

港人超時工作 及 腦功能下降調查

香港大學民意研究計劃助理總監
彭嘉麗小姐

調查概況

調查背景	<p>香港人一向以拼搏見稱，「食腦」及「轉數快」更是香港人最煞食的特質。然而，港人工作時間長，工餘亦把握每分每秒學習，對腦部造成沉重負擔。</p> <p>是次研究目的，在於了解香港「打工一族」的生活習慣、用腦情況及保持腦部健康看法。</p>
調查日期	2012年2月13日至20日
調查方法	由訪問員直接進行電話訪問
調查對象	18-55歲並操粵語的白領工作人士
調查機構	香港大學民意研究計劃
成功訪問人數	531人
有效回應比率	72.6% (以符合資格的目標對象計算)
百分比誤差	少於2.2%，亦即在95%的置信水平下，各個百分比的抽樣誤差為少於正負4.3個百分比

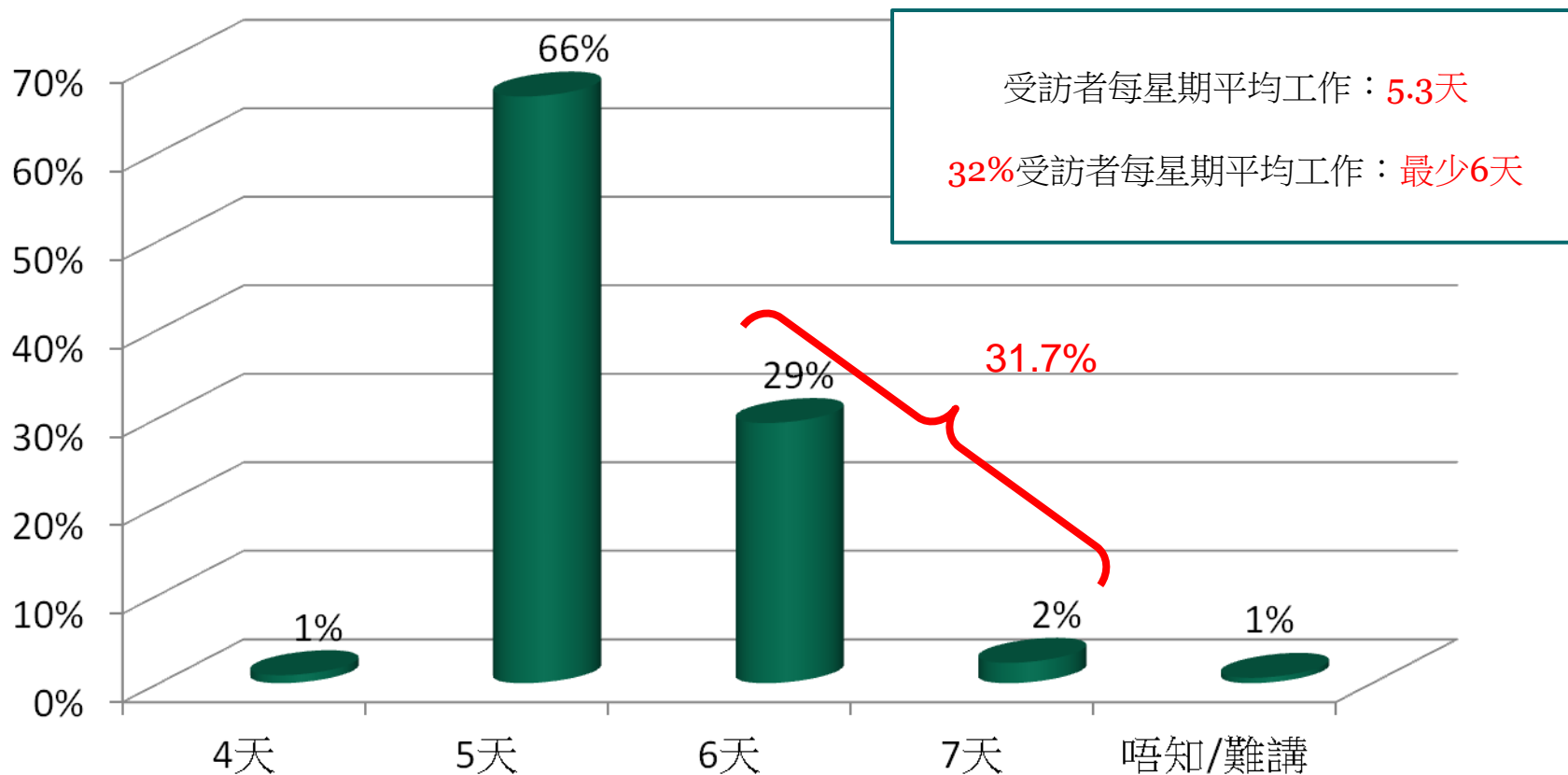
調查結果

港人工作及生活情況

受訪者每星期平均工作**5.3**天

3成2需每星期工作最少**6**天

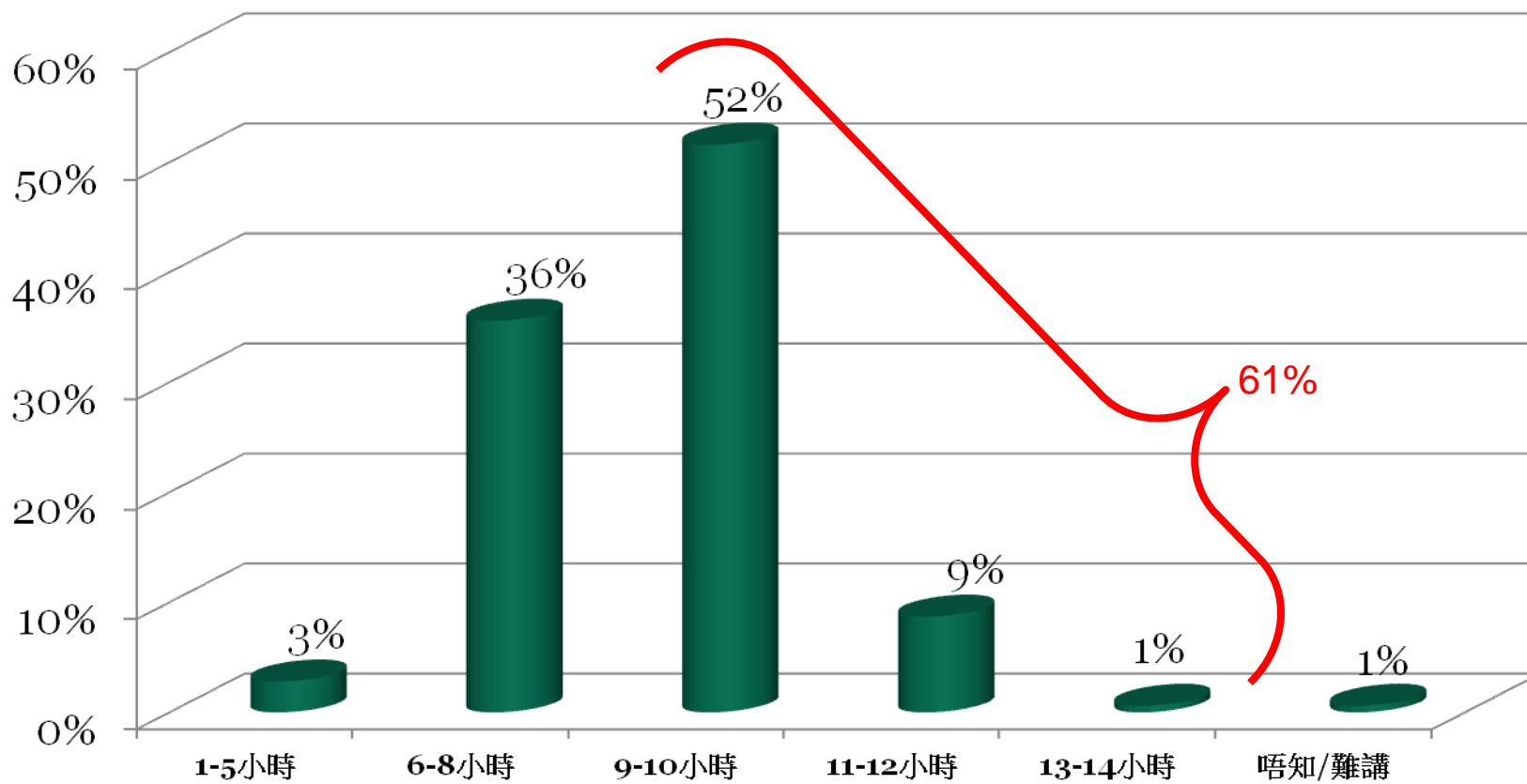
請問你通常每星期工作多少天？



有效樣本:531

受訪者每天平均工作8.8小時 6成1需每天工作9小時或以上

通常每日工作多少小時？



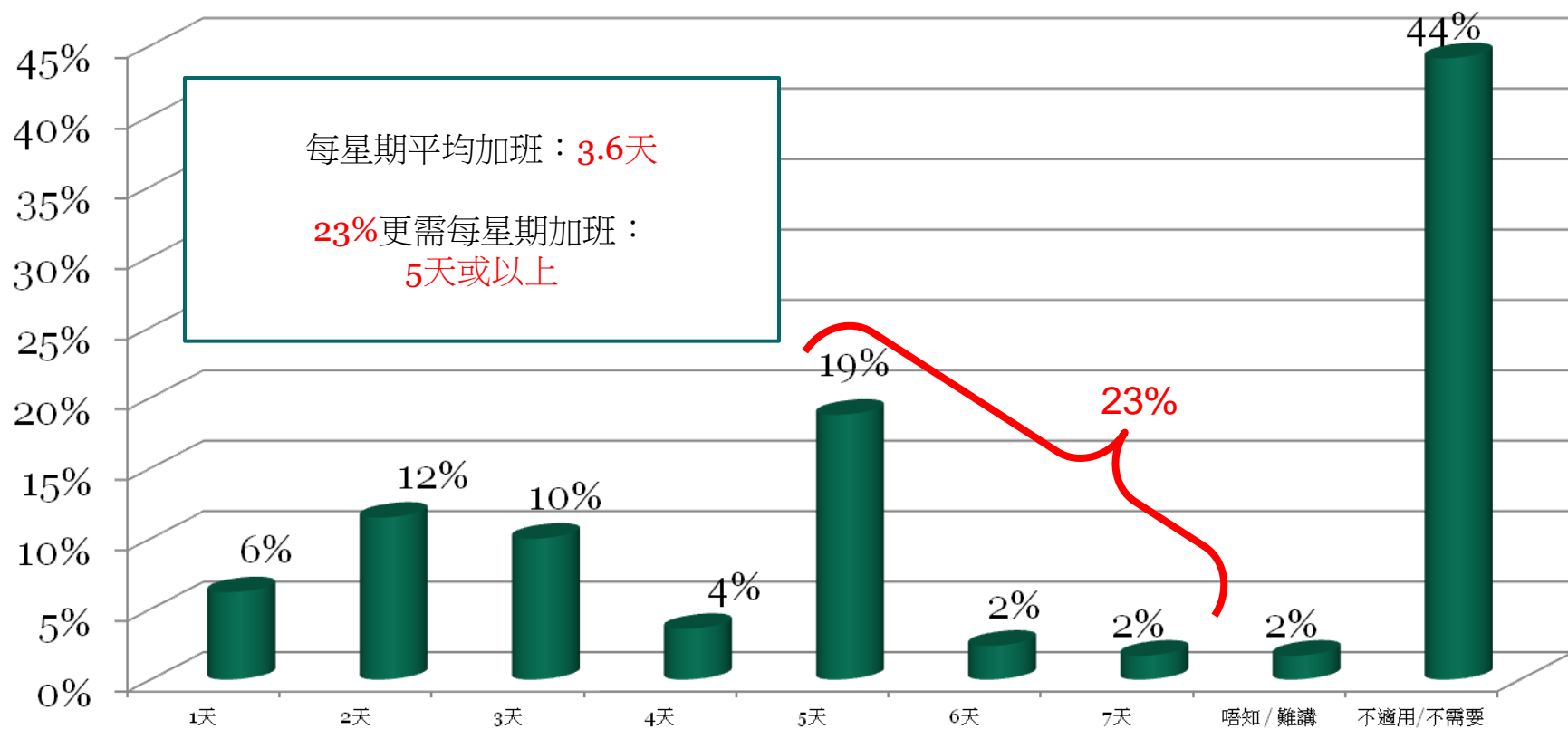
有效樣本:531

5成4受訪者需加班工作

2成3需每星期加班5天或以上

需要加班的受訪者中，每星期平均加班3.6天

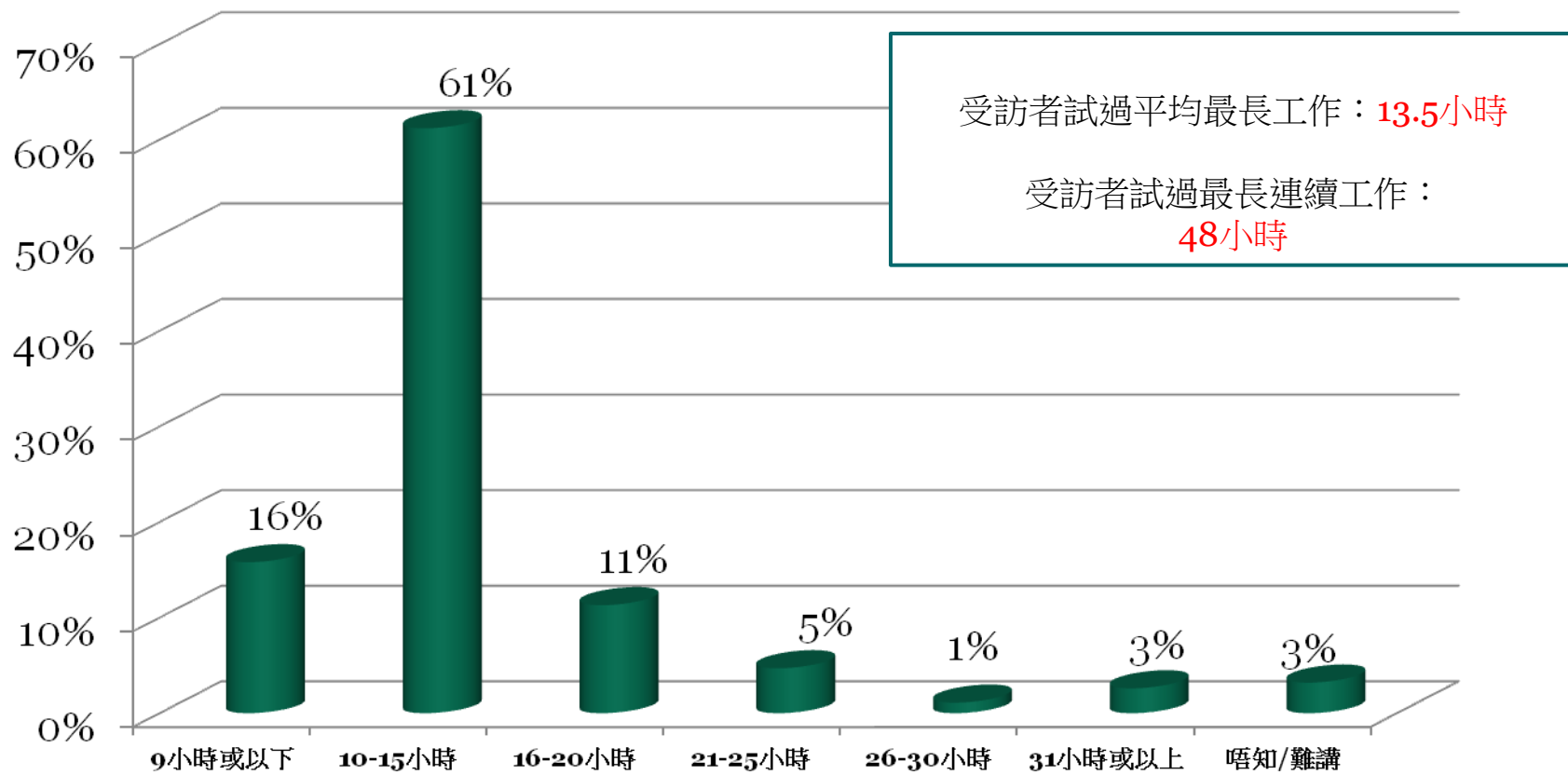
平均一星期有多少天需要加班？



有效樣本:531 (需要加班人士:288)

受訪者曾試過平均最長工作**13.5小時** 有受訪者最長連續工作**48小時**

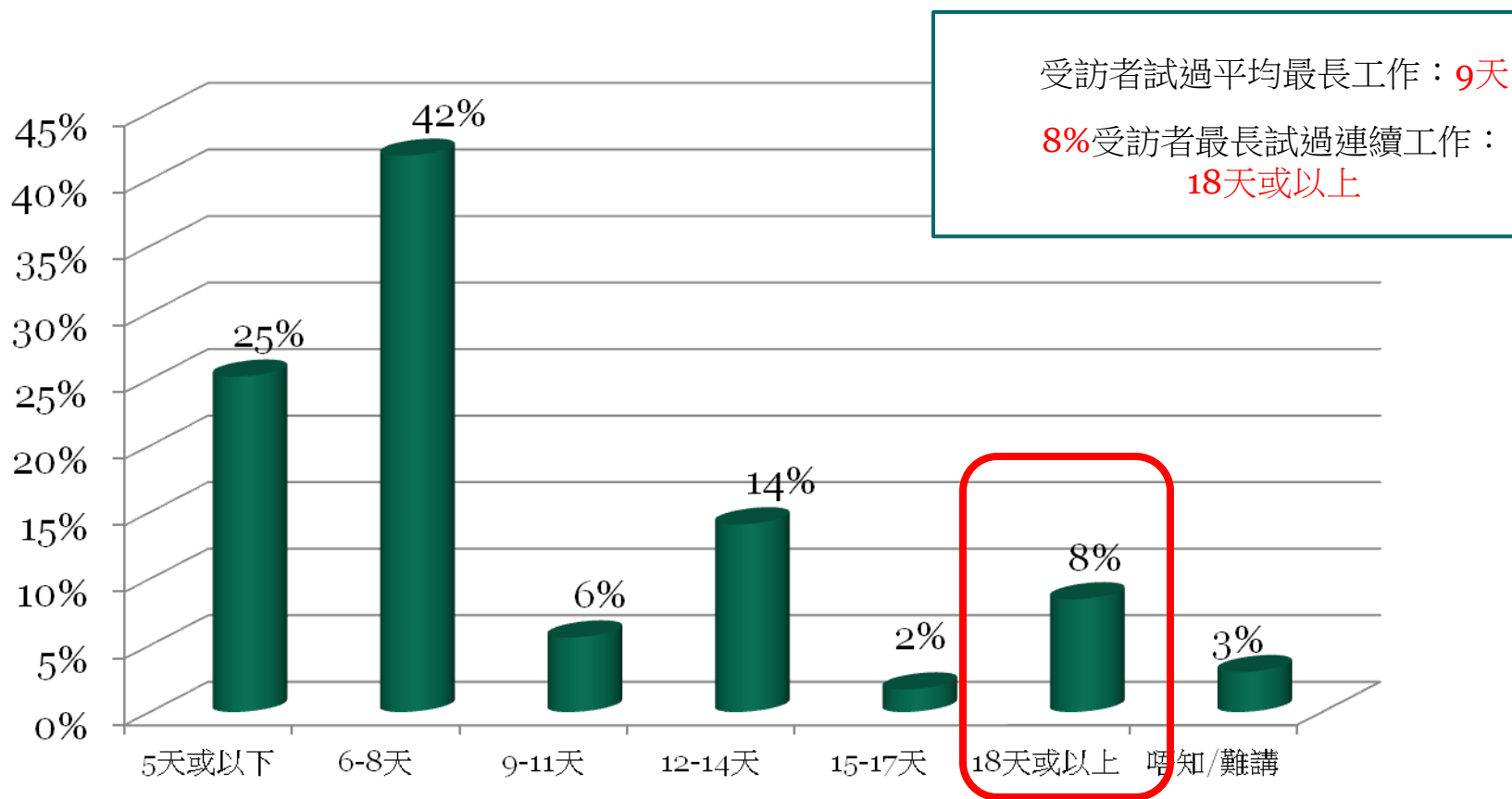
過往試過，最長需要連續工作多少小時？



有效樣本:531

受訪者曾試過平均最長連續工作**9天** 近**1成**試過連續工作**18天或以上**

另外，過往試過最長需要連續工作多少天？



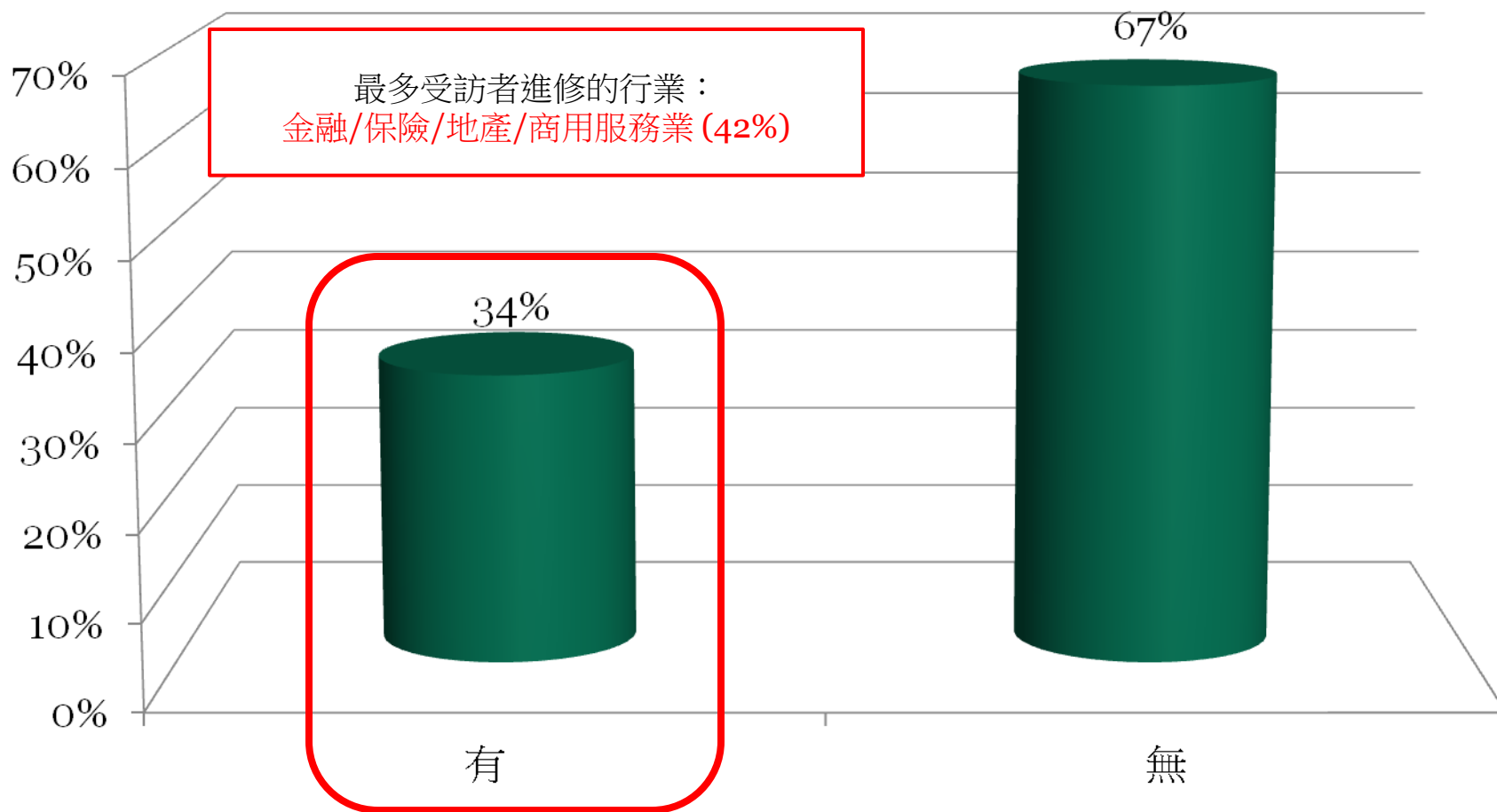
有效樣本:531

結論

	香港白領工作情況		
	平均數	最多	結果重點
1. 通常每星期工作日數	5.3天	7天	3成2需每星期工作6天或以上
2. 通常每日工作時間	8.8小時	15小時	6成1需每天工作9小時或以上
3. 平均一星期需要加班的日數 (需要加班受訪者)	3.6天	7天	2成3需每星期加班5天或以上
4. 過往最長需要連續工作的時間	13.5小時	48小時	最長連續工作48小時
5. 過往最長需要連續工作的日數	9天	90天	近1成連續工作18天或以上

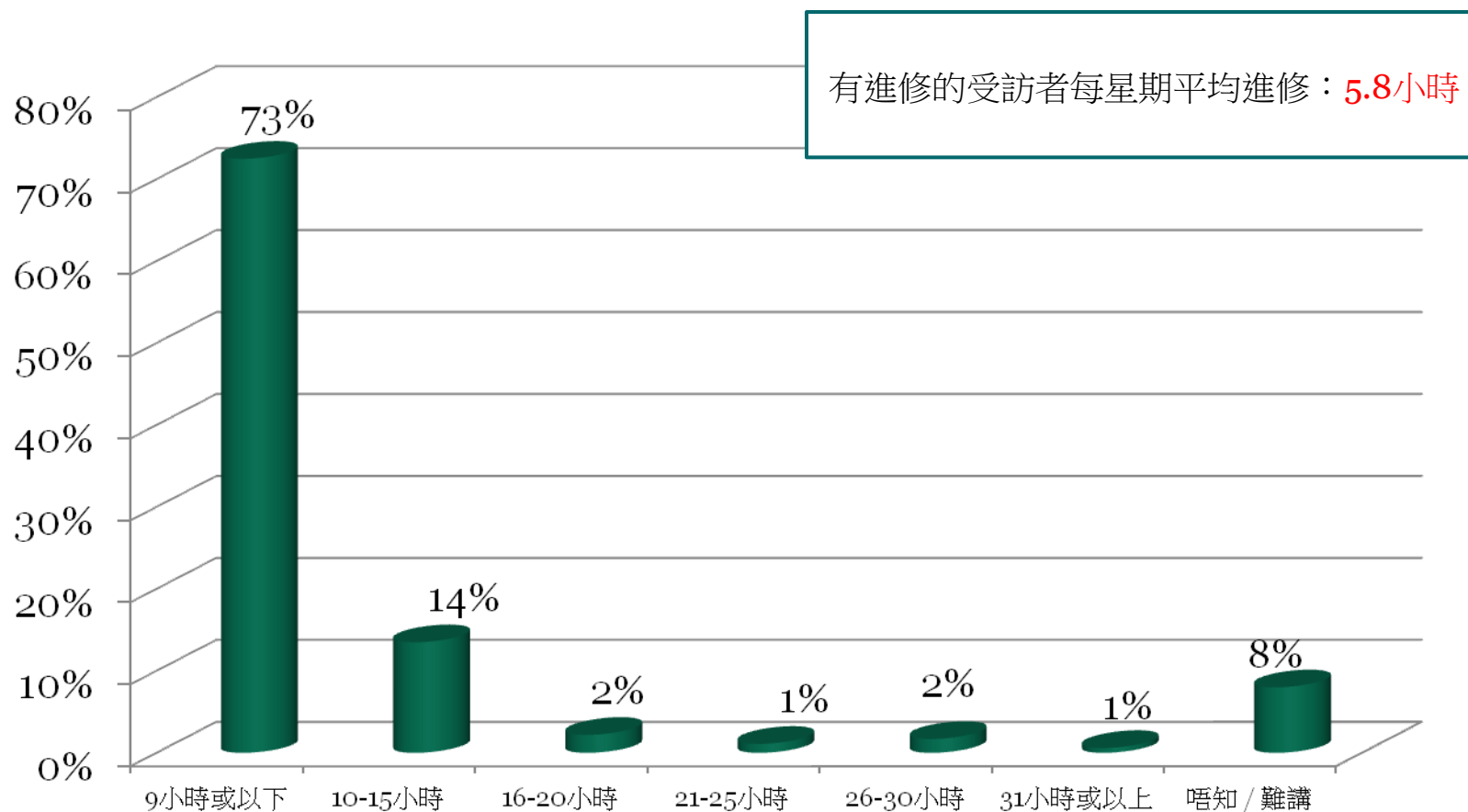
3成4受訪者過去一年有進修

請問你於過去一年有沒有進修？



有進修受訪者每星期平均需用**5.8小時**

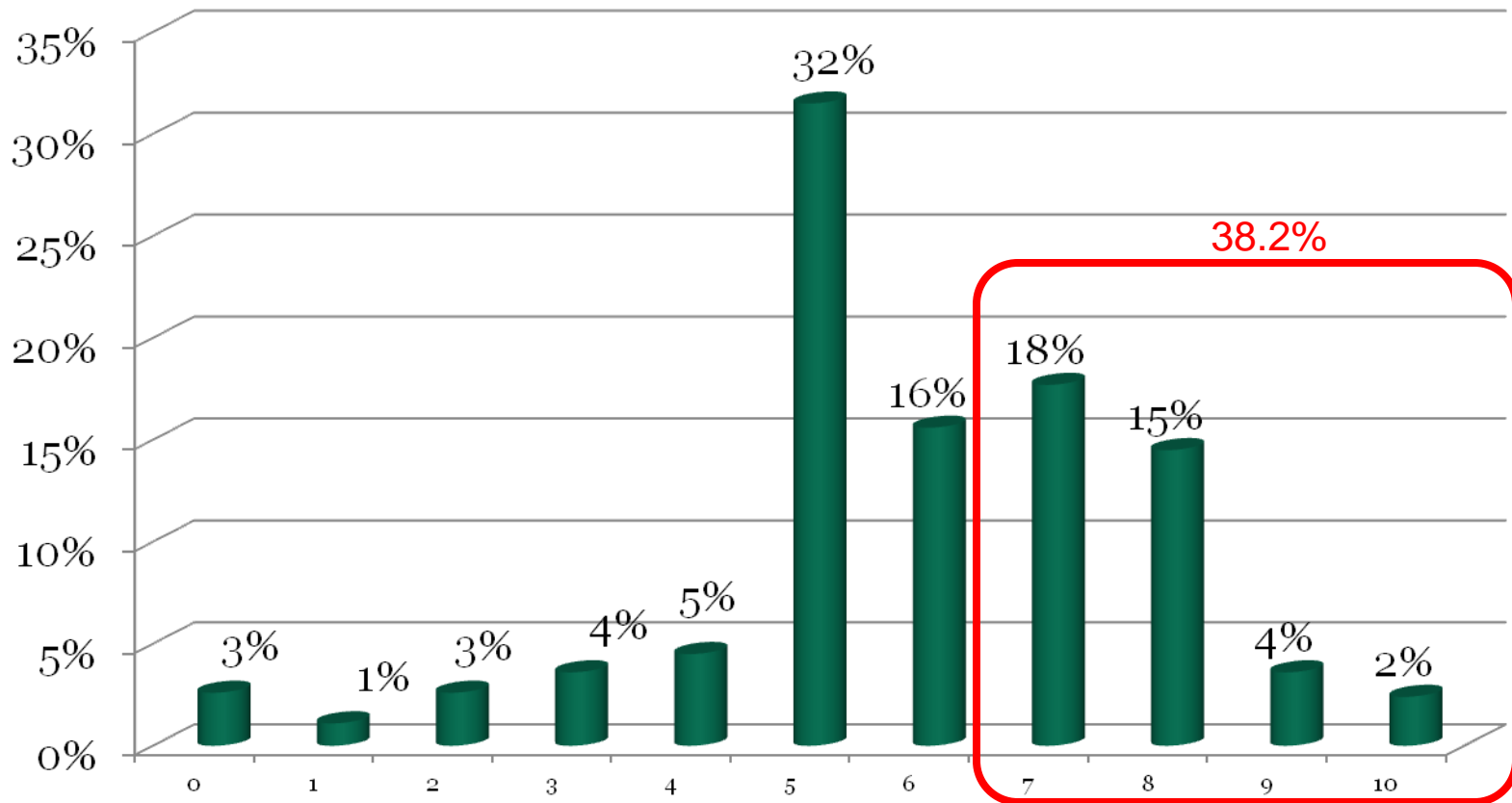
每星期平均用多少小時進修 (包括上課、做功課及溫習)?



過去一個月，

3成8受訪者感到壓力頗大且已超出可負荷範圍(7分或以上)

請你用 0-10分評價過去1個月，你面對壓力的情況，0分代表「完全無壓力」，5分代表「有壓力但正常，可以應付」，10分代表「壓力很大且已超出可負荷範圍」，你會給予自己多少分？



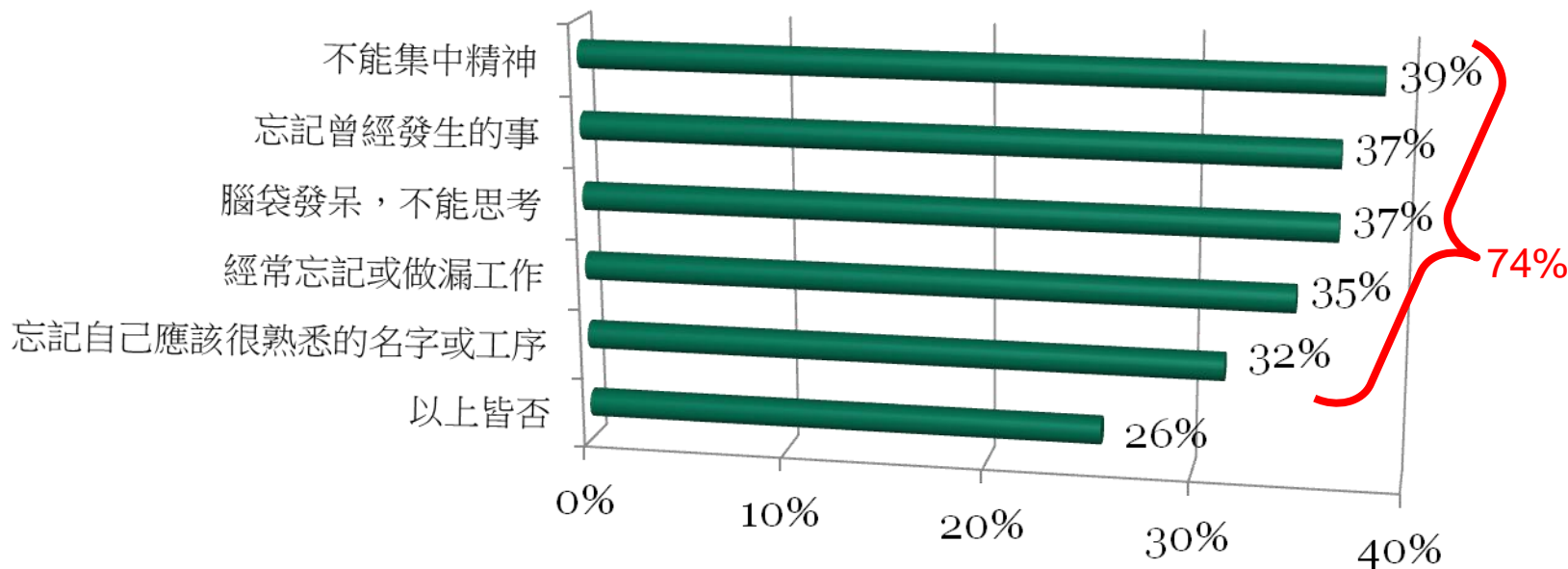
有效樣本:531

香港白領人士思維反應不暢順情況

過去1個月，

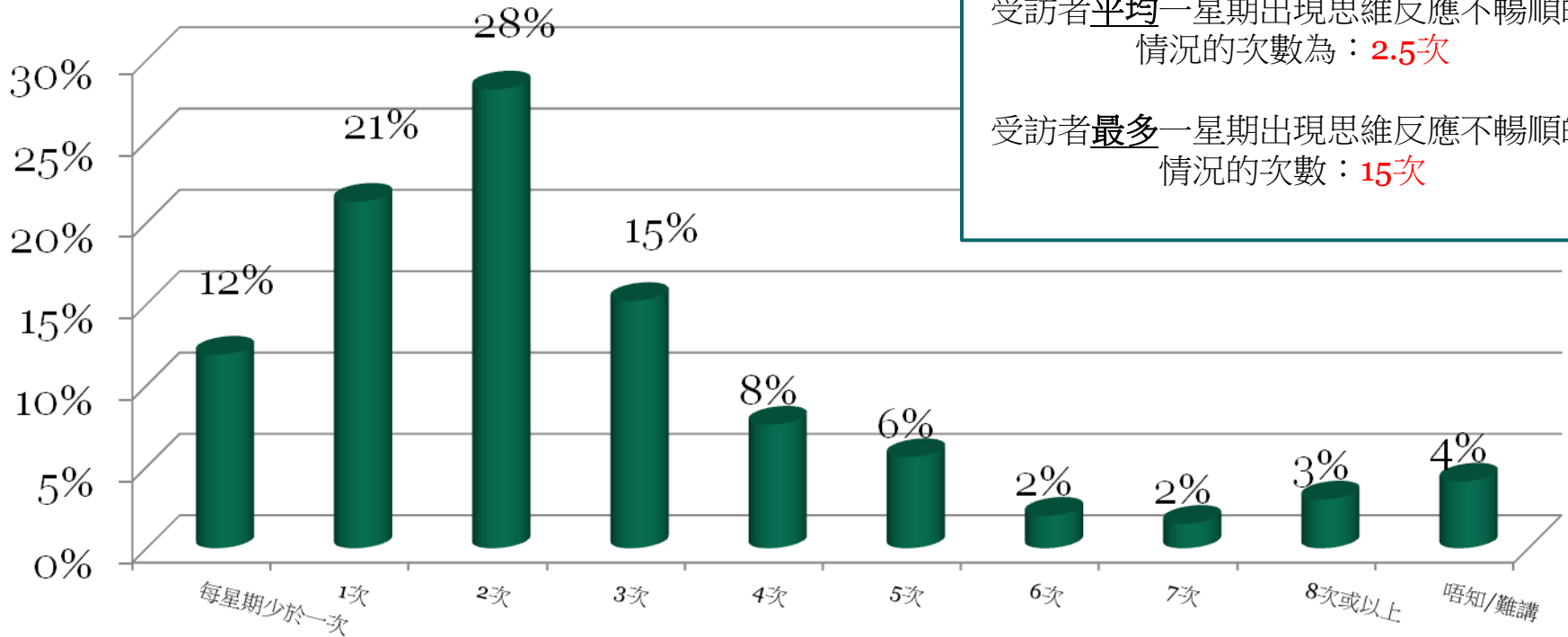
7成4人曾於工作時出現思維反應不暢順的情況

過去1個月，請問你工作時有沒有出現過以下情況？(可選多項)



曾出現思維反應不暢順的受訪者中，以過去1個月計 平均一星期出現**2.5次**相關情況

於過去1個月，你平均一星期出現多少次
剛才描述的思維反應不暢順情況？

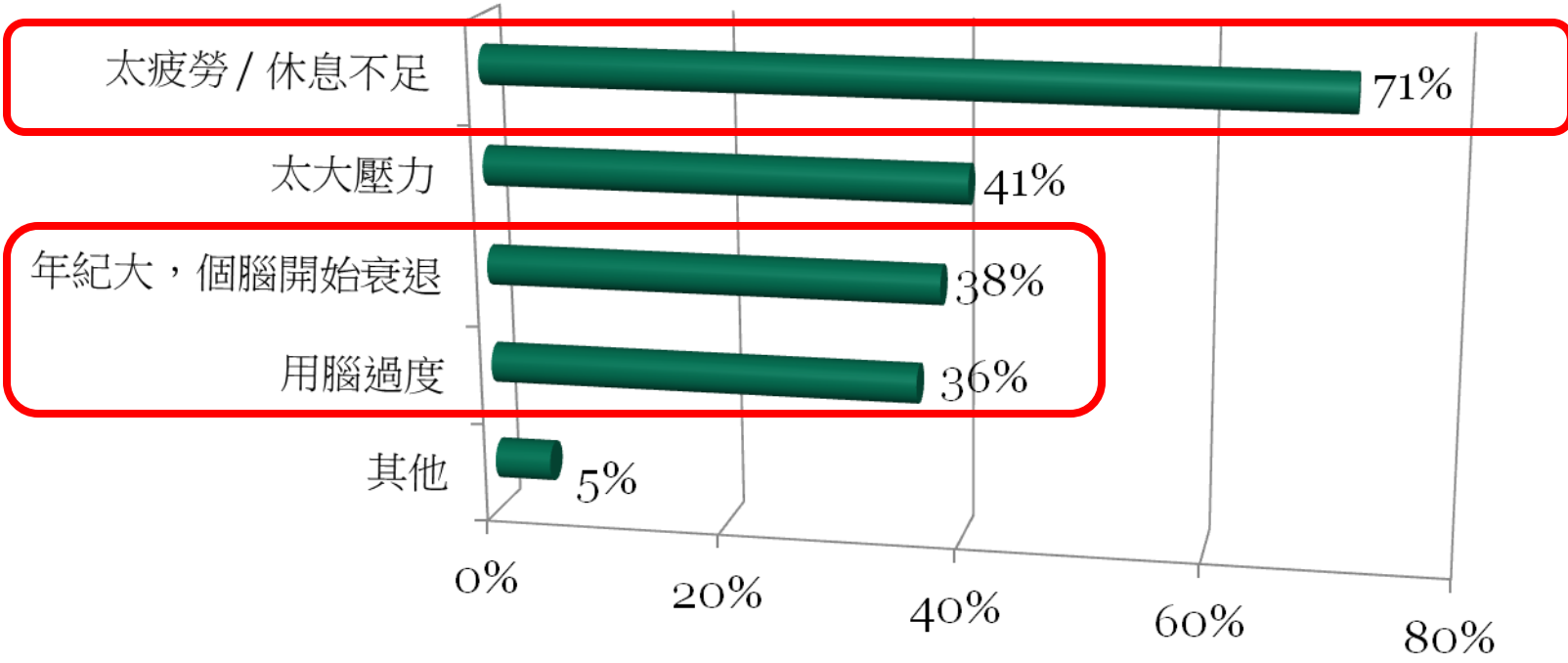


受訪者**平均**一星期出現思維反應不暢順的情況的次數為：**2.5次**
受訪者**最多**一星期出現思維反應不暢順的情況的次數：**15次**

曾出現思維反應不暢順的受訪者中，

**7成1人認為因太疲勞/休息不足導致情況出現，
3成半以上則認為是年紀大腦部開始衰退或用腦過度所致**

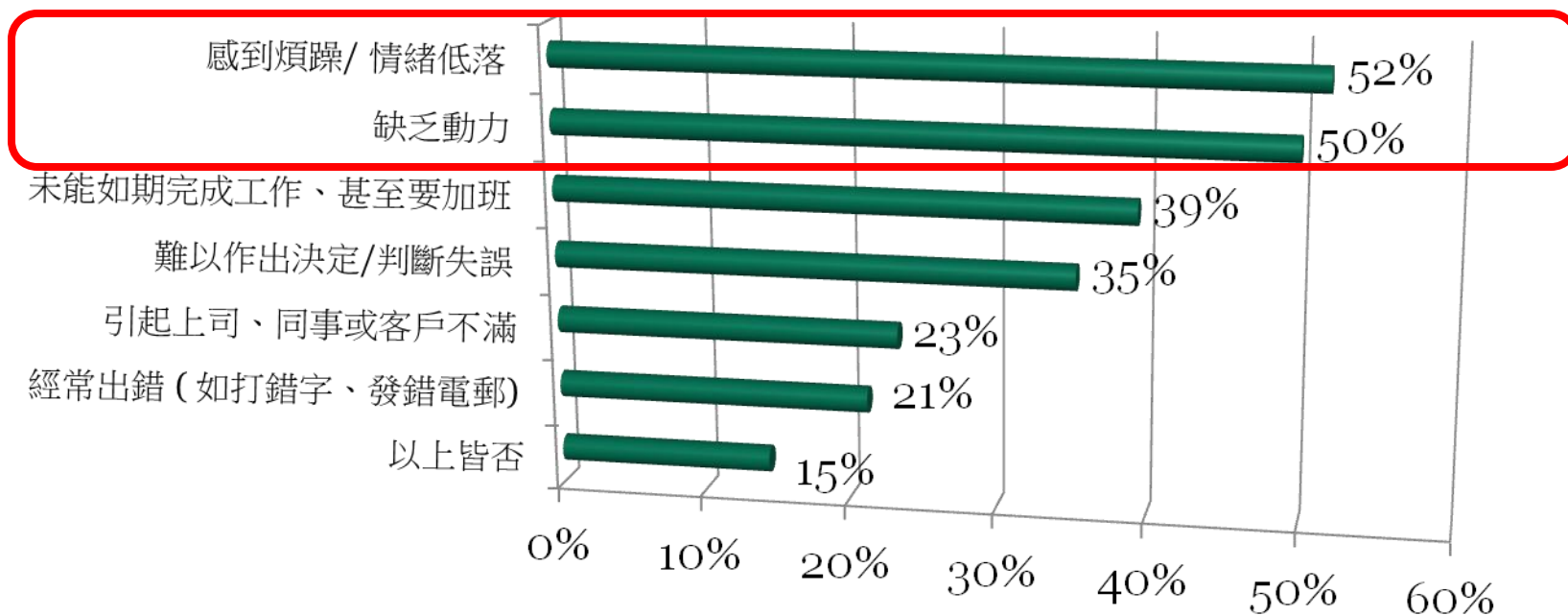
你認為是什麼原因導致這種情況? (可選多項)



曾出現思維反應不暢順的受訪者中，

5成2人思維反應不暢順時感到煩躁/低落， 5成人則覺得缺乏動力

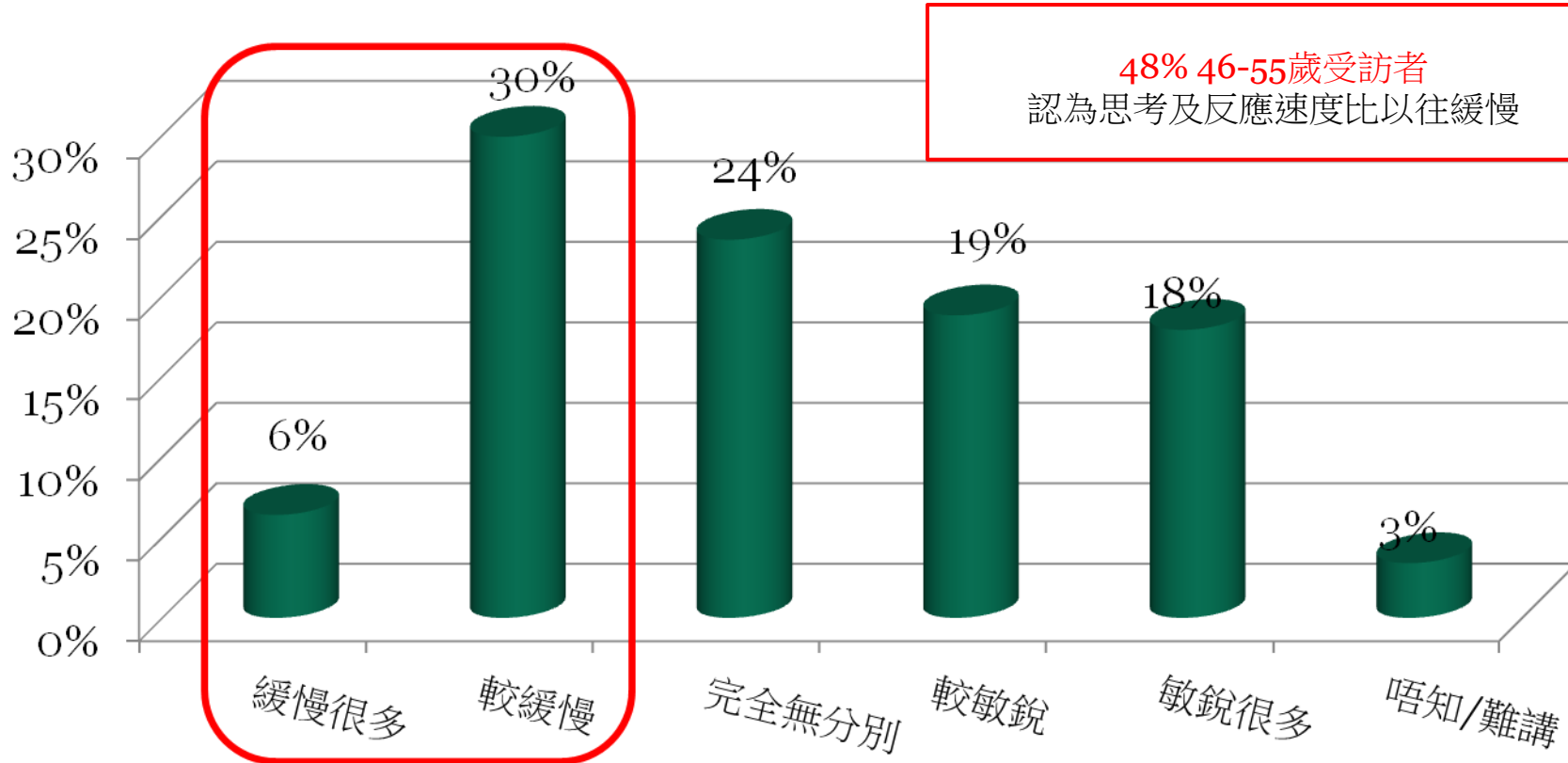
當你出現思維反應不太暢順的時候，有沒有試過同時出現以下情況？(可選多項)



與剛剛出來工作時比較，

3成6人認為思考及反應速度比以往緩慢

若同剛剛出來工作的時候比較，你認為你現時的思考及反應速度較以往敏銳、緩慢、還是沒有分別？

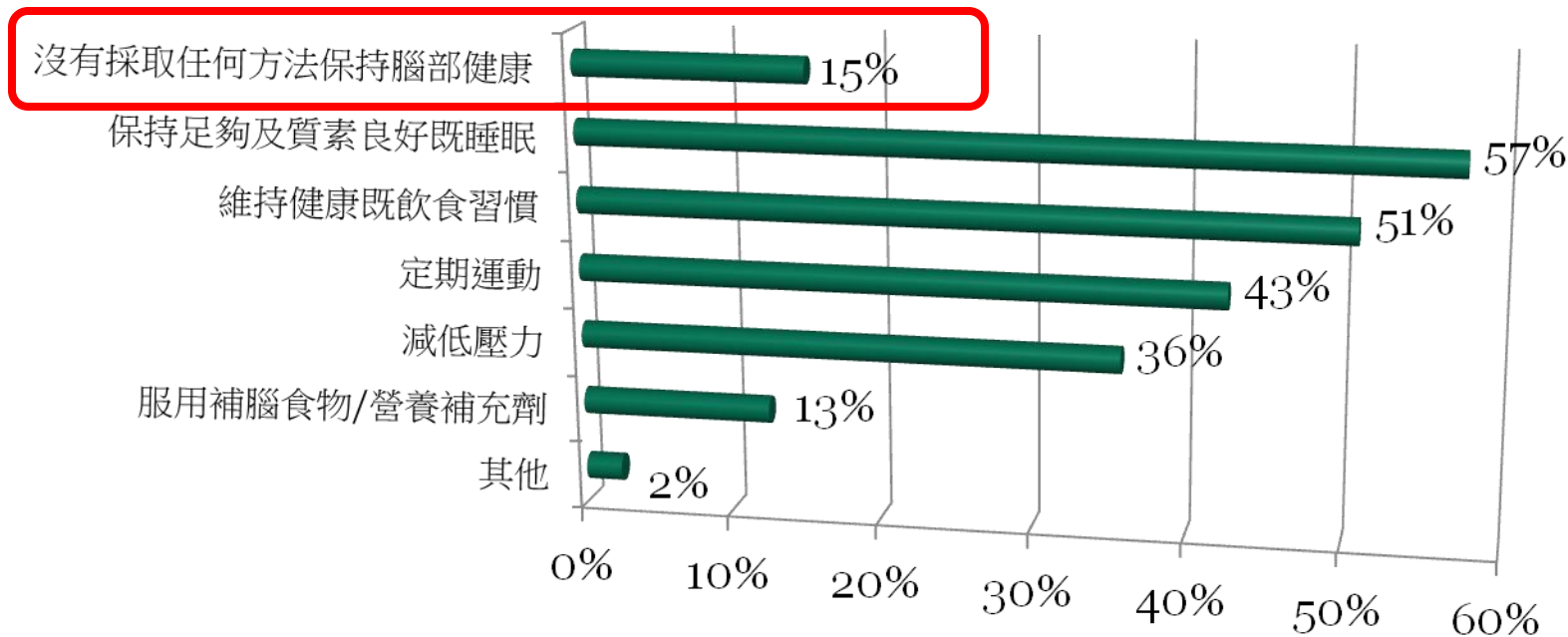


有效樣本:531

對保持腦部健康及 補充腦部營養的看法

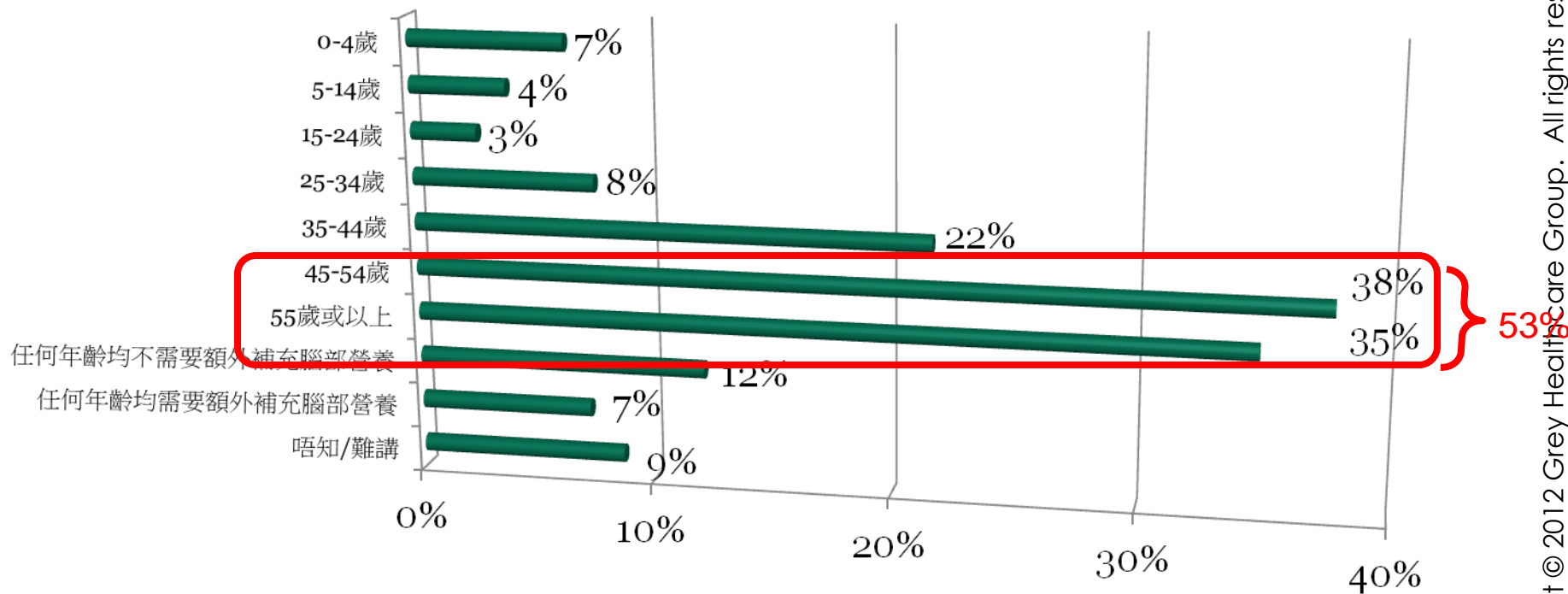
1成5人無採取任何方法保持腦部健康

請問你現時有沒有採取任何方法去保持腦部健康? (可選多項)



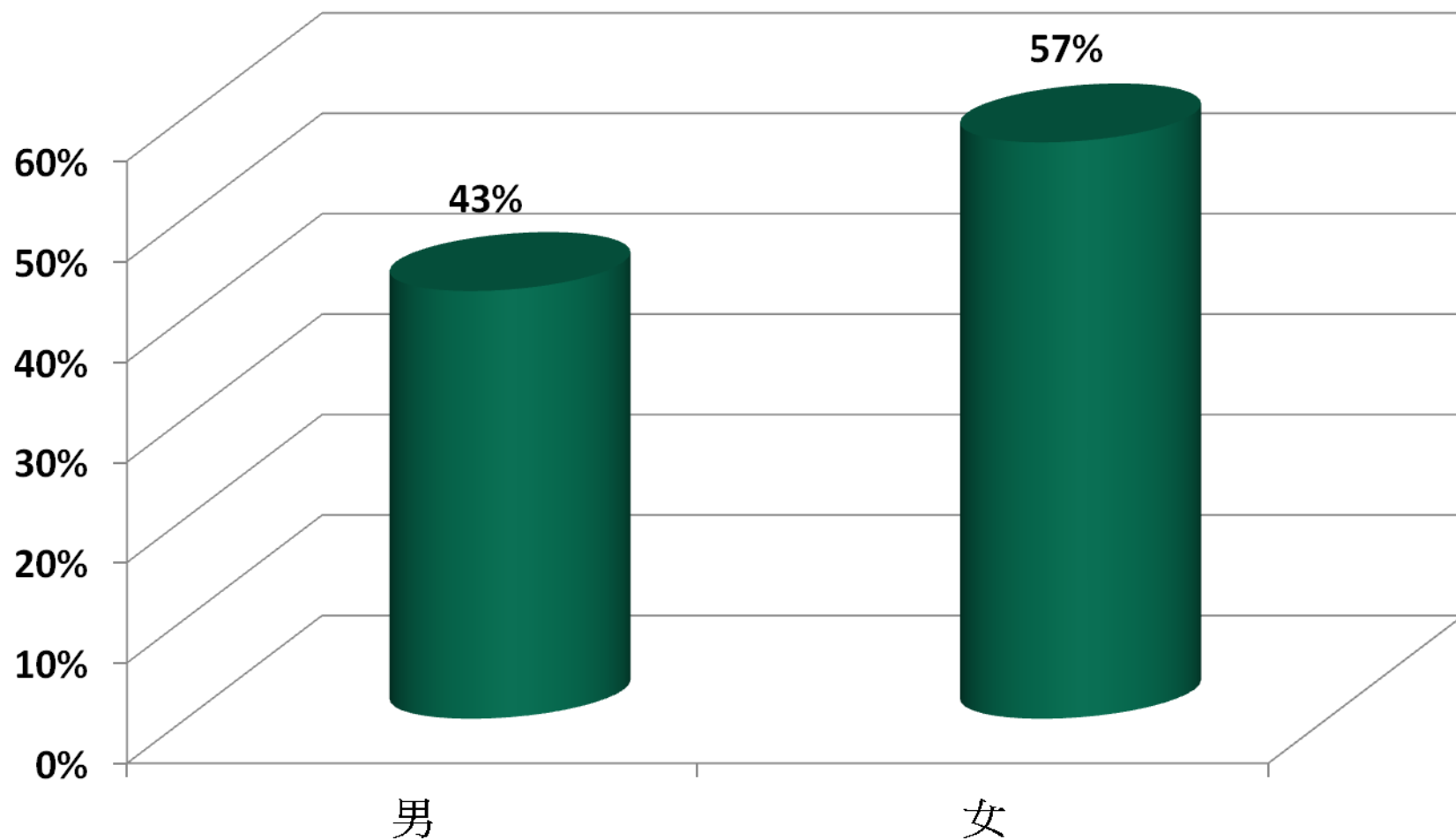
5成3受訪者認為45歲或以上人士才需要額外補充腦部營養

你認為哪個年齡層的人需要額外補充腦部營養? (可選多項)

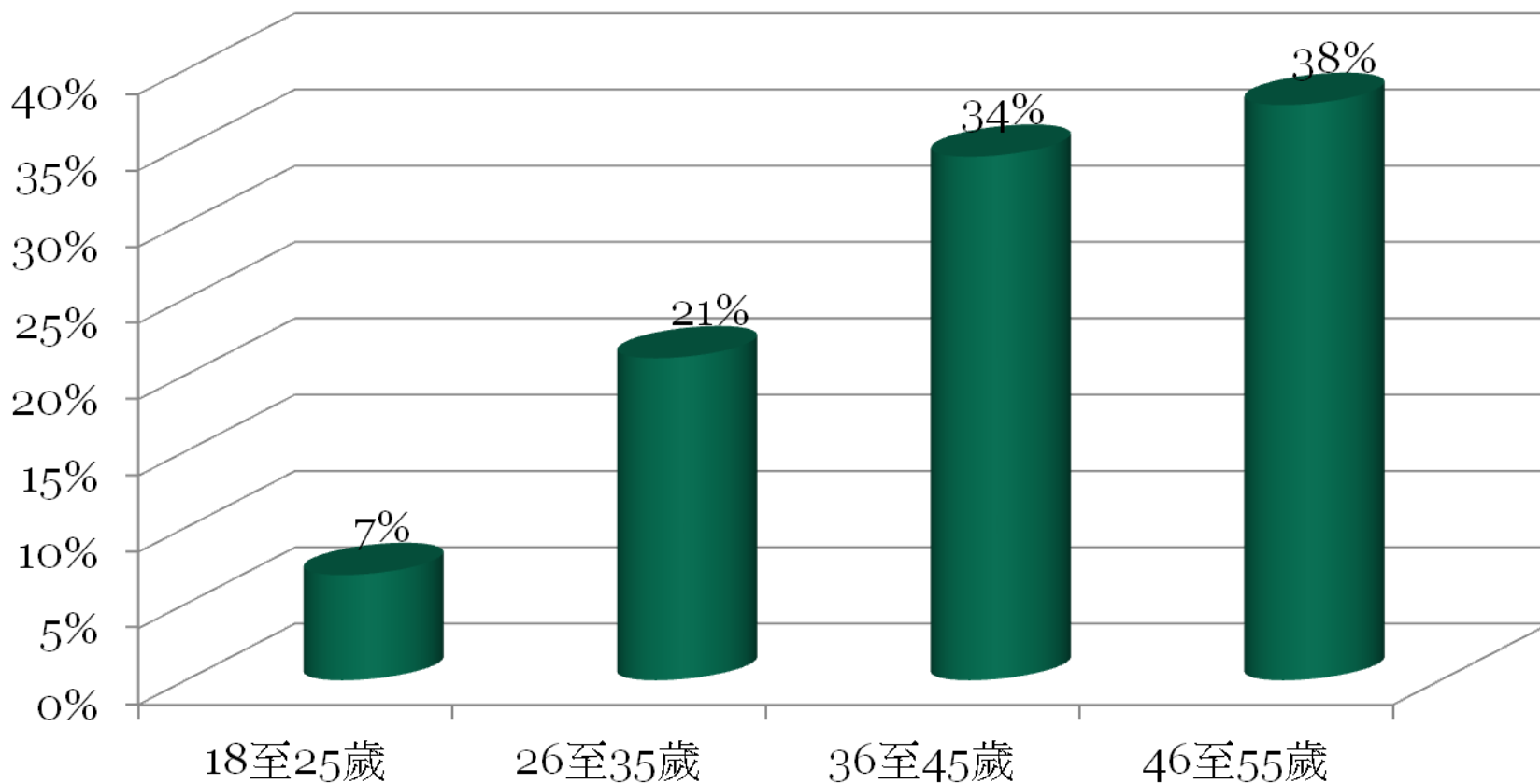


背景資料

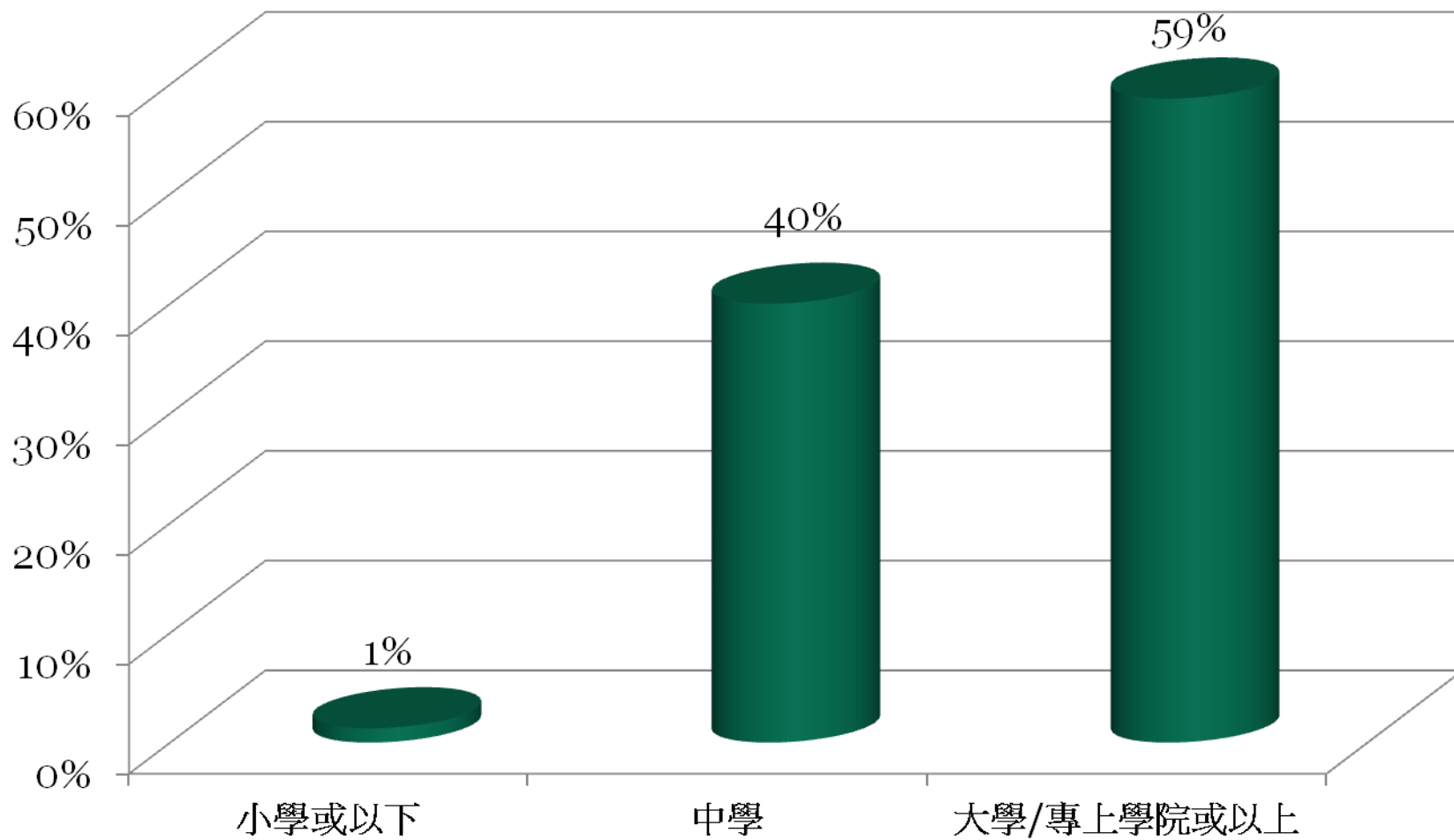
受訪者性別



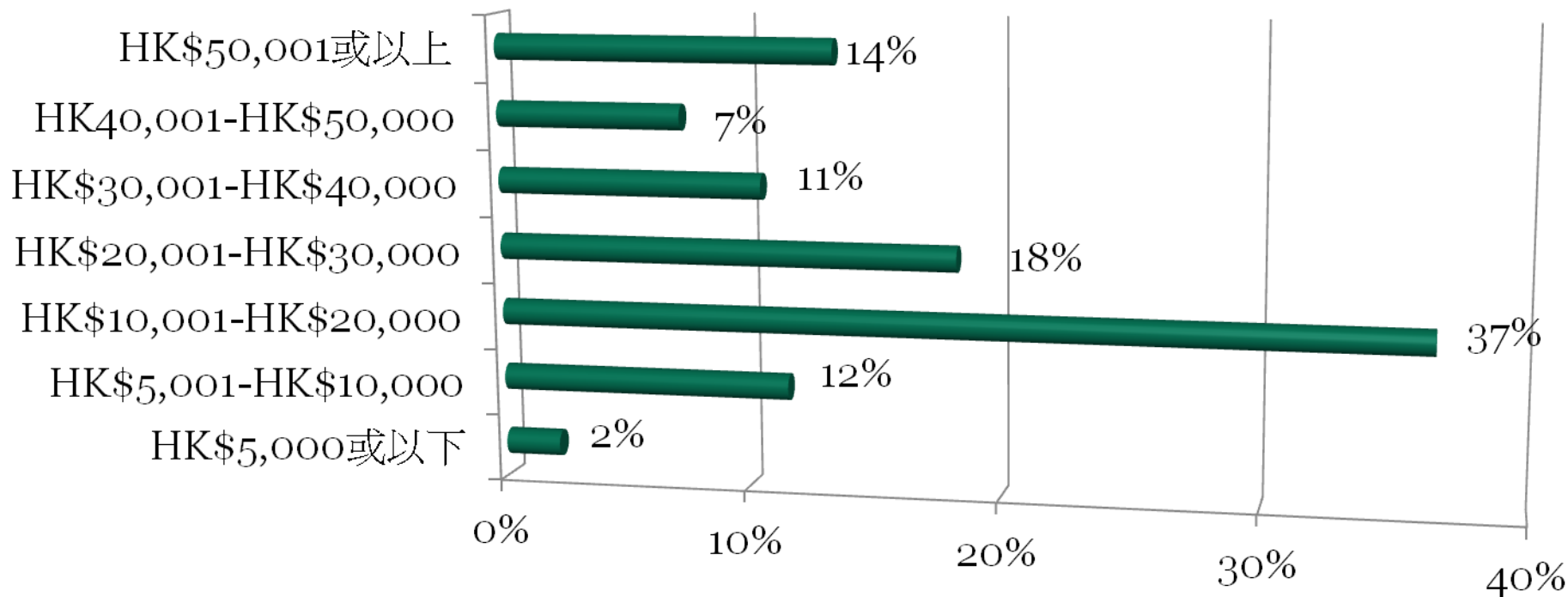
受訪者年齡



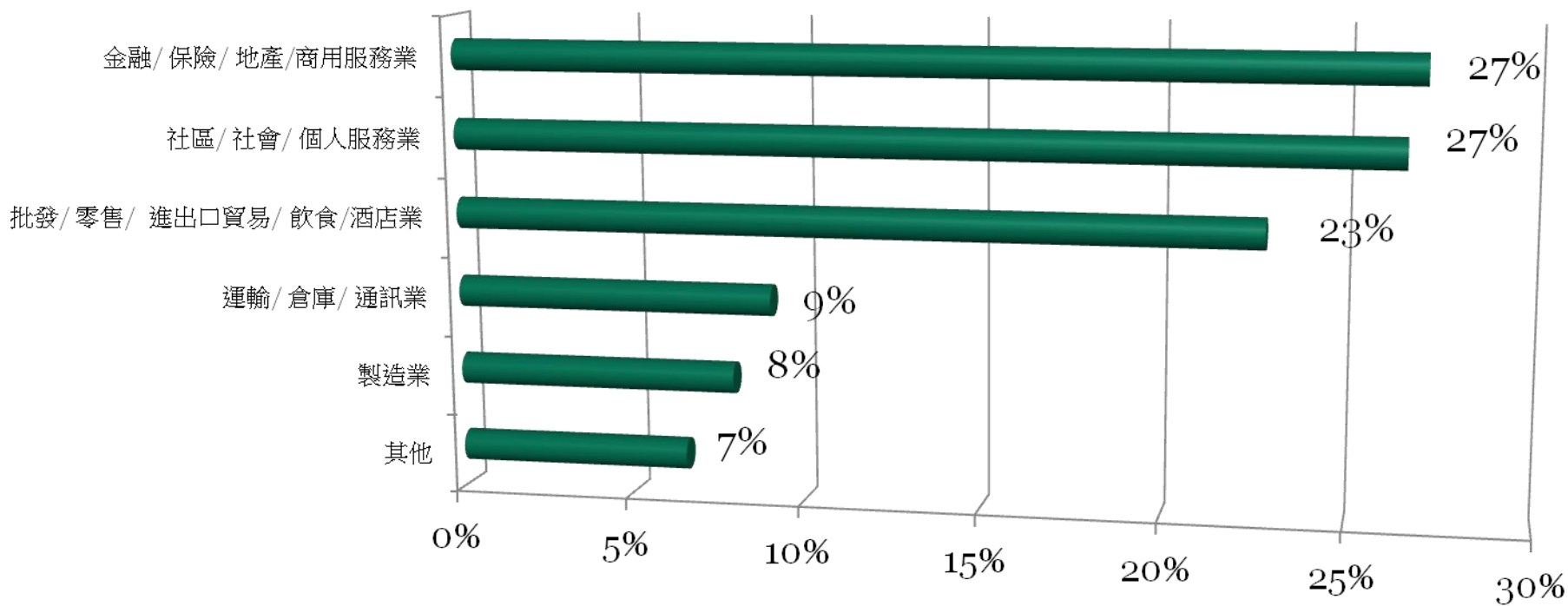
受訪者學歷



受訪者每月收入



受訪者行業



謝謝