

台北市、高雄市民眾 運動習慣與憂鬱情緒 之相關性調查 II

--不同區域的比較

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、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
- 四、比較不同區域（台北市、高雄市）的差異

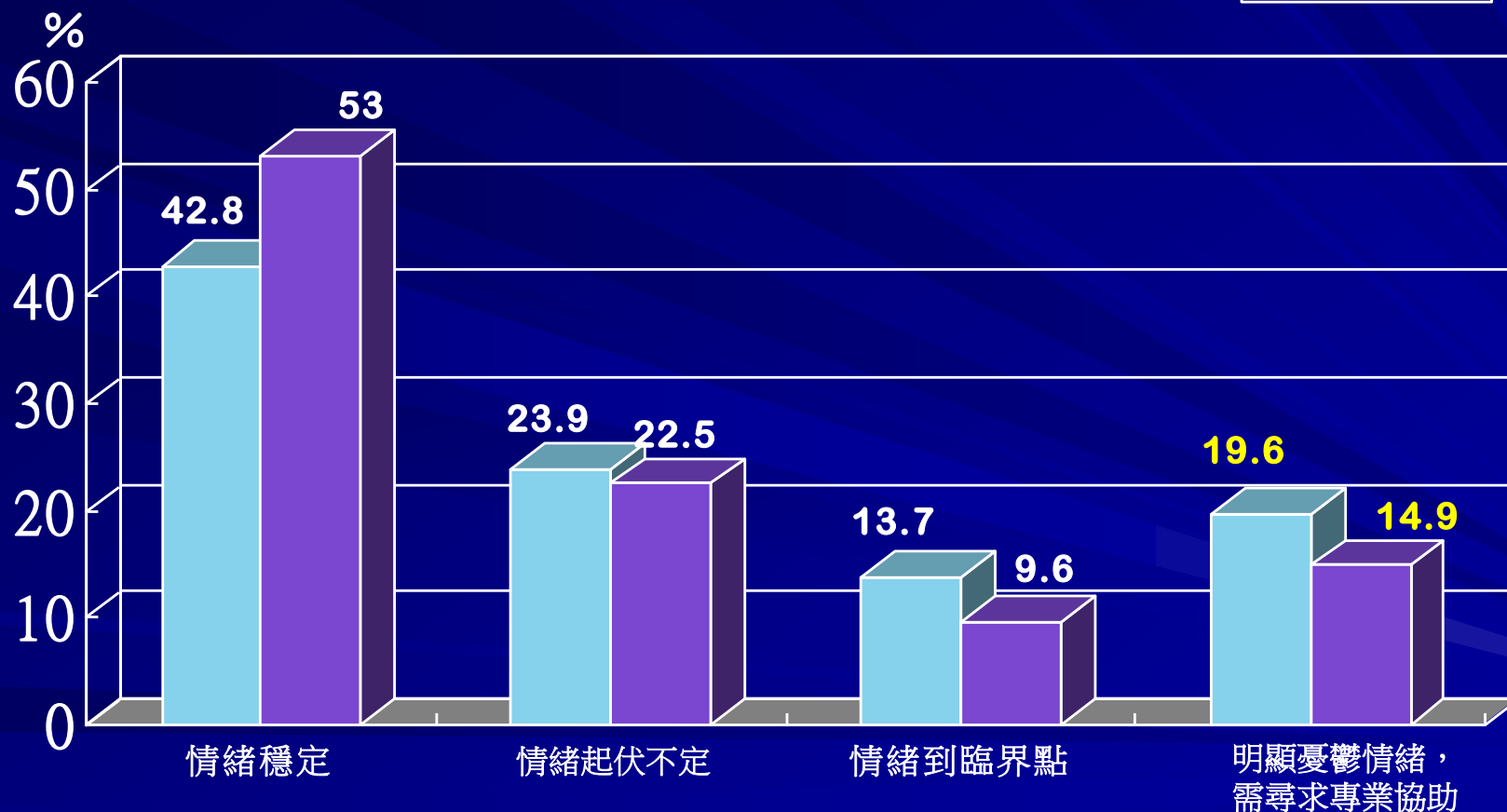
調查方式、樣本及時間

- 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

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	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

運動頻率 \ 居住地	台北	高雄	全體
無運動 (不運動、很少運動)	36.6 %	29.1 %	32.9%
有運動 (每週一天以上)	63.4 %	70.9 %	67.1%
總和	100%	100%	100%

**p<.01

運動重要嗎？

選項 \ 居住地	台北	高雄	全體
非常重要、重要	86.7%	88.0 %	87.4%
普通	10.7 %	11.0 %	10.8%
不重要、非常不重要	2.6 %	1.0 %	1.8%
總和	100%	100%	100%

只有一半有運動習慣

居住地 選項	台北	高雄	全體
有	44.1 %	50.3 %	47.2%
無	55.9%	49.7 %	52.8%
總和	100%	100%	100%

*p<.05

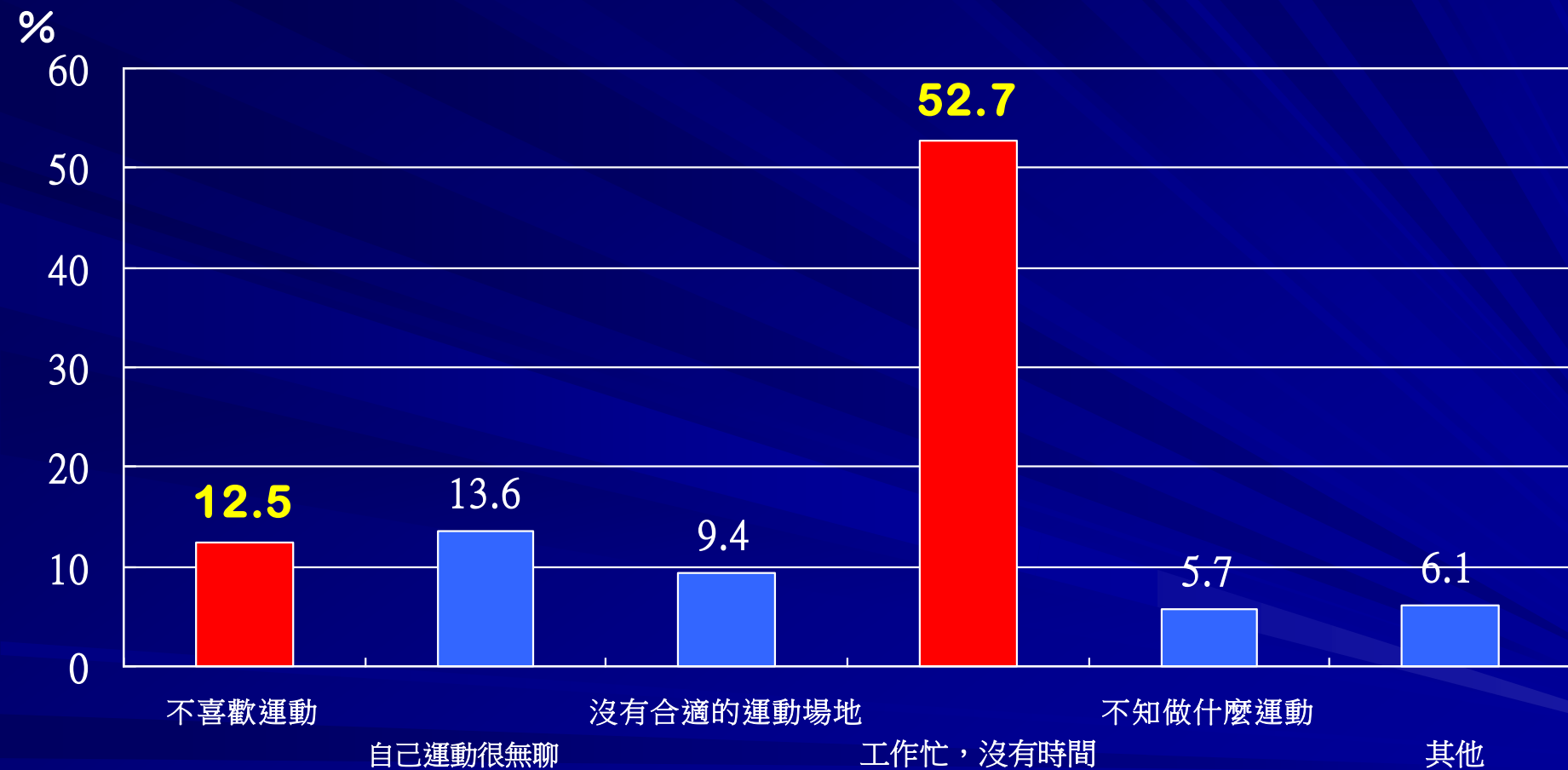
是否曾因情緒不佳而運動

選項 \ 居住地	台北	高雄	全體
總是如此、經常	12.2%	8.8%	10.5%
有時候	29.4%	26.1%	27.8%
偶而、從沒有	58.4%	65.1%	61.7%
總和	100%	100%	100%

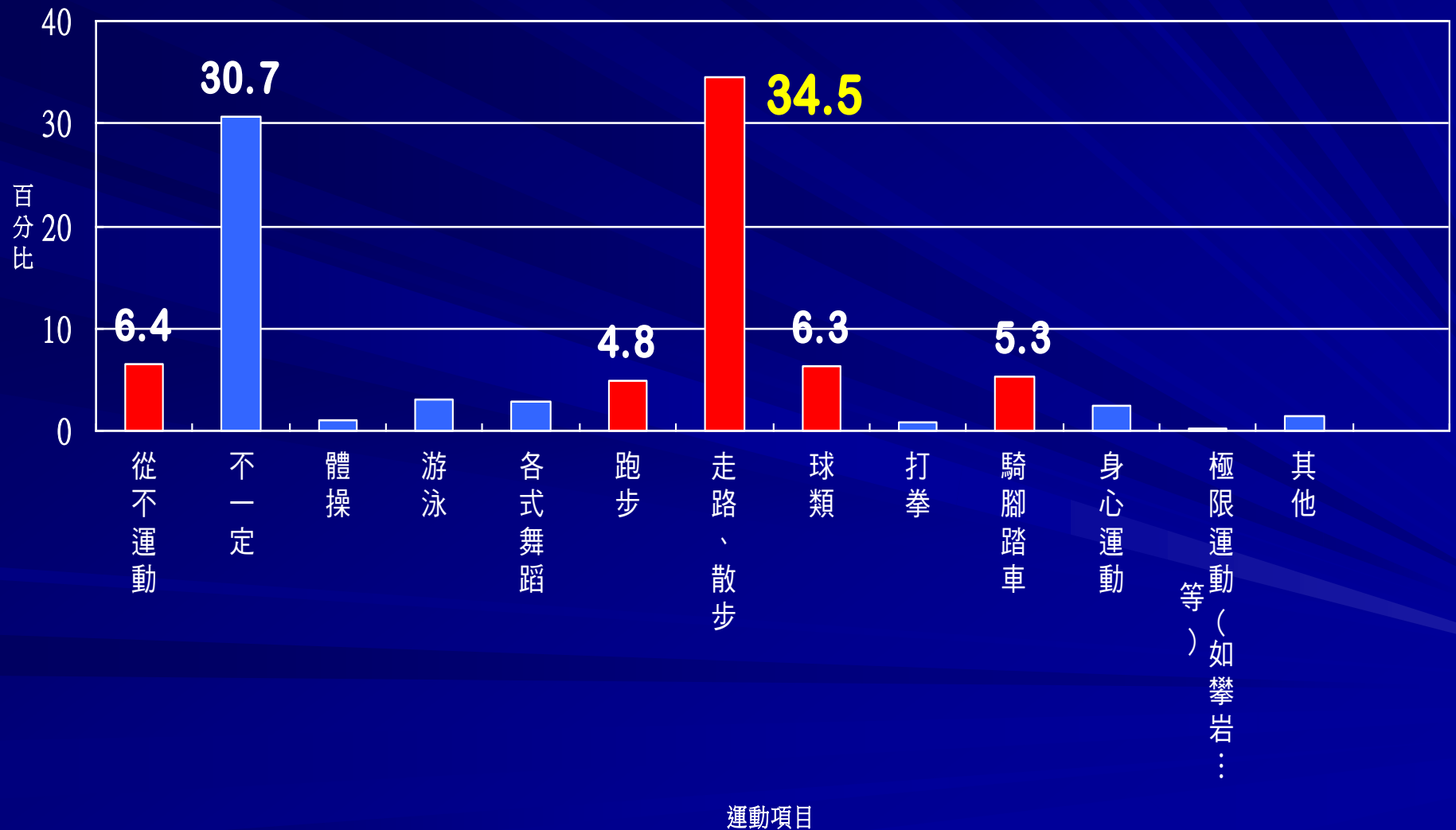
運動後是否有改善

居住地 選項	台北	高雄	全體
總是、經常	82.5%	86.6%	84.1%
有時候	14.4%	13.4%	14.0%
偶而、從沒有	3.1%	0%	1.9%
總和	100%	100%	100%

造成運動時間不足的主因



最常做的一項運動



運動的同伴

選項 \ 居住地	台北	高雄
不運動	6.5%	4.3%
自己一人	38.5%	36.1%
家人	28.7%	34.6%
同事	4.7%	3.8%
朋友	19.8%	18.3%
其他	1.7%	2.9%
總和	100%	100 %

*p<.05

從事運動最主要的原因是

選項 \ 居住地	台北	高雄
維護身心的健康	63.6 %	72.2 %
增加與他人交流機會	10.2 %	6.5 %
紓解壓力	20.6 %	17.4 %
挑戰自我極限	2.6 %	1.7 %
其他	3.0 %	2.2 %
總和	100%	100%

**p<.01

兩市民眾工作場所 對運動的重視狀況統計表

變項	居住地 選項	台北	高雄
工作場所是否提供運動場所或設備	有	31.3	27.6
	無	68.7	72.4
	總和	100%	100%
工作場所是否有鼓勵員工運動的計畫方案	有	33.9	31.8
	無	66.2	68.2
	總和	100%	100%

北高兩市民眾壓力來源之比較

壓力源	台北	高雄
工作壓力*	32.4 ①	28.4 ①
工作成就*	27.6 ②	24.2 ②
自己的經濟狀況***	22.2 ③	18.3 ④
未來的生涯規劃**	21.2 ④	19.5 ③
家中經濟狀況、債務問題**	16.6 ⑤	13.1 ⑤
身材外貌*	13.4	12.2
家中有人罹患重大疾病*	13.4	8.9
與父母親的關係*	13.2	11.6
與上司間的關係***	11.4	10.8
居住環境品質***	11.7	8.0

*此為選擇「總是」、「經常」之數據

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