

# 港人超時工作 及 腦功能下降調查

香港大學民意研究計劃助理總監  
**彭嘉麗小姐**

# 調查概況

調查背景	<p>香港人一向以拼搏見稱，「食腦」及「轉數快」更是香港人最煞食的特質。然而，港人工作時間長，工餘亦把握每分每秒學習，對腦部造成沉重負擔。</p> <p>是次研究目的，在於了解香港「打工一族」的生活習慣、用腦情況及保持腦部健康看法。</p>
調查日期	2012年2月13日至20日
調查方法	由訪問員直接進行電話訪問
調查對象	18-55歲並操粵語的白領工作人士
調查機構	香港大學民意研究計劃
成功訪問人數	531人
有效回應比率	72.6% (以符合資格的目標對象計算)
百分比誤差	少於2.2%，亦即在95%的置信水平下，各個百分比的抽樣誤差為少於正負4.3個百分比

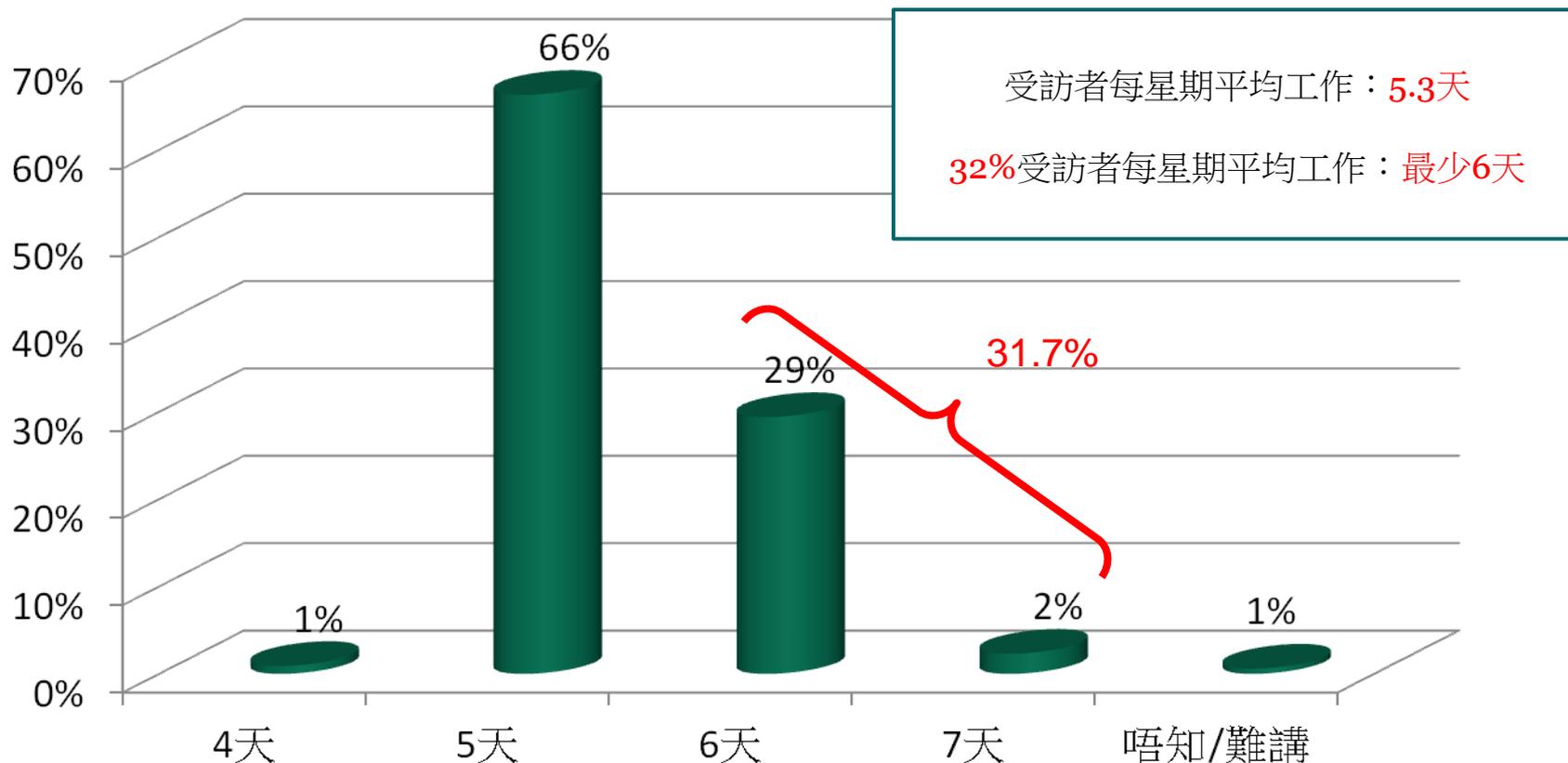
# 調查結果

# 港人工作及生活情況

# 受訪者每星期平均工作**5.3**天

## **3成2**需每星期工作最少**6**天

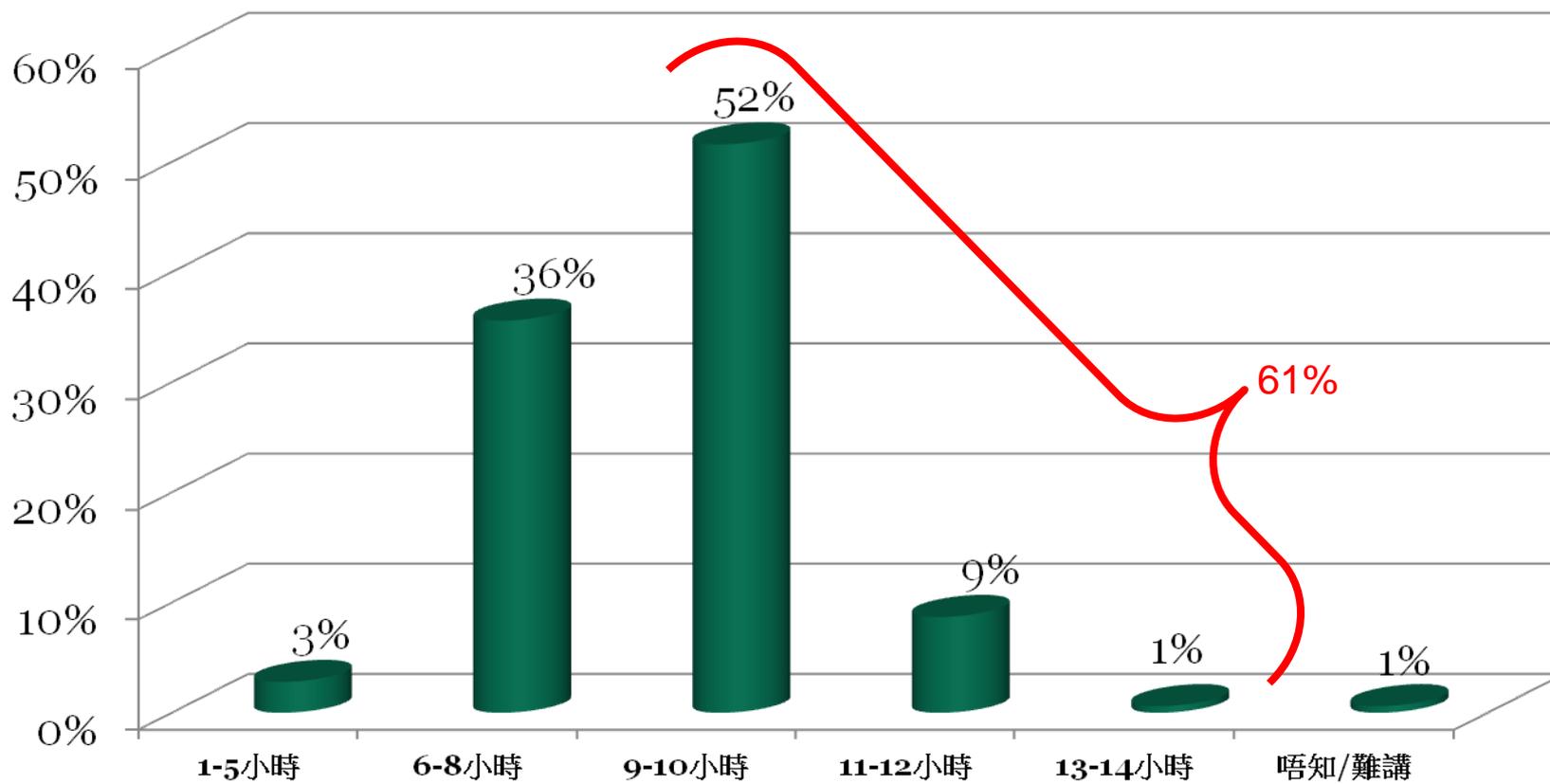
請問你通常每星期工作多少天？



有效樣本:531

# 受訪者每天平均工作8.8小時 6成1需每天工作9小時或以上

通常每日工作多少小時？



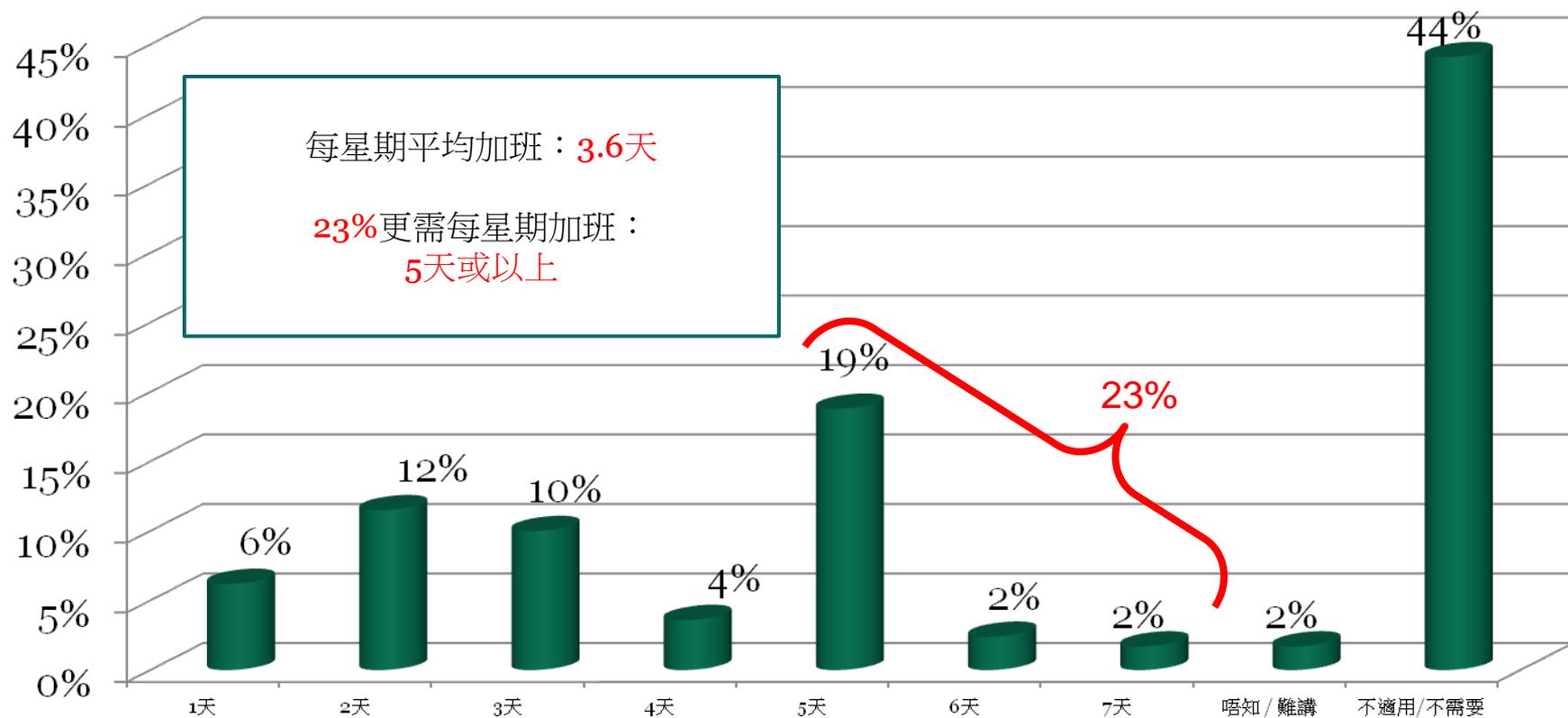
有效樣本:531

5成4受訪者需加班工作

2成3需每星期加班5天或以上

需要加班的受訪者中，每星期平均加班3.6天

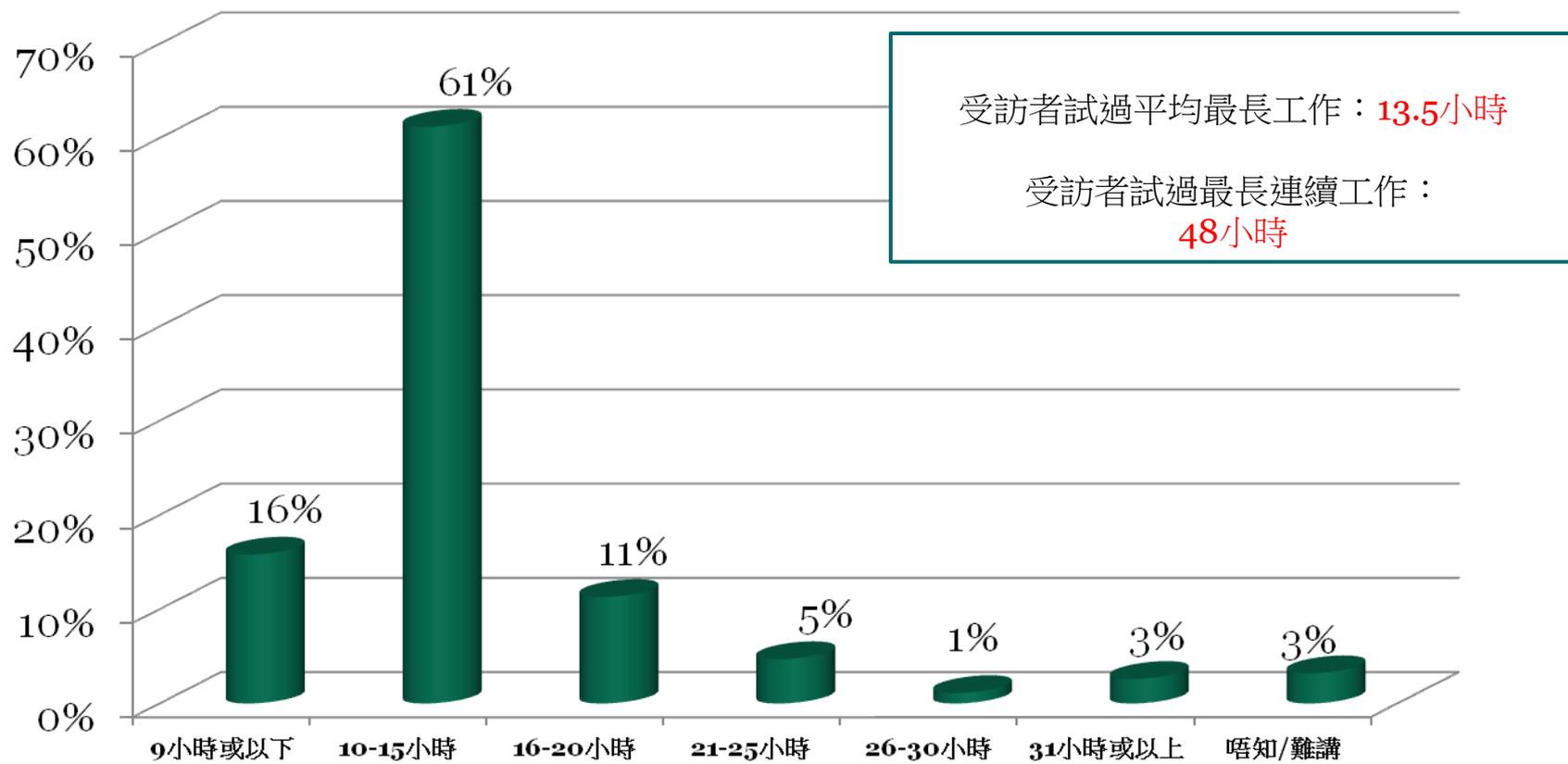
平均一星期有多少天需要加班？



有效樣本:531 (需要加班人士:288)

# 受訪者曾試過平均最長工作**13.5小時** 有受訪者最長連續工作**48小時**

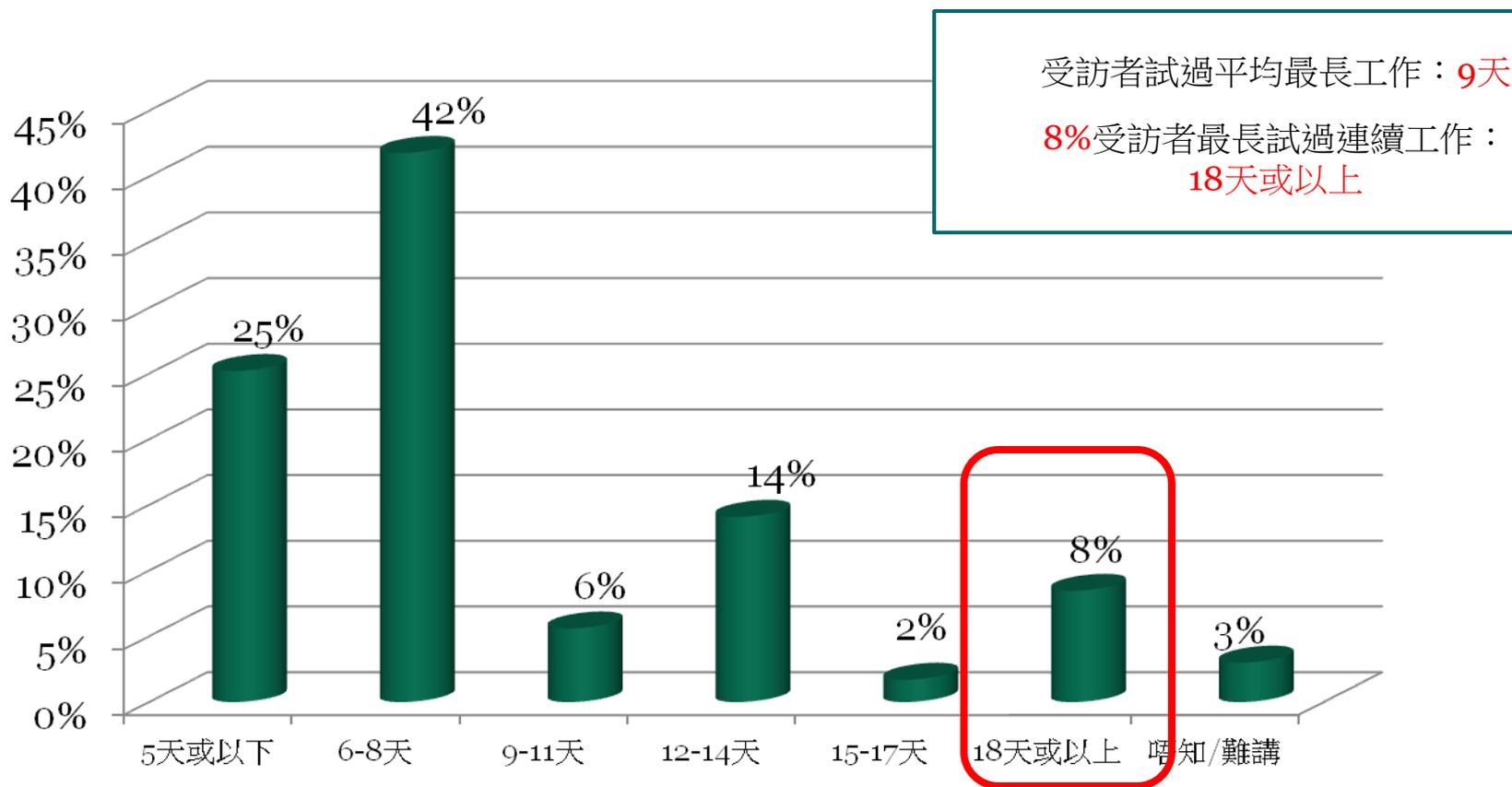
過往試過，最長需要連續工作多少小時？



有效樣本:531

# 受訪者曾試過平均最長連續工作**9天** 近**1成**試過連續工作**18天或以上**

另外，過往試過最長需要連續工作多少天？



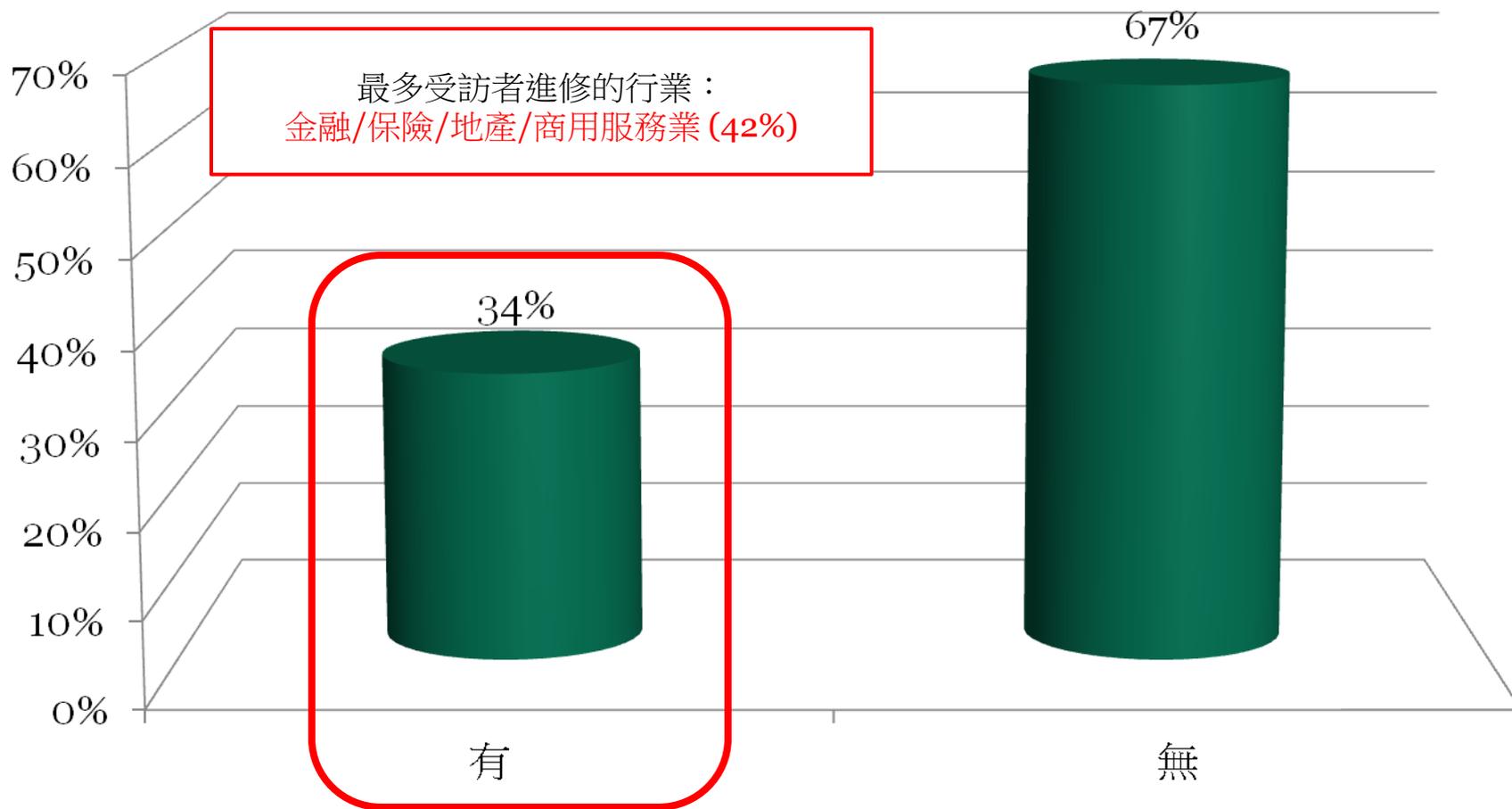
有效樣本:531

# 結論

	香港白領工作情況		
	平均數	最多	結果重點
1. 通常每星期工作日數	5.3天	7天	3成2需每星期工作6天或以上
2. 通常每日工作時間	8.8小時	15小時	6成1需每天工作9小時或以上
3. 平均一星期需要加班的日數 (需要加班受訪者)	3.6天	7天	2成3需每星期加班5天或以上
4. 過往最長需要連續工作的時間	13.5小時	48小時	最長連續工作48小時
5. 過往最長需要連續工作的日數	9天	90天	近1成連續工作18天或以上

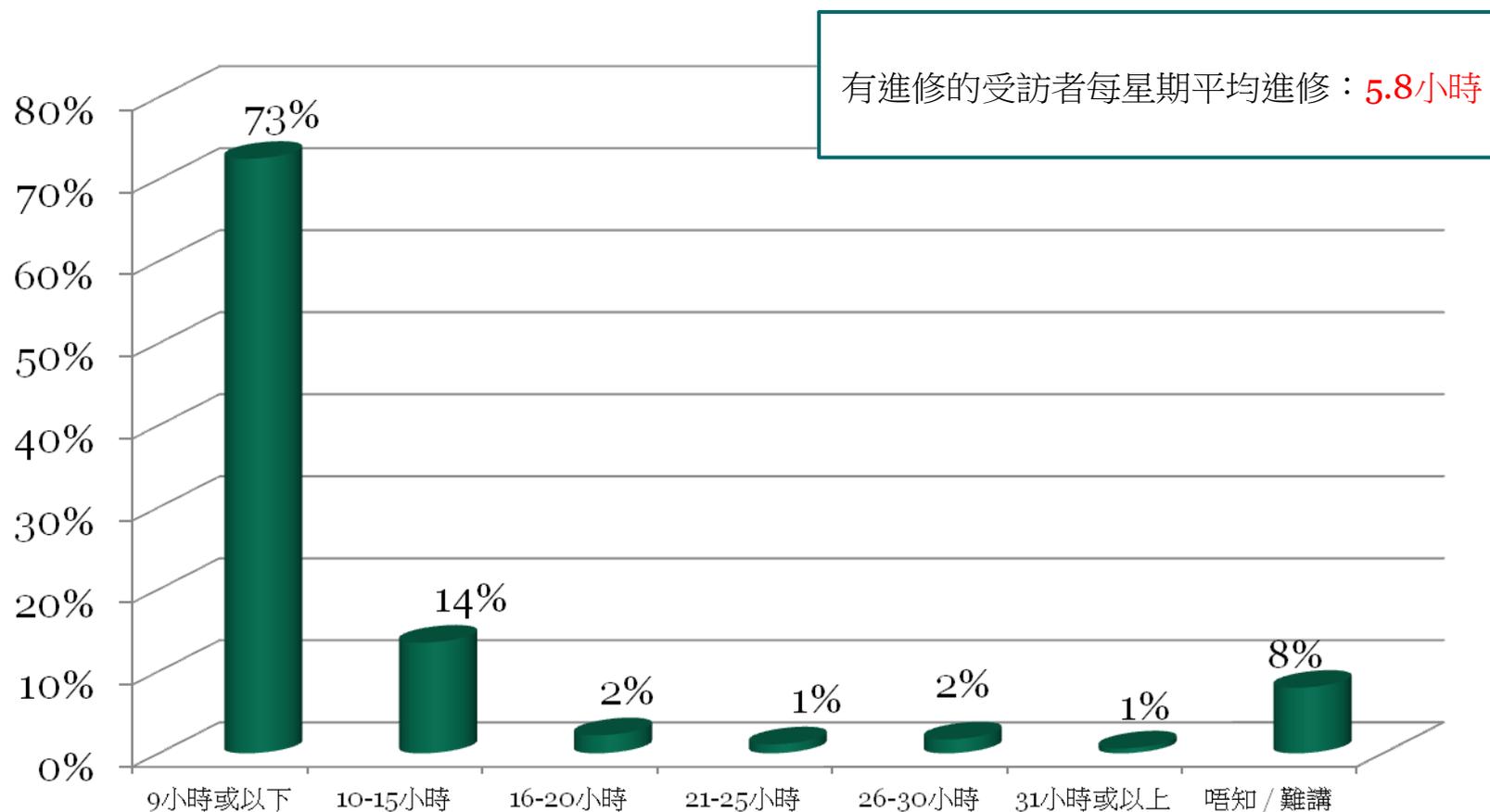
# 3成4受訪者過去一年有進修

請問你於過去一年有沒有進修？



# 有進修受訪者每星期平均需用**5.8小時**

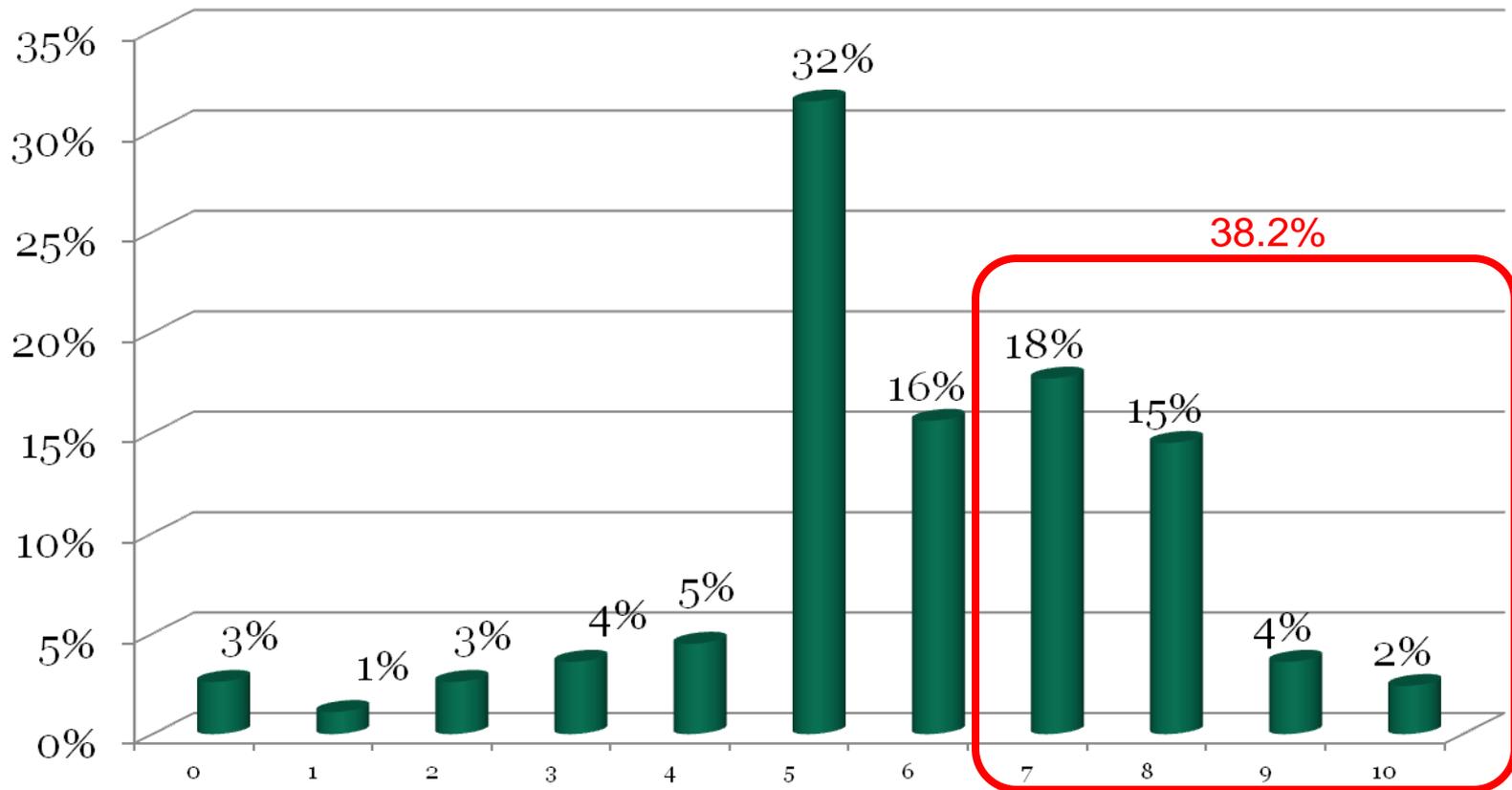
每星期平均用多少小時進修 (包括上課、做功課及溫習)?



過去一個月，

## 3成8受訪者感到壓力頗大且已超出可負荷範圍(7分或以上)

請你用 0-10分評價過去1個月，你面對壓力的情況，0分代表「完全無壓力」，5分代表「有壓力但正常，可以應付」，10分代表「壓力很大且已超出可負荷範圍」，你會給予自己多少分？



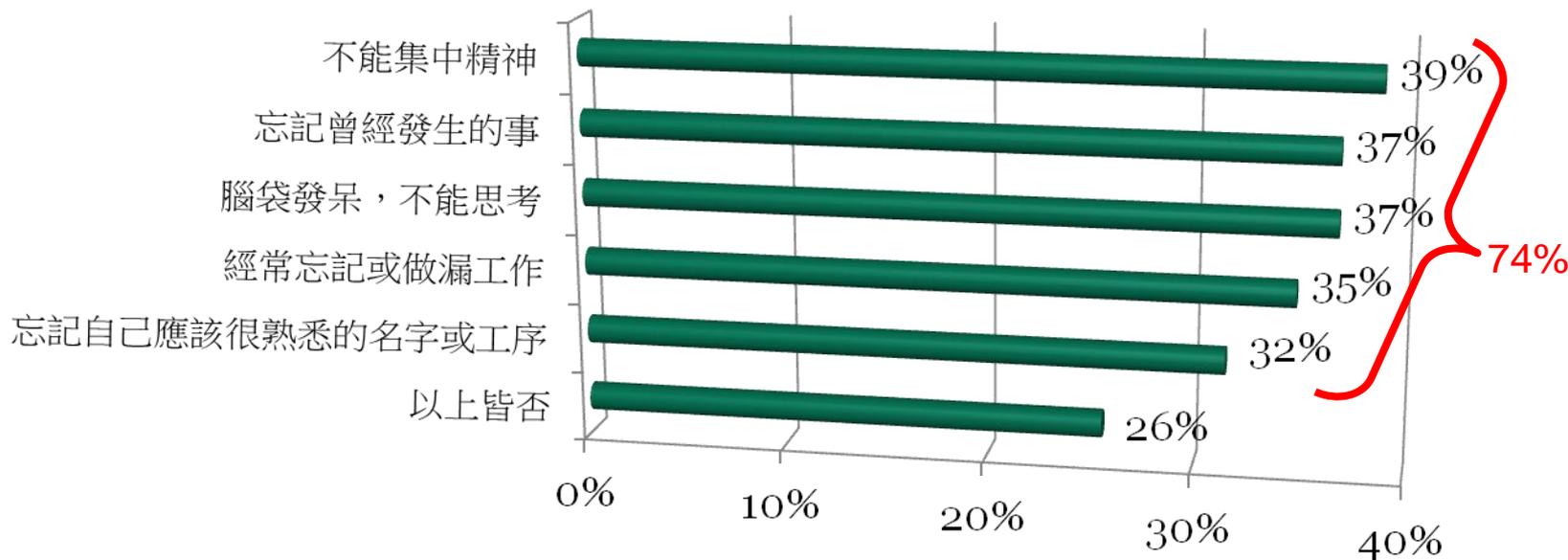
有效樣本:531

# 香港白領人士思維反應不暢順情況

過去1個月，

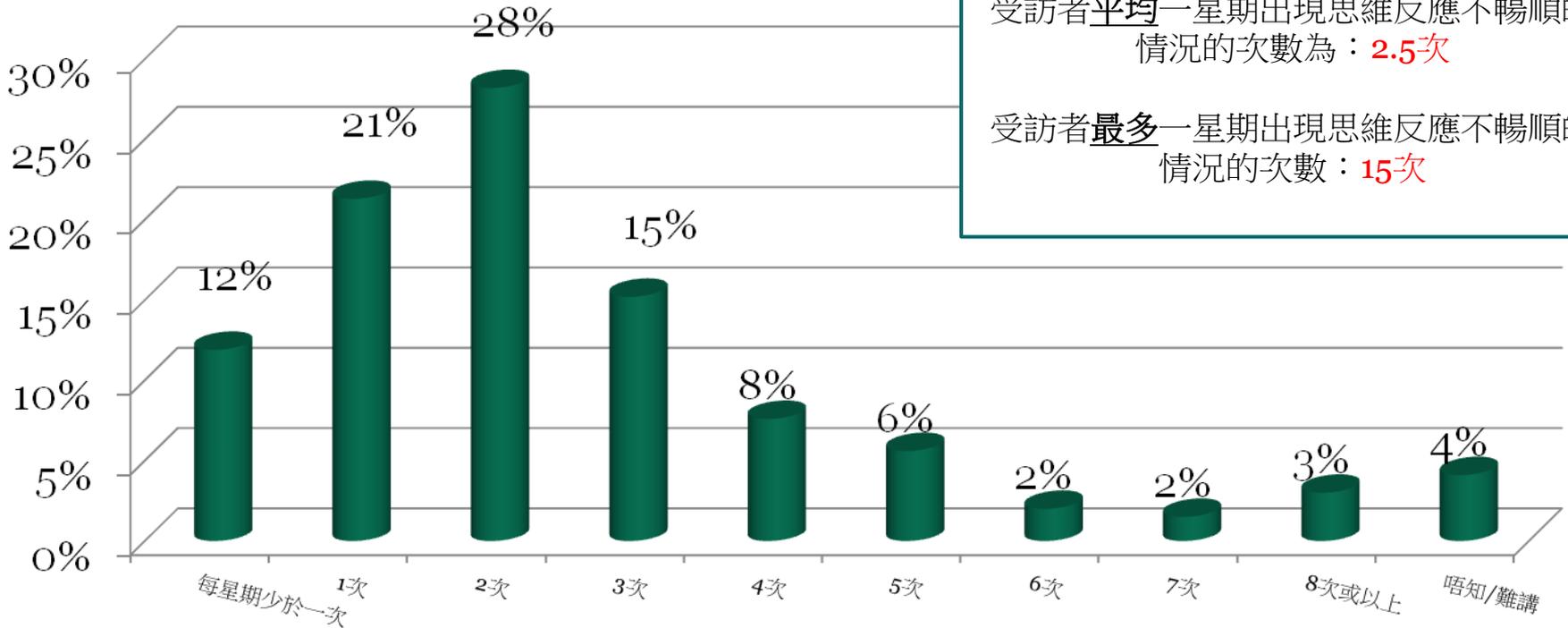
# 7成4人曾於工作時出現思維反應不暢順的情況

過去1個月，請問你工作時有沒有出現過以下情況？(可選多項)



# 曾出現思維反應不暢順的受訪者中，以過去1個月計 平均一星期出現**2.5次**相關情況

於過去1個月，你平均一星期出現多少次  
剛才描述的思維反應不暢順情況？



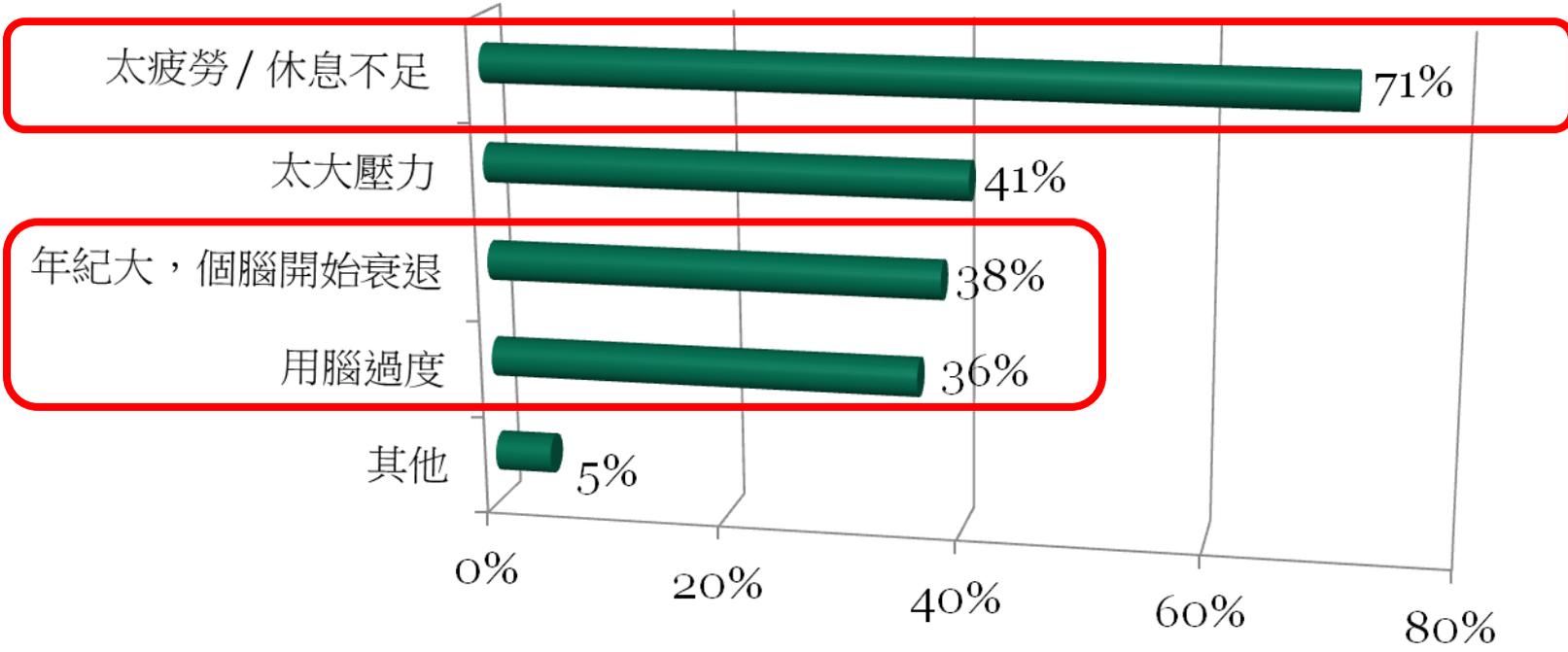
受訪者**平均**一星期出現思維反應不暢順的  
情況的次數為：**2.5次**

受訪者**最多**一星期出現思維反應不暢順的  
情況的次數：**15次**

曾出現思維反應不暢順的受訪者中，

**7成1**人認為因太疲勞/休息不足導致情況出現，  
**3成半**以上則認為是年紀大腦部開始衰退或用腦過度所致

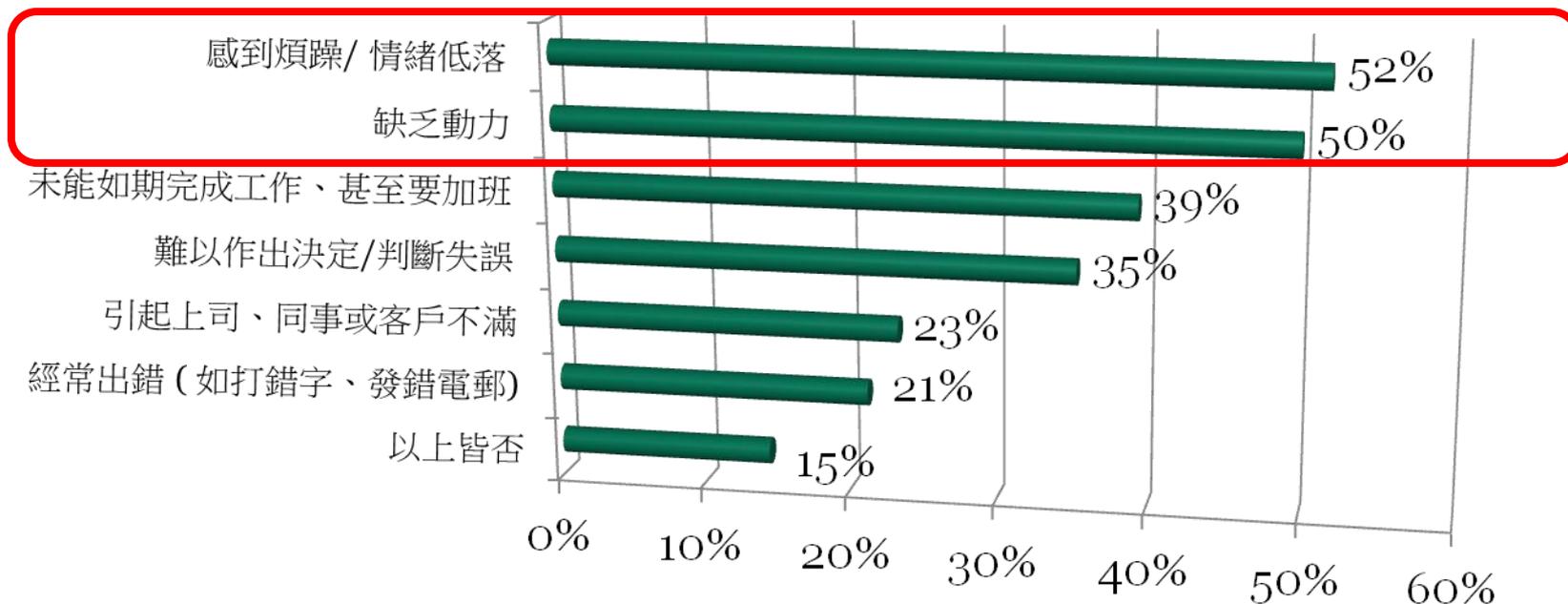
你認為是什麼原因導致這種情況? (可選多項)



曾出現思維反應不暢順的受訪者中，

# 5成2人思維反應不暢順時感到煩躁/低落， 5成人則覺得缺乏動力

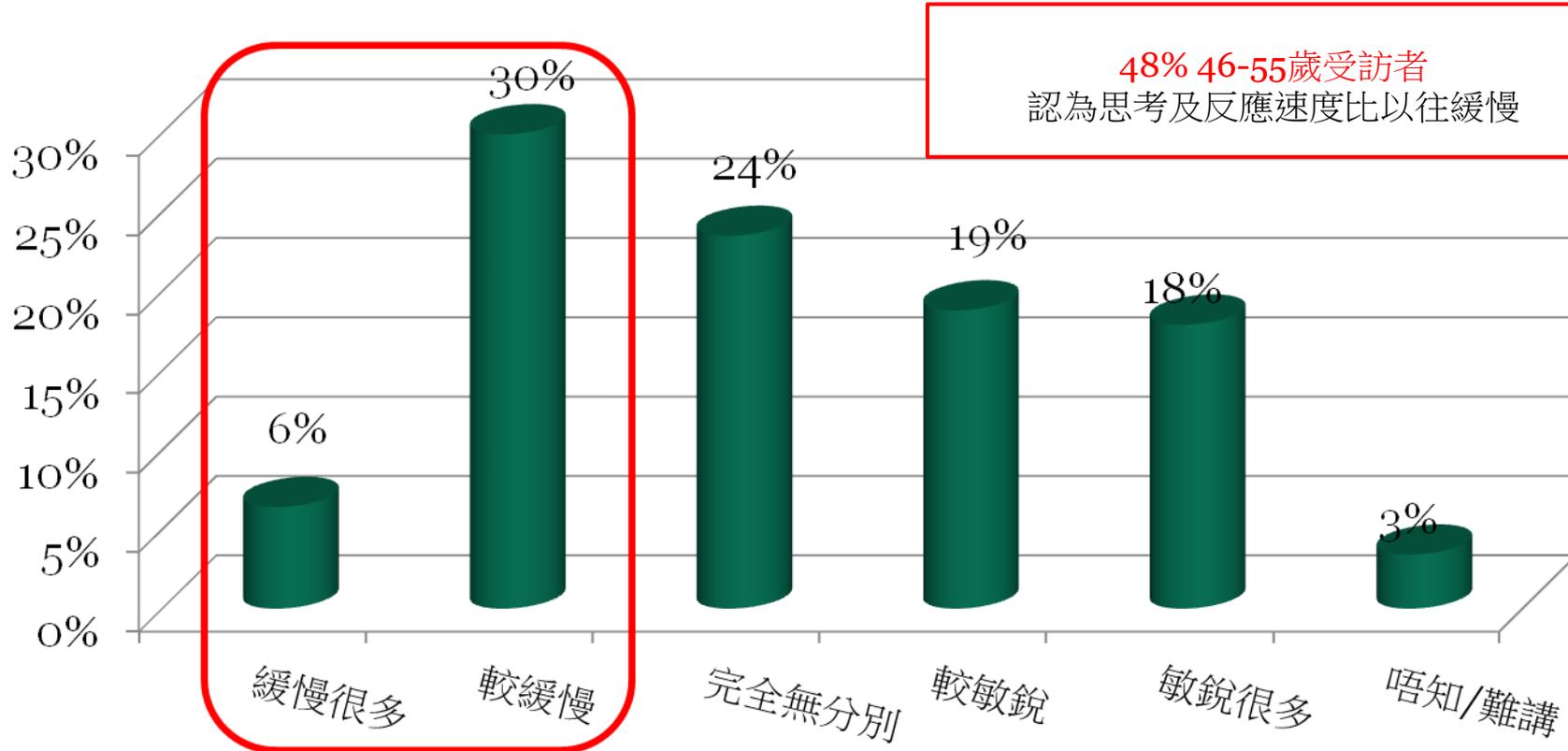
當你出現思維反應不太暢順的時候，有沒有試過同時出現以下情況？(可選多項)



與剛剛出來工作時比較，

## 3成6人認為思考及反應速度比以往緩慢

若同剛剛出來工作的時候比較，你認為你現時的思考及反應速度較以往敏銳、緩慢、還是沒有分別？

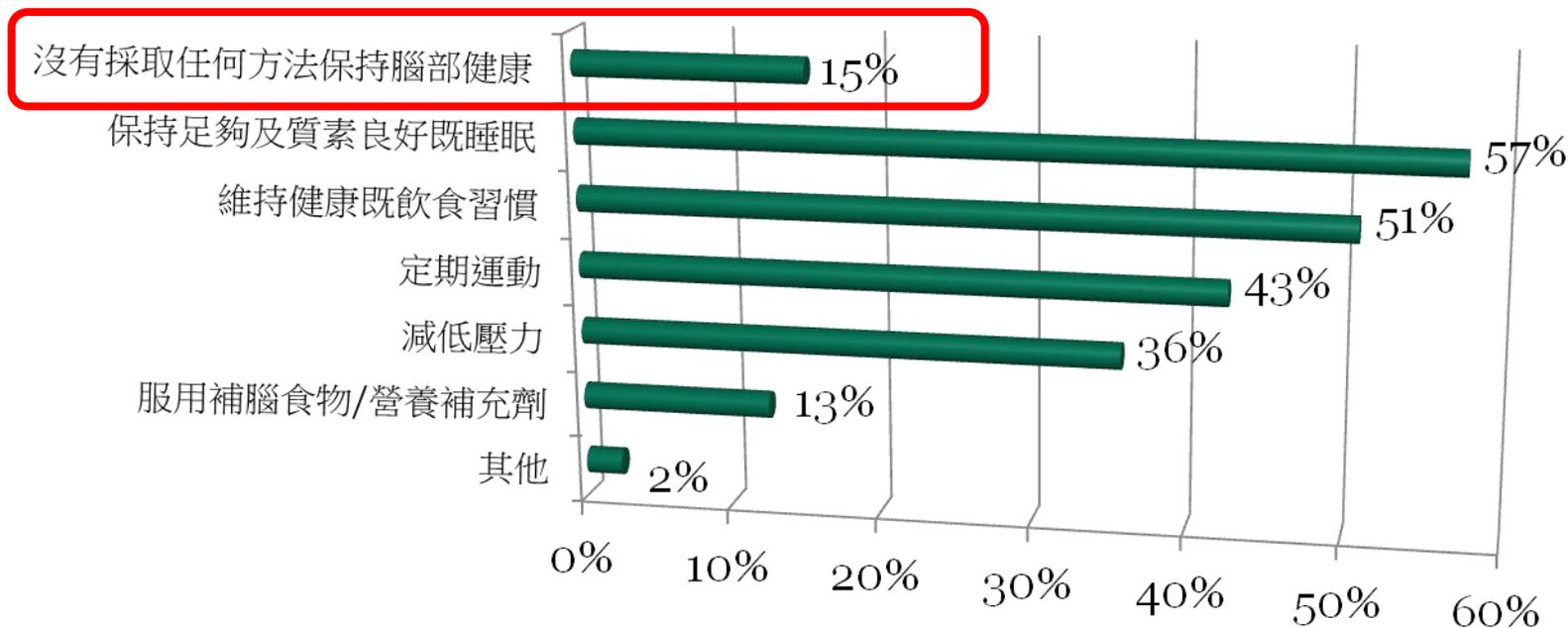


有效樣本:531

# 對保持腦部健康及 補充腦部營養的看法

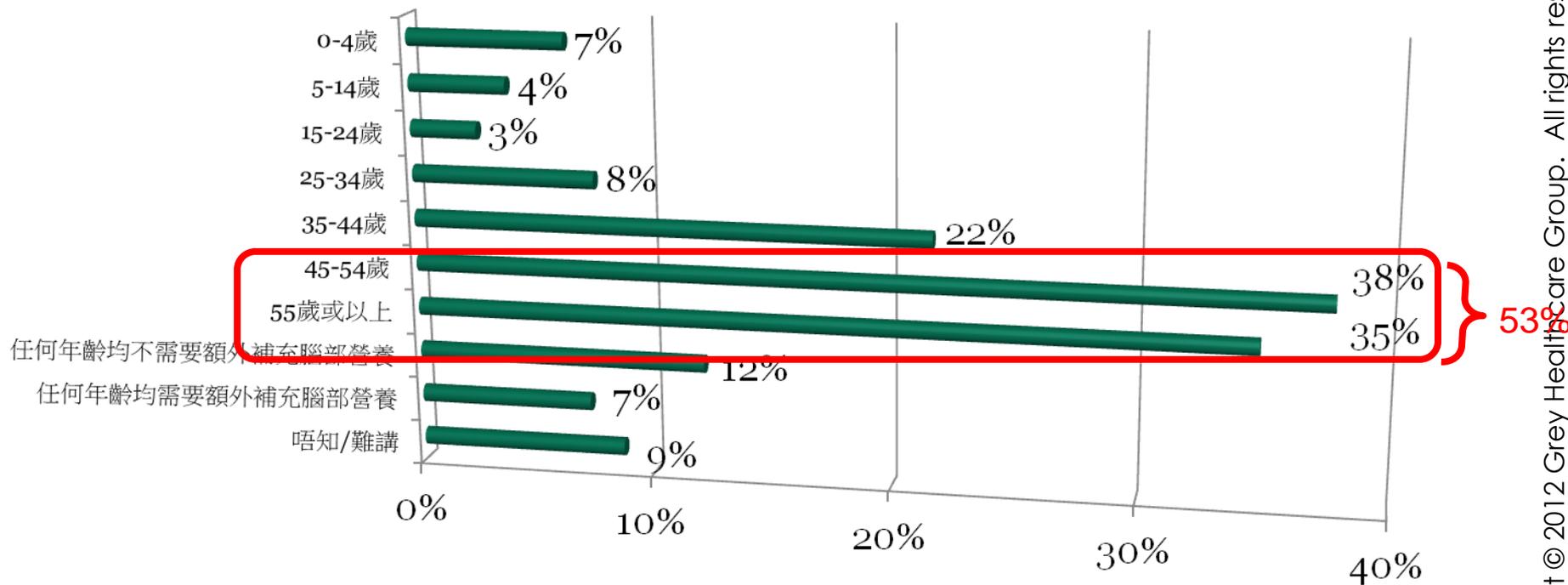
# 1成5人無採取任何方法保持腦部健康

請問你現時有沒有採取任何方法去保持腦部健康? (可選多項)



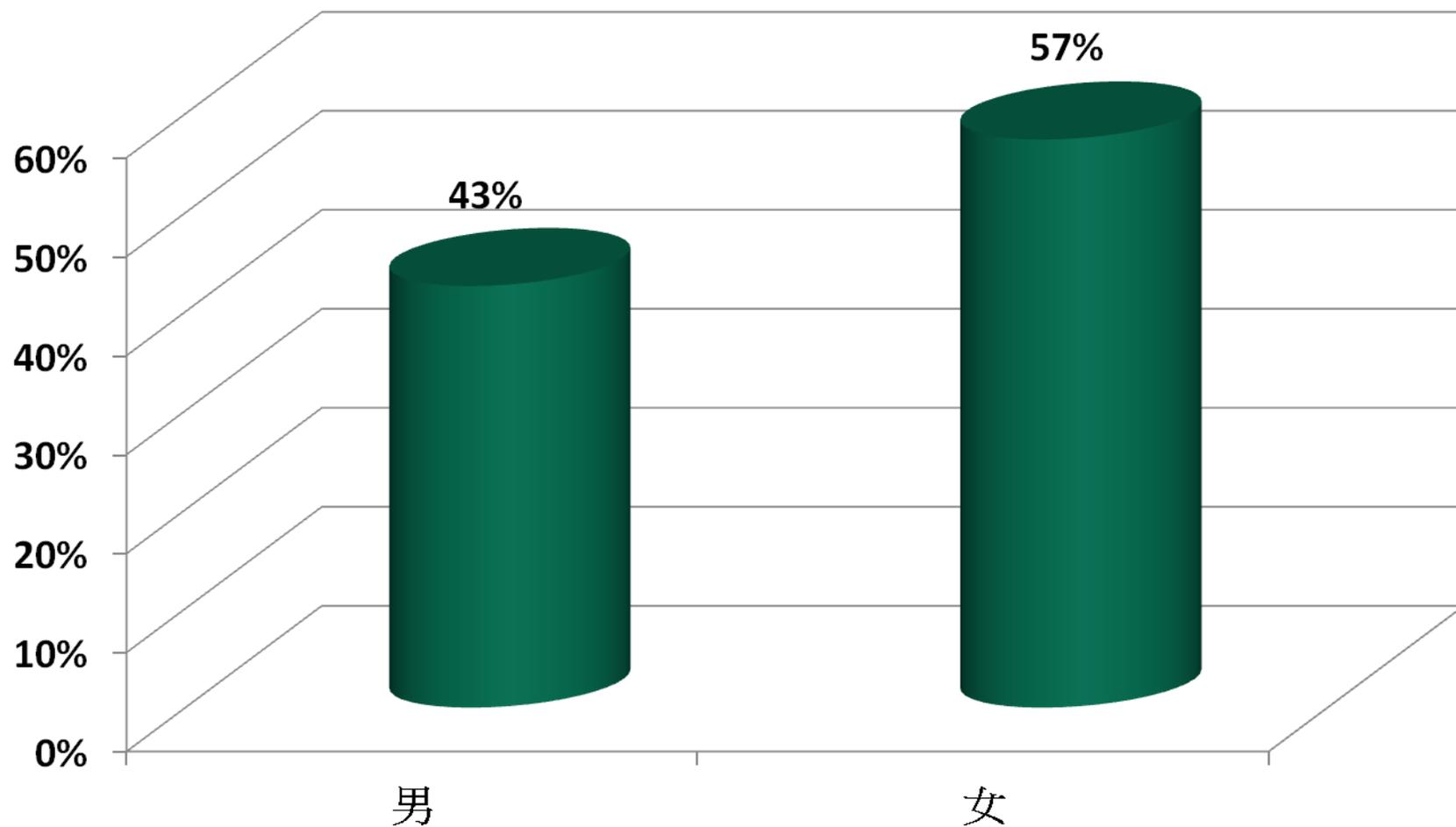
# 5成3受訪者認為45歲或以上人士才需要額外補充腦部營養

你認為哪個年齡層的人需要額外補充腦部營養? (可選多項)

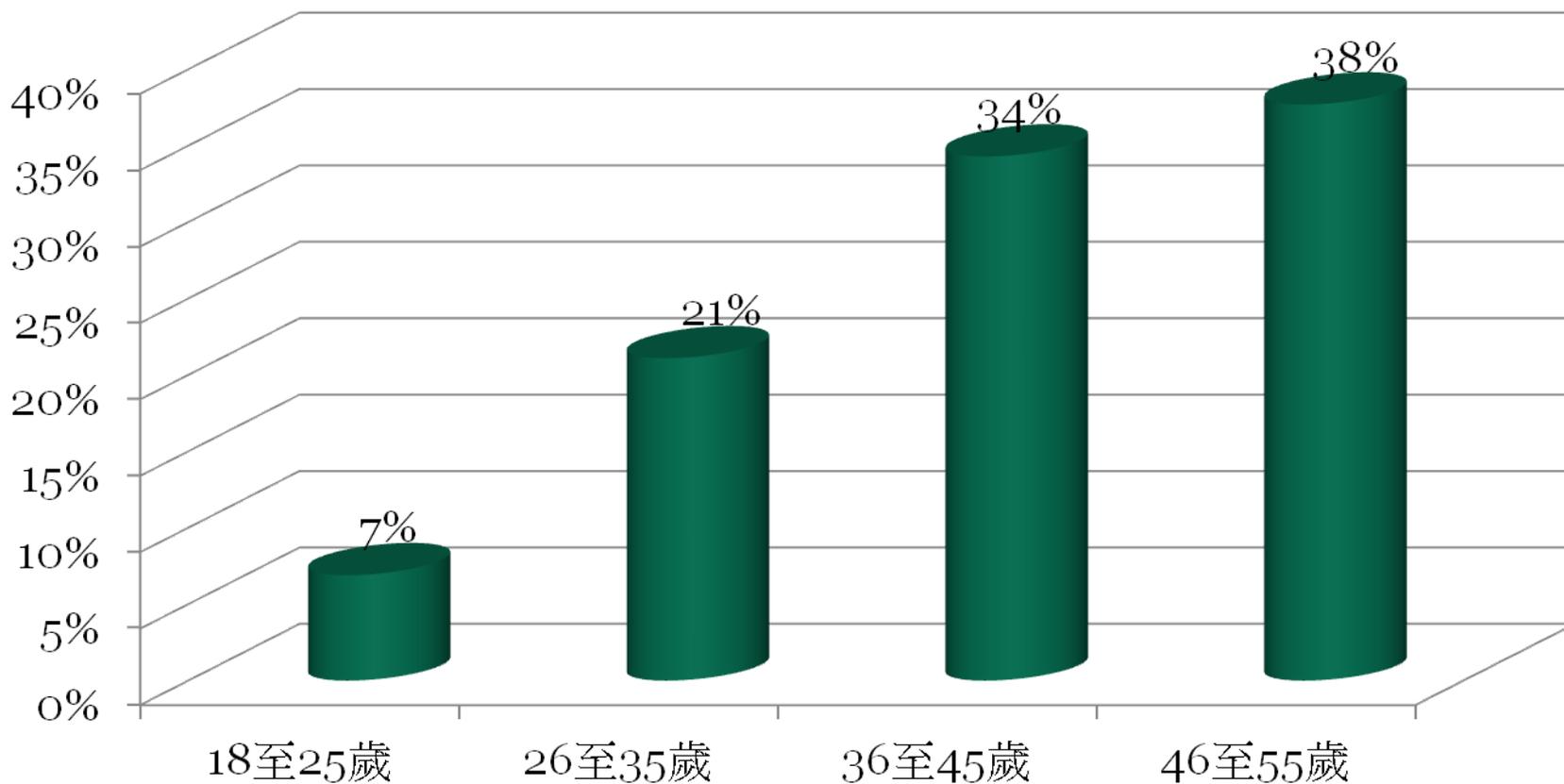


# 背景資料

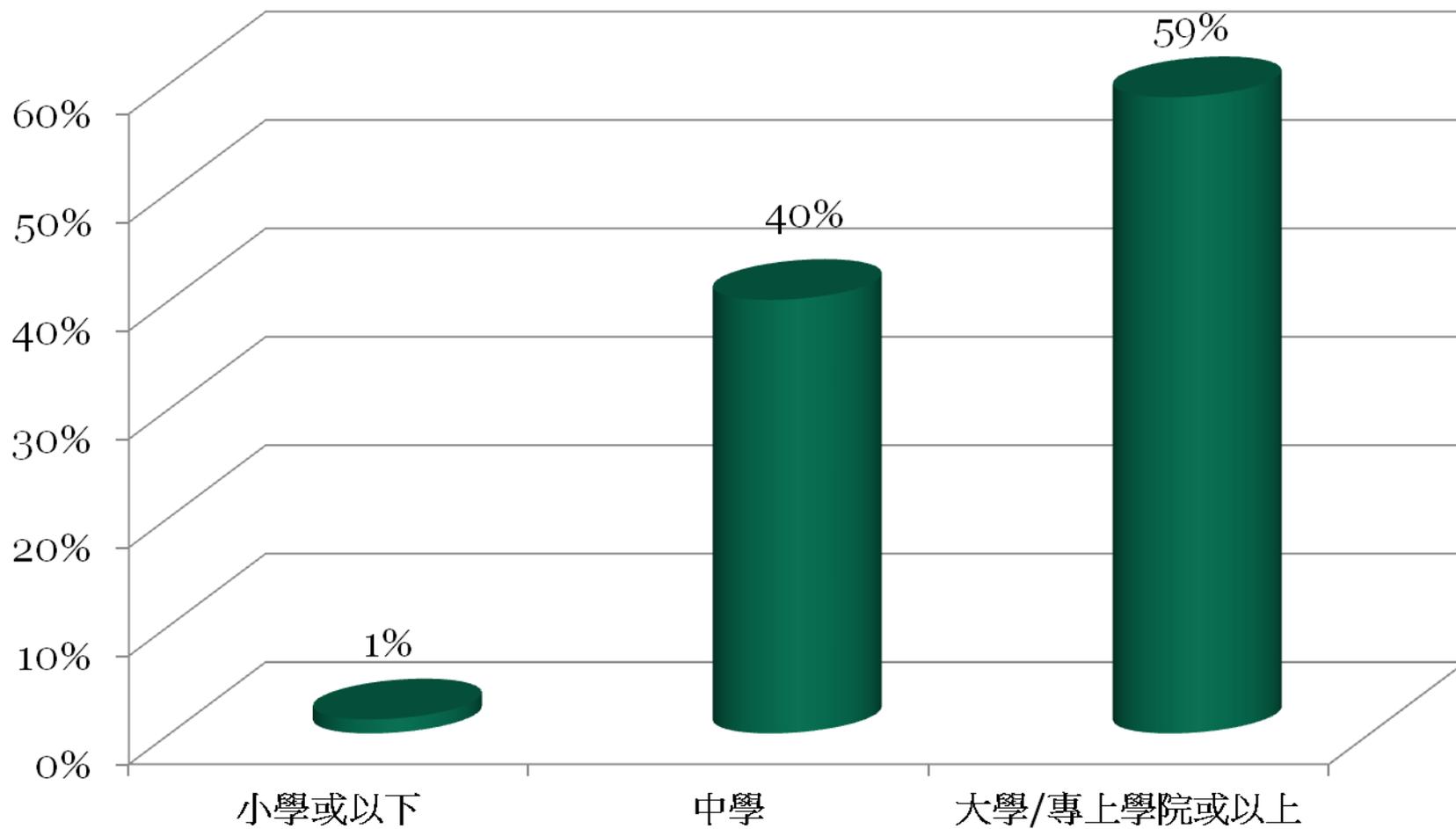
# 受訪者性別



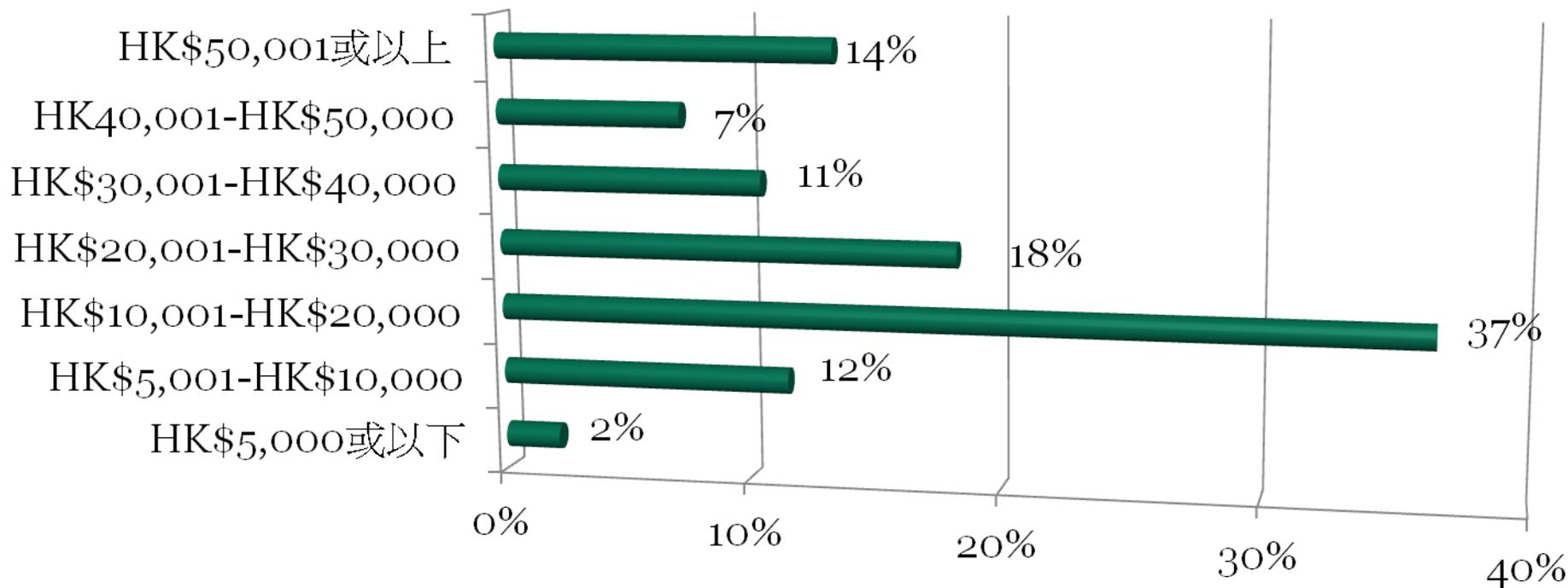
# 受訪者年齡



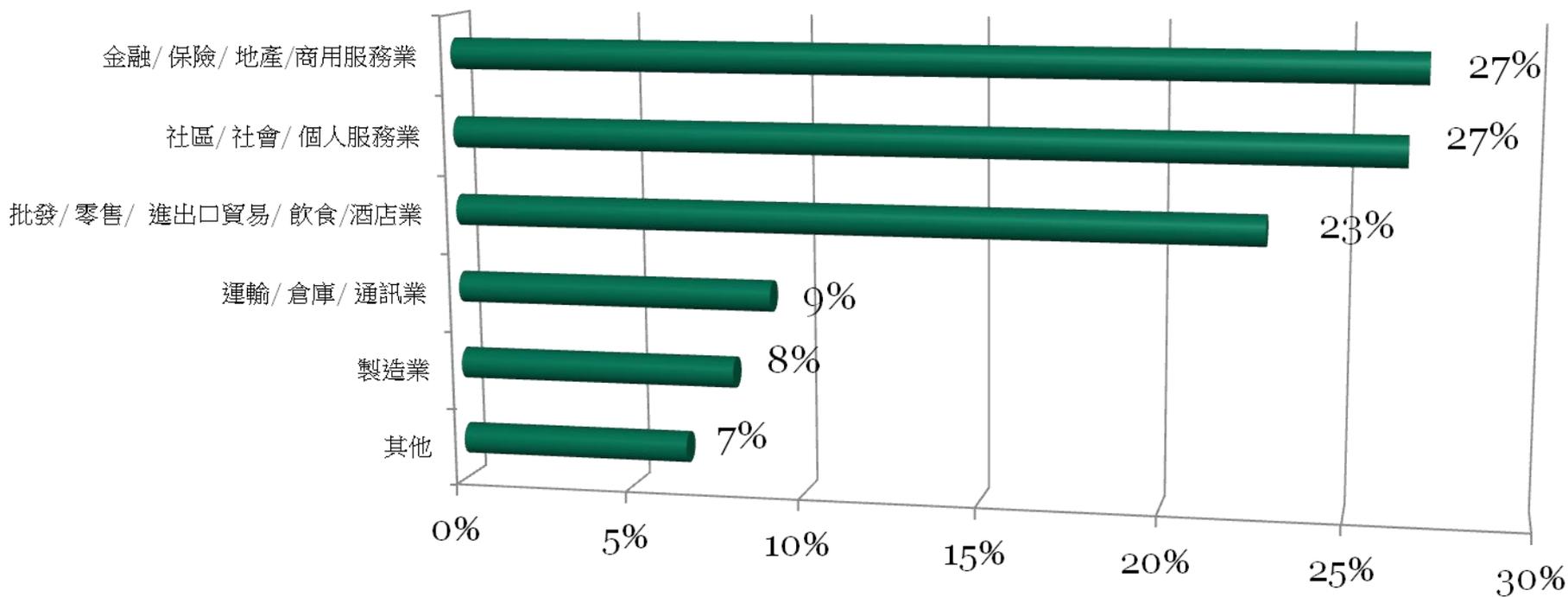
# 受訪者學歷



# 受訪者每月收入



# 受訪者行業



謝謝