

卡片正面：

親愛的同學，您知道嗎？

從113學年度起，您每學期有最多3天的身心調適假，當您感到校園生活透不過氣、覺得陷入煩躁鬱悶、學業壓力過大的時候，都可以透過身心調適假適當調整情緒或生活節奏，並且可先透過小卡背面的問題評估是否提出身心調適假申請喔！另外，請身心調適假前，也請注意以下規範：

- 1 身心調適假應以「半日」或「一日」為請假單位；進修部學生應以「一日」為單位
- 2 提出請假申請前仍應取得家長同意，但已成年進修部學生得視情況免交
- 3 請身心調適假者不得領全勤獎
- 4 定期學業成績評量期間不得請身心調適假

臺北市政府教育局 關心您

親愛的同學，您知道嗎？

從113學年度起，您每學期有最多3天的身心調適假，當您感到校園生活透不過氣、覺得陷入煩躁鬱悶、學業壓力過大的時候，都可以透過身心調適假適當調整情緒或生活節奏，並且可先透過小卡背面的問題評估是否提出身心調適假申請喔！另外，請身心調適假前，也請注意以下規範：

- 1 身心調適假應以「半日」或「一日」為請假單位；進修部學生應以「一日」為單位
- 2 提出請假申請前仍應取得家長同意，但已成年進修部學生得視情況免交
- 3 請身心調適假者不得領全勤獎
- 4 定期學業成績評量期間不得請身心調適假

臺北市政府教育局 關心您

親愛的同學，您知道嗎？

從113學年度起，您每學期有最多3天的身心調適假，當您感到校園生活透不過氣、覺得陷入煩躁鬱悶、學業壓力過大的時候，都可以透過身心調適假適當調整情緒或生活節奏，並且可先透過小卡背面的問題評估是否提出身心調適假申請喔！另外，請身心調適假前，也請注意以下規範：

- 1 身心調適假應以「半日」或「一日」為請假單位；進修部學生應以「一日」為單位
- 2 提出請假申請前仍應取得家長同意，但已成年進修部學生得視情況免交
- 3 請身心調適假者不得領全勤獎
- 4 定期學業成績評量期間不得請身心調適假

臺北市政府教育局 關心您

親愛的同學，您知道嗎？

從113學年度起，您每學期有最多3天的身心調適假，當您感到校園生活透不過氣、覺得陷入煩躁鬱悶、學業壓力過大的時候，都可以透過身心調適假適當調整情緒或生活節奏，並且可先透過小卡背面的問題評估是否提出身心調適假申請喔！另外，請身心調適假前，也請注意以下規範：

- 1 身心調適假應以「半日」或「一日」為請假單位；進修部學生應以「一日」為單位
- 2 提出請假申請前仍應取得家長同意，但已成年進修部學生得視情況免交
- 3 請身心調適假者不得領全勤獎
- 4 定期學業成績評量期間不得請身心調適假

臺北市政府教育局 關心您

卡片背面：

在同學您提出身心調適假申請之前，請先確認自己不是為了享樂或是逃避學習責任而請假喔！若您最近有以下困擾，可以適當評估是否透過身心調適假重新調整自己的情緒。（請勾選 ☒）

- ☐ 我感到情緒嚴重低落、疲倦
- ☐ 我感到課業壓力過重、喘不過氣
- ☐ 我覺得被同儕孤立或排擠，心情低落
- ☐ 我對未來感到徬徨，需要重整思緒



在同學您提出身心調適假申請之前，請先確認自己不是為了享樂或是逃避學習責任而請假喔！若您最近有以下困擾，可以適當評估是否透過身心調適假重新調整自己的情緒。（請勾選 ☒）

- ☐ 我感到情緒嚴重低落、疲倦
- ☐ 我感到課業壓力過重、喘不過氣
- ☐ 我覺得被同儕孤立或排擠，心情低落
- ☐ 我對未來感到徬徨，需要重整思緒



在同學您提出身心調適假申請之前，請先確認自己不是為了享樂或是逃避學習責任而請假喔！若您最近有以下困擾，可以適當評估是否透過身心調適假重新調整自己的情緒。（請勾選 ☒）

- ☐ 我感到情緒嚴重低落、疲倦
- ☐ 我感到課業壓力過重、喘不過氣
- ☐ 我覺得被同儕孤立或排擠，心情低落
- ☐ 我對未來感到徬徨，需要重整思緒



在同學您提出身心調適假申請之前，請先確認自己不是為了享樂或是逃避學習責任而請假喔！若您最近有以下困擾，可以適當評估是否透過身心調適假重新調整自己的情緒。（請勾選 ☒）

- ☐ 我感到情緒嚴重低落、疲倦
- ☐ 我感到課業壓力過重、喘不過氣
- ☐ 我覺得被同儕孤立或排擠，心情低落
- ☐ 我對未來感到徬徨，需要重整思緒

