

董氏基金會

運動紓壓推廣系列計畫

已執行計畫

壹、研究調查

一、「台北市、高雄市民眾運動習慣與憂鬱情緒之相關性調查」

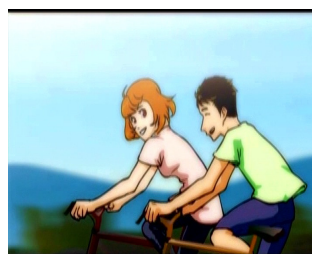
- 內容：
- ①台北市民較高雄市民憂鬱
台北市民達 19.6%，高雄市民達 14.9%。
 - ②高雄市民比台北市民較多運動，
有運動習慣的高雄市民為 50.3%，台北市民為 44.1%。
 - ③近九成的受訪者認為運動很重要，
而其中有運動習慣者，僅 51.1%
 - ④44.7%的受訪者自覺運動時間「不足及非常不足」，
造成運動時間不足的主因則以「工作忙，沒有時間」最多，佔 52.7%

二、「憂鬱與運動」網路問卷調查

- 內容：
- ① 73.4%的網友曾感到憂鬱
51.4%的網友知道憂鬱與憂鬱症的不同
 - ②近九成的網友知道運動有助於改善心情，卻只有五成的
網友在心情不好時，會選擇運動來改善心情。

貳、宣導製作物

一、「動一動就有好心情」動畫



二、「動一動就有好心情」董事長運動紓壓影片

三、「台灣人憂鬱症量表-運動紓壓版」

四、「運動紓壓」廣播帶



參、宣導活動

一、「運動紓壓 不憂鬱」座談記者會



衛生署長葉金川、董氏基金會董事長謝孟雄、台北醫學大學醫學系教授陳永興、董氏基金會路跑暨單車活動代言人羅時豐、憂鬱症防治義工葉歡、ETtoday財經主播陳斐娟共同呼籲民眾用運動紓解自己的壓力！

二、2008「健康奔馳 追風抗鬱」心理健康路跑暨單車活動



衛生署長葉金川與羅時豐、阿BEN一起騎單車追風抗鬱

三、「用運動清掃心理垃圾」座談記者會暨調查結果發表



左起董氏基金會心理衛生組葉雅馨主任、臺灣諮商心理學會林家興理事長、董氏基金會姚思遠執行長、健康與運動聯盟葉金川理事長、國立陽明大學運動健康科學研究中心陳俊忠主任，共同持台灣人憂鬱症量表呼籲

四、「運動抗鬱展活力」座談記者會



董氏基金會終身義工陳淑麗、愛心會志工郭來榮、台灣精神醫學會理事周煌智、董氏基金會董事胡維恆、屏東科技大學休閒運動保健系徐錦興副教授、董氏基金會心理衛生組主任葉雅馨共同分享運動抒解憂鬱情緒的功效，並鼓勵民眾一起參加11月29日董氏基金會高雄心理健康路跑活動

五、「運動紓壓 活力高雄」心理健康路跑活動



起跑線上，預備!!!

六、「動一動就有好心情」講座暨記者會

—募集百位領導者響應「運動紓壓」



現場出席四位董事長，左二起：謝孟雄（董氏基金會）李成家（美吾華懷特生技）、蘇一仲（和泰興業）、邱俊榮（和成欣業）