

壹、重要行事

【教務處】

《註冊組》

一、**高中升學**

(一)、請 12 年級學生於 10/26(一)前填畢 110 國內升學簡章購買調查表單，並繳交費用：

<https://forms.gle/DbHmv6qwy1xXwkoN6>

(二)、本週六(10/24)為**第一次英聽**，請應考學生攜帶身分證及 2B 鉛筆，並詳閱**應考須知**(如附件)

二、**國中升學**9 年級直升說明會將於 11/16(五)班會課辦理。

【輔導室】

情緒也會「換季」？ ---談季節性情緒失調

說到「換季」，你第一時間會想到什麼？怎麼收納夏天的衣服？該添加哪些秋裝？其實除了衣服要換季，有時候就連「心理情緒」也會跟著季節轉換而有所變化！

季節性情緒失調 (Seasonal Affective Disorder)，簡稱 SAD，是因天氣變化而產生的一種情感障礙或情緒失調，通常發生於秋季末和冬季，也就是當白天越來越短，黑夜越來越長的季節，因此，國外經常把它俗稱為「冬季憂鬱」(winter blues)。

像最近幾天，開始有秋天冬天的感覺了，天氣涼涼冷冷的，偶爾還會下雨，天色暗得比之前 (9 月開學的時候) 更早也更快了；再加上過了第一次定考，許多活動和報告正在進行著，連著 1-2 周正籠罩在考試成績和報告海的壓力之下，整個人心情都開心不起來。甚至因為心情的低落、活動力也變差，或是明顯地覺得自己不愛跟別人互動、莫名的心情很糟糕，或是情緒大起大落，簡單來說就是整個人都不對勁。

其實在季節轉換時，許多人的生活適應力會減弱，雖不知季節性情緒失調的真正原因為何，不過醫界共識是與日照有關。當夏季進入秋冬時，日照減少，陽光較弱，人體內的生物時鐘因而失去平衡，降低了調節人類心情的腦中血清素濃度，同時也減低了控制睡眠及情緒的褪黑激素濃度。白天的時間越來越短，能照到陽光的時間自然也會縮短，而維生素 D 這個可以藉由曬太陽合成的重要元素也會因此減少。你可能不知道的是一旦**維生素 D 不足**，會使人體缺乏血清素，從而讓你感到焦慮，甚至憂鬱等情緒波動！

向換季憂鬱說 bye bye 的「5 個實用方法」

- (一)、**維持一個穩定的「睡眠時間表」**：SAD 可能會導致晝夜節奏的混亂，因而影響你的睡眠，所以在這個時期制定一個能幫助自己嚴格遵守的「睡眠時間表」，會是個不錯的方式。
- (二)、**盡量外出活動**：運動可以促進刺激大腦內多巴胺的分泌和吸收，而腦中號稱「快樂激素」的正是多巴胺 (Dopamine) 本人。即使天氣不佳，還是要盡量設法讓自己多運動及外出，也可以找三五好友聚一聚，無論談天、唱歌或逛街，都能讓自己維持在比較良好的情緒中。但如果本身出門的意願低，不妨請親朋好友協助邀約外出，或主動報名有興趣的活動或課程，幫助自己在雨天有動力外出。
- (三)、**增加明亮光線**：如果可以，還是要盡量多曬太陽。教室的窗簾該拉上的時候拉上，該打開的時候打開，各班要有一兩位專門管理穿窗簾的窗簾手，全班的情緒調節、班上的明亮程度就靠你們了!
- (四)、**對鏡子微笑**：可以試著強迫自己做一些讓自己開心的動作。例如每天對著鏡子咬一枝筆，讓嘴型呈現 U 字型，持續 15 分鐘以上，因為研究發現，透過這樣的動作能增加腦內啡的分泌，讓人比較愉悅、不煩燥。
- (五)、**均衡「飲食」**：

心情不好可能會讓你停不下吃甜食的念頭，但是數字增加的體重又會讓你心情更差？其實，在漸冷的天氣下，體重增加是很自然的！所以只要讓自己的體重不要超過正常值，並試著在每日建議攝取的卡路里之下，達到碳水化合物跟足夠的蛋白、蔬果攝取平衡——讓你的身體感受到「健康」，心裡也會少掉一些負擔。

多攝取色胺酸食物：像是牛奶、香蕉、堅果等，富含色胺酸的食物，能轉化為血清素，有助於維持正面情緒。

參考資料：

- (1) 情緒也會「換季」？心理學家推薦 5 方法：不讓季節性憂鬱帶走好心情：<https://reurl.cc/9XWpXX>
- (2) 陰鬱濕冷的「季節情緒障礙」 6 招擺脫糾纏：<https://reurl.cc/d5pW5q>
- (3) 季節轉換心情鬱卒 提防冬季憂鬱症找上門：<https://reurl.cc/7oEpYb>
- (4) 陽明電子報：冬天快來了，你憂鬱了嗎？—談季節性情緒失調：<https://reurl.cc/VX217n>

