

臺北市立第一女子高級中學 身心調適假家長同意書

茲同意本人子女_____年_____班_____號_____ (姓名)

上午

於_____年_____月_____日 下午 請身心調適假。

整天

家長或實際照顧者簽名：_____

中華民國_____年_____月_____日

注意事項：

1. 請身心調適假每次應以半日或一日為單位，且一學期以三日為限；需由家長或實際照顧者先行通知學校(不得事後補請)，並應出具同意之證明。
2. 定期學業成績評量及學期補考期間，不適用身心調適假。
3. 學生請身心調適假者，不得申領全勤獎。
4. 身心調適假不適用「缺課節數合計達該科目全學期總修習節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算」之規定。

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

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

(左聯為同意證明，右聯請自行留存)