

## 男士健康: 座談會討論結果

# 報告摘要 - 關於一般男士

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。

本報告著眼於以下範疇：

- 男士對自己健康狀況的看法
- 男士對不同健康課題的看法，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
- 男士於以上各項與健康有關課題方面的習慣
- 找出引致男士未能實行以上各健康習慣的障礙因素

---

*接上頁*



## 內容摘要

---

### **1. 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。

#### **1.1 現時的健康狀況**

不同年齡組別的男士，普遍給自己的健康狀況評分爲六至八分。很多時，他們會因自身的一些壞習慣，如吸煙、暴飲、長時間工作及沒有充足睡眠時間等，將評分扣減。

#### **1.2 和三年前的健康狀況比較**

和三年前的自我健康評分比較，不同年齡或不同職業組別並沒有明顯的分別。大體上，有三種的情況出現：

- 比三年前的評分低: 隨年齡增長而健康衰退
- 比三年前的評分高: 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



## 內容摘要

---

### 2. 對不同健康課題的看法

#### 2.1 運動

##### 運動的定義

- 年青的男士普遍認為劇烈的活動方為「運動」，活動後要有的徵狀包括流汗、心跳加速及感覺疲累。
- 有異於年青的男士，當男士年齡漸長(二十五歲或以上)，他們會認為輕度劇烈的活動也是「運動」。他們更會視「行樓梯不用電梯」及「提早下車步行到目的地」為一種運動。

##### 做運動的動機

做運動的動機為:

- 可跟其他人聯誼
- 感覺好/紓緩壓力/輕鬆一點
- 令外表更吸引/體型更佳
- 提升工作表現
- 保持身體狀況或延遲衰老
- 治療病患

不同年齡的男士會因運動時可跟朋友聯誼，及令自己有良好的感覺而做運動。很多男士承認對運動的興趣不大，但運動後可跟其他人一起及交談，因此他們會視做運動為一種社交活動。

##### 做運動的障礙

常見的做運動障礙包括:

- 沒有夥伴
- 工作時間長
- 工作後感疲倦
- 寧願花時間和太太/子女一起
- 沒有迫切的健康問題，所以沒有需要做運動
- 附近沒有運動設施

---

接上頁



## 內容摘要

---

### 2.2 飲食

#### 健康飲食的定義

差不多所有不同年齡的男士對怎樣才是良好的進食習慣或健康的飲食有不錯的認知:

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

#### 有關健康飲食的障礙

在職男士因為工作時間長，及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。

其他對健康飲食的障礙為:

- 進食時間不定
- 食肆只提供有限的選擇
- 工作地點附近缺乏食肆
- 經常出外進食
- 「健康食物」味道不佳及昂貴
- 和其他人一起進食

#### 有關健康飲食的動機

在不同年齡組別中，有健康飲食的動機主要為:

- 促進健康
- 延遲衰老
- 預防疾病/不適

#### 誤解

我們發現一些十八至三十四歲的男士對運動跟飲食的關係有所誤解，他們認為多做運動可彌補不健康的飲食。

---

接上頁



## 內容摘要

---

### 2.3 飲酒

#### 飲酒的習慣

大部份男士都有飲酒。他們普遍會在食肆或娛樂場所飲酒（如酒樓、卡拉 OK、結婚宴會及酒吧等）。

在各種酒類中，以啤酒及紅酒最多被男士飲用，但他們亦提及會在特別的場合飲用一些酒精含量較高的酒類，如雞尾酒、拔蘭地或龍舌蘭酒(tequila)。

#### 飲酒的動機

男士飲酒多因為他們認為酒能令人鬆弛，尤其在社交及喜慶場合中，酒能幫助建立氣氛。亦有些男士視酒（通常是啤酒）為一種佐膳飲料，並已習以為常。

#### 過量飲酒的指標

只有少部份的男士以飲酒的數量而非飲酒後的舉動，來判斷他們是否飲酒過量。最常列舉的舉動為：

- 頭暈
- 想嘔吐
- 不能直線行
- 醉倒街頭
- 高聲講話或講外語 (如講英文代替廣東話)
- 宿醉引致第二天嚴重頭痛及頭暈

---

*接上頁*



## 內容摘要

---

### 2.4 戒煙

所有男士(包括吸煙及非吸煙人士)均同意吸煙對健康有害。可是，一些男士仍然吸煙。

#### 戒煙的障礙

當吸煙人士被問及他們有否考慮過戒煙，只有部份人報稱有但最終沒有成功戒煙。在討論中，我們發現男士們對吸煙存有一些錯誤觀念。

- 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；而由於吸煙量低，因此相信吸煙不會對健康構成傷害。這錯誤觀念普遍存在於所有不同年齡組別的吸煙人士。
- 吸煙有助紓緩壓力。
- 戒煙會令體重提升。
- 那些五十歲及以上的男士錯誤認為他們「年紀太大，戒煙已太遲」。

#### 戒煙的動機

有些以前是吸煙人士的受訪者，他們戒煙的動機包括：

- 由於被他們重視的人催促戒煙，如太太、孩子、女朋友及同事等
- 擔心健康
- 自己或身邊的人身體出現毛病/患上嚴重疾病(如高血壓、心臟病、癌症及呼吸系統疾病等)
- 不想再花費去維持這個習慣

---

接上頁



## 內容摘要

---

### 對二手煙的看法

不同年齡組別的吸煙及非吸煙人士，均聽過「二手煙較一手煙有害」這聲明。可是，很多人(尤其是吸煙人士)卻對這聲明不甚理解。

和非吸煙人士只吸入二手煙比較，有小部份吸煙人士認為自己吸煙時會吸入更多有毒及致癌物質，因此相信他們對身邊非吸煙人士不會構成更大的傷害，及斷言這只是「反吸煙運動」的宣傳口號。雖然有些人嘗試理解這聲明，但他們通常只把這聲明理解為「吸煙人士已習慣了煙裡那些有毒物質，因此對吸煙所引致的傷害會有較高的耐受性」。

---

*接上頁*



## 內容摘要

---

### 2.5 道路安全

#### 道路安全 - 非職業司機的觀點

年青的駕駛者(三十四歲或以下)較年長的駕駛者會更經常超過車速限制。而醉酒駕駛是年青駕駛者的另一項主要問題。普遍來說，這類違例行為於非職業司機中多會在午夜過後出現。

#### 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

職業司機對不同的交通規則，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。
- **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。

#### 道路安全 - 行人的觀點

差不多所有不同年齡組別的男士均承認，在匆忙而又沒有車輛駛近的情況下，他們都會漠視交通燈號指示橫過馬路。在討論中發現，男士們認為對不依從交通規則過馬路的人士施行大額罰款，能令他們更遵守交通規則過馬路。另外，加設圍欄亦有助減低他們違反交通規則過馬路的可能。

---

接上頁



## 內容摘要

---

### 2.6 壓力

#### 壓力的來源

對大部份男士來說，壓力主要來自工作及家庭；而對一些學生來說，壓力主要來自學業，如畢業時須要有優異的成績和擔心畢業後的出路。與工作有關的壓力包括：

- 要達到目標 (如工作上的銷售目標)
- 失去工作/工作的穩定性 - 在經濟衰退時尤其重要
- 工作的安全性 (如受傷風險高的工作)
- 激烈的競爭
- 鬥志高的人希望成功
- 承擔家庭開支及供養子女

#### 紓緩壓力

男士有不同處理壓力的方法：

- 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

不同年齡組別的男士均聲稱他們會跟其他人交談，因為別人的意見有助他們解決問題。即使問題不能被解決，跟其他人交談後，至少可令他們感到輕鬆點。做運動和玩電腦/電視遊戲亦是常被採用的減壓方法。

---

接上頁



---

## 內容摘要

---

### 2.7 安全性行爲

#### 安全性行爲的看法

對很多男士來說，安全性行爲的定義是指只有一個性伴侶。大部份男士覺得使用避孕套的主要目的是避孕，而非爲了避免感染性病。當有穩定性伴侶如太太、女友、甚至其他女人 (如情婦)時，便無須使用避孕套，這觀念在所有年齡組別的男士中相當普遍。

雖然有些男士聲稱他們召妓時，必定會使用避孕套。但亦有其他男士表明，當他們認識那位性伴侶、那位女士/小姐看起來「乾淨」或有很少的性伴侶，又當他們有信心對方只把自己視爲唯一的性伴侶時，他們便不會使用避孕套。

#### 正確使用避孕套

一般情況下，他們都會在性交前 (當陽具已經勃起) 戴上避孕套。但對於應否擠壓避孕套前端，他們卻持不同的意見。有些男士對此未能肯定，因由於避孕套通常是他們的性伴侶給他們戴上的！再者，只有少數男士知道避孕套需要保存在合適的地方- 陰涼及避免陽光直接照射。

---

*接上頁*



## 內容摘要

---

### 2.8 尋求協助

#### 尋求協助的行為

當男士遇到有關於工作、家庭或健康上的問題時，他們會跟以下人事傾訴及尋求協助：

- 朋友(多為有關工作上的問題)
- 同事(多為工作上的問題;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)

當身體出現小問題，不同年齡組別的男士普遍都會自行服用一些成藥。如問題持續，他們才會去看醫生。

---

*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、安全性行為及尋找協助各方面，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。

簡單來說，男士於這些健康議題上的認知及認識，仍有很大的改善空間。我們欲透過下列的建議及實用貼士，幫助男士社群改善各健康方面的問題。這些建議及貼士未必包括了所有的資料，然而我們期望這些基本和必要的資訊，能促使並幫助每個人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**

- 每星期最少有五天，每天進行 30 分鐘的體力活動。運動可分為 2 段 15 分鐘或 3 段 10 分鐘的形式進行。
- 只要稍作改變及安排，你便能輕易達到目標。請記著，運動可以積少成多：
  - 部分車程改為步行，例如乘搭巴士時，提早 1 至 2 個站下車步行。
  - 行樓梯取代乘搭電梯或扶手電梯。
  - 工作時，應不時站起來走幾步，伸展身體及四肢；或長時間坐著時，不時伸展肩膊和頸部。
  - 在午飯時間以輕快步伐步行 10 分鐘。
  - 分担家務。
  - 在家時，一邊聽電話，一邊來回踱步。
  - 看電視時避免使用遙控操作，站起來到電視機前按掣，在播放廣告時站起來伸展筋骨。
  - 一邊看電視，一邊做運動（例如：舉啞鈴、踏單車機/步行器/樓梯機或做伸展運動。
- 進行親子活動和放假時，多些參與體力活動或戶外活動，如游泳、遠足或其他運動。
- 選擇自己有興趣和能配合自己日常生活的運動。

接上頁



## 建議及實用貼士

- 定期為自己訂立小目標，達到目標時可獎勵自己。
- 為運動加添樂趣，嘗試不同的運動，如跑步、踏單車或球類。
- 想法要積極。說服自己要是給一次機會做運動，它將提升你的精力；然後就坐言起行。
- 不論於上班前或下班後，你都可以做運動。
- 為方便起見，你可選擇一些無需大量設施或器材的運動，如步行、慢跑或跳繩。
- 與朋友一起做運動是健康的聯誼聚會。
- 嘗試邀請幾位朋友一起開始運動，並互相鼓勵堅持運動的習慣。

### 飲食 – 食得健康

- 要按照飲食金字塔的比例來進食，從日常飲食中攝取足夠的營養素和卡路里，使身體健康。
- 要達致均衡飲食，每天應進食最少兩份水果及三份蔬菜：
  - 一份水果約等於兩個小型水果 (如：布祿)、一個中型水果 (如：橙、蘋果)、半個大型水果 (如：香蕉、西柚)、半杯 (一杯等於 240 毫升) 水果塊 (如：西瓜) 或漿果 (如：士多啤梨) 或提子、四分之一杯果乾 (如：提子乾) 或四分三杯鮮果汁。
  - 一份蔬菜約等於半碗 (一碗等於 240 毫升) 煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、菇類或豆類、一碗未經烹調的葉菜或四分三杯新鮮蔬菜汁。
- 整體的飲食均衡很重要。若某一餐欠缺了某類食物，嘗試於下一餐吃多些作補償。
- 如懂得選擇食品，在家或在外用膳同樣可以飲食健康：
  - 點菜時，額外點一碟蔬菜或水果盤。
  - 經油炸或炒的飯或粉麵不宜多吃，白飯、湯麵、湯米等是較健康的選擇。
  - 應選擇新鮮的瘦肉、魚或海鮮，進食家禽前應將皮去掉，並避免選擇肥肉 (如燒肉、腩肉、排骨)、連皮吃的家禽 (如燒鴨、鷄翼、鷄腳)、醃製的肉類 (如燒味、臘味、鹹魚、鹹蛋) 以及內臟 (如豬大腸、鷄腎)。

接上頁



## 建議及實用貼士

- 選擇以白灼、清蒸、燉、焗和無等方法烹調的食物為佳。避免油炸和添加大量調味料 (如豉油、蠔油、沙律醬) 的菜式。點菜時應留意「香煎」、「酥炸」、「椒鹽」、「鹽酥」、「紅燒」、「醬爆」、「醬汁炒」等烹調字眼，因為這些菜式在烹調時往往含過多油或鹽分。
- 盡量選擇新鮮果汁或蔬菜汁或無糖/低糖的飲料，如綠茶、豆奶、檸檬水等，取代奶茶、咖啡、果味飲品及汽水等高糖分飲料。
- 請記著，做運動不能代替健康的飲食，應兩者兼備。

### 飲酒- 要節制

- 與朋友聚會不飲酒亦同樣可以開心盡興。
- 如飲酒，要節制！還沒飲至出現噁心、嘔吐、頭痛或感覺醉意並不表示你的酒量沒有超標。
- 掌握「標準酒量」可助你飲酒而不損身體。
  - 「標準酒量」是釐定飲酒水平的酒精計量單位。
  - 不同酒精飲料所含的標準酒量單位的計算方法為：飲品容量 (毫升) x 酒精含量百分比/1000
  - 男性低風險的水平是每日不超過 3 至 4 個單位，每星期不超過 21 個單位。
  - 而且，每星期應至少有兩天完全不飲酒。
- 忌空肚飲酒，邊進食邊飲酒有助減慢酒精的吸收。
- 進餐時第一杯飲品應選擇不含酒精的飲料。
- 飲酒宜淺嘗，切勿大口地喝。
- 每飲一杯酒之間加插一杯非酒精飲品。
- 切勿鬥酒。
- 為自己訂一個極限(如 2 杯酒精飲品)，晚上外出消遣時嚴守這個規限。

接上頁



## 建議及實用貼士

### 吸煙 – 立即停止

- 爭取家人及朋友的支持；請求他們不要在你身旁吸煙或勸他們與你一齊戒煙。
- 清洗衣服，去除一身煙臭味。
- 列出你想成為不吸煙人士的原因。
- 每天將燃點第一口香煙的時間推遲一小時。
- 不去清理煙灰缸，這樣可使你記起你吸食的香煙有幾多。
- 尋找一些能阻礙你吸煙的活動去進行。
- 避免走進准許吸煙的地方。
- 當想放香煙入口時，放入其他東西代替。
- 於家中、手提包內及工作地放，停止攜帶香煙，不向別人借取香煙，及將香煙放置於難以拿取的地方。
- 丟棄所有香煙及火柴。藏起(或丟掉!)打火機及煙灰缸。
- 保持積極想法：雖然戒煙令人難受，但這顯示你的身體正在慢慢復原，脫離菸草的影響。
- 用膳完畢或小吃後，做些不會令你想起吸煙的事。
- 永不要讓自己有「一枝煙，無問題」的想法 – 吸煙會帶來害處，必須小心對待。
- 積極決心戒煙。嘗試避免負面地想戒煙有多困難。
- 想想因不吸煙而省下的錢，可享受一番呢！
- 預備一張清單，羅列自己想買或送給別人的物品。估計一下不買香煙所省下的金額，利用這筆金錢去買禮物！

### 道路安全 – 珍惜自己和別人的生命

- 經常配戴安全帶。
- 經常堅持要求其他乘客配戴安全帶。
- 疲倦時，不應駕駛。
- 飲酒或服藥後，勿駕車。
- 留意交通規例，勿超速。

接上頁



## 建議及實用貼士

---

- 小心留意路面情況。
- 駕車時要忍讓，保持冷靜。
- 如不熟悉所到目的地的駕駛路線，不要駕車。可考慮乘搭公共交通工具。
- 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。
- 作為行人時，你應該遵守交通規例及小心留意交通情況。記住：人肉造、車鐵造。

### **精神壓力- 積極處理**

- 學習識別精神壓力的病徵：
  - 持續感到疲乏及睡眠模式變得不規則
  - 集中力及短暫記憶力差
  - 自我檢討的情況增多，程度達致忽略家庭及個人儀容
  - 不停重複相同的行為
  - 過敏易怒的情況增加
- 避開觸發壓力的事物，或會有幫助。
- 想法要積極。精神壓力並不是病，而是生活的一個重要部分。
- 避免壓力要是不可能或不設實際的話，學習如何去處理壓力或甚至享受這份壓力，或將之看成為一項挑戰，是最好處理壓力的方法。
- 找家人及朋友分擔，與他們傾訴會有助減壓。
- 運動不單有助強健體魄，更可令你精神放鬆。
- 學習及練習自我放鬆的技巧。

---

接上頁



## 建議及實用貼士

---

### **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。

### **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。
- 與其他人傾訴多少總會有幫助。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