

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 大學生選修東方類型運動項目在憂鬱情緒舒緩之學習效果差異分析

The Learning Effect of Eastern Sports for College Students on Releasing Depression Emotion

doi:10.29503/RLSH.201106.0003

休閒運動健康評論, 2(2), 2011

作者/Author：林世哲(Shih-Che Lin)

頁數/Page：19-43

出版日期/Publication Date：2011/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29503/RLSH.201106.0003>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



大學生選修東方類型運動項目在憂鬱情緒舒緩之學習效果 差異分析

林世哲^{1*}

[摘要] 本研究主要目的在於探討大學生選修太極拳、瑜珈和健身氣功等三種東方類型運動對於憂鬱情緒舒緩的學習效果，以屏東商業技術學院203位選修上述三項運動的學生為受試，經12週運動鍛鍊，後以「台灣人憂鬱問卷」為研究工具測量受試大學生憂鬱情緒的表現。研究發現：1「台灣人憂鬱量表」經因素分析，計萃取出生理、心理、認知三個構面。2、受試以女生、大部沒有宗教信仰、沒有運動習慣的人佔多數，大多數人的主要憂鬱源是「自我期許」。3、受試在憂鬱情緒的表現，太極拳和健身氣功受試均以「記憶力不好」分數最高，瑜珈受試則以「我覺得很煩」分數最高，所有受試沒有發現自殺傾向的個案。4、三項運動訓練情緒的平均差異分別是太極拳大於瑜珈及健身氣功，而瑜珈又大於健身氣功。

關鍵詞：大學生、憂鬱情緒、太極拳、瑜珈、健身氣功。

^{1*}國立屏東商業技術學院體育室；通訊作者(S7344253@gmail.com)

壹、前言

一、研究動機

憂鬱症已被世界衛生組織名列為新世紀三大疾病之一，與癌症、愛滋病齊名(World Health Organization [WHO], 2002)。Holden(2000)更指出憂鬱症是影響人類生產力的重大疾病之一，在 2020 年以前，它將僅次於心血管疾病，成為人類失能(disability)的第二大原因，而且不僅在高度開發且高壓力的西方國家如此，在貧窮的國家當中甚至會更為嚴重。從歷史流行病發展史審視，十九世紀威脅人類的病痛是肺病，二十世紀是癌症，二十一世紀威脅人類的是精神病、心理病，未來的世界都是因為生活的壓力、物質的引誘而患精神病(南懷瑾，1995)。令人擔憂的是，有些心理憂鬱疾患者頗像是點燃的隱形炸彈，一旦引爆殺傷力超乎想像，如何預防與抒解，實是當今刻不容緩之事。

柯慧貞與陸汝斌(2002)進行國內大學生憂鬱症文獻探討曾指出，15 至 24 歲間的人口，其憂鬱症盛行率是各年齡層中最高的，大學生即含括其中之首。美國的流行病學研究曾經指出，約有 15%-30%成人，在其一生的某些階段會發生憂鬱狀態，且常是在年輕力壯頗富生產力年齡階段發作(Shopsin &

Waters, 1980)。此外，憂鬱症患者當中約有 70.09%不曾尋求治療，且多半是因為患者認為問題不嚴重，或不知道要如何尋求資源(行政院衛生署，2004b)，這些統計結果一致地顯示大學生中有憂鬱困擾者比例頗高。大學生是社會未來的中堅份子，對於大學生憂鬱程度進行主動的篩檢，並對其相關內涵進行更具體、廣泛的探討，實有其必要性與迫切性(陳玉芳，2005)。

傳統治療憂鬱症的方法是以藥物介入和心理治療為主，但兩者推行均有實際的難度，例如雖然事實上治療憂鬱症最常用的方法就是藥物治療，但是憂鬱症病人常表示並不想吃藥(Scott，1996)，其原因是大部分的抗鬱藥物都易引發強烈的副作用。在台灣民情，心理治療與精神異常治療常常被聯想在一起，而引起一般民眾卻步，憂鬱症患者也常被誤認腦神經衰弱而延誤醫療時效。因此藥物和心理治療的推行在台灣是有相當的阻擾因素，加上憂鬱患者常因藥物副作用、社會眼光、症狀緩解..等，而影響其服藥意願或心理治療，導致自行調藥、停藥，最後再復發(林世哲，2008)，因而尋找一個既健康又安全方式，正是社會所期盼和大家所急需的。

North et al. (1990)以統合分析方式

探討運動與憂鬱實證研究文獻發現：對所有年齡層的參與者，運動是一種有效的抗憂鬱劑(anti depressant)。無論男女是否憂鬱患者，運動都有減輕憂鬱心理效果，但以憂鬱患者的效果最顯著；無論短期長期，特質性或狀態性憂鬱心理，運動均能降低憂鬱感覺，但以無氧運動較佳；如果以長期運動課程，治療憂鬱，時間越長，效果越大；健身運動沒有一般治療藥物的副作用。林世哲(2008)歸結國內文獻得知，國內大部分研究也都支持運動能舒緩憂鬱，以運動設計而言，具東方體育特色的運動方式漸漸融入這個領域並蔚成風潮，東方或自然醫學所強調的身、氣、心、靈整體觀在憂鬱的舒緩獨具特殊效果，展望未來，建議東方類型體育運動應更廣泛融入這領域，為現代人帶來身心的和諧喜樂。

二、研究目的

基於上述文獻回顧與研究動機，本研究即擬以東方類型運動（瑜珈、太極拳、健身氣功）為主軸，探討大學生在憂鬱情緒相關表現，主要研究目的有：

（一）探討大學生選修不同運動東方類型運動（太極拳、瑜珈、健身氣功）在憂鬱情緒上的表現。

（二）比較大學生選修不同東方類型運動（太極拳、瑜珈、健身氣功）者在憂

鬱情緒構面表現差異，並探討差異來源。

三、名詞解釋

（一）大學生：目前就讀大學的學生泛稱為大學生，本研究則限定為就讀屏東商業技術學院，並選修 98 年度選修太極拳、瑜珈、健身氣功（易筋經和八段錦）的學生受試。

（二）憂鬱情緒：林世哲（2008）綜合中外文獻認為，憂鬱情緒是一種負面的情緒反應，常以挫折、憤怒、冷漠、失望、絕望及悲傷等負面情緒呈現，會使人情緒低落、喪失信心、失眠、食慾不振、思考遲鈍，對日常活動失去興趣，甚至自殺的念頭，從正常人到病態者都可能有一此狀態，只是程度輕重或時間長短的差別，其反應可能從情緒、生理、心裡、行為、思想..等方面表現出來，按徵狀的差異，憂鬱有輕重之分，輕度憂鬱者大多有悲觀、自責、無精打采、等情緒低潮經驗，由於正常人也有這種感覺，因此短暫的憂鬱情緒並非病態。本研究之憂鬱情緒則指大學生在「台灣人憂鬱量表」的分數表現，分數越高則表憂鬱情緒越高，反之則表憂鬱情緒較低。

（三）太極拳：太極拳傳說是武當道士張三豐所創，但經考究，其仍是歷史的美麗記憶中。合理的推論為，太極拳是

我國歷代先聖先賢在實踐過程中創造和發展出來(張雍, 1994), 綜言之, 太極拳是我國先哲根據易經演化, 以太極為中心, 納八卦、五形之理法於拳術之中, 剛柔並濟, 動靜雙修, 由技入道的一種武術(張肇平, 1996)。時下太極拳盛行的種類繁多, 本研究太極拳運動設計乃指由鄭曼青先生所創之鄭子太極拳, 全套太極拳計分 37 式套路(請參閱本研究運動課程設計), 目前為全運會太極拳競賽指定套路。鄭曼青(1948)認為, 「天才猶為易得, 修養最難。太極拳之運動, 以養氣為主, 氣沈丹田, 氣以直養而無害, 拳論謂以心與氣相守於丹田, 此即放心, 止於至善, 直養無礙, 養氣之功, 即求其放心以耳」。由上可知, 鄭子太極拳主張養氣與放心, 乃是抒解憂鬱情緒極佳運動方式。

(四) 瑜珈: 瑜珈是由梵語 yoga 音譯而來, 代表「結合」, 其最終目的是要使身心平行發展。古印度修行者在野外修行, 觀察大自然運行的模式, 學習動物如何和自然結合, 以維持生命求取生存, 模仿動物來調整可以影響身體的姿態, 後來逐漸轉化成為一系列的動作, 就是今日所稱的瑜珈體位法(Asana)。瑜珈即是借體位法、呼吸法和冥想靜坐三項訓練過程, 讓學習者可以達放鬆身

體、平緩焦躁情緒、集中注意力的效用(陳玉芬, 2007)。傳統瑜珈有五大支派, 即行動瑜珈、知識瑜珈、虔敬瑜珈、哈達瑜珈、勝王瑜珈, 本研究實驗之瑜珈屬哈達瑜珈(請參閱本研究課程設計)。哈達瑜珈強調耐心、毅力和自我專注, 持續練習可以培養觀察當前事物面貌的能力而達到透徹的境界, 從透徹可通往喜樂、自由及平靜的境界(謬克斯, 2006)。由上可知, 瑜珈亦是一種極佳舒緩情緒的運動。

(五) 健身氣功: 本研究之健身氣功乃指由大陸體育總局健身氣功管理中心以中國優秀傳統養生功法為基礎, 經編創與試驗的健身氣功新功法(國家體育總會健身氣功管理中心, 2005), 包含易筋經和八段錦兩項養生動功。傳統養生功泛將練功時以多變的肢體動作為運動特點, 主張調身、調息並進, 通過身體姿勢變化加強對氣機運行影響的功法, 便歸類為動功。從氣功角度, 健身氣功是氣功的一個類別, 從運動體育的範疇內, 健身氣功是與體育結合的氣功, 是體育化的氣功, 中國大陸當局已將健身氣功確立為第 97 個運動項目(邱承相、盧定海, 2008)。易筋經計分 12 式(詳請參閱本研究課程設計), 練習時要求精神放鬆形意合一, 呼吸自然貫穿始終, 剛柔相濟虛實相間, 循序漸進

配合發音；八段錦計分 8 式（詳請參閱課程設計），練習時要求柔和緩慢圓活連貫，鬆緊結合動靜相間，神與形合氣寓其中，由此可見，此兩項功法對情緒的舒緩都能起相當的作用。

四、相關理論與研究

（一）運動抒解憂鬱理論探討

豐東洋（2005）認為，運動對於心理疾病的調節有顯著的效果，若能將運動界廣泛用於心理治療，不僅可以降低醫藥及健保的花費，對運動的推廣及促進具有更深層的意義。

Folkins & Sime(1981)曾以文獻回顧方式，探討健身運動和心理健康的結論，有幾點看法非常具有啓示性：

- 1.體適能改善能讓個人產生控制和駕馭的知覺，而這種知覺引起個人的幸福感。
- 2.有氧運動提供類似生物回饋的訓練。
- 3.健身運動是冥想(meditation)一種形式，他可觸發我們處於更靈敏的狀態。
- 4.健身運動驅散或轉移焦慮所產生的刺激。

吳文宗（1997）探究運動的心理效果指出，運動為何會對抑鬱症產生正面效果的原因，有若干可能的解釋為：

- 1.伴隨運動增強的血液流速和充氧狀態，或許會對中樞神經系統產生有益的效果。

2.運動能提高去甲腎上腺素，而去甲腎上腺素的降低與抑鬱症有關。

3.通過規律性的運動，可以使駕馭的意識與自我控制感有所發展，此可幫助患者緩解抑鬱狀態。

4.身體意象與自我概念的提昇通常與運動有關，而一般咸認這就是預防或者緩解抑鬱症的因素。

5.焦慮現象減輕的原因可能是由於運動的娛樂效果、生理回饋、沈思及其他壓力減輕的方法所造成的，並非生理上的變化而產生的，說明了運動確實可以帶來焦慮的降低，醫學界、心理學界和運動界的科學家都普遍認為，長期運動通常會與特質性焦慮的減輕有關。

朱貞儀（2003）整理相關文獻，提及許多運動心裡學者探討健身運動心裡效果之餘，亦致力於探討這些心理效果的機轉和假設，著名的假說有：

1. 生物熱力因模式 (thermometric model)：該模式認為運動後體溫升高，進而影響下視丘的電位活動，尤其是腦下皮直受到其刺激，將提升大腦波的活動，進而降低神經刺激，使身心冷靜下來。
2. 內臟影響模式 (cardiac influence model)：該模式假設當一個人運動時，大肌肉活動的神經傳入訊息，將會影響上行網狀活化系(ARAS)的活動，而這

個活動達到一定程度後，集會產生一個抑制的機轉，即是身體傳出刺激下降後，大腦波質興奮程度也下降，最後造成一個長時間的放鬆效果。

3. 對抗過程模式 (opponent process model)：此一模式假設當我們運動時，將提高交感神經的活動量增加 (α 過程)；而交感神經活動時，則會刺激另一對抗的反應，即是副交感神經的活動與之對抗，對抗的副交感神經抑制交感神經活動，並產生放鬆的效果。

4. 轉移 (分散注意力) 假說 (distraction hypothesis)：該理論假設運動本身可以做一種分散注意力或「時間暫停(time out)」的作用，因此可以減輕焦慮作用 (Bareke & Morgan, 1978)。

5. 生物胺假說 (amine hypothesis)：這此派理論認為沮喪患者的生物胺代謝物的分泌失調所致，因此運動可以改善這方面的機能。運動特別可以調整對下三項物質分泌：血清素 (serotonin)、多巴胺 (dopamine)、正腎上腺素 (norepinephrine) 的作用。

6. 腦內啡假說 (endorphin hypothesis)：這派理論認為人類腦下垂體中可以分泌一種啡啡物質，運動時即分泌增加，一方面可以止痛，另方讓人有快樂的感覺。

7. 認知行為假說 (cognitive behavior

hypothesis)：此理論認為運動 (跑步) 有一種釋放不良思想的象徵物出顯，讓運動者產生更多正面思想和感覺，催化一些不良認知心向。(maladaptive cognitive set)。

8. 社會學習假說：此派理論認為沮喪患者在參加運動之後，有較多的機會和別人交互作用，因而改善患者之情緒。

綜合上述，運動之所以能舒緩憂鬱情緒的效果，運動不僅僅是流汗和體力發洩而已，因它在心理方面它還具有回饋、控制、駕馭、轉移、冥想、驅散、超越、自我實現、自我價值、正面認知、社會學習...等功用；在生理方面對大腦、神經、肌肉、內臟、內分泌有放鬆和調和作用。因此運動之能抒解憂鬱情緒，它具心理與生理的科學基礎。

(二) 國內外運動對憂鬱情緒的文獻探討

國外探討運動對憂鬱情緒抒解的文獻，自 1970 年即有陸續相關研究發表，早期的運動方式大多以跑步為主，而 1980 之後的文獻則比較充實與成熟。Greist et.al.(1979)以輕度憂鬱者為對象，受試分成兩組心理治療組和跑步組，結果發現，跑步組與兩種心理治療組效果一樣。Doynes(1983)以重度憂鬱者為對象，實驗分騎單車組和一般治療組，結果發現運動組憂鬱分數明顯較低。Klien(1985)以輕中重度憂鬱患者為

對象，隨機分組成冥想靜坐組、團體治療組、跑步組。結果發現，跑步組與其他兩組效果一樣。Singh(2005)以正式診斷社區老人憂鬱患者為對象-漢氏憂鬱量表，實驗分成高強度運動組、低強度運動組、一般標準化照料，結果發現，在人格、自我效能和自我控制方面和抗鬱沒有相關，睡眠品質方面三組都有很明顯的進步，而以高強度運動組進步最明顯，故歸結高強度運動訓練組對老年憂鬱患者的效果優於低強度運動組和一般性照料組的效果。Wise(2006)-正式診斷(美國黑人婦女)-CES-D-35224人通訊調查研究-大部分從事熱力運動的時間大多在高中和成年時代，那是他們罹患憂鬱情緒最低的時候。以散步來當作運動對於憂鬱症狀雖沒有很大的相關，對於肥胖的婦女而言卻有些微相關，研究結論是，對美國黑人婦女，閒暇時間身體熱力活動能更降低罹患憂鬱情緒的機會。Schebendach(2007)以正式診斷神經質厭食患者(anorexia nervosa, AN)為實驗對象，實驗分成15分運動組、30分運動組、和對照組。結果發現：運動量突破點和貝氏憂鬱量表的分數有明顯相關存在，而且憂鬱與運動參與量表的分數有相關存在，結果支持這定量和強化運動價值設計，運動對AN患者的憂鬱情緒是有潛力和有功效

的新奇應用。Blumenthal(2007)以正式診斷重鬱患者為對象，實驗分組分成運動監督組、居家運動組、抗鬱藥服用組(sertraline)和服用安慰劑16週組。結果發現：所有的受試在漢氏憂鬱量表的分數都有降低趨勢，但未達顯著標準。對重鬱患者而言，有氧運動組的效果近乎服用抗鬱藥組劑的效果，比安慰劑組的效果好一些。關於安慰劑組有高反應率，研究者建議，大部分的醫療上的反應是取決於病患的期望、持續症狀的控制、關注力和其他病發的因素。

國內有關運動與憂鬱實證研究約於2000年前後才陸續出現篇幅，因此若從文獻年限來看，國內的研究大概慢國外研究至少約20年以上，但是近年來在醫學和運動領域陸續有這方面研究發表，頗有急速發展之態。彭鈺人、張淑玲(1997)以中華光商專科學校75名身心健康的學生為對象，調查無氧運動、有氧運動及不運動組對焦慮與憂鬱症的影響，有氧運動組實施強度大個人心跳50-70%的有氧舞蹈，每週進行3次，每次30分鐘，一共進行12週的訓練；無氧訓練也進行12週的訓練，每週訓練3次，每週訓練的平均強度高於180分/次；不運動組則不給予任何的運動訓練。研究結果指出，有氧運動與無氧運動對焦慮與憂鬱症皆有明顯的效

果。賴炫政 (1998) 以 10 名接受藥物治療的憂鬱症患者為對象，探討運動訓練對憂鬱症患者的影響，實驗組從事 60%-80% 的運動強度步行運動一個月，研究結果指出，從事運動可以有效的改善憂鬱症的程度，步行的次數越多，其憂鬱症改善的程度越大，但運動的強度越高，改善程度未必越好。藍孝勤 (2000) 以國立體育學院運動保健系一至三年級學生為研究對象，調查太極養生功訓練對於大學生焦慮與憂鬱的影響與持續效果，研究對象分為太極養生功組和對照組，太極養生功組進行養生功的訓練，進行每週三次，每次 60 分鐘，一共進行 15 週，研究結果指出，太極養生功訓練對改善憂鬱具有持續的效果。林佳慧 (2002) 以 12 名糖尿病患者為研究對象，探討 12 週的耐力運動訓練，對生活品質及憂鬱狀態的成效為期 12 週的中度強度有氧運動訓練，強度為 60% 的最大攝氧量，每週進行 3 天，每次進行 30 分鐘，研究結果指出，運動訓練可以有效改善生活品質與憂鬱狀態。戴彰佑 (2004) 以 12 名憂鬱症患者為研究對象，調查瑜珈運動對憂鬱症患者健康體適能、睡眠品質、憂鬱情緒、及內分泌賀爾蒙的影響，研究者分為瑜珈運動組及控制組，瑜珈運動組進行為期 8 週 24 堂課，每堂 60 分

鐘，內容包括腹式呼吸及瑜珈姿勢的訓練，研究結果指出瑜珈運動可以改善憂鬱症患者的健康適能、睡眠品質、憂鬱情緒、與內分泌賀爾蒙。蔡裕豪 (2005) 以 18 名憂鬱症患者為研究對象，調查氣功運動介入對憂鬱症患者心理健康與生理健康相關因素的影響，研究對象分為氣功運動組和控制組，進行為期 12 週 36 節課，每節 60 分鐘的氣功運動，內容包括太極氣功第一套與第二套功法的氣功訓練，研究結果指出，氣功訓練可以有效改善睡眠品質、降低憂鬱、同時對血液組成有正面調整的效果。鄭健雄，王欣眉，黃宜瑜 (2006) 探討大學生休閒生活型態與憂鬱程度關係主要在探討休閒生活型態與憂鬱程度之間是否有顯著差異之關係，研究發現，「流行崇尚者」、「身材在乎者」、「家庭重視者」與憂鬱程度呈無顯著差異。休閒型態與憂鬱程度達顯著差異的有，「體能培養者」與憂鬱程度呈顯著差異，且輕度者高於重度者；「社團活躍者」與憂鬱程度成有顯著差異，且輕度者高於重度者；「戶外喜愛者」與憂鬱程度呈有顯著差異，且輕度者高於重度者；「網路依賴者」與憂鬱程度有顯著差異，且輕度者高於重度者。蕭瑞國、林素戎、劉篤忠、吳培儷 (2007) 為瞭解大學體育科系學生每週平均運動時

間與憂鬱傾向相關為何，以台北地區某體育院校體育科系學生為受試對象，男性 111 人，女性 81 人，共 192 位男女學生參與本研究，受試者平均年齡為 19.54 歲。研究結果顯示：在性別、運動時間與憂鬱傾向交叉分析方面，不同性別在運動時間達顯著差異，不同性別在憂鬱傾向未達顯著差異。在男性學生之每週運動時間與憂鬱傾向之相關分析方面：相關係數 0.15，未達顯著水準；在女性學生之每週運動時間與憂鬱傾向之相關分析方面，相關係數 $r=-0.07$ ，未達顯著水準。全體學生每週運動時間與憂鬱傾向相關係數 $r=0.06$ ，未達顯著水準。

綜合上述，由現勢和趨勢發現，首就功效而言，國內大部分研究也都支持運動能舒緩憂鬱，能改善憂鬱患者焦慮程度、睡眠品質、生活品質、健康適能...等心生理的效果，此和外國的研究是一致的，無論短期或長期，特質性或狀態

性憂鬱心理，運動均能有降低憂鬱感覺，以無氧運動較佳，治療憂鬱，時間越長，效果越大。再者就研究設計而言，近年國內具東方體育特色的運動方式或休閒生活已漸漸融入這個領域，國外的運動設計常以跑步、重量訓練、有氧運動...等為主流設計，觀國內研究設計則是有太極養生操、瑜珈、太極氣功操..等方式，而且舒緩憂鬱效果亦是值得稱讚。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究對象以屏東商業技術學院 98 年度選修體育的學生為主(含夜間部同學)，選修的項目包括太極拳、瑜珈和健身氣功(八段錦、易筋經)，參與的人數共有 203 人，扣除未完成前後測、作答不完整之無效問卷 55 人，有效問卷共有 148 人，詳請參閱表 1。

表 1 研究受試統計表

選修項目	選修人數	有效問卷	無效問卷	完成比例	受試比例
太極拳(1班)	28人	23人	5人	82.1%	13.7%
瑜珈(2班)	76人	52人	24人	68.4%	37.4%
健身氣功(2班)	98人	74人	25人	75.5%	48.9%
總人數	203人	149人	55人	73.3%	100%

二、研究流程

對於參與的同學，第 1、2 週的以研究說明和上課流程示範為主，第 3 週進行憂鬱量表前測，作為因素分析基本資料。其次，為保障同學的權益，問卷施測前並先發同意書讓同學填寫，讓同學確實瞭解本研究之目的，同意參與本研究與接受憂鬱量表施測。經過 15 週的運動練習，於第 17 週下課前進行憂鬱量表的後測，以收集同學經過 15 週訓練後情緒狀況。故研究受試必須先參加憂鬱情緒前測，並接受 15 週完整的

運動訓練，最後參加憂鬱情緒後測，方是完整的受試，所填寫問卷方是有效問卷，沒有參加完整流程者，則列為無效問卷。

三、運動課程內容

本研究選擇的東方形運動項目包括太極拳(鄭子 37 式太極拳)、瑜珈(哈達瑜珈)、易筋經八段錦健身氣功(簡稱健身氣功)三項目，三種運動選項都由同一位老師開課教授，故訓練方式和實驗情境的控制可達一致的訴求，三項運動課程設計，請參閱表 2。

表 2 本研究運動訓練課程內容表

運動選項	運動內容	備考
太極拳	<p>【每週以 3-5 式為進度】</p> <p>預備式、起勢、攬雀尾左棚、攬雀尾右棚掙擠按、單鞭、提手、靠、白鶴亮翅、左擡膝拗步、手揮琵琶、左擡膝拗步、進步搬攔捶、如封似閉、十字手、抱虎歸山、攬雀尾棚掙擠按、單鞭、肘底看捶、倒攢猴、斜飛勢、雲手、單鞭下勢、金雞獨立、左右分腳、轉身蹬腳、左右擡膝拗步、進步栽捶、上步攬雀尾、單鞭、玉女穿梭、攬雀尾棚掙擠按、單鞭下勢、上步七星、退步跨虎、轉身擺連、彎弓射虎、進步搬攔捶、如封似閉、十字手。</p>	下課前靜坐調息 10 分鐘
瑜珈	<p>【17-18 週】問卷調查與測驗</p> <p>【第 1-6 週】◎瑜珈暖身式(頸部、肩部、腰部、背部...暖身)◎簡易拜日式--全身軟身◎靜坐冥想練習。</p> <p>【7-11 週】◎拜日式 ◎美體瑜珈—身材玲瓏、勻稱健康(山式、船式、魚式、弓式、勇士式、平板式、椅子式、蝗蟲式、眼鏡蛇式、上犬式、駱駝式..)◎靜坐冥想練習。</p> <p>【12-16 週】◎拜日式 ◎健康瑜珈—肌力訓練、臟腑保健(樹式、烏鴉式、犁鋤式、輪式、坐姿扭轉式、射箭式、蝗蟲式、勇士式、橫樑式...)◎靜坐冥想練習。</p> <p>【17-18 週】問卷調查與測驗。</p>	下課前鬆靜坐調息 10 分鐘。

表 2 本研究運動訓練課程內容表 (續)

運動選項	運動內容	備考
生氣功 (八段錦、易筋經)	<p>【1-8 週:八段錦】 兩手托天理三焦、左右開弓似射雕、調整脾胃單舉手 兩手攀足顧腎腰、攢拳怒目增力氣、搖頭擺尾去心火 五癆七傷往後瞧、背後七顛百病消。</p> <p>【9-16 週:易筋經】韋馱獻杵第一式、韋馱獻杵第二式、韋馱獻杵第三式、摘星換斗勢第四式、出爪亮翅勢第五式、倒拽九牛尾第六式、九鬼拔馬刀第七式、三盤落地勢第八式、青龍探爪勢第九式、臥虎撲食勢第十式、打躬勢第十一式、掉尾勢第十二式。</p> <p>【17、18 週】問卷調查與測驗</p>	<p>下課前鬆 靜坐調息 10 分鐘。</p>

四、研究工具

(一) 量表設計

本研究以李昱等高雄長庚醫院精神科醫師群所研發之「台灣人憂鬱症篩檢問卷」(Taiwanese Depression Questionnaire, TDQ)為篩檢工具，其特色在於內容建構是以質性研究之結果為依據，參考國內外相關憂鬱問卷編製而成，內容含有較多文化特色的辭句，為一具本土性特色之問卷。

Lee(2000)表示，台灣人憂鬱篩選問卷之內在一致性(.90)，其同時效度(oncurrent validity)和篩檢大學生憂鬱症的能力(ROC 曲線下面積=0.89)均令人滿意，TDQ 18 個題目，當決斷分數為 19 時，其敏感性(sensitivity)為 0.89，其特殊性(specificity)為 0.92。由此可見 TDQ 信、效度均是很嚴謹的問卷。

該量表經國內學者，如張意宏

(2005)、吳元蓉(2005)、張意宏(2005)

劉浩祥(2006)、吳淑貞(2006)、吳家碧、劉兆達(2007)、王迺燕(2007)、李祥煒(2008)...等人引用，它於測量大學生或成人的憂鬱情緒均上得到非常好的評價，職是本研究乃選之為研究測量工具。

(二) 因素分析

本研究選擇台灣人憂鬱問卷本作為研究工具，雖然由文獻探討中發現台灣人憂鬱問卷的信度與效度都相當好，但基於時空與研究對象不同，是否會產生不同的結果，本研究乃進行因素分析，目的在於考驗此工具在篩選大學生憂鬱的效度，並做為收集資料的基礎。

五、資料分析方法

對於受試所得資料，本研究以 SPSS 套裝軟體進行分析，顯著考驗水準採 $p < .05$ ，採用的統計分法與目的，

簡述如下：

(一) 描述性統計(Descriptive)：用以描述本研究樣本的特性。

(二) 因素分析(Factor Analysis)：用以縮減憂鬱情緒量表資料，並藉以萃取的潛伏因素，進而瞭解本研究受試選課的情緒結構

(三) 信度分析(Reliability Analysis)：考驗因素分析潛伏因素的內部一致性，檢視因素本身的穩定性是否良好。

(四) 單因子變異數分析(Oneway ANOVA)：考驗本研究三個不同運動項

目受試的憂鬱情緒在運動練習後的表現差異。

參、結果與討論

本研究經統計分析的結果如下，對於這些結果茲敘述如下：

一、人口統計變項

本研究人口統計變項包含性別、科系、就學狀況、宗教信仰、運動習慣、自覺憂鬱源，經統計分析結果，詳如表 3。

表 3 研究受試人口統計變項整理表

人口統計變項	項目	人數	百分比
性別	男生	26	17.4%
	女生	123	82.6%
科系	商業學群	86	57.3%
	管理學群	43	28.8%
	語文學群	12	8.1%
	資訊學群	8	5.8%
就學狀態	日間部	118	79.2%
	夜間部	31	20.8%
宗教信仰	沒有信仰	79	53.0%
	未固定	49	32.9%
	固定	21	14.1%
運動習慣 (承上)	很少(1天或以下)	87	58.4%
	普通(2-3天/30分)	45	30.2%
	經常(4天以上)	17	11.4%
運動項目	太極拳	23	15.4%
	瑜珈	53	35.6%
	健身氣功(八段錦、易筋經)	73	49.0%

表 3 研究受試人口統計變項整理表 (續)

人口統計變項	項目	人數	百分比
自覺憂鬱源	自我期許 (目前的成就水準、處事、處世..等滿意或完美程度.)	79	53.0%
	身體因素 (對自己健康、長相、體位...等的滿意或完美程度)	13	8.7%
	人際因素 (朋友、班級、社團..等人際關係的滿意或完美程度)	27	18.1%
	功課因素 (對現在、過去、未來功課的滿意或完美程度)	21	19.1%
	家庭因素 (親子關係、家庭氣氛或經濟..等的滿意或完美程度)	9	1.1%

統計結果顯示，整體受試的特質，以女生 (約 82.6%)、商業與管理學群 (約 86.1%)、日間部 (79.2%)、沒有宗教信仰 (53%) 和沒有運動習慣 (58.4%) 居多，自覺憂鬱源則以「自我期許」 (54%) 最多，各運動項目人數以「健身氣功」 (49%) 最多。

二、因素分析結果

本研究因素分析法方法，主要利用主成分分析法 (Principle Component Methods)，採取最大變異數法 (Varimax) 轉軸分析，因素個數以特徵值 (Eigenvalue) 大於 1 的準則來決定，以 SPSS 統計套裝軟體進行考驗分析，資料分析結果發現，共萃取三個因素構面，詳請參閱表 4。按照萃取的結果，

本研究將三個因素定義命名如下：

(一) 因素一 (生理反應構面)：

這個因素一共包含 7 個題目，包含的題目大都身體生理方面的問題，其中因素負荷量較高的題目大都與生理有關，例如身體不舒服、身體虛弱、胸口悶悶的、不舒服、睡不好...等，因此命名為「生理反應構面」。

(二) 因素二 (心理反應構面)：

這個因素一共包含 5 個題目，包含的題目大都和心理情緒有關，其中因素負荷量較高的題目大都與心理有關，例如心情不好、容易發脾氣、比較會往壞處想、很煩....等，因此命名為「心理反應構面」。

(三) 因素三 (反應認知構面)：

這個因素一共包含 6 個題目,包含的題目大都和反應或認知有關,例如記憶力不好、做事無法專心、做想事情緩慢、沒有信心,自覺的沒有用、失去樂趣....等,這可能是學生族群的情緒的一個特質,包含反應與認知內含,因此命名為「反應認知構面」。

表 4 受試憂鬱情緒因素分析表

萃取因素	題目與內容	因素負荷量	Cronbach's α
因素一 生理構面	17 我覺得身體不舒服 (如頭痛、頭暈、肚子不舒服..等)	0.78	0.89
	8 我覺得身體疲勞虛弱、無力 (很虛、沒力氣、元氣、體力)	0.78	
	6.我覺得胸口悶悶的.	0.66	
	7.我覺得不輕鬆、不舒服 (不爽快)	0.63	
	4.我睡不好..	0.62	
	1.我常常覺得想哭	0.62	
	5.我覺得不想吃東西....	0.59	
因素二 心理構面	2.我覺得心情不好	0.73	0.83
	3.我覺得比以前容易發脾氣	0.71	
	14.我覺得比較會往壞處想	0.67	
	9.我覺得很煩.	0.59	
	15.我覺得想不開,甚至想死	0.51	
因素三 反應認知 構面	10.我覺得記憶力不好	0.82	0.85
	11.我覺得做事情時無法專心	0.75	
	12.我覺得想事情、做事情比平常緩慢	0.64	
	13.我覺得比以前沒有信心	0.62	
	18..我覺得自己很沒有用	0.56	
	16.我覺得什麼事情都失去樂趣	0.48	

資料分析結果顯示,總量表的 Cronbach's α 為 0.851,各因素的 Cronbach's α 值依次為 0.886、0.826、0.854,因素總解釋力 61.868%,由此可知信度和解釋力均相當理想,各構面項目與相關數據請參閱表 4。

三、不同運動訓練在憂鬱情緒動機構面的差異分析考驗

(一) 不同運動訓練受試在憂鬱情緒動機構面的差異分析考驗

本研究考驗太極拳、瑜珈、健身氣功三種不同受試台灣人憂鬱量表三種構面的差異表現,結果請參閱表 5。

表 5 不同運動訓練受試在憂鬱情緒動機構面的差異分析表

台灣人憂鬱量表 (構面)	運動訓練 項目	人數	平均數	F值	P值	Sheffe 考驗
生理構面	太極拳	23	1.25	14.31*	.00	太極拳 > 瑜珈
	瑜珈	53	0.89			太極拳 > 健身氣功
	健身氣功	73	0.58			瑜珈 > 健身氣功
心理構面	太極拳	23	1.28	22.21*	.00	太極拳 > 瑜珈
	瑜珈	53	0.91			太極拳 > 健身氣功
	健身氣功	73	0.55			瑜珈 > 健身氣功
認知反應構面	太極拳	23	1.39	21.26*	.00	太極拳 > 瑜珈
	瑜珈	53	0.92			太極拳 > 健身氣功
	健身氣功	73	0.60			瑜珈 > 健身氣功

(*表示 $p < 0.05$)

研究結果(表5)發現,在生理構面、心理構面、認知反應構面三個構面上,三項運動訓練的差異比較均達到顯著水準,分別是太極拳>健身氣功、太極拳>瑜珈、瑜珈>健身氣功,亦即在憂鬱情緒的動機構面,太極拳在生理、心理、和認知三項反應的構面上均大於瑜珈和健身氣功,在三項反應構面中,瑜珈也都大於健身氣功。為進一步解釋研究結果,本研究另從情緒細項中考驗中探究,以瞭解不同運動選項訓練在結果所造成的差異。

四、不同運動訓練在憂鬱情緒動機構面情緒細項的差異分析

(一)不同運動訓練受試者在憂鬱情緒細項的平均數表現分析

研究結果(表6、表7、表8)發現,

就整體而言,憂鬱情緒分數大於1者有5項,小於1者有13項,其中「記憶力不好(1.19)」對受試影響最大,其次為「我覺得很煩」(1.13)、「我覺得做事情實無法專心(1.11)」,因此整體而言,受試的情緒反應算是平順穩定。就單項而言,太極拳受試憂鬱情緒平均分數大於等於1者有18項,其中有5項超過1.5,小於1者有2項,其中又以「記憶力不好(1.74)」影響最大,其次為「我覺得做事情實無法專心(1.70)」、「我覺得心情不好(1.61)」,由此可知太極拳受試者情緒屬於比較不穩定的。瑜珈受試憂鬱情緒分數有5題大於1,有13題小於1,其中以「我覺得很煩(1.28)」影響最大,其次為「我覺得身體疲勞虛弱、無力、很虛、沒力... (1.26)」、「我

覺得記憶力不好 (1.23)」, 可知瑜珈練習受試在部分情緒細項表現波動, 整體情緒的表現是比較穩定的。健身氣功受試憂鬱情緒分數表現, 所有的題項均小於 1, 其中以「記憶力不好 (0.99)」影響最大, 其次為「我覺得做事情實無法專心 (0.93)」、「我睡不好 (0.89)」, 直是健身氣功受試在憂鬱情緒的動機表現上是最穩定。總結受試憂鬱情緒表現, 大部分受試以「我記憶力不好」的情緒影響最大 (全體、太極拳、健身氣功), 部分受試則以「我覺得很煩」情緒影響最大 (瑜珈)。就單項運動訓練

受試, 則以太極拳受試情緒反應比較不穩定, 瑜珈受試的情緒次之, 健身氣功受試的情緒最為穩定。因此, 若以相對憂鬱情緒分數判斷各受試舒緩情緒動機而言, 選修太極受試的動機是積極型, 選修瑜珈受試的動機是肯定型, 而選修健身氣功受試則是休閒型。

(二) 不同運動訓練在「生理構面」的情緒細項分析 (依因素負荷量排列)

本研究考驗太極拳、瑜珈、健身氣功三種不同受試台灣人憂鬱量表生理構面的情緒細項差異表現, 結果請參閱表 6。

表 6、不同運動訓練在「生理構面」情緒細項分析表

台灣人憂鬱量表 (情緒細項)	運動訓練項目	人數	平均數	F值	P值	Sheffe 考驗
17.我覺得身體不舒服 (如頭痛、頭暈、肚子不舒服..等)	太極拳	23	1.30	6.91*	.00	太極拳 > 健身氣功
	瑜珈	53	0.94			
	健身氣功	73	0.62			
8.我覺得身體疲勞虛弱、無力 (很虛、沒力氣、元氣、體力)	太極拳	23	1.52	10.15*	.00	太極拳 > 健身氣功 瑜珈 > 健身氣功
	瑜珈	53	1.26			
	健身氣功	73	0.79			
6.我覺得胸口悶悶的。	太極拳	23	1.13	9.26	.00	太極拳 > 健身氣功 瑜珈 > 健身氣功
	瑜珈	53	0.87			
	健身氣功	73	0.45			
7.我覺得不輕鬆、不舒服 (不爽快)。	太極拳	23	1.39	11.27*	.00	太極拳 > 健身氣功 瑜珈 > 健身氣功
	瑜珈	53	0.96			
	健身氣功	73	0.60			
4.我睡不好。	太極拳	23	1.48	3.58*	.03	太極拳 > 健身氣功
	瑜珈	53	1.06			
	健身氣功	73	0.89			
1.我常常覺得想哭。	太極拳	23	1.00	10.05	.00	太極拳 > 健身氣功 太極拳 > 瑜珈
	瑜珈	53	0.64			
	健身氣功	73	0.36			
5.我覺得不想吃東西。	太極拳	23	0.96	6.91	.00	太極拳 > 健身氣功 太極拳 > 瑜珈
	瑜珈	53	0.53			
	健身氣功	73	0.36			

(*表示 $p < 0.05$)

研究結果 (表 6) 發現, 在生理構面的情緒細項中, 太極拳有 7 項大於健身氣功且達顯著水準, 包含「身體不舒服、身體軟弱無力、胸口悶悶、不輕鬆不爽快、睡不好、相哭、不想吃東西.. 等」7 種生理狀況, 可見這 7 項心理情緒是太極拳受試高於健身氣功受試主要原因。其次, 瑜珈則有 6 項情緒大於健身氣功, 包含「身體不舒服、身體軟弱無力、胸口悶悶、不輕鬆不爽快、相哭、不想吃東西」6 種生理狀況, 可見這 6 項情緒是瑜珈受試高於健身氣功受

試主要原因。小結此項考驗, 所有憂鬱情緒生理情緒細項表現, 太極拳均高於健身氣功 ($p < .05$), 除了「睡不好」題項以外, 瑜珈受試也是近乎全部高於健身氣功 ($p < .05$), 。

(三) 不同運動訓練在「心理構面」的情緒細項分析 (依因素負荷量排列)

本研究考驗太極拳、瑜珈、健身氣功三種不同受試台灣人憂鬱量表心理構面的情緒細項差異表現, 結果請參閱表 7。

表 7 運動訓練在「心理構面」的情緒細項分析表

台灣人憂鬱量表 (情緒細項)	運動訓練 項目	人數	平均數	F值	P值	Sheffe 考驗
2.我覺得心情不好。	太極拳	23	1.61	18.79*	.00	太極拳 > 健身氣功
	瑜珈	53	1.06			太極拳 > 瑜珈
	健身氣功	73	.73			瑜珈 > 健身氣功
3.我覺得比以前容易發脾氣。	太極拳	23	1.26	15.26*	.00	太極拳 > 健身氣功
	瑜珈	53	.96			瑜珈 > 健身氣功
	健身氣功	73	.49			
14.我覺得比較會往壞處。	太極拳	23	1.26	7.71*	.00	太極拳 > 健身氣功
	瑜珈	53	.91			
	健身氣功	73	.59			
9.我覺得很煩。	太極拳	23	1.57	10.38*	.00	太極拳 > 健身氣功
	瑜珈	53	1.28			瑜珈 > 健身氣功
	健身氣功	73	.88			
5.我覺得不想吃東西。	太極拳	23	.96	6.91*	.00	太極拳 > 健身氣功
	瑜珈	53	.53			太極拳 > 瑜珈
	健身氣功	73	.36			

(*表示 $p < 0.05$)

研究結果(表7)發現,在心理構面的情緒細項中差異達顯著水準者,太極拳受試有2情緒細項高於瑜珈受試且達顯著水準,即是「心情不好、不想吃東西」2項心理情緒,可見這2項心理情緒是太極拳受試高於瑜珈受試主要原因。太極拳受試有5情緒細項高於健身氣功受試,包含「心情不好、易發脾氣、往壞處想、很煩、不想吃東西」等5心理狀況,可見這5項心理情緒是太極拳受試高於健身氣功受試的主要原

因。瑜珈受試有4情緒細項高於健身氣功受試,即是「心情不好、易發脾氣、很煩、不想吃東西」,這5項心理情緒應是瑜珈受試高於健身氣功受試主要原因。

(四) 不同運動訓練在「反應認知」的情緒細項分析(依因素負荷量排列)

本研究考驗太極拳、瑜珈、健身氣功三種不同受試台灣人憂鬱量表反應認知構面的情緒細項差異表現,結果列如表8。

表8 不同運動訓練在「反應認知」的情緒細項分析表

台灣人憂鬱量表 (情緒細項)	運動訓練 項目	人數	平均數	F值	P值	Sheffe 考驗
10.我覺得記憶力不好。	太極拳	23	1.74	7.13*	.00	太極拳>健身氣功
	瑜珈	53	1.23			
	健身氣功	73	.99			
11.我覺得做事情時無法專心。	太極拳	23	1.70	10.23*	.00	太極拳>健身氣功 太極拳>健身氣功
	瑜珈	53	1.11			
	健身氣功	73	.93			
12.我覺得想事情、做事情比平常緩慢。	太極拳	23	1.30	14.68*	.00	太極拳>健身氣功 瑜珈>健身氣功
	瑜珈	53	.98			
	健身氣功	73	.52			
13.我覺得比以前沒有信心。	太極拳	23	1.22	6.98*	.00	太極拳>健身氣功
	瑜珈	53	.85			
	健身氣功	73	.56			
18.我覺得自己很沒有用。	太極拳	23	1.17	14.14	.00	太極拳>健身氣功 太極拳>瑜珈 瑜珈>健身氣功
	瑜珈	53	.74			
	健身氣功	73	.36			
16.我覺得什麼事情都失去樂趣。	太極拳	23	1.22	22.94	.00	太極拳>健身氣功 太極拳>瑜珈 瑜珈>健身氣功
	瑜珈	53	.60			
	健身氣功	73	.25			

(*表示 $p < 0.05$)

研究結果(表8)發現,在反應認知構面的情緒細項中差異達顯著水準中,太極拳有2情緒細項大於瑜珈且達顯著水準,即是「自己很沒用、事情都失去樂趣」這2項心理狀況,因此這2項心理情緒應是太極拳受試高於瑜珈受試的主要原因。太極拳有6情緒細項高於健身氣功,包含「記憶力不好、無法專心、做事比平常緩慢、比以前沒信心、覺得沒有用、失去樂趣」等6心理狀況,可見這6項心理情緒是太極拳受試高於健身氣功受試的主要原因。瑜珈有3情緒細項高於健身氣功,即是「做事比平常緩慢、覺得自己很沒有用、事情都失去樂趣」,因此這3項心理情緒應是瑜珈拳受試高於健身氣功受試的主要原因。

肆、結論與建議

一、結論

本研究以「台灣人憂鬱量表」為工具,先以因素分析萃取工具構面,繼以檢測大學生選修東方類型運動項目在憂鬱的相關表現,結果發現:

(一)研究工具經因素分析結果,量表共萃取生理、心理和反應認知三個構面因素,因素總解釋力61.868%,各因素的Cronbach's α 值依次為0.886、0.826、

0.854,研究工具信度和解釋力均相當理想。研究受試以女生、沒有宗教信仰、沒有運動習慣的人佔多數,大多數人的主要憂鬱源是「自我期許」。

(二)研究發現受試在各種憂鬱情緒的表現,全體受試以「記憶力不好」分數最高,其次為「我覺得很煩」、「我覺得做事情實無法專心」。太極拳受試以「記憶力不好」分數最高,其次為「我覺得做事情無法專心」、「我覺得心情不好」。瑜珈受試以「我覺得很煩」分數最高,其次為「我覺得身體疲勞虛弱、無力、很虛、沒力」、「我覺得記憶力不好」。健身氣功受試在憂鬱情緒表現比較穩定,所有的題目平均數都小於1,其中以「記憶力不好」分數最高,其次為「我覺得做事情實無法專心」、「我睡不好」。

(三)受試在量表構面統計考驗分析發現,在生理、心理、反應認知三個構面上,三項運動訓練的差異比較均達到顯著水準($p < .05$),分別是太極拳 > 瑜珈(生理、心理、反應認知三構面)、太極拳 > 健身氣功(生理、心理、反應認知三構面)、瑜珈 > 健身氣功(生理、心理、反應認知三構面)。因此由所得分數統計考驗推論,經過12週的運動訓練,大學生在憂鬱情緒的抒解表現,以健身氣功較佳,其次是瑜珈,太極拳殿

後。

(四)經由情緒細項考驗來瞭解構面造成差異的原因，在「生理構面」情緒細項考驗上發現，太極拳所有情緒細項均高於健身氣功 ($p < .05$)，瑜珈受試除了「睡不好」這個情緒細項，其餘情緒細項均高於健身氣功 ($p < .05$)。但在生理構面上，太極拳受試並無一情緒細項高於瑜珈受試，亦即構面統計考驗顯著，而情緒細項卻無一顯著。

(五)由情緒細項考驗來瞭解構面造成差異的原因，在「心理構面」的情緒細項統計考驗發現，太極拳受試高於瑜珈受試 ($p < .05$) 統計顯著的主因是「心情不好、不想吃東西」這 2 項情緒。太極拳受試有 5 個情緒細項高於健身氣功受試，包含「心情不好、易發脾氣、往壞處想、很煩、不想吃東西」等 5 項，可見這 5 項情緒是此構面統計顯著的主因。瑜珈受試有 4 情緒細項高於健身氣功受試，即是「心情不好、易發脾氣、很煩、不想吃東西」，這 4 項心理情緒應是此構面考驗顯著的原因。

(六)由情緒細項考驗來瞭解構面造成差異的原因，在「反應認知構面」的情緒細項統計考驗，太極拳有 2 個情緒細項大於瑜珈 ($p < .05$)，即是「自己很沒用、事情都失去樂趣」，因此這 2 項情緒是此構面顯著的主因。太極拳有 6 個

情緒細項高於健身氣功，包含「記憶力不好、無法專心、做事比平常緩慢、比以前沒信心、覺得沒有用、失去樂趣」6 項，可見這 6 項情緒是此構面顯著的主因。瑜珈有 3 個情緒細項高於健身氣功，即「做事比平常緩慢、覺得自己很沒有用、事情都失去樂趣。」3 項，這 3 個項情緒應是此構面顯著的主因。

二、建議

(一)由本研究大學生受試特質發現，大部份人是沒有宗教信仰、沒有運動習慣、和主要憂鬱源是「自我期許」，而受試在憂鬱情緒的表現則以「記憶力不好」、「覺得很煩」、「無法專心」、較為嚴重，其實這應當也是技職體系大學生現況的縮影。既由上述發現，建議學校當局對於學生日常生活輔導，應在人生價值體系的建立，運動習慣的培養，和如何建立信心肯定自己...等主題多側重；在情緒的輔導則應著墨於學習放鬆和放空方面的技巧，致讓頭腦不會過載；並輔導學生學會承受與排解壓力技巧，以讓心理空間能正常有序運轉，而不致煩亂；暨輔導學生練習放心與收心要領，期能收放自如置心一處，不為外務所擾。

(二)由研究發現，受試在三項東方型的運動項目當中，表現以太極拳的憂鬱分數較高，瑜珈次之，健身氣功更次

之。其實若從運動技巧學習壓力分析，將發現三者之中以太極拳難度最高，瑜珈難度次之，健身氣功難度最低，究其原因，太極拳有招式（背招和走招）的壓力，瑜珈有柔軟度的壓力，而健身氣功幾乎沒有壓力，都是動作跟作而已。運動要降壓解鬱，低負擔或零負擔應是必要的考量，依筆者經驗，東方類型運動之「形」要達行雲流水般柔順，其「意」要達雲淡風清般空朗，其情緒舒緩效果方更能展現，相較如慢跑或舉重..等西方機械運動，其形意在短時即可精熟乃大異其趣。職是建議，對於東方類型運動舒緩憂鬱的後續研究，技巧的精熟度、運動技巧學習壓力和實驗時間長度..等，均應列入研究變數當中。

參考文獻

- 王迺燕 (2007)。高中職學生憂鬱症與自殺傾向預測因子之研究。花蓮，國立花蓮教育大學諮商心理學研究所碩士論文。
- 朱貞儀 (2003)。精神科從業人員對運動介入憂鬱症治療之知覺研究，p20。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 吳元蓉 (2005)。大學生憂鬱、人際親密與自尊之相關研究。彰化，國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文。
- 吳文宗 (1997)。運動心理學，p107。台北：五南出版社。
- 吳家碧、劉兆達 (2007)。憂鬱症的運動治療，大專體育，第 90 期。頁 170-176。台北，大專體育總會。
- 吳淑貞 (2007)。大學生憂鬱現象與相關因素的探討。台北，長庚大學護理學研究所碩士論文。
- 李昱、林博彥、徐淑婷、荆溪昱、楊寧正、文榮光 (2008)。Comparing the Use of the Taiwanese Depression Questionnaire and Beck Depression Inventory for Screening Depression in Patients with Chronic Pain，長庚醫學 31 卷 4 期，頁 369-377。
- 李祥煒 (2008)。憂鬱之預測模式建立——以慢性疾病為例。台中，亞洲大學健康暨醫務管理研究所碩士論文。
- 林世哲 (2008)。運動與憂鬱相關實證研究探討，頁 355-373。屏東，屏東商業技術學院學報。
- 林佳慧 (2002)。有氧運動對第二型糖尿病患者生理指標、生活品質、及憂鬱狀態之成效。為出版碩士論文，台北市國防醫學院護理研究所。

- 南懷瑾 (1995)。藥師經的濟世觀，頁 270。台北市，老古文化事業股份有限公司。
- 張 雍 (1994)。太極拳解說，頁 11。台北市，武陵出版有限公司。
- 張肇平 (民 85)。太極拳與老子道德經，頁 21。台北市，合詳印刷公司。
- 邱承相、盧定海 (2007)。傳統養生功法，頁 93。北京，人民體育出版社。
- 陳玉芬 (2007)。哈達瑜珈，頁 10-11。台北市，文經出版社有限公司。
- 張春興 (2000)。心理學思想的流變。台北市：東華書局。
- 張意宏 (2005)。青少年思考傾向、憂鬱程度與學習成效間之關連性研究。台北，台灣科技大學管理研究所碩士論文。
- 國家體育總會健身氣功管理中心 (2005)。健身氣功-八段錦、六字訣、五禽戲、易筋經
- 彭鈺人、張淑玲 (1997)。有氧運動與無氧運動對於焦慮與憂鬱的影響。大專體育，34 期，46-50 頁。
- 劉浩祥 (2006)。Spa 水療對憂鬱情緒及生活品質之影響－以台南地區 Spa 消費者為例。台南，立德大學休閒管理系碩士論文。
- 劉嘉逸 (2008)。憂鬱情緒不等於憂鬱症。常春月刊，308。民 98 年 8 月 20 日，取自：
<http://blog.yam.com/jenny520sky/article/19721468>
- 蔡裕豪 (2005)。氣功運動介入對於憂鬱症患者生理心理健康相關之研究。未出版論文，屏東市，國立屏東師範學院體育系。
- 鄭健雄，王欣眉，黃宜瑜 (2006)。大學生休閒生活型態與憂鬱程度關係之研究，頁 43-63，1 卷 1 期。台北：運動與遊憩研究。
- 鄭曼青 (民 66)。鄭子太極拳自修新法，頁 34-35。台北市，時中拳社。
- 蕭瑞國、林素戎、劉篤忠、吳培儷 (2007)。運動時間與憂鬱傾向之相關研究-以台北地區體育相關科系學生為例。台北，康寧學報。
- 賴炫政 (1998)。運動對憂鬱症的影響。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學體育系。
- 戴彰佑 (2004)。憂鬱症患者進行瑜珈運動介入促進生理心理健康之研究。未出版論文，屏東市，國立屏東師範學院體育系。
- 藍孝勤 (2000)。太極養生功訓練對大學女生焦慮及憂鬱的影響。國立體育學院論叢，11 卷 1 期，頁 79-97。
- 豐東洋 (2005)。運動對憂鬱症調節效果探討，頁 128-134。台北：台北

- 科大體育。
- 繆克斯 (2006)。律動瑜珈學習百科，頁 7。(蔡淑菁譯)。台北市，貓頭鷹出版社。(原著出版年：2002)
- Blumenthal, J. A., Sherwood, A., Rogers, S. D., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., & Watkins, L., (2007). Understanding prognostic benefits of exercise and antidepressant therapy for persons with depression and heart disease: the UPBEAT study -- rationale, design, and methodological issues. *Clinical Trials*, 4(5), 548.
- Doyle, E. J., Chambless, D. L., & Beutler, L. E. (1983). Aerobic exercise as a treatment in women. *Behavior Therapy*, 14, 434-440.
- Greist, J. H., Klein, M. H., Eischens, R. R., Faris, J. W., Gurman, A. S., & Margon, W.P. (1979). Running as a treatment for depression. *Comprehensive Psychiatry*, 20, 41-54.
- Holden, C.(2000). Global survey examines impact of depression. A new WHO study seeks to verify recent findings on the social and economic burden of depression worldwide using standardized instruments. *Science*.
- Klien, M. J., Greist, J. H., Gurman, A. S., Neimeyer, R. A., Lesser, D. P., Bushnell, N. J., & Smith, R. E. (1985). A Comparative outcome study of group psychotherapy vs. exercise treatment for depression. *International Journal of Mental Health*, 13, 148-177.
- Lee, Y, Yang, M. J., Lai, T. J., Chiou, N. M., & Chau, T. T. (2000). Development of Taiwanese depression questionnaire. *The Chang Gung Medical Journal*, 23, 688-694.
- North, T. C., McCullough, P., & Tran, Z. V. (1990). Effect of exercise on depression. In K. B. Pandolph and J.O. Holloszy(Eds). *Exercise and Sport Science reviews*, 18, 379-415.
- Singh, N. A., Stavrinou, T. M., Scarbek, Y., Galambos, G. (2005). A randomized controlled trial of high versus low intensity weight training versus general practitioner care for clinical depression in older adults. *The Journals of Gerontology*, 60A (6), 768.

Wise, L. A., Adams-Campbell, L. L., Palmer, J. R., & Rosenberg, L. (2006). Leisure time physical activity in relation to depressive symptoms in the black women's health study. *Annals of Behavioral Medicine, 32*(1), 68.

World Health Organization (WHO) (2002). *The world health report 2001: mental health: new understanding new hope*. Geneva, Switzerland: The Organization.

The Learning Effect of Eastern Sports for College Students on Releasing Depression Emotion

LIN SHIH-CHE^{1*}

Abstract This study aims to discuss the learning effects of three eastern sports for releasing depression emotion. Data are collected from 203 college students of National Pingtung Institute of Commerce with three different sport courses Ti-ji, Yoga and Fitness Chi-gung . After trained for 12 weeks subjects were interviewed with a TDQ questionnaire. Results show that there are three main factors that affect depression emotion, which are physiology, mentality and recognition. The majority of subjects are female, no religion preference, and less action on sport. The main reason of depression emotion is “Self-expectation”. The symptom is “less recollection ability” that achieve highest score on sports of Ti-ji , Chi-gung. And the symptom is “I feel boring.” that achieve highest score on the sport of Yoga. No subject is found having suicide intention. The order of learning effect of the three sports is Ti-ji, Yoga and Chi-gi, respectively.

Keywords: Depression emotion, Ti-ji, Yoga and Chi-gung.

^{1*} Physical education Center , National Pingtung Institute of Commerce ;
Corresponding author (S7344253@gmail.com)