

對減肥看法及經驗調查

香港肥胖學會 ([linking to https://www.facebook.com/hkobesity/](https://www.facebook.com/hkobesity/)) 委託香港民意研究所調查香港市民對肥胖和減肥的認知、看法及相關經驗，並探討疫情對體重控制的影響。問卷預計需時約 10 分鐘完成。

如有查詢，請電郵至 panel@pori.hk 與香港民研聯絡。

你提供的資料將會保密，只會用作綜合分析。參與純屬自願，你可以略過任何題目或隨時終止問卷。

我明白並同意參與是次調查。

確認調查參與資格

[S1] 你是否 18 歲或以上的香港居民及現居香港？

- 是
- 不是

減肥經驗

[Q1] 你有沒有曾經嘗試採取行動減肥？

- 有
- 沒有
- 不記得／不知道／很難說

[Q2] (如曾經嘗試減肥)
你曾經嘗試採取行動減肥多少次？

- ____ 次
- 1 次
- 2 次
- 3 至 5 次
- 6 至 10 次
- 11 次或以上
- 不記得／不知道／很難說

[Q3] (如曾經嘗試減肥)
你曾經嘗試用甚麼方法減肥？
(可選多項) (以隨機次序顯示首兩項方法)

- 從飲食著手，如節食／控制熱量攝取／跟從減肥飲食法 (如生酮飲食／低碳飲食／168 間歇性斷食／食肉減肥法)
- 做運動／增加運動量
- 服用減肥藥／減肥產品
- 中藥／針灸／刺激穴位

- 抽脂／溶脂等療程
- 其他：_____
- 不記得／不知道／很難說

[Q4] (如曾經服用減肥藥／減肥產品)
你服用的減肥藥／減肥產品是否由醫生處方？

- 全部由醫生處方
- 部分由醫生處方，部分不是
- 全部不是由醫生處方
- 不記得／不知道／很難說

[Q5] (如曾經嘗試減肥；曾經服用由醫生處方減肥藥／減肥產品者無須回答，其答案將為「有」)
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？

- 有
- 沒有
- 不記得／不知道／很難說

[Q6] (如曾經嘗試減肥)
你減肥時有沒有任何一次曾經出現以下情況？
(以隨機次序顯示各情況)

	有	沒有	不記得／ 不知道／ 很難說
進食大量食物也不覺得飽／經常覺得肚餓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
進食很少食物也會增磅	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
做運動也不能減磅	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
掉髮／頭髮或指甲生長變慢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
皮膚變差	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
經常疲倦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
變得更渴望進食，如即使不肚餓亦很想進食	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
脾氣暴躁	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
難以集中精神	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[Q7] (如曾經嘗試減肥)
你有沒有試過減肥後體重很快反彈？

- 有
- 沒有
- 不記得／不知道／很難說
- 不適用 (雖然有嘗試減肥，但不曾成功)

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

- ____ 次

- 1次
- 2次
- 3至5次
- 6至10次
- 11次或以上
- 不記得／不知道／很難說

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……？
(以隨機次序顯示各情況)

	肥胖人士 機會大很多	肥胖人士 機會大一些	差不多	瘦削人士 機會大一些	瘦削人士 機會大很多	不知道／ 很難說
經常暴飲暴食	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
懶做運動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
缺乏意志力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自制能力差	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
脾氣大	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
成為家人的負擔	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
人際關係差	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[Q10] 你有多贊成或反對以下陳述？
(以隨機次序顯示各陳述)

	好贊成	幾贊成	一半半	幾反對	好反對	不知道／ 很難說
減肥應靠個人努力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
減肥不應使用減肥藥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
為減肥成功，有時難免要短暫犧牲健康	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
肥胖是慢性病	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
只要健康飲食及多運動就能夠成功減肥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[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？
(以隨機次序顯示各項原因)

	很有可能	幾有可能	一半半	幾不可能	很不可能	不知道／ 很難說
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)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	很有可能	幾有可能	一半半	幾不可能	很不可能	不知道／ 很難說
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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

疫情下的體重控制

[Q12] 你認為自己現時的體重屬於？

- 過輕
- 適中
- 過重
- 肥胖
- 不知道／很難說

[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？

- 增加
- 沒有變化／幾乎沒有變化 (變化少於 5%)
- 減少
- 不記得／不知道／很難說

體重	體重 5%
50 公斤	2.5 公斤
60 公斤	3 公斤
70 公斤	3.5 公斤
80 公斤	4 公斤
100 磅	5 磅
120 磅	6 磅
140 磅	7 磅
160 磅	8 磅
180 磅	9 磅

[Q14] (如體重增加／減少)
大約增加／減少了多少？

- 5 至<10%
- 10 至<15%
- 15 至<20%
- 20%或以上
- 不記得／不知道／很難說

體重	體重 5%	體重 10%	體重 15%	體重 20%
50 公斤	2.5 公斤	5 公斤	7.5 公斤	10 公斤
60 公斤	3 公斤	6 公斤	9 公斤	12 公斤

體重	體重 5%	體重 10%	體重 15%	體重 20%
70 公斤	3.5 公斤	7 公斤	10.5 公斤	14 公斤
80 公斤	4 公斤	8 公斤	12 公斤	16 公斤
100 磅	5 磅	10 磅	15 磅	20 磅
120 磅	6 磅	12 磅	18 磅	24 磅
140 磅	7 磅	14 磅	21 磅	28 磅
160 磅	8 磅	16 磅	24 磅	32 磅
180 磅	9 磅	18 磅	27 磅	36 磅

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？

- 增加
 差不多
 減少
 不記得／不知道／很難說

[Q16] (如運動量減少)

以下各項是否你運動量減少的原因？

(以隨機次序顯示各項原因)

	是， 影響大	是， 影響輕微	不是	不知道/ 很難說
疫情期間心情不好，在家休息	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
運動設施 (如健身室、體育館、泳池) 關閉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
運動時要戴口罩不舒服	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
減少外出以避免感染	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
沒有人陪伴，沒有動力運動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
疫情期間增磅，令運動更吃力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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.....？

(以隨機次序顯示各項)

	第一至四波疫情	差不多	第五波疫情	不記得/ 不知道/ 很難說
較常吃零食	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
較常叫外賣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
壓力較大	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
運動量較少	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
進食較不定時	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
較少外出	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[Q18] 你認為是在**第一至四波**疫情還是**第五波**疫情期間.....?
(以隨機次序顯示各項)

	第一至四波疫情	差不多	第五波疫情	不知道/ 很難說
較難維持或控制體重	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
較難維持健康飲食習慣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
較難維持運動習慣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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?
(以隨機次序顯示各項)

	有	沒有	不知道/ 很難說
之前較少外出用餐，因此現在「報復式」增加外出用餐次數	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
趁著疫情未再爆發，把握機會多外出用餐	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
外出用餐時，進食的份量增多	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
由於久未運動，提不起勁重拾運動習慣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

個人資料

[DM1] 性別

- 男
 女
 其他

[DM2] 年齡

- ___ 歲
 18 - 29 歲
 30 - 39 歲
 40 - 49 歲
 50 - 59 歲
 60 - 69 歲
 70 歲或以上

[DM3] 教育程度

(最高就讀程度，即不論有否完成該課程，包括現正就讀)

- 小學或以下
 初中 (中一至中三)
 高中 (中四至中七/DSE/毅進)
 專上教育：非學位課程 (包括文憑/證書/副學位課程)

- 專上教育：學位課程 (包括學士學位／研究院)

[DM4] 職業

(某行業／老闆／自僱／Freelance／Part-time／散工／公務員等都並非合適答案，請根據工作性質或內容作答)

- 行政及專業人員
- 文職及服務人員
- 勞動工人
- 學生
- 料理家務者／家庭主婦
- 退休人士
- 失業／待業／其他非在職
- 其他：_____

[DM5] BMI (體重指標)

(按此使用工具計算) (Linking to <https://www.chp.gov.hk/archive/epp/tc/indexfe95.html>)

- ____ (準確至小數點後一個位)
- 直接提供身高及體重

[DM6] (如選擇直接提供身高及體重)
身高

- ____ 米 (m)
- ____ 厘米 (cm)
- ____ 呎 (ft) ____ 吋 (in)

[DM7] (如選擇直接提供身高及體重)
體重

- ____ 公斤 (kg)
- ____ 磅 (lb)

[DM8] 你曾否感染新冠肺炎？

- 曾經感染
- 不曾感染
- 不知道

[DM9] (如曾經感染新冠肺炎)

你有沒有出現嚴重徵狀或入院？

- 有
- 沒有

[DM10] (如曾經感染新冠肺炎)

你有沒有出現新冠後遺症 (長新冠)？

- 有

- 沒有
- 不知道／很難說

[DM11] 你有沒有糖尿病、高血壓、高膽固醇、脂肪肝**或者**冠心病？

- 有以上所述**任何一種或多種**疾病
- 全部沒有

問卷完

感謝你完成問卷。如有查詢，請電郵至 panel@pori.hk 與香港民研聯絡。