

## 男士健康: 座談會討論結果

# 詳細研究結果 — 關於職業司機

香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心監測及流行病學處非傳染病部男士健康計劃

衛生署擁有本文件之版權





## 引言

---

衛生署於二零零二年八月推出男士健康計劃，旨在改善社群中十八歲或以上成年男士的身體、心理及社交健康。

男士健康計劃於二零零四年十月委托 AC 尼爾森利用座談會的形式，向年齡介乎十八至六十九歲，並屬中國籍的香港男士，進行了一項市場研究，目的在透過收集男士對各項與健康有關課題的意見，從而策劃及改善這項健康推廣計劃。

整個研究共安排了二十組座談會，而每組各有八名男士參與。座談會的分組是根據兩個特點：年齡及職業。年齡組別主要被分為四組：十八至二十四歲、二十五至三十四歲、三十五至四十九歲及五十至六十四歲。而職業分類方面，則包括了藍領、白領、專業人士、經理、管理人員及商人、職業司機，及三類非經濟活躍的人士，即學生、退休人士及失業人士。

資料分析方面，研究員重新參考所有錄影帶、錄音帶、座談會進行過程中記下的筆記及語錄，然後進行主題分析，繼而確立不同年齡及職業組別間，以及(如有需要)個別組別中的人士，是否對不同課題抱共同及差異的看法。

---

*接上頁*



## 引言

---

本報告集中描述有關**職業司機**於以下範疇的調查結果：

- 他們對自己健康狀況的看法
- 他們對不同健康課題的看法及習慣，包括
  - 運動
  - 飲食
  - 飲酒
  - 吸煙
  - 道路安全
  - 壓力
  - 安全性行爲
  - 尋求協助
- 找出引致他們未能實行以上各健康習慣的障礙因素

---

*接上頁*



## 對自己健康狀況的看法

---

我們採用了一張由一至十分的評分表（一分代表非常不健康，十分代表非常健康），讓被訪者評定自己現時及以往的健康狀況。

### 現時的健康狀況

職業司機普遍給自己的健康狀況評分爲六至八分。一如所料，有些患有嚴重疾病的職業司機，會給自己一個較低的評分(五分以下)。

---

### 和三年前的健康狀況比較

每組職業司機，和三年前的健康狀況評分比較，都包括較低/較高/一樣的評分：

- 比三年前的評分低: 隨年齡增長而健康衰退
  - 比三年的評分前高: 曾經患病但現已康復
  - 跟三年前的評分相若: 因爲有良好的生活習慣，健康狀況得以維持
- 

接上頁



## 對不同健康課題的看法 – 運動

---

### 運動的定義

職業司機對運動有不同的定義。有些認為輕鬆的活動已是運動，另有一些則認為劇烈的活動方為運動。

---

### 做運動的障礙

只有個別職業司機會經常做運動。做運動的主要障礙包括工作時間長及忙於從事其它活動：

工作時間長：自一九九七年經濟開始衰退，工作時間加長引致他們沒有空閒時間做運動。

從事其它活動：巴士、小巴或日更的士司機雖享有一個較穩定的工作時間，可是，報稱有做運動的人並不多，卻喜歡其他靜態的活動，如打麻雀、觀看足球賽事/電視節目。

---

*接上頁*



## 對不同健康課題的看法 - 飲食

---

### 健康飲食的定義

差不多所有職業司機對怎樣才是良好的進食習慣或健康的飲食都有不錯的認知。

- 定時進食
- 定量 (不過多或過少)
- 少糖及少鹽
- 少吃肥膩的食物 (譬如煎或炸的食品)
- 多蔬菜及水果
- 多飲水

### 有健康的飲食

絕大部份職業司機都認為住家的膳食較健康，因在家煮食時更能控制食物材料及其烹調方法。

再者，他們相信出外用膳令他們不能進食健康的食物。他們認為出外用膳有以下缺點：

- 食物多含味精
- 缺乏蔬菜
- 肥膩

特別的是，日更職業司機較多在外進食早餐和午餐，所以這兩餐均被視作難以有健康的飲食。另一方面，夜更職業司機則較多在外進食晚餐。

---

接上頁



## 對不同健康課題的看法 – 飲食

---

### 有健康飲食的動機

促進健康、延遲衰老過程及預防疾病/不適是有健康飲食的主要動機。

---

### 有健康飲食的障礙

大部份職業司機，因為工作時間長，需要有充足的精力應付下午或晚上的工作，一般都會吃大份量的午餐（夜更職業司機除外，因他們通常不會進食午餐）。雖然知道碟頭飯、燒味飯或炒粉麵肥膩及缺乏纖維素，他們大多仍會選擇這些不健康的食物。

此外，他們聲稱很難安排一個特定的進食時間。的士司機雖然有較彈性的進食時間，但他們在接載乘客時，卻不能進食/去洗手間。而小巴或巴士司機會因交通擠塞的緣故，需要追補班次時間，以致原定的進食時間被縮短。所以，他們大多選擇方便、美味及飽肚的快餐，而較少考慮食物是否健康。然而，很多職業司機都會在車上放置一些乾糧，以備不時之需。

「揸揸吓車都會肚餓，所以會放啲餅乾、麵包係車」

---

接上頁



## 對不同健康課題的看法 - 飲酒

---

### 飲酒的動機

大部份的職業司機認為酒可幫助建立聯誼氣氛，促進交際；尤其是經過一整天的工作，需要輕鬆一下時。

在一般情況下，職業司機當身體出現毛病或「年紀漸長」時，都會減少飲酒。

### 過量飲酒

大部份的職業司機會以飲酒後的舉動而非飲酒的數量來判斷他們是否飲酒過量。

---

接上頁



## 對不同健康課題的看法 – 吸煙

---

### 戒煙的障礙

職業司機提及有關吸煙的錯誤觀念包括：

- 那些每天吸少於十枝煙的吸煙人士，認為自己只是輕量的吸煙人士，因此相信吸煙不會對健康構成傷害
- 吸煙有助紓緩壓力
- 戒煙會令體重提升

### 戒煙的動機

戒煙的主要動機，包括擔心健康、由於家人催促戒煙，及因自己或身邊的人身體出現毛病。

### 對二手煙的看法

絕大部份職業司機均曾聽過「**二手煙較一手煙有害**」這聲明。他們對這聲明的反應不一，有些人相信，有些人則存疑。

- 因為部份致癌及有毒物質已經留在吸煙人士的身體內，所以二手煙含有較少的有害物質

相對

- 吸煙人士有香煙上的濾咀隔去致癌物及毒素
- 非吸煙人士吸入的二手煙中，也混合了吸煙人士呼出的有毒空氣

---

接上頁



## 對不同健康課題的看法 – 道路安全

### 職業司機的觀點

一般來說，職業司機對自己的駕駛技術非常有信心。他們覺得大部份意外，都是由那些非他們所能控制的因素構成的。

- 天氣
- 其他司機/行人的過失

「車速限制同安全係無關係嘅，有陣時可能你行得慢，仲危險過行得快呀」

職業司機對不同的交通規則，有不同的遵從度:

- **醉酒駕駛**：所有職業司機聲稱他們絕不會醉酒駕駛，因為這會引致意外。
- **超速駕駛**：綠色小巴及巴士司機，是根據定下的班次行走和他們的收入大部份是固定薪金，所以他們無須超速駕駛。相反，的士、紅色小巴及一些夜更綠色小巴司機，因收入是根據營業額 (即乘客人數)，因此他們較多時會超速。

「我哋(巴士司機)做又 3 6，唔做又 3 6，唔使超速」

「揸快啲對你有利，如果揸的士，或者紅 van 係多勞多得呀，巴士啲啲可能冇乜得益」

- **扣緊安全帶**：因紅色小巴司機須經常轉身收取乘客的車資，因此他們多數不會扣緊安全帶和很多時會將安全帶鬆掉。

「冇辦法，綠 van 佢哋用八達通收錢，紅 van 要用手收錢，你戴住安全帶點收錢呀」

接上頁



## 對不同健康課題的看法 - 壓力

---

### 壓力的來源

職業司機確有面對來自工作的壓力。例如，他們要面對一些來自乘客提出的「無理投訴」。

---

### 舒緩壓力

職業司機會利用各種方法去處理壓力。

- 跟其他人交談
- 做運動 - 類別涉及年青男士做的劇烈運動和年長男士做的輕度劇烈運動
- 聽音樂
- 睡覺
- 去卡拉 OK/的士高
- 看電影
- 玩電腦遊戲/電視遊戲/網上遊戲
- 上網
- 放假/去旅行
- 釣魚
- 賭博
- 飲酒
- 吸煙

---

接上頁



---

## 對不同健康課題的看法 – 安全性行爲

---

### 安全性行爲的看法

對很多職業司機來說，安全性行爲的定義是指只有一個性伴侶。使用避孕套的主要目的是避孕，而非爲了避免感染性病。與穩定性伴侶如太太、女友或情婦，便無須使用避孕套。

某些職業司機似乎有較多的召妓經驗。他們聲稱因爲妓女性伴侶多，因此召妓時他們必定會使用避孕套。

---

### 正確使用避孕套

他們對應否擠壓避孕套前端持不同的意見。

---

*接上頁*



## 對不同健康課題的看法 - 尋求協助

---

### 協助的來源

當職業司機遇到有關於工作、家庭或健康上的問題，他們普遍會跟朋友、同事、太太 / 女友、其他家庭成員或醫護專業人士尋求協助。

- 朋友(多是為有關工作上的問題)
- 同事 (多是為工作上的問題; 有些則會是有關健康的問題)
- 太太 / 女友 (有關健康及家庭的問題)
- 其他家庭成員
- 醫護專業人士 (有關健康的問題)

---

*接上頁*



## 建議及實用貼士

---

座談會討論研究所得的結果顯示，就運動、飲食、飲酒、吸煙、道路安全、壓力、安全性行爲及尋找協助各方面，男士都存有不少與健康有關的謬誤，而在實行健康生活習慣時亦遇到多方面的障礙。以上情況同樣發生於職業司機身上。由於工作性質的關係，職業司機在實行健康生活模式有時比一般人會遇到更多的困難。

事實上，職業司機於這些健康議題上的認知及認識，仍有很大的改善空間。除了於本研究的《報告摘要 – 關於一般男士》裡，提供了一系列建議及貼士給全體男士之外，在此我們還欲透過下列的貼士，幫助職業司機於日常工作中實行健康生活習慣。這些建議及貼士雖稱不上很詳盡，然而我們期望以下各點都能提供到最基本和必要的資訊，去促使每個人都能夠想出最好及最可行的方式，去切實執行健康的生活習慣，令身體更加健康。

### **運動 – 多做和持之以恆**

- 經長時間駕車，你的腳部(尤其架車時常用的那根腳掌)會容易疲累。進行腳部運動，如兩邊擺動腳掌和按摩，會有助預防疲勞。
- 進行伸展頸部的運動，做法是將頭慢慢地盡量仰高及俯低，上下重覆做五次。
- 進行轉動頸部的運動，做法是將頸慢慢地盡量向右轉，然後慢慢地盡量向左轉，左右重覆做五次。
- 進行肩膊運動，做法是首先挺直肩膊，然後將膊頭盡量往後拉，重覆做十次。
- 盡量趁空檔時間離開車箱，伸展身體各部位，尤其是腰背、手臂及腳。
- 於車上或工作地方放置一雙合適的跑步鞋，以便隨時隨地都可以做運動！

---

接上頁



## 建議及實用貼士

---

### **飲食 – 食得健康**

- 於車上儲存一些健康食物作為小吃，如水果、高纖餅乾及三文治。
- 存放一些樽裝水，不時補充水分。
- 選擇光顧那些有較多健康食品提供的食肆，點菜時多選擇這些健康食品。
- 在家中自備健康的飯盒作為午餐或晚餐，能更有效幫助自己掌握健康的飲食。

### **飲酒 – 要節制**

- 駕車前及駕車時，切勿飲酒。
- 緊記酒後駕駛可能帶來的後果有助提醒你不要酒後駕車。可能的後果包括：
  - 人命損失：危害他人或自己的生命
  - 法律後果：入獄及留有案底
  - 金錢損失：法律賠償及高昂保險費用
  - 被撤銷駕駛執照及失去工作
  - 良心責備：你會因自己導致的傷害或意外，而內疚及意氣消沉

### **吸煙 – 立即停止**

- 於車上不攜帶香煙。
- 鼓勵無煙車間，以身作則不吸煙。
- 向乘客聲明你的車輛是無煙車間，打消他們於車上吸煙的念頭。
- 如有乘客在車上吸煙，打開車窗。
- 當想放香煙入口時，放入其他東西代替。車上隨時備有“糖果”，可嘗試吃無糖香口膠、紅蘿蔔、蘋果等。
- 如果你慣性於駕車時吸煙，不妨隨著喜歡的音樂唱歌，以保持口部活動來取代吸煙。

---

接上頁



## 建議及實用貼士

---

### *道路安全 – 珍惜自己和別人的生命*

- 開工前，要有充足休息。
- 疲倦時工作會增加發生意外的機會。定時小休，讓自己恢復精神和體力。
- 飲酒或服藥後，勿駕車。
- 經常配戴安全帶。
- 經常堅持要求其他乘客配戴安全帶。
- 留意交通規例，勿超速。
- 小心留意路面情況。
- 駕車時要忍讓，保持冷靜。
- 避開好鬥駕駛者的挑釁。好鬥的駕駛者和醉酒駕車的司機同樣危險。
- 或許你是一個非常了得和經驗豐富的司機，但要記住你逗留於馬路上的時間愈長，你遇到交通意外的機會就愈大。

### *精神壓力 – 積極處理*

- 將車箱營造成令人舒適、吸引的環境。這對於要長時間逗留在車上工作的你尤其重要。
  - 選擇播放可緩和神經緊張的音樂。
  - 清理車上的雜物，因轉彎或停車時，如經常有東西滾來滾去，會使人分心及煩擾，甚至會引致交通失事。
- 飢餓會令人煩躁。隨身攜帶一些健康小吃能令你感覺好些及有助抵擋快餐食品的誘惑。
- 口渴同樣會令人煩躁。記得經常帶備樽裝清水。
- 記住人人都會犯錯。當你犯錯時，也期望別人予以包容，因此你亦應同樣地包容別人的過失。
- 不要挑戰好鬥的駕駛者。盡量避開他們，如有需要，向警方或運輸署部門舉報。

---

接上頁



## 建議及實用貼士

---

- 預算行車時間時要現實。不周詳考慮可延誤車程的情況 (如交通擠塞、撞車、繞道及其他突如其來的事故) 去預留足夠時間，往往會令人壓力大增。
- 關鍵在於忍讓！放慢速度、深呼吸及記住數秒鐘的拖延對整個車程的影響根本微不足道。這些壓力根本不必要。祝駕駛愉快！

### **安全性行爲 – 性行爲、要明智**

- 勿濫交。
- 正確使用安全套是減低感染性病的最有效方法，因此不論對方是妓女或其他非固定性伴侶，性交時都應使用安全套。這同樣適用於口交。
- 隨身帶備安全套。不要在行事時才發現沒有準備安全套。
- 購買安全套時無需感到尷尬。這是負責任的表現。
- 如不懂使用安全套，最佳的學習方法是自己或讓伴侶幫你練習帶上，很快你便會熟能生巧。
- 與伴侶建立單一及忠誠的性關係。
- 健康的性生活是與伴侶 (如太太或女朋友) 建立良好感情的重要一環。兩個人要互相溝通、諒解及尊重，才会有真摯及美滿的性生活，從而減低與其他非固定性伴侶發生性行爲的衝動。
- 不用多說，單靠外表來判斷一個人是否「乾淨」(即沒有患上性病) 是很冒險的。
- 不要自欺欺人地心想：「只是做一次，我不會這麼不幸運的。」記住，只要是不安全的性行爲，一次都嫌多。

---

接上頁



## 建議及實用貼士

---

### *尋求協助- 盡早和及時*

- 問題是生活的一部分，而承認有問題並不是懦弱的表現。
- 想法要積極，任何問題都總有出路。
- 與其他人傾訴許多時都有幫助。朋友、家人及專業人員都能提供協助。
- 及早處理任何生理、精神或社交上的問題。
- 要懂得善用基層醫療服務，事實上男士往往偏向較少使用這類服務。

---

完