

「運動對心理健康至關重要」： 莫·法拉爵士於英聯邦與WFSGI共同主辦的世界衛生大會邊會上發起 基於證據的呼籲

資料來源 / WFSGI <https://wfsgi.org>

日內瓦，2026年5月20日

英聯邦秘書處與世界體育用品工業聯盟 (WFSGI) 今日在第 79 屆世界衛生大會 (WHA) 期間共同舉辦了一場高層邊會。此次會議匯集了政府部長、全球衛生領袖、青年領袖及體育用品產業代表，共同為運動、體能活動和體育教育作為青少年心理健康的關鍵推動力，提出基



圖片來源 / <https://www.freepik.com>

於證據的論證。

四枚奧運金牌得主、救助兒童會 (Save the Children) 大使及國家學校體育冠軍莫·法拉爵士 (Sir Mo Farah) 親自出席，透過其自身經歷說明，保持青少年活躍與維護其心理健康是密不可分的。他表示：「保持體能活動不只是為了健身或運動，更是為了心理強度、自信與歸屬感。運動賦予年輕人信心、連結感和正向的宣洩管道——這對他們的心理健康從未如此重要過。」

當前的挑戰與證據

- 根據會議提出的數據，全球青少年心理健康面臨嚴峻挑戰：
- 全球10–19歲的青少年中，至少有13% 患有心理健康疾病。
- 在 COVID-19 疫情後，焦慮與憂鬱個案增加了25%。
- 全球81%的青少年未達到建議的體能活動標準，這種情況在低收入的英聯邦國家尤為嚴重。

然而，運動作為解決方案的證據同樣有力。研究顯示，規律的體能活動可減少高達30%的憂鬱症狀，改善認知功能，並建立社交連結與韌性。在正式心理健康服務匱乏的地區，基於運動的干預措施往往是最高效且具成本效益的初步接觸點。

產業參與與未來行動

WFSGI 執行長 Emma Zwiebler 指出，體育用品產業有獨特的機會透過跨部門合作，將證據轉化為實質影響力。來自 ASICS 等產業代表也展示了企業如何利用全球影響力，推動政府以外的心理健康計畫。

英聯邦秘書處健康顧問 Janneth Mghamba 博士強調，運動提供了受信任且具支持性的環境，能增強青少年的福祉。會議最後呼籲各成員國承諾，將運動發展與體能活動納入國家青少年心理健康策略，並設定具體的衡量目標。

在會議結束的尾聲，政府部長與與會者們在莫·法拉爵士的帶領下，騎乘由WFSGI成員 Specialized 提供的行動單車前往下一場大會，象徵將理念轉化為實際行動。

【English Press Release】

“Sport is Essential for Mental Health”: Sir Mo Farah Launches Evidence-Based Call at WHA Side Event Co-hosted by the Commonwealth and WFSGI
Geneva, May 20, 2026
...(Full English version)

https://wfsgi.org/2026/05/wha-side-event-2026/?utm_source=Members&utm_campaign=5a562e0ec9-EMAIL_CAMPAIGN_2026_01_14_08_13_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_-5b2bfdd6e7-76294019