

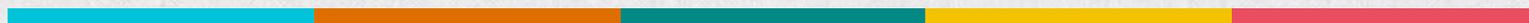
六都 青少年

身體活動量及憂鬱情緒現況 調查

報告人：葉雅馨 董氏基金會心理衛生中心主任

調查單位：董氏基金會

統計資料整理：戴怡君、謝秉廷、林明潔



調查資訊

目的

- 1.了解青少年運動習慣、壓力現況。
- 2.了解青少年運動與壓力之關聯性。

方式

於2020年5-6月以紙本問卷進行施測，回收有效問卷2,222份。

■ 受訪者「男性」佔54%，「女性」佔46%，年級以「九年級」佔最多。

運動狀況

變項	選項	百分比
除體育課外，是否有 <u>固定運動</u> 的習慣	有	55.0
	沒有	45.0
過去一個月內，除了體育課外每周運動的天數	每天	20.6
	每週5-6天	12.2
	每週3-4天	27.4
	每週1-2天	39.8

60.2%

35.2%受訪者平均每次運動時間為「31-60分鐘」；最常從事的運動項目以「**球類運動**」佔最多，其次為「跑步/健走」、「舞蹈類」。

情緒狀況

變項	選項	百分比
近半年來，有感受到 <u>壓力</u> 而影響到自身生活	總是如此	7.8
	經常	19.9
	有時候	42.2
	很少	22.4
	從來沒有	7.7
平均每天感到壓力大的時間長度是	<1小時	49.6
	1~<2小時	24.4
	2~<3小時	11.7
	3~<4小時	4.5
	≥4小時以上	9.8

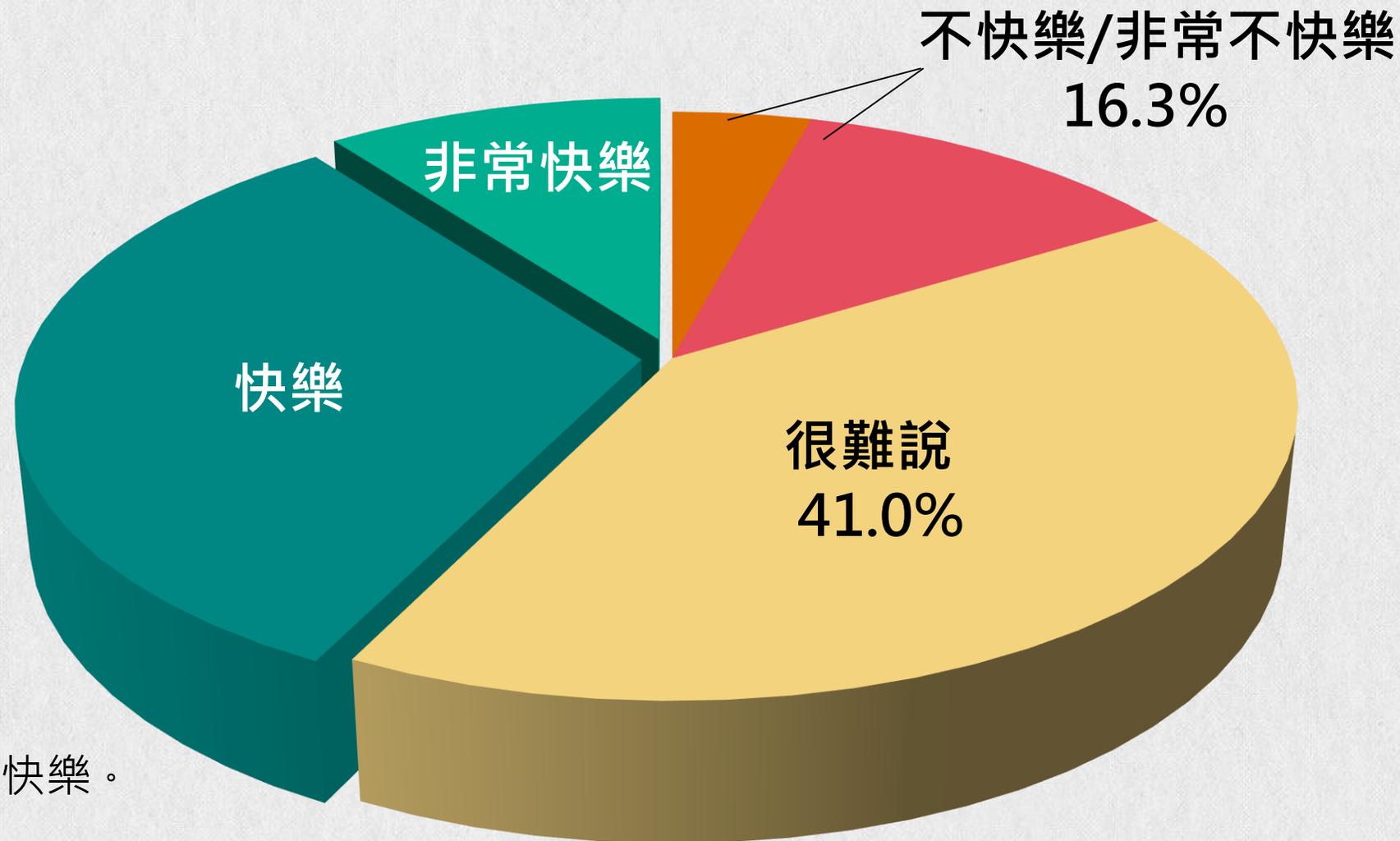
27.7%

50.4%

受訪者認為「**星期一**」特別感到有壓力的比例佔最多；
「女生」**經常**感到壓力的比例高於男生。

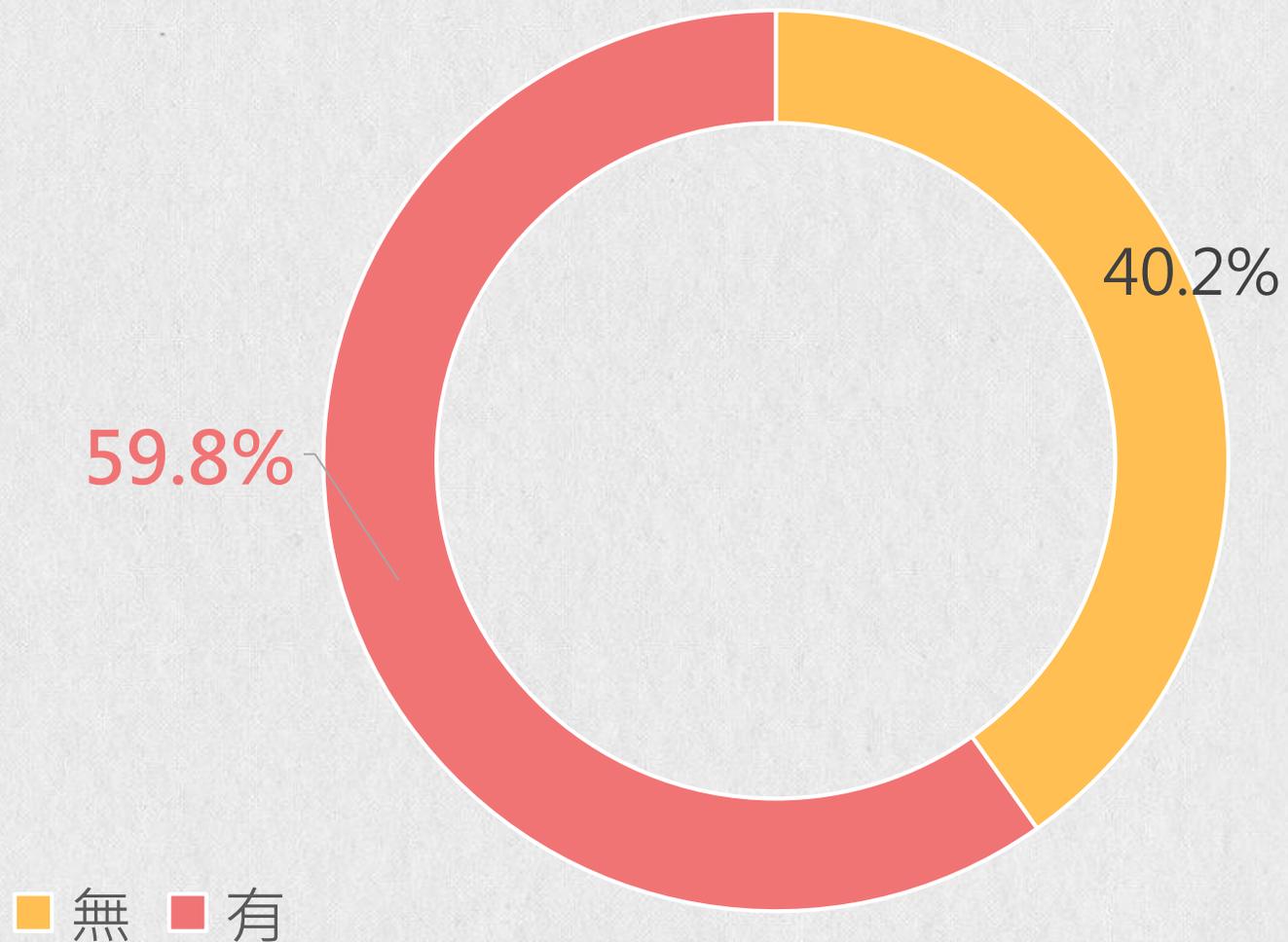
六都國高中職生快樂程度

42.7%受訪者
近兩週感到
快樂/非常快樂



■ 進一步分析，「**男生**」
(45.8%)比女生(39.2%)還快樂。

自覺快樂者的運動習慣



自覺快樂者，
近六成「有」固定運動習慣。

有無固定運動習慣與快樂程度

變項	選項	最近兩週的情緒狀況		
		不快樂	很難說	快樂
有無固定運動習慣*	無	17.9%	44.2%	37.9%
	有	15.0%	38.2%	46.8%

p<0.05，代表其固定運動習慣與快樂程度達顯著差異

「有」固定運動習慣的受訪者，最近兩週感到「快樂」的比例高於沒有固定運動習慣者。

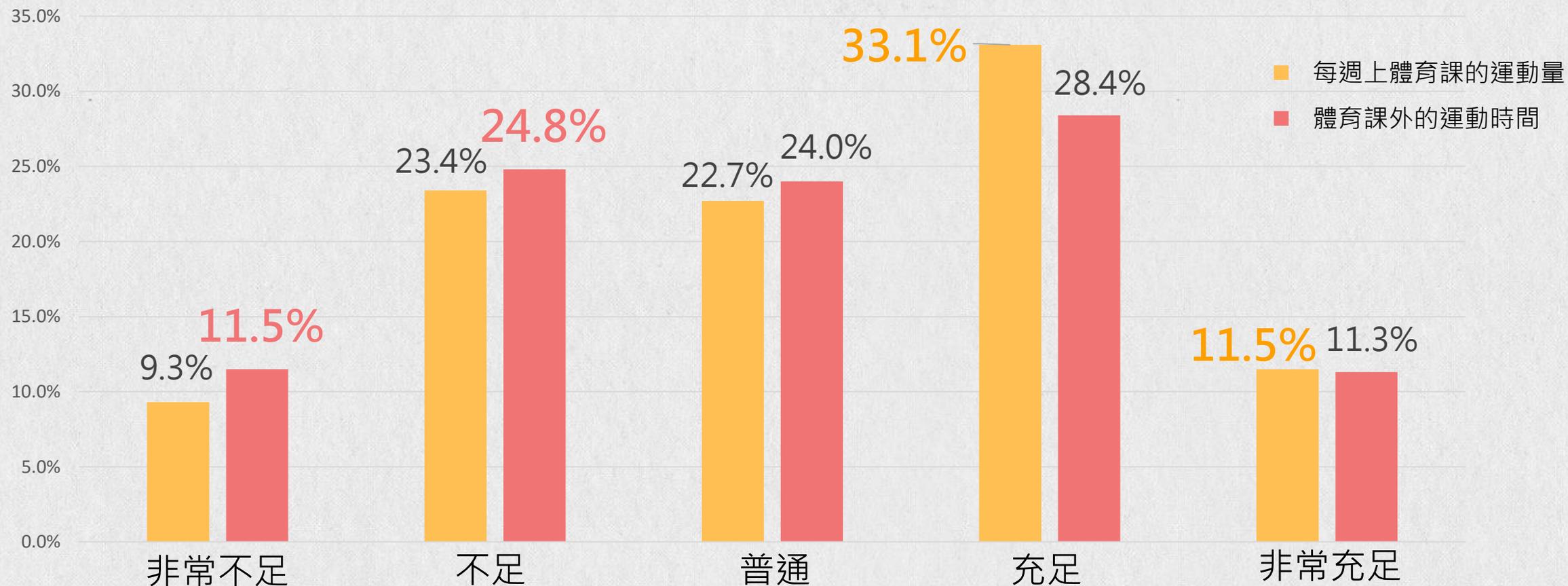
有無固定運動習慣與自覺壓力的時間

變項	選項	您平均每天感到壓力的時間		
		<1小時	1~<3小時	≥3小時以上
有無固定運動習慣*	無	46.8%	37.5%	15.7%
	有	52.3%	34.7%	13.0%

p<0.05，代表其固定運動習慣與自覺壓力時間達顯著差異

整體而言「有」固定運動習慣者，每天自覺有壓力的時間低於無固定運動習慣者。

體育課的運動量及課外運動時間是否充足



44.6%受訪者認為每週體育課運動量是「充足」的，認為課外運動時間「不足」者佔36.3%。

每週體育課運動量是否充足與快樂程度

變項	選項	最近兩週的情緒狀況		
		不快樂	很難說	快樂
就目前每週上體育課的時間，運動量是否充足*	非常不足	28.0%	37.6%	34.4%
	不足	19.9%	39.1%	41.0%
	很難說	12.0%	52.1%	35.9%
	充足	14.5%	36.8%	48.7%
	非常充足	12.9%	37.5%	49.6%

p<0.05，代表其體育課運動量與快樂程度達顯著差異

認為每週體育課運動量「**非常充足**」者，「快樂」比例高於運動量非常不足者；且「**非常不足**」者，近半年「經常」感到壓力的比例較高。

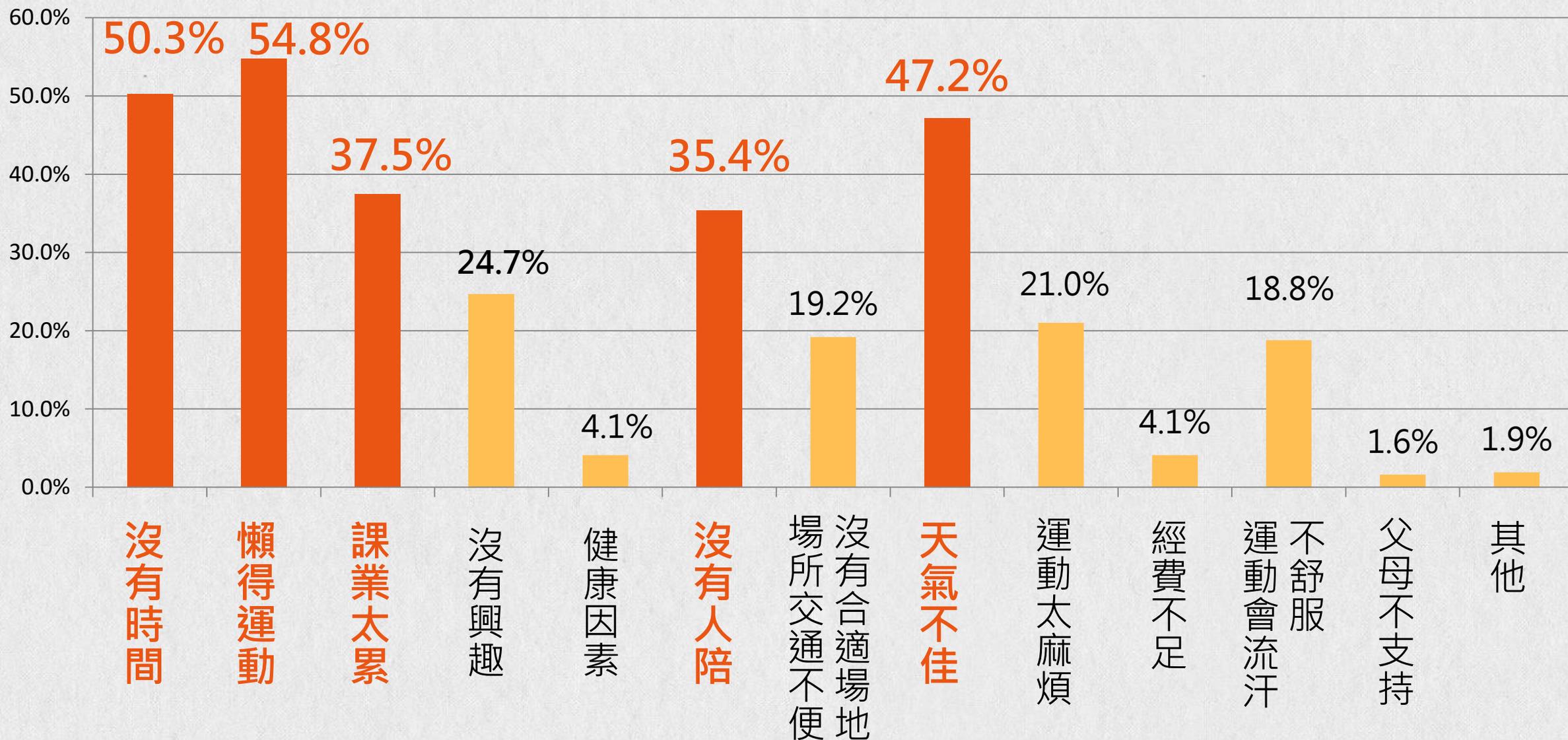
課外運動時間是否充足與壓力程度

變項	選項	近半年來，感受到壓力而影響自身的生活		
		從來沒有/很少	很難說	總是經常
除體育課外，覺得運動時間是否充足*	非常不足/不足	24.0%	43.0%	33.0%
	很難說	31.2%	41.9%	26.9%
	非常充足/充足	35.0%	41.6%	23.4%

p<0.05，代表其課外運動時間與壓力程度達顯著差異

課外運動時間「愈充足」者，近半年「從來沒有/很少」感受到壓力的比例愈高；且「非常充足」者，近兩週「快樂」的比例明顯高於運動時間非常不足者。

不運動的原因(複)



結論與建議

- 1) 有規律運動者，感到快樂的比例較高，且每天感到壓力大的時間較少。
- 2) 自評課外運動時間愈充足者，近半年感到壓力的比例愈低。
- 3) 不運動的原因前三名為「懶得運動」、「沒有時間」、「天氣不佳」。

規律運動好處多，帶來快樂且有效紓緩壓力，克服不運動的原因，將運動融入日常生活習慣，每天必做五件事同時結合運動：

- ① **洗臉**-毛巾操，拿起毛巾往後擴胸或左右伸展，暢通血管。
- ② **刷牙**-邊刷邊單腳站立，可鍛鍊大腿肌肉。
- ③ **換衣服**-手向上舉時邊跳開合跳，提高心跳率，燃燒脂肪。
- ④ **洗手**-扶住洗手台深蹲，增強全身力量及肌肉，提高爆發力及彈跳力。
- ⑤ **洗澡**-趁站立時做站姿前彎，減緩久坐造成的不適。