

香港民意研究所  
香港肥胖學會  
對減肥看法及經驗調查  
2022年6月8日

樣本資料

調查日期：27/5-6/6/2022  
調查方法：網上調查  
訪問對象：香港民研意見群組 – 香港市民代表組群 (18歲或以上的香港居民)  
成功樣本數目：559  
回應比率 (成功率)：6.2%  
標準誤差：少於2.1% (在95%置信水平下，抽樣誤差不超過+/-4.1%) (以樣本總數計算)  
加權方法：按照政府統計處提供的統計數字以「反覆多重加權法」作出調整。  
全港人口年齡及性別分佈統計數字來自《二零二一年年中人口數字》，而教育程度 (最高就讀程度) 及經濟活動身分統計數字則來自《香港的女性及男性 - 主要統計數字》(2021年版)。

調查結果 (加權樣本)

減肥經驗

Q1 你有沒有曾經嘗試採取行動減肥？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	392	70%	71%
	2 沒有	144	26%	26%
	8888 不記得/不知道/很難說	14	2%	3%
	Total	550	98%	100%
Missing	-99 拒答	9	2%	
Total		559	100%	

(如曾經嘗試減肥)

Q2 你曾經嘗試採取行動減肥多少次？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 1次	59	15%	15%
	2 2次	48	12%	12%
	3 3至5次	92	23%	24%
	4 6至10次	37	10%	10%
	5 11次或以上	54	14%	14%
	8888 不記得/不知道/很難說	100	25%	26%
Total		390	99%	100%
Missing	-99 拒答	3	1%	
Total		392	100%	

(如曾經嘗試減肥)

Q3 你曾經嘗試用甚麼方法減肥？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1	392	100%	100%
Missing	-99	1	<1%	
Total		392	100%	

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
1 從飲食著手，如節食/控制熱量攝取/跟從減肥飲食法	357	41%	91%
2 做運動/增加運動量	340	39%	87%
3 服用減肥藥/減肥產品	133	15%	34%
4 中藥/針灸/刺激穴位	32	4%	8%
5 抽脂/溶脂等療程	10	1%	2%
8881 其它：切胃/縮胃手術	9	1%	2%
Total	881	100%	

(如曾經服用減肥藥/減肥產品)

Q4 你服用的減肥藥/減肥產品是否由醫生處方？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 全部由醫生處方	8	6%	6%
	2 部分由醫生處方，部分不是	26	20%	20%
	3 全部不是由醫生處方	99	74%	74%
	8888 不記得/不知道/很難說	1	<1%	<1%
	Total	133	100%	100%

## (如曾經嘗試減肥)

## Q5 你有沒有曾經尋求醫護人員 (如醫生/營養師/中醫) 的協助來減肥?

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	85	22%	22%
	2 沒有	303	77%	78%
	8888 不記得/不知道/很難說	<1	<1%	<1%
	Total	389	99%	100%
Missing	-99 拒答	4	1%	
Total		392	100%	

## (如曾經嘗試減肥)

## Q6 你減肥時有沒有任何一次曾經出現以下情況?[綜合數據]

		有	沒有	不記得/ 不知道/ 很難說	淨值 (有 - 沒有)
Valid	c 做運動也不能減磅	53%	38%	9%	14%
	b 進食很少食物也會增磅	42%	47%	11%	-5%
	f 經常疲倦	36%	59%	5%	-22%
	g 變得更渴望進食, 如即使不肚餓亦很想進食	36%	61%	4%	-25%
	i 難以集中精神	26%	67%	7%	-42%
	h 脾氣暴躁	21%	70%	9%	-49%
	e 皮膚變差	19%	68%	13%	-49%
	a 進食大量食物也不覺得飽/經常覺得肚餓	22%	71%	7%	-50%
	d 掉髮/頭髮或指甲生長變慢	18%	73%	9%	-55%
	Total				

## Q6\_a 你減肥時有沒有任何一次曾經出現以下情況?[進食大量食物也不覺得飽/經常覺得肚餓]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	81	21%	22%
	2 沒有	267	68%	71%
	8888 不記得/不知道/很難說	26	7%	7%
	Total	374	95%	100%
Missing	-99 拒答	19	5%	
Total		392	100%	

## Q6\_b 你減肥時有沒有任何一次曾經出現以下情況?[進食很少食物也會增磅]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	162	41%	42%
	2 沒有	180	46%	47%
	8888 不記得/不知道/很難說	42	11%	11%
	Total	384	98%	100%
Missing	-99 拒答	8	2%	
Total		392	100%	

## Q6\_c 你減肥時有沒有任何一次曾經出現以下情況?[做運動也不能減磅]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	201	51%	53%
	2 沒有	146	37%	38%
	8888 不記得/不知道/很難說	35	9%	9%
	Total	382	97%	100%
Missing	-99 拒答	11	3%	
Total		392	100%	

## Q6\_d 你減肥時有沒有任何一次曾經出現以下情況?[掉髮/頭髮或指甲生長變慢]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	68	17%	18%
	2 沒有	279	71%	73%
	8888 不記得/不知道/很難說	34	9%	9%
	Total	382	97%	100%
Missing	-99 拒答	11	3%	
Total		392	100%	

## Q6\_e 你減肥時有沒有任何一次曾經出現以下情況?[皮膚變差]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	70	18%	19%
	2 沒有	250	64%	68%
	8888 不記得/不知道/很難說	48	12%	13%
	Total	368	94%	100%
Missing	-99 拒答	25	6%	
Total		392	100%	

## Q6\_f 你減肥時有沒有任何一次曾經出現以下情況?[經常疲倦]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	139	35%	36%

	<b>2 沒有</b>	225	57%	<b>59%</b>
	8888 不記得／不知道／很難說	19	5%	5%
	Total	383	98%	100%
Missing	-99 拒答	9	2%	
Total		392	100%	

**Q6\_g 你減肥時有沒有任何一次曾經出現以下情況？[變得更渴望進食，如即使不肚餓亦很想進食]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	133	34%	36%
	<b>2 沒有</b>	227	58%	<b>61%</b>
	8888 不記得／不知道／很難說	13	3%	4%
	Total	374	95%	100%
Missing	-99 拒答	19	5%	
Total		392	100%	

**Q6\_h 你減肥時有沒有任何一次曾經出現以下情況？[脾氣暴躁]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	79	20%	21%
	<b>2 沒有</b>	264	67%	<b>70%</b>
	8888 不記得／不知道／很難說	35	9%	9%
	Total	378	96%	100%
Missing	-99 拒答	15	4%	
Total		392	100%	

**Q6\_i 你減肥時有沒有任何一次曾經出現以下情況？[難以集中精神]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	98	25%	26%
	<b>2 沒有</b>	255	65%	<b>67%</b>
	8888 不記得／不知道／很難說	25	6%	7%
	Total	377	96%	100%
Missing	-99 拒答	15	4%	
Total		392	100%	

**(如曾經嘗試減肥)****Q7 你有沒有試過減肥後體重很快反彈？**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 有</b>	177	45%	<b>51%</b>
	2 沒有	120	31%	35%
	8888 不記得／不知道／很難說	50	13%	14%
	Total	348	89%	100%
Missing	-99 拒答	<1	<1%	
	8886 不適用 (雖然有嘗試減肥，但不會成功)	44	11%	
	Total	45	11%	
Total		392	100%	

**(如試過減肥後體重很快反彈)****Q8 你曾經試過多少次減肥後體重很快反彈？**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 1次	27	15%	15%
	2 2次	33	18%	18%
	<b>3 3至5次</b>	48	27%	<b>27%</b>
	4 6至10次	20	11%	11%
	5 11次或以上	13	7%	7%
	8888 不記得／不知道／很難說	36	20%	20%
	Total	177	100%	100%
Missing	-99 拒答	<1	<1%	
Total		177	100%	

**對肥胖和減肥的認知及看法****Q9 比較肥胖人士和瘦削人士，你認為誰有較大機會.....？[綜合數據]**

	肥胖人士 機會大些	差不多	瘦削人士 機會大些	不知道/ 很難說	淨值 (肥胖 - 瘦削 人士機會大些)
b 懶做運動	67%	27%	2%	4%	65%
a 經常暴飲暴食	62%	28%	2%	7%	60%
c 缺乏意志力	52%	36%	2%	10%	50%
d 自制能力差	50%	39%	2%	9%	48%
f 成為家人的負擔	26%	50%	<1%	24%	25%
g 人際關係差	20%	59%	4%	17%	16%
e 脾氣大	17%	63%	5%	15%	11%

## Q9\_a 比較肥胖人士和瘦削人士，你認為誰有較大機會.....？ [經常暴飲暴食]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 肥胖人士機會大很多	128	23%	23%
	<b>2 肥胖人士機會大一些</b>	220	39%	<b>39%</b>
	3 差不多	158	28%	28%
	4 瘦削人士機會大一些	11	2%	2%
	5 瘦削人士機會大很多	1	<1%	<1%
	8888 不知道/很難說	40	7%	7%
	Total	557	100%	100%
Missing	-99 拒答	2	<1%	
Total		559	100%	

## Q9\_agp 比較肥胖人士和瘦削人士，你認為誰有較大機會.....？ [經常暴飲暴食] [綜合數據]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 肥胖人士機會大些</b>	347	62%	<b>62%</b>
	3 差不多	158	28%	28%
	4 瘦削人士機會大些	12	2%	2%
	8888 不知道/很難說	40	7%	7%
	Total	557	100%	100%
Missing	-99 拒答	2	<1%	
Total		559	100%	

## Q9\_b 比較肥胖人士和瘦削人士，你認為誰有較大機會.....？ [懶做運動]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 肥胖人士機會大很多	180	32%	32%
	<b>2 肥胖人士機會大一些</b>	196	35%	<b>35%</b>
	3 差不多	149	27%	27%
	4 瘦削人士機會大一些	8	1%	1%
	5 瘦削人士機會大很多	4	1%	1%
	8888 不知道/很難說	20	4%	4%
	Total	559	100%	100%

## Q9\_bgp 比較肥胖人士和瘦削人士，你認為誰有較大機會.....？ [懶做運動] [綜合數據]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 肥胖人士機會大些</b>	377	67%	<b>67%</b>
	3 差不多	149	27%	27%
	4 瘦削人士機會大些	13	2%	2%
	8888 不知道/很難說	20	4%	4%
	Total	559	100%	100%

## Q9\_c 比較肥胖人士和瘦削人士，你認為誰有較大機會.....？ [缺乏意志力]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 肥胖人士機會大很多	89	16%	16%
	2 肥胖人士機會大一些	199	36%	36%
	<b>3 差不多</b>	203	36%	<b>36%</b>
	4 瘦削人士機會大一些	6	1%	1%
	5 瘦削人士機會大很多	3	<1%	<1%
	8888 不知道/很難說	58	10%	10%
	Total	557	100%	100%
Missing	-99 拒答	2	<1%	
Total		559	100%	

## Q9\_cgp 比較肥胖人士和瘦削人士，你認為誰有較大機會.....？ [缺乏意志力] [綜合數據]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 肥胖人士機會大些</b>	288	52%	<b>52%</b>
	3 差不多	203	36%	36%
	4 瘦削人士機會大些	9	2%	2%
	8888 不知道/很難說	58	10%	10%
	Total	557	100%	100%
Missing	-99 拒答	2	<1%	
Total		559	100%	

## Q9\_d 比較肥胖人士和瘦削人士，你認為誰有較大機會.....？ [自制能力差]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 肥胖人士機會大很多	73	13%	13%
	2 肥胖人士機會大一些	208	37%	37%
	<b>3 差不多</b>	216	39%	<b>39%</b>
	4 瘦削人士機會大一些	8	1%	1%
	5 瘦削人士機會大很多	5	1%	1%
	8888 不知道/很難說	48	9%	9%
	Total	559	100%	100%

## Q9\_dgp 比較肥胖人士和瘦削人士，你認為誰有較大機會.....？ [自制能力差] [綜合數據]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 肥胖人士機會大些</b>	281	50%	<b>50%</b>

3 差不多	216	39%	39%
4 瘦削人士機會大些	13	2%	2%
8888 不知道/很難說	48	9%	9%
Total	559	100%	100%

## Q9\_e 比較肥胖人士和瘦削人士, 你認為誰有較大機會.....? [脾氣大]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 1 肥胖人士機會大很多	28	5%	5%
2 肥胖人士機會大一些	65	12%	12%
<b>3 差不多</b>	<b>350</b>	<b>63%</b>	<b>63%</b>
4 瘦削人士機會大一些	19	3%	3%
5 瘦削人士機會大很多	10	2%	2%
8888 不知道/很難說	86	15%	15%
Total	559	100%	100%

## Q9\_egp 比較肥胖人士和瘦削人士, 你認為誰有較大機會.....? [脾氣大] [綜合數據]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 1 肥胖人士機會大些	93	17%	17%
<b>3 差不多</b>	<b>350</b>	<b>63%</b>	<b>63%</b>
4 瘦削人士機會大些	30	5%	5%
8888 不知道/很難說	86	15%	15%
Total	559	100%	100%

## Q9\_f 比較肥胖人士和瘦削人士, 你認為誰有較大機會.....? [成為家人的負擔]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 1 肥胖人士機會大很多	35	6%	6%
2 肥胖人士機會大一些	109	19%	19%
<b>3 差不多</b>	<b>281</b>	<b>50%</b>	<b>50%</b>
4 瘦削人士機會大一些	1	<1%	<1%
5 瘦削人士機會大很多	<1	<1%	<1%
8888 不知道/很難說	133	24%	24%
Total	559	100%	100%

## Q9\_fgq 比較肥胖人士和瘦削人士, 你認為誰有較大機會.....? [成為家人的負擔] [綜合數據]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 1 肥胖人士機會大些	144	26%	26%
<b>3 差不多</b>	<b>281</b>	<b>50%</b>	<b>50%</b>
4 瘦削人士機會大些	2	<1%	<1%
8888 不知道/很難說	133	24%	24%
Total	559	100%	100%

## Q9\_g 比較肥胖人士和瘦削人士, 你認為誰有較大機會.....? [人際關係差]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 1 肥胖人士機會大很多	29	5%	5%
2 肥胖人士機會大一些	82	15%	15%
<b>3 差不多</b>	<b>331</b>	<b>59%</b>	<b>59%</b>
4 瘦削人士機會大一些	17	3%	3%
5 瘦削人士機會大很多	3	1%	1%
8888 不知道/很難說	97	17%	17%
Total	559	100%	100%

## Q9\_ggp 比較肥胖人士和瘦削人士, 你認為誰有較大機會.....? [人際關係差] [綜合數據]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 1 肥胖人士機會大些	111	20%	20%
<b>3 差不多</b>	<b>331</b>	<b>59%</b>	<b>59%</b>
4 瘦削人士機會大些	20	4%	4%
8888 不知道/很難說	97	17%	17%
Total	559	100%	100%

## Q10 你有多贊成或反對以下陳述? [綜合數據]

	贊成	一半半	反對	不知道/ 很難說	淨值 (贊成 - 反對)	平均量值*
a 減肥應靠個人努力	83%	12%	4%	1%	79%	4.2
b 減肥不應使用減肥藥	70%	20%	7%	3%	63%	4.1
f 只要健康飲食及多運動就能夠成功減肥	63%	26%	6%	4%	57%	3.9
g 政府應投放更多資源幫助肥胖人士以醫學界認可的方法減肥	62%	26%	8%	4%	54%	3.8
e 肥胖是慢性病	58%	20%	13%	10%	44%	3.7
c 若運動及控制飲食未能有效減肥, 應以更進取的方法減肥 (如代餐、極低卡飲食)	41%	33%	20%	6%	21%	3.3
d 為減肥成功, 有時難免要短暫犧牲健康	15%	17%	65%	3%	-51%	2.2

\* 平均量值是把答案按照正面程度, 以 1 分最低 5 分最高量化成為 1、2、3、4、5 分, 再求取樣本平均數值。

## Q10\_a 你有多贊成或反對以下陳述? [減肥應靠個人努力]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 好贊成	228	41%	41%
	<b>2 幾贊成</b>	235	42%	<b>42%</b>
	3 一半半	67	12%	12%
	4 幾反對	20	4%	4%
	5 好反對	2	<1%	<1%
	8888 不知道/很難說	8	1%	1%
	Total	559	100%	100%

## Q10\_agg 你有多贊成或反對以下陳述？[減肥應靠個人努力][綜合數據]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 贊成</b>	462	83%	<b>83%</b>
	3 一半半	67	12%	12%
	4 反對	22	4%	4%
	8888 不知道/很難說	8	1%	1%
	Total	559	100%	100%

## Q10\_b 你有多贊成或反對以下陳述？[減肥不應使用減肥藥]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 好贊成</b>	237	42%	<b>42%</b>
	2 幾贊成	152	27%	27%
	3 一半半	114	20%	20%
	4 幾反對	27	5%	5%
	5 好反對	12	2%	2%
	8888 不知道/很難說	17	3%	3%
	Total	559	100%	100%

## Q10\_bgp 你有多贊成或反對以下陳述？[減肥不應使用減肥藥][綜合數據]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 贊成</b>	389	70%	<b>70%</b>
	3 一半半	114	20%	20%
	4 反對	38	7%	7%
	8888 不知道/很難說	17	3%	3%
	Total	559	100%	100%

## Q10\_c 你有多贊成或反對以下陳述？[若運動及控制飲食未能有效減肥，應以更進取的方法減肥(如代餐、極低卡飲食)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 好贊成	54	10%	10%
	2 幾贊成	175	31%	31%
	<b>3 一半半</b>	184	33%	<b>33%</b>
	4 幾反對	82	15%	15%
	5 好反對	31	6%	6%
	8888 不知道/很難說	32	6%	6%
	Total	558	100%	100%
Missing	-99 拒答	1	<1%	
Total		559	100%	

## Q10\_cgp 你有多贊成或反對以下陳述？[若運動及控制飲食未能有效減肥，應以更進取的方法減肥(如代餐、極低卡飲食)][綜合數據]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 贊成</b>	229	41%	<b>41%</b>
	3 一半半	184	33%	33%
	4 反對	113	20%	20%
	8888 不知道/很難說	32	6%	6%
	Total	558	100%	100%
Missing	-99 拒答	1	<1%	
Total		559	100%	

## Q10\_d 你有多贊成或反對以下陳述？[為減肥成功，有時難免要短暫犧牲健康]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 好贊成	17	3%	3%
	2 幾贊成	64	11%	11%
	3 一半半	95	17%	17%
	4 幾反對	172	31%	31%
	<b>5 好反對</b>	192	34%	<b>34%</b>
	8888 不知道/很難說	18	3%	3%
	Total	559	100%	100%
Missing	-99 拒答	<1	<1%	
Total		559	100%	

## Q10\_dgp 你有多贊成或反對以下陳述？[為減肥成功，有時難免要短暫犧牲健康][綜合數據]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 贊成	81	15%	15%
	3 一半半	95	17%	17%

	<b>4 反對</b>	364	65%	<b>65%</b>
	8888 不知道/很難說	18	3%	3%
	Total	559	100%	100%
Missing	-99 拒答	<1	<1%	
Total		559	100%	

**Q10\_e 你有多贊成或反對以下陳述？[肥胖是慢性病]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 好贊成	117	21%	21%
	<b>2 幾贊成</b>	205	37%	<b>37%</b>
	3 一半半	110	20%	20%
	4 幾反對	57	10%	10%
	5 好反對	17	3%	3%
	8888 不知道/很難說	54	10%	10%
	Total	559	100%	100%
Missing	-99 拒答	<1	<1%	
Total		559	100%	

**Q10\_egg 你有多贊成或反對以下陳述？[肥胖是慢性病][綜合數據]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 贊成</b>	322	58%	<b>58%</b>
	3 一半半	110	20%	20%
	4 反對	73	13%	13%
	8888 不知道/很難說	54	10%	10%
	Total	559	100%	100%
Missing	-99 拒答	<1	<1%	
Total		559	100%	

**Q10\_f 你有多贊成或反對以下陳述？[只要健康飲食及多運動就能夠成功減肥]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 好贊成	165	29%	29%
	<b>2 幾贊成</b>	189	34%	<b>34%</b>
	3 一半半	147	26%	26%
	4 幾反對	29	5%	5%
	5 好反對	6	1%	1%
	8888 不知道/很難說	23	4%	4%
	Total	559	100%	100%

**Q10\_fgp 你有多贊成或反對以下陳述？[只要健康飲食及多運動就能夠成功減肥][綜合數據]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 贊成</b>	353	63%	<b>63%</b>
	3 一半半	147	26%	26%
	4 反對	35	6%	6%
	8888 不知道/很難說	23	4%	4%
	Total	559	100%	100%

**Q10\_g 你有多贊成或反對以下陳述？[政府應投放更多資源幫助肥胖人士以醫學界認可的方法減肥]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 好贊成	138	25%	25%
	<b>2 幾贊成</b>	206	37%	<b>37%</b>
	3 一半半	146	26%	26%
	4 幾反對	25	4%	5%
	5 好反對	18	3%	3%
	8888 不知道/很難說	23	4%	4%
	Total	556	99%	100%
Missing	-99 拒答	3	1%	
Total		559	100%	

**Q10\_ggp 你有多贊成或反對以下陳述？[政府應投放更多資源幫助肥胖人士以醫學界認可的方法減肥]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 贊成</b>	344	62%	<b>62%</b>
	3 一半半	146	26%	26%
	4 反對	43	8%	8%
	8888 不知道/很難說	23	4%	4%
	Total	556	99%	100%
Missing	-99 拒答	3	1%	
Total		559	100%	

**Q10 你有多贊成或反對以下陳述？[平均量值\*]**

	N		Mean	Sampling error (SEM*2)	Median	Mode	Std. Deviation
	Valid	Missing					
a 減肥應靠個人努	551	8	<b>4.2</b>	+/-0.1	4.0	4	0.8
b 減肥不應使用涸	542	17	<b>4.1</b>	+/-0.1	4.0	5	1.0

f 只要健康飲食及	536	23	3.9	+/-0.1	4.0	4	0.9
g 政府應投放更多	533	26	3.8	+/-0.1	4.0	4	1.0
e 肥胖是慢性病	505	54	3.7	+/-0.1	4.0	4	1.1
c 若運動及控制飢	526	33	3.3	+/-0.1	3.0	3	1.0
d 為減肥成功, 有	540	19	2.2	+/-0.1	2.0	1	1.1

\* 平均量值是把答案按照正面程度, 以 1 分最低 5 分最高量化成為 1、2、3、4、5 分, 再求取樣本平均數值。

#### Q11 如果有人減肥後體重很快反彈, 你認為以下各項有多大可能是主要原因? [綜合數據]

	有可能	一半半	不可能	不知道/ 很難說	淨值 (有可能 - 不可能)	平均量值*
a 回復減肥前的生活習慣 (如攝取過多熱量/不再跟從減肥飲食法 /少做運動/停用減肥藥)	84%	11%	2%	3%	82%	4.3
b 減肥後, 即使維持減肥時的生活習慣, 身 體的熱量消耗已經變少	38%	30%	9%	22%	29%	3.5

\* 平均量值是把答案按照正面程度, 以 1 分最低 5 分最高量化成為 1、2、3、4、5 分, 再求取樣本平均數值。

#### Q11\_a 如果有人減肥後體重很快反彈, 你認為以下各項有多大可能是主要原因? [回復減肥前的生活習慣 (如攝取過多熱量/不再跟從減肥飲食法/少做運動/停用減肥藥)]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 1 很有可能	255	46%	46%
2 幾有可能	215	38%	38%
3 一半半	59	11%	11%
4 幾不可能	3	<1%	<1%
5 很不可能	9	2%	2%
8888 不知道/很難說	19	3%	3%
Total	559	100%	100%

#### Q11\_agp 如果有人減肥後體重很快反彈, 你認為以下各項有多大可能是主要原因? [回復減肥前的生活習慣 (如攝取過多熱量/不再跟從減肥飲食法/少做運動/停用減肥藥)] [綜合數據]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 1 有可能	470	84%	84%
3 一半半	59	11%	11%
4 不可能	12	2%	2%
8888 不知道/很難說	19	3%	3%
Total	559	100%	100%

#### Q11\_b 如果有人減肥後體重很快反彈, 你認為以下各項有多大可能是主要原因? [減肥後, 即使維持減肥時的生活習慣, 身體的熱量消耗已經變少]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 1 很有可能	56	10%	10%
2 幾有可能	158	28%	28%
3 一半半	169	30%	30%
4 幾不可能	44	8%	8%
5 很不可能	7	1%	1%
8888 不知道/很難說	124	22%	22%
Total	559	100%	100%
Missing -99 拒答	<1	<1%	
Total	559	100%	

#### Q11\_bgp 如果有人減肥後體重很快反彈, 你認為以下各項有多大可能是主要原因? [減肥後, 即使維持減肥時的生活習慣, 身體的熱量消耗已經變少] [綜合數據]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 1 有可能	214	38%	38%
3 一半半	169	30%	30%
4 不可能	51	9%	9%
8888 不知道/很難說	124	22%	22%
Total	559	100%	100%
Missing -99 拒答	<1	<1%	
Total	559	100%	

#### Q11 如果有人減肥後體重很快反彈, 你認為以下各項有多大可能是主要原因? [平均量值\*]

	N	Mean	Sampling error (SEM*2)	Median	Mode	Std. Deviation
a 回復減肥前的生	Valid 540 Missing 19	4.3	+/-0.1	4.0	5	0.8
b 減肥後, 即使維	Valid 434 Missing 125	3.5	+/-0.1	3.0	3	0.9

\* 平均量值是把答案按照正面程度, 以 1 分最低 5 分最高量化成為 1、2、3、4、5 分, 再求取樣本平均數值。

## 疫情下的體重控制

#### Q12 你認為自己現時的體重屬於?

	Frequency	Percent	Valid Percent
--	-----------	---------	---------------

Valid	1 過輕	17	3%	3%
	2 適中	213	38%	38%
	<b>3 過重</b>	243	44%	<b>44%</b>
	4 肥胖	71	13%	13%
	8888 不知道/很難說	14	3%	3%
	Total	559	100%	100%

#### Q13 相比疫情之前 (2019年底), 你現時的體重是增加、減少還是沒有變化?

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 增加	201	36%	36%
	<b>2 沒有變化/幾乎沒有變化 (變化少於5%)</b>	244	44%	<b>44%</b>
	3 減少	104	19%	19%
	8888 不記得/不知道/很難說	9	2%	2%
	Total	558	100%	100%
Missing	-99 拒答	1	<1%	
Total		559	100%	

#### (如體重增加)

#### Q14 大約增加了多少?

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 5至&lt;10%</b>	133	66%	<b>66%</b>
	2 10至<15%	33	16%	16%
	3 15至<20%	17	9%	9%
	4 20%或以上	8	4%	4%
	8888 不記得/不知道/很難說	10	5%	5%
	Total	201	100%	100%

#### (如體重增加)

#### Q13Q14m 大約增加了多少?(%)

N		Mean	Sampling error (SEM*2)	Median	Mode	Std. Deviation
Valid	Missing					
191	10	<b>9.8</b>	+/-0.6	7.5	8	3.9

#### (如體重減少)

#### Q14 大約減少了多少?

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 5至&lt;10%</b>	74	71%	<b>71%</b>
	2 10至<15%	9	9%	9%
	3 15至<20%	8	8%	8%
	4 20%或以上	8	7%	7%
	8888 不記得/不知道/很難說	6	6%	6%
	Total	104	100%	100%

#### (如體重減少)

#### Q13Q14m 大約減少了多少?(%)

N		Mean	Sampling error (SEM*2)	Median	Mode	Std. Deviation
Valid	Missing					
98	6	<b>-9.7</b>	+/-0.8	-7.5	-8	4.2

#### (合計)

#### Q13Q14m 大約增加/減少了多少?(%)

N		Mean	Sampling error (SEM*2)	Median	Mode	Std. Deviation
Valid	Missing					
533	26	<b>1.7</b>	+/-0.7	0.0	0	7.6

## 疫情下的運動量

#### Q15 相比疫情之前 (2019年底), 你在第五波疫情期間的運動量是增加、減少還是差不多?

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 增加	106	19%	19%
	<b>2 差不多</b>	238	43%	<b>43%</b>
	3 減少	204	37%	37%
	8888 不記得/不知道/很難說	11	2%	2%
	Total	559	100%	100%

#### (如運動量減少)

#### Q16 以下各項是否你運動量減少的原因?[綜合數據]

	是, 影響大	是, 影響輕微	是	不是	不知道/ 很難說	淨值 (是 - 不是)
d 減少外出以避免感染	66%	24%	90%	10%		79%
c 運動時要戴口罩不舒服	59%	28%	87%	13%		74%
b 運動設施 (如健身室、體育館、泳池) 關閉	67%	14%	81%	19%		62%

a 疫情期間心情不好，在家休息	28%	33%	61%	37%	2%	24%
f 疫情期間增磅，令運動更吃力	29%	30%	59%	41%	1%	18%
e 沒有人陪伴，沒有動力運動	29%	15%	44%	56%	<1%	-12%

## Q16\_a 以下各項是否你運動量減少的原因？ [疫情期間心情不好，在家休息]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 是，影響大	56	28%	28%
	2 是，影響輕微	67	33%	33%
	<b>3 不是</b>	74	36%	<b>37%</b>
	8888 不知道／很難說	5	2%	2%
	Total	202	99%	100%
Missing	-99 拒答	2	1%	
Total		204	100%	

## Q16\_b 以下各項是否你運動量減少的原因？ [運動設施 (如健身室、體育館、泳池) 關閉]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 是，影響大</b>	137	67%	<b>67%</b>
	2 是，影響輕微	29	14%	14%
	3 不是	39	19%	19%
	Total	204	100%	100%

## Q16\_c 以下各項是否你運動量減少的原因？ [運動時要戴口罩不舒服]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 是，影響大</b>	121	59%	<b>59%</b>
	2 是，影響輕微	57	28%	28%
	3 不是	26	13%	13%
	Total	204	100%	100%

## Q16\_d 以下各項是否你運動量減少的原因？ [減少外出以避免感染]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	<b>1 是，影響大</b>	133	65%	<b>66%</b>
	2 是，影響輕微	49	24%	24%
	3 不是	21	10%	10%
	Total	202	99%	100%
Missing	-99 拒答	2	1%	
Total		204	100%	

## Q16\_e 以下各項是否你運動量減少的原因？ [沒有人陪伴，沒有動力運動]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 是，影響大	59	29%	29%
	2 是，影響輕微	29	14%	15%
	<b>3 不是</b>	112	55%	<b>56%</b>
	8888 不知道／很難說	1	<1%	<1%
	Total	202	99%	100%
Missing	-99 拒答	2	1%	
Total		204	100%	

## Q16\_f 以下各項是否你運動量減少的原因？ [疫情期間增磅，令運動更吃力]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 是，影響大	58	29%	29%
	2 是，影響輕微	59	29%	30%
	<b>3 不是</b>	81	40%	<b>41%</b>
	8888 不知道／很難說	1	1%	1%
	Total	200	98%	100%
Missing	-99 拒答	4	2%	
Total		204	100%	

## 疫情下的生活習慣

## Q17 你在第一至四波疫情還是第五波疫情期間.....？ [綜合數據]

	第一至四波 疫情	差不多	第五波疫情	不記得/ 不知道/ 很難說	淨值 (第五波 - 第一至四波 疫情)
f 較少外出	16%	43%	39%	2%	24%
b 較常叫外賣	7%	65%	22%	6%	15%
c 壓力較大	14%	53%	28%	5%	13%
d 運動量較少	17%	51%	30%	2%	13%
a 較常吃零食	8%	74%	15%	4%	7%
e 進食較不定時	5%	81%	10%	4%	5%

## Q17\_a 你在第一至四波疫情還是第五波疫情期間.....？ [較常吃零食]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 第一至四波疫情	44	8%	8%
	<b>2 差不多</b>	408	73%	<b>74%</b>

	3 第五波疫情	81	14%	15%
	8888 不記得／不知道／很難說	21	4%	4%
	Total	554	99%	100%
Missing	-99 拒答	5	1%	
Total		559	100%	

## Q17\_b 你在第一至四波疫情還是第五波疫情期間.....? [較常叫外賣]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 第一至四波疫情	40	7%	7%
	<b>2 差不多</b>	358	64%	<b>65%</b>
	3 第五波疫情	123	22%	22%
	8888 不記得／不知道／很難說	33	6%	6%
	Total	555	99%	100%
Missing	-99 拒答	4	1%	
Total		559	100%	

## Q17\_c 你在第一至四波疫情還是第五波疫情期間.....? [壓力較大]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 第一至四波疫情	80	14%	14%
	<b>2 差不多</b>	292	52%	<b>53%</b>
	3 第五波疫情	154	28%	28%
	8888 不記得／不知道／很難說	28	5%	5%
	Total	555	99%	100%
Missing	-99 拒答	4	1%	
Total		559	100%	

## Q17\_d 你在第一至四波疫情還是第五波疫情期間.....? [運動量較少]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 第一至四波疫情	93	17%	17%
	<b>2 差不多</b>	286	51%	<b>51%</b>
	3 第五波疫情	165	29%	30%
	8888 不記得／不知道／很難說	12	2%	2%
	Total	556	99%	100%
Missing	-99 拒答	3	1%	
Total		559	100%	

## Q17\_e 你在第一至四波疫情還是第五波疫情期間.....? [進食較不定時]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 第一至四波疫情	29	5%	5%
	<b>2 差不多</b>	448	80%	<b>81%</b>
	3 第五波疫情	56	10%	10%
	8888 不記得／不知道／很難說	20	4%	4%
	Total	553	99%	100%
Missing	-99 拒答	6	1%	
Total		559	100%	

## Q17\_f 你在第一至四波疫情還是第五波疫情期間.....? [較少外出]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 第一至四波疫情	87	16%	16%
	<b>2 差不多</b>	243	43%	<b>43%</b>
	3 第五波疫情	219	39%	39%
	8888 不記得／不知道／很難說	9	2%	2%
	Total	558	100%	100%
Missing	-99 拒答	1	<1%	
Total		559	100%	

## Q18 你認為是在第一至四波疫情還是第五波疫情期間.....? [綜合數據]

	第一至四波 疫情	差不多	第五波疫情	不知道/ 很難說	淨值 (第五波 - 第一至四波 疫情)
c 較難維持運動習慣	12%	53%	32%	3%	21%
a 較難維持或控制體重	8%	66%	22%	5%	15%
b 較難維持健康飲食習慣	7%	72%	18%	3%	12%

## Q18\_a 你認為是在第一至四波疫情還是第五波疫情期間.....? [較難維持或控制體重]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 第一至四波疫情	42	8%	8%
	<b>2 差不多</b>	365	65%	<b>66%</b>
	3 第五波疫情	124	22%	22%
	8888 不知道／很難說	26	5%	5%
	Total	557	100%	100%
Missing	-99 拒答	2	<1%	
Total		559	100%	

## Q18\_b 你認為是在第一至四波疫情還是第五波疫情期間.....? [較難維持健康飲食習慣]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 第一至四波疫情	37	7%	7%
	2 差不多	399	71%	72%
	3 第五波疫情	102	18%	18%
	8888 不知道/很難說	19	3%	3%
	Total	557	100%	100%
Missing	-99 拒答	2	<1%	
Total		559	100%	

**Q18\_c 你認為是在第一至四波疫情還是第五波疫情期間.....? [較難維持運動習慣]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 第一至四波疫情	64	12%	12%
	2 差不多	297	53%	53%
	3 第五波疫情	180	32%	32%
	8888 不知道/很難說	18	3%	3%
	Total	559	100%	100%

## 社交距離措施放寬

**Q19 2022年4月21日社交距離措施放寬後，你有沒有以下心態/行為? [綜合數據]**

	有	沒有	不知道/ 很難說	淨值 (有 - 沒有)
b 趁著疫情未再爆發，把握機會多外出用餐	44%	55%	1%	-11%
d 由於久未運動，提不起勁重拾運動習慣	38%	54%	9%	-16%
c 外出用餐時，進食的份量增多	19%	79%	2%	-61%
a 之前較少外出用餐，因此現在「報復式」增加外出用餐次數	18%	79%	3%	-62%

**Q19\_a 2022年4月21日社交距離措施放寬後，你有沒有以下心態/行為?**

**[之前較少外出用餐，因此現在「報復式」增加外出用餐次數]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	100	18%	18%
	2 沒有	444	79%	79%
	8888 不知道/很難說	15	3%	3%
	Total	559	100%	100%

**Q19\_b 2022年4月21日社交距離措施放寬後，你有沒有以下心態/行為?**

**[趁著疫情未再爆發，把握機會多外出用餐]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	244	44%	44%
	2 沒有	308	55%	55%
	8888 不知道/很難說	6	1%	1%
	Total	559	100%	100%

**Q19\_c 2022年4月21日社交距離措施放寬後，你有沒有以下心態/行為? [外出用餐時，進食的份量增多]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	105	19%	19%
	2 沒有	444	79%	79%
	8888 不知道/很難說	10	2%	2%
	Total	558	100%	100%
Missing	-99 拒答	1	<1%	
Total		559	100%	

**Q19\_d 2022年4月21日社交距離措施放寬後，你有沒有以下心態/行為?**

**[由於久未運動，提不起勁重拾運動習慣]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	211	38%	38%
	2 沒有	300	54%	54%
	8888 不知道/很難說	48	9%	9%
	Total	559	100%	100%

## 個人資料 (加權樣本)

**Gender 性別**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 男	259	46%	47%
	2 女	291	52%	53%
	8888 其他	2	<1%	<1%
	Total	552	99%	100%
Missing	-99 拒答	7	1%	
Total		559	100%	

**Agegp 年齡 [綜合數據]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 18 - 29歲	77	14%	14%
	2 30 - 39歲	87	16%	16%
	3 40 - 49歲	96	17%	17%
	4 50 - 59歲	112	20%	20%
	5 60 - 69歲	138	25%	25%
	6 70歲或以上	49	9%	9%
	Total	558	100%	100%
Missing	-99 拒答	1	<1%	
Total		559	100%	

**Education 教育程度**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 小學或以下	13	2%	2%
	2 初中 (中一至中三)	39	7%	7%
	3 高中 (中四至中七/DSE/毅進)	307	55%	56%
	4 專上教育：非學位課程 (包括文憑/證書/副學位課程)	43	8%	8%
	5 專上教育：學位課程 (包括學士學位/研究院)	150	27%	27%
	Total	552	99%	100%
Missing	-99 拒答	7	1%	
Total		559	100%	

**Occupation 職業**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 行政及專業人員	105	19%	19%
	2 文職及服務人員	150	27%	27%
	3 勞動工人	43	8%	8%
	4 學生	22	4%	4%
	5 料理家務者/家庭主婦	58	10%	11%
	6 退休人士	126	23%	23%
	7 失業/待業/其他非在職	42	7%	8%
	8881 其它	4	1%	1%
	Total	550	98%	100%
	Missing	-99 拒答	9	2%
Total		559	100%	

**Occupation\_8881 - 其他答案**

		Frequency	Percent	Valid Percent
	自僱人士	4	1%	1%
	公務員	<1	<1%	<1%
	Sub-total	4	1%	1%

**BMIgp BMI (體重指標) [綜合數據]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 過輕 (<18.5)	14	2%	3%
	2 適中 (18.5-22.9)	207	37%	39%
	3 過重 (23.0-24.9)	96	17%	18%
	4 肥胖 (>=25.0)	209	37%	40%
	Total	525	94%	100%
Missing	-99 拒答	34	6%	
Total		559	100%	

**COVID19 你會否感染新冠肺炎？**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 曾經感染	155	28%	28%
	2 不曾感染	374	67%	67%
	8888 不知道	29	5%	5%
	Total	559	100%	100%
Missing	-99 拒答	<1	<1%	
Total		559	100%	

**(如曾經感染新冠肺炎)****SeriousCOVID 你有沒有出現嚴重徵狀或入院？**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	1	1%	1%
	2 沒有	154	99%	99%
	Total	155	100%	100%

**(如曾經感染新冠肺炎)****LongCOVID 你有沒有出現新冠後遺症 (長新冠)？**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	52	33%	34%

	2 沒有	68	44%	44%
	8888 不知道／很難說	34	22%	22%
	Total	154	99%	100%
Missing	-99 拒答	1	1%	
Total		155	100%	

**ChronicIllness 你有沒有糖尿病、高血壓、高膽固醇、脂肪肝或者冠心病？**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有以上所述任何一種或多種疾病	199	36%	36%
	2 全部沒有	356	64%	64%
	Total	555	99%	100%
Missing	-99 拒答	4	1%	
Total		559	100%	

**個人資料 (原始樣本)****Gender 性別**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 男	305	55%	55%
	2 女	246	44%	45%
	8888 其他	1	<1%	<1%
	Total	552	99%	100%
Missing	-99 拒答	7	1%	
Total		559	100%	

**Agegp 年齡 [綜合數據]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 18 - 29歲	76	14%	14%
	2 30 - 39歲	114	20%	20%
	3 40 - 49歲	103	18%	18%
	4 50 - 59歲	125	22%	22%
	5 60 - 69歲	111	20%	20%
	6 70歲或以上	28	5%	5%
	Total	557	100%	100%
Missing	-99 拒答	2	<1%	
Total		559	100%	

**Education 教育程度**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 小學或以下	3	1%	1%
	2 初中 (中一至中三)	17	3%	3%
	3 高中 (中四至中七／DSE／毅進)	118	21%	21%
	4 專上教育：非學位課程 (包括文憑／證書／副學位課程)	100	18%	18%
	5 專上教育：學位課程 (包括學士學位／研究院)	314	56%	57%
	Total	552	99%	100%
Missing	-99 拒答	7	1%	
Total		559	100%	

**Occupation 職業**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 行政及專業人員	177	32%	32%
	2 文職及服務人員	144	26%	26%
	3 勞動工人	27	5%	5%
	4 學生	12	2%	2%
	5 料理家務者／家庭主婦	32	6%	6%
	6 退休人士	115	21%	21%
	7 失業／待業／其他非在職	39	7%	7%
	8881 其它	4	1%	1%
	Total	550	98%	100%
Missing	-99 拒答	9	2%	
Total		559	100%	

**Occupation\_8881 - 其他答案**

		Frequency	Percent	Valid Percent
	自僱人士	3	1%	1%
	公務員	1	<1%	<1%
	Sub-total	4	1%	1%

**BMIgp BMI (體重指標) [綜合數據]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 過輕 (<18.5)	21	4%	4%
	2 適中 (18.5-22.9)	210	38%	39%

	3 過重 (23.0-24.9)	102	18%	19%
	4 肥胖 (>=25.0)	202	36%	38%
	Total	535	96%	100%
Missing	-99 拒答	24	4%	
Total		559	100%	

**COVID19 你會否感染新冠肺炎？**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 曾經感染	141	25%	25%
	2 不曾感染	389	70%	70%
	8888 不知道	28	5%	5%
	Total	558	100%	100%
Missing	-99 拒答	1	<1%	
Total		559	100%	

**(如曾經感染新冠肺炎)****SeriousCOVID 你有沒有出現嚴重徵狀或入院？**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	2	1%	1%
	2 沒有	139	99%	99%
	Total	141	100%	100%

**(如曾經感染新冠肺炎)****LongCOVID 你有沒有出現新冠後遺症 (長新冠)？**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	36	26%	26%
	2 沒有	61	43%	44%
	8888 不知道/很難說	42	30%	30%
	Total	139	99%	100%
Missing	-99 拒答	2	1%	
Total		141	100%	

**ChronicIllness 你有沒有糖尿病、高血壓、高膽固醇、脂肪肝或者冠心病？**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有以上所述任何一種或多種疾病	183	33%	33%
	2 全部沒有	374	67%	67%
	Total	557	100%	100%
Missing	-99 拒答	2	<1%	
Total		559	100%	