

香港民意研究所

港人對認知衰退的擔憂及預防調查

2024年3月25日

樣本資料

調查日期：8-15/3/2024
 調查方法：電郵邀請香港民意見群組成員參與網上調查
 訪問對象：40-60歲的香港居民
 成功樣本數目：572 (香港市民代表組群96位 + 香港市民自結組群476位)
 回應比率 (成功率)：2.1%
 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，並假設均為隨機抽樣樣本)
 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《二零二二年年中人口數字》，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》(2022年版)。

調查結果 (加權樣本)

最擔心的身體狀況

[Q1] AgeingWorry 隨著年齡增長，你最擔心身體出現以下哪些狀況？請選擇最多五項。

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent
1	572	100%	100%

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
1 認知衰退 (如記憶力、判斷力、理解能力、表達能力或執行能力等的衰退)	416	18%	73%
4 行動不便	349	15%	61%
6 心血管問題 (如心臟病、中風等)	334	15%	58%
7 視力問題 (如白內障、青光眼等)	327	14%	57%
2 大腦老化	271	12%	47%
5 牙齒問題 (如脫落等)	184	8%	32%
3 肌肉流失	152	7%	27%
9 皮膚老化 (如皺紋、鬆弛等)	112	5%	20%
8 聽覺問題 (如撞壘、失聰等)	98	4%	17%
8886 以上皆否	40	2%	7%
8888 不知道/很難說	7	<1%	1%
Total	2,290	100%	

[Q2a] AgeingMeasures_a 你會否為了預防或改善以下身體狀況，而定期／持續採取措施，例如求診或改善生活習慣？
[認知衰退 (如記憶力、判斷力、理解能力、表達能力或執行能力等的衰退)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	146	25%	26%
	2 沒有	383	67%	68%
	8888 不知道／很難說	36	6%	6%
	Total	564	99%	100%
Missing	-99 拒答	7	1%	
Total		572	100%	

[Q2b] AgeingMeasures_b 你會否為了預防或改善以下身體狀況，而定期／持續採取措施，例如求診或改善生活習慣？
[大腦老化]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	110	19%	20%
	2 沒有	400	70%	73%
	8888 不知道／很難說	41	7%	7%
	Total	551	96%	100%
Missing	-99 拒答	20	4%	
Total		572	100%	

[Q2c] AgeingMeasures_c 你會否為了預防或改善以下身體狀況，而定期／持續採取措施，例如求診或改善生活習慣？
[肌肉流失]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	272	48%	49%
	2 沒有	274	48%	49%
	8888 不知道／很難說	14	2%	2%
	Total	560	98%	100%
Missing	-99 拒答	12	2%	
Total		572	100%	

[Q2d] AgeingMeasures_d 你會否為了預防或改善以下身體狀況，而定期／持續採取措施，例如求診或改善生活習慣？
[行動不便]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	211	37%	38%
	2 沒有	325	57%	58%
	8888 不知道／很難說	20	4%	4%
	Total	557	97%	100%
Missing	-99 拒答	15	3%	
Total		572	100%	

[Q2e] AgeingMeasures_e 你會否為了預防或改善以下身體狀況，而定期／持續採取措施，例如求診或改善生活習慣？

[牙齒問題 (如脫落等)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	301	53%	54%
	2 沒有	243	42%	43%
	8888 不知道／很難說	17	3%	3%
	Total	560	98%	100%
Missing	-99 拒答	12	2%	
Total		572	100%	

[Q2f] AgeingMeasures_f 你會否為了預防或改善以下身體狀況，而定期／持續採取措施，例如求診或改善生活習慣？

[心血管問題 (如心臟病、中風等)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	293	51%	52%
	2 沒有	255	45%	45%
	8888 不知道／很難說	17	3%	3%
	Total	565	99%	100%
Missing	-99 拒答	7	1%	
Total		572	100%	

[Q2g] AgeingMeasures_g 你會否為了預防或改善以下身體狀況，而定期／持續採取措施，例如求診或改善生活習慣？

[視力問題 (如白內障、青光眼等)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	217	38%	39%
	2 沒有	325	57%	58%
	8888 不知道／很難說	20	3%	3%
	Total	561	98%	100%
Missing	-99 拒答	11	2%	
Total		572	100%	

[Q2h] AgeingMeasures_h 你會否為了預防或改善以下身體狀況，而定期／持續採取措施，例如求診或改善生活習慣？

[聽覺問題 (如撞擊、失聰等)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	53	9%	10%
	2 沒有	476	83%	86%
	8888 不知道／很難說	23	4%	4%
	Total	553	97%	100%
Missing	-99 拒答	19	3%	
Total		572	100%	

[Q2i] AgeingMeasures_i 你曾否為了預防或改善以下身體狀況，而定期／持續採取措施，例如求診或改善生活習慣？
[皮膚老化 (如皺紋、鬆弛等)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	246	43%	44%
	2 沒有	300	52%	54%
	8888 不知道／很難說	10	2%	2%
	Total	556	97%	100%
Missing	-99 拒答	16	3%	
Total		572	100%	

[Q2] 你曾否為了預防或改善以下身體狀況，而定期／持續採取措施，例如求診或改善生活習慣？ [綜合數據]

		認知衰退 (如記憶力、判斷力、理解能力、表達能力或執行能力等的衰退)									
		大腦老化	肌肉流失	行動不便	牙齒問題 (如脫落等)	心血管問題 (如心臟病、中風等)	視力問題 (如白內障、青光眼等)	聽覺問題 (如撞擊、失聰等)	皮膚老化 (如皺紋、鬆弛等)		
Valid	1 有	26%	20%	49%	38%	54%	52%	39%	10%	44%	
	2 沒有	68%	73%	49%	58%	43%	45%	58%	86%	54%	
	8888 不知道／很難說	6%	7%	2%	4%	3%	3%	3%	4%	2%	
	Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
有效樣本		564	551	560	557	560	565	561	553	556	

對認知衰退的認知

「認知衰退」是指認知能力下降，而認知能力包括記憶力、判斷力、理解能力、表達能力或執行能力等。

[Q3a] DeclineStatements_a 你是否同意以下說法？ [隨着年齡增長，大部分人都會出現認知衰退]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 同意	372	65%	65%
	2 不同意	168	29%	29%
	8888 不知道／很難說	32	6%	6%
	Total	572	100%	100%

[Q3b] DeclineStatements_b 你是否同意以下說法？ [長者才會有認知衰退]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 同意	59	10%	10%
	2 不同意	478	84%	84%
	8888 不知道／很難說	35	6%	6%
	Total	571	100%	100%
Missing	-99 拒答	1	<1%	
Total		572	100%	

[Q3c] DeclineStatements_c 你是否同意以下說法？ [認知衰退與遺傳有關]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 同意	295	52%	52%
	2 不同意	127	22%	22%
	8888 不知道/很難說	150	26%	26%
	Total	572	100%	100%

[Q3d] DeclineStatements_d 你是否同意以下說法？ [認知衰退會逐漸演變成認知障礙症]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 同意	386	67%	67%
	2 不同意	75	13%	13%
	8888 不知道/很難說	111	19%	19%
	Total	572	100%	100%

[Q3e] DeclineStatements_e 你是否同意以下說法？ [隨著年齡增長，大部分人都會有認知障礙症]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 同意	125	22%	22%
	2 不同意	353	62%	62%
	8888 不知道/很難說	94	16%	16%
	Total	572	100%	100%

[Q3] 你是否同意以下說法？ [綜合數據]

		隨著年齡增長， 大部分人都會出 現認知衰退	長者才會有認知 衰退	認知衰退與遺傳 有關	認知衰退會 逐漸演變成 認知障礙症	隨著年齡增長 ，大部分人都 會有認知障礙
Valid	1 同意	65%	10%	52%	67%	22%
	2 不同意	29%	84%	22%	13%	62%
	8888 不知道/很難說	6%	6%	26%	19%	16%
	Total	100%	100%	100%	100%	100%
	有效樣本	572	571	572	572	572

[Q4] DeclineWhen (如果同意隨著年齡增長，大部分人都會出現認知衰退，基數=372)

你認為認知衰退通常何時開始發生？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 40歲前	12	3%	3%
	2 40 - 49歲	33	9%	9%
	3 50 - 59歲	104	28%	28%
	4 60 - 69歲	99	27%	27%
	5 70歲或以上	75	20%	20%
	8888 不知道/很難說	49	13%	13%
Total		372	100%	100%

DeclineWhenm 你認為認知衰退通常何時開始發生？

N		Mean	Sampling error (SEM*2)	Median	Mode	Std. Deviation
Valid	Missing					
323	49	59.6	+/-1.0	64.5	55	8.8

認知能力評估

[Q5a] CognitiveTest_a 與幾年前相比，你有否出現以下改變？ [判斷力出現問題，例如思考或做決定時有困難]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有改變	138	24%	24%
	2 沒有改變	412	72%	72%
	8888 不知道／很難說	18	3%	3%
	Total	569	99%	100%
Missing	-99 拒答	3	1%	
Total		572	100%	

[Q5b] CognitiveTest_b 與幾年前相比，你有否出現以下改變？ [對嗜好或活動的興趣減少]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有改變	265	46%	47%
	2 沒有改變	290	51%	51%
	8888 不知道／很難說	13	2%	2%
	Total	569	99%	100%
Missing	-99 拒答	3	1%	
Total		572	100%	

[Q5c] CognitiveTest_c 與幾年前相比，你有否出現以下改變？ [不斷重複問同一問題或講同一件事]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有改變	109	19%	19%
	2 沒有改變	431	75%	76%
	8888 不知道／很難說	28	5%	5%
	Total	568	99%	100%
Missing	-99 拒答	4	1%	
Total		572	100%	

[Q5d] CognitiveTest_d 與幾年前相比，你有否出現以下改變？ [學習使用工具、電器或電子產品時有困難
(如智能電話、電腦、遙控器)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有改變	119	21%	21%
	2 沒有改變	428	75%	75%
	8888 不知道／很難說	21	4%	4%
	Total	568	99%	100%
Missing	-99 拒答	4	1%	
Total		572	100%	

[Q5e] CognitiveTest_e 與幾年前相比，你有否出現以下改變？ [忘記年份或月份]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有改變	129	23%	23%
	2 沒有改變	432	76%	76%
	8888 不知道/很難說	8	1%	1%
	Total	569	99%	100%
Missing	-99 拒答	3	1%	
Total		572	100%	

[Q5f] CognitiveTest_f 與幾年前相比，你有否出現以下改變？ [處理較為複雜的財務事項時有困難 (如計算收支、處理賬單/稅務)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有改變	91	16%	16%
	2 沒有改變	464	81%	81%
	8888 不知道/很難說	14	2%	2%
	Total	569	99%	100%
Missing	-99 拒答	3	1%	
Total		572	100%	

[Q5g] CognitiveTest_g 與幾年前相比，你有否出現以下改變？ [忘記約會的日期或時間]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有改變	152	27%	27%
	2 沒有改變	406	71%	71%
	8888 不知道/很難說	10	2%	2%
	Total	568	99%	100%
Missing	-99 拒答	4	1%	
Total		572	100%	

[SQ5h] CognitiveTest_h 與幾年前相比，你有否出現以下改變？ [經常出現思考或記憶方面的問題]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有改變	211	37%	37%
	2 沒有改變	327	57%	58%
	8888 不知道/很難說	30	5%	5%
	Total	568	99%	100%
Missing	-99 拒答	4	1%	
Total		572	100%	

[Q5] 與幾年前相比，你有否出現以下改變？ [綜合數據]

		判斷力出現問題 ，例如思考或做 決定時有困難	對嗜好或活動的 興趣減少	不斷重複問同一 問題或講同一件 事	學習使用工 具、電器或 電子產品時 有困難 (如智能電話 、電腦、遙 控器)	忘記年份或月 份	處理較為複雜的 財務事項時有困 難 (如計算收支、處 理賬單/稅務)	忘記約會的日期 或時間	經常出現思考或 記憶方面的問題
Valid	1 有改變	24%	47%	19%	21%	23%	16%	27%	37%
	2 沒有改變	72%	51%	76%	75%	76%	81%	71%	58%
	8888 不知道/很難說	3%	2%	5%	4%	1%	2%	2%	5%
	Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	有效樣本	569	569	568	568	569	569	568	568

[Q6] CognitiveChange 與20歲時相比，你認為自己現時的認知能力：

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 大幅下降	63	11%	11%
	2 有些下降	331	58%	58%
	3 相若	126	22%	22%
	4 有些上升	25	4%	4%
	5 大幅上升	17	3%	3%
	8888 不知道/很難說	8	1%	1%
	Total	572	100%	100%

[Q6_collapsed] CognitiveChangegp 與20歲時相比，你認為自己現時的認知能力： [綜合數據]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 下降	395	69%	69%
	3 相若	126	22%	22%
	4 上升	43	7%	7%
	8888 不知道/很難說	8	1%	1%
	Total	572	100%	100%

[Q6_mean] CognitiveChangem 與20歲時相比，你認為自己現時的認知能力：

N		Mean	Sampling error (SEM*2)	Median	Mode	Std. Deviation
Valid	Missing	8	+/-0.1	4.0	4	0.8
563		3.7				

認知能力下降

[Q7] DeclineReason (如果認為自己認知能力下降, 基數=395) 你認為自己認知能力下降的原因是甚麼?

Valid	1	Frequency	Percent	Valid Percent
		395	100%	100%
		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
	2 年齡增長	356	38%	90%
	4 壓力大/精神緊張	213	23%	54%
	3 睡眠不足	192	21%	49%
	1 新冠肺炎/長新冠	87	9%	22%
	6 患上認知障礙症	35	4%	9%
	5 糖尿病/心血管疾病	25	3%	6%
	8881 其它	12	1%	3%
	8888 不知道/很難說	10	1%	2%
Total		928	100%	

[Q7_others] DeclineReason_8881 - 其他答案

	Frequency	Percent	Percent of Cases
長期服用精神科藥物	3	<1%	1%
痛症	3	<1%	1%
沒有工作	1	<1%	<1%
遺傳	1	<1%	<1%
現在沒有恆常學習	1	<1%	<1%
對外界失去興趣	1	<1%	<1%
曾接受腦血管畸形治療	1	<1%	<1%
沒有工作, 少了運用思考、記憶和組織的能力	<1	<1%	<1%
Sub-total	12	1%	3%

[Q8a] DeclineImpact_a (如果認為自己認知能力下降, 基數=395) 認知能力下降有沒有對你造成以下影響?

[影響工作]

Valid	1 有	2 沒有	8888 不知道/很難說	Total	Frequency	Percent	Valid Percent
					179	45%	45%
					200	51%	51%
					15	4%	4%
Total					395	100%	100%

[Q8b] DeclineImpact_b (如果認為自己認知能力下降, 基數=395) 認知能力下降有沒有對你造成以下影響? [損失金錢]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	76	19%	19%
	2 沒有	311	79%	79%
	8888 不知道/很難說	6	1%	2%
	Total	394	100%	100%
Missing	-99 拒答	1	<1%	
Total		395	100%	

[Q8c] DeclineImpact_c (如果認為自己認知能力下降, 基數=395) 認知能力下降有沒有對你造成以下影響? [與人發生摩擦/爭執]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	92	23%	23%
	2 沒有	290	74%	74%
	8888 不知道/很難說	13	3%	3%
	Total	395	100%	100%

[Q8d] DeclineImpact_d (如果認為自己認知能力下降, 基數=395) 認知能力下降有沒有對你造成以下影響? [情緒受困擾]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	140	36%	36%
	2 沒有	236	60%	60%
	8888 不知道/很難說	18	5%	5%
	Total	395	100%	100%

[Q8] (如果認為自己認知能力下降, 基數=395) 認知能力下降有沒有對你造成以下影響? [綜合數據]

		與人發生摩擦/			
		影響工作	損失金錢	爭執	情緒受困擾
Valid	1 有	45%	19%	23%	36%
	2 沒有	51%	79%	74%	60%
	8888 不知道/很難說	4%	2%	3%	5%
	Total	100%	100%	100%	100%
有效樣本		395	394	395	395

預防或減慢認知衰退

[Q9] DeclineMeasuresAny 你認為有沒有方法可以預防或減慢認知衰退？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	409	72%	72%
	2 沒有	74	13%	13%
	8888 不知道／很難說	83	15%	15%
	Total	566	99%	100%
Missing	-99 拒答	6	1%	
Total		572	100%	

[Q10] KnowNMN 你有沒有聽過「NMN」這成分／保健產品？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	370	65%	65%
	2 沒有	199	35%	35%
	Total	568	99%	100%
Missing	-99 拒答	4	1%	
Total		572	100%	

(如認為沒有方法可以預防或減慢認知衰退，跳過Q11及Q12，基數=498)

[Q11a] DeclineMeasuresHelp_a 你認為以下方法對預防或減慢認知衰退有沒有幫助？ [食果仁 (如核桃、杏仁)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有幫助	324	65%	65%
	2 沒有幫助	64	13%	13%
	8888 不知道／很難說	108	22%	22%
	Total	496	100%	100%
Missing	-99 拒答	2	<1%	
Total		498	100%	

[Q12a] DeclineMeasuresTaken_a

(不包括認為此方法沒有幫助者，基數=434)那麼你有沒有為了預防或減慢認知衰退這個目的，而定期／持續採取以下方法？ [食果仁 (如核桃、杏仁)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	190	44%	45%
	2 沒有	222	51%	52%
	8888 不知道／很難說	15	3%	3%
	Total	427	98%	100%
Missing	-99 拒答	7	2%	
Total		434	100%	

[Q11b] DeclineMeasuresHelp_b 你認為以下方法對預防或減慢認知衰退有沒有幫助？ [服用維他命]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有幫助	245	49%	49%
	2 沒有幫助	100	20%	20%
	8888 不知道／很難說	151	30%	30%
	Total	496	100%	100%
Missing	-99 拒答	2	<1%	
Total		498	100%	

[Q12b] DeclineMeasuresTaken_b (不包括認為此方法沒有幫助者, 基數=398)

那麼你有沒有為了預防或減慢認知衰退這個目的, 而定期／持續採取以下方法？ [服用維他命]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	166	42%	42%
	2 沒有	222	56%	56%
	8888 不知道／很難說	11	3%	3%
	Total	398	100%	100%

[Q11c] DeclineMeasuresHelp_c 你認為以下方法對預防或減慢認知衰退有沒有幫助？ [服用NMN]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有幫助	116	23%	23%
	2 沒有幫助	39	8%	8%
	3 沒有聽過NMN	168	34%	34%
	8888 不知道／很難說	169	34%	34%
	Total	492	99%	100%
Missing	-99 拒答	6	1%	
Total		498	100%	

[Q12c] DeclineMeasuresTaken_c (不包括認為此方法沒有幫助或沒有聽過NMN者, 基數=291)

那麼你有沒有為了預防或減慢認知衰退這個目的, 而定期／持續採取以下方法？ [服用NMN]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	46	16%	16%
	2 沒有	225	78%	79%
	8888 不知道／很難說	14	5%	5%
	Total	286	98%	100%
Missing	-99 拒答	5	2%	
Total		291	100%	

[Q11d] DeclineMeasuresHelp_d 你認為以下方法對預防或減慢認知衰退有沒有幫助？ [食朱古力 (可可)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有幫助	148	30%	30%
	2 沒有幫助	150	30%	31%
	8888 不知道/很難說	193	39%	39%
	Total	491	99%	100%
Missing	-99 拒答	7	1%	
Total		498	100%	

[Q12d] DeclineMeasuresTaken_d (不包括認為此方法沒有幫助者, 基數=348)

那麼你有沒有為了預防或減慢認知衰退這個目的, 而定期/持續採取以下方法？ [食朱古力 (可可)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	129	37%	37%
	2 沒有	199	57%	58%
	8888 不知道/很難說	17	5%	5%
	Total	345	99%	100%
Missing	-99 拒答	3	1%	
Total		348	100%	

[Q11e] DeclineMeasuresHelp_e 你認為以下方法對預防或減慢認知衰退有沒有幫助？ [飲紅酒]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有幫助	67	13%	14%
	2 沒有幫助	229	46%	46%
	8888 不知道/很難說	197	39%	40%
	Total	492	99%	100%
Missing	-99 拒答	6	1%	
Total		498	100%	

[Q12e] DeclineMeasuresTaken_e (不包括認為此方法沒有幫助者, 基數=270)

那麼你有沒有為了預防或減慢認知衰退這個目的, 而定期/持續採取以下方法？ [飲紅酒]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	29	11%	11%
	2 沒有	222	82%	83%
	8888 不知道/很難說	15	5%	6%
	Total	266	99%	100%
Missing	-99 拒答	4	1%	
Total		270	100%	

[Q11f] DeclineMeasuresHelp_f 你認為以下方法對預防或減慢認知衰退有沒有幫助？ [多動腦筋 (如打麻雀、捉棋)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有幫助	472	95%	96%
	2 沒有幫助	9	2%	2%
	8888 不知道/很難說	13	3%	3%
	Total	494	99%	100%
Missing	-99 拒答	4	1%	
Total		498	100%	

[Q12f] DeclineMeasuresTaken_f (不包括認為此方法沒有幫助者, 基數=489)

那麼你有沒有為了預防或減慢認知衰退這個目的, 而定期/持續採取以下方法？ [多動腦筋 (如打麻雀、捉棋)]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	283	58%	58%
	2 沒有	197	40%	40%
	8888 不知道/很難說	9	2%	2%
	Total	489	100%	100%
Missing	-99 拒答	1	<1%	
Total		489	100%	

[Q11g] DeclineMeasuresHelp_g 你認為以下方法對預防或減慢認知衰退有沒有幫助？ [運動]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有幫助	475	95%	96%
	2 沒有幫助	5	1%	1%
	8888 不知道/很難說	15	3%	3%
	Total	496	99%	100%
Missing	-99 拒答	3	1%	
Total		498	100%	

[Q12g] DeclineMeasuresTaken_g (不包括認為此方法沒有幫助者, 基數=493)

那麼你有沒有為了預防或減慢認知衰退這個目的, 而定期/持續採取以下方法？ [運動]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	322	65%	66%
	2 沒有	164	33%	33%
	8888 不知道/很難說	6	1%	1%
	Total	491	100%	100%
Missing	-99 拒答	2	<1%	
Total		493	100%	

[Q11h] DeclineMeasuresHelp_h 你認為以下方法對預防或減慢認知衰退有沒有幫助？ [充足睡眠]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有幫助	476	95%	96%
	2 沒有幫助	11	2%	2%
	8888 不知道/很難說	11	2%	2%
	Total	498	100%	100%
Missing	-99 拒答	1	<1%	
Total		498	100%	

[Q12h] DeclineMeasuresTaken_h (不包括認為此方法沒有幫助者, 基數=487)

那麼你有沒有為了預防或減慢認知衰退這個目的, 而定期/持續採取以下方法？ [充足睡眠]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	256	52%	53%
	2 沒有	211	43%	43%
	8888 不知道/很難說	20	4%	4%
	Total	486	100%	100%
Missing	-99 拒答	1	<1%	
Total		487	100%	

[Q11] (不包括認為沒有方法可以預防或減慢認知衰退者) 你認為以下方法對預防或減慢認知衰退有沒有幫助？ [綜合數據, 基數以498計]

		食果仁 (如核桃、杏仁)		服用維他命		服用NMN		食朱古力 (可可)		飲紅酒		多動腦筋 (如打麻雀、捉棋)		運動		充足睡眠	
Valid	1 有幫助	65%	49%	23%	30%	14%	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%
	2 沒有幫助	13%	20%	8%	31%	46%	2%	1%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	
	3 沒有聽過NMN	--	--	34%	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	
	8888 不知道/很難說	22%	30%	35%	39%	40%	3%	3%	2%	3%	2%	3%	2%	3%	2%	2%	
Total		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

[Q12] (不包括認為有關方法沒有幫助, 或肯定沒有聽過有關方法者) 那麼你有沒有為了預防或減慢認知衰退這個目的, 而定期/持續採取以下方法？ [綜合數據]

		食果仁 (如核桃、杏仁)		服用維他命		服用NMN		食朱古力 (可可)		飲紅酒		多動腦筋 (如打麻雀、捉棋)		運動		充足睡眠	
Valid	1 有	45%	42%	16%	37%	11%	58%	66%	53%	53%	53%	53%	53%	53%	53%	53%	
	2 沒有	52%	56%	79%	58%	83%	40%	33%	43%	43%	43%	43%	43%	43%	43%	43%	
	8888 不知道/很難說	3%	3%	5%	5%	6%	2%	1%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	
	Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
有效樣本		427	398	286	345	266	489	491	486	486	486	486	486	486	486	486	

個人資料 (加權樣本)

Gender 性別

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 男	257	45%	45%
	2 女	311	54%	55%
	8888 其他	2	<1%	<1%
	Total	570	100%	100%
Missing	-99 拒答	2	<1%	
Total		572	100%	

AgeGp 年齡

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	2 40 - 44歲	130	23%	23%
	3 45 - 49歲	128	22%	22%
	4 50 - 54歲	135	24%	24%
	5 55 - 60歲	179	31%	31%
	Total	572	100%	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)	23	4%	4%
	3 高中 (中四至中七/DSE/毅進)	212	37%	37%
	4 專上教育：非學位課程 (包括文憑/證書/副學位課程)	68	12%	12%
	5 專上教育：學位課程 (包括學士學位/研究院)	266	47%	47%
	Total	572	100%	100%

edugg_TP 教育程度 [綜合數據]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 小學或以下	3	1%	1%
	2 中學	235	41%	41%
	3 大專或以上	334	58%	58%
	Total	572	100%	100%

Occupation 就業狀況

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 在職人士 (全職/兼職/自僱)	409	72%	72%
	2 失業/待業	26	5%	5%
	3 料理家務者/家庭主婦	88	15%	15%
	4 退休人士	37	6%	6%
	8881 其它	12	2%	2%
Total		572	100%	100%

個人資料 (原始樣本)**Gender 性別**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 男	271	47%	48%
	2 女	297	52%	52%
	8888 其他	1	<1%	<1%
	Total	569	99%	100%
Missing	-99 拒答	3	1%	
Total		572	100%	

AgeGp 年齡

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	2 40 - 44歲	141	25%	25%
	3 45 - 49歲	127	22%	22%
	4 50 - 54歲	153	27%	27%
	5 55 - 60歲	151	26%	26%
	Total	572	100%	100%

Education 教育程度

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 小學或以下	1	<1%	<1%
	2 初中 (中一至中三)	9	2%	2%
	3 高中 (中四至中七/DSE/毅進)	88	15%	15%
	4 專上教育：非學位課程 (包括文憑/證書/副學位課程)	99	17%	17%
	5 專上教育：學位課程 (包括學士學位/研究院)	375	66%	66%
Total		572	100%	100%

edugp_TP 教育程度 [綜合數據]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 小學或以下	1	<1%	<1%
	2 中學	97	17%	17%
	3 大專或以上	474	83%	83%
	Total	572	100%	100%

Occupation 就業狀況

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 在職人士 (全職/兼職/自僱)	435	76%	76%
	2 失業/待業	27	5%	5%
	3 料理家務者/家庭主婦	44	8%	8%
	4 退休人士	61	11%	11%
	8881 其它	5	1%	1%
	Total	572	100%	100%