

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健康 來源 聯合報 日期 99.09.14 版面 A 三版

青少年多運動 心情好

【記者陳惠惠／台北報導】運動的人比較不憂鬱。董氏基金會最新調查發現，每五名青少年就有一人情緒明顯憂鬱，沒運動習慣的人，情緒憂鬱比率更高。專家建議，家長應讓孩子從小養成運動紓壓的好習慣。

董氏基金會在今年五、六月間，針對台北縣、市廿所國中及高中（職）問卷調查，回收有效問卷一九一一份。

調查發現，百分之十九點八的青少年有明顯憂鬱情緒，需專業協助。董氏心理衛生組主任葉雅馨說，推估台北縣市至少有十萬名青少年有情緒憂鬱。

進一步分析，課業或考試成績不佳是青少年最大壓力源；其次為父母的期待，讓他們喘不過氣。接著依序是人際關係、身材外貌，以及與父母親關係不理想。



運動真的會快樂

董氏基金會調查，有運動習慣者較不憂鬱，大家應從小養成運動習慣。

記者徐世經／攝影

調查還發現，一成二學生因為情緒不好而經常運動解悶；七成三的學生覺得運動讓他心情變好。而且有運動習慣的學生，情緒憂鬱比率明顯比沒運動者來得低。

健康運動聯盟理事長葉金川，剛完成攀登百岳心願。他說，運動不只有益心肺功能及骨頭、關節，還可改善EQ及IQ。

「『頭腦簡單、四肢發達』這句話真的會害死人！」他說，運動不只能讓人忘記挨老師罵，還能穩定情緒，IQ自然有進步；跟同伴一起運動，也有助同儕互動，還能提高自信心。

耕心療癒診所院長林耕新則表示，運動會分泌腦內啡，讓大腦感到興奮，心情變愉快，家長跟青少年一起運動，也能增加家庭凝聚力。不過他提醒，儘量不要睡前兩小時內運動，才不會影響睡眠。

