沒有列出

被訪者精神透支時的感覺 (佔次樣本百分比)

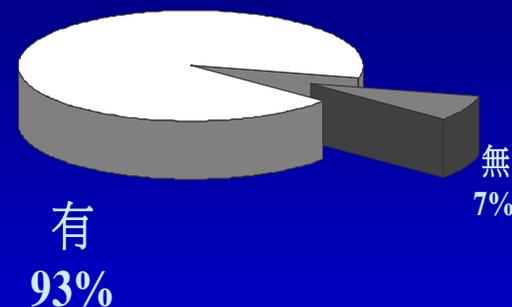
基數 = 479



*不足5%者沒有列出

被訪者精神透支的時間長度 (佔次樣本百分比)

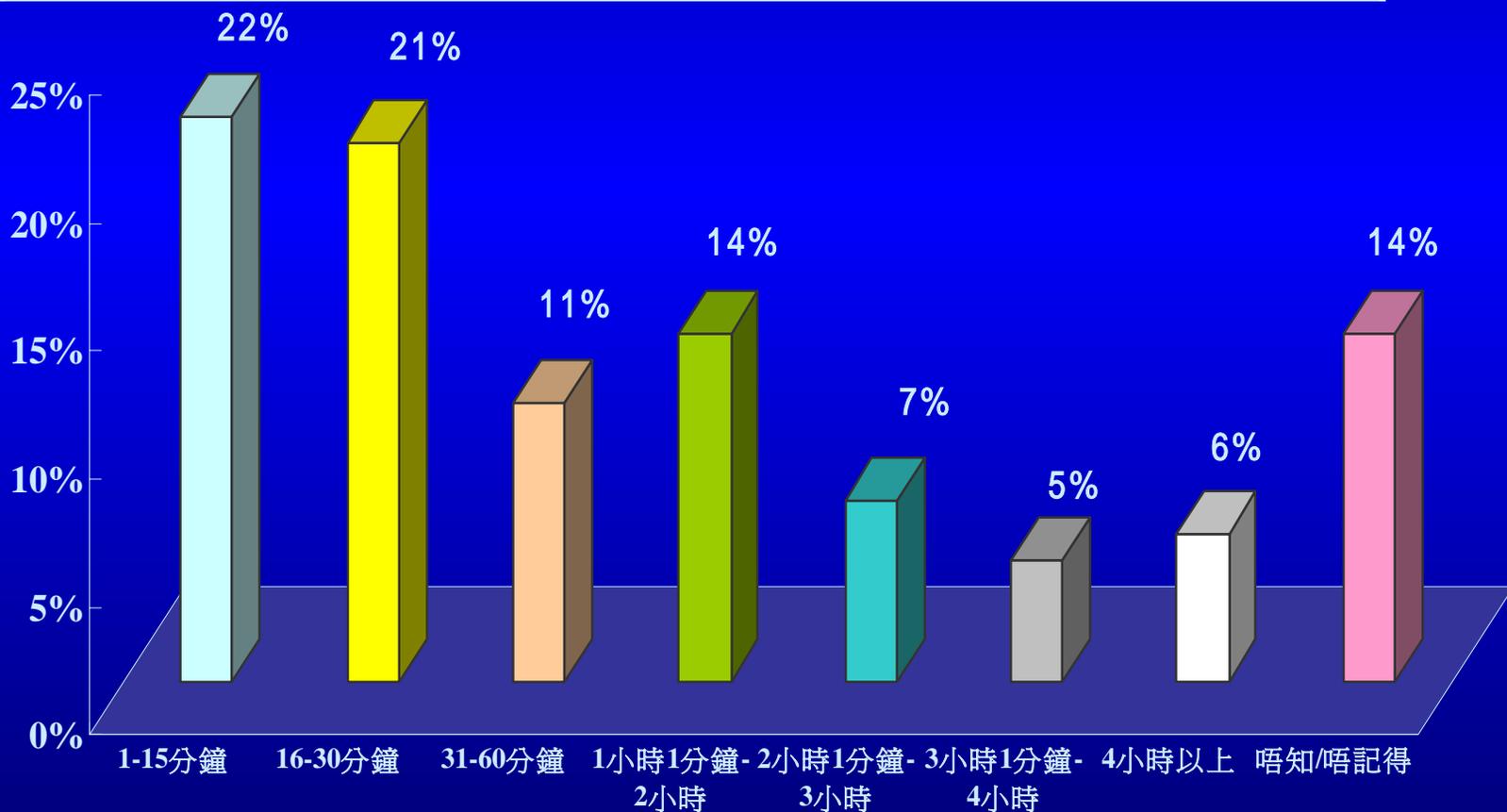
基數 = 479



平均數：1小時53分鐘

標準誤差：11分鐘

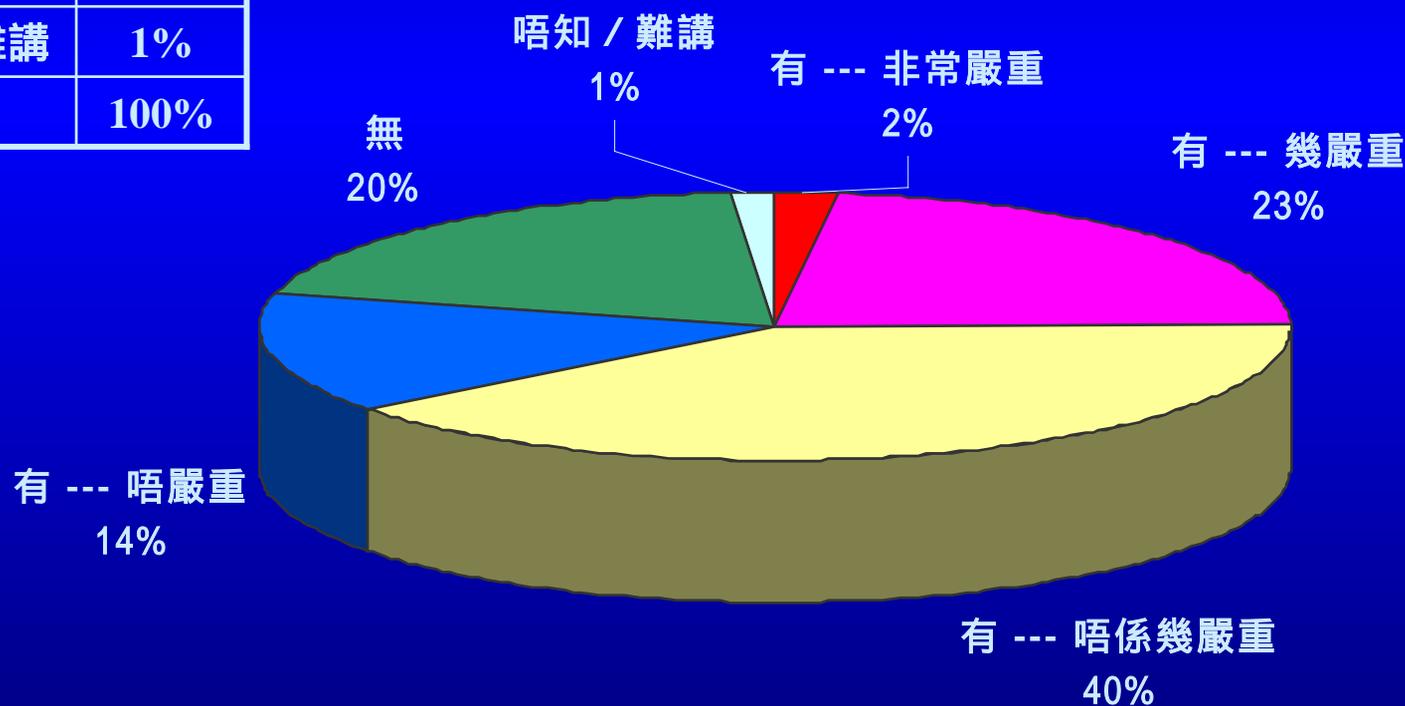
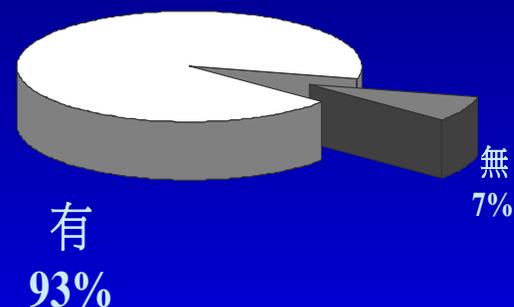
中位數：30分鐘



精神透支對被訪者的工作構成的負面影響 (佔次樣本百分比)

基數 = 479

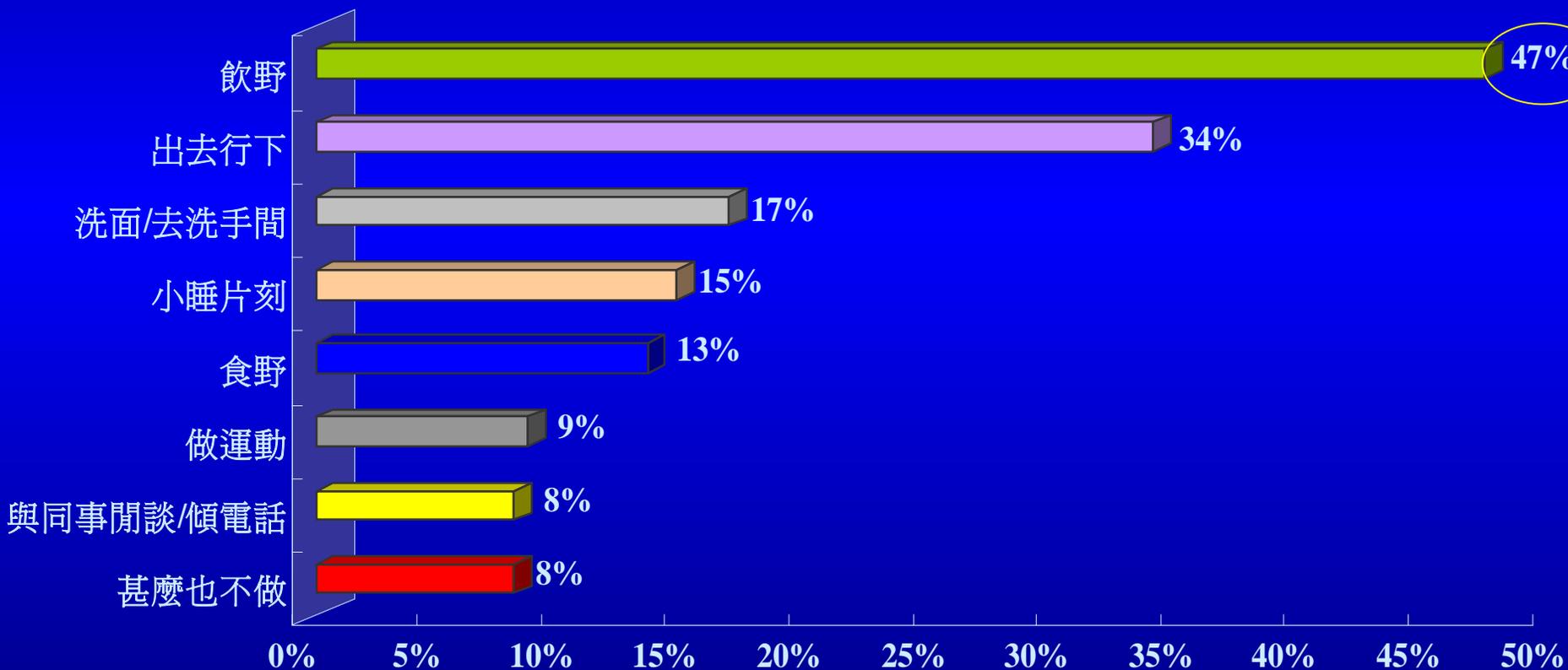
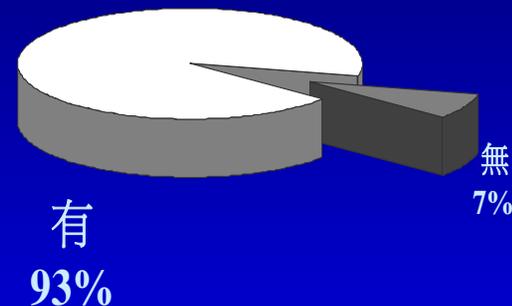
有	79%
無	20%
唔知/難講	1%
合計	100%



本地白領人士 提升精神水平的方法

被訪者於精神透支時的充電方法 (佔次樣本百分比)

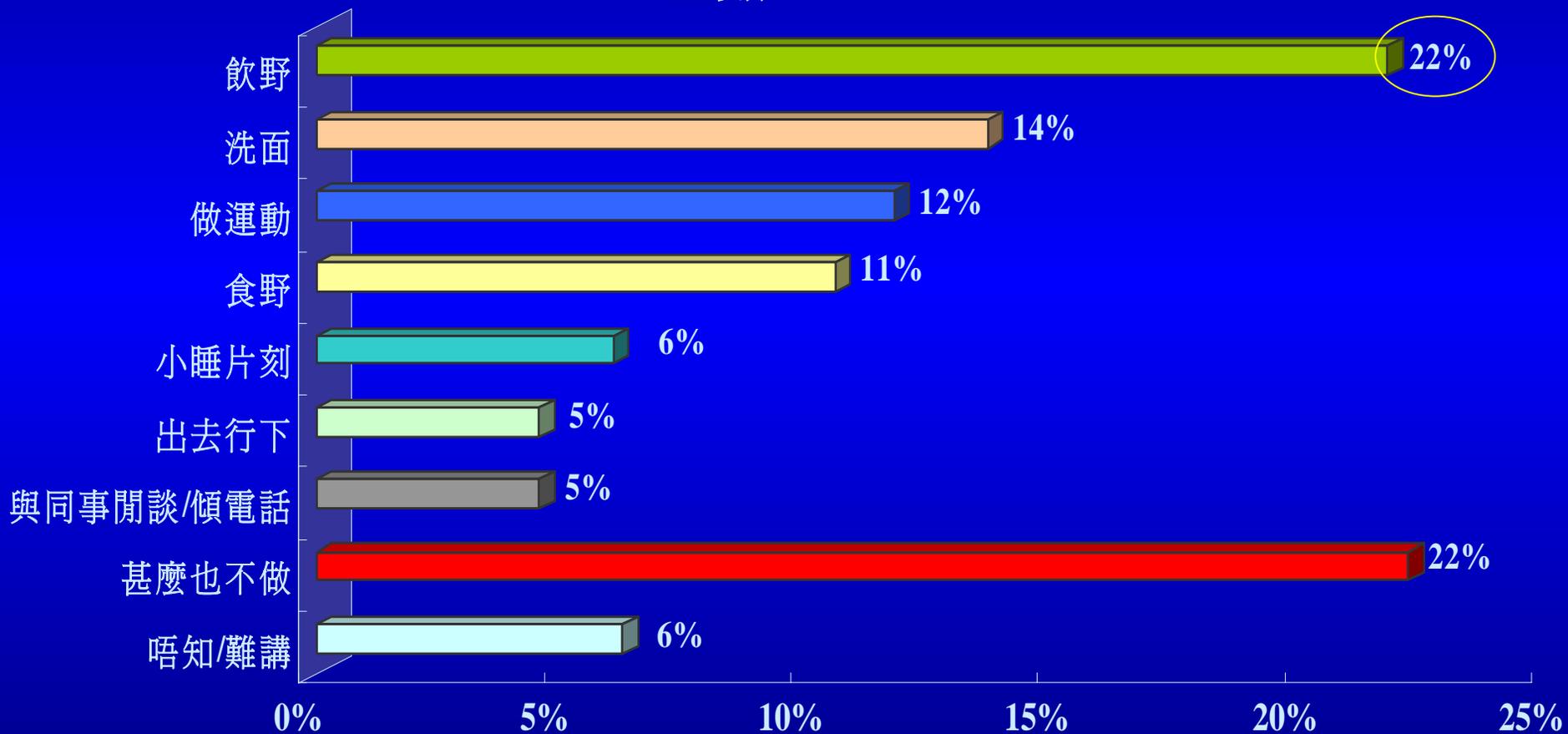
基數 = 479



*不足5%者沒有列出

被訪者於正常情況下的充電方法

基數 = 515

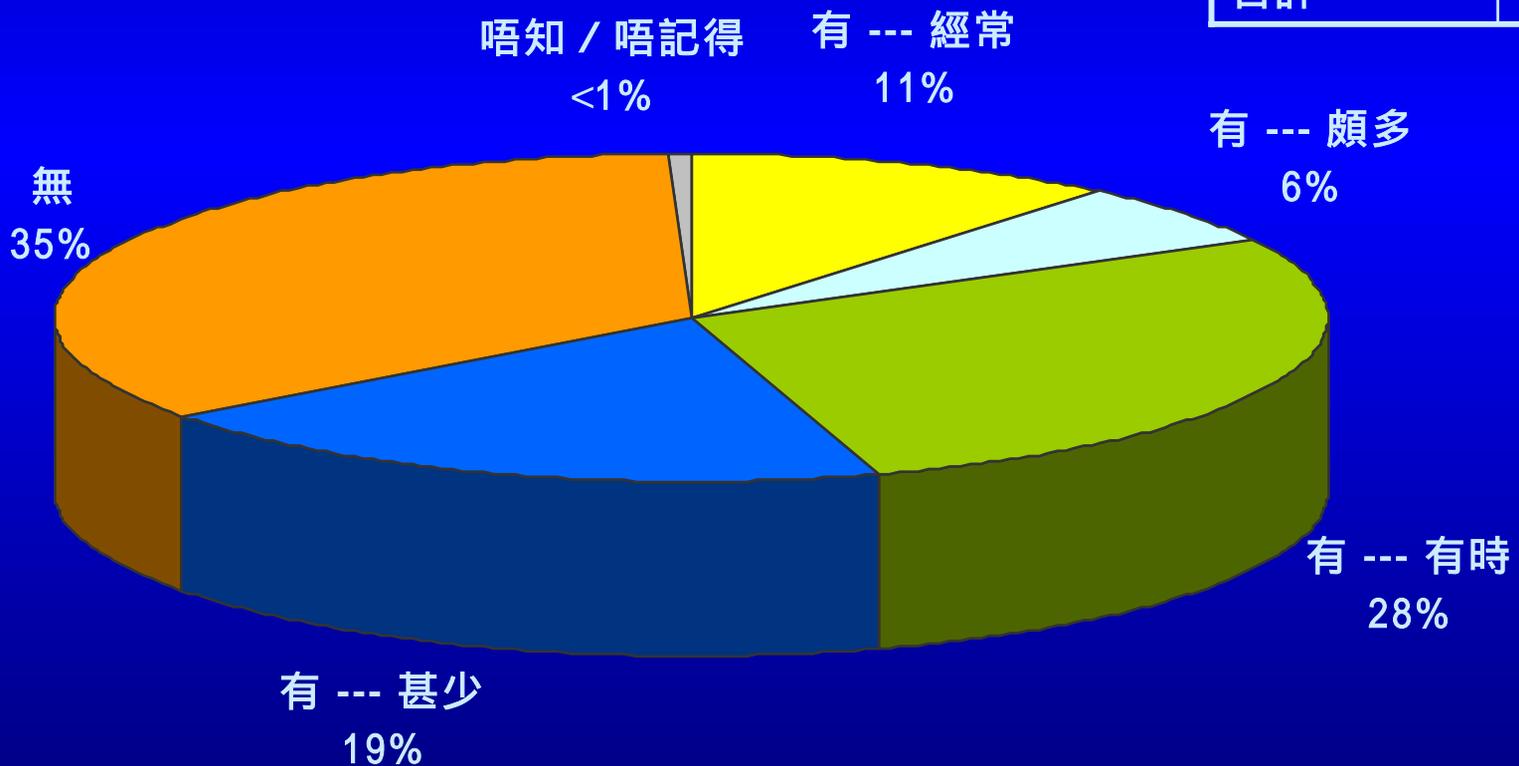


*不足5%者沒有列出

被訪者透過進食充電的習慣

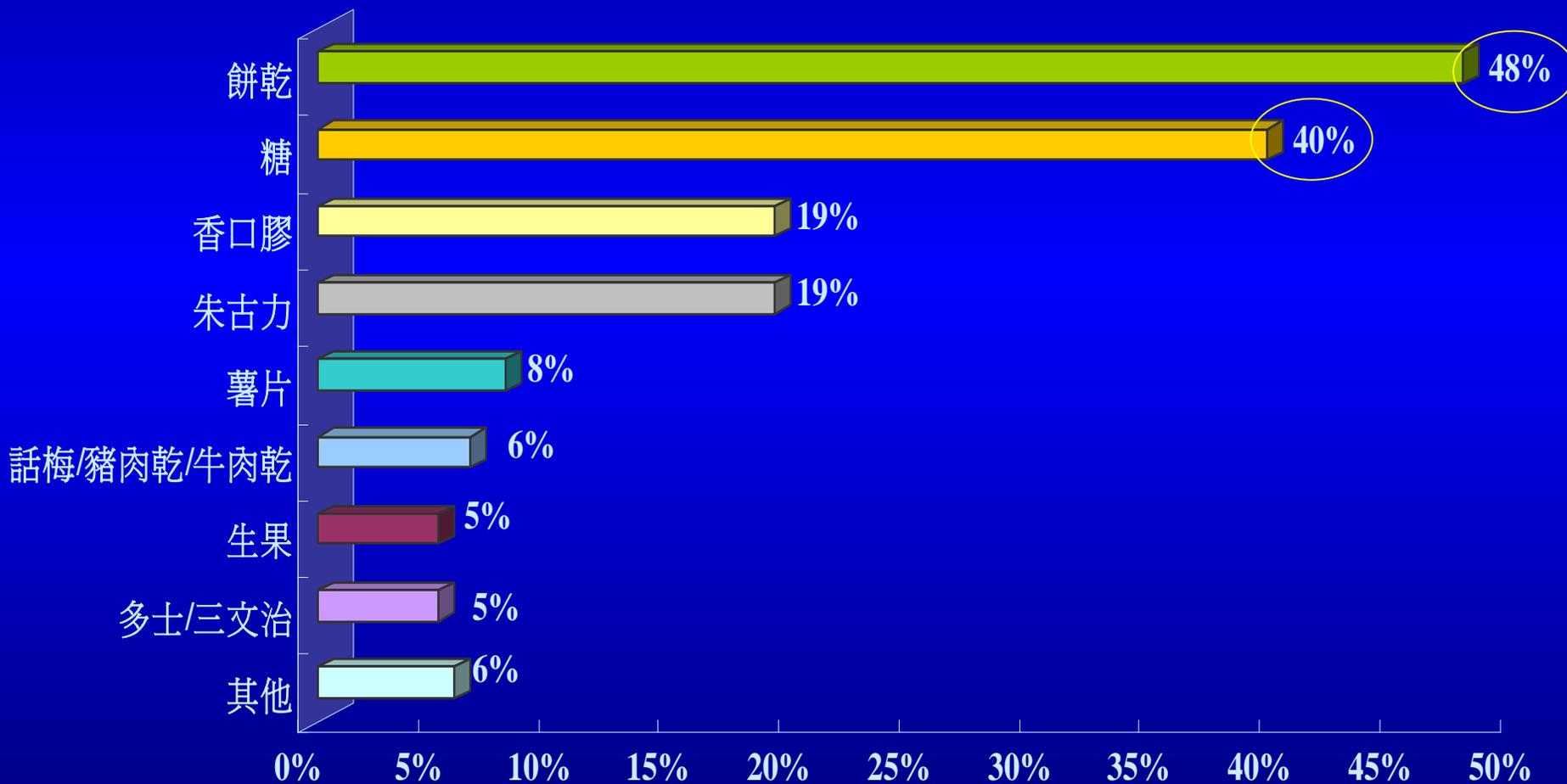
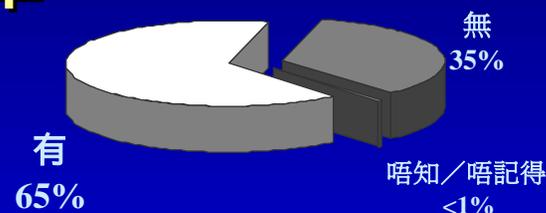
基數 = 515

有	65%
無	35%
唔知/唔記得	<1%
合計	100%



被訪者醒腦提神食品的選擇 (佔次樣本百分比)

基數 = 332

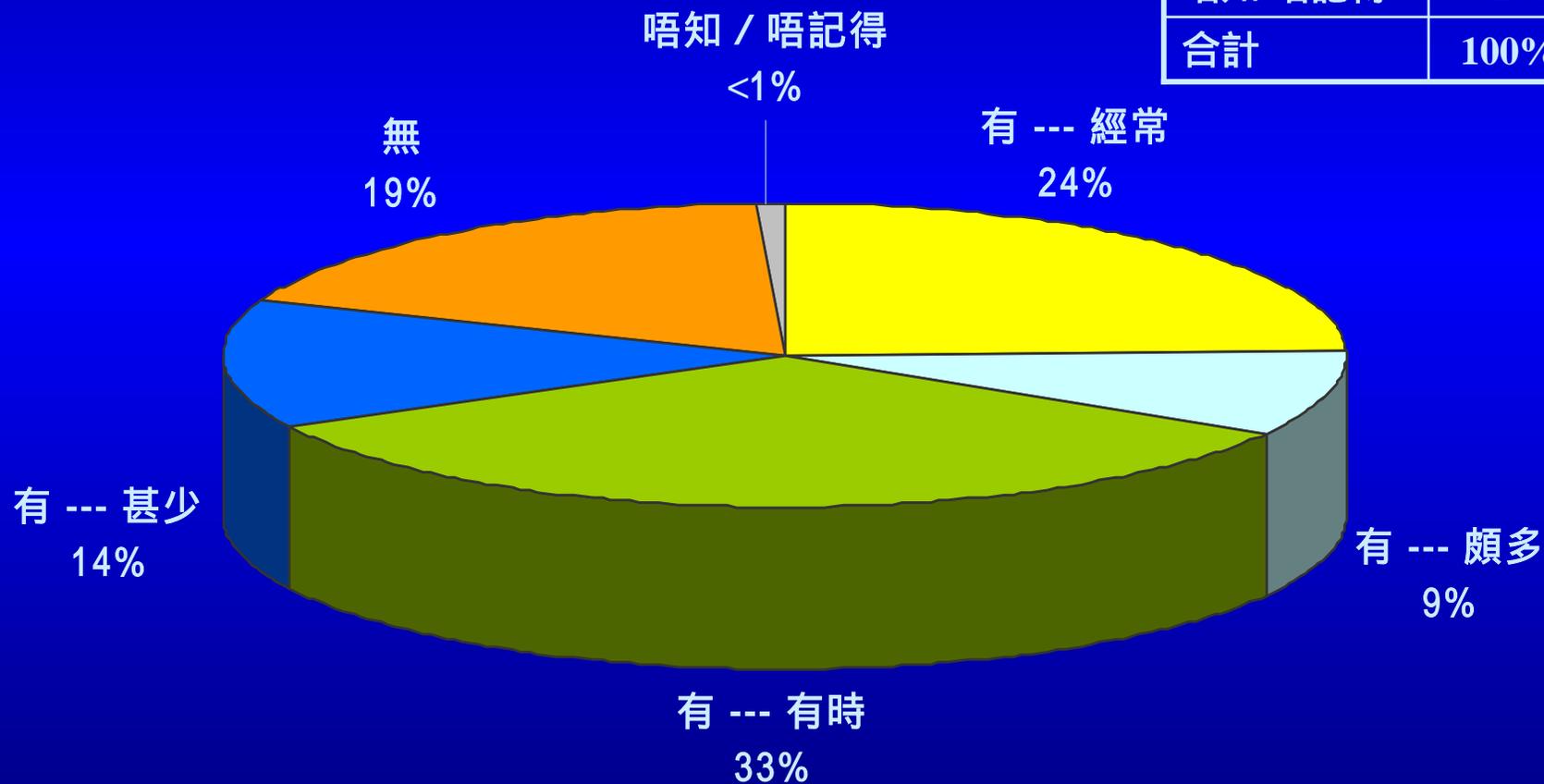


*不足5%者沒有列出

被訪者透過喝飲品充電的習慣

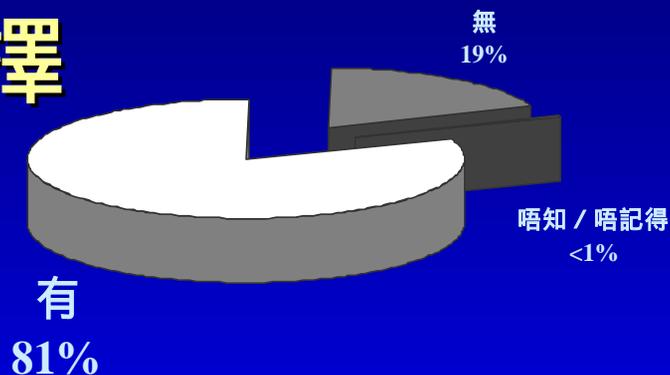
基數 = 515

有	81%
無	19%
唔知/唔記得	<1%
合計	100%



被訪者醒腦提神飲品的選擇 (佔次樣本百分比)

基數 = 417



茶 (所有種類)

47%

水

36%

咖啡

33%

汽水

13%

果汁

6%

0% 5% 10% 15% 20% 25% 30% 35% 40% 45% 50%

*不足5%者沒有列出

本地白領人士對 葡萄糖功能的認識

被訪者認為能醒腦提神的物質

基數 = 515

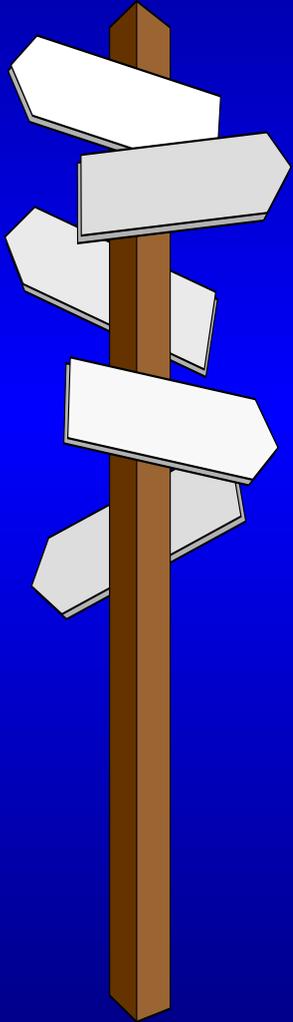
	頻數	佔答案總數百分比	佔總樣本百分比
咖啡因	219	40%	43%
葡萄糖	20	4%	4%
碳水化合物	12	2%	2%
茶含有的物質	10	2%	2%
維他命	7	1%	1%
糖份	5	1%	1%
蛋白質	2	<1%	<1%
其他	28	5%	5%
唔知/唔清楚	246	45%	48%
合計	549	100%	

被訪者對葡萄糖功能的認識

基數 = 515

	頻數	佔答案總數百分比	佔總樣本百分比
運動後為身體補充體力	114	21%	22%
為所有腦部功能提供能量	82	15%	16%
增強身體機能	37	7%	7%
為病人提供營養	17	3%	3%
提供糖份	14	3%	3%
其他	12	2%	2%
唔知/唔清楚	270	50%	52%
合計	546	100%	

研究總結



- 超過九成被訪者曾於工作中出現精神透支的情況
- 較多被訪者會在下午感到疲累
- 持續時間的中位數則為30分鐘
- 半數曾感到精神透支的被訪者表示「眼 」
- 六成半被訪者曾在工作中以進食醒腦提神，最常選擇的食物為「餅乾」
- 透過喝東西提神的被訪者則逾八成，首選飲品為「茶」
- 近半數被訪者不清楚日常食品中哪些物質能達到醒腦提神的效果
- 超過五成被訪者未能說出任何一項葡萄糖對身體的功能

報告完畢

詳細報告結果，請瀏覽

<http://hkupop.hku.hk>