

身心調適假(試辦)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。



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，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。

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。另外，身心調適假是以半日或一日為請假單位喔！舉例來說，你十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。

考試期間可以請身心調適假嗎？

定期學業成績評量及學期補考期間，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，所以不會因此納入「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。

我想要請身心調適假，但家長不同意怎麼辦？

家長不同意你請身心調適假可能有他的重要考量，身心調適假只是調適身心的方式之一，當你心情低落情緒不佳，還有許多方式可以照顧自己。找親近的朋友聊聊、跟輔導老師討論諮詢、運動、聽音樂等等都是不錯的方法。

但如果你非常需要喘息的空檔，建議讓家長更了解你的身心狀態，嘗試說明發生了什麼事，為什麼需要請這個假別、請假的時候你想在哪裡、做什麼。更多的了解，會讓家長更知道怎麼照顧你、支持你喔！

如果你的情緒真的很低落，家長又暫時無法理解接受，建議可以跟信任的師長討論，或許透過他們協助溝通，會讓家長更理解你的狀態。

家長篇

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。

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。

學校篇

學校需要有哪些配套措施？

1. 依「高級中等學校學生學習評量辦法」及「高級中等學校學生身心調適假實施注意事項」修正校內相關規定。試辦期間各校假務依試辦計畫辦理，無須修正校內相關辦法。
2. 宣導身心調適假之教育意義與使用時機。
3. 建置校內請身心調適假學生關懷機制。

5

學生請身心調適假需要什麼證明嗎？

身心調適假需要家長同意，僅需確認家長確實知悉且同意即可。

我班級的學生請身心調適假，需要立刻轉介輔導室嗎？

1. 每個學生都有可能使用這個假別，不用因為請身心調適假就立刻轉介輔導室。
2. 學生如使用身心調適假，導師可先關懷了解其情緒是否已平穩、恢復元氣，如學生有進一步輔導會談需求再轉介輔導室，以提供專業輔導協助。
3. 如果學生連續請 3 日，或是總是於某個特定時段請身心調適假，類似這樣的特殊樣態，建議導師可初步了解原因，並評估是否有其他輔導需求。

應該多久彙整學生身心調適假的資訊給輔導室？

各校可評估學生請假狀況，每週、每兩週或每月提供彙整資訊。但導師如發現學生身心調適假後其心理不適未緩解、情緒仍低落，應評估是否立即轉介輔導室。

身心調適假會造成學生濫用嗎？

身心調適假一學期僅有 3 日，學生仍需衡量自己心理需求及課業進度，且經家長同意後請假。

滿 18 歲的高中學生請身心調適假，是否需要家長同意？

依據「高級中等學校學生身心調適假(試辦)實施注意事項」規定，學生請身心調適假需要家長或實際照顧者同意，因此滿 18 歲的學生仍需要家長同意。身心調適假的重要功能為協助學生自我覺察並產生親子之間互相理解與關懷的效果，因此家長及實際照顧者有協助及同意之必要。

