

**突破機構**  
**青少年纖體與身心健康研究**  
**主要研究數據及圖表**

**1. 研究方法、抽取樣本、成功率、樣本誤差**

- ◆ 研究以電話訪問形式進行，訪問對象為本地 10 至 29 歲操廣東話的青少年。
- ◆ 突破資訊研究組根據社會普查取樣（sampling）的嚴謹方法，從住戶電話簿中抽取種籽號碼，再以加減方式產生及整理本地隨機電話號碼樣本。
- ◆ 突破機構之訪問員於 2002 年 10 月 10 日至 12 月 19 日期間致電進行電話訪問。
- ◆ 共撥出 12219 個樣本電話號碼，撥出的樣本結果如下：

| 撥出電話樣本結果     | 數量             |
|--------------|----------------|
| A) 完成訪問      | 1005           |
| B) 訪問中途結束    | 25             |
| C) 合適受訪者拒絕訪問 | 228            |
| D) 接通即拒絕訪問   | 1165           |
| E) 沒有合適受訪對象  | 3664           |
| F) 無人接聽或無法接上 | 3793           |
| G) 非住戶電話號碼   | 809            |
| H) 無登記之電話線   | 1217           |
| I) 線路或其他問題   | 313            |
| <b>總計</b>    | <b>= 12219</b> |

- ◆ 訪問成功率 =  $\frac{A}{A + B + C + D} = 41.0\%$
- ◆ 樣本標準誤差  $< \pm 3.0\%$ （在置信水平 95% 下計算）

**2. 受訪者背景資料**

**2.1 受訪者性別**

| 性別        | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|-----------|---------------|---------------|---------------|
| 男         | 50.5%         | 52.1%         | 51.1%         |
| 女         | 49.5%         | 47.9%         | 48.9%         |
| <b>總計</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|           | (N=590)       | (N=409)       | (N=1005)      |

## 2.2 受訪者年齡

| 年齡組                    | 整體            |
|------------------------|---------------|
| 10-14 歲                | 28.7%         |
| 15-19 歲                | 36.6%         |
| 20-24 歲                | 18.0%         |
| 25-29 歲                | 16.6%         |
| <b>總計</b>              | <b>100.0%</b> |
| 平均年齡 18.14 歲 , SD=5.22 | ( N=999 )     |

## 2.3 受訪者教育程度

| 教育程度        | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 小學或以下       | 16.0%         | 0.5%          | 9.6%          |
| 初中          | 38.9%         | 7.1%          | 25.9%         |
| 高中          | 37.0%         | 35.2%         | 36.3%         |
| 預科 / 毅進計劃   | 7.0%          | 11.7%         | 8.9%          |
| 專上非學位 / 副學士 | 0.8%          | 14.2%         | 6.3%          |
| 專上學位或以上     | 0.3%          | 31.3%         | 13.0%         |
| <b>總計</b>   | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|             | (N=589)       | (N=409)       | ( N=998 )     |

## 2.4 受訪者現時是讀書還是工作

| 現時             | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 讀書             | 96.4%         | 28.1%         | 68.4%         |
| 全職做野           | 1.7%          | 65.3%         | 27.8%         |
| 無做野 / 待業       | 1.5%          | 4.2%          | 2.6%          |
| 無讀書做 part-time | 0.2%          | 1.7%          | 0.8%          |
| 家庭主婦           | 0.0%          | 0.7%          | 0.3%          |
| 展翅計劃           | 0.2%          | 0.0%          | 0.1%          |
| <b>總計</b>      | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|                | (N=589)       | (N=409)       | ( N=999 )     |

「無做野 / 待業」人士 ( N=27 ) 平均 4.70 個月無做野 , SD=4.94

## 2.5 受訪者宗教信仰

| 宗教信仰        | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 無宗教信仰       | 72.7%         | 76.7%         | 74.3%         |
| 基督教(現時有返教會) | 13.6%         | 12.3%         | 13.0%         |
| 基督教         | 7.3%          | 3.4%          | 5.7%          |
| 天主教         | 4.4%          | 4.7%          | 4.5%          |
| 佛教 / 道教     | 2.0%          | 2.9%          | 2.4%          |
| <b>總計</b>   | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|             | (N=589)       | (N=408)       | ( N=998 )     |



## 2.6 受訪者出生地點

| 出生地點      | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|-----------|---------------|---------------|---------------|
| 香港        | 85.6%         | 86.5%         | 86.0%         |
| 國內 / 內地   | 12.3%         | 12.3%         | 12.3%         |
| 海外 / 其他地方 | 1.7%          | 0.0%          | 1.0%          |
| 澳門        | 0.3%          | 1.0%          | 0.6%          |
| 台灣        | 0.0%          | 0.2%          | 0.1%          |
| <b>總計</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|           | (N=583)       | (N=408)       | (N=992)       |

註：非在港出生人士 (N=136) 平均來港 9.79 年，SD=5.85

## 3. 青少年對自己體型及健康的觀感

### 【標準程度】

#### 3.1 受訪青少年認為自己的體型屬於

|           | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|-----------|---------------|---------------|---------------|
| 比標準過瘦     | 5.6%          | 6.1%          | 5.8%          |
| 比標準略瘦     | 19.6%         | 18.6%         | 19.0%         |
| 標準        | 50.7%         | 43.5%         | 48.0%         |
| 比標準略肥     | 20.2%         | 28.1%         | 23.4%         |
| 比標準過肥     | 3.9%          | 3.7%          | 3.8%          |
| <b>總計</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|           | (N=588)       | (N=409)       | (N=1003)      |

### 【滿意程度】

#### 3.2 受訪青少年對自己體型的滿意程度

|           | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|-----------|---------------|---------------|---------------|
| 非常不滿意     | 2.0%          | 2.9%          | 2.4%          |
| 不滿意       | 26.8%         | 34.1%         | 29.6%         |
| 滿意        | 68.8%         | 61.3%         | 65.9%         |
| 非常滿意      | 2.4%          | 1.7%          | 2.1%          |
| <b>總計</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|           | (N=586)       | (N=408)       | (N=1000)      |

### 【身體狀況】

#### 3.3 受訪青少年認為自己的身體狀況屬

|           | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|-----------|---------------|---------------|---------------|
| 非常差       | 0.0%          | 0.5%          | 0.2%          |
| 差         | 3.6%          | 4.2%          | 3.8%          |
| 普通        | 57.9%         | 61.4%         | 59.6%         |
| 好         | 33.6%         | 30.3%         | 32.1%         |
| 非常好       | 4.9%          | 3.7%          | 4.4%          |
| <b>總計</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|           | (N=589)       | (N=409)       | (N=1004)      |

### 【唔舒服次數】

#### 3.4 受訪青少年在過去三個月試過身體唔舒服次數

|      | 10-18 歲 | 19-29 歲 | 整體      |
|------|---------|---------|---------|
| Mean | 1.46    | 1.53    | 1.49    |
| SD   | 4.87    | 4.74    | 4.81    |
|      | (N=582) | (N=402) | (N=988) |

### 【睇醫生次數】

#### 3.5 受訪青少年在過去三個月睇醫生次數

|      | 10-18 歲 | 19-29 歲 | 整體      |
|------|---------|---------|---------|
| Mean | 0.71    | 0.93    | 0.80    |
| SD   | 2.04    | 2.09    | 2.05    |
|      | (N=582) | (N=405) | (N=991) |

### 【食藥次數】

#### 3.6 受訪青少年在過去三個月食藥次數

|      | 10-18 歲 | 19-29 歲 | 整體      |
|------|---------|---------|---------|
| Mean | 5.98    | 5.85    | 5.92    |
| SD   | 19.75   | 15.47   | 18.07   |
|      | (N=587) | (N=404) | (N=986) |

### 【體重指標】

#### 3.7 受訪青少年的體重指標 (BMI)

|         | 10-18 歲 | 19-29 歲 | 整體      |
|---------|---------|---------|---------|
| 過輕      | 40.7%   | 24.2%   | 33.6%   |
| 健康      | 44.0%   | 60.6%   | 51.1%   |
| 過重      | 8.0%    | 8.2%    | 8.1%    |
| 肥胖 / 癡肥 | 7.4%    | 7.0%    | 7.2%    |
| 總計      | 100.0%  | 100.0%  | 100.0%  |
|         | (N=514) | (N=388) | (N=902) |

平均 BMI=19.82, SD=3.96

註:10-18 歲受訪者體重指標是按每年指標計算, 而 19-29 歲受訪者則是以成人體重指標計算

青少年體重指標數據來自台灣衛生署網站

(<http://www.vghtpe.gov.tw/~nutr/forum/forum02/bmi2.htm>)

成人體重指標數據來自醫院管理局營養資訊中心網站

(<http://www.ha.org.hk/dic/gn-04-01.htm>)

## 4. 青少年運動與減肥的情況

### 4.1 受訪青少年做運動習慣

|    | 10-18 歲 | 19-29 歲 | 整體      |
|----|---------|---------|---------|
| 有  | 75.7%   | 63.0%   | 70.5%   |
| 無  | 24.3%   | 37.0%   | 29.5%   |
| 總計 | 100.0%  | 100%    | 100.0%  |
|    | (N=588) | (N=409) | (N=999) |

#### 4.2 受訪青少年最常做的運動是:

|                                   | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| 1. 球類活動                           | 33.3%         | 33.0%         | 33.1%         |
| 2. 跑步                             | 28.3%         | 21.0%         | 25.6%         |
| 3. 水上活動 (游水 / 潛水 / 滑水 / 風帆 / 獨木舟) | 12.0%         | 13.0%         | 12.6%         |
| 4. 家中做運動 (sit up / 跑步 / 單車機 / 跳繩) | 10.7%         | 7.6%          | 9.6%          |
| 5. 踩單車 / 滑板車 / 溜冰 / 打保齡           | 5.6%          | 5.2%          | 5.4%          |
| 6. 去健身中心 / 做 gym                  | 1.1%          | 8.0%          | 3.7%          |
| 7. 行山 / 遠足 / 射箭 / 釣魚              | 2.2%          | 4.8%          | 3.1%          |
| 8. 跳健康舞 / 健美班 / 體操 / 流行舞          | 2.7%          | 2.8%          | 2.8%          |
| 9. 柔和運動 (步行 / 行樓梯 / 跳舞)           | 1.8%          | 2.4%          | 2.0%          |
| 10. 瑜珈 / 六通拳 / 太極                 | 0.4%          | 1.1%          | 0.6%          |
| 11. 武術 (空手道 / 跆拳道 / 柔道 / 西洋拳)     | 0.4%          | 0.9%          | 0.5%          |
| 12. 其他                            | 1.1%          | 0.2%          | 0.9%          |
| <b>總計</b>                         | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|                                   | (N=445)       | (N=257)       | (N=706)       |

#### 4.3 受訪青少年做運動五個階段的分佈

|                  | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|------------------|---------------|---------------|---------------|
| 1. 在未來半年沒有做運動計劃  | 16.4%         | 24.3%         | 19.8%         |
| 2. 已計劃在未來半年做運動   | 7.2%          | 12.9%         | 9.4%          |
| 3. 計劃在未來 30 天做運動 | 10.1%         | 14.1%         | 11.6%         |
| 4. 開始做運動少於半年     | 14.3%         | 7.4%          | 11.5%         |
| 5. 維持做運動習慣超過半年   | 52.1%         | 41.2%         | 47.6%         |
| <b>總計</b>        | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|                  | (N=587)       | (N=403)       | (N=996)       |

註:1、2 及 3 的受訪者是在過去沒有定期做運動，而 4 及 5 的受訪者是有定期做運動

#### 4.4 受訪青少年減肥與做運動的情況

|            | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|------------|---------------|---------------|---------------|
| 有減肥、有做 gym | 3.4%          | 8.8%          | 5.6%          |
| 有減肥、無做 gym | 11.0%         | 8.8%          | 10.1%         |
| 無減肥、有做 gym | 5.8%          | 18.6%         | 11.2%         |
| 無減肥、無做 gym | 79.8%         | 63.7%         | 73.2%         |
| <b>總計</b>  | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|            | (N=589)       | (N=408)       | (N=1003)      |

#### 4.5 受訪青少年在減肥四個階段的分佈

|             | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 在未來半年沒有減肥計劃 | 58.6%         | 56.3%         | 57.7%         |
| 已計劃在未來半年減肥  | 5.6%          | 6.4%          | 5.9%          |
| 開始減肥不夠半年    | 12.0%         | 15.8%         | 13.5%         |
| 成功維持體重半年    | 23.8%         | 21.5%         | 22.8%         |
| <b>總計</b>   | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|             | (N=585)       | (N=405)       | (N=994)       |

#### 4.6 受訪青少年減肥的方法

|                             | 10-18 歲       | 19-29 歲       | 整體            |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|
| 1. 做運動                      | 44.7%         | 34.1%         | 39.3%         |
| 2. 節食 / 飲食調節 / 減肥或健美餐單      | 38.4%         | 29.9%         | 34.0%         |
| 3. 食健身食品 / 減肥產品 / 纖體香薰 / 浸浴 | 6.9%          | 16.2%         | 11.7%         |
| 4. 去健身中心 / 參與美容院減肥計劃, 例如瑪花  | 3.1%          | 6.6%          | 4.9%          |
| 5. 尋找專業意見, 例如營養師、中西醫        | 3.1%          | 6.6%          | 4.9%          |
| 6. 美容減肥按摩                   | 0.0%          | 3.6%          | 1.8%          |
| 7. 扣喉                       | 3.1%          | 0.6%          | 1.8%          |
| 8. 坊間流傳方法, 例如扎手指            | 0.0%          | 1.2%          | 0.6%          |
| 9. 手術減肥, 例如洗腸、激光等           | 0.0%          | 0.0%          | 0.0%          |
| 10. 其他                      | 0.6%          | 1.2%          | 0.9%          |
| <b>總計</b>                   | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|                             | (N=84)        | (N=73)        | (N=157)       |

### 5. 青少年的體重指標與運動/減肥

#### 5.1 受訪青少年的體重指標與體型標準觀感

|           | 過輕            | 健康            | 過重            | 肥胖 / 癡肥       | 整體            |
|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1. 比標準過瘦  | 10.6%         | 4.1%          | 0.0%          | 3.1%          | 5.9%          |
| 2. 比標準略瘦  | 35.0%         | 13.5%         | 1.4%          | 12.3%         | 19.6%         |
| 3. 標準     | 46.2%         | 54.6%         | 30.1%         | 16.9%         | 47.1%         |
| 4. 比標準略肥  | 5.9%          | 26.5%         | 57.5%         | 43.1%         | 23.3%         |
| 5. 比標準過肥  | 2.3%          | 1.3%          | 11.0%         | 24.6%         | 4.1%          |
| <b>總計</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|           | (N=303)       | (N=460)       | (N=73)        | (N=65)        | (N=901)       |

#### 5.2 受訪青少年的體重指標與體型滿意程度觀感

|           | 過輕            | 健康            | 過重            | 肥胖 / 癡肥       | 整體            |
|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1. 非常不滿意  | 2.0%          | 1.5%          | 5.5%          | 6.2%          | 2.3%          |
| 2. 不滿意    | 21.5%         | 32.3%         | 38.4%         | 47.7%         | 30.3%         |
| 3. 滿意     | 75.2%         | 63.3%         | 54.8%         | 43.1%         | 65.2%         |
| 4. 非常滿意   | 1.3%          | 2.8%          | 1.4%          | 3.1%          | 2.2%          |
| <b>總計</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> | <b>100.0%</b> |
|           | (N=303)       | (N=458)       | (N=73)        | (N=65)        | (N=899)       |

### 5.3 受訪青少年的體重指標與身體狀況觀感

|        | 過輕      | 健康      | 過重     | 肥胖 / 癡肥 | 整體      |
|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 1. 非常差 | 0.3%    | 0.2%    | 0.0%   | 0.0%    | 0.2%    |
| 2. 差   | 4.6%    | 2.2%    | 6.8%   | 9.2%    | 3.9%    |
| 3. 普通  | 63.0%   | 57.4%   | 53.4%  | 60.0%   | 59.2%   |
| 4. 好   | 28.7%   | 35.9%   | 34.2%  | 24.6%   | 32.5%   |
| 5. 非常好 | 3.3%    | 4.3%    | 5.5%   | 6.2%    | 4.2%    |
| 總計     | 100.0%  | 100.0%  | 100.0% | 100.0%  | 100.0%  |
|        | (N=303) | (N=460) | (N=73) | (N=65)  | (N=901) |

### 5.4 受訪青少年的體重指標與運動階段

|                  | 過輕      | 健康      | 過重     | 肥胖 / 癡肥 | 整體      |
|------------------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 1. 在未來半年沒有做運動計劃  | 24.8%   | 16.8%   | 16.4%  | 18.5%   | 19.6%   |
| 2. 已計劃在未來半年做運動   | 10.4%   | 10.0%   | 6.8%   | 4.6%    | 9.5%    |
| 3. 計劃在未來 30 天做運動 | 11.4%   | 12.9%   | 5.5%   | 12.3%   | 11.7%   |
| 4. 開始做運動少於半年     | 7.7%    | 10.9%   | 16.4%  | 18.5%   | 10.9%   |
| 5. 維持做運動習慣超過半年   | 45.6%   | 49.3%   | 54.8%  | 46.2%   | 48.3%   |
| 總計               | 100.0%  | 100.0%  | 100.0% | 100.0%  | 100.0%  |
|                  | (N=298) | (N=458) | (N=73) | (N=65)  | (N=894) |

### 5.5 受訪青少年的體重指標與減肥階段

|                | 過輕           | 健康      | 過重           | 肥胖 / 癡肥      | 整體      |
|----------------|--------------|---------|--------------|--------------|---------|
| 1. 在未來半年沒有減肥計劃 | 69.9%        | 55.0%   | <b>35.6%</b> | <b>35.9%</b> | 57.1%   |
| 2. 已計劃在未來半年減肥  | 4.0%         | 7.9%    | 5.5%         | 4.7%         | 6.1%    |
| 3. 開始減肥不夠半年    | <b>7.3%</b>  | 13.8%   | 31.5%        | 21.9%        | 13.6%   |
| 4. 成功維持體重半年    | <b>18.9%</b> | 23.2%   | 27.4%        | 37.5%        | 23.1%   |
| 總計             | 100.0%       | 100.0%  | 100.0%       | 100.0%       | 100.0%  |
|                | (N=302)      | (N=456) | (N=73)       | (N=64)       | (N=895) |

### 5.6 受訪青少年的體重指標與體型標準程度

|          | 過輕           | 健康           | 過重          | 肥胖 / 癡肥     | 總計      |
|----------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------|
| 1. 比標準輕  | <b>15.3%</b> | <b>9.0%</b>  | 0.1%        | 1.1%        | 25.5%   |
| 2. 標準    | <b>15.5%</b> | <b>27.9%</b> | 2.4%        | 1.2%        | 47.1%   |
| 3. 比標準略肥 | 2.0%         | <b>13.5%</b> | <b>4.7%</b> | 3.1%        | 23.3%   |
| 4. 比標準肥  | 0.8%         | 0.7%         | 0.9%        | <b>1.8%</b> | 4.1%    |
| 總計       | 33.6%        | 51.5%        | 8.1%        | 7.2%        | 100%    |
|          | (N=303)      | (N=460)      | (N=73)      | (N=65)      | (N=901) |

### 5.7 受訪青少年的主觀客觀標準與減肥階段

|           | 過輕    | 健康   | 過重          | 肥胖 / 癡肥     | 整體     |
|-----------|-------|------|-------------|-------------|--------|
| 1. 錯看自己肥  | 14.1% | 2.8% | <b>6.2%</b> | <b>9.1%</b> | 32.2%  |
| 2. 錯看自己瘦  | 9.8%  | 0.7% | 0.9%        | 2.1%        | 13.5%  |
| 3. 主觀客觀肥  | 2.1%  | 0.1% | 2.6%        | 2.3%        | 7.0%   |
| 4. 主觀客觀瘦  | 14.2% | 0.2% | 0.6%        | 1.7%        | 16.8%  |
| 5. 主觀客觀標準 | 19.4% | 2.4% | 1.7%        | 6.9%        | 30.5%  |
| 總計        | 59.7% | 6.3% | 11.9%       | 22.1%       | 100.0% |



### 5.8 受訪青少年自我體型與客觀標準錯配及配合組別之年齡分佈

|                | 10-14   | 15-19   | 20-24   | 25-29   | 總計      |
|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. 自我體型與客觀標準錯配 | 35.5%   | 44.5%   | 43.1%   | 52.0%   | 43.4%   |
| 2. 自我體型與客觀標準配合 | 64.5%   | 55.5%   | 56.9%   | 48.0%   | 56.6%   |
| <b>總計</b>      | 100.0%  | 100.0%  | 100.0%  | 100.0%  | 100%    |
|                | (N=197) | (N=301) | (N=144) | (N=148) | (N=790) |

### 5.9 受訪青少年自我體型與客觀標準錯配及配合組別之性別分佈

|                | 男       | 女       | 總計      |
|----------------|---------|---------|---------|
| 1. 自我體型與客觀標準錯配 | 35.1%   | 51.4%   | 43.4%   |
| 2. 自我體型與客觀標準配合 | 64.9%   | 48.6%   | 56.6%   |
| <b>總計</b>      | 100.0%  | 100.0%  | 100%    |
|                | (N=385) | (N=405) | (N=790) |

### 5.10 受訪青少年的減肥階段之性別分佈

|                | 男       | 女       | 總計      |
|----------------|---------|---------|---------|
| 1. 在未來半年沒有減肥計劃 | 67.4%   | 47.5%   | 57.7%   |
| 2. 已計劃在未來半年減肥  | 5.9%    | 6.0%    | 6.0%    |
| 3. 開始減肥不夠半年    | 8.3%    | 19.0%   | 13.5%   |
| 4. 成功維持體重半年    | 18.4%   | 27.5%   | 22.8%   |
| <b>總計</b>      | 100.0%  | 100.0%  | 100%    |
|                | (N=506) | (N=484) | (N=990) |

### 5.11 受訪青少年的做運動階段之性別分佈

|                  | 男       | 女       | 總計      |
|------------------|---------|---------|---------|
| 1. 在未來半年沒有做運動計劃  | 14.9%   | 24.5%   | 19.0%   |
| 2. 已計劃在未來半年做運動   | 6.5%    | 12.7%   | 9.5%    |
| 3. 計劃在未來 30 天做運動 | 8.3%    | 15.4%   | 11.7%   |
| 4. 開始做運動少於半年     | 10.8%   | 12.3%   | 11.5%   |
| 5. 維持做運動習慣超過半年   | 59.5%   | 35.1%   | 47.7%   |
| <b>總計</b>        | 100.0%  | 100.0%  | 100%    |
|                  | (N=509) | (N=481) | (N=990) |

### 5.12 不同組別受訪青少年的身心狀況平均數

|        | 配合    | 錯配    | 減肥    | 沒有減肥  | 有運動   | 沒有運動  |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 身體狀況   | 11.37 | 11.22 | 10.99 | 11.46 | 11.51 | 10.97 |
| 自尊感    | 11.05 | 10.77 | 10.54 | 11.10 | 11.11 | 10.60 |
| 自我體型滿意 | 2.76  | 2.60  | 2.45  | 2.81  | 2.73  | 2.61  |
| 自我體型標準 | 2.79  | 3.06  | 3.51  | 2.72  | 3.05  | 2.94  |
| 主觀身體狀況 | 3.41  | 3.34  | 3.29  | 3.41  | 3.49  | 3.19  |

### 受訪者對減肥所帶來影響的同意百分比

| 壞處                          | 無減肥 (N=633) | 有減肥 (N=361) |
|-----------------------------|-------------|-------------|
| 1. 減肥令你唔可以食鍾意既食物            | 78.0%       | 73.7%       |
| 2. 節食會失去食野既樂趣               | 78.1%**     | 64.7%**     |
| 3. 減肥代價會好高，因為你係生活每做一件事都要諗清楚 | 70.0%**     | 57.2%**     |
| 4. 節食會令家人好難預備食物             | 61.0%       | 51.4%       |
| 5. 會令你減少一 D 自己鍾意既活動         | 51.8%**     | 34.3%**     |
| 6. 因為減肥而做運動會好悶              | 29.9%       | 31.6%       |
| 好處                          | 無減肥 (N=633) | 有減肥 (N=361) |
| 1. 減肥可以著倒 D 靚衫              | 67.8%**     | 82.7%**     |
| 2. 會增強你既自尊心                 | 52.3%**     | 74.2%**     |
| 3. 會令你更有活力                  | 44.7%**     | 64.7%**     |
| 4. 減肥會令你係人面前覺得自然 D          | 39.9%**     | 54.6%**     |
| 5. 會令你做野效率提高                | 34.1%**     | 47.4%**     |
| 6. 減肥會令你個人樂觀 D              | 33.0%**     | 51.2%**     |

\*\*p<0.01

### 受訪者對做運動所帶來影響的同意百分比

| 壞處                      | 無做運動(N=407) | 有做運動(N=589) |
|-------------------------|-------------|-------------|
| 1. 運動係要經過一定既學習 / 訓練     | 51.2%**     | 64.0%**     |
| 2. 當有人望住你做運動既時候，你會覺得好尷尬 | 33.8%**     | 21.8%**     |
| 3. 會令你無乜時間做其他重要既野       | 31.4%**     | 21.1%**     |
| 4. 少左時間同朋友一齊            | 19.7%       | 17.7%       |
| 5. 運動裝束會令你覺得唔舒服 / 尷尬    | 16.8%**     | 9.1%**      |
| 好處                      | 無做運動(N=407) | 有做運動(N=589) |
| 1. 為你生活帶來好既影響           | 85.0%**     | 92.0%**     |
| 2. 定期做運動會令你感覺更舒適        | 77.8%**     | 93.2%**     |
| 3. 會減輕你既壓力              | 66.7%**     | 81.6%**     |
| 4. 會令你更有活力同家人 / 朋友相處    | 66.6%**     | 80.9%**     |
| 5. 令你成日都有好既心情           | 63.7%**     | 80.7%**     |

\*\*p<0.01

### 受訪者的身心狀況同意百分比

| 身體                         | 無減肥 (N=633) | 有減肥 (N=361) |
|----------------------------|-------------|-------------|
| 1. 你既身體比你同年紀既人健康           | 78.8%**     | 69.5%**     |
| 2. 你覺得你既身體會變差              | 29.0%**     | 39.5%**     |
| 3. 你有健康既身體                 | 91.2%**     | 81.2%**     |
| 4. 你因為身體狀況做唔倒自己想做既事        | 14.6%**     | 24.7%**     |
| 自尊心                        | 無減肥 (N=633) | 有減肥 (N=361) |
| 1. 你有時覺得你既朋友 / 同學 / 同事幸福過你 | 29.3%**     | 40.7%**     |
| 2. 基本上你對自己既能力都好有信心         | 87.7%**     | 78.8%**     |
| 3. 你有時會覺得自己冇用              | 30.6%**     | 44.2%**     |
| 4. 你一直都好滿意自己               | 70.3%**     | 52.4%**     |

\*\*p<0.01

| 身體                         | 無做運動(N=407) | 有做運動(N=589) |
|----------------------------|-------------|-------------|
| 1. 你既身體比你同年紀既人健康           | 66.0%**     | 82.0%**     |
| 2. 你覺得你既身體會變差              | 43.2%**     | 25.6%**     |
| 3. 你有健康既身體                 | 82.4%**     | 91.5%**     |
| 4. 你因為身體狀況做唔倒自己想做既事        | 18.9%       | 18.4%       |
| 自尊心                        | 無做運動(N=407) | 有做運動(N=589) |
| 1. 你有時覺得你既朋友 / 同學 / 同事幸福過你 | 39.3%**     | 29.4%**     |
| 2. 基本上你對自己既能力都好有信心         | 79.6%**     | 88.1%**     |
| 3. 你有時會覺得自己冇用              | 41.5%**     | 31.1%**     |
| 4. 你一直都好滿意自己               | 55.6%**     | 69.6%**     |

\*\*p<0.01