

每日健康摘要

日期	日誌內容	食慾	睡眠狀況	行動能力	養護建議
2025/3/23	今天的生活很充實。我早上跑了步，下午完成了一個重要任務，晚上還和朋友吃了晚餐聊天。雖然有點累，但我感到自己正在往目標前進。	正常	未提及	良好	個案今日活動量高（跑步、外出用餐），社交互動良好，情緒正面。雖提及疲累，但應屬活動後的正常反應。建議鼓勵維持活躍生活與社交，並留意體力負荷，確保有足夠休息。