

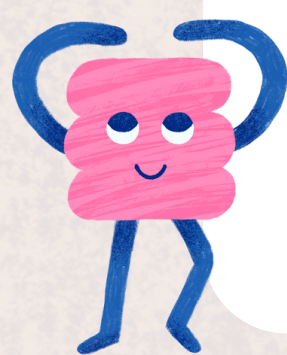


心理調適假



目的

關注自己的身心健康及覺察自己的情緒，於短期心理不適時，透過心理調適假，調整自我的情緒狀態，平衡身心不適感，以達到喘息及身心復原。



定義

感覺心理健康不佳或精神狀況不佳
導致上課專注或學習有困難者
得當日提出請假申請
免附證明文件



相關規定

- 每學期累計以6次為上限，每半日計1次
- 請假累計達2次者，請導師優先關懷
- 請假累計達4次者，通知心理諮商中心進行追蹤關懷
- 期中考及期末考試期間申請心理調適假須檢附醫療機構或心理諮商機構證明仍依《學生請假辦法》第六條規定辦理



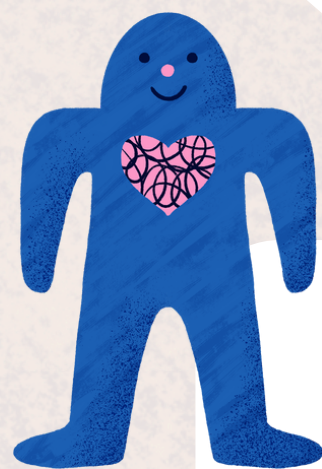
心理調適假「不適用」

- ✗ 考前溫書
- ✗ 生理期不適 -> 應該請病假 (事由:生理期)
- ✗ 發燒、感冒 -> 應該請病假
- ✗ 跌打損傷等 -> 應該請病假



計算方式

心理調適假以半日為單位，每半日計一次，若需要請假時間包含跨上午及下午，則計為2次。
※每學期累計以6次為上限



計1次

計2次

計2次

計2次

請假時間:

(上午)8:00~9:00

請假時間:

(上午)10:00
至
(下午)17:00

請假時間:

(上午)10:00~11:00
及
(下午)15:00~16:00

請假時間:

(上午)11:00
至
(下午)13:00

舉例來說

我們在紅磚三樓 心理諮商中心



私訊馬偕漁



預約諮商

當不知道該怎麼辦
想找我們聊聊時

