



工業化是威脅健康的漩渦 讓身心返璞歸真吧！

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興

古代人要動才能活 工業世代對健康有哪些影響？

要活就要動，是健康促進方案最常喊的口號，以考古學的角度來觀看活動的本質，人類自古代至今就透過「活動（activity）」來保持生存，並以此彰顯人類生存的價值。以「進食」為例，原始人時代必須靠著務農或狩獵來維持飲食的需要，都是相當耗勞力的工作。此外，與野生動物打鬥來維持生命及求偶／繁衍生命，也都是維持「生存」的必要，倘若失去這些「生存」的能力，人類也會逐漸地被「物競天擇」淘汰掉。

只不過，在多次的工業革命後，有許多「人類勞力」被「機器與自動化」取代，使得人類的活動形式（activity form）受到影響，像是越來越不需要透過「勞動」就能生存。目前大多的產業鏈都仰賴「機器」來提升更高的產能與效率；相反地，人類的「身體活動需求」也大量被降低。

身體活動（physical activity）指的是生活中的各種活動，不管是躺著、坐著、站著，或者走動、打球及跑步都屬身體活動，其中的差異在於從事頻率（frequency）、強度（intensity）、時間（time）及型態（type）。因此，身體活動是觀測人類活動情況不可或缺的指標，用以了解一個人的生活型態或參與選擇。而運動（exercise）則是為了達成某些體適能益處的身體活動，像是為了更有力氣而多去做重量訓練運動。

然而，一個人的生活型態可能會因為其參與選擇而有不同，像是有些人喜歡戶外到處跑，而有些人喜歡待在家中。這些活動也竄流在生活中的不同時間段，並把這些生活型態依不同的參與種類或習慣做分類，例如：當我們稱一個人為「沙發馬鈴薯（couch potato）」時，意味著某個人成天躺在沙發上看電視，且肥胖的形象就像顆躺在沙發上的馬鈴薯處於靜態的生活；而有些人則是「假

日戰士 (weekend warrior) 」，平日因為忙碌於工作與家庭，直到假日才有運動或高強度的身體活動參與。不過，身體活動是活動的基礎，而其中的質與量將會決定個人的「健康」與「生活品質」哦！

現代人要活就要動 跟您說說「動」的諸多好處

從事高強度運動後，經常使人有「喘不過氣」、「心跳好像快要停止」、「汗流浹背 / 黏答答」的感覺，而變成抗拒從事運動的因素。不過，從事運動當然不只這些「壞處」。運動最直接可見的「益處」是對體適能的提升，只不過，體適能只是轉化為功能性表現的過程，若體適能表現增加可以有兩大好處：一、可以做的事情越來越多，二、改善身形。不少人為了出國逛夠久的街，而去「走路運動」，就是最佳案例；另外，運動也能幫助我們做一些生活瑣事越來越容易，像是東西掉了的深蹲取物、替家人跑腿，或從事簡單家事都會變得不再費力或氣喘吁吁。

運動對心理健康的益處也有不少實證支持，且對於憂鬱、焦慮及認知有相當大的幫助，在生物學的假說已證實運動可提升多巴胺濃度而達到興奮與愉快的經驗。除此之外，在心理層面的解釋可知，透過身體健康可延伸效益在心理健康上，像是「可以做的事情越來越多」或「身形變好」都可以讓一個人變得更有自信。

另外，運動也讓我們學習與「壞的感覺」共處，運動總有一些令人不適的身體經驗，但也在這個過程理解某些「壞的感覺」

只是暫時而非永久。此外，由於「呼吸急促」、「心跳加速」及「流汗」都是焦慮憂鬱和運動的共同經驗，可以讓人們更容易習慣這樣的經驗，或改變對於焦慮憂鬱經驗的詮釋；同時也越來越能夠自己撫平這些焦慮憂鬱的經驗。

2022年4月發表於美國醫學會精神醫學期刊的文章〈身體活動量與憂鬱風險的系統性回顧與後設分析 (Association Between Physical Activity and Risk of Depression A Systematic Review and Meta-analysis)〉發現，每週從事2.5小時的快走運動與降低憂鬱症風險25%具有相關性，但若與完全沒運動者相比，若每週從事1小時4.4代謝當量的運動則可能降低18%的罹患憂鬱症風險！（Pearce et al., 2022），文章提出「運動對於降低憂鬱風險」的假設如下：

「其假設是當活動時身體會啟動神經傳導與免疫機制，像是體內的內源大麻素系統 (endocannabinoid system) 及腦內神經結構的重組都可能是造成心情變好的因素。此外，在社會心理及行為方面的解釋是透過運動能夠改變自我知覺、身體形象以及產生更多的社會互動，則有可能進一步發展個人的調適技巧。而生活環境面也可能是其中的調節因子，像是周圍環境的綠地面積過少，則有可能會使得個案參與較少的活動，進而變成危險因子」。

接招工業化影響身心健康的對策

因此，要有效的運用人類「需要 / 想要活動」的驅力，對我們來說是重要的。筆者假設，較少的活動量可能因為缺乏體能消耗，而容易造成身體健康問題（如代謝症候群）。而缺乏多元活動參與的投注，加上將

生活高度簡化的工業化所影響，可能因為缺乏複雜活動操作，而造成生活缺乏具挑戰事物，造成心理健康問題（如缺乏成就經驗、憂鬱、焦慮）。為了解決工業化帶來的身心問題，我們需要有效地盤點自己日常生活中身體活動的參與現況及機會。

第一步，可以記錄一週所有活動開始，包括工作的活動情況、家務活動、通勤方式，以及休閒時的運動。從這些紀錄中，我們能透過自我評估生活有多麼受到工業化的影響，像是「重視效率」或「大量生產」、「取代人力」都有可能是工業化所造成的影響。當然，不可否認我們已習慣工業化後的生活以及好處，本文並非要完全否定工業化，或者要求讀者回到原始人的生活，或是每天都要過得累吁吁。而是要從中找到合理調整生活的中庸之道，善用工業化，而非盲目地被工業化所支配自己的健康。為了解決工業化帶來的身體活動減少的問題，進行日常生活中身體活動參與的盤點是至關重要

的。以下是一些具體的方法和例子，它們可以幫助我們在日常生活中增加身體活動。

善用科技，也需洞察AI帶來的影響

此外，也可以使用智慧型手機，或各種形式的活動追蹤器來監測步數和活動種類，這樣能提供一個數據化的活動概覽。其次，可以進行環境評估，像是找到家庭和工作場所周圍的運動設施，例如公園、健身房或步行路徑，能有助於了解哪些資源是容易可用的，從而鼓勵日常的參與。

盤點完各式環境機會後，可以開始進行自我反思，像是思考哪些活動對個人來說能製造愉快的經驗？哪些是必要的？以及哪些可能因為沒有足夠動力而被忽略。例如，如果喜歡在戶外活動，但因為時間限制而經常留在室內，那麼可以尋找早晨步行或週末徒步的機會。

另外，設定對自己的體力、動機而言實際可行的目標也很重要，比如每天走一定的步

這樣做！從工業化與原始生活中找到中庸之道

	工業化（速度更快、產量更多）	中庸之道	原始的生活形式
交通	開車	改搭乘公眾運輸工具搭配步行、腳踏車；短距離改用步行	步行
家中活動	掃地機器人、吸塵器	視個人活動安排兩端活動	掃把、拖把
社交活動	線上見面	混和互動	實體見面
休閒活動	線上 / 手機遊戲 / 電視	合理分配動 / 靜態類型的活動	運動、實體活動
購物習慣	外送、網購	透過比價選擇現場購買或於網路上購買	現場購買
兒童活動	智慧型手機 / 平板電腦	合理分配動 / 靜態類型活動	公園遊戲、實體遊戲，如：跳繩、高蹺、陀螺等
休閒活動	線上 / 手機遊戲 / 電視		運動、實體活動
烹飪活動	購買現成食品、罐頭、餐廳用餐	部分購買現成物品，如自己準備餡料，購買現成水餃皮來包水餃	全部自己製作
旅行選擇	塞滿一整天行程（追求快速目標，造成缺乏旅遊品質）	彈性調度兩端安排	少量安排，但足夠深入的行程

（本表由筆者自製）



筆者父親於退休後開始當起城市農夫，這也是一種返璞歸真的生活型態哦！



現代人深陷工業化快速消費價值，可能會容易認為逛市場、逛夜市是較浪費時間的活動，進而將心力花費在節能、高效但未必對個人健康有利的活動。

數，或者每週參加幾次有
氧運動課。目標應具體且
可衡量，並且要定期評估
進度，必要時進行調整。
同時也可以結合科技與社
交元素，如使用運動應用
程式加入一些虛擬挑戰

（如：Garmin Connect或

Nike Run等），或與朋友或家人一起參與體育活動。這不僅增加了活動的趣味性，也有助於建立支持網絡，從而提高運動的積極性和持續性。通過這些方法，我們可以將身體活動更自然地融入生活之中，進而提升生活品質和健康狀態。

參考資料

Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., ... & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis. *JAMA psychiatry*.

值得關注的還有，我們正在經歷第四次工業革命「人工智慧（Artificial Intelligence）」的快速發展，因此也更需要關注這些技術對人類健康可能帶來更深遠的影響。特別是人工智慧可能開始接管許多需要人類直接參與的決策、問題解決和資訊整合工作時，我們不僅面臨身體活動更進一步減少的風險，大腦心智運作和人際互動品質也可能受到影響，甚至改變整體社會結構的運作，進而造成人類的心理健康有更多不利的影響。這些問題的探討和解決需要我們給予高度重視，期待未來能有更多相關討論，深入探究人工智慧對社會結構和心理健康的長遠影響。

結語

工業化時代的進步對生活便利性帶來了諸多改善，但同時也對生活形式造成不少影響，使許多人不知不覺陷入了久坐和缺乏運動的生活模式。這種轉變對健康構成了隱蔽的威脅，也迫使我們需要重新審視自己的生活方式。

面對這些挑戰，我們不僅要激發人類自古以來的活動本能，更要在日常生活中有意識地增加身體活動，從而使身體和心靈都能返回更加自然而平衡的狀態。透過這些努力，我們不僅能夠減少憂鬱和焦慮的風險，大大提升生活品質和安適感，還能透過動起來，更能體驗生命經驗帶來的每一分價值，而不僅是淺嚐生活而已！🌍