

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

技高組 成果報告格式

題目名稱：了解憂鬱症

一、摘要

介紹憂鬱症的症狀、導致的原因，以及治療的方法。

二、探究題目與動機

現代的人得到憂鬱症的比例越來越高，身邊的人也有人是患者，所以想了解更多關於這方面的知識。

三、探究目的與假設

找出造成憂鬱症的原因與治療方法，若透過 AI 科技是否能幫助患者走出憂鬱？

四、探究方法與驗證步驟

透過自身經歷與資料搜尋與分析的方式，了解憂鬱症的原因與其治療方法。

介紹

憂鬱是正常的情緒，人遇到挫折、失落、不如意，難免會悶悶不樂，但是如果鬱悶的情緒過為嚴重，持續的時間過久，而無法拉回、失去控制，就要小心可能是憂鬱症的可能。

標準共有九個症狀，至少五個症狀以上，持續超過兩週，就要小心可能是得了憂鬱症。

自殺意念、企圖或計畫

無法專注、無法決斷

無價值感或罪惡感

體重下降(或增加)

憂鬱情緒

疲累失去活力

精神運動性遲滯(或激動)

興趣與喜樂減少

失眠(或嗜睡)

社團法人台灣憂鬱症防治協會

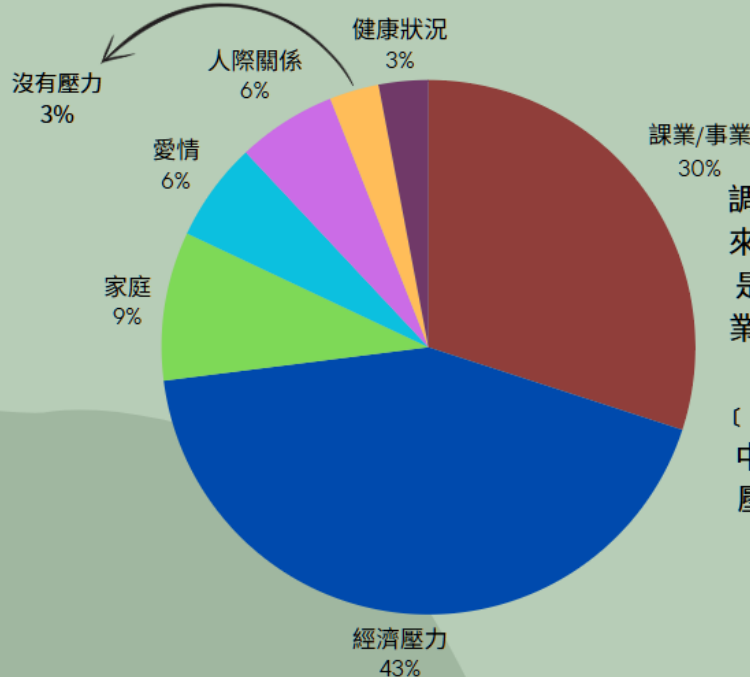
造成憂鬱症的原因

類別	具體原因	說明
生理因素	神經傳導物質失衡	血清素、多巴胺等不足會影響情緒穩定與快樂感。
	賀爾蒙變化	如青春期、產後、更年期，容易影響情緒。
	遺傳	有家族史者罹患憂鬱症的機率較高。
心理因素	長期負面思考	經常自我否定、過度自責的人，風險較高。
	童年創傷經驗	包括家庭暴力、失親、被霸凌等心理陰影。



類別	具體原因	說明
社會與環境因素	生活壓力	升學、工作、人際關係或突發事件的壓力。
	社會孤立	缺乏朋友、親人支持時，更易陷入低潮。
	經濟困難	長期財務壓力、失業等會造成心理負擔。
生活習慣因素	睡眠不足	睡不飽或作息混亂會導致情緒不穩。
	缺乏運動	運動能釋放快樂荷爾蒙，缺乏則易憂鬱。
	飲食不均	缺乏特定營養素（如B群、D、Omega-3）與憂鬱相關。

力人心理治療所



調查顯示，「經濟壓力」成為最大壓力來源的主要元凶〔43.25%〕；其次則是身為學生或者上班族最常有的「課業以及事業」的壓力〔30.28%〕，另外第三名的壓力則來自於「家庭」〔8.81%〕；不過林林總總的壓力來源中，也有少數受訪者表示「生活沒有壓力」〔3.30%〕，著實令人羨慕。

波仕特線上市調

治療方法

藥物治療



服用抗憂鬱劑是長期的抗戰，一般憂鬱症病人第一次發作應持續接受6個月以上的治療。耐心確實按照醫囑服用藥物，切勿自行停止服藥。



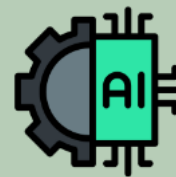
非藥物治療

1. 規律作息-社交活動有助於穩定情緒，調整負向的思考模式，找知心的朋友談談，也可幫助舒緩壓力。
新增少量內文
2. 定期運動- 散步、慢跑、可以幫助紓解壓力，可幫助提升夜晚睡眠品質、改善心情等。
3. 健康飲食：採均衡飲食，避免病患攝取過多刺激物質如煙、酒、咖啡等。



憂鬱症治療方法有什麼？身心科醫師教你如何面對憂鬱症

科技治療



1. 人工智慧 (AI) 分析：利用AI分析患者的文字、語音或臉部表情，協助辨識憂鬱傾向，例如社群媒體貼文分析或語音語調變化。

2. 數位心理量表與自我評估App：像是「Moodpath」、「MindDoc」等App提供自我檢測工具，使用者可每天記錄情緒變化。

3. 冥想與正念訓練App：像是「Headspace」、「Calm」等提供引導式呼吸、放鬆練習，有助減緩焦慮與憂鬱症狀。

4. 網路社群與線上互助團體：Facebook等平台有特定支持憂鬱症患者的社群，提供傾訴與互相支持的空間。

5. 穿戴式裝置監控健康：智慧手環可追蹤睡眠、心率、活動量，幫助使用者了解自身狀態。有些裝置甚至可透過變化警示壓力過大或情緒低落，促進自我覺察。

美國心理學會 (APA)
美國精神醫學學會 (APA)

五、結論與生活應用

憂鬱症是一種常見但嚴重的心理疾病，不只是短暫的情緒低落，而是一種會影響人的思考、感受、行為甚至生理功能的疾病。它可能由多種因素引起，如遺傳、生理變化、壓力事件或環境影響。憂鬱症需要正視與治療，透過心理諮商、藥物治療與良好的生活習慣，有機會逐漸改善與康復。

參考資料

1. 社團法人台灣憂鬱症防治協會 <https://www.depression.org.tw/knowledge/info.asp?/68.html>
2. 力人心理治療所 <https://www.lijen.net/post/6qaaboutdepression>
3. 波仕特線上市調 https://www.pollster.com.tw/Aboutlook/lookview_item.aspx?ms_sn=116
4. 澄清醫院－憂鬱症治療方法有什麼？身心科醫師教你面對憂鬱症
https://ck.ccgh.com.tw/doctor_listDetail165.htm
5. 美國心理學會 (APA) <https://www.psychiatry.org/>
6. 美國精神醫學學會 (APA) <https://www.apa.org/practice/digital-therapeutics-mobile-health>