

# 台灣五都國、高中學生 運動狀況、壓力源與憂鬱情緒之相關性調查(二)

董氏基金會心理衛生組主任 / 葉雅馨

指導教授

黃國彥（朝陽科技大學社工學系教授）

胡維恆（台北市立聯合醫院松德院區 顧問醫師）

邱弘毅（台北醫學大學公共衛生暨營養學院 院長）

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）

調查執行：謝秉廷、戴怡君

# 目的

以**台灣五都**(台北市、新北市、台中市、台南市、高雄市)國、高中學生為調查對象

- 一、學生對運動的認知
- 二、實際運動紓壓的情形
- 三、運動與憂鬱情緒的關聯

# 時間、方式及樣本

時間：2011年5月-6月

抽樣：以分層隨機抽樣方式於五都(台北市、新北市、台中市、台南市、高雄市)內的國、高中，共抽取50所學校，每校110份問卷，合計共5,500份問卷，回收5,159份問卷，有效問卷為5,056份。

# 運動很重要

- 有八成(80.1%)的五都國、高中生認為需要(含非常需要)運動，近九成(88.5)認為運動重要
- 平常有運動習慣以及喜歡(含非常喜歡)運動的只有六成。

# 五都國、高中生運動狀況(比例最高)

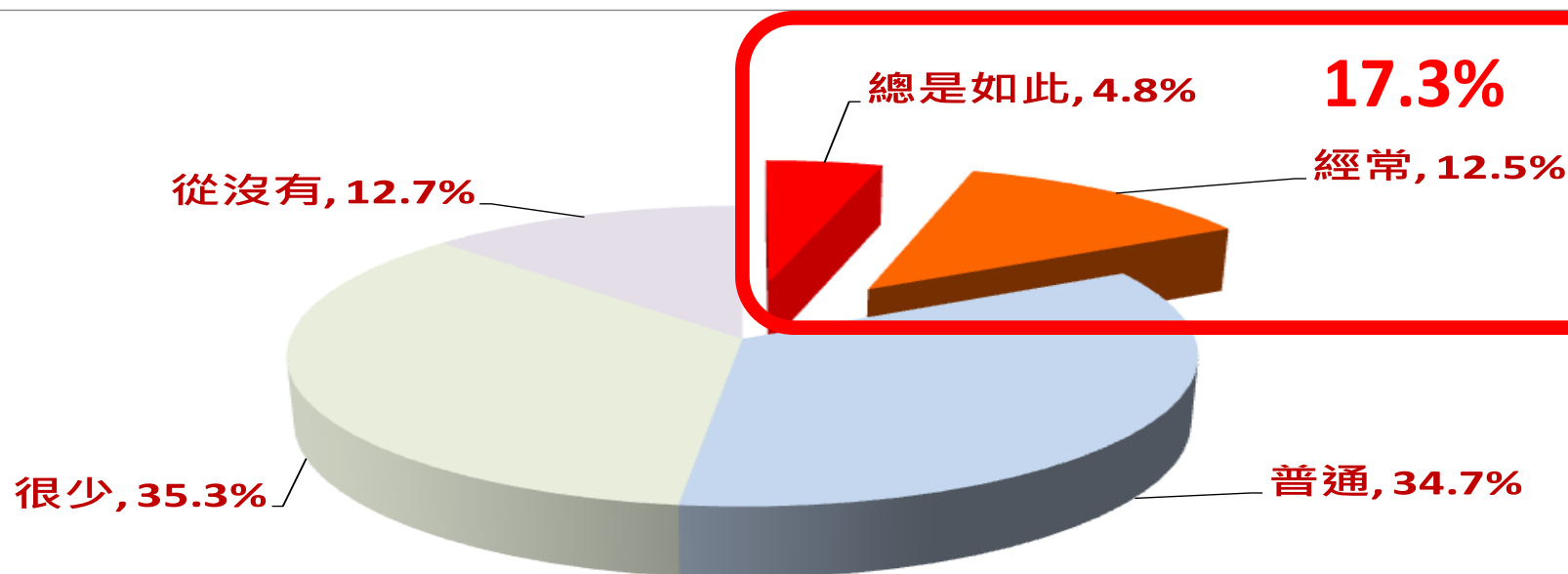
- 每周運動次數為3次以上
- 每次運動時間31-60鐘。
- 運動時間平日以在校期間(7點~5點)最多；  
假日以下午(7點~5點)最多
- 最常運動的地方：學校

# 友伴很重要

- 想運動的主因為：(一)「維持身材」，(二)「有同學朋友一起活動」，(三)「保持身體健康」。
- 不想運動的主因為：(一)「找不出時間運動」，(二)「沒人陪我一起運動」，(三)「運動很累」。
- 有92.7%表示，有人邀請自己會較願意運動。

# 運動心情會變好

- 有17.3%的受訪學生總是、經常因情緒不佳而運動；而總是、經常因情緒不佳而運動的學生中，有84.2%認為運動過後心情會變好。



# 憂鬱傾向者與運動

從憂鬱量表的得分來看，可發現憂鬱分數越高(憂鬱情緒越明顯)者，有幾項特點，包含：

- 1.越覺得自己需要運動、
- 2.越不喜歡運動、
- 3.運動時間與運動量均較不足、
- 4.越不常和同學、朋友一起運動。



# 大學生的憂鬱

- 2006、2007、2008憂鬱情緒嚴重需尋求專業協助的比例分別是24.3%、25.7%、22.2%
- 國內大專院校學生約134萬人，依每4人就有1人之比例來看，等於有近34萬大學生有明顯情緒，需尋求專業協助。

# 大學生壓力源前五名

- 未來生涯發展
- 自己的經濟狀況
- 課業、考試成績不佳
- 身材外貌
- 擔心家中經濟狀況、債務問題

# 出現明顯憂鬱情緒時，大學生會怎麼做

覺得最有效的方式是

- 向同學朋友求助
- 睡一覺就好
- 去運動

默默憂鬱

# 結論與建議

- 國、高中生1/5(五都約18萬人)；大學生1/4(全國約34萬人)有明顯憂鬱情緒需求助專業協助。
- 運動是最不受經濟、時間與空間限制的，而透過運動所產生的腦內啡、正腎上腺素及血清素都是可以幫助我們改善情緒、增加幸福感的重要關鍵。
- 運動地點以學校為最多，學校儘量開放與善用。
- 友伴一起運動很重要