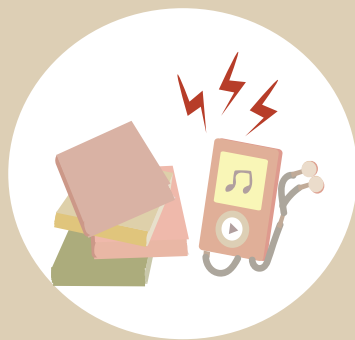


# 精神健康警號資訊圖



## 日常生活方面

- ▲ 應付日常學業、課外活動、興趣班等感到力不從心，無法順利進行或完成



## 情緒及行為方面

- ▲ 情緒低落、被負面情緒困擾
- ▲ 對喜愛的事物/ 事情失去興趣和動力
- ▲ 感到絕望、無助
- ▲ 產生傷害自己的念頭或行為



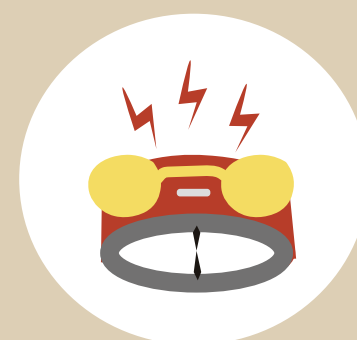
## 認知能力方面

- ▲ 專注力下降
- ▲ 變得善忘
- ▲ 思緒混亂



## 社交方面

- ▲ 不願意與同學、朋友、家人接觸
- ▲ 逃避參與社交活動、不想返學



## 生理方面

- ▲ 失眠/ 睡得比以往多或少
- ▲ 食慾不振/ 食得比以往多或少
- ▲ 經常疲累，沒有動力做事
- ▲ 身體出現不明的痛症

留意有否出現以上的情況，  
尤其持續或/ 和明顯的改變，  
它們可能是精神健康轉差的一些警號。