

## 生活壓力大 港人自感創意未如理想

### 專家講述茶中特有成分 放鬆精神並保持頭腦靈活

#### 助激發靈感

每天面對沉重工作壓力及急促生活節奏，早已成為香港人的標記。香港聯合利華有限公司旗下之國際茶葉品牌Lipton委託香港大學民意研究計劃於本月初做了一項調查，探討港人面對壓力的狀況及瞭解港人的創意水平，瞭解社會現象，從而讓市民認知喝茶與提升創意能量不無關係。

Lipton今日特別以「Lipton 引發靈感 Get HIRAMEKI」為主題舉行記者會，邀請了香港大學民意研究計劃主任鍾庭耀博士發佈有關調查結果，同時邀得香港大學動物學系主任 / 食物及營養學副教授李子誠博士講述一項關於茶葉中幾乎獨有的成份及喝茶後如何放鬆精神之餘同時提升頭腦的靈活度的研究。

#### 壓力大脾氣壞 產生抑鬱症機會較大

港大民意調查於本月初成功以電話訪問了508人，根據調查結果，超過八成受訪者表示生活感到不同程度的壓力。有逾五成港人表示個人壓力指數偏高。另當感到有壓力時，近半數受訪者表示他們會向家人朋友發脾氣；兩成半受訪者則偏向選擇封閉自己，與外界隔絕；五個百分點受訪者更表示傾向用暴力解決問題。表示會選擇尋求專業輔導/協助則只有一成人。數字顯示壓力會直接影響個人情緒及人際關係，情況令人關注。據李子誠博士指出，茶有助建立健康的情緒，據一項研究實驗顯示，每日喝3-4杯茶的人士患抑鬱症的機會比非每日喝茶人士低於超過一半，反映多喝茶有助抗抑鬱症。

#### 港人自感壓力大 靈感閉塞 創意偏低

調查結果顯示過倦、工作太忙、壓力大及情緒低落大大影響了受訪者的創意並經常出現靈感閉塞的情況。於日本類似的調查亦顯示，逾五成市民表示常遇靈感閉塞的狀況。而新加坡同類型的一項調查研究顯示，八成以上的受訪市民認為自己的生活需要更多靈感。靈感似乎已成為多個國家的需求！

對於自我創意評價，約三成受訪港人認為自己的創意水平只屬中等；更有近一成受訪者更表示自己完全不夠創意，自我評價為零分。而整體來說，港人對自我創意的平均分為5.1分。即表示港人的創意滿意度只是一半半。由此可見，香港人對自己的創意評價始終未如理想。而被問及認為哪個國家或城市的人最有創意方面，近六成半受訪市民選擇日本，香港人則排行第三，僅次於中國。

### **專家建議飲茶 當中的茶胺酸能放鬆精神並保持頭腦靈活 有助激發靈感**

較多的受訪市民表示會看書報雜誌或漫畫來激發靈感，其餘選擇包括行街、做運動、上網、旅行、睇戲、去洗手間、食零食、打機、睡覺、打麻將及聽音樂等。但其中有近兩成受訪者認為無任何方法可以幫助他們激發靈感。李子誠博士就外國發表對茶胺酸的研究，建議大家可飲茶來放鬆精神並保持頭腦靈活，因為茶葉含有一種天然的氨基酸名叫茶胺酸（Theanine）。茶胺酸幾乎是茶葉獨有的天然成份。臨床實驗證明，人體攝取50毫克茶胺酸，約於45分鐘後， $\alpha$ -腦電波會逐漸增加。 $\alpha$ -腦電波，正是協助我們達到精神放鬆並同時保持頭腦靈活的狀態，使我們放鬆之餘又不打瞌睡，保持頭腦靈活之餘又不精神緊張，有助啟發靈感。相信飲茶將會成為「補充靈感」的新選擇！

據李博士補充，茶本身更具有助強化心臟血管壁、降低血脂肪及血糖量、增強身體免疫力及控制體重等健康值。根據調查結果，四成二港人已習慣每天飲杯茶，而逾四成受訪者表示飲茶後感到舒服、三成表示飲茶後感到提神醒腦、一成半感精神鬆弛，結果反映市民對飲茶的正面好處有一定認同。

### **港人不知茶能提神醒腦 放鬆精神的真正原因**

近兩成受訪者認為飲茶能提神醒腦，主要是由咖啡因導致，只有四個百分點的市民提及茶胺酸，導出真正原因。李博士指出，事實上茶的咖啡因含量只有咖啡的一半，幫助醒腦同時放鬆精神，是由於茶含有茶胺酸，這是咖啡沒有的。

### **Lipton黃牌精選紅茶推出全新宣傳推廣，以「引發靈感 Get HIRAMEKI」為主題**

Lipton黃牌精選紅茶是Lipton的旗艦產品，售於全球逾百多年，是知名的紅茶產品。Lipton全新的推廣，以Lipton黃牌精選紅茶為主打產品，並以「引發靈感 Get HIRAMEKI」為主題，帶出飲Lipton黃牌精選紅茶有助引發靈感的新觀點。

HIRAMEKI (音 he la mag ki)，是來自日本的街頭文化，簡單來說外國人將HIRAMEKI解作“Get Inspired!”、“See things from new perspective”；本地潮人解作「靈感閃現」、「以不同角度看世界」。Lipton將這全新的流行文化帶入香港，讓大家忙碌的生活加添靈感。

---

### **Lipton 簡介**

Lipton 是全球最大的茶葉品牌，是茶葉的專家，同時帶出充滿朝氣、醒目和樂天的品牌形象。Lipton 是由英國人 Sir Thomas J. Lipton 創立。Lipton 有百多年的造茶經驗，擁有自己的茶園，一直保持著歷代相傳的優良品質和芳香美味。現在 Lipton 茶飲產品已行銷於全球一百五十多個國家和地區。Lipton 注重茶葉的研究和開發，產品近年越趨多元化，包括 Lipton 黃牌精選紅茶、各種中國茶、奶茶、草本茶、果味茶等，務求滿足客人不同的口味及健康需要。

---

**有關新聞稿查詢，請聯絡：**

Betake Marketing (HK) Limited

Pauline Lau 劉小姐      2730 3138 / 6152 6162 – [pauline@betake.com.hk](mailto:pauline@betake.com.hk)

Carolyn Yip 葉小姐      2730 3138 / 9583 6206 – [carolyn@betake.com.hk](mailto:carolyn@betake.com.hk)

**附錄一：**

探討港人面對壓力的狀況及港人的創意水平之調查報告節錄統計圖表 - 香港大學民意研究計劃主任鍾庭耀博士

**附錄二：**

茶、壓力與頭腦靈感 - 香港大學動物學系主任 / 食物及營養學副教授李子誠博士

**附錄三：**

Lipton 黃牌精選紅茶與茶胺酸