

## 運動列表

### 使用說明：

1. 許多憂鬱症案主都知道運動的好處以及重要性，也希望自己能有運動的習慣，但是，只有極少部份的人能夠做到。
2. 您應提醒案主，運動對於降低憂鬱有所幫助；同時，對憂鬱症案主而言，運動習慣不太可能是自然養成的，通常必須經過選擇與計畫，才能建立起來。
3. 「**運動列表**」提供了一些常見的運動類型供案主參考、選擇，若案主欲從事的運動不在此表中，請他將答案寫在空白處。建議您搭配「**每日運動紀錄表**」一同使用。
4. 使用時機：適用於任何治療階段。



## 運動列表

下列為許多人喜愛的運動項目，請你勾選你目前有從事的，以及你想要嘗試的運動：

運動項目	目前有從事的	想嘗試的
散步		
騎腳踏車		
快走		
慢跑		
爬山		
瑜珈		
游泳		
在健身房運動		
上有氧運動課程		
跳舞		
氣功		
太極拳		
桌球		
羽球		
籃球		
高爾夫球		

其他運動：\_\_\_\_\_