

台北市、高雄市民眾運動習慣 與憂鬱情緒之相關性調查

運動讓你不憂鬱



文／葉雅馨（董氏基金會心理衛生組主任）

董氏基金會最新調查發現，
近乎1/5的民眾有明顯憂鬱情緒，應尋求專業協助，
沒有運動習慣者，有明顯憂鬱情緒的比例高於有運動習慣的人。

「找到工作了嗎？」、「最近公司又裁員了」、「這幾天都加班到10點多」、「這次的風災讓我好難過」，去年爆發的金融海嘯引發一連串的失業危機、房市低迷不振、到近期的風災、水災，一連串事件令許多人身心俱疲。這樣的危機，除政府的協助、親友鄰人的支持、互相幫忙，究竟該怎麼自我調整與激勵面對？不妨試試擺脫憂鬱

的最佳免費處方——運動。

八八風災前，董氏基金會於2009年5～6月利用「台灣人憂鬱症量表」，進行「台北市、高雄市民眾運動習慣與憂鬱情緒之相關性調查」，結果顯示，17.3%的民眾有明顯憂鬱情緒。

此調查由台北、高雄兩市分別挑選各5所國、高中，合計20所學校，委請學生帶回

問卷讓家中成年人填寫。另外，與北、高兩市的伊士邦健康俱樂部合作，發出問卷，讓民眾填答後回收。總共發出2,200份問卷，回收1,689份問卷，有效問卷為1,571份。受訪者中，男生占34.2%，女生占65.8%。統計分析後發現：

1/5民眾有明顯憂鬱情緒 需尋求適當協助

以本會「台灣人憂鬱症量表」為施測工具，結果顯示：情緒穩定者占47.8%；情緒起伏不定者為23.3%；情緒到臨界點者為11.6%；而有明顯憂鬱情緒，需尋求專業協助者，則有17.3%（包含需找專業單位協助12.1%、找醫生5.2%這兩種程度），此一數據與基金會於2000、2001年測得數據（17.3%、17.9%）相近，也表示北高兩市的民眾，近乎每5人就有1人有憂鬱情緒困擾，需專業協助。

台北人較高雄人憂鬱

若是進一步分析受訪者

的居住地，台北市的受訪者達到「有明顯憂鬱情緒，需尋求專業協助（含醫療）」者，達19.6%，較高雄市受訪者的14.9%高。

「工作壓力」 是主要壓力源

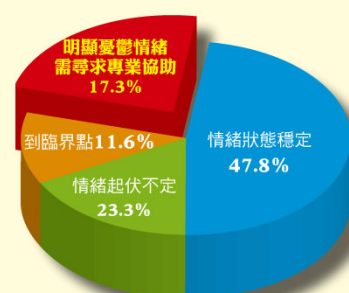
整體而言，總是或經常造成北、高兩市民眾壓力的來源依序為：「工作壓力」最多，占30.5%；其次為「工作成就」26.0%；第三為「未來的生涯規劃」20.4%；第四為「自己的經濟狀況」占20.3%。

從調查發現，在經濟不景氣且面臨失業潮的當下，與工作相關的選項分居壓力來源前兩名，其中又以「工作壓力」居冠，顯示包含工作時間過長、工作分量增加等，均可能因民眾需負擔更多工作，而導致壓力過大。因此，如何讓員工在生產力與身心健康上取得平衡，是值得企業主注意的項目。

有運動習慣者僅占半數

調查中發現只有10.5%的受訪者「總是、經常」

北高兩市民眾憂鬱情緒分布圖



因情緒不佳而從事運動；有43.6%的受訪者「總是、經常」在運動後情緒有所改善。近九成的受訪者認為運動很重要，其中有運動習慣者，僅51.1%，約略一半。甚至在過去一個月內有將近33%的人不運動或很少運動。在運動時間方面，有59.6%的民眾平均每次運動時間在1小時內。

散步、走路 是最常做的運動

民眾最常做的運動，以「散步、走路」最多，占34.5%；其次是球類運動6%，第三則是跑步、騎腳踏車各為5%。運動時主要的同伴則以「自己一人」最多，占37.4%；主要運

動時間則以「晚上」最多，占30.7%；運動場所方面，則以「公園、大自然、學校」最多，占53.3%。

少運動並非不喜歡 而是工作忙、沒時間

有44.7%的受訪者自覺運動時間「不足及非常不足」；追問造成此現象的主因，發現「不喜歡運

動」者僅12.5%，而「工作忙，沒有時間」最多，占52.7%，也成了大部分民眾最常用也是最好的藉口；而在從事運動的主因上，以「維護身心的健康」最多，占67.8%。

無運動習慣者較憂鬱

進一步分析有無運動習慣者的憂鬱程度，結果顯示，過去1個月內有運動的

受訪者與無運動的受訪者相比，有憂鬱情緒的比例較低。無運動習慣者，有明顯憂鬱情緒需求助專業的比例為22.6%，高於有運動習慣者的11.3%，有顯著差異。

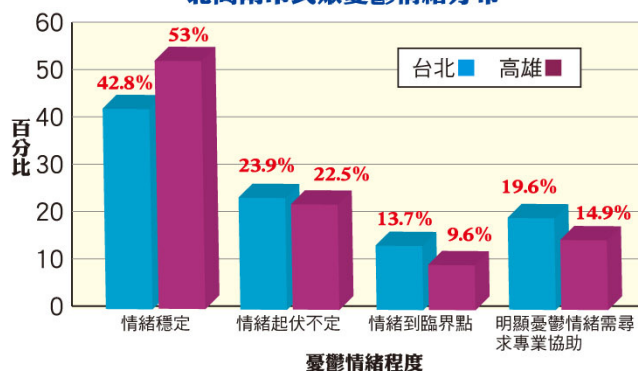
男性有運動習慣的比例 高於女性

在性別與運動狀況的關連上，男性總是、經常「因情緒不佳而運動」的比例高於女性；男性「有運動習慣」的比例亦高於女性；男性在過去1個月內「運動的頻率」也高於女性；在「每次運動時間」上，男性運動時間也較女性來得長。

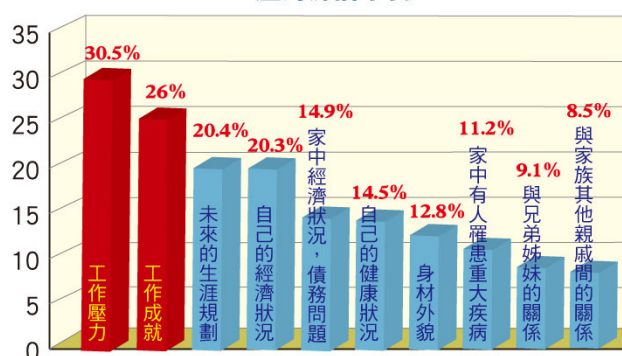
在「運動時的同伴」上，男性和同事、朋友運動的比例高於女性；在「最主要的運動場所」上，除了公園、學校、大自然外，男性較多於球場運動，而女性則以家中居多。

在「運動時間不足的主因」上，男性選擇「工作忙，沒有時間」的比例高於女性，女性選擇「不喜歡運動」、「自己運動很

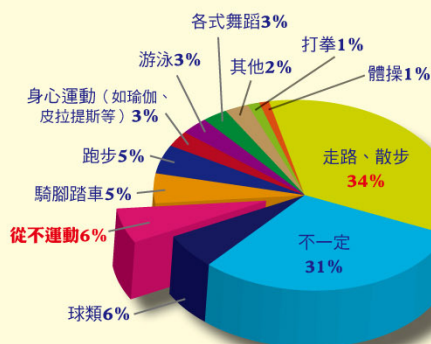
北高兩市民眾憂鬱情緒分布



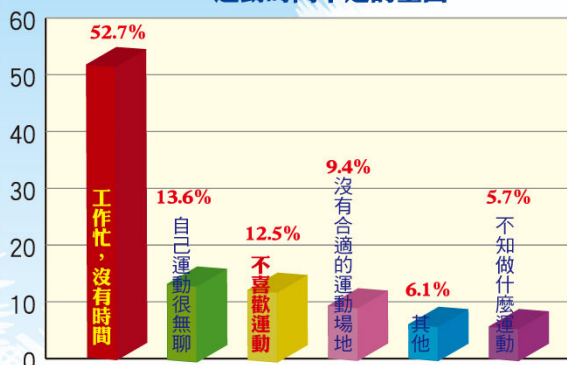
壓力源前十名



最常做的一項運動



運動時間不足的主因



無聊」的比例則高於男性。在「從事運動的主因」上，男性選擇「挑戰自我極限」的比例高於女性。

規律運動有助身心健康

從調查結果發現，多數民眾都認同運動是重要的觀念，但在執行上，也就是實際的運動習慣卻出現落差。但為了健康，無論是否喜歡運動，沒有運動習慣的民眾仍應稍勉強自己，積極挑戰惰性，試著想辦法運動，且可針對個別原因做調整。例如：男性感到運動時間不足的原因，以「工作忙，沒有時間」最高，則可善用零碎時間，例如：上班走樓梯、或提前一站下車，讓自己走點路。而女性感到

運動時間不足的原因，以「自己運動很無聊」為多，建議邀請同事、朋友、親人加入運動行列。

國內外的研究報告多指出，只要能有規律運動的習慣，不論頻率多寡，都有助於心理健康；根據本次調查也發現，沒有運動習慣者，有明顯憂鬱情緒的比例的確高於有運動習

慣的人。雖然運動與憂鬱間的因果關係需進一步研究，但調查顯示，運動的人的確較不憂鬱。

因此，在忙碌的生活中，除了追求事業成就、生活舒適，應提醒自己培養運動習慣，把規律運動當作生活的一部分，不僅助於提升心理健康，也是抗憂鬱最好的處方。❧

台北市、高雄市民眾運動習慣與憂鬱情緒之相關性調查

一、調查單位：董氏基金會

二、受試協助單位：台北市：BEING Sport 伊士邦健身俱樂部、台北市立育成高中、市立內湖高工等10所國、高中
高雄市：BEING Sport 伊士邦健身俱樂部、高雄立新莊高中、私立道明中學等10所國、高中

三、調查分析報告：葉雅馨（董氏基金會心理衛生組主任）

四、調查分析指導教授：董旭英（成功大學教研所副教授）

五、統計資料處理：戴怡君、謝秉廷

六、調查執行：黃國忠、李麗亭、吳佳璋、張惠慈、周聖偉

七、調查目的：

- 1.瞭解台北市、高雄市民眾憂鬱情緒分布現況
- 2.瞭解台北市、高雄市民眾工作環境重視運動之程度
- 3.瞭解台北市、高雄市民眾運動方式及不運動的原因
- 4.瞭解台北市、高雄市民眾運動狀況與其憂鬱情緒之相關

八、調查時間：2009年5~6月