

大台北地區國、高中學生運動習慣與憂鬱情緒之相關性調查

沒有運動習慣的 青少年較憂鬱

文／葉雅馨（董氏基金會心理衛生組主任）

「功課做不完、書唸不完、考試考不停，我好煩啊！」
「別再對我說教，我也很想努力，但是就是考不好……」
身邊的青少年是不是常常向你抱怨，
不然就是莫名地發脾氣，每天都垮著一張臉？
光是和他們說「別想太多」是沒有用的，
不妨建議他們「去跑步、打打球……」隨時隨地「運動紓壓」！

攝影／黃淇璋

董氏基金會於2010年5至6月針對「大台北地區國、高中學生的運動習慣與憂鬱情緒」進行調查，結果顯示：19.8%的青少年有明顯憂鬱情緒。有固定運動習慣者，有明顯憂鬱情緒的比例低於沒有運動者。情緒不好會去運動的學生（占11.7%）中，

有72.6%的人覺得運動後心情有改善。

這項調查在大台北地區（台北市、台北縣）共抽取20所國、高中，發出2000份問卷，回收1953份問卷，有效問卷為1911份。受訪者中，男生占53.6%，女生占46.4%。統計分析後發現：

1/5學生有明顯憂鬱情緒 需尋求專業協助

以本會「青少年憂鬱情緒自我檢視表」為施測工具，結果顯示：受訪學生中，「有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助」者占19.8%。若是以台北縣市98學年度學生人數統計資

料，國、高中（職）學生人數約55萬人來換算，等於至少有10萬名的青少年有明顯憂鬱情緒，需尋求專業協助。

成績、運動習慣 影響憂鬱程度

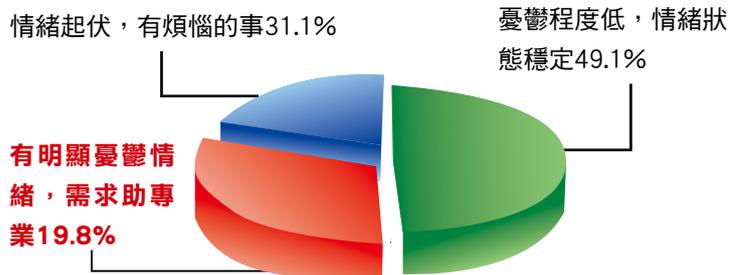
調查也發現，受訪者自評成績滿意度較低者，有明顯憂鬱情緒比例較高；而除了體育課之外，沒有固定運動習慣者，有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助的比例亦明顯高於有固定運動習慣者。

整體而言，青少年的壓力來源依序為：「課業、考試成績不佳」最多，占41.2%；其次為「父母對自己的期待」占40.5%，第三為「人際關係」占25.6%，第四為「身材外貌」占21.8%、第五為「與父母親的關係不理想」占19.9%。

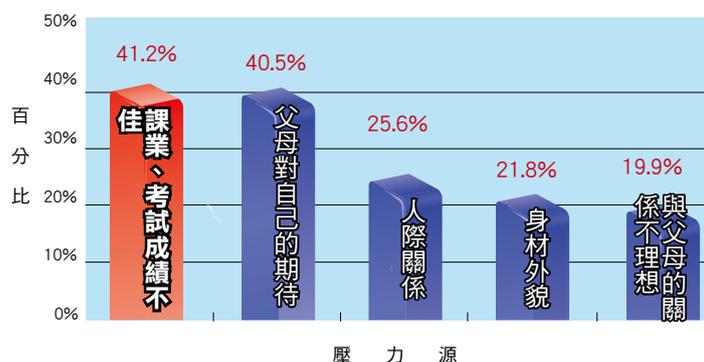
八成青少年 認為運動很重要

調查中也看出青少年的運動習慣與對運動的看法，80.8%的國高中生認為運動很重要，但除了體

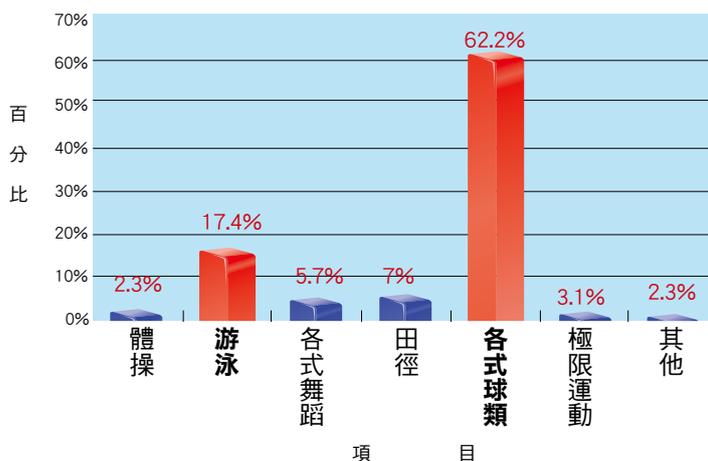
大台北地區青少年憂鬱情緒分布圖



青少年壓力源前五名



最喜歡體育課上的項目



育課之外，仍有固定運動習慣者，僅占50.9%。

在談到對體育課的喜愛程度上，有63%的學生「喜歡」上體育課，最喜愛的體育課項目為「球類運動」、「游泳」；卻只有不到三成的學生覺得學校內提供的運動場所或設備足夠，只有20.8%的學生覺得運動時間足夠。

課業忙，沒有時間造成運動時間不足

在造成運動時間不足的主因上，則以「課業忙，沒時間運動」最多，其次為「找不到人一起運動」。

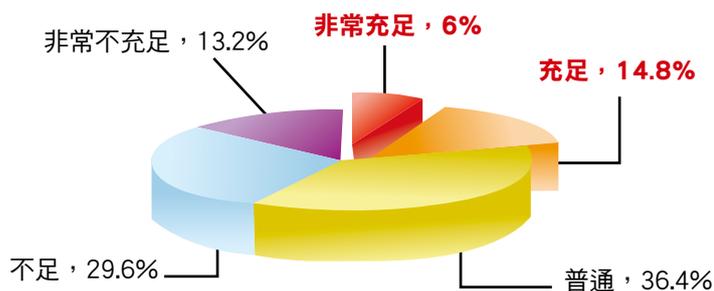
有42.8%的青少年自覺運動時間「不足及非常不足」；追問可能造成運動時間不足的主因時，發現「不喜歡運動」者僅占12.3%，而「課業忙，沒有時間」最多占39.5%，也成了大部分青少年最常用、也是最普遍的藉口；而在從事運動的主因上，以「可以和同學朋友在一起」、「維持身體健康」較多，分別占32.6%、32.2%。

運動有助改善心情

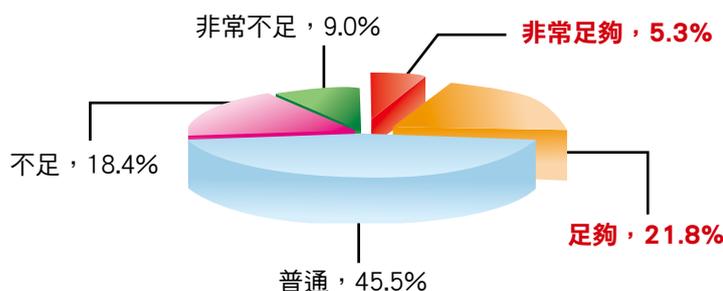
青少年選擇的紓壓方式，前五名為「聽音樂、唱歌」、「找同學朋友說」、「看電視、電影」、「睡一覺」、「玩電動或線上遊戲」。和本

會2002年「大台北地區青少年主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性」調查結果相比，「玩電動或線上遊戲」擠進前五名，且是男生紓壓方式的第一位。男生與女生的紓壓方式也有很大差異，選擇「找同學

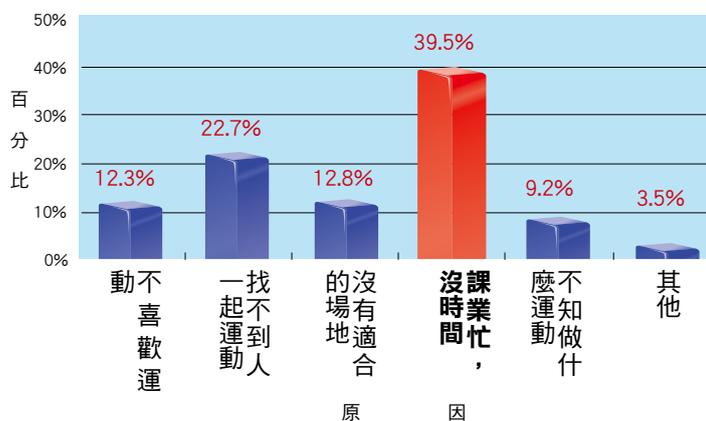
除體育課外，運動時間充足嗎？



學校運動場所或設備是否足夠？



運動時間不足的主因



朋友說」的女生比例高於男生。選擇以「運動」為紓壓方式的男生則多於女生，特別在球類運動項目上，男生顯著高於女生。調查發現，常因情緒不好而運動的學生約占11.7%，其中有72.6%的學生覺得運動後心情有改善。而有運動習慣者，明顯憂鬱情緒的比例（16.7%）低於沒有運動習慣者（23%），達顯著差異。

快樂運動生活化

從這份調查結果可看出，大多數的青少年具有運動是重要的觀念，但在執行上，也就是實際的運動習慣，卻出現落差。其實適時的運動，不僅情緒可紓解，有助於預防憂鬱症，同時有助同儕的情誼交流、團隊責任榮譽等品

德教育。因此在培養運動習慣上，建議如下：

1. 青少年朋友多認為運動重要也喜歡運動，但僅有一半有固定運動習慣，所以可從青少年最喜愛的球類運動增加場次、時間或增加競賽等，落實體育課程。
2. 調查中顯示，青少年普遍覺得運動時間及設備不夠，教育主管單位及校方應整體考量增加設備，特別對於女性喜愛的運動項目增加相關的運動設施，如更衣室、舞蹈教室……等，以便提升女性場所使用的便利及運動意願。
3. 針對阻礙學生運動的原因，「課業忙，沒有時間」、「找不到人一起運動」，建議校方、家長將運動列入延展課程及生活安排中，並鼓勵

同儕相互邀約，從生活中落實，即早養成青少年運動紓壓的習慣。✎

大台北地區國、高中學生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：私立智光商工、國立三重商工、台北縣立三民高中、私立淡江高中、私立徐匯高中、台北縣立樟樹國中、台北縣立竹圍國中、台北縣立光復國中、台北縣立深坑國中、台北縣立瑞芳國中、台北縣立八里國中、台北市立北投國中、台北市立西湖國中、台北市立五常國中、台北市立興雅國中、台北市立木柵高工、私立泰北高中、台北市立南港高中、台北市立華江高中、私立靜修女中

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：

黃國彥（朝陽科技大學社工系教授）

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）

董旭英（國立成功大學教育研究所副教授）

五、統計資料處理：謝秉廷、戴怡君

六、調查執行：李麗亭、吳佳璋、周聖偉

七、調查目的：

1. 瞭解大台北地區國、高中學生的憂鬱現況

2. 瞭解大台北地區國、高中學生的運動狀況

3. 瞭解大台北地區國、高中學生的壓力源

4. 瞭解大台北地區國、高中學生的運動狀況與其憂鬱情緒之相關

八、調查時間：2010年5~6月

男女紓壓方式排行

男生	排名	女生
玩電動或線上遊戲 (64.8%)	1	聽音樂、唱歌 (77.5%)
聽音樂、唱歌 (61.1%)	2	找同學朋友說 (59.9%)
看電視、電影 (49.4%)	3	睡一覺 (53.7%)
睡一覺 (47.4%)	4	看電視、電影 (51.7%)
運動 (45.4%)	5	看課外書籍或漫畫 (41.7%)