

THE UNIVERSITY OF HONG KONG 香港大學
PUBLIC OPINION PROGRAMME 民意研究計劃

Tel 電話：(852) 2859 2988 Fax 傳真：(852) 2517 6951 Website 網址：http://hkupop.hku.hk
Address: Room 804, Meng Wah Complex, the University of Hong Kong, Pokfulam Road, Hong Kong
地址：香港 薄扶林道 香港大學 明華綜合大樓 804 室

優質睡眠系列之二：
香港在職人士的睡眠質量調查

調查問卷（定稿）

2003 年 6 月 5 日

The Public Opinion Programme (POP) was established in June 1991 at the Social Sciences Research Centre under the Faculty of Social Sciences of the University of Hong Kong. It was transferred to the Journalism and Media Studies Centre of the University of Hong Kong in May 2000, and then back to the Faculty of Social Sciences in January 2002.

香港大學民意研究計劃在一九九一年六月成立，初時隸屬香港大學社會科學學院的社會科學研究中心，二零零零年五月轉往香港大學新聞及傳媒研究中心，二零零二年一月再轉回香港大學社會科學學院管轄。

第一部分 自我介紹

喂，你好，我地係香港大學民意研究計劃打黎既，想訪問閣下有關睡眠習慣既意見，我地只會阻你幾分鐘時間，而你所提供既資料係會絕對保密既。

[S1] 請問你住響邊區呢？

灣仔

東區

中西區

南區

觀塘

九龍城

黃大仙

旺角

深水步

油尖

西貢

沙田

離島

荃灣

葵青

屯門

元朗

北區

大埔

拒絕回答

[S2] 請問你呢夥有幾多人住呢？（實數）

——
拒答

第二部分 選出被訪者

[S3] 請問你屋企而家有冇 25-55 歲或以上既人係度，因為我地要隨機抽樣，所以請你叫即將生日果位黎聽電話。

有

有 → 訪問完成，多謝合作，拜拜。(skip to end)

[S4] 請問閣下的年齡是：(入實數)

年齡小於 25 歲或大於 55 歲 → 訪問完成，多謝合作，拜拜。(skip to end)

[S5] 請問 閣下宜家係唔係在職人士？(不包括學生、家庭主婦、退休及失業人士)

是

否

唔知／難講

拒答

→ skip to DM1 only,
then end

For reference only (Extracted from the Census and Statistics Department):

失業人口由所有失業人士構成。一名十五歲或以上人士如符合下列情況，便界定為失業人士：

- (a) 在統計前七天內並無職位，且並無為賺取薪酬或利潤而工作；及
- (b) 在統計前七天內隨時可工作；及
- (c) 在統計前三十天內有找尋工作。

除上述情況外，下列人士亦視作失業人士：

- (a) 並無職位，有找尋工作，但由於暫時生病而不能工作的人士；
- (b) 並無職位，且隨時可工作，但由於下列原因並無找尋工作的人士：
 - (i) 已為於稍後時間擔當的新工作或開展的業務作出安排；或
 - (ii) 正期待返回原來的工作崗位。

第三部分 問卷部分

【A 組：睡眠習慣及模式】

[A1] 整體黎講，你認為自己夠唔夠瞓？

- 十分足夠
- 幾足夠
- 一半半
- 幾唔足夠
- 十分唔足夠
- 唔知／難講
- 拒答

[A2] 請問係你要返工既日子，你習慣幾點鐘瞓呢？【入實數，12 小時 am/pm 制，以 15 分鐘一個單位，如 11:45pm】

- _____
- 唔知／難講
- 拒答

[A3] 咁請問你習慣幾點鐘起身呢？【入實數，12 小時 am/pm 制，以 15 分鐘一個單位，如 11:45pm】

- _____
- 唔知／難講
- 拒答

[A4] 同樣係你要返工既日子，請問你每日平均熟睡幾個鐘呢？【入實數，以 15 分鐘一個單位，如 07:30，08:00】

唔知／難講
拒答

[A5] 咁你認為最理想係幾點鐘瞓呢？【入實數，12 小時 am/pm 制，以 15 分鐘一個單位，如 11:45pm】

唔知／難講
拒答

[A6] 咁最理想係幾點鐘起身呢？【入實數，12 小時 am/pm 制，以 15 分鐘一個單位，如 11:45pm】

唔知／難講
拒答

[A7] 請問你宜家瞓緊張床係乜野尺寸（size）／有幾大呢？

3 x 6 呎

3.5x 6 呎

4 x 6 呎

4.5 x 6 呎

5 x 6 呎

5.5 x 6 呎

6 x 6 呎

其他（訪問員請註明）_____

唔知／難講
拒答

[A8] 如果有得選擇，你鍾意一個人瞓定係兩個人瞓？

一個人

兩個人 (Skip to A10)

冇分別 (Skip to A11)

冇試過同其他人同床 (Skip to A11, 自動選「一個人瞓」)

唔知／難講 (Skip to A11)

拒答 (Skip to A11)

[A9] 【只問喜歡一個人睡的被訪者】咁你點解鍾意一個人瞓呢？【不讀答案，可答多項；訪問員追問：「仲有呢？」】 (Skip to A11 after answering this question)

多些睡眠空間／舒服 d

與伴侶作息時間不同

避免受伴侶打擾 (例如：打鼻鼾、經常轉身／起身)

避免打擾伴侶 (例如：打鼻鼾、經常轉身／起身)

其他 (訪問員請註明) _____

唔知／難講

拒答

[A10] 【只問喜歡兩個人睡的被訪者】咁你點解鍾意兩個人瞓呢？【不讀答案，可答多項；訪問員追問：「仲有呢？」】

已養成習慣

安全感

怕黑

唔想影響同伴侶既關係

其他 (訪問員請註明) _____

唔知／難講

拒答

[A11] 咁請問你通常係一個人瞓定係同其他人一齊瞓？(如被訪者於 A8 答「冇試過同其他人同床」，訪員自動選「一個人瞓」，不用再問。)

- 一個人瞓
- 同人瞓
- 難講
- 拒答

[A12] 自從非典型肺炎 (SARS) 出現後，你既睡眠模式有冇任何改變？如果有既話，咁係 D 乜野既改變呢？【不讀答案，只答一項】

- 有
- 冇
- 唔知／難講
- 拒答

睡眠時數：瞓少左
睡眠時數：瞓多左
睡眠時間：早左起身
睡眠時間：遲左起身
睡眠時間：早左上床瞓
睡眠時間：遲左上床瞓
睡眠疾病／失調：瞓唔著
睡眠疾病／失調：半夜睡醒
睡眠習慣：一個人瞓
其他（訪問員請註明）_____
唔知／難講
拒答

【B 組：睡眠失調及其影響】

[B1] 請問你係過去七日，能唔能夠每晚都「一覺瞓到需要起身既時間」，而其間未曾醒過呢？

能夠 (skip to B4)

唔能夠

唔知／難講 (skip to B4)

拒答 (skip to B4)

[B2] 【只問於過去七日曾經半夜睡醒的被訪者】咁請問你由「入睡到需要起身既時間」裡面，平均會醒幾次呢？【入實數】

_____ (disable 0)

唔知／難講

拒答

[B3] 【只問於過去七日曾經半夜睡醒的被訪者】咁點解你會醒呢？【不讀答案，可答多項；訪問員追問：「仲有呢？」】

發夢

肌肉痛

心口痛

肚痛

抽筋

麻痺

呼吸不暢通 (chocking)

焦慮／緊張

同床伴侶轉身

同床伴侶打鼻鼾

同床伴侶起身

肚餓／口渴

上洗手間

習慣

噪音

熱醒／凍醒

太光

照顧小朋友

其他 (訪問員請註明) _____

唔知／難講

拒答

[B4] 咁你通常翻左上床之後平均要幾耐先翻得著呢？【入實數，以 1 分鐘為單位】

唔知／難講
拒答

[B5] 請問係你既記憶之中，你有冇試過一段時間，例如連續三日都翻得唔好？

有
冇 (skip to C1)
唔記得 (skip to C1)
拒答 (skip to C1)

[B6] 【只問連續三日都翻得唔好的被訪者】咁請問係呢 D 日子，你日常生活邊方面最受影響？【不讀答案，可答多項；訪問員追問：「仲有呢？」】

同人溝通
運動
性行爲
工作
消閒娛樂／社交
家庭生活
個人進修
健康 (Physical Health)
情緒 (Mental Health)
外貌／儀容
其他 (訪問員請註明) _____
冇影響
唔知／難講
拒答

[B7] 【只問連續三日都瞓得唔好的被訪者】咁你既外貌／儀容有冇受到影響？【如果有，訪問員追問程度】如果有既話，咁係 D 乜野既影響呢？【不讀答案，只答一項】

有
冇
唔知／難講
拒答

黑眼圈／眼肚
面色差
暗瘡
皮膚粗糙／欠缺光彩
其他（訪問員請註明）_____
唔知／難講
拒答

[B8] 【只問連續三日都瞓得唔好的被訪者】咁你既工作有冇受到影響？如果有既話，咁係 D 乜野既影響呢？【不讀答案，只答一項】

有
冇
唔知／難講
拒答

生產力降低（general）
遲到
反應遲鈍
思緒混亂
經常出錯
其他（訪問員請註明）_____
唔知／難講
拒答

【C組：優質睡眠的認知】

[C1] 你認為睡眠有乜野功能？【不讀答案，可答多項；訪問員追問：「仲有呢？」】

俾身體器官恢復功能／休息
增強免疫力／預防疾病
新陳代謝
恢復體力／精神
養顏
加強記憶力
加強學習能力
其他（訪問員請註明）_____

唔知／難講
拒答

[C2] 根據你個人既經驗，你認為點先為之一個優質既睡眠？【不讀答案，可答多項；訪問員追問：「仲有呢？」】

冇半夜醒／冇中斷的睡眠
一覺瞓到既定時間
超過_____小時的睡眠
_____分鐘之內瞓著
瞓醒之後全日都唔覺得眼瞓
不／減少發夢
良好睡眠環境下的睡眠
瞓醒之後心情輕鬆愉快
其他（訪問員請註明）_____

唔知／難講
拒答

[C3] 請講出三項你認為最能夠改善睡眠質素既方法。【不讀答案，最多可選三項；並追問：「仲有呢？」】

改善日常生活（只能給予概括答案）

睡前不做劇烈運動 / 不工作 / 不看刺激的書籍或電影

睡前保持心境輕鬆 / 暫忘日間事務

均衡飲食 / 少飲咖啡、茶、吸煙

定期做適量運動 / 做減低生活壓力的活動

定時睡覺 / 定時起床

改善睡眠環境（只能給予概括答案）

保持睡房溫度適中

保持睡房光暗度適中

選用高質素的床褥

選用高質素的枕頭

其他（訪問員請註明）_____

唔知 / 難講

拒答

[C4] 請問你有冇嘗試做過任何野去改善你既睡眠質素？例如你既生活習慣、飲食習慣、或者睡眠環境等。

有

冇（skip to C6）

唔知 / 難講（skip to D1）

拒答（skip to D1）

[C5] 咁你做過 D 乜去改善你既睡眠質素？【不讀答案，可選多項；追問：「仲有呢？」】 (Skip to D1 after answering this question.)

少飲咖啡、茶

睡前不做劇烈運動

睡前不工作

睡前不看刺激的書籍／電影

均衡飲食

定期做適量運動

做減低生活壓力的活動（訪問員請註明）

點香熏

食藥（包括安眠藥、中西草藥、維他命等）

保持睡房溫度適中

保持睡房光暗度適中

選用高質素的床褥

選用高質素的枕頭

定時睡覺

定時起床

睡前保持心境輕鬆／暫忘日間的事務

做有助鬆弛的運動（訪問員請註明，例如按摩、穴位按摩、瑜伽、冥想等）

睡前食小食

沖暖水涼

睡前數小時不吸煙

飲酒

其他（訪問員請註明）_____

唔知／難講

拒答

[C6] 咁點解你唔改善呢？【不讀答案，只答一項】

冇需要

唔知有乜方法

冇諗過可以

冇時間

其他（訪問員請註明）

唔知／難講

拒答

【D 組：睡眠不足測試】

【訪問員：跟住我會讀出一 D 句子，請你話俾我聽每呢 D 句子可唔可以用黎形容你。請你答可以、唔可以、或者不適用。】

- [D1] 你經常要用鬧鐘、或者由其他人叫你先可以係你原本諗既時間起身。
(I often need an alarm clock or other people to wake me up at the appropriate time.)
- [D2] 你朝早通常要掙紮一番先肯落床。
(It's a struggle for me to get out of bed in the morning.)
- [D3] 你經常睇睇下電視無意中瞓著左。
(I often fall asleep watching TV.)
- [D4] 在食飽午飯或晚飯稍作休息的時候，你經常會不經意地睡著了。
(I often fall asleep while relaxing after lunch or dinner.)
- [D5] 你經常需要係周末既早上瞓多幾個鐘。
(I often sleep extra hours on weekend mornings.)
- [D6] 你經常係沈悶既會議或者講座中無意中瞓著左。
(I often fall asleep in boring meetings or lectures.)
- [D7] 你有時係揸車既時候覺得好眼瞓。
(I sometimes feel drowsy while driving.)

第四部分 個人資料

我想問你些少個人資料，方便分析。

[DM1] 性別

男
女

[DM2] 婚姻狀況【訪員讀出答案，只選一項】

單身 (Single)
同居(Cohabitant)
已婚
離婚
喪偶
拒答

[DM3] 子女數目（實數）

——
拒答

[DM4] 教育程度

小學以下
中學
預科
專上非學位
專上學位
研究院或以上
拒答

[DM5] 請問你住緊既單位係：

自置，定係
租住既呢？
拒答

[DM6] 咁係咩類型既房屋呢？

公營租住房屋
房屋委員會補助出售單位
房屋協會補助出售單位
私人住宅單位
村屋：別墅／平房／新型村屋
村屋：簡單磚石蓋搭建築物／傳統村屋
員工宿舍
其他
拒答

[DM7] 家庭每月收入

HK\$10,000 以下
HK\$10,000-24,999
HK\$25,000-49,999
HK\$50,000-79,999
HK\$80,000-119,999
HK\$120,000 或以上
唔知
拒答