

# 大台北地區 青少年 運動及憂鬱情緒現況 調查



報告人：葉雅馨 董氏基金會心理衛生中心主任

調查單位：董氏基金會

統計資料整理：戴怡君、林明潔

# 調查資訊

## 目的

1. 了解青少年運動及憂鬱情緒現況。
2. 了解青少年運動與憂鬱情緒之關聯性。

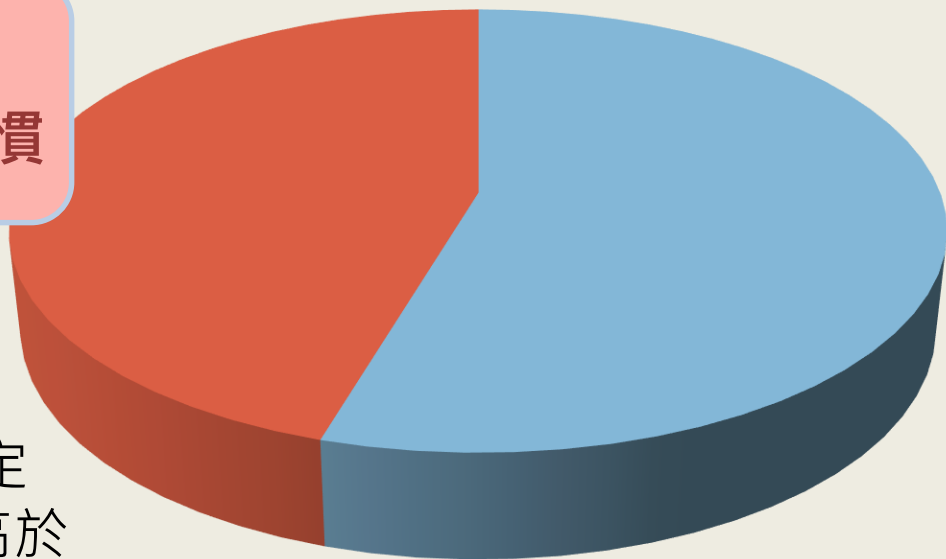
## 方式

於2019年6月以紙本問卷進行施測，回收有效問卷2,140份。

■ 受訪者「男性」佔54.4%，「女性」佔45.6%。

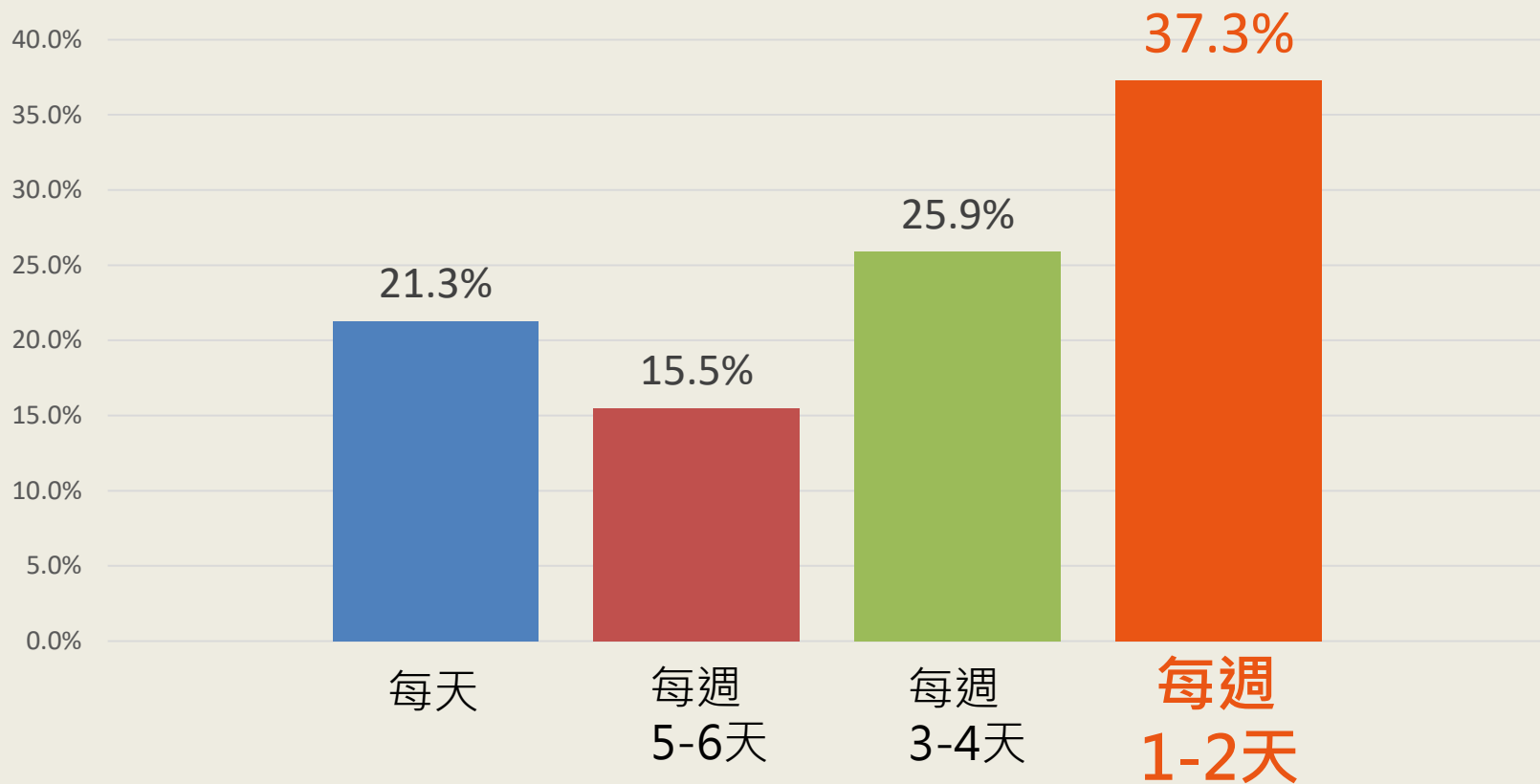
# 除體育課外，是否有固定運動的習慣

45.4%青少年  
沒有固定運動的習慣



- 進一步分析，「**沒有**」固定運動習慣女生(59.8%)比例高於男生(33.5%)。

# 除了體育課外，每周運動天數



# 心情不好時，運動為紓壓方式

| 變項                     | 選項   | 百分比   |
|------------------------|------|-------|
| 心情/情緒不佳時，是否將「運動」作為紓壓方式 | 從來沒有 | 19.8  |
|                        | 偶而   | 26.8  |
|                        | 有時候  | 31.3  |
|                        | 經常   | 13.9  |
|                        | 總是如此 | 8.2   |
|                        |      | 22.1% |

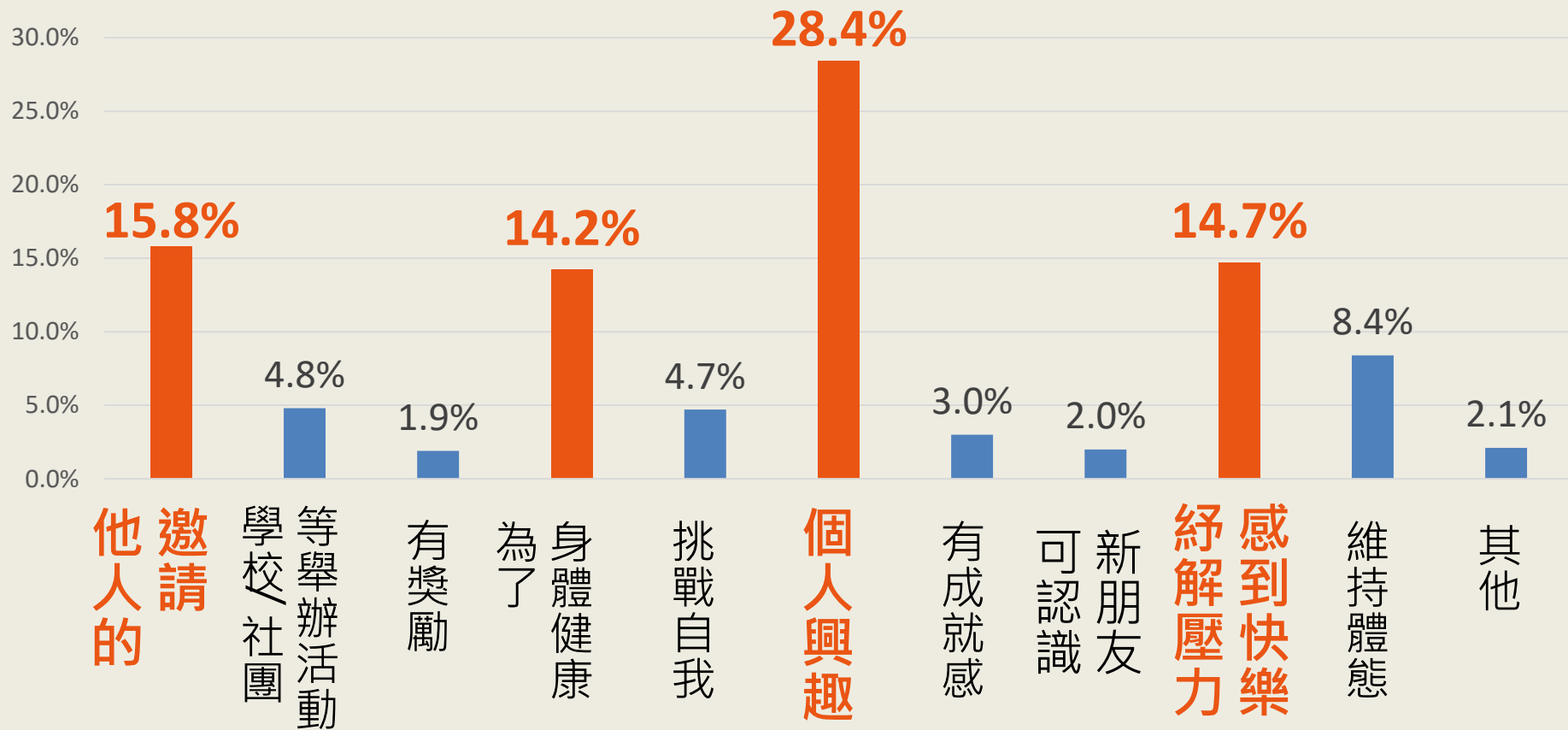
- 進一步分析，「**常**」把運動當作紓壓方式，男生(28.8%)比例高於女生(14.1%)。

# 運動後心情狀況

| 變項                        | 選項     | 運動後覺得心情是否會變好 |        |       |
|---------------------------|--------|--------------|--------|-------|
|                           |        | 總是經常         | 偶爾/有時候 | 從來沒有  |
| 當心情不好時，<br>將運動作為<br>紓壓方式* | 總是經常   | 85.1%        | 14.5%  | 0.4%  |
|                           | 偶爾/有時候 | 33.1%        | 64.5%  | 2.4%  |
|                           | 從來沒有   | 7.7%         | 49.6%  | 42.7% |

「**常**」將運動作為紓壓方式者，八成五受訪者運動後心情有變好。

# 願意運動最主要的原因是



# 有無固定運動習慣與憂鬱程度

| 變項        | 選項 | 最近兩周的情緒狀況 |        |                    |
|-----------|----|-----------|--------|--------------------|
|           |    | 情緒穩定      | 情緒起伏不定 | 有明顯憂鬱情緒<br>需求助專業協助 |
| 有無固定運動習慣* | 有  | 68.0%     | 21.6%  | 10.4%              |
|           | 沒有 | 57.2%     | 28.0%  | 14.8%              |

「有」固定運動習慣的受訪者，最近兩周  
「情緒穩定」比例高於沒有固定運動習慣者。



# 有無固定運動習慣與孤單狀況

| 變項        | 選項 | 你覺得自己很孤單 |       |       |       |       |
|-----------|----|----------|-------|-------|-------|-------|
|           |    | 總是如此     | 經常    | 有時候   | 偶爾    | 從來沒有  |
| 有無固定運動習慣* | 有  | 3.2%     | 8.5%  | 29.2% | 40.8% | 18.3% |
|           | 沒有 | 5.3%     | 10.5% | 38.7% | 32.6% | 12.9% |

「**沒有**」固定運動習慣者，覺得自己「**總是經常**」感到孤單的比例高於有固定運動習慣者。

# 運動為紓壓方式與憂鬱程度

| 變項                        | 選項   | 最近兩周的情緒狀況 |        |                    |
|---------------------------|------|-----------|--------|--------------------|
|                           |      | 情緒穩定      | 情緒起伏不定 | 有明顯憂鬱情緒<br>需求助專業協助 |
| 當心情不好時，<br>將運動作為<br>紓壓方式* | 總是如此 | 72.4%     | 17.6%  | 10.0%              |
|                           | 經常   | 66.0%     | 22.7%  | 11.3%              |
|                           | 有時候  | 67.0%     | 23.3%  | 9.7%               |
|                           | 偶爾   | 59.2%     | 26.4%  | 14.4%              |
|                           | 從來沒有 | 55.7%     | 28.2%  | 16.1%              |

當心情不好時「總是」將運動為紓壓方式者，「情緒穩定」的比例明顯高於「從來沒有」將運動作為紓壓方式者，達72.4%。

# 結論與建議

- 1) 近四成受訪者每週運動天數未達三天。

願意運動的原因：個人興趣、他人的邀請及紓解壓力/感到快樂。

**將運動與生活結合，有助於增加運動時間！**

**「樂動紓壓5招」具趣味性及結合日常習慣動作，隨時可做。**

- 2) 固定運動習慣者，情緒穩定較高；比沒有運動習慣者，較不常感到孤單。

**建議父母、師長，給容易感到孤單/無聊的學童多從事運動活動。**

