

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：憂鬱年輕化！? 21 世紀人類健康頭號殺手之一?

摘要：認識憂鬱症，如果遇見可以怎麼做。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

隨著社會的快速變遷，憂鬱症的發病年齡有著明顯的年輕化趨勢。越來越多的年輕人，特別是青少年和大學生，面臨著憂鬱症的困擾。根據最新的研究資料，在不同年齡層中，年輕族群的憂鬱症發病率逐年上升，這一現象不僅引起了學術界的關注，也成為了社會健康問題的重要議題。

年輕人的憂鬱症症狀表現可能與成年人的略有不同。他們可能表現出情緒低落、興趣減退等典型症狀，但同時也可能出現易怒、焦慮、疏離等行為問題。另外，睡眠障礙、飲食改變和注意力不集中等症狀也會逐一顯現。這些症狀不僅影響心理健康，還可能進一步影響學業和人際關係。我國健保就醫資料顯示，15 至 30 歲的年輕族群，身心科相關診斷呈現上升趨勢，由 2016 年的 22.1 萬人增加到 2021 年 29.2 萬人，年輕人主要因憂鬱傾向、家庭狀況、人際問題等因素尋求醫療幫助。身心科醫師指憂鬱症年輕化，不只是醫學問題，更涉及複雜的心理、社會及環境因素影響。

什麼是憂鬱症?

憂鬱症 (Depression) 是一種情緒障礙，主要表現為持續的悲傷和興趣喪失。憂鬱症是 21 世紀 3 大疾病之一，平均每 100 人就有 3 人可能罹患憂鬱症，每個人終其一生有 10 ~ 15 % 的機率罹患此症，換言之，全球就有 1 億 2 千 1 百萬人正在受憂鬱症之苦，然而只有不到 5 % 的患者接受治療。

憂鬱症不但對個人的情緒造成嚴重影響，更傷害到我們的生理狀況與思考認知功能，對學業、工作、家庭、人際關係等都造成嚴重之傷害，有些人甚至會傷害自己的生命。可惜的是，我們卻是有意無意地把它忽略了。

憂鬱症有以下那些症狀:

1. 鬱悶、情緒低落、缺乏興趣、不安、易怒。
2. 悲觀、記憶力減退、注意力無法集中、沒有信心、自責、自殺意念
3. 食慾增加或減少、體力降低、疲勞、失眠
4. 說話少、動作變慢、僵呆或躁動、有自殺的行為

可以如何幫助憂鬱症患者？

1. 主動關心他們，耐心聆聽，讓他們感受到被理解和重視是非常重要的。
2. 鼓勵他們尋求專業的幫助，心理治療或諮詢。醫生或心理學家的專業指導能提供有效的治療方案。另外，陪伴他們參加治療，並對治療進度表示關心，能夠提升他們的治療信心。
3. 鼓勵他們保持規律作息，均衡飲食，以及參加適度的運動。
4. 耐心是協助他們的重要因素。無論他們的康復過程多漫長，都不要輕易放棄，讓他們感受到愛。這將對他們的恢復產生重要的影響。

參考資料

https://www.taic.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=157&page_name=detail&type=1596&iid=4292

<https://www.auh.org.tw/NewsInfo/HealthEducationInfo?docid=1486>

<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4547554>

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
-