

## 跑步舒壓·踢走抑鬱

# 敢就跑

### 運動與抑鬱

自 50 多年前已有不少科學研究探討運動心理學，其中包括分析運動如何對抗抑鬱，當中為人熟悉的研究包括 2004 年「情緒與抑鬱」<sup>2</sup>，及 2002 年「打破抑鬱模式」<sup>3</sup>，都正面肯定了運動有效治療抑鬱的事實。

### 藥物 VS 運動

抑鬱的症狀包括容易疲倦，睡眠質素欠佳，食欲不振等，主要因為荷爾蒙分泌失衡所致。治療抑鬱可先針對根源，就是恢復大腦化學的原本狀態。有關化學物質可透過藥物補充，或利用自然方法刺激身體產生，而後者被證實效果更持久有效。

達勒姆大學及伊利諾伊大學進行了一個研究，臨床研究 156 名患抑鬱症病人，他們被分成 3 組，分別以純藥物、純運動、及藥物加運動治療 4 個月，結果全部組別情況均有改善，但當停止服用藥物後的 10 個月，純做運動的組別病情錄得復發機率最少。亦證明了運動催化的自然物質較藥物的人造物質有效避免「反彈」情況。

### 以運動治療抑鬱原理

持續運動可對抗有害的生理事物積聚，從而降低負面情緒及抑鬱的出現。在溫和強度的運動中，大腦產生複合分子-安多酚（又稱快樂荷爾蒙），這些化學分子都有利於產生「鎮痛」及「幸福」的感受。同時地身體會抑制皮質醇（壓力荷爾蒙）的產生，互相影響下令負面情緒降至最低。

而運動也有效地分散焦點，成功轉化日常負面思想，變為正面及具創作力的思想。透過遊戲更能產生歡愉及幽默感。

### 如何開始運動的好處...

在眾多溫和強度的運動當中，緩步跑算是一種簡單易實行的選擇。緩步跑不會受場地和時間限制，也不需其他運動工具，單獨或組隊進行也可以。



### YOUTH.ROC 街跑少年，敢就跑！

由「全城街馬」以同一機構名稱命名的基金會 – RunOurCity Foundation Limited 是一所本地註冊的非牟利慈善團體，以推廣跑步活動去幫助弱勢社群，建立和諧及共融的社會。

當中的慈善項目「Youth.ROC 街跑少年」跑步訓練計劃，提供專業訓練，以助青少年完成 10 公里跑步目標，計劃推行至今已幫助超過 11,000 名青少年，令他們藉著長跑訓練而對長跑運動產生興趣、強身健體。基金會更跑出社區，幫助更多弱勢社群，如特殊人士、婦女團體等，讓更多人可感受街跑帶來的正面影響。

### 跑班著重舒壓、趣味及反思

課程共 8 堂，每堂約 2 小時，每班 15-20 位學員，由兩位經驗教練負責培訓。重點是以趣味教導初學者掌握跑步知識，提升體能及毅力，輕鬆完成 10KM 的街跑。

2016 年及 2017 年的獨立報告分析均證實完成課程的學員在自信、耐力及體能都有顯著提升。他們更持續影響其他友伴加入，培養成熟愛街跑的新世代。

### YOUTH.ONE 街跑一隊，長跑學會！

基金會另一觸目焦點項目「Youth.ONE 街跑一隊」，透過在學校及機構內成立長跑學會，帶領青少年以長跑訓練建立自信，鍛鍊毅力及回饋社會。計劃共分 4 個階段，包括定期跑步培訓、義工服務、體驗本地及海外比賽、以及領袖訓練及長跑教練培訓等。

## 聯絡街跑少年及街跑一隊

為應付本年度開學的挑戰，街跑少年將竭盡所能，為學校師生提供優先服務，最短開班時間為 1-2 星期。  
請即聯絡我們了解詳情：

### YOUTH.ROC 街跑少年

電話: +852 3590 6980

傳真: +852 3011 1272

電郵: [youth.roc@runourcity.org](mailto:youth.roc@runourcity.org)

網址: [youthroc.runourcity.org](http://youthroc.runourcity.org)

### YOUTH.ONE 街跑一隊

電話: +852 3590 6980

傳真: +852 3011 1272

電郵: [youth.one@runourcity.org](mailto:youth.one@runourcity.org)

網址: [youthone.runourcity.org](http://youthone.runourcity.org)

## 參考資料

1. *Psychiatria Danubina*, 2014; Vol. 26, 2uppl. 1, pp 208-210
2. *Nekoofar S: Emotions and depression. At Athlon, Fijikam 2004; 4:35-36*
3. *Yapko DM: Trad. It. Breaking the patterns of depression, Ponte alle grazie, Milano, 2002*