

### 第三部分 調查結果

(本部分引用之數表，請參閱附錄一。)

調查問卷共分為兩個主要部分，分別是「關於生理健康」及「關於精神健康」的測試，被訪者的個人背景資料則置於問卷最後部分。以下是兩個主要部分的調查結果，所有數表已詳列於附錄二中，並與 2006 年的結果並列，以方便比較。此外，根據各項被訪者背景資料（包括性別、年齡、職業及教育程度）的深入交叉分析，我們嘗試將每個部分有顯著結果的數據一併簡報，以供補充參考之用。

#### (i) 關於生理健康

1. 此部分主要收集被訪者一般的身體狀況及健康習慣的數據，當中包括他們吸煙/食雪茄、長期病患、活動能力、身體痛症、睡眠問題、疲累及運動等各方面(表三至九)。結果發現：

##### a. 吸煙/食雪茄

- i. 現在或以前都沒有吸煙或食雪茄習慣的被訪者佔七成五(75.1%)，而兩成五被訪者(24.8%)則曾經或者現在有吸煙/食雪茄的習慣，當中一成五(14.7%)屬於後者(表三 a)，情況跟去年相若。
- ii. 在 149 名現在有吸煙或食雪茄習慣的被訪者當中，只吸食了 10 年或以下的人數佔三成五(35.1%)；而餘下的有六成五(64.9%)已吸煙/食雪茄超過 10 年，其中有兩成(22.0%)已吸食了 11 至 20 年，兩成五(24.8%)則吸食了 21 至 30 年；跟去年結果一樣，整體被訪煙民的平均吸食年期為 21 年(21.2 年)，標準誤差為 1.20 年(表三 b)。
- iii. 至於在 101 名已戒掉吸煙或食雪茄習慣的被訪者當中，近半數人士(46.9%)曾吸食了 10 年或以下，其餘有兩成半(25.1%)曾吸食了 11 至 20 年，一成四(14.0%)曾吸食了 21 至 30 年；戒掉習慣前，他們吸煙或食雪茄的整體平均年期為 17 年(17.1 年)，標準誤差為 1.41 年(表三 c)。
- iv. 按性別分析顯示，男煙民(45.0%)比女煙民(7.0%)的數目顯著為多。
- v. 按教育程度分析顯示，教育程度較低的(小學或以下：28.8%；中學：25.4%)煙民比較高學歷(大專或以上：18.9%)的為多。
- vi. 按職業分析顯示，商人/東主(35.1%)、失業者(42.5%)、技術藍領人士(54.7%)及非技術藍領人士(28.9%)比其他職業有較多煙民。

##### b. 長期病患

- i. 問卷續問被訪者現在有沒有一些長期的病患需要定時食藥及檢查，例如糖尿

病、心臟病、痛風症等。結果發現八成四被訪人士(83.7%)表示沒有，較上次調查錄得顯著升幅，另外只有一成六(16.1%)屬於長期病患者(表四)。

- ii. 按年齡分析顯示，年紀較大的長期病患者(50-59 歲：18.2%及 60 歲或以上：45.5%)比年紀較輕(18-20 歲：3.9%，21-29 歲：3.2%及 30-39 歲：4.4%)的明顯為多，甚至以數十倍計。
- iii. 按教育程度分析顯示，教育程度較低的(小學或以下：31.9%；中學：15.0%)長期病患者比較高學歷(大專或以上：6.1%)的為多。
- iv. 按職業分析顯示，有顯著較多退休人士(47.2%)屬於長期病患者，與年齡的分析相呼應。

#### c. 活動能力

- i. 另外，在所有被訪市民當中，有一成人士(11.0%)的走動或活動能力因為身體的一些毛病而受到限制，當中有八個百分比的人士(8.1%)遇到少量限制；相對地，其餘近九成被訪者(88.7%)則完全沒有任何活動限制(表五)，情況跟去年相若。
- ii. 按年齡分析顯示，年紀較大的人士(40-49 歲：11.5%，50-59 歲：13.2%及 60 歲或以上：25.8%)於走動或活動能力受到限制比年紀較輕的(18-20 歲：0.0%，21-29 歲：3.9%及 30-39 歲：1.9%)顯著為多。
- iii. 按教育程度分析顯示，教育程度較低的人士(小學或以下：25.3%)於走動或活動能力受到限制比較高學歷(大專或以上：3.4%)的為多。
- iv. 按職業分析顯示，有顯著較多退休 (26.8%)及失業人士(27.8%)於走動或活動能力上受到限制。

#### d. 身體痛症

- i. 當問及在被訪前過去一星期，被訪者的身體有沒有出現經常性的痛楚，例如背痛、頸痛、頭痛、膊頭痛、關節痛等，以及痛楚的發生頻率時，結果跟去年相若，有四成五人士(45.1%)有遇到痛症的問題，當中有三成(30.2%)的身體痛症只是間中發生，另外一成五(14.9%)則是經常發生；其餘五成五被訪者(54.6%)則表示完全沒有這個問題(表六)。
- ii. 按性別分析顯示，顯著較多女性(51.8%)比男性(37.6%)出現經常性的痛楚。
- iii. 按教育程度分析顯示，教育程度較低的人士(小學或以下：61.7%)出現經常性的痛楚比較高學歷(大專或以上：36.3%)的為多。
- iv. 按職業分析顯示，明顯有較多非技術藍領人士(64.1%)及失業人士(55.4%)表示有出現這個情況。

#### e. 失眠/其他睡眠問題

- i. 至於以被訪當日計算，有多少被訪者於過去一個星期遇到失眠或其他睡眠的問題？數據顯示，有三成人士(30.4%)遇到這個問題，而表示「間中」及「經

常」有失眠或遇到其他睡眠問題的被訪者，分別約佔兩成(20.9%)及一成(9.5%)。另外，有七成被訪者(69.5%)則謂完全沒有睡眠的問題(表七)。整體情況跟去年相若。

- ii. 按年齡分析顯示，年紀較大的人士(50-59 歲：42.0%及 60 歲或以上：36.7%)出現睡眠問題比年紀較輕的(18-20 歲：29.6%，21-29 歲：15.5%及 30-39 歲：27.9%，40-49 歲：29.7%)比率顯著為多。
- iii. 按教育程度分析顯示，教育程度為小學或以下的人士(44.2%)出現失眠或者遇到其他睡眠的問題比大專或以上學歷(22.3%)的百分比為多。
- iv. 按職業分析顯示，明顯有較多家庭主婦(34.9%)、退休(40.0%)、失業(57.0%)及非技術藍領人士(34.3%)出現跟睡眠有關的問題。

#### f. 身體疲累

- i. 同樣在訪問當日計算過去一個星期，經常或很容易感到身體疲累的人士，與完全沒有疲累問題的被訪人數差不多各佔一半(46.3%及 53.2%)，但以後者略多。於容易感到疲累的被訪者當中，約有三分之一(32.5%)表示問題間中發生，餘下的一成四(13.8%)則謂經常發生(表八)。
- ii. 按性別分析顯示，顯著較多女性(52.6%)比男性(39.2%)現時受到身體疲累問題的困擾。
- iii. 按職業分析顯示，明顯有較多全日制學生(64.4%)表示有出現身體疲累情況。

#### g. 運動

- i. 要保持身體健康，進行適量及持之以恆的運動十分重要，而是次調查的結果跟去年差不多，即表示有及沒有定期做運動的人數比例為六四之分(59.8%及 40.1%)；在 605 名定期做運動的被訪者當中，集中參與 1 項運動的人數最多，佔逾四成(40.8%)，參與 2 項及 3 項運動的被訪者則分別佔一成半及三個百分比(15.2%及 3.2%；表九 a)。
- ii. 按年齡分析顯示，相對其他年齡組別而言，有定期做運動的 30-39 歲人士比例最少(44.3%)，而最多的則是 60 歲或以上的人士(72.2%)。
- iii. 按職業分析顯示，有顯著較多全日制學生(70.5%)及退休人士(77.2%)表示有定期做運動。
- iv. 從表九 b 所見，最受被訪者歡迎的運動是跑步/緩步跑以及球類運動，分別佔兩成八及兩成半左右(28.1%及 24.9%)；而行路(多於 1 小時)、(柔軟)體操、行山及太極/柔道/拳術均是次選，分別佔一成至一成六左右(16.4%、11.8%、11.3%及 9.6%)。至於游泳、健身器械、瑜伽及跳舞，亦分別有少於一成(8.4%、5.7%、5.6%及 5.5%)被訪者參與；其他的選擇包括踏單車、跳 Aerobics 及田徑運動(如跨欄、接力、跳高、跳遠)、爬石及划艇，但每項只佔少於五個百分比(4.3%、1.3%、0.6%、0.4%及 0.2%)。
- v. 在表示有做某項運動的人士之中，本調查進一步詢問他們每個月的平均運動

次數。數據顯示，進行得較為頻密的首三項運動為(柔軟)體操、行路(多於 1 小時)、太極/柔道/拳術，而有關被訪者差不多每天都有做該項運動(每月平均 24.2 次、23.3 次及 23.0 次)，其餘運動的頻率及詳細數字可參考表九 d。但值得注意的是，由於某些運動類型的樣本人數極小而導致抽樣誤差極大，如划艇只有 1 人，有關結果只能作粗略參考，不宜作直接比較。

- vi. 至於在各項運動類型之中，每次所用時間最多的是行山，平均每次需時 2.7 小時；而爬山、划艇、球類運動、踏單車、行路(多於 1 小時)、跳舞皆每次需時 1.5 小時以上；太極/柔道/拳術、游泳及瑜伽緊隨，分別需要 1.3、1.3 及 1.2 小時。其餘運動如健身器械、跳 Aerobics、田徑運動則平均各需 1 小時左右；而跑步/緩步跑及(柔軟)體操需時較少，為不足 1 小時(0.9 及 0.7 小時；表九 c)。有關各項運動的詳細數據可參考表九 e。
- vii. 按性別分析顯示，男性(2.1 及 1.8 小時) 似乎比女性(1.4 及 1.3 小時)傾向花較長時間進行球類運動及行路(多於 1 小時)。
- viii. 按年齡分析顯示，60 歲或以上人士每月參與球類運動(每月 14.4 次)、游泳(20.6 次)、跑步/緩步跑(24.4 次)、行山(20.6 次)及(柔軟)體操(27.9 次)的次數都較其他年齡組別人士為多；但以運動時間計算，則年輕一族較持久，例如 18-20 歲的人士在進行行路(多於 1 小時)、行山、爬山及瑜伽時分別每次花 5.5、4.0、3.0 及 2.0 小時，所用的平均時間是各年齡組別之首。
- ix. 就教育程度方面，學歷較高人士(大專或以上：3.7 小時)在參與太極/柔道/拳術活動時所用的時間比低學歷的人(中學：1.1 小時，小學或以下：1.1 小時)明顯較長。
- x. 按職業分析顯示，整體而言，退休人士顯著比其他被訪者較多時間及較頻密地參與不同類型的運動，特別是行路(多於 1 小時)(每月平均 27.9 次)、跑步/緩步跑(23.6 次)、游泳(22.7 次)、行山(19.8 次)及球類運動(16.6 次)。

2. 除了解被訪者的一般身體狀況及健康習慣外，本問卷亦沿用去年的調查方法，就個人身體質量指標、家務參與及生活習慣模式收集了不同的數據(表十至十二)。以下是有關題目的主要結果及有效的人口變項交叉分析：

#### a. 身體質量指數

- i. 身體質量指數或 Body Mass Index(BMI)，是一個國際通用的指標，即以身高相對體重來計算某一個人的實際體重有沒有超標，例如過瘦或過肥，抑或合乎標準。BMI 的計算方法是將體重(公斤)除以身高的二次方(米<sup>2</sup>)，如 BMI 少於 18.5 的人屬於過瘦，BMI 為 18.5 或以上但少於 25.0 的人屬於正常，而 BMI 為 25.0 以上但少於 30.0 則屬於過胖，而大過 30.0 便屬於癡肥。
- ii. 是次調查共有 966 被訪人士願意透露他們身高及體重，當中七成二(71.6%)的身體質量屬於正常，有一成二(12.0%)屬於偏瘦，較上次調查錄得顯著跌幅，而屬於過胖及癡肥的則分別佔樣本的百分之十三及百分之四(12.5%及

3.9%；表十)。

- iii. 按性別分析顯示，較多男性(16.4%, 4.3%)比女性(9.1%, 3.5%)屬於過胖或癡肥；相反，顯著較多女性(15.2%)比男性(8.5%)屬於過瘦。由此推斷，跟去年調查一樣，兩性對體重的要求及關注程度可謂大相徑庭。
- iv. 按年齡分析顯示，屬於過瘦的年輕人士的比率(18-20 歲：22.9%及 21-29 歲：27.0%)明顯比年紀較大的(40-49 歲：4.8%, 50-59 歲：10.1%及 60 歲或以上：8.2%)為多。此外，40-49 歲人士屬於過胖(19.5%)及 50-59 歲人士屬於癡肥(9.1%)的百分比比較其他年齡組別顯著為多。

#### b. 家務參與

- i. 此部分之主要目的是了解在工作以外，被訪者平均每星期會用多少時間做帶有運動量的家務，包括輕巧的打掃清潔(例如：打掃地氈、地板、吸塵、換牀單)、較重型的打掃清潔(例如：洗車、抹窗)、準備食物(包括：逛街市、買餸、烹煮食物、飯枱擺設、洗碗)、洗衣服(包括：洗衫、晾衫、摺衫、燙衫)及照顧小朋友等(例如：幫小朋友着衫、洗澡、餵食物、玩耍)(表十一至十一 g)。
- ii. 結果反映出，準備食物是眾多項目中需要最多時間的活動，平均每星期佔用被訪者 6.0 小時，較上次調查錄得顯著升幅，照顧小朋友(例如：幫小朋友着衫、洗澡、餵食物、玩耍)排名第二，平均每星期佔用 3.3 小時。至於輕巧的打掃清潔及洗衣服，被訪者平均每星期所花的時間分別為 2.7 及 2.1 小時。而每星期花最少時間的家務是較重型的打掃清潔，平均每星期只佔 0.3 小時(表十一)。
- iii. 由於參與其他家務的樣本人數極小，使抽樣誤差大幅增加，故此有關結果只能作粗略參考，在此從略。詳細資料可參閱表十一 f 及 g。
- iv. 按性別分析顯示，女性一般比男性投放在家務的時間上顯著較長，當中包括準備食物(女：平均每星期 8.4 小時，男：平均每星期 3.2 小時)、從事輕巧的打掃清潔(女：3.7 小時，男：1.6 小時)、照顧小朋友(女：4.6 小時，男：1.8 小時)及洗衣服(女：2.8 小時，男：1.2 小時)。
- v. 至於年齡分析顯示，年紀越大，所花在家務的時間越長，例如輕巧的打掃清潔、準備食物及洗衣服方面，而照顧小朋友的工作，則比較集中在 30-39 及 40-49 歲人士的身上，有關數字表列如下：

	輕巧的打掃清潔 (小時)	準備食物 (小時)	洗衣服 (小時)	照顧小朋友 (小時)
18-20 歲	1.9	1.5	1.0	0.1
21-29 歲	1.5	2.3	0.9	0.9
30-39 歲	2.3	4.6	2.0	8.4
40-49 歲	3.1	6.4	2.3	3.7
50-59 歲	3.2	8.0	2.3	1.2
60 歲或以上	3.5	9.1	2.8	1.9

- vi. 若以教育程度分析，則學歷越高，從事各項家務所用的時間越少，詳見下表：

	輕巧的打掃清潔 (小時)	重型的打掃清潔 (小時)	準備食物 (小時)	洗衣服 (小時)
小學或以下	3.9	0.3	10.9	3.2
中學	2.7	0.4	5.7	2.1
大專或以上	1.9	0.2	2.9	1.1

- vii. 最後，按職業分析顯示，跟往年一樣，家庭主婦每星期花在準備食物(13.2 小時)、照顧小朋友(8.1 小時)、輕巧的打掃清潔(6.0 小時)及洗衣服(4.2 小時)的時間比其他職業組別的人士明顯為多。

### c. 生活習慣和模式

- i. 根據美國 National Health Survey 的網上版本，此部分的問題涉及被訪者每日生活作息的時間分佈，包括睡眠、上學/上班、乘坐交通工具上學/上班、做家務/照顧小朋友(家務包括煮飯、洗碗、清潔)、娛樂消遣(包括看電視、聽音樂、上網玩遊戲)以及做運動的時間等，從而分析他們的生理健康狀況(表十二至十二 j)。
- ii. 結果顯示，所有被訪者平均每日有 7.2 小時的睡眠(表十二)；當中超過六成(61.1%)每天的睡眠時間為 7 至少於 9 小時(表十二 a)。
- iii. 另一方面，上學/上班平均每日用去 6.0 小時(表十二)；最多被訪者 (35.2%)平均每日上學/上班的時間為 7 至少於 10 小時(表十二 b)。
- iv. 娛樂消遣平均每日所花的時間為 3.8 小時，較上次調查錄得顯著升幅(表十二)；不過，大多數人(57.0%)每天娛樂消遣不多於 4 小時，數字較去年減少，另有 4%完全沒有娛樂的人士 (3.7%，表十二 c)。
- v. 做家務及照顧小朋友方面，平均每日所佔的時間為 2.1 小時，較上次調查錄得顯著升幅(表十二)；當中四成半被訪者(44.8%)平均每日用少於 3 小時做家務及照顧小朋友，另有兩成八(27.9%)表示完全不用做家務及照顧小朋友(表十二 d)。
- vi. 至於乘坐交通工具上學/上班的時間平均為每日 1 小時(1.0 小時；表十二)，相對其他活動佔用的時間較少 (表十二 e)。
- vii. 在眾多項目中，做運動佔每天最少時間，平均每日只有 0.6 小時，而約半數被訪者(52.7%)更表示沒有每日做運動的習慣(表十二 f)。
- viii. 按性別分析顯示，男性每天花在上學/上班(女：4.8 小時，男：7.4 小時)及乘坐交通工具 (女：0.9 小時，男：1.2 小時)的時間皆比女性為多；而女性則比男性明顯花較多時間在做家務及照顧小朋友上 (女：3.1 小時，男：1.0 小時)。
- ix. 按年齡分析顯示，21-29 歲組別每天花在上學/上班(8.5 小時)及使用交通工具 (1.6 小時)的時間最長，至於做家務及照顧小朋友，結果與上述的一樣，中年人士組別(30-39 歲：2.9 小時，40-49 歲：2.4 小時)花在此項工作的時間明顯較其他組別為多。而年齡為 60 歲或以上的則每天可用較多時間娛樂消遣(6.0 小時)及做運動(1.1 小時)。

- x. 若以教育程度分析，學歷較低人士每天花在做家務/照顧小朋友、娛樂消遣及做運動的時間都較高學歷的人為長，有關數據表列如下：

	做家務及照顧小朋友 (小時)	娛樂消遣 (小時)	做運動 (小時)
小學或以下	3.1	4.9	0.8
中學	2.2	3.7	0.5
大專或以上	1.2	3.3	0.4

- xi. 最後，以職業分析顯示，專業人士/經理/行政人員及技術白領人士每天睡眠的時間比其他職業人士顯著較少，平均只有 7.0 小時的睡眠，最少為 4.0 小時，最多為 11.0 小時。而每日花最多時間上班的亦同樣是專業人士/經理/行政人員，平均為 9.4 小時，最少為 3.0 小時，最多為 16.0 小時。至於家庭主婦比其他職業的人士則用較多時間做家務及照顧小朋友(6.1 小時)。失業者及退休人士則花較多時間在娛樂消遣(失業者: 7.0 小時, 退休人士: 6.3 小時)及做運動(失業者: 1.0 小時, 退休人士: 1.2 小時)。
3. 「關於生理健康」的最後兩個問題要求被訪者以 0-10 分對自己的身體健康狀況作出評價，以及與同齡和性別相同的人士作一比較，0 分代表非常差、10 分代表非常好、5 分代表一半半。結果顯示，逾四成被訪者(40.9%)給予自己 6 至 7 分，選擇 4 至 5 分及 8 至 9 分的分別佔兩成半左右 (28.6% 及 23.7%)，另有少於五個百分比的被訪者給予自己滿分(4.3%)及 3 分或以下 (2.4%)。998 名評分者給予自己生理健康的總平均分為 6.5 分(表十三)，跟去年相若。按性別分析顯示，男性(6.6 分)比女性(6.4 分)的生理健康評分略高。按教育程度分析顯示，學歷越高，自評的分數越高(小學或以下: 6.2 分; 中學: 6.5 分; 大專或以上: 6.8 分)。當續問他們與相同年齡及性別的人士作比較，近半數(48.6%)被訪者認為自己的生理健康狀況跟其他人差不多，較上次調查錄得顯著跌幅，而認為自己身體比人好的則佔三分之一 (35.2%)，較上次調查有所增加，但升幅並不顯著，只有一成多(12.8%)覺得身體比其他人差(表十四)。按性別分析顯示，明顯較多男性(41.3%)比女性(29.9%)認為自己身體比其他人較好。按年齡分析顯示，年紀較大而認為自己的健康比其他人好的被訪者 (40-49 歲: 36.4%, 50-59 歲: 39.2% 及 60 歲或以上: 53.4%)明顯比年紀較輕的(18-20 歲: 30.3%, 21-29 歲: 24.1% 及 30-39 歲: 23.4%)為多。若以教育程度分析，較多學歷低的人士覺得自己的生理健康狀況比其他人差(小學或以下: 15.7%, 大專或以上: 12.5%)。最後以職業分析顯示，較多退休人士(56.2%)認為自己的健康比其他人好，而較多失業者(38.7%)覺得比其他人為差。

**(ii) 關於精神健康:**

4. 「關於精神健康」的部分沿用去年的調查方法，內容同樣由兩個部分組成，當中第一部分跟生理健康最後一部分一樣，要求被訪者以 0-10 分評價自己的精神/心理健康狀況，以及與被訪者相同年齡和性別的人士作比較。而第二部分的內容則主要源自 Flanagan, J.(1978, 1982)於 1970 年代所設計的「Flanagan 生活品質問卷調查」，並

根據 Burckhardt, C. S. 及 Anderson, K. L. (2003) 改良 Flanagan 後的問卷內容，以及之後由韓善寰(Shan-Huan Han, 1995)所翻譯的「生活品質問卷調查」台灣中文版本結合而成。

#### a. 精神/心理健康狀況評分

樣本中共有 1,000 名被訪者對自己心理健康狀況作出評分，結果發現，逾四分三人士(77.0%)給予 6 分或以上，當中選擇 6 至 7 分及 8 至 9 分的各佔三成以上多(37.9% 及 32.6%)，而百分之七的被訪者(6.5%)更給予自己 10 分滿分。整體平均分為 6.9 分(表十五)，跟去年結果相若。若以教育程度分析顯示，學歷越高，自評的分數越高(小學或以下：6.6 分，中學：6.8 分，大專或以上：7.1 分)。當續問他們與相同年齡及性別的人士比較，覺得自己的心理健康狀況較好、較差、還是差不多時，近半數(47.0%)被訪者認為自己的狀況跟其他人差不多，較上次調查錄得顯著跌幅，另有三成八(37.6%)認為自己的狀況較他人好，一成(10.0%)則自覺不及他人，兩項數字皆有升幅，但不顯著(表十六)。按年齡分析顯示，跟生理健康的結果一樣，中年及年長而認為自己的心理健康比其他人好的人士(30-39 歲：35.7%，40-49 歲：37.3%，50-59 歲：34.0% 及 60 歲或以上：51.1%)相對比年輕一族(18-20 歲：26.4% 及 21-29 歲：30.4%)顯著為多。若以教育程度分析顯示，較多學歷低的人士(小學或以下：13.9%)相對學歷高的人(大專或以上：8.9%)覺得自己的心理健康狀況比其他人差。最後以職業分析顯示，較多商人/東主(48.3%)及退休人士(54.6%)認為自己的精神健康比其他人好，而較多失業人士(21.7%)則覺得比其他人為差。

#### b. 生活品質

生活品質問卷部分主要量度被訪者對於目前各個生活範疇的滿意程度，問卷一共有 16 個問題，除了「獨立自主，為自己努力，懂得照顧自己」一題之外，其餘 15 個問題可綜合成為 5 個次範疇(sub-scales)，包括「物質富裕及身體的健康」(Physical and Material Well-being)、「與其他人的關係」(Relations with other People)、「社會、團體及公民活動的參與」(Social, Community, and Civic Activities)、「個人發展及實踐」(Personal Development and Fulfillment)及「閒遐活動的參與」(Recreation)。至於各生活範疇所包括的題目如下：

物質富裕及身體的健康	物質的富裕、生活經濟的穩定
	健康 - 包括身體強健、有活力
與其他人的關係	與家人的關係 - 包括父母、兄弟姐妹、或其他親戚的關係
	撫養/照顧小朋友
	與配偶(丈夫/太太)或者對被訪者來說一些重要的人的關係
	與好朋友的關係
社會、團體及公民活動的參與	幫助/鼓勵其他人，做義工，給予他人意見
	參與組織社團、社區機構及公共事務，例如投票、集會
個人發展及實踐	對學習的滿足感 - 包括上學、增進知識和理解力、自我增值
	自我認識，了解自己的優點和缺點，明白生命價值及意義
	工作的滿足感 - 包括在外工作或留在家中工作

	發揮創意，有創意地表達自己
	社交圈子，與其他人交際接觸、舉辦活動、參加聚會
閒遐活動的參與	閱讀、聽音樂、觀賞消閒娛樂節目
	參加動態消遣活動
獨立自主，為自己努力，懂得照顧自己*	

\* 不屬於任何一個次範疇之內。

被訪者需就 16 個項目作出評分，7 分代表非常滿意，4 分代表一半半，1 分代表非常不滿意，如此類推。本調查所採用的「生活品質問卷調查」本身有一套特定的計分方法，如果某被訪者拒絕回答某問題，他/她在該項欠缺的分數將會以該條題目全部被訪者的平均分取替，詳細內容可參閱「Burchhardt, C. S., Anderson, K. L., Archenholtz, A., & Hagg, O. (2003) The Flanagan Quality of Life Scale: Evidence of construct validity, *Health and Quality of Life Outcomes*, 1:59.」或瀏覽網站 <http://www.hqlo.com/content/1/1/59>。從表十七 a 及 b 可見，綜合 1,014 被訪者在 16 個題目的評分，整體平均分為 4.9 分(1 分最低分，7 分為滿分)，而 16 個項目的平均分總和則為 79 分(最低分為 16 分，最高分則為 112 分)。若將數據轉化為 0-10 分，平均分則為 6.6 分(參閱下表 v)。兩項平均分數均與去年所得的一樣。根據「生活品質問卷調查」的詳細結果如下：

- i. 從各項目的平均分可見，若以 0-10 分計算(參閱下表 v)，「與配偶或跟一些對被訪者來說很重要的人的關係」錄得最高滿意分數(7.7 分)，位居榜首。「與家人的關係，包括與父母、兄弟姐妹、或其他親戚的關係」、「獨立自主，為自己努力，懂得照顧自己」以及「與好朋友的關係」則排列第二至四，分數各達 7.6、7.5 及 7.5 分。「撫養/照顧小朋友」、「自我認識，了解自己的優點和、缺點，明白生命價值及意義」及「工作的滿足感」的滿意程度緊隨，平均分分別為 7.1、6.9 及 6.7 分。至於「健康」及「閱讀、聽音樂、觀賞消閒娛樂節目」，兩項的平均分同樣得 6.6 分。「物質的富裕、生活經濟的穩定」、「幫助/鼓勵其他人，做義工，給予他人意見」及「社交圈子，與其他人交際接觸、舉辦活動、參加聚會」分別錄得 6.4、6.3 及 6.0 分。「對學習的滿足感」、「參加動態消遣活動」及「發揮創意，有創意地表達自己」的平均評分則依次為 5.9 分、5.9 分及 5.4 分。「參與組織社團、社區機構及公共事務，例如投票、集會」是眾多項目中最不為被訪者滿意的範疇，平均評分只得 4.8 分。若需參閱問卷原始的計分結果，請詳閱附件一表十七 a 至 w。
- ii. 至於 5 個次範疇(sub-scales)的評分，包括「物質富裕及身體的健康」、「與其他人的關係」、「社會、團體及公民活動的參與」、「個人發展實踐」，以及「閒遐活動的參與」，整體樣本的得分依次為 9.8(2 分最低分，14 分最高分)、21.9(4 分最低分，28 分最高分)、8.7(2 分最低分，14 分最高分)、23.6(5 分最低分，35 分最高分)及 9.5 分(2 分最低分，14 分最高分)，當中「個人發展實踐」的評分較上次調查錄得顯著升幅，而「閒遐活動的參與」的評分較上次調查錄得明顯跌幅(表十七 v)。若以 0-10 分計算，則五個次範疇的得分為 6.5、7.5、5.6、6.2 及 6.2 分(表十七 w)。
- iii. 這些次範疇的分數可按個人背景資料作詳細分析，以比較探討不同組別的生活質素狀況。例如「閒遐活動的參與」一項，從下列年齡組別的交叉分析所見，40 歲或以上人士所得的平均分較接近總樣本平均分，個別組別甚至比總平均分為低；

反而 18 至 29 歲組別人士的總平均分則相對較高。從 One-way ANOVA 的結果亦證實，年齡較大的人士(30 歲或以上)比年青的一輩在「個人發展實踐」(50-59 歲人士除外)及「閒遐活動的參與」次範疇中獲得較低分數，即年青人士較為滿意及享受目前閒遐活動的參與。其他有顯著分析結果的數據亦表列如下：

年齡組別與「個人發展實踐」及「閒遐活動的參與」的交叉分析結果(2 分最低分，14 分最高分)：

	「個人發展實踐」		「閒遐活動的參與」	
	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差
18 - 20 歲	23.5	0.7	9.9	0.3
21 - 29 歲	24.8	0.3	10.1	0.2
30 - 39 歲	23.4	0.4	9.2	0.2
40 - 49 歲	23.4	0.3	9.4	0.2
50 - 59 歲	24.0	0.4	9.6	0.2
60 或以上	22.8	0.4	9.3	0.2

從 One-way ANOVA 的結果顯示， $F(5,1000) = 3.1$ ,  $p < .01$ ，年齡較大的組別人士(30 歲或以上)比年青的一輩在「個人發展實踐」(50-59 歲人士除外)及「閒遐活動的參與」次範疇中獲得較低分數，即年青的比年長人士較為滿意及享受目前閒遐活動的參與。

年齡組別與「個人發展實踐」及「閒遐活動的參與」的交叉分析結果以 0-10 分顯示：

	「個人發展實踐」		「閒遐活動的參與」	
	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差
18 - 20 歲	6.2	0.23	6.6	0.25
21 - 29 歲	6.6	0.11	6.7	0.14
30 - 39 歲	6.1	0.12	6.0	0.14
40 - 49 歲	6.1	0.11	6.2	0.13
50 - 59 歲	6.3	0.13	6.3	0.16
60 或以上	5.9	0.13	6.0	0.16

性別及「與其他人的關係」的交叉分析結果(4分最低分，28分最高分)：

	平均分	標準誤差
男	21.7	0.2
女	22.1	0.2

從 t-test 的結果顯示， $t(1012) = -2.13, p < .05$ ，女性比男性較享受「與其他人的關係」。

性別及「與其他人的關係」的交叉分析結果以 0-10 分顯示：

	平均分	標準誤差
男	7.4	0.07
女	7.6	0.06

按教育程度的交叉分析結果：

	「物質富裕及身體的健康」 (2分最低分, 14分最高分)		「個人發展實踐」 (5分最低分， 35分最高分)		「閒遐活動的參與」 (2分最低分，14分最高分)	
	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差
小學或以下	9.2	0.2	21.3	0.4	8.7	0.2
中學	9.7	0.1	23.6	0.2	9.5	0.1
大專或以上	10.4	0.1	25.2	0.3	10.1	0.1

從 One-way ANOVA 的結果顯示，教育程度較高比低學歷的人士在「物質富裕及身體的健康」、「個人發展實踐」及「閒遐活動的參與」次範疇中獲得較高分數，即教育程度較高的人士比低學歷的較為滿意及享受這三項生活次範疇，情況跟去年調查結果相似。

教育程度的交叉分析結果以 0-10 分顯示：

	「物質富裕及身體的健康」		「個人發展實踐」		「閒遐活動的參與」	
	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差
小學或以下	6.0	0.14	5.4	0.13	5.6	0.17
中學	6.5	0.08	6.2	0.07	6.2	0.08
大專或以上	7.0	0.09	6.7	0.09	6.7	0.11

按職業的交叉分析結果：

	「物質富裕及身體的健康」 (2分最低分，14分最高分)		「與其他人的關係」 (4分最低分，28分最高分)		「社會、團體及公民活動的參與」 (2分最低分，14分最高分)		「個人發展實踐」 (5分最低分，35分最高分)		「閒遐活動的參與」 (2分最低分，14分最高分)	
	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差
專業人士／經理／行政人員	10.6	0.2	22.5	0.3	9.2	0.2	25.9	0.5	9.9	0.2
商人／東主	10.7	0.4	22.1	0.6	8.9	0.5	26.3	0.8	9.7	0.4
技術白領人士	10.0	0.1	21.8	0.3	8.7	0.2	24.2	0.4	9.6	0.2
非技術白領人士	10.0	0.2	22.5	0.3	8.7	0.2	24.1	0.5	9.8	0.3
技術藍領人士	9.3	0.2	21.4	0.3	8.3	0.2	22.2	0.5	8.8	0.2
非技術藍領人士	9.1	0.3	21.2	0.4	8.3	0.3	21.3	0.6	8.5	0.3
家庭主婦	9.8	0.2	22.3	0.3	8.9	0.2	23.5	0.4	9.6	0.2
全日制學生	10.3	0.2	22.1	0.3	8.8	0.3	24.5	0.5	10.2	0.2
退休	9.9	0.2	21.9	0.3	8.9	0.2	23.1	0.4	9.5	0.2
失業	7.6	0.5	20.6	0.6	7.4	0.5	21.0	1.2	8.9	0.5

從 One-way ANOVA 的結果顯示，專業人士／經理／行政人員及商人／東主比其他職業的人士在「物質富裕及身體的健康」及「個人發展實踐」次範疇中獲得較高分數，而全日制學生則較滿意及享受「閒遐活動的參與」。

按職業的交叉分析結果以 0-10 分顯示：

	「物質富裕及身體的健康」		「與其他人的關係」		「社會、團體及公民活動的參與」		「個人發展實踐」		「閒遐活動的參與」	
	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差	平均分	標準誤差
專業人士／經理／行政人員	7.1	0.15	7.7	0.13	6.0	0.21	7.0	0.16	6.6	0.19
商人／東主	7.2	0.30	7.6	0.25	5.8	0.42	7.1	0.27	6.4	0.31
技術白領人士	6.7	0.12	7.4	0.12	5.5	0.17	6.4	0.13	6.4	0.16
非技術白領人士	6.7	0.17	7.7	0.13	5.6	0.18	6.4	0.15	6.5	0.21
技術藍領人士	6.1	0.17	7.2	0.14	5.2	0.20	5.7	0.15	5.7	0.18
非技術藍領人士	5.9	0.21	7.2	0.17	5.3	0.21	5.4	0.19	5.4	0.24
家庭主婦	6.5	0.14	7.6	0.13	5.7	0.16	6.2	0.13	6.3	0.15
全日制學生	6.9	0.17	7.5	0.14	5.7	0.24	6.5	0.16	6.8	0.18
退休	6.6	0.16	7.5	0.13	5.8	0.18	6.0	0.14	6.2	0.18
失業	4.7	0.38	6.9	0.26	4.5	0.45	5.3	0.39	5.8	0.38

- iv. 至於將香港的數據與外國相同研究作地域性的比較，今年及去年調查中 16 個問題的評分(1 分最低分，7 分最高分)並列如下：

	香港 2007 年 (N = 1,014)	香港 2006 年 (N = 1,016)	英國 <sup>^</sup> (N = 584)	瑞典 <sup>^</sup> (N = 100)	挪威 <sup>^</sup> (N = 282)	希伯來 <sup>^</sup> (N = 100)
與配偶(丈夫/太太)或者一 D 對你黎講好緊要既人既關係?	<b>5.6(0.04)[1]</b>	5.6(0.04)[1]	5.5(1.4)[3]	5.6(1.6)[5]	5.5(1.6)[4]	5.8(1.2)[3]
與家人的關係 - 包括父母、兄弟姐妹、或其他親戚的關係，例如同佢地溝通，探望佢地，幫助佢地?	<b>5.5(0.04)[2]</b>	5.5(0.04)[4]	5.3(1.1)[7]	6.0(1.0)[2]	5.5(1.5)[4]	5.9(1.2)[1]
獨立自主，為自己努力，懂得照顧自己?	<b>5.5(0.04)[3]</b>	5.6(0.04)[2]	5.0(1.5)[9]	5.0(1.7)[11]	5.2(1.4)[9]	3.8(1.7)[6]
與好朋友既關係?	<b>5.5(0.04)[4]</b>	5.5(0.03)[3]	5.4(1.1)[5]	6.2(0.9)[1]	5.9(1.1)[1]	5.4(1.6)[4]
撫養/照顧小朋友?	<b>5.3(0.04)[5]</b>	5.2(0.04)[6]	5.6(1.2)[1]	5.6(1.6)[5]	5.7(1.2)[2]	5.9(1.2)[1]
自我認識，了解自己既優點同埋缺點，明白生命價值及意義?	<b>5.1(0.04)[6]</b>	5.2(0.04)[5]	5.1(1.1)[8]	5.5(1.2)[7]	5.3(1.1)[7]	3.0(1.8)[11]
工作的滿足感 - 包括在外工作或留在家中工作(包括家庭主婦)?	<b>5.0(0.04)[7]</b>	5.0(0.04)[8]	4.7(1.4)[11]	5.0(1.5)[11]	5.3(1.4)[7]	3.2(1.8)[9]
健康 - 包括身體強健、有活力?	<b>5.0(0.04)[8]</b>	5.0(0.04)[7]	3.9(1.4)[16]	3.9(1.6)[16]	4.4(1.5)[15]	2.3(1.5)[13]
閱讀、聽音樂、觀賞消閒娛樂節目?	<b>4.9(0.04)[9]</b>	4.9(0.04)[9]	5.5(0.9)[3]	6.0(1.0)[2]	5.7(1.1)[2]	3.6(2.0)[7]
物質的富裕、生活經濟的穩定 - 包括有自己的房屋、充足的食物、方便的生活設備及財政穩定?	<b>4.8(0.04)[10]</b>	4.9(0.04)[10]	5.6(1.0)[1]	5.7(1.4)[4]	5.5(1.3)[4]	4.3(1.8)[5]
幫助/鼓勵其他人，做義工，給予他人意見?	<b>4.8(0.04)[11]</b>	4.8(0.04)[11]	5.4(0.9)[5]	5.3(1.2)[8]	5.2(1.2)[9]	3.0(2.0)[10]
社交圈子，與其他人交際接觸、搞活動、參加聚會?	<b>4.6(0.05)[12]</b>	4.6(0.05)[12]	4.7(1.2)[11]	5.3(1.3)[8]	5.1(1.4)[11]	3.6(1.9)[7]
對學習的滿足感 - 包括上學、增進知識和理解力、自我增值?	<b>4.6(0.05)[13]</b>	4.5(0.04)[13]	4.7(1.2)[11]	5.2(1.4)[10]	4.6(1.5)[13]	2.1(1.6)[16]
參加動態消遣活動 - 例如運動、郊遊、旅行等?	<b>4.5(0.05)[14]</b>	4.4(0.05)[14]	4.0(1.5)[15]	4.0(1.7)[15]	4.5(1.6)[14]	2.2(1.5)[15]
發揮創意，有創意地表達自己?	<b>4.3(0.05)[15]</b>	4.3(0.05)[15]	4.8(1.2)[10]	5.0(1.4)[11]	4.7(1.6)[12]	2.5(1.7)[12]
參與組織社團、社區機構及公共事務，例如投票、集會?	<b>3.9(0.05)[16]</b>	4.0(0.05)[16]	4.6(1.2)[14]	4.9(1.6)[14]	4.3(1.6)[16]	2.3(1.9)[13]
整體平均分	<b>4.9(0.03)</b>	4.9(0.02)	5.0	5.3	5.2	3.7
總分	<b>79[4]</b>	79	80[3]	84[1]	82[2]	59[5]

( ) 括號內為標準誤差。 [ ] 括號內的數字為排名。請注意，香港數據所列出的排名乃根據未被調整(即四捨五入前)之數據而得出。

<sup>^</sup> 不同國家數據的出處為 Burckhardt, C. S. & Anderson, K. L. (2003). The Quality of Life Scale (QOLS): Reliability, validity, and utilization. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1:60, 1-7.

註：因其他國家的人口數項較少，所以其標準誤差亦相對較大，各國的分數只可用作參考用途及相對的排序。亦須註明，文化差異、問卷語言偏差以及不同訪問方法都可造成不同的結果，所以在閱讀及解釋以上結果時必須更加小心。

- v. 如果將 16 個問題的評分以 0-10 分顯示，香港的數據與外國相同研究作地域性的比較將會如下：

	香港 2007 年 (N = 1,016)	香港 2006 年 (N = 1,016)	英國# (N = 584)	瑞典# (N = 100)	挪威# (N = 282)	希伯來# (N = 100)
與配偶(丈夫/太太)或者一 D 對你黎講好緊要既人既關係?	7.7(0.06)[1]	7.7(0.06) [1]	7.5[3]	7.7[5]	7.5[4]	8.0[3]
與家人的關係 - 包括父母、兄弟姐妹、或其他親戚的關係，例如同佢地溝通，探望佢地，幫助佢地?	7.6(0.06)[2]	7.5(0.06) [4]	7.2[7]	8.3[2]	7.5[4]	8.2[1]
獨立自主，為自己努力，懂得照顧自己?	7.5(0.07)[3]	7.6(0.06) [2]	6.7[9]	6.7[11]	7.0[9]	4.7[6]
與好朋友既關係?	7.5(0.06)[4]	7.6(0.06) [3]	7.3[5]	8.7[1]	8.2[1]	7.3[4]
撫養/照顧小朋友?	7.1(0.07)[5]	7.1(0.07) [6]	7.7[1]	7.7[5]	7.8[2]	8.2[1]
自我認識，了解自己既優點同埋缺點，明白生命價值及意義?	6.9(0.07)[6]	7.1(0.06) [5]	6.8[8]	7.5[7]	7.2[7]	3.3[11]
工作的滿足感 - 包括在外工作或留在家中工作(包括家庭主婦)?	6.7(0.07)[7]	6.7(0.07) [8]	6.2[11]	6.7[11]	7.2[7]	3.7[9]
健康 - 包括身體強健、有活力?	6.6(0.06)[8]	6.7(0.06) [7]	4.8[16]	4.8[16]	5.7[15]	2.2[13]
閱讀、聽音樂、觀賞消閒娛樂節目?	6.6(0.07)[9]	6.4(0.07) [9]	7.5[3]	8.3[2]	7.8[2]	4.3[7]
物質的富裕、生活經濟的穩定 - 包括有自己的房屋、充足的食物、方便的生活設備及財政穩定?	6.4(0.07)[10]	6.4(0.07) [10]	7.7[1]	7.8[4]	7.5[4]	5.5[5]
幫助/鼓勵其他人，做義工，給予他人意見?	6.3(0.07)[11]	6.3(0.07) [11]	7.3[5]	7.2[8]	7.0[9]	3.3[10]
社交圈子，與其他人交際接觸、搞活動、參加聚會?	6.0(0.08)[12]	6.0(0.08) [12]	6.2[11]	7.2[8]	6.8[11]	4.3[7]
對學習的滿足感 - 包括上學、增進知識和理解力、自我增值?	5.9(0.08)[13]	5.8(0.07) [13]	6.2[11]	7.0[10]	6.0[13]	1.8[16]
參加動態消遣活動 - 例如運動、郊遊、旅行等?	5.9(0.08)[14]	5.7(0.08) [14]	5.0[15]	5.0[15]	5.8[14]	2.0[15]
發揮創意，有創意地表達自己?	5.4(0.08)[15]	5.5(0.08) [15]	6.3[10]	6.7[11]	6.2[12]	2.5[12]
參與組織社團、社區機構及公共事務，例如投票、集會?	4.8(0.09)[16]	4.9(0.08) [16]	6.0[14]	6.5[14]	5.5[16]	2.2[13]
整體平均分	6.6(0.04)[3]	6.6(0.04)	6.6[3]	7.1[1]	6.9[2]	4.5[5]

( ) 括號內為標準誤差。

[ ] 括號內的數字為排名。請注意，香港數據所列出的排名乃根據未被調整(即四捨五入前)之數據而得出。

# 不同國家的數據亦已按比例轉化為以 0-10 分排列，所有數據的相對排名沒有改變。不過因為民研計劃沒有這些國家的原始數據，故未能提供它們的標準誤差。

vi. 將香港的數據按性別、年齡、教育程度及職業分析比較，本調查 16 個問題的評分(1 分最低分，7 分最高分)並列如下：

	整體評分 (N = 1,014)	性別		年齡					
		男(N = 474)	女(N = 540)	18-20 歲 (N = 46)	21-29 歲 (N = 155)	30-39 歲 (N = 198)	40-49 歲 (N = 233)	50-59 歲 (N = 172)	60 歲或以上 (N = 197)
物質的富裕、生活經濟的穩定 - 包括有自己的房屋、充足的食物、方便的生活設備及財政穩定？	4.8(0.04)	4.7(0.06)*	4.9(0.06)*	4.9(0.16)	5.0(0.09)	4.8(0.09)	4.8(0.09)	4.8(0.11)	4.7(0.10)
健康 - 包括身體強健、有活力？	5.0(0.04)	5.0(0.06)	4.9(0.05)	5.0(0.19)	5.1(0.09)	4.8(0.08)	5.0(0.08)	5.0(0.09)	5.0(0.10)
與家人的關係 - 包括父母、兄弟姐妹、或其他親戚的關係，例如同佢地溝通，探望佢地，幫助佢地？	5.5(0.04)	5.5(0.05)	5.6(0.05)	5.4(0.20)	5.5(0.09)	5.5(0.08)	5.6(0.07)	5.6(0.09)	5.6(0.09)
撫養/照顧小朋友？	5.3(0.04)	5.1(0.06)**	5.4(0.05)**	4.8(0.18)**	5.0(0.09)**	5.2(0.10)**	5.4(0.08)**	5.5(0.10)**	5.4(0.10)**
與配偶(丈夫/太太)或者一 D 對你黎講好緊要既人既關係？	5.6(0.04)	5.7(0.05)	5.6(0.06)	5.7(0.16)	5.7(0.07)	5.5(0.09)	5.7(0.07)	5.7(0.09)	5.5(0.10)
與好朋友既關係？	5.5(0.04)	5.4(0.05)*	5.6(0.05)*	5.9(0.16)	5.6(0.08)	5.4(0.07)	5.4(0.08)	5.5(0.09)	5.4(0.09)
幫助/鼓勵其他人，做義工，給予他人意見？	4.8(0.04)	4.7(0.07)	4.9(0.06)	4.9(0.20)	4.9(0.10)	4.7(0.10)	4.7(0.08)	4.9(0.11)	4.7(0.11)
參與組織社團、社區機構及公共事務，例如投票、集會？	3.9(0.05)	3.8(0.08)	4.0(0.07)	3.5(0.25)**	4.0(0.11)**	3.6(0.12)**	3.8(0.10)**	4.2(0.13)**	4.0(0.13)**
對學習的滿足感 - 包括上學、增進知識和理解力、自我增值？	4.6(0.05)	4.6(0.07)	4.5(0.06)	4.5(0.20)**	4.9(0.09)**	4.4(0.10)**	4.4(0.09)**	4.8(0.11)**	4.5(0.11)**
自我認識，了解自己既優點同埋缺點，明白生命價值及意義？	5.1(0.04)	5.1(0.06)	5.1(0.05)	4.8(0.20)*	5.2(0.09)*	5.1(0.09)*	5.2(0.08)*	5.4(0.10)*	5.0(0.10)*
工作的滿足感 - 包括在外工作或留在家中工作(包括家庭主婦)？	5.0(0.04)	4.9(0.06)	5.1(0.05)	4.7(0.18)**	5.0(0.09)**	4.8(0.10)**	5.0(0.08)**	5.2(0.10)**	5.2(0.10)**
發揮創意，有創意地表達自己？	4.3(0.05)	4.4(0.07)*	4.2(0.06)*	4.6(0.19)**	4.7(0.10)**	4.3(0.10)**	4.3(0.09)**	4.1(0.11)**	3.9(0.12)**
社交圈子，與其他人交際接觸、搞活動、參加聚會？	4.6(0.05)	4.5(0.07)*	4.7(0.06)*	4.9(0.21)**	5.1(0.09)**	4.8(0.09)**	4.5(0.10)**	4.6(0.12)**	4.3(0.12)**
閱讀、聽音樂、觀賞消閒娛樂節目？	4.9(0.04)	4.9(0.06)	5.0(0.06)	5.4(0.16)**	5.4(0.09)**	4.8(0.09)**	4.9(0.08)**	5.0(0.10)**	4.8(0.11)**
參加動態消遣活動 - 例如運動、郊遊、旅行等？	4.5(0.05)	4.5(0.07)	4.5(0.07)	4.6(0.21)	4.7(0.11)	4.4(0.11)	4.6(0.10)	4.6(0.12)	4.4(0.12)
獨立自主，為自己努力，懂得照顧自己？	5.5(0.04)	5.5(0.06)	5.6(0.05)	5.3(0.17)**	5.2(0.09)**	5.4(0.10)**	5.7(0.08)**	5.7(0.10)**	5.6(0.09)**
整體平均分	4.9(0.03)	4.9(0.04)	5.0(0.03)	4.9(0.10)	5.1(0.05)	4.9(0.06)	4.9(0.05)	5.0(0.07)	4.9(0.06)

	整體評分 (N = 1,014)	教育程度			職業									
		小學或以下 (N = 200)	中學 (N = 550)	大專或以上 (N = 258)	專業人士 ／經理/ 行政人員 (N = 105)	商人/ 東主 (N = 33)	技術白領 人士 (N = 155)	非技術白 領人士 (N = 105)	技術藍領 人士 (N = 106)	非技術藍 領人士 (N = 101)	家庭主婦 (N = 159)	全日制 學生 (N = 72)	退休 (N = 139)	失業 (N = 32)
物質的富裕、生活經濟的穩定 - 包括有自己的房屋、充足的食物、方便的生活設備及財政穩定?	4.8(0.04)	4.4(0.10)**	4.7(0.06)**	5.3(0.07)**	5.4(0.11)**	5.5(0.21)**	5.0(0.09)**	4.9(0.13)**	4.4(0.11)**	4.2(0.17)**	4.8(0.10)**	5.1(0.13)**	4.9(0.11)**	3.5(0.28)**
健康 - 包括身體強健、有活力?	5.0(0.04)	4.8(0.10)*	5.0(0.05)*	5.1(0.06)*	5.2(0.11)**	5.2(0.19)**	5.0(0.09)**	5.1(0.11)**	4.9(0.12)**	4.9(0.15)**	4.9(0.09)**	5.2(0.12)**	5.0(0.11)**	4.1(0.24)**
與家人的關係 - 包括父母、兄弟姐妹、或其他親戚的關係, 例如同佢地溝通, 探望佢地, 幫助佢地?	5.5(0.04)	5.6(0.09)	5.5(0.05)	5.6(0.06)	5.7(0.10)*	5.8(0.19)*	5.6(0.09)*	5.7(0.11)*	5.3(0.11)*	5.4(0.13)*	5.6(0.10)*	5.4(0.13)*	5.6(0.10)*	5.0(0.24)*
撫養/照顧小朋友?	5.3(0.04)	5.3(0.11)	5.3(0.05)	5.2(0.08)	5.4(0.10)*	5.4(0.27)*	5.1(0.10)*	5.3(0.11)*	5.1(0.14)*	5.2(0.15)*	5.5(0.10)*	5.1(0.13)*	5.4(0.12)*	4.9(0.28)*
與配偶(丈夫/太太)或者一D 對你黎講好緊要既人既關係?	5.6(0.04)	5.4(0.11)	5.6(0.05)	5.7(0.06)	5.7(0.09)	5.5(0.18)	5.6(0.09)	5.8(0.09)	5.6(0.12)	5.3(0.14)	5.6(0.11)	5.7(0.11)	5.6(0.13)	5.8(0.17)
與好朋友既關係?	5.5(0.04)	5.4(0.09)*	5.5(0.05)*	5.7(0.06)*	5.7(0.11)**	5.4(0.18)**	5.4(0.09)**	5.6(0.09)**	5.3(0.11)**	5.3(0.13)**	5.5(0.09)**	6.0(0.09)**	5.4(0.11)**	4.9(0.21)**
幫助/鼓勵其他人, 做義工, 給予他人意見?	4.8(0.04)	4.6(0.11)*	4.8(0.06)*	5.0(0.08)*	5.1(0.13)**	4.9(0.26)**	4.8(0.11)**	4.8(0.11)**	4.5(0.13)**	4.7(0.15)**	4.9(0.10)**	4.9(0.15)**	4.8(0.12)**	4.0(0.30)**
參與組織社團、社區機構及公共事務, 例如投票、集會?	3.9(0.05)	3.8(0.12)	3.9(0.07)	4.0(0.10)	4.1(0.16)	4.0(0.32)	3.8(0.13)	3.9(0.14)	3.8(0.15)	3.7(0.18)	4.0(0.13)	3.9(0.18)	4.1(0.15)	3.4(0.32)
對學習的滿足感 - 包括上學、增進知識和理解力、自我增值?	4.6(0.05)	4.0(0.12)**	4.5(0.06)**	5.0(0.08)**	5.1(0.12)**	4.6(0.33)**	4.8(0.10)**	4.7(0.14)**	4.1(0.14)**	4.1(0.16)**	4.4(0.11)**	4.8(0.13)**	4.5(0.13)**	4.1(0.32)**
自我認識, 了解自己既優點同埋缺點, 明白生命價值及意義?	5.1(0.04)	4.7(0.10)**	5.1(0.05)**	5.4(0.07)**	5.5(0.11)**	5.5(0.18)**	5.3(0.09)**	5.1(0.11)**	5.0(0.12)**	4.8(0.15)**	5.2(0.10)**	5.1(0.14)**	5.0(0.11)**	4.9(0.24)**
工作的滿足感 - 包括在外工作或留在家中工作(包括家庭主婦)?	5.0(0.04)	5.0(0.11)	5.0(0.06)	5.1(0.07)	5.4(0.12)**	5.7(0.19)**	4.9(0.10)**	4.8(0.13)**	4.7(0.12)**	4.6(0.15)**	5.3(0.10)**	4.9(0.12)**	5.3(0.11)**	4.4(0.28)**
發揮創意, 有創意地表達自己?	4.3(0.05)	3.6(0.12)**	4.3(0.06)**	4.7(0.08)**	4.8(0.13)**	5.3(0.20)**	4.4(0.11)**	4.4(0.13)**	4.2(0.14)**	3.7(0.15)**	4.1(0.12)**	4.6(0.14)**	4.0(0.14)**	3.7(0.32)**
社交圈子, 與其他人交際接觸、搞活動、參加聚會?	4.6(0.05)	4.0(0.12)**	4.7(0.06)**	5.0(0.08)**	5.1(0.13)**	5.2(0.20)**	4.8(0.11)**	5.1(0.12)**	4.2(0.14)**	4.1(0.17)**	4.7(0.11)**	5.0(0.15)**	4.4(0.14)**	4.0(0.28)**

	整體評分 (N = 1,014)	教育程度			職業									
		小學或以下 (N = 200)	中學 (N = 550)	大專或以上 (N = 258)	專業人士 ／經理／ 行政人員 (N = 105)	商人/ 東主 (N = 33)	技術白領 人士 (N = 155)	非技術白 領人士 (N = 105)	技術藍領 人士 (N = 106)	非技術藍領 人士 (N = 101)	家庭主婦 (N = 159)	全日制 學生 (N = 72)	退休 (N = 139)	失業 (N = 32)
閱讀、聽音樂、觀賞消閒娛樂節目？	4.9(0.04)	4.5(0.12)**	5.0(0.05)**	5.3(0.07)**	5.2(0.13)**	5.0(0.18)**	5.0(0.10)**	5.1(0.13)**	4.7(0.13)**	4.4(0.17)**	5.0(0.10)**	5.3(0.12)**	5.0(0.12)**	4.8(0.24)**
參加動態消遣活動 - 例如運動、郊遊、旅行等？	4.5(0.05)	4.2(0.12)**	4.5(0.07)**	4.8(0.08)**	4.6(0.15)*	4.7(0.27)*	4.6(0.12)*	4.7(0.15)*	4.1(0.14)*	4.2(0.17)*	4.7(0.12)*	4.8(0.15)*	4.5(0.14)*	4.1(0.30)*
獨立自主，為自己努力，懂得照顧自己？	5.5(0.04)	5.5(0.10)	5.5(0.06)	5.6(0.07)	5.6(0.12)	5.8(0.26)	5.6(0.09)	5.3(0.13)	5.5(0.12)	5.5(0.14)	5.5(0.10)	5.2(0.14)	5.7(0.11)	5.2(0.26)
整體平均分	4.9(0.03)	4.7(0.06)**	4.9(0.03)**	5.2(0.04)**	5.2(0.08)**	5.2(0.14)**	5.0(0.06)**	5.0(0.08)**	4.7(0.07)**	4.6(0.09)**	5.0(0.06)**	5.1(0.08)**	4.9(0.06)**	4.4(0.17)**

\* 結果在  $p < 0.05$  置信水平之內變化顯著。 \*\* 結果在  $p < 0.01$  置信水平之內變化顯著。

vii. 本調查 16 個問題的評分若以 0-10 分計算，香港的數據按性別、年齡、教育程度及職業分析比較則表列如下：

	整體評分 (N = 1,014)	性別		年齡					
		男(N = 474)	女(N = 540)	18-20 歲 (N = 46)	21-29 歲 (N = 155)	30-39 歲 (N = 198)	40-49 歲 (N = 233)	50-59 歲 (N = 172)	60 歲或以上 (N = 197)
物質的富裕、生活經濟的穩定 - 包括有自己的房屋、充足的食物、方便的生活設備及財政穩定？	6.4(0.07)	6.2(0.11)*	6.6(0.09)*	6.6(0.27)	6.7(0.15)	6.3(0.16)	6.4(0.15)	6.3(0.18)	6.2(0.17)
健康 - 包括身體強健、有活力？	6.6(0.06)	6.7(0.09)	6.5(0.09)	6.7(0.31)	6.9(0.15)	6.4(0.14)	6.6(0.13)	6.7(0.15)	6.7(0.17)
與家人的關係 - 包括父母、兄弟姐妹、或其他親戚的關係，例如同佢地溝通，探望佢地，幫助佢地？	7.6(0.06)	7.5(0.09)	7.7(0.09)	7.3(0.34)	7.5(0.14)	7.5(0.14)	7.7(0.12)	7.6(0.14)	7.6(0.15)
撫養/照顧小朋友？	7.1(0.07)	6.9(0.11)**	7.3(0.09)**	6.4(0.30)**	6.7(0.16)**	6.9(0.17)**	7.3(0.14)**	7.5(0.16)**	7.3(0.17)**
與配偶(丈夫/太太)或者一 D 對你黎講好緊要既人既關係？	7.7(0.06)	7.8(0.08)	7.6(0.09)	7.8(0.27)	7.8(0.12)	7.5(0.14)	7.8(0.12)	7.8(0.15)	7.5(0.17)
與好朋友既關係？	7.5(0.06)	7.3(0.09)*	7.6(0.08)*	8.1(0.27)	7.7(0.13)	7.4(0.12)	7.4(0.13)	7.5(0.15)	7.4(0.15)
幫助/鼓勵其他人，做義工，給予他人意見？	6.3(0.07)	6.2(0.11)	6.4(0.09)	6.5(0.33)	6.5(0.17)	6.2(0.17)	6.2(0.14)	6.6(0.18)	6.2(0.18)
參與組織社團、社區機構及公共事務，例如投票、集會？	4.8(0.09)	4.7(0.13)	4.9(0.11)	4.2(0.41)**	5.0(0.19)**	4.4(0.19)**	4.7(0.17)**	5.3(0.22)**	5.1(0.21)**
對學習的滿足感 - 包括上學、增進知識和理解力、自我增值？	5.9(0.08)	5.9(0.12)	5.9(0.10)	5.9(0.33)**	6.5(0.16)**	5.7(0.17)**	5.6(0.15)**	6.3(0.18)**	5.8(0.19)**
自我認識，了解自己既優點同埋缺點，明白生命價值及意義？	6.9(0.07)	6.8(0.10)	6.9(0.09)	6.4(0.34)*	7.0(0.15)*	6.8(0.15)*	7.0(0.13)*	7.3(0.16)*	6.6(0.16)*
工作的滿足感 - 包括在外工作或留在家中工作(包括家庭主婦)？	6.7(0.07)	6.6(0.10)	6.8(0.09)	6.1(0.30)**	6.6(0.15)**	6.3(0.16)**	6.7(0.14)**	7.0(0.17)**	7.0(0.17)**
發揮創意，有創意地表達自己？	5.4(0.08)	5.6(0.12)*	5.3(0.10)*	5.9(0.32)**	6.1(0.17)**	5.5(0.17)**	5.5(0.16)**	5.2(0.19)**	4.8(0.20)**
社交圈子，與其他人交際接觸、搞活動、參加聚會？	6.0(0.08)	5.8(0.12)**	6.2(0.10)**	6.5(0.35)**	6.8(0.15)**	6.3(0.16)**	5.8(0.17)**	5.9(0.19)**	5.6(0.20)**
閱讀、聽音樂、觀賞消閒娛樂節目？	6.6(0.07)	6.6(0.11)	6.6(0.10)	7.3(0.27)**	7.3(0.15)**	6.3(0.15)**	6.4(0.14)**	6.7(0.17)**	6.4(0.19)**
參加動態消遣活動 - 例如運動、郊遊、旅行等？	5.9(0.08)	5.8(0.12)	5.9(0.11)	5.9(0.36)	6.2(0.19)	5.7(0.18)	5.9(0.17)	6.0(0.20)	5.7(0.19)
獨立自主，為自己努力，懂得照顧自己？	7.5(0.07)	7.4(0.10)	7.6(0.09)	7.1(0.29)**	7.0(0.15)**	7.3(0.16)**	7.8(0.13)**	7.9(0.17)**	7.7(0.16)**
整體平均分	6.6(0.04)	6.5(0.06)	6.6(0.06)	6.5(0.17)	6.8(0.09)	6.4(0.09)	6.6(0.09)	6.7(0.11)	6.5(0.10)

	整體評分 (N = 1,014)	教育程度			職業									
		小學或以下 (N = 200)	中學 (N = 550)	大專或以上 (N = 258)	專業人士 ／經理／ 行政人員 (N = 105)	商人/ 東主 (N = 33)	技術白領 人士 (N = 155)	非技術白 領人士 (N = 105)	技術藍領 人士 (N = 106)	非技術藍領 人士 (N = 101)	家庭主婦 (N = 159)	全日制 學生 (N = 72)	退休 (N = 139)	失業 (N = 32)
物質的富裕、生活經濟的穩定 - 包括有自己的房屋、充足的食物、方便的生活設備及財政穩定?	6.4(0.07)	5.7(0.17)**	6.2(0.09)**	7.2(0.12)**	7.4(0.18)**	7.5(0.35)**	6.7(0.15)**	6.5(0.22)**	5.7(0.19)**	5.3(0.28)**	6.4(0.17)**	6.8(0.22)**	6.5(0.19)**	4.2(0.46)**
健康 - 包括身體強健、有活力?	6.6(0.06)	6.3(0.17)*	6.7(0.09)*	6.8(0.11)*	6.9(0.18)**	7.0(0.32)**	6.7(0.15)**	6.9(0.18)**	6.5(0.20)**	6.5(0.25)**	6.5(0.16)**	6.9(0.21)**	6.7(0.18)**	5.1(0.40)**
與家人的關係 - 包括父母、兄弟姐妹、或其他親戚的關係, 例如同佢地溝通, 探望佢地, 幫助佢地?	7.6(0.06)	7.6(0.16)	7.5(0.09)	7.7(0.10)	7.9(0.17)*	8.0(0.32)*	7.6(0.15)*	7.8(0.18)*	7.2(0.18)*	7.4(0.22)*	7.7(0.17)*	7.3(0.22)*	7.6(0.16)*	6.7(0.40)*
撫養/照顧小朋友?	7.1(0.07)	7.2(0.18)	7.1(0.09)	7.0(0.13)	7.3(0.17)*	7.4(0.44)*	6.9(0.17)*	7.2(0.19)*	6.8(0.24)*	7.0(0.25)*	7.6(0.17)*	6.8(0.22)*	7.3(0.19)*	6.4(0.47)*
與配偶(丈夫/太太)或者一D 對你黎講好緊要既人既關係?	7.7(0.06)	7.4(0.19)	7.7(0.08)	7.9(0.10)	7.8(0.15)	7.5(0.30)	7.7(0.15)	8.0(0.15)	7.7(0.20)	7.1(0.23)	7.7(0.18)	7.8(0.19)	7.6(0.21)	8.0(0.29)
與好朋友既關係?	7.5(0.06)	7.3(0.15)*	7.5(0.08)*	7.8(0.10)*	7.8(0.18)**	7.4(0.30)**	7.4(0.15)**	7.7(0.15)**	7.2(0.18)**	7.2(0.22)**	7.6(0.16)**	8.3(0.16)**	7.3(0.18)**	6.6(0.35)**
幫助/鼓勵其他人, 做義工, 給予他人意見?	6.3(0.07)	6.1(0.18)*	6.3(0.09)*	6.6(0.14)*	6.8(0.21)**	6.5(0.43)**	6.4(0.19)**	6.4(0.19)**	5.8(0.21)**	6.1(0.25)**	6.4(0.17)**	6.5(0.24)**	6.3(0.20)**	5.1(0.50)**
參與組織社團、社區機構及公共事務, 例如投票、集會?	4.8(0.09)	4.6(0.20)	4.8(0.12)	5.0(0.16)	5.2(0.26)	5.1(0.53)	4.7(0.22)	4.8(0.23)	4.6(0.25)	4.4(0.30)	5.0(0.22)	4.9(0.30)	5.2(0.24)	3.9(0.53)
對學習的滿足感 - 包括上學、增進知識和理解力、自我增值?	5.9(0.08)	5.1(0.20)**	5.9(0.09)**	6.7(0.13)**	6.9(0.20)**	6.0(0.55)**	6.4(0.16)**	6.2(0.23)**	5.2(0.23)**	5.2(0.27)**	5.6(0.18)**	6.4(0.22)**	5.9(0.22)**	5.2(0.53)**
自我認識, 了解自己既優點同埋缺點, 明白生命價值及意義?	6.9(0.07)	6.2(0.17)**	6.9(0.09)**	7.4(0.12)**	7.6(0.19)**	7.6(0.30)**	7.1(0.15)**	6.9(0.19)**	6.6(0.20)**	6.3(0.25)**	6.9(0.17)**	6.9(0.24)**	6.6(0.18)**	6.5(0.40)**
工作的滿足感 - 包括在外工作或留在家中工作(包括家庭主婦)?	6.7(0.07)	6.6(0.18)	6.6(0.09)	6.8(0.12)	7.3(0.19)**	7.8(0.32)**	6.6(0.17)**	6.3(0.21)**	6.2(0.20)**	6.0(0.25)**	7.1(0.17)**	6.5(0.19)**	7.2(0.18)**	5.6(0.46)**
發揮創意, 有創意地表達自己?	5.4(0.08)	4.3(0.20)**	5.5(0.10)**	6.1(0.13)**	6.3(0.21)**	7.2(0.34)**	5.6(0.18)**	5.7(0.21)**	5.3(0.23)**	4.5(0.26)**	5.1(0.20)**	6.1(0.24)**	4.9(0.23)**	4.5(0.53)**
社交圈子, 與其他人交際接觸、搞活動、參加聚會?	6.0(0.08)	5.0(0.21)**	6.1(0.10)**	6.7(0.13)**	6.8(0.22)**	7.0(0.33)**	6.3(0.19)**	6.8(0.21)**	5.2(0.24)**	5.3(0.28)**	6.1(0.19)**	6.7(0.24)**	5.6(0.23)**	4.9(0.47)**

	整體評分 (N = 1,014)	教育程度			職業									
		小學或以下 (N = 200)	中學 (N = 550)	大專或以上 (N = 258)	專業人士 ／經理／ 行政人員 (N = 105)	商人/ 東主 (N = 33)	技術白領 人士 (N = 155)	非技術白 領人士 (N = 105)	技術藍領 人士 (N = 106)	非技術藍領 人士 (N = 101)	家庭主婦 (N = 159)	全日制 學生 (N = 72)	退休 (N = 139)	失業 (N = 32)
閱讀、聽音樂、觀賞消閒娛樂節目？	6.6(0.07)	5.8(0.19)**	6.6(0.09)**	7.1(0.12)**	7.1(0.21)**	6.7(0.30)**	6.7(0.16)**	6.9(0.22)**	6.1(0.21)**	5.6(0.29)**	6.6(0.17)**	7.2(0.20)**	6.6(0.21)**	6.4(0.41)**
參加動態消遣活動 - 例如運動、郊遊、旅行等？	5.9(0.08)	5.3(0.21)**	5.9(0.11)**	6.3(0.14)**	6.1(0.25)*	6.2(0.45)*	6.0(0.20)*	6.2(0.25)*	5.2(0.24)*	5.3(0.28)*	6.1(0.20)*	6.4(0.25)*	5.9(0.23)*	5.1(0.51)*
獨立自主，為自己努力，懂得照顧自己？	7.5(0.07)	7.6(0.17)	7.5(0.09)	7.6(0.11)	7.7(0.20)	8.0(0.43)	7.7(0.16)	7.2(0.21)	7.4(0.20)	7.5(0.24)	7.6(0.17)	7.0(0.23)	7.8(0.19)	7.0(0.43)
整體平均分	6.6(0.04)	6.1(0.10)**	6.5(0.06)**	6.9(0.07)**	7.0(0.13)**	7.0(0.23)**	6.7(0.10)**	6.7(0.13)**	6.2(0.12)**	6.0(0.14)**	6.6(0.11)**	6.8(0.13)**	6.6(0.11)**	5.7(0.28)**

\* 結果在  $p < 0.05$  置信水平之內變化顯著。 \*\* 結果在  $p < 0.01$  置信水平之內變化顯著。

## viii. 生理健康狀況(0-10分)與個人資料及生理狀況類別交叉分析

<b>(一) 個人資料</b>																		
性別*	男	女																
	6.64	6.43																
年齡	18-20歲	21-29歲	30-39歲	40-49歲	50-59歲	60歲或以上												
	6.52	6.66	6.42	6.68	6.37	6.45												
教育程度**	小學或以下	中學	大專或以上															
	6.25	6.51	6.77															
職業**	專業人士／經理／行政人員	商人／東主	技術白領人士	非技術白領人士	技術藍領人士	非技術藍領人士	家庭主婦	全日制學生	退休	失業								
	6.78	7.14	6.59	6.78	6.49	6.18	6.49	6.69	6.47	5.52								
行業	製造業	建造業	批發／零售	出入口貿易	食肆／酒店	運輸	倉務	銀行及金融	保險	房地產	商業服務	資訊科技	政府／公共事務	教育	醫療、衛生及福利	其他個人服務	電影／娛樂事業	其他
	6.88	6.77	6.39	6.74	6.36	7.11	6.32	6.75	7.28	7.17	6.62	6.59	6.68	6.33	5.77	6.21	6.01	5.66
婚姻狀況**	未婚	已婚	離婚／寡															
	6.55	6.58	5.87															
子女數目*	有子女	1位	2位	3位	4位	5位	6位或以上											
	6.66	6.45	6.52	6.71	6.56	6.30	5.11											
個人每個月平均收入**	HK\$ 10,000 或以下	HK\$ 10,001~20,000	HK\$ 20,001~30,000	HK\$ 30,001~40,000	HK\$ 40,001~50,000	HK\$ 50,001 或以上												
	6.23	6.79	6.49	7.26	6.43	7.17												
單位類別*	自置	租住																
	6.62	6.40																
居住房屋**	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	私人臨時房屋	員工宿舍	其他									
	6.38	6.54	6.64	6.62	6.93	6.32	8.00	6.14	3.03									
家庭階級**	上層階級	中產階級既上層	中產階級	中產階級既下層	下層或基層階級													
	7.26	7.07	6.67	6.33	6.40													
<b>(二) 生理狀況類別</b>																		
食煙或雪茄	有/曾經食煙或雪茄	宜家或以前都有吸煙或者食雪茄既習慣																
	6.47	6.54																
長期的病患**	有	冇																
	5.44	6.73																
走動或活動能力**	有限制	冇限制																
	5.17	6.69																
身體痛楚**	有	冇																
	5.97	6.99																
失眠或其他睡眠問題**	有	冇																
	5.92	6.79																
疲累的問題**	有	冇																
	6.10	6.91																
定期做運動**	有	冇																
	6.72	6.23																
身體質量指數**	過輕	正常	過重	超重														
	6.32	6.68	6.03	6.39														

\* 結果在  $p < 0.05$  置信水平之內變化顯著。\*\* 結果在  $p < 0.01$  置信水平之內變化顯著。

## ix. 心理健康狀況(0-10分)與個人資料及生理狀況類別交叉分析

<b>(一) 個人資料</b>																				
性別	男		女																	
	6.90		6.82																	
年齡	18-20歲		21-29歲		30-39歲		40-49歲		50-59歲		60歲或以上									
	6.64		6.74		6.83		7.03		6.85		6.88									
教育程度**	小學或以下		中學		大專或以上															
	6.64		6.84		7.08															
職業*	專業人士／經理／行政人員		商人／東主		技術白領人士		非技術白領人士		技術藍領人士		非技術藍領人士		家庭主婦		全日制學生		退休		失業	
	7.12		7.37		7.04		7.03		6.78		6.55		6.77		6.92		6.79		6.00	
行業	製造業	建造業	批發／零售	出入口貿易	食肆／酒店	運輸	倉務	銀行及金融	保險	房地產	商業服務	資訊科技	政府／公共事務	教育	醫療、衛生及福利	其他個人服務	電影／娛樂事業	其他		
	7.46	7.15	6.57	7.16	6.56	7.31	7.30	7.30	7.47	7.51	6.69	6.65	7.09	6.83	6.22	6.87	6.69	7.89		
婚姻狀況	未婚		已婚		離婚／寡															
	6.80		6.90		6.71															
子女數目	有子女		1位		2位		3位		4位		5位		6位或以上							
	6.99		6.96		6.88		6.97		6.59		7.00		5.82							
個人每個月的平均收入**	HK\$ 10,000 或以下		HK\$ 10,001~20,000		HK\$ 20,001~30,000		HK\$ 30,001~40,000		HK\$ 40,001~50,000		HK\$ 50,001 或以上									
	6.62		6.93		7.08		7.47		7.25		7.87									
單位類別	自置		租住																	
	6.93		6.78																	
居住房屋*	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		私人臨時房屋		員工宿舍		其他			
	6.76		6.89		7.40		6.92		7.03		6.85		9.03		5.86		4.44			
家庭階級**	上層階級		中產階級既上層		中產階級		中產階級既下層		下層或基層階級											
	8.06		7.30		7.07		6.69		6.65											
<b>(二) 生理狀況類別</b>																				
食煙或雪茄	有/曾經食煙或雪茄		宜家或以前都有吸煙或者食雪茄既習慣																	
	6.81		6.87																	
長期的病患**	有		冇																	
	6.04		7.01																	
走動或活動能力**	有限制		冇限制																	
	5.53		7.02																	
身體痛楚**	有		冇																	
	6.44		7.21																	
失眠或其他睡眠問題**	有		冇																	
	6.31		7.10																	
疲累的問題**	有		冇																	
	6.47		7.20																	
定期做運動**	有		冇																	
	6.99		6.66																	
身體質量指數*	過輕		正常		過重		超重													
	6.83		6.98		6.52		6.77													

\* 結果在  $p < 0.05$  置信水平之內變化顯著。\*\* 結果在  $p < 0.01$  置信水平之內變化顯著。

## x. 生活品質問卷(轉換為 0-10 分)與個人資料及生理狀況類別交叉分析 -- (總和及平均分數)

(一) 個人資料																				
性別	男		女																	
	78.32		79.52																	
	103.86		105.87																	
	6.49		6.62																	
年齡	18-20 歲		21-29 歲		30-39 歲		40-49 歲		50-59 歲		60 歲或以上									
	78.80		81.02		77.61		78.95		80.47		78.07									
	104.67		108.37		102.68		104.91		107.44		103.46									
	6.54		6.77		6.42		6.56		6.72		6.47									
教育程度**	小學或以下		中學		大專或以上															
	74.89		78.84		82.44															
	98.14		104.73		110.74															
	6.13		6.55		6.92															
職業**	專業人士／經理／行政人員		商人／東主		技術白領人士		非技術白領人士		技術藍領人士		非技術藍領人士		家庭主婦		全日制學生		退休		失業	
	83.66		83.60		79.87		80.51		75.35		73.98		79.67		81.05		79.03		70.73	
	112.76		112.66		106.45		107.52		98.91		96.64		106.11		108.41		105.05		91.22	
	7.05		7.04		6.65		6.72		6.18		6.04		6.63		6.78		6.57		5.70	
行業	製造業	建造業	批發／零售	出入口貿易	食肆／酒店	運輸	倉務	銀行及金融	保險	房地產	商業服務	資訊科技	政府／公共事務	教育	醫療、衛生及福利	其他個人服務	電影／娛樂事業	其他		
	80.00	77.08	78.24	79.92	78.48	79.72	70.19	82.84	92.05	79.91	80.10	80.41	78.74	81.61	73.42	77.67	80.87	86.41		
	106.67	101.81	103.74	106.53	104.14	106.21	90.33	111.40	126.75	106.51	106.84	107.35	104.57	109.35	95.71	102.78	108.11	117.35		
	6.67	6.36	6.48	6.66	6.51	6.64	5.65	6.96	7.92	6.66	6.68	6.71	6.54	6.83	5.98	6.42	6.76	7.33		
婚姻狀況	未婚		已婚		離婚／寡															
	79.23		79.06		76.80															
	105.39		105.09		101.33															
	6.59		6.57		6.33															
子女數目	有子女		1 位		2 位		3 位		4 位		5 位		6 位或以上							
	78.54		78.46		80.11		79.48		77.26		71.43		74.18							
	104.23		104.10		106.85		105.80		102.10		92.39		96.96							
	6.51		6.51		6.68		6.61		6.38		5.77		6.06							
個人每個月的平均收入**	HK\$ 10,000 或以下		HK\$ 10,001~20,000		HK\$ 20,001~30,000		HK\$ 30,001~40,000		HK\$ 40,001~50,000		HK\$ 50,001 或以上									
	76.50		78.88		80.11		82.39		82.46		86.93									
	100.83		104.81		106.85		110.65		110.76		118.22									
	6.30		6.55		6.68		6.92		6.92		7.39									
單位類別**	自置	租住																		
	80.12	77.57																		
	106.87	102.62																		
	6.68	6.41																		
居住房屋*	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		私人臨時房屋		員工宿舍		其他			
	77.45		80.04		79.65		80.25		74.79		75.52		90.24		72.29		74.00			
	102.41		106.73		106.08		107.09		97.98		99.20		123.75		93.83		96.68			
	6.40		6.67		6.63		6.69		6.12		6.20		7.73		5.86		6.04			

家庭階級**	上層階級	中產階級既上層	中產階級	中產階級既下層	下層或基層階級
	84.33	88.45	81.94	76.78	75.01
	113.88	120.74	109.89	101.30	98.35
	7.12	7.55	6.87	6.33	6.15

**(二) 生理狀況類別**

	有/曾經食煙或雪茄	宜家或以前都有吸煙或者食雪茄既習慣		
食煙或雪茄*	77.41	79.45		
	102.34	105.75		
	6.40	6.61		
長期的病患**	有	有		
	76.55	79.42		
	100.92	105.70		
	6.31	6.61		
走動或活動能力**	有限制	有限制		
	72.66	79.79		
	94.43	106.31		
	5.90	6.64		
身體痛楚**	有	有		
	76.91	80.67		
	101.52	107.78		
	6.34	6.74		
失眠或其他睡眠問題**	有	有		
	76.58	80.00		
	100.96	106.67		
	6.31	6.67		
疲累的問題**	有	有		
	77.71	79.96		
	102.85	106.60		
	6.43	6.66		
定期做運動**	有	有		
	80.90	75.99		
	108.17	99.99		
	6.76	6.25		
身體質量指數	過輕	正常	過重	超重
	80.58	79.23	77.63	78.80
	107.64	105.38	102.71	104.67
	6.73	6.59	6.42	6.54

\* 結果在  $p < 0.05$  置信水平之內變化顯著。\*\* 結果在  $p < 0.01$  置信水平之內變化顯著。

註：在各個項目的交叉分析中，第一及第二行數字分別指以 1-7 分及 0-10 分計算的分數總和，第三行數字則代表以 0-10 分計算的平均分數，而次樣本之間有顯著分別就以 \* 或 \*\* 來表示。

## 第四部分 結語

- 4.1 《健康指標意見調查》是一個意義重大和極具挑戰的研究工作。港大民研計劃在 2006 年設計有關調查時，已經努力參考當今學術界普遍採用的測量方法，再轉化成為可以採用民意調查方式，透過收集市民呈報的主觀數據，然後進行整合工作，再制定各種指標，顯示香港市民的生理和心理健康狀況。2007 年，民研計劃沿用同一方法收集數據，劃一比較一年來的變化。
- 4.2 最新調查發現，以 0 分代表非常差、10 分代表非常好、5 分代表一半半計，成年香港市民平均給予自己的生理健康程度為 6.5 分，心理健康程度為 6.9 分，結果與 2006 年第一次調查相約。換言之，市民的心理健康程度似乎比生理健康程度較為理想，一年來變化不大。不過，在未有累積更多同類數據和臨床研究之前，有關數字只宜用作初步和粗糙的分析。
- 4.3 在生理健康的範疇，調查紀錄了被訪者的身體狀況和生活習慣，以便分析他們的身體質量指數、家務參與、運動參與和一般生活模式。調查可以同時分析傷殘人士、吸煙人士、長期病患者和失眠人士等的生理和心理健康狀況，應用甚廣。兩次調查都明確顯示，運動參與者在身心健康都比非參與者高，而病患者和受生理困擾的人士，在身心兩方面的健康都比其他人差。值得高興的是，雖然 2006 和 2007 年調查的結果大致相約，但身體偏瘦的被訪者就由 16% 減少至 12%。
- 4.4 在心理健康的範疇，不論是根據由外國學者開發，分 5 個範疇 16 個項目來評估被訪者精神健康狀況的「生活品質問卷調查」問卷，或根據民研計劃倡議的 0 至 10 分心理健康自評法，兩年來的調查結果都非常一致。根據前者方法，5 個「生活品質」範疇可簡稱為「物質生活情況」、「與他人關係」、「公民活動」、「個人發展」和「閒遐活動」。調查顯示，香港市民在「與他人關係」方面得分最高，在「公民活動」方面得分最低，兩次調查的結果完全一樣。若以單項計算，以最新調查計，香港市民得分最高的四項分別是「與配偶或者跟一些對被訪者來說很重要的人的關係」、「與家人的關係」、「獨立自主，為自己努力，懂得照顧自己」和「與好朋友的關係」，而得分最低的三項分別是「參與組織社團、社區機構及公共事務，例如投票、集會」、「發揮創意，有創意地表達自己」和「參加動態消遣活動」。這些發現，應該有助市民提升自己的生活質素。
- 4.5 當然，由市民調透過電話訪問呈報的身心健康數據，的確有其不足之處，但連續兩次調查所得數字，似乎與其他同類研究結果相當吻合。事實上，兩次調查所收集的數據，應用程度遠遠超過本報告所觸及的各項分析，兼且具有很高的學術價值。
- 4.6 民研計劃一則希望有關研究和分析能夠持之以恆，二則希望能夠盡快把有關數據應用到日常生活方面，使香港市民的生活質素得以提升。