

港人對認知衰退的擔憂及預防調查 問卷

註：黃色網底文字屬於被訪者看不見的調查作業指令

香港民意研究所 (香港民研) 受委託進行調查，希望了解 40 至 60 歲的香港居民對衰老及認知衰退的看法。填妥問卷需時大約 5 至 10 分鐘。

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] 年齡

(必答)

- 39 歲或以下 → 問卷完
- 40 - 44 歲
- 45 - 49 歲
- 50 - 54 歲
- 55 - 60 歲
- 61 歲或以上 → 問卷完

[S2] 你現時是否住在香港？

(必答)

- 是
- 不是，離開一段時間 (如離港讀書／工作)
- 不是，已移民／長期不在香港 → 問卷完

[S3] 你有沒有曾經被醫生診斷患有認知障礙症？

(必答)

- 有 → 問卷完
- 沒有
- 不願作答 → 問卷完

最擔心的身體狀況

[Q1] 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。

(以隨機次序顯示各身體狀況)

- 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 (如撞聾、失聰等)
- 皮膚老化 (如皺紋、鬆弛等)
- 以上皆否
- 不知道／很難說

[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？

(以與上一題相同次序顯示各身體狀況)

	有	沒有	不知道／ 很難說
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 (如撞聾、失聰等)	○	○	○
皮膚老化 (如皺紋、鬆弛等)	○	○	○

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。

[Q3] 你是否同意以下說法？

	同意	不同意	不知道／ 很難說
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 認知障礙症	○	○	○

[Q4] (如果同意隨著年齡增長，大部分人都會出現**認知衰退**)

你認為**認知衰退**通常何時開始發生？

- 40 歲前
- 40 - 49 歲
- 50 - 59 歲
- 60 - 69 歲

- 70 歲或以上
- 不知道／很難說

認知能力評估

[Q5] 與幾年前相比，你有否出現以下改變？

	有改變	沒有改變	不知道／很難說
判斷力出現問題，例如思考或做決定時有困難	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
對嗜好或活動的興趣減少	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
不斷重複問同一問題或講同一件事	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
忘記年份或月份	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
忘記約會的日期或時間	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
經常出現思考或記憶方面的問題	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[Q6] 與 20 歲時相比，你認為自己現時的認知能力：

- 大幅下降
- 有些下降
- 相若
- 有些上升
- 大幅上升
- 不知道／很難說

認知能力下降

[Q7] (如果認為自己認知能力比 20 歲時下降)

你認為自己認知能力下降的原因是甚麼？

(可選多項) (以隨機次序顯示各原因)

- 新冠肺炎／長新冠
- 年齡增長
- 睡眠不足
- 壓力大／精神緊張
- 糖尿病／心血管疾病
- 患上認知障礙症
- 其他：_____
- 不知道／很難說

- [Q8] (如果認為自己認知能力比 20 歲時下降)
 認知能力下降有沒有對你造成以下影響？
 (以隨機次序顯示各影響)

	有	沒有	不知道／ 很難說
影響工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
損失金錢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
與人發生摩擦／爭執	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
情緒受困擾	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

預防或減慢認知衰退

- [Q9] 你認為有沒有方法可以預防或減慢認知衰退？

- 有
 沒有
 不知道／很難說

- [Q10] 你有沒有聽過「NMN」這成分／保健產品？

- 有
 沒有

- [Q11] (如認為沒有方法可以預防或減慢認知衰退，跳過此問題)
 你認為以下方法對預防或減慢認知衰退有沒有幫助？
 (以隨機次序顯示各方法)

	有幫助	沒有幫助	不知道／ 很難說
食果仁 (如核桃、杏仁)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
服用維他命	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(如沒有聽過「NMN」，跳過本項) 服用 NMN	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
食朱古力 (可可)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
飲紅酒	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
多動腦筋 (如打麻雀、捉棋)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
運動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
充足睡眠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- [Q12] (如認為沒有方法可以預防或減慢認知衰退，跳過此問題)
 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？
 (以與上一題相同次序顯示各方法；不顯示認為沒有幫助的方法)

	有	沒有	不知道／ 很難說
食果仁 (如核桃、杏仁)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
服用維他命	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	有	沒有	不知道／ 很難說
(如沒有聽過「NMN」，跳過本項) 服用 NMN	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
食朱古力 (可可)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
飲紅酒	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
多動腦筋 (如打麻雀、捉棋)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
運動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
充足睡眠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

個人資料

[DM1] 性別

- 男
- 女
- 其他

[DM2] 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)

[DM3] 就業狀況

- 在職人士 (全職／兼職／自僱)
- 失業／待業
- 料理家務者／家庭主婦
- 退休人士
- 其他：_____

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。