



樂動少年 養成計劃

緣起

國內外很多研究指出，運動能有效幫助人們提升正面的情緒、同時能緩解憂鬱症狀。董氏基金會2009年以大

台北、大高雄地區民眾為對象進行調查也發現，運動的人較不憂鬱。

十多年來，董氏基金會致力推動憂鬱症防治，提供各式資訊給大眾以正確認識憂鬱症及尋求有效的協助。同時提醒：找尋適合自己的方式有效紓壓以預防憂鬱症。近幾年更推廣正向思考，積極向民眾傳達「運動是不憂鬱的最佳良方」。

為了將運動紓壓的觀念推廣至校園，讓青少年及早養成運動紓壓的習慣，也讓民眾更了解情緒、身體健康與運動的關連性及運動紓壓的重要性，董氏基金會與維他露基金會及全國20所高中職合作，舉辦「樂動少年養成計畫」。鼓勵學校學生、教職員、社區民眾一同培養運動習慣，建立良好的紓壓方式，更重視心理健康。



活動內容

參與此活動的學校學生、教職員、家長及鄰近社區民眾，皆可至該校體育室或洽詢董氏基金會索取「樂動少年單張」，在活動期間於該校操場跑步或健走，並記錄每日完成的圈數，由該校校方人員統計後，每完成1人次1圈（以200公尺場地為主），贊助企業即捐款新台幣1元，鼓勵學生及社區民眾定期運動以紓解壓力，並支持董氏基金會心理衛生推廣及憂鬱症防治工作。

合作學校

- 國立基隆女子高級中學
- 國立宜蘭高級中學
- 私立金甌女子高級中學
- 臺北市立中山女子高級中學
- 臺北市立松山高級農職業學校
- 臺北市立松山高級中學
- 臺北市立松山高級商業家事職業學校
- 臺北市立建國高級中學
- 國立桃園高級中學
- 國立新竹女子高級中學
- 國立臺中華文高級中學
- 國立臺中高級工業職業學校
- 國立臺中高級家事商業職業學校
- 臺中市明德女子高級中學
- 國立嘉義高級中學
- 臺南市私立長榮中學
- 高雄市立高雄高級工業職業學校
- 高雄市立高雄高級中學
- 高雄縣私立高苑工商職業學校
- 國立屏東高級中學

(按地區及筆劃排序)



樂動少年~

歡迎你加入我們的行列，不論你是高中生、高職生、教職員、家長或是社區民眾，請用實際行動支持「樂動少年養成計畫」！讓運動紓壓成為全民最in的話題！欲了解更多活動內容，請上董氏基金會網站 (<http://www.jtf.org.tw/psyche>) 或洽詢 (02) 27766133#2。



心情頻道聊天室—專業線上諮詢

每週五晚上8:00~9:30專業醫師或心理師在網路上與您直接互動，上網即可直接與專業人員討論心中的疑惑囉！

紓解心情及解惑—留言板

可以上網留言板詢問憂鬱症相關問題，專業人員定期回覆，給你適時的幫助。



邀請您一同支持憂鬱症防治工作

當您打開了這份單張，表示您也開始與我們一同關心「憂鬱症」。董氏基金會心理衛生組從1999年起，積極推動憂鬱症防治工作，希望藉由各式教育宣導活動，讓民眾更認識憂鬱症及憂鬱情緒，以達到預防重於治療的功效。我們需要更多民眾的支持來持續推廣，歡迎大家用行動支持我們。劃撥帳號：07777755，戶名：財團法人董氏基金會，註明「支持心理衛生組」。其他捐款方式：1.信用卡捐款 2.利用i-bon捐款 3.打電話至基金會，專人為您服務。



發行單位／董氏基金會

發行人／謝孟雄

執行長／姚思遠

策劃／葉雅馨

主編／李蕙亭、戴怡君

編輯／吳佳瑋、謝秉廷、周聖偉、蕭惠玲、王秋婷

美術設計／梁建華

製版印刷／楷峰印刷

2011年2月初版

版權所有·翻印必究

財團法人董氏基金會
JOHN TUNG FOUNDATION

網址：www.jtf.org.tw/psyche 心理衛生組信箱：mhjtf@jtf.org.tw
北部辦公室：台北市復興北路57號12樓之3 電話：02-27766133#2
南部辦公室：高雄市大港二路468號8樓之2 電話：07-3877851

運動紓壓

樂動少年 養成計劃



維他露基金會 董氏基金會

認識心理健康

憂鬱情緒、憂鬱症大不同

阿育發現心儀的學妹另有對象後，心情陷入低潮，在死黨的建議與催促下，上網填答了「青少年憂鬱情緒自我檢視表」，一天，阿育的麻吉小歡來找阿育……



心情很BLUE ≠ 憂鬱症

原來，阿育做了憂鬱情緒自我檢視表才知道，心情很BLUE並不等於憂鬱症，而憂鬱不只是一種感受，它是可以具體觀察到的，常見的現象有：

情緒面 過去感興趣的事，現在都提不起勁，心情幾乎天天都很低落。

生理面 失眠或睡臥不起、吃不下或猛吃、短時間體重明顯變瘦或變胖。

行為面 說話或做事的速度比以前慢或變得急躁、只想獨處、什麼事都不想做，出現自我傷害的行為。

心理面 不容易集中注意力、失去自信、對未來絕望，甚至有自殺念頭或行為。

如果持續超過2個星期出現情緒、生理、行為及心理的憂鬱現象，且影響到人際關係或課業學習，就可能得了憂鬱症，一定要尋求醫療上的協助。如果憂鬱現象在短期內逐漸好轉，就只是情緒一時憂鬱，在朋友、家人的陪伴下適度調適，就可度過情緒的陰天！



名人運動紓壓分享



樂動少年~
來聽聽偶像們怎麼說，
和他們一起動出活力吧！



孫越叔叔：
我常常唱歌，天天游泳，憂鬱的情緒自然而然就會消失了。



周杰倫：
當壓力很大時，我會找朋友聚聚、打籃球，把不開心的情緒都發洩在打球上。



蔡依林：
隨時提醒自己，偶爾要放鬆一下，出去散散步都好！



林義傑：
閒暇之餘，我喜歡和朋友們相約到戶外運動，自然地轉移了壓力與負面情緒。



楊祐寧：
不爽的時候，我會出去玩，去衝浪，衝浪很爽。大家可以找一個自己喜歡的運動來調適情緒。



彭于晏：
上健身房或是跟朋友打球，轉移注意力讓自己不會被壓力困擾。

摘自董氏基金會心理衛生組網站《名人紓壓祕笈》專區、
2007年憂鬱症篩檢日廣播宣導

動一動 就有好心情

你一定聽過「運動可保持身體健康」，但你可知「運動更能促進心理健康」！這可是經過很多研究証實的。調查也發現，參與較多健康體育活動的學童，沮喪、疲勞、緊張等負面指數較低，活力情緒較高。一起看看運動怎麼讓人健康且擁有好心情吧！

運動增進「身心健康」的 7大好處

1. 增加血清素濃度，讓心情變好。
2. 消耗體內讓人感到壓力的物質（如腎上腺素），幫助身體放鬆。
3. 能轉移注意力，不再拘泥於原有挫折與壓力，有助增加自信心。
4. 提升記憶力。
5. 改善自律神經失調，減少失眠。
6. 增強心肺功能，保持身體健康。
7. 強化骨骼與肌耐力，預防骨質疏鬆症。



推薦運動

有氧運動（如跑步）是最簡便易上手的運動，且往往有使人感到心情愉快的效果喔！