



# 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