



- 社交app或網上留言訴說不开心
- 有想哭或大叫的衝動

## 透露情緒困擾



- 作出自我傷害行為，例如割手、濫藥酗酒等

## 傷害自己



- 日常生活失去動力
- 對平時喜愛的活動失去興趣

## 失去快樂感覺



- 覺得無人關心
- 質疑生存的意義
- 對悲情歌曲很有共鳴

## 感到寂寞空虛



精神健康不容忽視  
應及早關心



衛生署  
學生健康服務



## 自我形象低落

- 自責、苛刻批評自己
- 自覺低人一等、無用
- 常想著自己過往的失敗



## 難集中精神

- 善忘
- 思緒混亂
- 難下決定



## 抑鬱煩躁

- 食慾大變
- 失眠或過度嗜睡
- 不顧儀容和個人衛生



## 不想與人聯繫

- 自我孤立
- 過份沉默
- 不想與人分享