



精神健康警號



生理方面



失眠 / 睡得比以往
____或____



食慾不振 / 食得比
以往____或____



經常疲累，
沒有____做事



身體出現不明的

情緒及行為方面



情緒____
被負面情緒困擾



對喜愛的事物 / 事
情失去興趣和



感到絕望、____



產生____自己
的念頭或行為

認知能力方面



____下降



變得善忘



思緒混亂

社交方面



不願意與同學、
____、____
接觸



逃避參與____活
動、不想返學

日常生活方面



應付日常學業、課外活動、興趣班等
感到____，無法順利進行或
完成