

**【港人積熱意見調查】**

電話調查問卷

Sept 17, 2010

**訪問員：**

你好，我係香港大學民意研究計劃嘅訪問員，而家做緊一項有關港人處理「熱氣」問題嘅意見調查。你嘅號碼係經由我地嘅電腦隨機抽樣抽中嘅，請你放心，所有數據只會用作綜合分析之用，而你嘅個人資料亦會絕對保密，並唔會向贊助機構或者公眾透露。呢個訪問只會阻你幾分鐘時間，請問可唔可以呢？

呢個調查嘅訪問對象係 18-50 歲的白領人士，請問你係唔係屬於呢個組別嘅人士呢？

- 係
- 唔係 – 不屬於 18-50 歲人士 (訪問告終)
- 唔係 – 不屬於白領人士 (訪問告終)
- 拒絕回答 (訪問告終)

**一·港人出現「熱氣」的情況**

1. 係過去半年，你覺得自己曾否出現「熱氣」既徵狀？

- 有
- 無 (跳至 Q4)
- 唔知／難講 (跳至 Q4)
- 拒答 (跳至 Q4)

2. 過去半年，曾經出現左 D 乜嘢徵狀，令你覺得自己「熱氣」？(不讀出答案，可選擇多項)

- 喉嚨乾痛／成日想飲野
- 有口氣
- 生痲滋／唇瘡／牙肉腫痛
- 流鼻血
- 生暗瘡
- 小便顏色變深／量少
- 失眠
- 便秘／肚疴
- 心煩
- 手腳熱或掌心熱
- 鼻涕、痰及眼屎帶黃
- 其他，請註明：\_\_\_\_\_
- 唔知／難講
- 拒答

3. 你曾經出現過以下邊 D 熱氣徵狀？(讀出答案，可選擇多項，次序由電腦隨機排列)

- 喉嚨乾痛／有口氣
- 生痲滋／牙肉腫痛／生暗瘡
- 流鼻血
- 小便變深／便秘／肚疴
- 心煩／失眠
- 四肢或掌心熱
- 其他，請註明：\_\_\_\_\_
- 唔知／難講
- 拒答

**4. 請問你大約隔幾耐會出現一次「熱氣」？(不讀答案，只選擇一項)**

- 一個星期幾次或以上
- 一個星期一次
- 兩個星期一次
- 一個月一次
- 兩至三個月一次
- 半年一次
- 一年一次
- 多於一年一次
- 從不
- 唔知／難講
- 拒答

**二· 港人對「熱氣」概念的認識****5. 你認為「熱氣」嘅成因係乜嘢？(不讀出答案，可選擇多項)**

- 食太多煎炸食物
- 食太多「熱氣」食物，如荔枝、打邊爐等
- 少飲涼茶／湯水／清水
- 少做運動
- 本身體質「熱底」
- 同天氣熱有關
- 曬得太多
- 工作過勞
- 脾氣差／壓力大
- 長期置身冷氣房
- 經常捱夜／夜瞓
- 其他，請註明：\_\_\_\_\_
- 唔知／難講
- 拒答

**6. 你認為邊D食物會導致「熱氣」？(不讀出答案，可選擇多項)**

- 酒精類飲品
- 零食，如薯片、蝦條、朱古力等
- 烘培食物，如餅乾、蛋撻、pizza等
- 烘培飲品，如咖啡、茶、朱古力奶等
- 煎炸食物，如薯條、炸雞、西多士、粟米斑塊、咕嚕肉、煎釀三寶、炸魚蛋等
- 辛辣食物，如辣椒醬、咖哩等
- 燒味

- 牛肉  
 雞肉  
 羊肉  
 穀物早餐，如麥片、粟米片等  
 打邊爐  
 公仔麵  
 燒烤，如鐵板燒、BBQ 等  
 部分燥熱的生果，如荔枝、龍眼、榴槤等  
 奶類製品，於鮮奶、芝士等  
 甜品，如蛋糕、糖等  
 其他，請註明：\_\_\_\_\_
- 唔知／難講  
 拒答

7. 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？ [訪員讀出 1-14 項，次序由電腦隨機排列]

容易令熱氣積聚的食物（簡稱易「積熱」食物）

	經常 (3)	間唔中 (2)	好少 (1)	完全無 食(0)	唔知／ 難講	拒答
[輕微熱氣]						
1. 酒精類飲品						
2. 烘培食物，如餅乾、蛋撻、pizza 等						
3. 烘培飲品，如咖啡、茶、朱古力奶等						
4. 穀物早餐，如麥片、粟米片等						
5. 雞肉						
[中度熱氣]						
6. 零食，如薯片、蝦條、朱古力等						
7. 燒味						
8. 牛肉						
9. 公仔麵						
10. 燥熱的生果，如荔枝、龍眼、榴槤等						
[非常熱氣]						
11. 煎炸食物						
12. 辛辣食物，如辣椒醬、咖哩等						
13. 打邊爐						
14. 燒烤，如鐵板燒、BBQ 等						

Q6: 再由中醫師將食物分為早午晚餐、下午茶及宵夜常食的食物，說明港人早午晚餐、下午茶及宵夜均會食熱氣食物，「積熱」情況嚴重

(建議：可當計分制 -

如：[非常熱氣]類別：如有任何一項只要有進食，便會容易熱氣

[中度熱氣]類別：如有任何一項間唔中食或經常食，便會容易熱氣

[輕微熱氣]類別：如有任何一項經常食，便會容易熱氣

8. 同樣係過去半年，請問你有幾經常出現下列既情況？[訪員讀出 1-6 項，次序由電腦隨機排列]

	經常 (3)	間唔中 (2)	好少 (1)	從來唔會 (0)	唔知／難講	拒答
1. 要開 OT						
2. 壓力大						
3. 長期在冷氣地方						
4. 每星期運動 3 次，每次最少 30 分鐘	(0)	(1)	(2)	(3)		
5. 遲過 11 點瞓						
6. 心情唔好／煩躁／忮憎						

(建議：可當計分制 - 如有任何三項經常出現(代表 9 分)，或計算後達 9 分(運動計算方法為經常出現=0 分，間唔中出現 = 2 分，好少出現 = 3 分)，代表體質「虛」，令增加「積熱」風險)

### 三·港人對「積熱」問題的認識及處理「熱氣」的方法

9. 你同唔同意下列各句句子？[訪員讀出 1-7 項，次序由電腦隨機排列]

	同意	一半半	不同意	唔知／難講	拒答
1. 一熱氣應該盡快飲涼茶，越「下火」越好					
2. 屋企煲涼茶，可以成家人一齊飲					
3. 廿四味、夏枯草同雞骨草適合成日飲					
4. 「熱氣」就算唔處理都無問題					
5. 「熱氣」如果唔處理會積聚					
6. 「積聚熱氣」問題唔大，唔使睇醫生					
7. 「積聚熱氣」會影響健康					

**10. 請問你通常會點處理「熱氣」？（不讀出答案，可選擇多項）**

- 睇中醫
- 睇西醫
- 飲涼茶
- 食龜苓膏
- 飲用下火的湯水
- 服用清熱的沖劑
- 飲多 D 水
- 飲／食多 D 凍野
- 用鹽水漱口
- 休息多 D
- 儘量保持心境愉快／減壓
- 唔理
- 其他，請註明：\_\_\_\_\_
- 唔知／難講
- 拒答

**11. 你覺得涼茶係唔係人人都飲得？**

- 係
- 唔係
- 唔知／難講
- 拒答

**12. 你或你身邊的人，有無曾經因為飲涼茶而唔舒服？**

- 有
- 無
- 唔知／難講
- 拒答

**13. [只問 Q12 答「有」者] 咁有冇遇過以下情況？[讀出答案，可選擇多項，  
次序由電腦隨機排列]**

- 頭暈／頭痛
- 肚痛／肚瀉
- 嘔吐／胃痛
- 月經過多／小產
- 怕凍／手腳冰冷
- 抽搐／心跳異常／氣促
- 其他，請註明：\_\_\_\_\_
- 唔知／難講
- 拒答

## 受訪者個人資料

為咗方便分析唔同背景人士嘅睇法，想問你一啲簡單嘅個人資料，呢啲資料只會用作呢次調查分析之用，而且係會絕對保密嘅，請放心。如果你唔想提供，可以拒答。

### 1. 性別（訪問員記錄）

- 男  
 女

### 2. 你係屬於以下邊個年齡組別？

- 18 至 25 歲  
 26 至 35 歲  
 36 至 45 歲  
 46 至 50 歲  
 拒絕回答

### 3. 你嘅教育程度係？

- 小學或以下  
 中學  
 大學／專上學院或以上  
 拒絕回答

問卷已經完成，多謝你接受我哋嘅訪問。如果你對今次嘅訪問有任何疑問，可以打去熱線電話 XXXX-XXXX 同我哋嘅督導員聯絡。拜拜