

附件6.2 情境卡

情境一

美怡的成績一直不佳。這幾個月來她很擔心如果期終考試不合格，便需要留級，新學年就不能跟好朋友一起升班，還要重新認識新同學。美怡知道自己要努力，但不知道為何自己一溫習便感到很大壓力，好像有大石壓着心口一樣。而且，美怡晚上經常睡不好，連續數晚失眠，以致早上沒有精神上課，頻頻缺課。自上月起，美怡不再跟同學在中午時外出吃飯，放學後亦不願跟大家聯絡，經常鬱鬱寡歡。美怡在這個星期更經常在社交平台轉載不少負面絕望的資訊。



討論問題：



美怡出現了哪些精神健康警號，令你覺得她可能需要幫忙？



附件6.2 情境卡

情境二

志健數個月前與最要好的朋友吵架，令志健覺得很心煩。志健雖然已經向朋友道歉，但每天返到學校，該朋友仍對他不瞅不睬，令志健覺得這一輩子也不會再與該朋友和好。志健自此開始變得情緒低落，無胃口，有時甚至出現胃痛。志健還會無故向身邊的人發脾氣，身邊的同學都不敢靠近他，令志健感到更孤單，覺得身邊沒有朋友關心自己。志健對很多事情都失去動力，甚至退出了以往很投入參與的學校足球隊。



討論問題：

志健出現了哪些精神健康警號，令你覺得他可能需要幫忙？

