

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：溫度，讓感情更有溫度！

摘要：溫度對人的心情和情緒有著很大的影響。當氣溫過高時，人們通常會感到煩躁、不舒服和疲勞，而當氣溫過低時，人們通常會感到焦慮和沮喪。相反，當氣溫適中時，人們通常會感到輕鬆和快樂。氣溫變化還會影響人們的睡眠質量。因此，在不同的氣溫下，人們會有不同的心情變化。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

在日常生活中，我們經常會發現自己的情緒受到外界環境的影響。其中，溫度是一個重要的因素。當氣溫過高或過低時，人們容易感到疲憊、焦慮、壓抑或易怒。特別是在辦公室等環境中，溫度的適宜程度對於工作效率和情緒狀態都有著重要的影響。

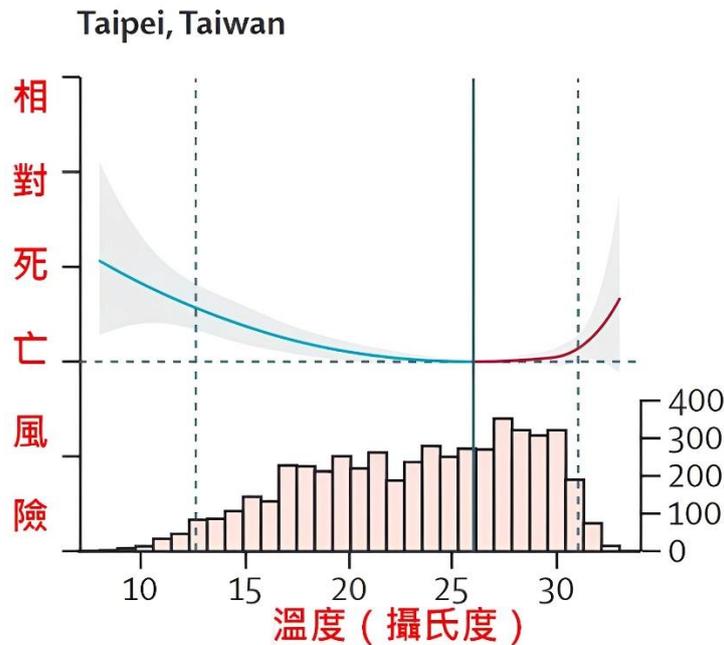
溫度與人的生理和心理健康密切相關。最近的研究發現，過高的溫度會對認知和決策能力產生負面影響。當室內溫度高於攝氏二十五度時，人們的思考能力和決策能力會明顯下降，這也就意味著他們的工作效率會受到影響。相反，當室內溫度太低時，人們容易感到疲憊和昏昏欲睡，情緒低落。

溫度：首先我們先來了解人類對溫度的定義。溫度是物體的一種物理量，指物體內部分子運動的快慢程度。高溫代表物體內部分子運動快速，低溫則相反。在日常生活中，我們通常使用攝氏溫度或華氏溫度這樣的溫度單位來測量溫度。不同的物質對溫度的敏感度不同，這也就是為什麼當我們觸碰一個物體時，它感覺冷或熱的原因。



1.(從心理層面探討)

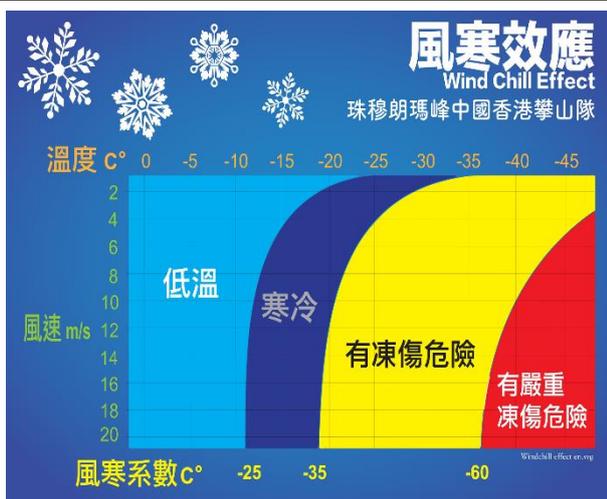
最近因為氣候的原因，天氣越來越熱，溫度升高與心理健康相關。患有煩躁及憂鬱症狀的患者，和自殺行為的人數逐漸有增加或是愈發嚴重的趨勢，酒精與其他物質的近年來使用越來越多，以面對外界的壓力。炎熱的氣溫容易導致有攻擊性增加的疑慮，增高家庭暴力的發生。極端的氣候，全球的暖化，造成前所未有的高溫，會使精神症狀惡化。



2.(從物理層面探討)

體感溫度是人體對氣溫、風速、濕度等氣象因素的感受程度。一般來說，當氣溫較高時，如果空氣中含有足夠的濕度，人體的散熱功能就會受到抑制，這樣人們感覺的溫度就會比實際氣溫高；反之，當氣溫較低時，如果空氣中含有足夠的濕度，人體的保溫功能就會受到抑制，這樣人們感覺的溫度就會比實際氣溫低。因此，氣溫和體感溫度之間的關係是很複雜的，不同的氣象因素會對體感溫度產生不同的影響。

為了更好地理解氣溫和體感溫度之間的關係，可以參考風寒指數和熱中症指數等指標。風寒指數是根據氣溫和風速計算得出的一個指標，用於評估當前天氣條件下的體感溫度。熱中症指數則是根據氣溫和濕度計算得出的一個指標，用於評估當前天氣條件下的體感溫度和對人體的潛在危害。



熱中症指數 (WBGT) とは

暑熱環境において人が受ける熱ストレスを評価する指数です。



// WBGT 値を計測して熱中症を防ごう！ //

如何應對：

要應對溫度對心情的影響，有幾個建議可以參考：

一、調節合適溫度：在辦公室等環境中，盡量調節適宜的溫度，避免過高或過低的溫度對情緒的影響。在家中，也應試著調節室內溫度，尤其是在夏天和冬天。

二、適當的穿著：根據氣溫變化，選擇適當的衣物穿著，既能保暖又不至於過熱。特別是在夏天，適當地穿著涼爽的衣服有助於緩解炎熱對情緒的影響。

三、調整合適的心態：溫度不適宜時，嘗試著調整自己的心態，不讓情緒受到太大的影響，保持積極樂觀的態度。可以透過冥想、聽音樂、與朋友聊天等方式來放鬆身心，減少不適宜溫度對情緒的影響。

總結：

溫度與人心情之間的關聯是一個複雜的問題。但是，通過調節溫度、穿著適當的衣物以及調整自己的心態，我們可以減少不適宜溫度對情緒的影響，提高自己的生活品質。希望本篇文章能對您有所幫助。

溫度是一個影響人的生理和心理健康的因素。當溫度過高或過低時，我們的情緒和認知能力都容易受到影響。在這篇文章中，我們將探討溫度與人心情之間的關聯，並提供一些實用的建議，幫助您調節溫度，減少不適宜溫度對情緒的影響，提高您的生活品質。

適當的溫度對於保持良好的心情和健康狀態至關重要。減少不適宜溫度對情緒的影響，提高您的生活品質。

參考資料

1.由內到外 情緒確實會影響身體溫度，幸福感可令全身發熱。

<https://reurl.cc/MRbm7p>

2.天氣濕冷讓人心情好差？心理師揭背後原因「溫度是關鍵」

<https://health.ettoday.net/news/1107848>

3.做個有溫度的人：溫度如何影響我們的生活、行為、健康與人際關係。台北:時報出版。2022/07/05

4.溫度·原來和我們這麼親密-高溫對健康的衝擊

<https://reurl.cc/OVpKY3>

5. 溫度[物理量]

<https://www.jendow.com.tw/wiki/%E6%BA%AB%E5%BA%A6>

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