

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。

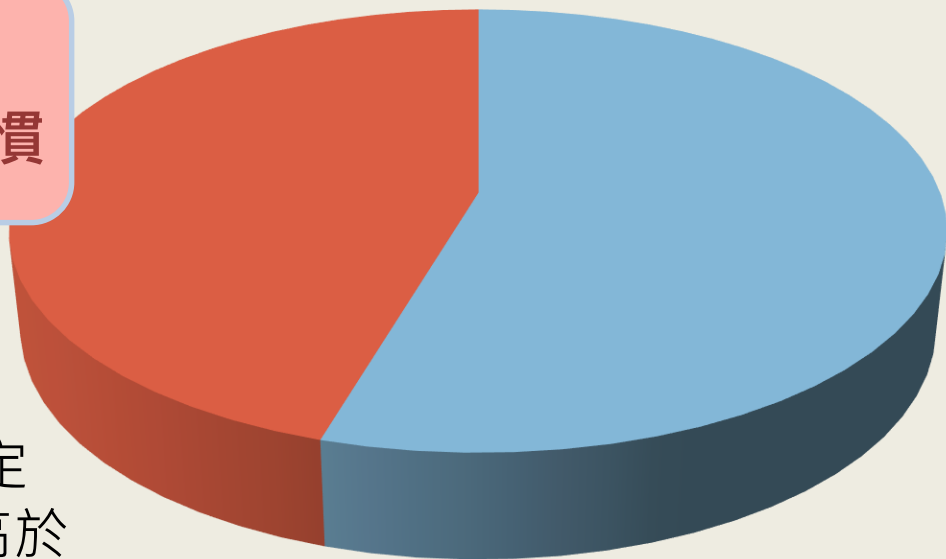
方式

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%。

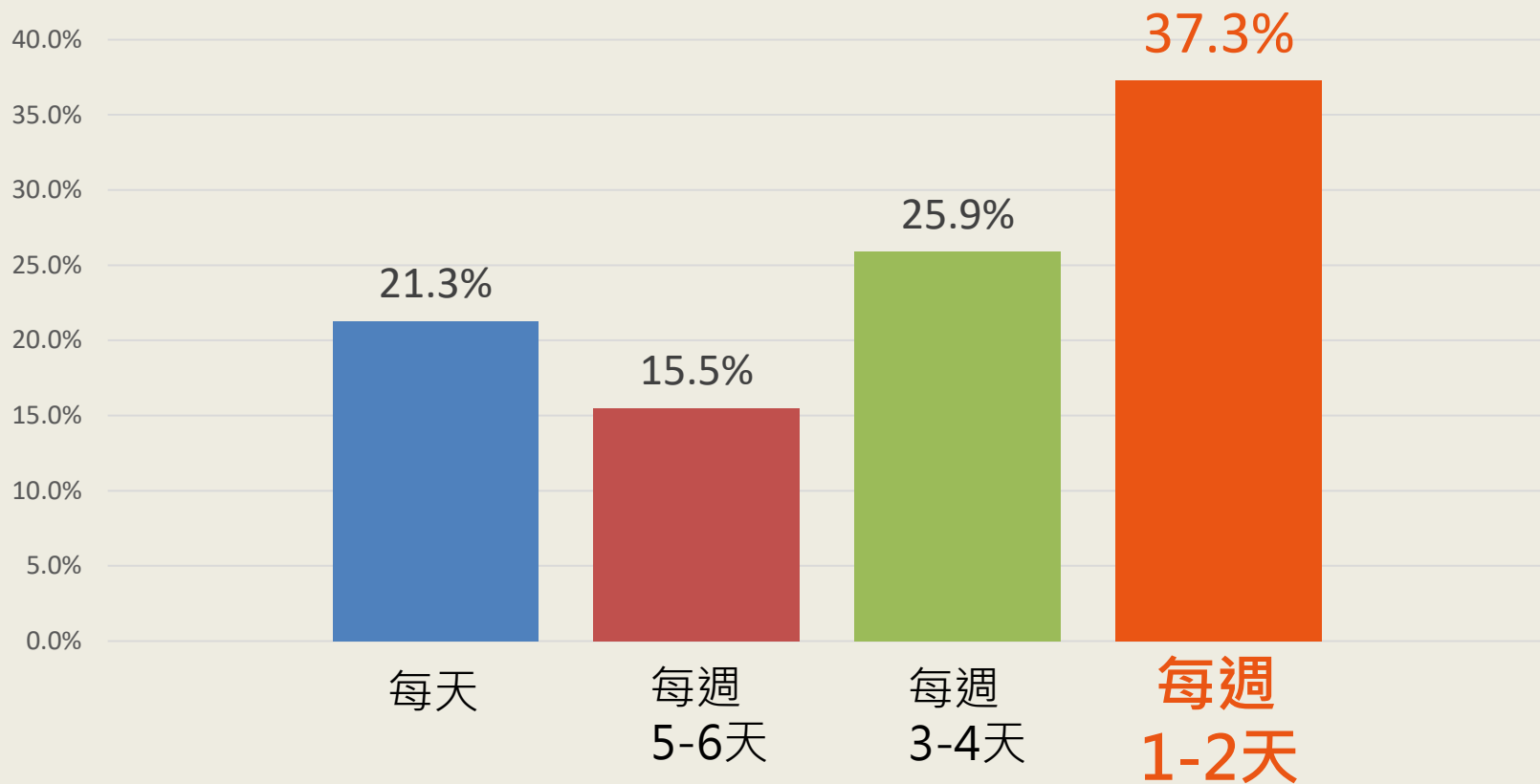
除體育課外，是否有固定運動的習慣

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%

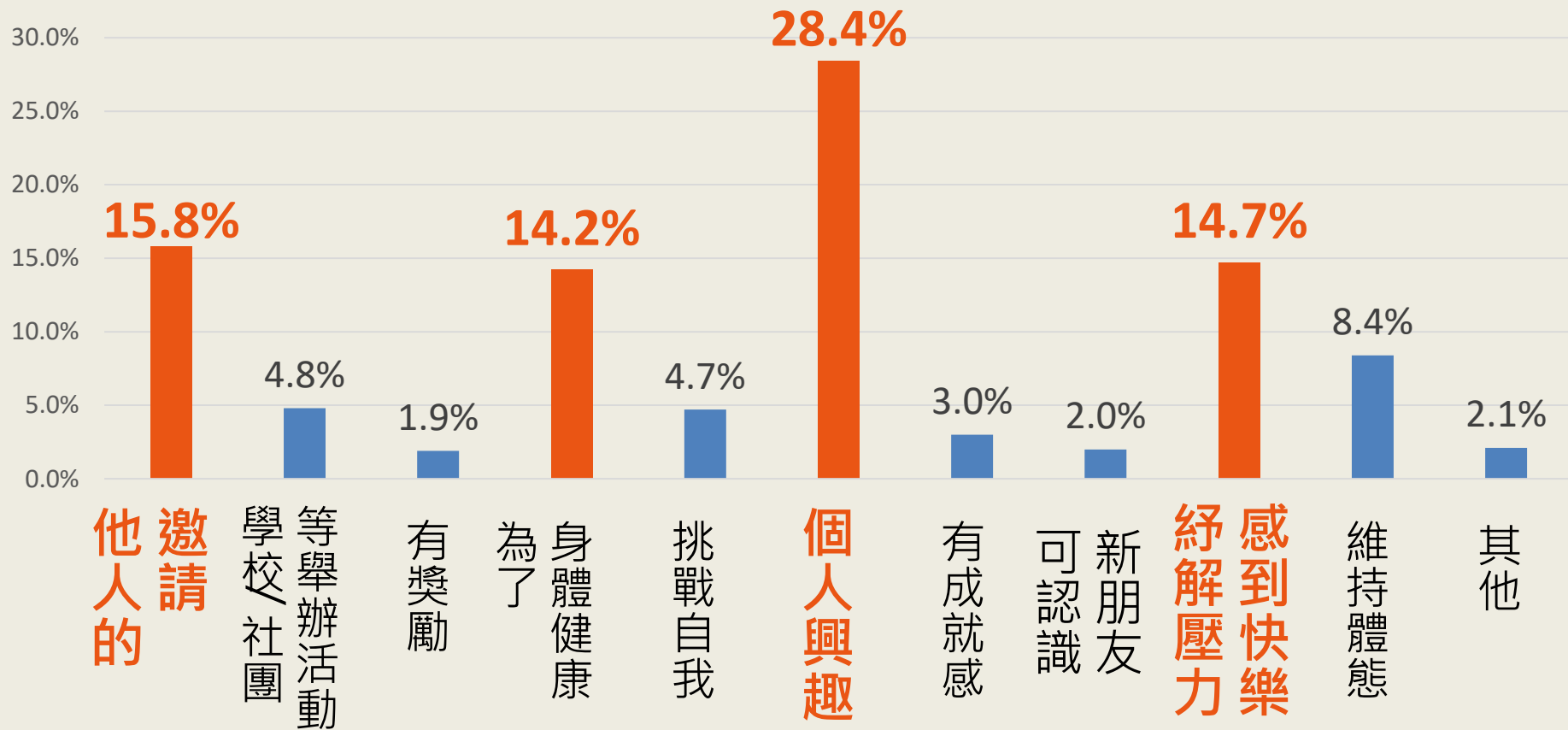
- 進一步分析，「**常**」把運動當作紓壓方式，男生(28.8%)比例高於女生(14.1%)。

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， 將運動作為 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 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 需求助專業協助
當心情不好時， 將運動作為 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。

