

“体育对心理健康至关重要”——

莫·法拉赫爵士在英联邦与世界体育与全球健康倡议（WFSGI）联合主办的 世界卫生大会边会上，基于科学证据发出了这一呼吁

这位四届奥运会金牌得主在日内瓦与英联邦卫生部长、世界卫生组织、耐克、亚瑟士以及“全球心理健康联盟”共同出席活动，基于科学证据，阐述了将体育运动和身体活动作为青年心理健康政策重点的必要性。

日内瓦，2026年5月20日 - 大英联邦秘书处与世界体育用品工业联合会（WFSGI）今日在第79届世界卫生大会（WHA）期间联合举办了一场高级别边会，汇集了各国政府部长、全球卫生领袖、青年领袖及体育用品行业代表，共同基于科学证据阐述体育、体育活动和体育教育作为促进青年心理健康关键推动力的重要性。

四届奥运金牌得主、救助儿童会大使兼国家学校体育冠军莫·法拉爵士作为活动主讲人，结合自身亲身经历及其通过“莫的使命”开展的工作，阐释了为何保持青少年的身体活跃与维护其心理健康密不可分。

“保持身体活跃不仅仅关乎体能或运动——它关乎心理韧性、自信以及归属感。体育运动赋予年轻人自信、人际联结和积极的宣泄渠道——这对他们的心理健康而言，其重要性前所未有。”——莫·法拉赫爵士，四届奥运会金牌得主。

此次活动题为“**建设韧性未来：释放体育与身体活动对英联邦青年心理健康的影响力**”，于全球卫生政策的关键时刻召开，作为[2026年首届英联邦卫生协调论坛](#)的配套活动，旨在为2026年7月22日在苏格兰格拉斯哥举行的[第12届英联邦体育部长会议](#)以及2026年11月的[英联邦政府首脑会议（CHOGM）](#)的筹备过程中，于全球卫生政策的关键时刻召开。

英联邦秘书处卫生顾问詹内斯·姆甘巴博士表示：“**体育运动和身体活动在促进身心健康方面发挥着至关重要的作用，它们为年轻人提供了值得信赖且充满支持的环境，帮助他们培养韧性、提升幸福感，并获得所需的支持。通过与成员国政府、合作伙伴及年轻人携手合作，我们能够将这些重点领域转化为社区中的切实行动，从而增强所有人的健康与幸福感。**”

挑战的严峻性显而易见：

- 全球范围内，至少有13%的10至19岁青少年患有心理健康问题。
- 在新冠疫情之后，焦虑和抑郁症的发病率上升了25%。



- 全球81%的青少年未能达到推荐的体育活动指南标准——这一缺口在低收入英联邦国家最为严重。
- 英联邦15亿人口中，60%年龄在30岁以下，久坐不动的生活方式与心理健康状况的恶化交织在一起，构成了这一代人面临的最具决定性的公共卫生挑战之一。

然而，体育作为解决方案的证据同样令人信服。活动上公布的研究表明，规律的体育活动可将抑郁症状减轻多达30%，改善认知功能，建立社交联系，并培养一种贯穿年轻人整个生命周期的韧性。在正规心理健康服务仍十分稀缺或难以获得的地区，基于体育的干预措施往往是最可行的第一接触点——这是卫生体系中一种经济高效、影响深远的延伸，而非附加项目。

“体育和体育活动已被证实是可扩展的工具，可成为青少年心理健康整体支持体系的关键组成部分，帮助他们感受到归属感、被重视和被倾听。作为推动世界前进的行业，我们拥有独特的机会来支持青少年心理健康：通过深化跨部门合作，在年轻人所在的场所开展体育相关干预，将证据转化为实际影响。” ——世界体育用品工业联合会首席执行官艾玛·兹维布勒（Emma Zwiebler）。

来自体育用品行业的演讲嘉宾——包括亚瑟士（ASICS）全球品牌传播总监卡罗琳·费舍尔——通过案例研究展示了企业如何利用其全球影响力及面向青年的平台，推动以体育为基础的心理康倡议，其成效已超越政府单方面所能达到的水平。与他们一同出席的还有巴基斯坦性别互动组织青年事务主任、世界卫生组织青年理事会成员梅尔·M·阿迪尔·里亚兹博士，中国国家精神卫生中心副主任王刚先生，以及“全球心理健康联合会”首席执行官兼联合创始人莎拉·克莱恩。

会议最后呼吁共同发起国承诺将“体育促进发展”和“体育活动”纳入国家青年心理健康战略，并在联合公报中设定可量化的目标。这一倡议基于2022年英联邦政府首脑会议（CHOGM）达卡-基加利心理健康契约，以及即将以“重新构想体育的力量，迈向更健康、更公平、更公正的英联邦社区”，从而将体育定位为包容性发展的工具。

作为恰如其分的收尾，政府部长和与会者乘坐WFSGI成员Specialized提供的移动自行车单元骑行前往下一场世界卫生大会（WHA）会议，莫·法拉赫爵士领骑。

完



关于英联邦

- 英联邦是由56个独立且平等的主权国家自愿组成的联盟。我们的总人口为27亿，其中60%以上为30岁及以下人群。
- 英联邦遍布全球，既包括发达经济体，也包括发展中国家。我们的33个成员国是小国，其中许多是岛国。
- 英联邦秘书处致力于协助成员国建立民主包容的体制，加强治理，并促进正义与人权。我们的工作有助于推动经济发展和贸易增长，增强国家韧性，赋能青年，并应对气候变化、债务和不平等等各类挑战。
- 成员国还得到由80多个政府间组织、民间社会组织、文化组织及专业组织组成的网络的支持。如需了解更多关于英联邦活动和倡议的信息及定期更新，请订阅我们的月度通讯。

媒体联络

代理高级传播官

伊杰奥玛·奥尼耶托尔博士 - i.onyeator@commonwealth.int

关于 WFSGI

世界体育用品工业联合会（WFSGI）是体育用品行业的全球性非营利贸易协会。WFSGI 被国际奥林匹克委员会（IOC）正式认可为奥林匹克运动中的行业代表。我们的会员包括体育品牌、受体育启发的休闲品牌、制造商、供应商、零售商、国家/地区体育联合会以及行业和贸易协会。按年营业额计算，这代表了全球体育用品行业约70%的规模。WFSGI的宗旨是团结并支持全球体育用品行业，为所有人创建一个更健康、更活跃的地球。

www.wfsgi.org

媒体联系

WFSGI传播部主管

琳达·墨菲 – lmurphy@wfsgi.org