

身心調適假說明與常見問題

什麼是身心調適假？

身心調適假是心理健康教育的一環，它最重要的意義與目的，是希望學生察覺自己的心理狀態，當心理不適、情緒低落時，可以合理地接納自己，選擇放鬆、休息、進行自我照顧活動，並進一步評估是否接受各種協助。

1



因此，身心調適假的核心特點之一是基於學生的主觀感受，而不需要具體的醫療證明。這有助於學生更容易地尋求支援，因為他們可以根據自己的感受決定何時需要休息，協助學生培養心理健康素養、能夠更好地理解 and 應對情緒困擾，並發展自我照顧的技巧。

身心調適假也是一個給家長及學校關注孩子的提醒，當孩子需要這樣的假別，家長及學校可以了解孩子的狀態，並評估需要提供的協助。多數學生透過休息能重新恢復活力，但如果孩子需要進一步協助，我們也能較快掌握他們的狀態，在適當時機介入有需求的學生，並透過三級輔導機制，協助學生面對困境、解決問題。

身心調適假是一個正視心理健康重要性的措施

鼓勵孩子在需要時尋求幫助和照顧自己的心理健康。

學生篇

身心調適假是學生在身心疲倦或情緒低落時，可向學校申請的一種假別，學生可以適時照顧自己，調適情緒和生活步調，並評估是否需要進一步心理專業支持。

什麼時候可以請身心調適假？

身心調適假像是一個喘息的空檔，我們在生活中有時會遇到不一定有原因的倦怠或低落，適時讓自己緩下來，調適心情與生活步調，通常這樣照顧自己一下，又會找到好好生活的能量。身心調適假就是當你心情低落需要照顧自己的時刻，可以申請的假別。

2

誰可以請身心調適假？

每個人都會有情緒低落的時候，只要主觀感受到心情低落、無法學習，需要轉換一下環境喘口氣，都可以申請。因此，所有學生都可以利用這個假別在情緒低落的時候照顧自己。

我要怎麼請身心調適假？

身心調適假需要家長同意（如你就讀進修部，且已成年，則得視情況，免聯繫家長或實際照顧者），他們是你的主要照顧者，當心情低落的時候，多數的家長都能理解那種需要抽離一下、好好放慢腳步的感覺。可以跟家長說明一下自己的狀況，他們同意並通知學校，你就可以申請。但要記得完成學校規定的請假手續。

身心調適假只能以半日或一日為單位請假？

身心調適假主要目的是為了協助有輕微心理不適、心理困擾的學生，有機會可以調整自己的心情，平衡身心狀況，度過短期心理不適。對於平復心情有需要一定的時間，你可以選擇請一整個早上（第一節到第四節）、一整個下午（第五節到第七節），或是一整天。

如你就讀進修部，則以「一日」為單位請假。

一個學期可以請幾天身心調適假？

身心調適假是當你心情低落、覺察到自己需要休息、調整時可以使用的假別，一個學期的上限是 3 日。如果你常常感到低落、不想到校，甚至煩惱、失眠，請務必跟師長聊聊，你需要可能的不是身心調適假，而是更多直接的專業協助。

請身心調適假就需要跟輔導老師談話嗎？

每個人都有心情低落需要喘息的時候，覺察自己的情緒並照顧自己，是非常有心理健康意識的！因此，並不會因為你請了身心調適假就需要跟輔導老師談話。但返校後你親近的師長會關心你的生活狀況，了解是否已經恢復元氣。

另外，學校會定期彙整請身心調適假的學生名單，供輔導室參考，如果你短期間確

實心情一直不太好，頻繁請身心調適假，或是雖然請了身心調適假，但情緒並沒有從低落中恢復，那跟導師或輔導老師討論一下你的擔憂與煩惱，說不定能找到更安穩生活的策略。

在學校忽然覺得心情低落，想請身心調適假可以嗎？

可以，不過學校得了解你需要請假的原因，並取得家長確認同意後，確保你安全無虞，才會讓你填外出申請單離校（如你就讀進修部，且已成年，得視情況，免聯繫家長或實際照顧者）。另外，身心調適假是以半日或一日為請假單位喔！舉例來說，你 10 點決定申請身心調適假離開學校，且當天不返校，縱使一、二節到課，當次仍然算是一日身心調適假（意即超過半日，未滿一日，仍以一日計算）。

3

考試期間可以請身心調適假嗎？

定期學業成績評量及補考期間，不適用身心調適假喔！

定期課業評量是學習中很重要的事，畢竟遇到重大考試，即便心理稍有不順遂還是得鼓起勇氣好好參加。

有請身心調適假，可以領全勤獎嗎？

不行。通常全勤獎是獎勵高中 3 年期間除了公假外沒有其他的缺課的同學，因此曾請過身心調適假，不能領全勤獎。

請身心調適假，會因為缺課導致某科無法取得學分嗎？

身心調適假不是事假或曠課，所以不會納入「缺課 1/3 該科零分的計算」。但返校後仍得自己完成課程進度及作業繳交。

我的孩子要請身心調適假怎麼辦？

每個人都有需要休息的時刻，心情偶有低落需要調整是可以被理解的。您可以表達關心，了解一下孩子為什麼想請假、確認孩子請假想做什麼讓自己舒緩心情，並關心後續是否情緒平穩。如果孩子願意您陪伴他做點有趣的休閒，也是非常好的選擇。

孩子怎麼申請身心調適假？

申請身心調適假需要您的同意，如果您的孩子要請身心調適假，要由您主動通知學校，並於孩子返校後依請假規定及家長簽核同意後完成請假手續。

如果孩子是在校內情緒低落想離校返家，學校會跟您聯繫討論，確認您是否同意。但如果孩子就讀進修部，且已成年，得免經家長同意。

孩子在校臨時想申請身心調適假，但我不想同意他離開學校可以嗎？

孩子在學校臨時情緒低落，您如果考量各種狀況，不同意他請身心調適假離開學校，學校仍會依原有的機制照顧您的孩子，依他的最佳利益考量提供輔導與支持。