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<u>可先透過小卡背面的問題評估</u>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:

- 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
- 3 請身心調適假者 不得領全勤獎
- 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
- 全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<u>可先透過小卡背面的問題評估</u>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:

- 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
- 3 請身心調適假者 不得領全勤獎
- 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
- 全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<u>可先透過小卡背面的問題評估</u>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:

- 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
- 3 請身心調適假者 不得領全勤獎
- 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
- 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<u>可先透過小卡背面的問題評估</u>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:

- 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
- 3 請身心調適假者 不得領全勤獎
- 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
- 全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

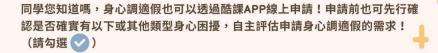


卡片背面:

同學您知道嗎,身心調適假也可以透過酷課APP線上申請!申請前也可先行確認是否確實有以下或其他類型身心困擾,自主評估申請身心調適假的需求! (請勾選 🕗)



- 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







🦳 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



同學您知道嗎,身心調適假也可以透過酷課APP線上申請!申請前也可先行確認是否確實有以下或其他類型身心困擾,自主評估申請身心調適假的需求! (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

同學您知道嗎,身心調適假也可以透過酷課APP線上申請!申請前也可先行確認是否確實有以下或其他類型身心困擾,自主評估申請身心調適假的需求! (請勾選 🗸)



- 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



