

# 台北市、高雄市民眾 運動習慣與憂鬱情緒 之相關性調查

分析報告：董氏基金會心理衛生組 葉雅馨主任

指導教授：胡維恆（台北市立聯合醫院松德院區 顧問醫師）  
林家興（國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授）  
邱弘毅（台北醫學大學公共衛生暨營養學院 院長）  
董旭英（國立成功大學教育研究所 副教授）

調查執行：謝秉廷、戴怡君

# 調查目的

- 一、台北市、高雄市民眾憂鬱情緒分布現況
- 二、民眾運動方式及運動時間不足的原因
- 三、民眾運動狀況與憂鬱情緒之相關

# 調查方式、樣本及時間

- 依目的初擬之自編封閉式問卷，經專家效度評估及預試後製成正式施測問卷。
- 採立意抽樣法，在台北市、高雄市各抽取5所國中、5所高中，與選取的學校聯絡，請學校配合，將問卷發給同學，請其帶回，由家中成人填寫，以及伊士邦健康俱樂部台北民生館、高雄金典館之往來會員隨機進行施測，共發出2,200份問卷，回收1,689份問卷，有效問卷為1,571份。
- 調查時間為二〇〇九年五～六月

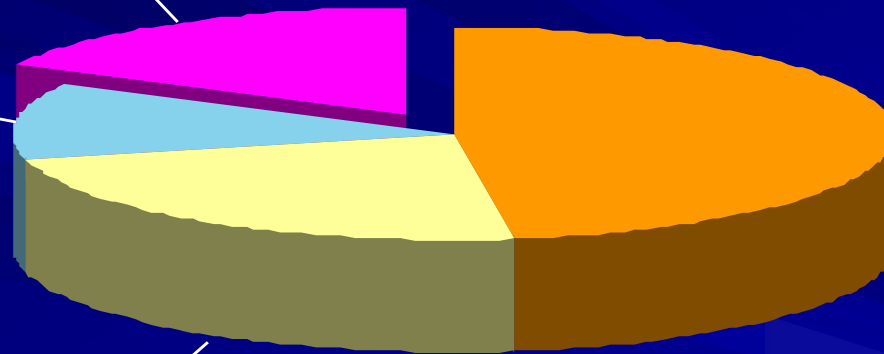
# 憂鬱情緒程度分布

明顯憂鬱情緒，  
需尋求專業協助，17.3%

到臨界點，  
11.6%

情緒起伏不定，  
23.3%

情緒狀態穩定，  
47.8%

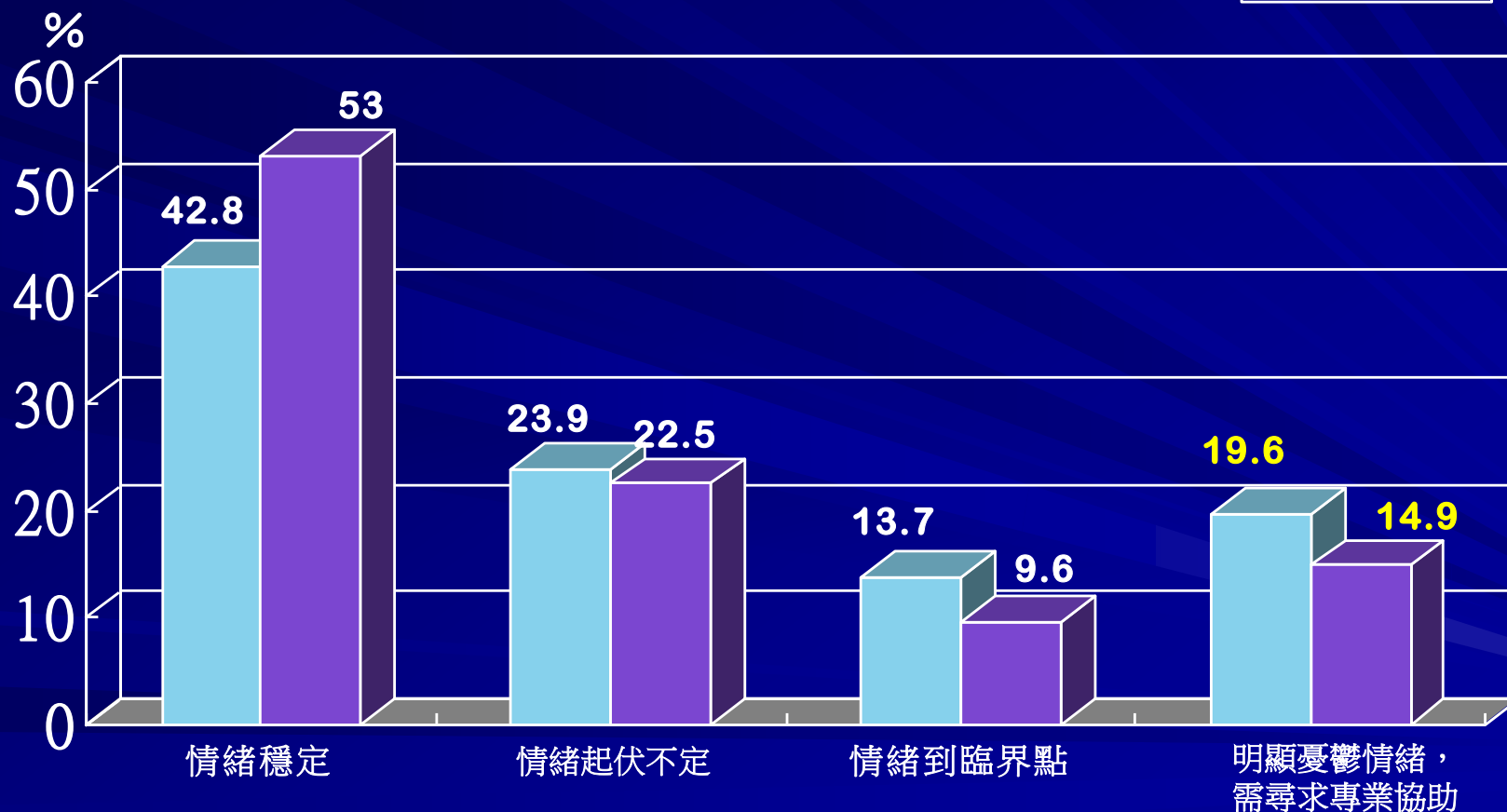


有明顯憂鬱情緒者（19分以上）共佔17.3%  
-以臺灣人憂鬱症量表為施測工具

# 台北市民比高雄市民BLUE

北高兩市民憂鬱情緒程度

■ 台北 ■ 高雄



# 高雄市民比台北市民較有運動習慣

北高兩市民之運動習慣

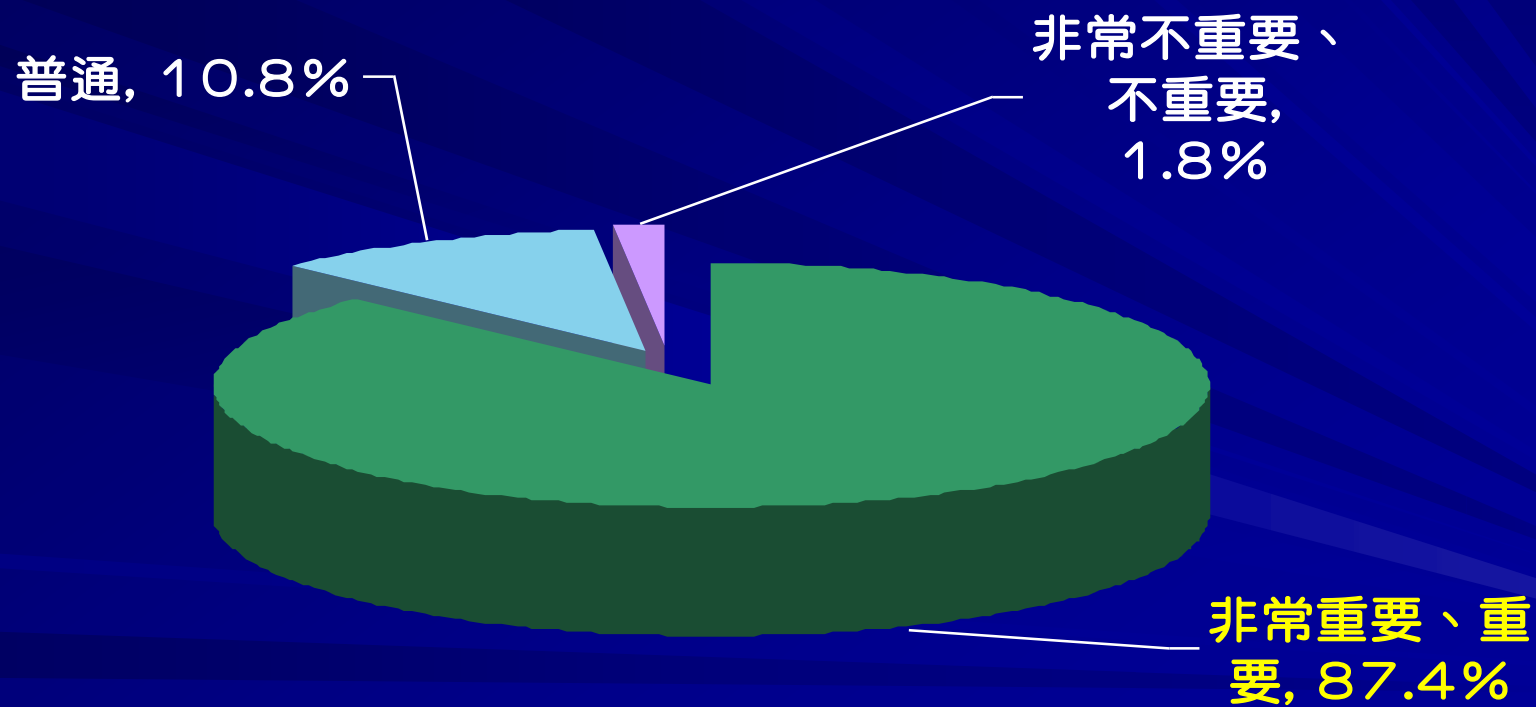
運動習慣 \ 居住地	居住地	
	台北	高雄
有運動習慣*	44.1%	50.3 %
無運動習慣*	55.9 %	49.7 %
總和	100%	100%

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

# 北高兩市民之運動頻率

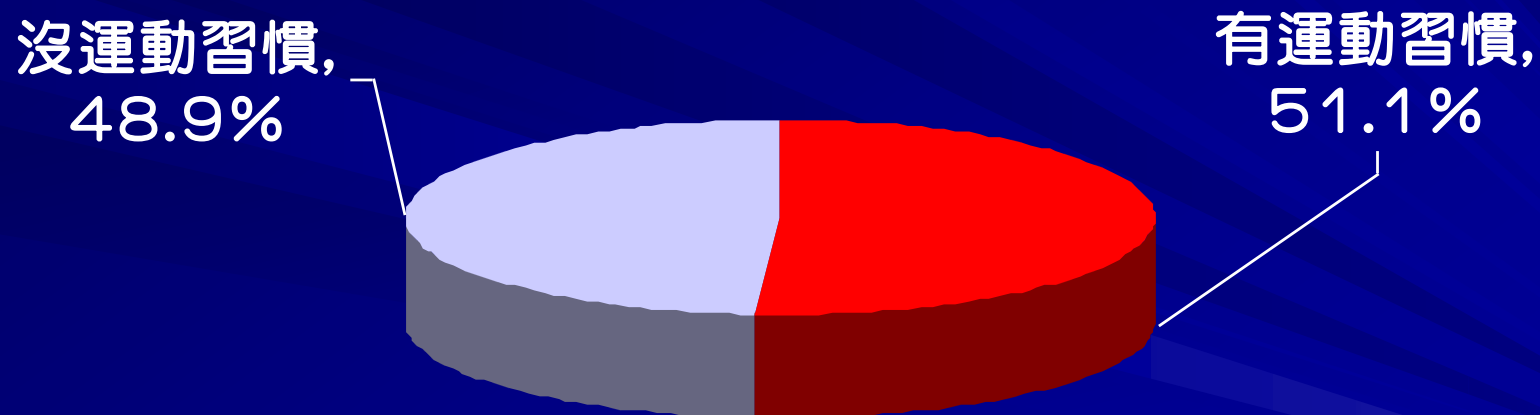
居住地 運動頻率	台北	高雄
無運動** (不運動、很少運動)	36.6 %	29.1 %
有運動** (每週一天以上)	63.4 %	70.9 %
總和	100%	100%

# 運動重要嗎？



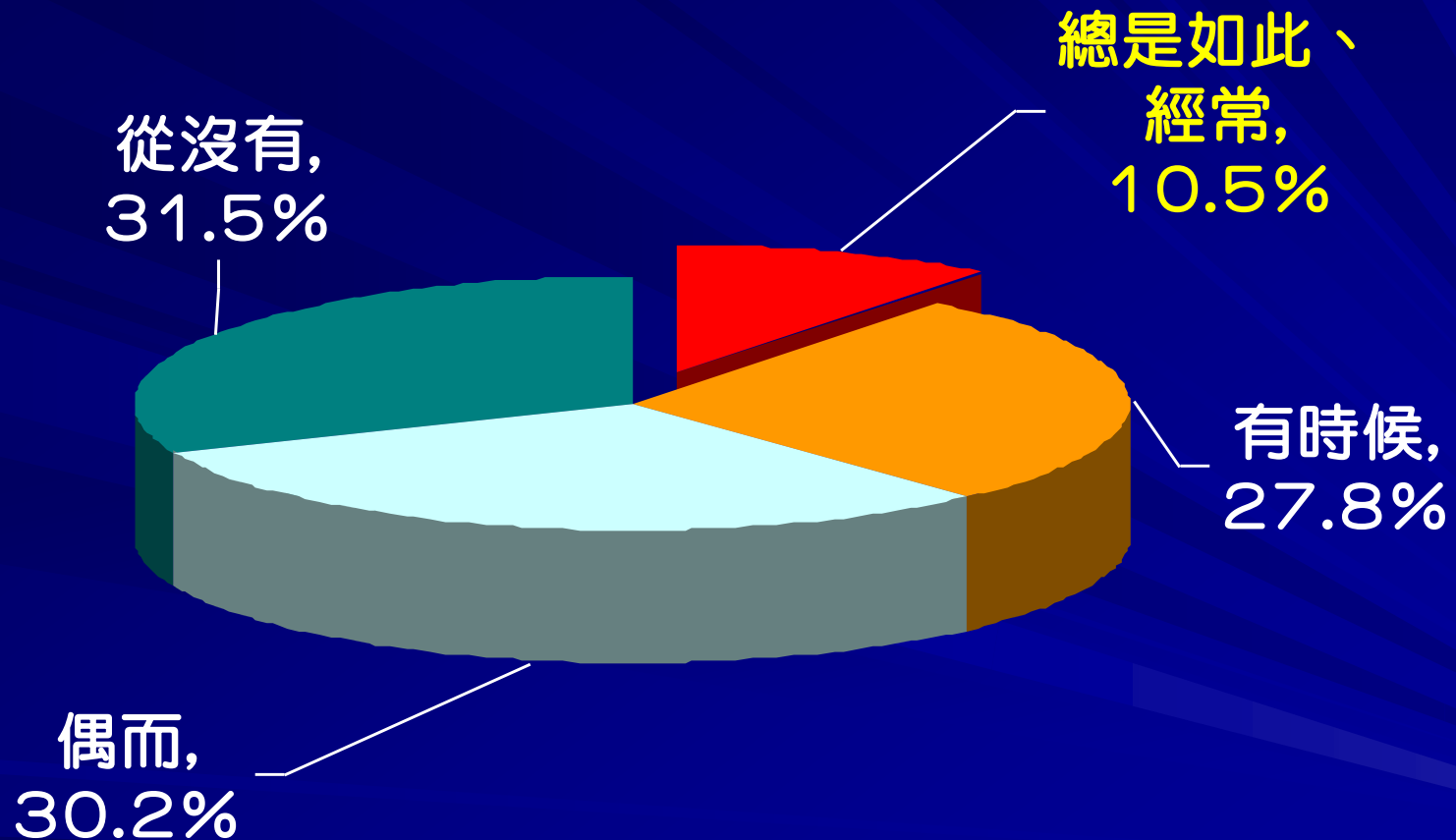


# 只有一半有運動習慣



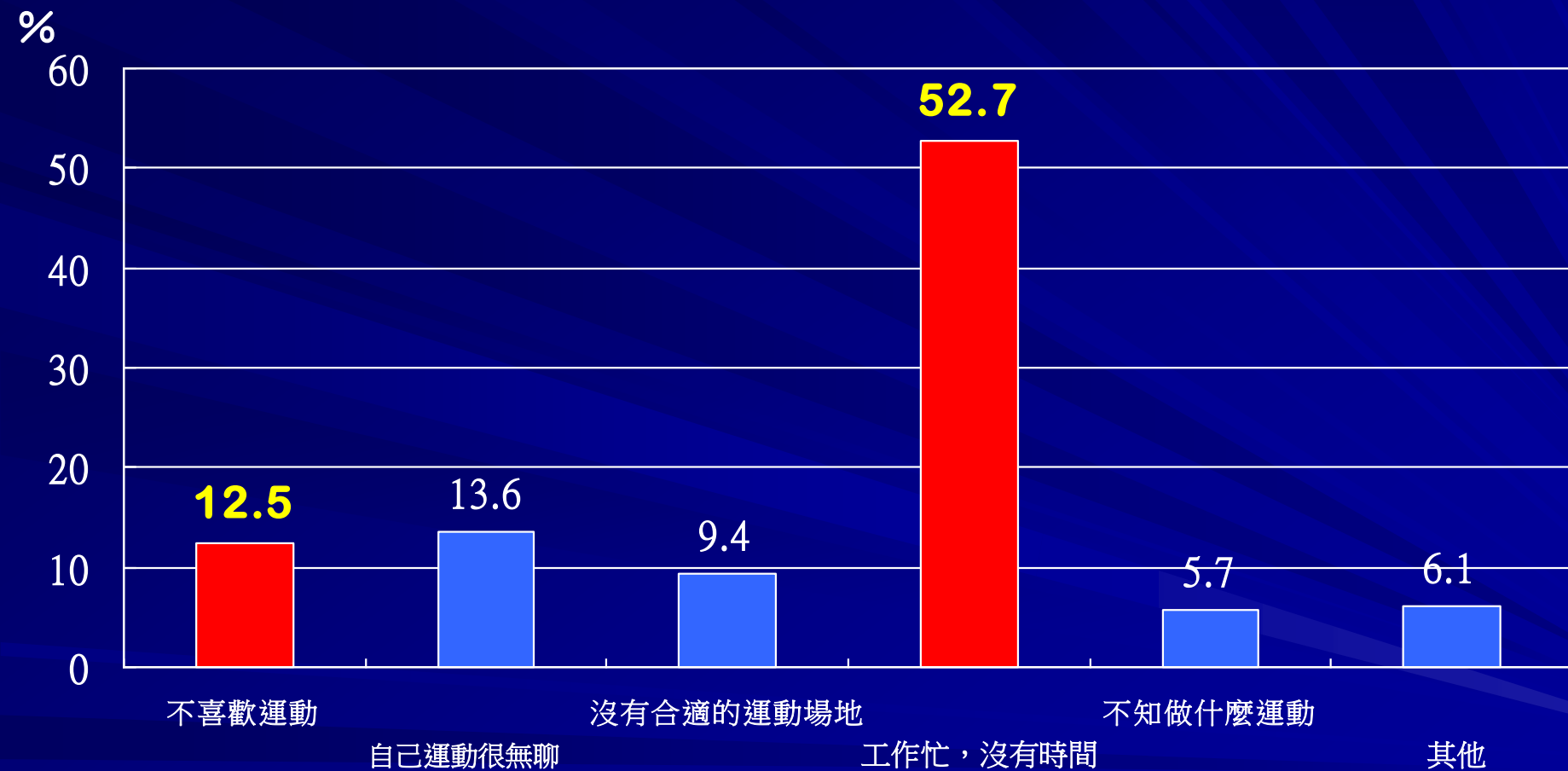
覺得運動重要者，是否有運動習慣？

# 曾因情緒不佳而運動

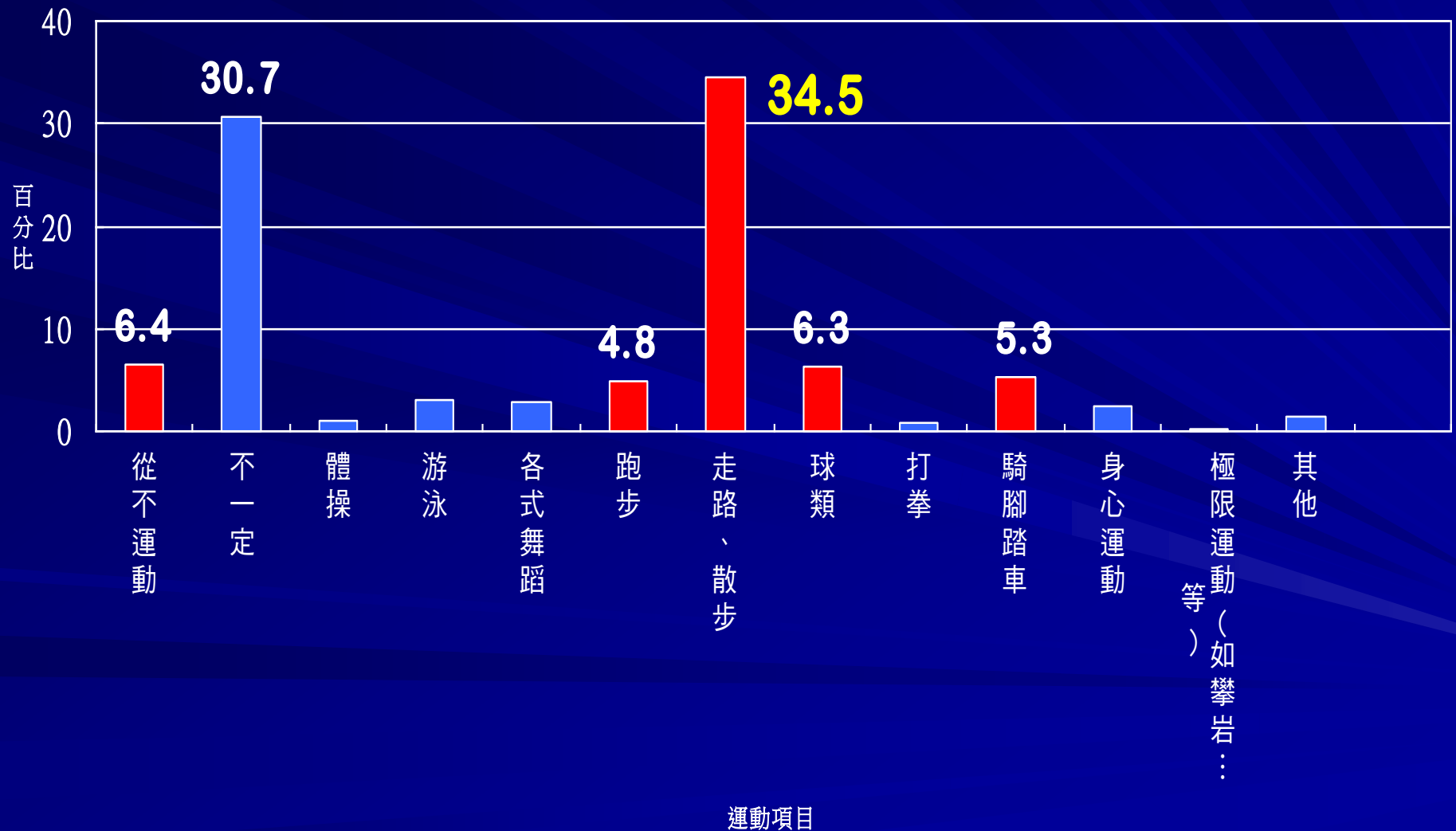


\*84.2%認為運動後情緒有所改善

# 造成運動時間不足的主因



# 最常做的一項運動



# 運動時的同伴

項目 \ 對象	全體%	男性% *	女性% *
不運動	5.4	4.4	5.9
自己一人 ①	37.4	36.4	37.9
家人 ②	31.6	29.2	32.7
同事	4.3	6.0	3.4
朋友 ③	19.0	21.3	18.0
其他	2.3	2.7	2.1
總和	100	100	100

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

# 男性較常因情緒不佳而運動

性別 \ 程度	程度		
	總是、經常	有時候	很少、從沒有
男性***	14.7%	28.4%	56.9 %
女性***	8.2%	27.7 %	64.1 %

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

# 男女在運動頻率上的差異

程度 性別	無運動	有運動 (每週一天以上)
男性***	26.0%	74.0 %
女性***	36.5 %	63.5 %

\*p<.05   \*\*p<.01   \*\*\*p<.001

# 男女自覺 會造成運動時間不足的主因

原 因 \ 性 別	男***	女***
	次 數 百 分 比	
不喜歡運動	8.5%	14.6 %
自己運動很無聊	10.9%	15.0 %
沒有合適的運動場地	11.1%	8.6 %
工作忙，沒有時間	60.4 %	48.6 %
不知做什麼運動	5.0 %	6.2 %
其他	4.1 %	7.0 %
總和	100%	100%

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001



認知 ≠ 行動力

# 建議

- 可以善加利用零碎時間，甚至把運動排入忙碌的行程表中
- 邀請身邊同事、朋友、親人共同結伴加入運動行列
- 克服心理上的喜不喜歡運動，讓規律運動成為生活的一部份，將是抗鬱最好的處方