



► 你對精神疾病有正確認識嗎？

齊齊 LEVEL UP ♪

逐題檢視，看看你對精神疾病的理解有多少。



精神疾病是由許多因素造成的，不只是性格或意志力問題。



精神疾病的風險因素包括生理、心理及環境等方面。



任何人都可能經歷精神健康問題。



良好的人際支援網絡和主動尋求幫助可以減低風險。



有精神疾病經歷的人士也能學習、工作，並應對日常生活。

復元是學會自我接納，積極面對挑戰並尋找成長的機會。

