

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目： 天氣轉換，心情隨行：季節為何能與人的心情環環相扣？

摘要： 隨著季節更迭，人們的情緒明顯感受到波動，這種與季節互動的關係，成為日常生活中難以忽視的一部分。

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

天氣變化悄然左右著人們的情緒波動。每當季節交替，無論是春夏交接時的溫暖，還是秋冬來臨時的寒冷，這些環境的變化都與我們的身心狀態和情緒息息相關。春天的陽光明媚，空氣清新，往往帶來活力與積極的情緒；而寒冷的冬季則容易讓人感到沉悶、憂鬱，甚至影響日常的動力與社交意願。

關於季節性情緒失調 (Seasonal affective disorder , SAD)

又稱「季節性情緒失調 (Seasonal affective disorder , SAD) 」，也常常會被稱作「季節性憂鬱」、「冬季憂鬱」。季節性情緒失調過去被視作憂鬱症的其中一種類型，大多數的 SAD 患者在一年的大部分時間都有良好的健康狀態，但特別常出現在秋冬之際，年年反覆發作。當外在環境變得陰暗和寒冷時，這些外在因素可能會被感知為一種能量的減弱或閉鎖，從而觸發內在的憂鬱情緒。

季節性情緒失調的症狀有哪些？

秋冬型 SAD (最常見)

- 情緒低落、持續憂鬱
- 對日常活動失去興趣
- 容易感到疲勞和嗜睡
- 食慾增加
- 專注力下降，動力減弱

春夏型 SAD (較少見)

- 焦慮或易怒
- 失眠
- 食慾下降，體重減輕
- 精力過剩或躁動

改善季節性情緒失調 (SAD) 的多種方法

- 增加光照

- 規律作息
- 健康飲食
- 適量運動
- 良好睡眠品質
- 維持社交活動

首先，**增加光照**是改善季節性情緒失調最有效的方法之一。可以透過光照療法來補充日照不足，多待在戶外，即使是陰天，也可以透過自然光來影響體內的血清素分泌，有助於穩定情緒。

除了光照，**良好的生活習慣**也能有效減少季節變化對情緒的影響。規律運動，如快走、瑜珈或慢跑，提高情緒穩定性。同時，**飲食**對情緒的影響也不可忽視，避免過量攝取糖分與精製碳水化合物，能減少血糖波動對情緒的影響，讓身體保持穩定的能量供應。

維持良好的睡眠品質也是關鍵。每天固定的作息能幫助身體適應季節變化，減少因日照時間縮短而產生的疲憊感。睡前減少使用手機與電腦，以避免藍光影響褪黑激素的分泌。若有入睡困難的情況，透過放鬆活動，如冥想與深呼吸，來幫助身體進入休息狀態。

在心理層面上，**維持社交活動**可以有效緩解因季節變化帶來的孤獨感。與朋友、家人相聚，或是參與社群活動，都能帶來正向情緒。此外，培養興趣愛好，如閱讀、繪畫或音樂，也能轉移注意力，減少對負面情緒的專注。如果季節性情緒失調影響到日常生活，導致長期憂鬱或動力低落，則可以考慮透過心理治療，或在醫師建議下使用抗憂鬱藥物來穩定情緒。

綜合來看，季節性情緒失調雖然受外在環境影響，但透過調整生活習慣、增加光照、維持運動與健康飲食，以及保持良好的睡眠與社交活動，都能有效減輕其影響。關鍵在於理解自己對季節變化的反應，並採取積極的應對策略，使情緒維持在穩定狀態。如果症狀嚴重影響生活，尋求專業協助也是必要的選擇。當我們學會與季節變化共存，便能以更從容的心態面對每個季節的挑戰，保持身心的和諧與平衡，從而提升生活品質。

參考資料

冷空氣來襲，你的心情跟著降溫了嗎？ 心理師分享如何應對「季節性憂鬱」的心法

<https://reurl.cc/QYjoOq>

秋冬易憂鬱可能是「季節性情緒失調」！四招預防秋冬影響情緒波動

<https://www.lianan.com.tw/drlananepaper/Article/429-3>

真的嗎？極端氣候會影響心情！？

<https://geneonline.news/weather-change-influencing-mood-and-behavior/>

夏天好熱，好易怒？心理師揭「5 症狀」判斷：你可能是夏季憂鬱症發作

<https://www.uho.com.tw/article-61124.html>

一到冬天 E 人變 I 人？！你可能是季節性情緒失調

<https://reurl.cc/5KGAbn>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖