

關節健康認知及現況調查 問卷

香港民意研究所 (香港民研) 受委託進行調查，希望了解 **30 歲或以上** 香港居民對關節健康的認知和現況。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] 你是否 **30 歲或以上** 的香港市民？

(必答)

- 是
- 不是 → [問卷完](#)

[S2] 你現時是否住在香港？

(必答)

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

個人關節健康

[Q1] 你現時或曾經有關節問題嗎？

(關節包括膝、肩、頸、腰、背等)

- 現時有
- 現時沒有，但曾經有
- 從來沒有

[Q2] (如果現時或曾經有關節問題)

這些關節問題是發生在身體哪些部位？

(可選多項) (以隨機次序顯示各部位)

- 頸
- 肩
- 背
- 腰
- 髌骨／盤骨
- 手肘
- 手腕
- 手指
- 膝頭

- 腳腕
- 其他：_____

[Q3] (如果現時或曾經有關節問題)
你的關節現時或曾經出現哪些症狀？
(可選多項) (以隨機次序顯示各症狀)

- 腫脹／紅腫
- 僵硬
- 酸軟
- 痛
- 麻痺
- 發熱
- 無力／無法保持穩定
- 發出怪聲
- 無法伸直
- 其他：_____
- 不知道／很難說

[Q4] (如果現時或曾經有關節問題)
關節問題持續了多久？

- 少於一年
- 一年至少於兩年
- 兩年至少於三年
- 三年至少於五年
- 五年或以上
- 不記得

[Q5] (如果現時或曾經有關節問題) 你(當時)如何應對關節問題？
(如果從來沒有關節問題) 如果有關節問題，你會如何應對？
(可選多項) (以隨機次序顯示各應對方式)

- 減少活動
- 多活動／多伸展
- 按摩／推拿
- 使用鎮痛貼／服用止痛藥
- 塗抹藥膏／按摩膏／藥油
- 熱敷／浸熱水
- 服用營養補充品／保健品／食療
- 看醫生／物理治療
- 其他：_____
- 忍受不適，不採取任何行動
- 不知道／很難說

[Q6] (如果現時或曾經有關節問題) 關節問題(曾經)如何影響你的生活？
(可選多項) (以隨機次序顯示各影響)

- 減少外出次數
- 多使用交通工具代步

- 減少旅遊次數
- 影響心情
- 影響睡眠
- 影響家庭／社交活動
- 影響工作
- 支出增加
- 其他：_____
- 沒有任何影響
- 不知道／很難說

對關節健康的認知

[Q7] 你認為以下因素有多影響關節健康？
(以隨機次序顯示各因素)

	影響大	影響小	沒有影響	不知道／ 很難說
年齡增長	○	○	○	○
過量運動／ 運動姿勢不當	○	○	○	○
肥胖	○	○	○	○
不良姿勢 (如坐姿 差、翹腳、寒背)	○	○	○	○
玻尿酸流失	○	○	○	○
肌肉不足	○	○	○	○
在家工作 (即 work from home)	○	○	○	○

[Q8] 你認為以下做法對保持或改善關節健康有沒有幫助？
(以隨機次序顯示各做法)

	有幫助	沒有幫助	不知道／ 很難說
訓練肌肉	○	○	○
增加蛋白質攝取量	○	○	○
出現關節問題後服用保健品	○	○	○

關節健康與保健品

[Q9] 為了保持或改善關節健康這個目的，你曾經或正在服用哪些保健品？(不包括一般食物)
(可選多項) (以隨機次序顯示各保健品)

- 蛋白質補充劑
- 軟骨素
- 膠原蛋白
- 薑黃素
- 葡萄糖胺

- 玻尿酸
- 其他：_____
- 沒有為了關節健康而服用保健品
- 不知道／很難說

[Q10] (如果「曾經或正在服用保健品」)

香港現時的經濟狀況，有沒有令你改變購買保健品的習慣？

- 有，減少購買保健品，或選購時更審慎
- 有，增加購買保健品
- 沒有
- 不知道／很難說

[Q11] (如非「曾經或正在服用保健品」)

為甚麼你沒有為了保持或改善關節健康而服用保健品？

(可選多項) (以隨機次序顯示「沒有想過」以外各原因)

- 沒有想過
- 不擔心關節健康
- 年紀尚輕
- 缺乏科研支持
- 有副作用
- 價錢昂貴
- 均衡飲食已足夠
- 充足運動已足夠
- 缺乏素食者友好選擇
- 其他：_____
- 不知道／很難說

[Q12] 你有沒有聽聞過「植物雙肽蛋白」？

- 有
- 沒有
- 不記得

個人資料

[DM1] 性別

- 男
- 女
- 其他

[DM2] 年齡

- 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] 就業狀況

- 僱主/僱員/自僱/自由工作 (Freelance)
- 失業/待業
- 學生
- 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。

如果你是首 500 位妥善完成整份問卷的被訪者，我們將會向你發放\$25 現金作為答謝。領取安排將會透過電郵另行通知 (你屆時須仍然是民研意見群組成員)。為免錯過有關電郵，請將 panel@pori.hk 加到你的聯絡人。