

香港民意研究所  
關節健康認知及現況調查  
2024年2月7日

## 樣本資料

調查日期：29/1-4/2/2024  
 調查方法：網上調查  
 訪問對象：香港民研意見群組中30歲或以上的香港居民  
 成功樣本數目：2,518 (香港市民代表組群483位 + 香港市民自結組群2,035位)  
 回應比率 (成功率)：3.3%  
 標準誤差：少於1.0% (在95%置信水平下，抽樣誤差不超過+/-2.0%) (以樣本總數計算)  
 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)

## 個人關節健康

## [Q1]Problem 你現時或曾經有關節問題嗎？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 現時有	1,414	56%	56%
	2 現時沒有, 但曾經有	766	30%	31%
	3 從來沒有	330	13%	13%
	Total	2,511	100%	100%
Missing	-99 拒答	7	<1%	
Total		2,518	100%	

## [Q2]ProblemLocation (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？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1	2,180	100%	100%
Missing	-99	1	<1%	
Total		2,181	100%	

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
9 膝頭	1,484	25%	68%
2 肩	819	14%	38%
4 腰	806	14%	37%
1 頸	694	12%	32%
8 手指	414	7%	19%
7 手腕	386	6%	18%
5 髖骨/盤骨	366	6%	17%
3 背	337	6%	15%
6 手肘	277	5%	13%
10 腳腕	330	6%	15%
8881 其他	33	1%	1%
Total	5,947	100%	

## [Q2]ProblemLocation\_8881 - 其他答案

	Frequency	Percent	Percent of Cases
腳趾	12	<1%	1%
腳跟	8	<1%	<1%
足底	5	<1%	<1%
腿部	4	<1%	<1%
牙齦	2	<1%	<1%
腳背	1	<1%	<1%
脊椎	<1	<1%	<1%
臀部, 腿部, 足部	<1	<1%	<1%
Sub-total	33	1%	1%

## [Q3]ProblemSymptom (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？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1	2,176	100%	100%
Missing	-99	5	<1%	
Total		2,181	100%	

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
4 痛	1,768	30%	81%
3 酸軟	961	16%	44%
8 發出怪聲	680	11%	31%

2 僵硬	659	11%	30%
5 麻痺	463	8%	21%
7 無力／無法保持穩定	452	8%	21%
9 無法伸直	379	6%	17%
1 腫脹／紅腫	374	6%	17%
6 發熱	162	3%	7%
8881 其他	19	<1%	1%
8888 不知道／很難說	15	<1%	1%
Total	5,931	100%	

[Q3]ProblemSymptom\_8881 - 其他答案

	Frequency	Percent	Percent of Cases
伸展／彎曲不靈活	14	<1%	1%
移位	2	<1%	<1%
半月板受傷	1	<1%	<1%
發冷	1	<1%	<1%
椎間盤突出	<1	<1%	<1%
發炎	<1	<1%	<1%
Sub-total	19	<1%	1%

[Q4]ProblemDuration (如果現時或曾經有關節問題) 關節問題持續了多久？

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 1 少於一年	565	26%	26%
2 一年至少於兩年	391	18%	18%
3 兩年至少於三年	286	13%	13%
4 三年至少於五年	291	13%	13%
5 五年或以上	554	25%	26%
8888 不記得	86	4%	4%
Total	2,174	100%	100%
Missing -99 拒答	7	<1%	
Total	2,181	100%	

[Q5]ProblemAction (如果現時或曾經有關節問題) 你(當時)如何應對關節問題？  
/(如果從來沒有有關節問題) 如果有關節問題，你會如何應對？

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 1	2,483	99%	100%
Missing -99	35	1%	
Total	2,518	100%	

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
2 多活動／多伸展	1,292	17%	52%
8 看醫生／物理治療	1,182	16%	48%
5 塗抹藥膏／按摩膏／藥油	1,113	15%	45%
4 使用鎮痛貼／服用止痛藥	1,020	14%	41%
3 按摩／推拿	944	13%	38%
7 服用營養補充品／保健品／食療	703	9%	28%
6 熱敷／浸熱水	602	8%	24%
1 減少活動	410	5%	17%
9 中醫（針灸／拔罐／跌打）	55	1%	2%
8881 其他	22	<1%	1%
8886 忍受不適，不採取任何行動	108	1%	4%
8888 不知道／很難說	9	<1%	<1%
Total	7,461	100%	

[Q5]ProblemAction\_8881 - 其他答案

	Frequency	Percent	Percent of Cases
改善姿勢不良	6	<1%	<1%
冰敷	4	<1%	<1%
穿戴護具	3	<1%	<1%
使用鞋墊	2	<1%	<1%
調節生活模式	2	<1%	<1%
做瑜伽	1	<1%	<1%
練氣功	1	<1%	<1%
鍛鍊身體	1	<1%	<1%
吹風筒	<1	<1%	<1%
換枕頭	<1	<1%	<1%
紅外線治療	<1	<1%	<1%
了解人體結構	<1	<1%	<1%
飲水	<1	<1%	<1%
Sub-total	22	<1%	1%

[Q6]ProblemEffect (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？

	Frequency	Percent	Valid Percent
--	-----------	---------	---------------

Valid	1	2,175	100%	100%
Missing	-99	5	<1%	
Total		2,181	100%	

	Responses		Percent	Percent of Cases
	N	Percent		
<b>4 影響心情</b>	1,280	24%		<b>59%</b>
5 影響睡眠	855	16%		39%
8 支出增加	714	13%		33%
7 影響工作	653	12%		30%
1 減少外出次數	452	9%		21%
2 多使用交通工具代步	381	7%		18%
6 影響家庭／社交活動	367	7%		17%
3 減少旅遊次數	187	4%		9%
9 影響運動習慣／表現	72	1%		3%
8881 其他	51	1%		2%
8886 沒有任何影響	246	5%		11%
8888 不知道／很難說	33	1%		1%
Total	5,291	100%		

## [Q6]ProblemEffect\_8881 - 其他答案

	Frequency	Percent	Percent of Cases
上落樓梯困難	19	<1%	1%
影響活動能力	10	<1%	<1%
行動緩慢, 上落樓梯困難	5	<1%	<1%
只有輕微影響	5	<1%	<1%
不能負重	3	<1%	<1%
造成生活不便	3	<1%	<1%
身體不適	2	<1%	<1%
影響活動能力, 身體不適	1	<1%	<1%
無法處理家務	1	<1%	<1%
行動緩慢	1	<1%	<1%
容易疲累	1	<1%	<1%
磨牙	<1	<1%	<1%
上落樓梯困難, 不能負重	<1	<1%	<1%
影響活動能力, 行動緩慢	<1	<1%	<1%
Sub-total	51	1%	2%

## 對關節健康的認知

## [Q7a]JointHealthFactor\_a 你認為以下因素有多影響關節健康? [年齡增長]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid			
1 影響大	2,058	82%	82%
2 影響小	379	15%	15%
3 沒有影響	19	1%	1%
8888 不知道／很難說	40	2%	2%
Total	2,496	99%	100%
Missing	-99 拒答	22	1%
Total	2,518	100%	

## [Q7b]JointHealthFactor\_b 你認為以下因素有多影響關節健康? [過量運動／運動姿勢不當]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid			
1 影響大	1,737	69%	71%
2 影響小	468	19%	19%
3 沒有影響	102	4%	4%
8888 不知道／很難說	137	5%	6%
Total	2,444	97%	100%
Missing	-99 拒答	74	3%
Total	2,518	100%	

## [Q7c]JointHealthFactor\_c 你認為以下因素有多影響關節健康? [肥胖]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid			
1 影響大	1,833	73%	75%
2 影響小	398	16%	16%
3 沒有影響	101	4%	4%
8888 不知道／很難說	119	5%	5%
Total	2,451	97%	100%
Missing	-99 拒答	67	3%
Total	2,518	100%	

## [Q7d]JointHealthFactor\_d 你認為以下因素有多影響關節健康? [不良姿勢(如坐姿差、翹腳、塞背)]

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid			
1 影響大	2,071	82%	83%
2 影響小	319	13%	13%
3 沒有影響	40	2%	2%

	8888 不知道／很難說	75	3%	3%
	Total	2,506	100%	100%
Missing	-99 拒答	12	<1%	
Total		2,518	100%	

**[Q7e]JointHealthFactor\_e 你認為以下因素有多影響關節健康？[尿酸流失]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 影響大	658	26%	28%
	2 影響小	492	20%	21%
	3 沒有影響	114	5%	5%
	8888 不知道／很難說	1,124	45%	47%
	Total	2,388	95%	100%
Missing	-99 拒答	130	5%	
Total		2,518	100%	

**[Q7f]JointHealthFactor\_f 你認為以下因素有多影響關節健康？[肌肉不足]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 影響大	1,739	69%	71%
	2 影響小	485	19%	20%
	3 沒有影響	61	2%	2%
	8888 不知道／很難說	180	7%	7%
	Total	2,464	98%	100%
Missing	-99 拒答	54	2%	
Total		2,518	100%	

**[Q7g]JointHealthFactor\_g 你認為以下因素有多影響關節健康？[在家工作 (即work from home)]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 影響大	337	13%	14%
	2 影響小	895	36%	37%
	3 沒有影響	665	26%	28%
	8888 不知道／很難說	492	20%	21%
	Total	2,389	95%	100%
Missing	-99 拒答	129	5%	
Total		2,518	100%	

**[Q7] 你認為以下因素有多影響關節健康？[綜合數據]**

		[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、泰背)]	[尿酸流失]	[肌肉不足]	[在家工作 (即work from home)]
Valid	1 影響大	82%	71%	75%	83%	28%	71%	14%
	2 影響小	15%	19%	16%	13%	21%	20%	37%
	3 沒有影響	1%	4%	4%	2%	5%	2%	28%
	8888 不知道／很難說	2%	6%	5%	3%	47%	7%	21%

**[Q8a]HelpJointHealth\_a 你認為以下做法對保持或改善關節健康有沒有幫助？[訓練肌肉]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有幫助	2,322	92%	92%
	2 沒有幫助	50	2%	2%
	8888 不知道／很難說	140	6%	6%
	Total	2,512	100%	100%
Missing	-99 拒答	6	<1%	
Total		2,518	100%	

**[Q8b]HelpJointHealth\_b 你認為以下做法對保持或改善關節健康有沒有幫助？[增加蛋白質攝取量]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有幫助	1,398	56%	56%
	2 沒有幫助	225	9%	9%
	8888 不知道／很難說	867	34%	35%
	Total	2,489	99%	100%
Missing	-99 拒答	29	1%	
Total		2,518	100%	

**[Q8c]HelpJointHealth\_c 你認為以下做法對保持或改善關節健康有沒有幫助？[出現關節問題後服用保健品]**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有幫助	970	39%	39%
	2 沒有幫助	561	22%	23%
	8888 不知道／很難說	951	38%	38%
	Total	2,483	99%	100%
Missing	-99 拒答	35	1%	
Total		2,518	100%	

**[Q8] 你認為以下做法對保持或改善關節健康有沒有幫助？[綜合數據]**

Valid	1 有幫助 2 沒有幫助 8888 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]
		92% 2% 6%	56% 9% 35%	39% 23% 38%

### 關節健康與保健品

[Q9]Supplement 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？

Valid	1	Frequency	Percent	Valid Percent
Missing	-99	5	<1%	<1%
Total		2,518	100%	

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
5 葡萄糖胺	919	27%	37%
2 軟骨素	400	12%	16%
3 膠原蛋白	323	10%	13%
1 蛋白質補充劑	189	6%	8%
4 薑黃素	128	4%	5%
6 玻尿酸	26	1%	1%
7 鈣質補充品	25	1%	1%
8 維他命補充品	24	1%	1%
9 魚油	12	<1%	<1%
8881 其他	35	1%	1%
<b>8886 沒有為了關節健康而服用保健品</b>	<b>1,212</b>	<b>36%</b>	<b>48%</b>
8888 不知道/很難說	52	2%	2%
Total	3,345	100%	

[Q9]Supplement\_8881 - 其他答案

	Frequency	Percent	Percent of Cases
藥物	14	<1%	1%
高營養食品	6	<1%	<1%
NMN	5	<1%	<1%
奶粉	4	<1%	<1%
藍莓素	3	<1%	<1%
鰵魚油	2	<1%	<1%
MSM	<1	<1%	<1%
Sub-total	35	1%	1%

[Q10]SupplementAndEconomy (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？

Valid	1 有，減少購買保健品，或選購時更審慎	Frequency	Percent	Valid Percent
	2 有，增加購買保健品	77	6%	6%
	3 沒有	521	42%	42%
	8888 不知道/很難說	15	1%	1%
Total		1,249	100%	100%

[Q11]WhyNotSupplement (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？

Valid	1	Frequency	Percent	Valid Percent
Missing	-99	10	1%	1%
Total		1,269	100%	

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
<b>6 價錢昂貴</b>	<b>432</b>	<b>20%</b>	<b>34%</b>
7 均衡飲食已足夠	431	20%	34%
8 充足運動已足夠	356	16%	28%
1 沒有想過	318	15%	25%
4 缺乏科研支持	253	12%	20%
5 有副作用	150	7%	12%
3 年紀尚輕	96	4%	8%
2 不擔心關節健康	51	2%	4%
9 缺乏素食者友好選擇	15	1%	1%
8881 其他	62	3%	5%
8888 不知道/很難說	17	1%	1%

Total	2,181	100.0%
-------	-------	--------

## [Q11]WhyNotSupplement\_8881 - 其他答案

	Frequency	Percent	Percent of Cases
缺乏信心	11	1%	1%
幫助不大	10	<1%	1%
應尋求／跟從醫生指示	10	<1%	1%
沒有幫助	8	<1%	1%
缺乏動力	6	<1%	<1%
沒有需要	5	<1%	<1%
改善姿勢不良已足夠	5	<1%	<1%
缺乏相關知識	2	<1%	<1%
藥物敏感	1	<1%	<1%
病症輕微	1	<1%	<1%
不希望產生藥物依賴	1	<1%	<1%
不清楚真正療效	1	<1%	<1%
Sub-total	62	3%	5%

## [Q12]PlantCollagen 你有沒有聽聞過「植物雙肽蛋白」？

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid			
1 有	129	5%	5%
2 沒有	2,277	90%	91%
8888 不記得	98	4%	4%
Total	2,504	99%	100%
Missing	-99 拒答	14	1%
Total	2,518	100%	

## 個人資料 (加權樣本)

## Gender 性別

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid			
1 男	1,156	46%	46%
2 女	1,327	53%	53%
8888 其他	11	<1%	<1%
Total	2,494	99%	100%
Missing	-99 拒答	24	1%
Total	2,518	100%	

## Age 年齡

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid			
2 30 - 39歲	453	18%	18%
3 40 - 49歲	490	19%	20%
4 50 - 59歲	553	22%	22%
5 60 - 69歲	888	35%	35%
6 70歲或以上	124	5%	5%
Total	2,508	100%	100%
Missing	-99 拒答	10	<1%
Total	2,518	100%	

## Education 教育程度

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid			
1 小學或以下	20	1%	1%
2 初中 (中一至中三)	206	8%	8%
3 高中 (中四至中七／DSE／毅進)	1,348	54%	54%
4 專上教育：非學位課程 (包括文憑／證書／副學位課程)	215	9%	9%
5 專上教育：學位課程 (包括學士學位／研究院)	717	28%	29%
Total	2,506	100%	100%
Missing	-99 拒答	12	<1%
Total	2,518	100%	

## Occupation 就業狀況

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid			
1 僱主／僱員／自僱／自由工作 (Freelance)	1,490	59%	60%
2 失業／待業	117	5%	5%
3 學生	59	2%	2%
4 料理家務者／家庭主婦	258	10%	10%
5 退休人士	578	23%	23%
Total	2,502	99%	100%
Missing	-99 拒答	16	1%
Total	2,518	100%	

## 個人資料 (原始數據)

## Gender 性別

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 男	1,307	52%	53%
	2 女	1,172	47%	47%
	8888 其他	7	<1%	<1%
	Total	2,486	99%	100%
Missing	-99 拒答	32	1%	
Total		2,518	100%	

## Age 年齡

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	2 30 - 39歲	910	36%	36%
	3 40 - 49歲	606	24%	24%
	4 50 - 59歲	503	20%	20%
	5 60 - 69歲	398	16%	16%
	6 70歲或以上	91	4%	4%
	Total	2,508	100%	100%
Missing	-99 拒答	10	<1%	
Total		2,518	100%	

## Education 教育程度

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 小學或以下	5	<1%	<1%
	2 初中 (中一至中三)	52	2%	2%
	3 高中 (中四至中七/DSE/毅進)	336	13%	13%
	4 專上教育：非學位課程 (包括文憑/證書/副學位課程)	441	18%	18%
	5 專上教育：學位課程 (包括學士學位/研究院)	1,672	66%	67%
	Total	2,506	100%	100%
Missing	-99 拒答	12	<1%	
Total		2,518	100%	

## Occupation 就業狀況

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 僱主/僱員/自僱/自由工作 (Freelance)	1,866	74%	75%
	2 失業/待業	95	4%	4%
	3 學生	13	1%	1%
	4 料理家務者/家庭主婦	130	5%	5%
	5 退休人士	398	16%	16%
	Total	2,502	99%	100%
Missing	-99 拒答	16	1%	
Total		2,518	100%	