

# 支持學生成長

了解「心」理調適假的「心」意

學生事務處 生活輔導一、二組





什麼是

心理調適假？

# 心理調適假

01



## 自我覺察

生活與學習壓力，適度  
休息，尋求協助或就醫，  
以恢復正常作息。

02



## 自我調整復原

提供喘息時間與空間

03



## 自我揭露

學生對外求助行為

04



## 導師關心

提供合理關心學生機會



怎麼請

心理調適假？

# 心理調適假相關規定

01

不需附相關證明

02

無次數限制

系統發信副知導師、任課老師  
或健康心理中心

03

考試期間

不得請假為原則  
但書&檢具證明請假

04

應使用請假系統

05

缺課扣分  
額外請假方式

授課老師於課程大綱書明

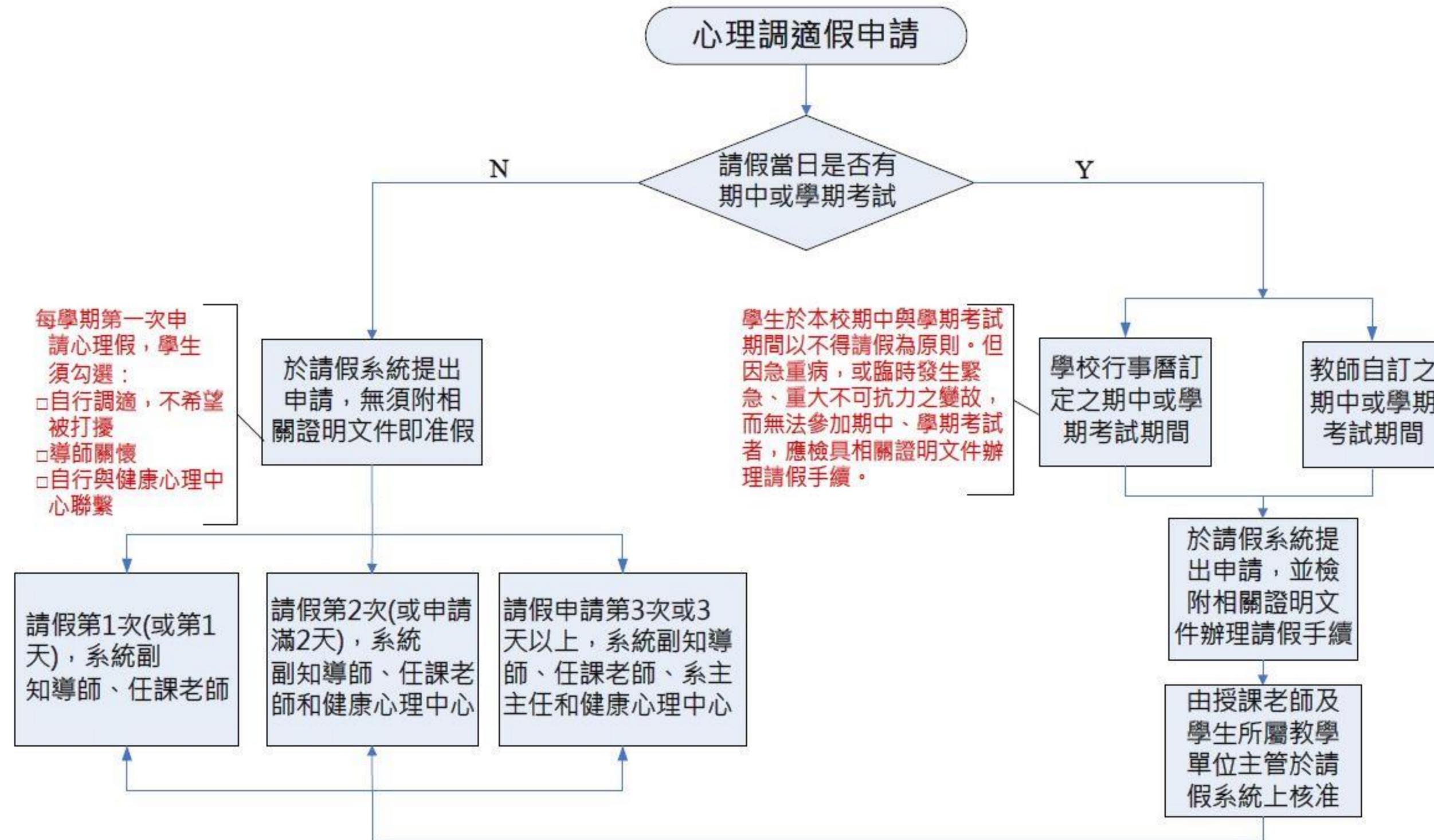
06

補課或補考

授課老師可自行決定

學生於請假系統點選心理調適假時，系統出現心衛健康訊息及諮詢管道；

# 國立陽明交通大學 心理調適假申請流程



請假系統副知導師及授課老師時，也有畫面提供各項資源訊息。

※心理調適假以事前申請為原則，如因特殊事故，未能事前請假者，應於缺席日起三個工作日內，補辦請假手續。

學生請假單			
姓名	周XX	學號	[REDACTED]
系所班級	[REDACTED]	連絡電話	0900000000
請假日期	自 2024/07/03 至 2024/07/03 共計 0 日 請由小日曆點選日期，勿自行輸入	請假類別	心理調適假(Mental health day) ▾
事由 (請詳填)	心理調適假測試-第一次申請		
證明或參考文件	<input type="button" value="選擇檔案"/> 沒有選擇檔案 <input type="button" value="新增上傳欄位"/>		
PS1：僅可上傳pdf、jpg檔 PS2：單一檔案大小勿超過 2MB			

請假流程			
請勾選欲請假課程或請假期間之授課老師			系所主管
請假科目	任課老師	主講	童恒新
<input type="button" value="請注意！線上申辦，須待系統回覆審核結果通知，請假手續才算完成，否則仍以曠課論。"/>			
<input checked="" type="radio"/> 非屬期中或學期考試期間 (不須證明) <input type="radio"/> 期中或學期考試期間 (須證明)			
<input type="radio"/> 自行調適，不希望被打擾 <input type="radio"/> 導師關懷 <input checked="" type="radio"/> 自行與健康心理中心聯繫			

親愛的同學：

想要對自我有深入認識，並加強自己對周遭環境的調適能力，或是感受到焦急和慌張，想要找人談談，釐清自己心中的困惑和抒解情緒以緩解壓力，可與健康心理中心聯繫。請心理調適假 1 天，請假系統副知導師、任課老師；第2次申請或申請滿2日以上，除副知導師、任課老師，系統亦會通知健康心理中心。

- 心理調適/自我照顧方法及更多資源連結 [心理調適假專區](#)
- 諮心好友LINEBOT(或搜尋LINE ID: @nycumentalhealth)
- 同學可於週一至四09:00-20:30、週五09:00-17:00親自到健康心理中心，或電話聯繫。
- 陽明校區◎

健康心理中心：(02)28267000#62026。Email: lfhsu@nycu.edu.tw  
 校安中心24小時緊急聯絡電話：02-2826-1100  
 FB粉絲專頁(陽明校區) <https://www.facebook.com/ym.counseling>

- 交大校區◎

健康心理中心：(03)5712121#51303。Email: coun05@nycu.edu.tw  
 校安中心24小時緊急聯絡電話：03-5131339、0972705757  
 FB粉絲專頁(交大校區) <https://www.facebook.com/counselingcenter>

- 心理關懷免付費專線◎

張老師1980(週一至六09:00-21:30、週日09:00-17:00；中華電信撥打免費，其他電信以市話計費)  
 安心專線1925(24小時)  
 生命線1995(24小時)

每學期第一次申請心理假，學生須勾選：

- 自行調適，不希望被打擾
- 導師關懷
- 自行與健康心理中心聯繫



# 副知導師、授課老師通知信

請假簽核通知 - 周XX( ) 心理調適假(Mental health day)護理學系

1 封郵件

@nycu.edu.tw < @nycu.edu.tw>

2024年7月3日 下午4:55

收件者: @nycu.edu.tw

XXX 老師您好：

同學申請心理調適假資料如下，請您協助留意與撥空關懷同學的請假次數頻率、身心狀態。

單號：

學生：周XX( )

系所：

假別：心理調適假(Mental health day)

申請次數：本學期第2次申請

請心理調適假 1 天，請假系統副知導師、任課老師；第2次申請或申請滿2日以上，除副知導師、任課老師，系統亦會通知健康心理中心。

以下資訊可以運用於輔導學生，及時得到更多協助。

<https://mhcc.nycu.edu.tw/mhcc/ch/app/artwebsite/view?module=artwebsite&id=5254&serno=7c801bba-9102-48f8-b473-40e667b32330>

信件由學生請假系統自動發出，請勿回信。

如有問題，請洽生輔組一、二組：陽明校區：62212 吳小姐；交大校區：50857 喬小姐。

學生於本校期中與學期考試期間以不得請假為原則。

但因急重病，或臨時發生緊急、重大不可抗力之變故，而無法參加期中、學期考試者，應檢具相關證明文件辦理請假手續。並由授課老師及學生所屬教學單位主管於請假系統上核准

歡迎~生輔組 功能列表 說明 登出

查詢與流程管理 > 查詢與管理假單 中文 | English

查詢與流程管理 設定

學生請假單(Student Excused Absence Form)							
姓名(Name)	陳XX	學號(Student Identification Number)	[REDACTED]				
系所班級(Departments and Institutes)	[REDACTED]	連絡電話(Contacts)	[REDACTED]				
請假類別(Classification)	心理調適假(Mental health day)	請假日期(Days of leaving)	自(From) 2024/09/02 至(To) 2024/09/02 共計(Total) 0 日				
事由(Reason)	心理調適假測試(期中或考試期間)						
			<input type="button" value="提醒學生"/> <input type="button" value="刪除假單"/>				
簽核記錄(Records of Sign)							
流程/課程名稱	課號	課程時間	簽核老師	簽核結果	老師備註	簽核日期	功能
系主任			[REDACTED]	尚未簽核			假單尚未到此流程
<b>PS :</b> 請關閉本網站阻擋彈跳視窗							
證明文件(Related documents)							
文件名稱(Document Name)							功能
<a href="#">國立陽明交通大學學生請假規則-1121214學務會議修正通過.pdf</a>							刪除
<input type="button" value="選擇檔案"/> 沒有選擇檔案							
<input type="button" value="新增上傳欄位"/> <input type="button" value="上傳"/>							



教師

如何支持？

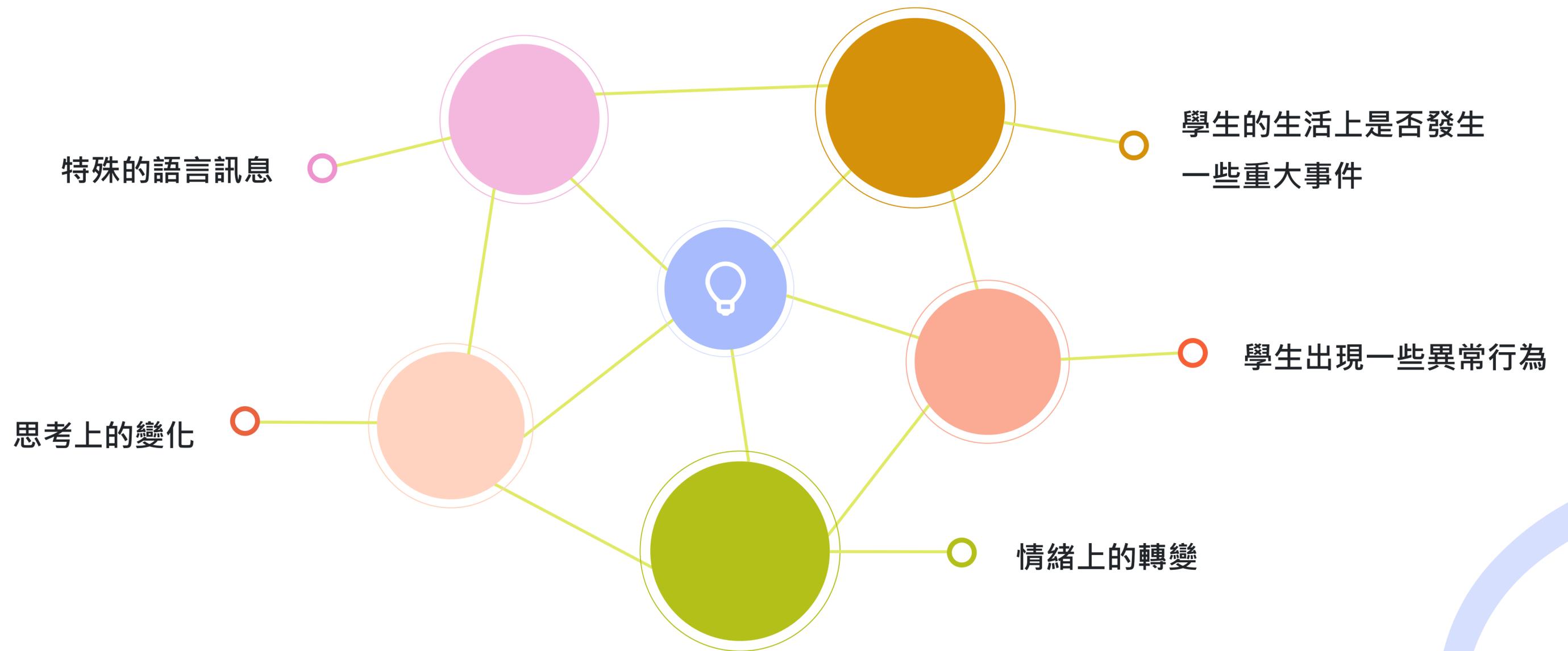


## 教師角色

關懷者、問題發掘者、轉介者  
及生活、課業諮詢者

需要的是一顆對人熱誠關懷的心及基本的晤談技巧，能在平時和學生聊天、討論及互動中讓學生感到被關心、接納，願意分享心事，這只有常和學生們接觸的老師們才能做到。

# 如何發現正處於壓力或急需關心的學生



# 如何協助學生處理壓力

對壓力的形成和  
反應有正向的認知



01

02

以引導式的談話  
取代直接的建議



04

適時轉介健康心理中心  
或醫療院所



03

適時的  
關心和問候

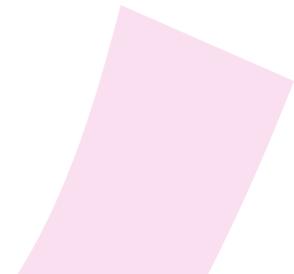
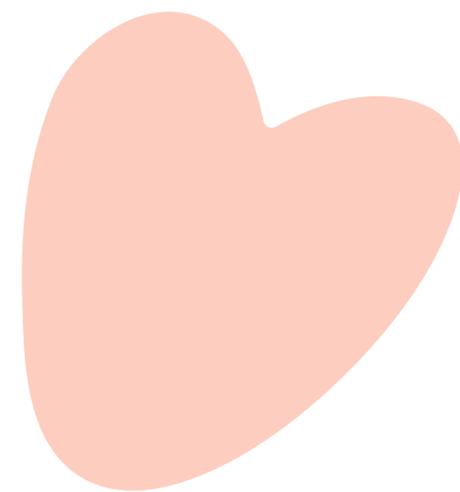


對學生特殊言行  
反應保持警覺



05

# 學子 學生 輔導 導



# 關懷輔導同心軸

1. 第一線導師



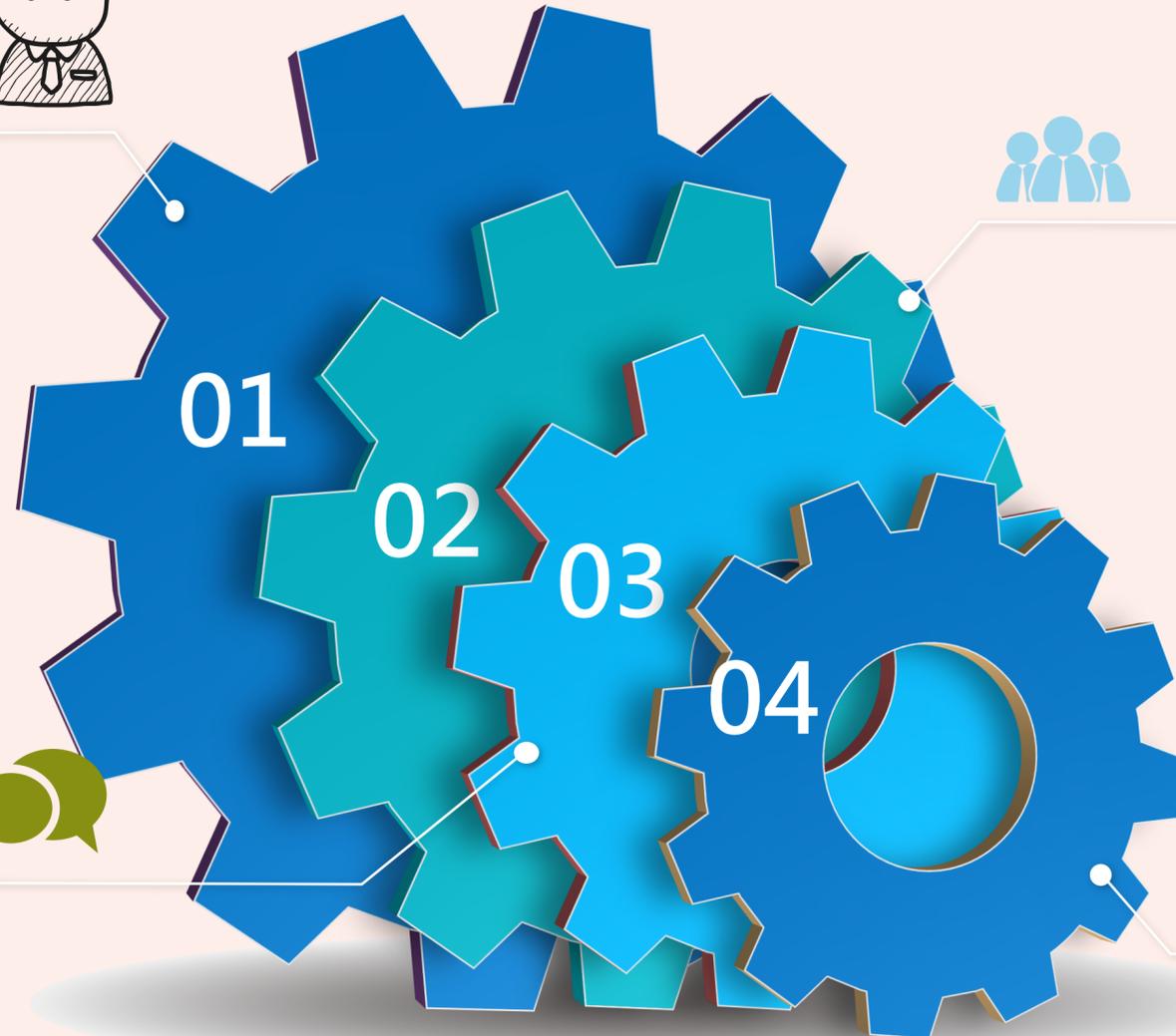
2. 系上師長  
總導、系主任



3. 健康心理中心



4. 學務處、  
教官室



# 學生危機事件之處理(我們並不孤單)

特殊  
事故

1

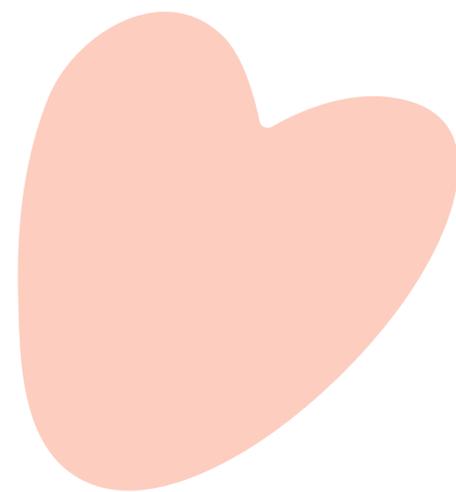
導師、系主任、健康心理中心、學務處

緊急  
案例

2

學務處、健康心理中心  
教官室:台北校區02-28261100  
新竹校區03-5731999

# 經濟不利學生 支持資源



# 經濟不利學生

(含隱性經濟不利學生)

## 支持系統&資源

### 高教深耕2.0

融合學習輔導  
基礎課業輔導  
語言暨國際交流輔導  
多元學習輔導  
職涯探索輔導  
社會培力暨健康輔導

### 急難濟助

### 安心就學

就學貸款  
學雜費減免  
弱勢助學金

### 清寒獎助學金

煦日生活助學金  
校內外獎學金  
薪傳獎學金

國立陽明交通大學學生急難濟助申請表

National Yang Ming Chiao Tung University  
Application Form for Student Emergency Assistance

姓名 Name	性別 Gender	生日 Date of Birth	年 月 日 YYMMDD
系所年級 Department/G rade	學號 Student ID Number		
住址 Address	聯絡電話 Telephone		
事實陳述 Description	<p>(請依個人狀況，條列相關事實，如：急難事由、家庭經濟狀況及收入來源、家庭成員及就業狀況、目前自己的經濟來源...等) (Please list the related matters according to personal conditions, such as reasons for the emergency, family economic conditions, sources of income, family members, and employment conditions, the applicant's own economic sources, etc.)</p> <p>申請人 _____ 簽名 (Applicant's Signature)</p>		
導師/指導教授(Mentor/Instructor)	系主任/所長(Head of Department)		



國立陽明交通大學學生急難濟助申請表

National Yang Ming Chiao Tung University  
Application Form for Student Emergency Assistance

姓名 Name	性別 Gender	生日 Date of Birth	年 月 日 YYMMDD
系所年級 Department/G rade	學號 Student ID Number		
住址 Address	聯絡電話 Telephone		
事實陳述 Description	<p>(請依個人狀況，條列相關事實，如：急難事由、家庭經濟狀況及收入來源、家庭成員及就業狀況、目前自己的經濟來源...等) (Please list the related matters according to personal conditions, such as reasons for the emergency, family economic conditions, sources of income, family members, and employment conditions, the applicant's own economic sources, etc.)</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p>		

本校在學學生發生重大事故，且因家境困難確實需要濟助者，得依程序申請濟助金，相關資訊請詳  
<https://reurl.cc/933VdY>



## 國立陽明交通大學113年隱性經濟不利學生師長引薦證明書

學生姓名	學號	系所
連絡電話	訪談時間	年 月 日
身分別	<input type="checkbox"/> 非延畢生 <input type="checkbox"/> 延畢生(畢業前僅限申請一次)	
隱性清寒狀況	<input type="checkbox"/> 1.父母雙亡或行蹤不明 <input type="checkbox"/> 2.家戶所得70萬以下之家庭 <input type="checkbox"/> 3.監護人(法定代理人)未善盡扶養 <input type="checkbox"/> 4.家庭主要經濟來源罹患重病無法工作或失業 以上均需附佐證資料	
具體事實	<input type="checkbox"/> 1.本身為身心障礙學生 <input type="checkbox"/> 2.家庭主要經濟來源近3個月內突患重病無法工作或失業(非學生個人因素) 以上均需附佐證資料	
導師/輔導老師/教練簽章		
單位主管簽章		
承辦單位		
批示		

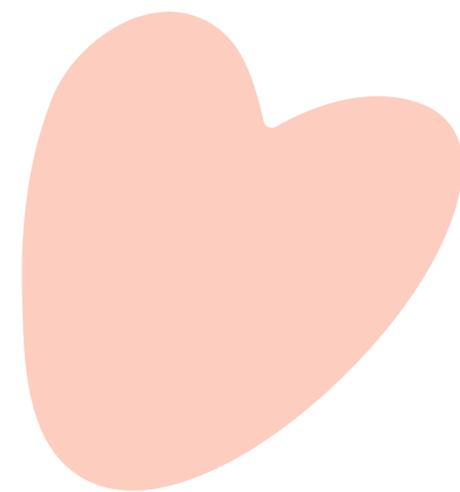
備註:本證明書僅限113年有效。

## 國立陽明交通大學113年隱性經濟不利學生師長引薦證明書

學生姓名	學號	系所
連絡電話	訪談時間	年 月 日
身分別	<input type="checkbox"/> 非延畢生 <input type="checkbox"/> 延畢生(畢業前僅限申請一次)	
隱性清寒狀況	<input type="checkbox"/> 1.父母雙亡或行蹤不明 <input type="checkbox"/> 2.家戶所得70萬以下之家庭 <input type="checkbox"/> 3.監護人(法定代理人)未善盡扶養 <input type="checkbox"/> 4.家庭主要經濟來源罹患重病無法工作或失業 以上均需附佐證資料	
具體事實	<input type="checkbox"/> 1.本身為身心障礙學生 <input type="checkbox"/> 2.家庭主要經濟來源近3個月內突患重病無法工作或失業(非學生個人因素) 以上均需附佐證資料	

如本國籍學生具有以上隱性清寒狀況，確有需要申請深耕助學計畫者，可填寫「隱性經濟不利學生師長引薦證明書」，由系所啟動，導師、單位主管確認後，提出申請。

# 導師課程



# 導師課程內容形式

導師親自帶動參與以**人文關懷、品德教育、生涯輔導**與**服務學習**為主的導師課程活動：

## (1) 採取活潑生動的方式：

如專題講座、小組座談、校外活動、電影賞析等。

## (2) 融合服務學習：

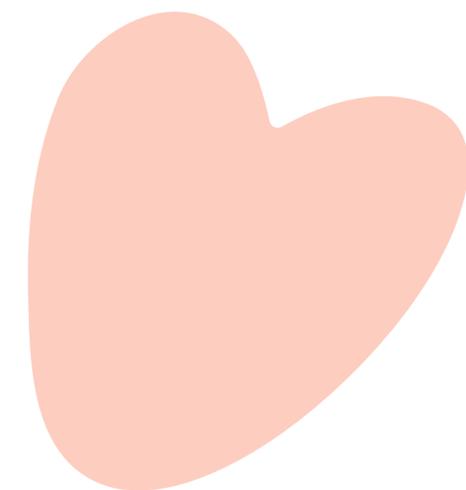
透過校內外服務行動，增進師生互動，以生命影響生命，強化學生全人教育。



# 導師課課綱~參考

Week	導師課課綱	導師課課綱	導師課課綱	導師課課綱
1	認識自己	介紹~XX該做的事	開學暖身週	課程介紹、小組討論
2	生命中的絆腳石與墊腳石	欣賞陽明之美~軍艦岩	學期活動介紹	班會1 (系活動籌備進度報告1)
3	讀書心得座談	貧窮，居住正義議題討論&紀錄片	服務學習講座	班級活動 - 電影欣賞-偶然與巧合
4	團體活動與紀律的配合	電影賞析~天堂的孩子	服務學習分組	分組導生活動1
5	勇敢SHOW出來 - 才藝表演	電影賞析~我的嗶嗶老師	系上老師研究介紹 (1)	分組導生活動2
6	人生NEW起來	參觀系上教授實驗室	「心理健康推廣活動」	班會2 (系活動籌備進度報告2)
7	兩性關係 - 「真愛與尊重」	早安神農坡	服務學習討論	班級活動 - II
8	找到快樂工作哲學	期中餐敘與學期成果檢討	快樂讀書週	期中考週、彈性時間
9	小組活動 - 心電感應	期中考試周	期中考週	加冠練習
10	如何創造睿智的人生	服務學習討論	「心理健康推廣活動」	班會3(系活動成果回顧2)
11	憂鬱vs.憂鬱症	全校運動會	系上老師研究介紹 (2)	分組導生活動3
12	執行力 - 沒有執行力，哪來競爭力	服務學習~安德烈食物銀行	早安神農坡	導師會議
13	小組辯論會 - 「兩性說說看」	服務學習討論及反思	導生分組活動	班級活動 - III
14	讀書心得座談	個人輔導及互動時間	導生分組活動	分組導生活動4
15	談心時間 - 「敞開心胸 擁抱陽光	個人輔導及互動時間	服務學習報告	實習經驗分享 - 分組
16	才藝活動 如何找到人生金三角	個人輔導及互動時間	導生聚	實習經驗分享 - 團體報告
17	電影賞析	元旦	快樂讀書週	班會5 & 課程評值(期末考週)
18	學習回顧與反思	期末餐敘與學習成果檢討	期末考週	彈性時間-導師活動

# 校園小幫手



# 功能介紹

【校園小幫手】提供的資訊種類包括「校園生活」、「校務資訊」以及不定時的活動專區。在「校園生活」方面，有交通、飲食、活動、地圖等資訊，提供使用者取得即時的交通班次與乘車時間、餐廳營業資訊與優惠活動、近期藝文展演或演講訊息等，甚至還可直接查詢教室位置或各單位聯絡資訊。在「校務資訊」方面，使用者可以找到各種學習、課程、工讀或國際交換等資訊。

校園生活

校務資訊

新生專區

En



行事曆



交通資訊



學餐資訊



緊急聯絡電話



近期活動



場館營業時間



位置資訊



校園安全SOP

校園生活

校務資訊

新生專區

En



教務資訊



獎學金



國際交換



工讀實習



常見Q&A



分享帳號

上午 9:50

已讀  
上午 9:50

@校園安全 SOP

### 校園安全 SOP

請選取所需服務

遺失事件處理要點

車禍事件處理要點

詐騙事件處理要點

性平事件處理要點

上午 9:50

校園生活

校務資訊

新生專區

En



行事曆



交通資訊



學餐資訊



緊急聯絡電話



近期活動



場館營業時間



位置資訊



校園安全SOP

緊急聯絡電話

校園安全處理資訊

# 校園小幫手



During the Wan An Exercise, upon hearing the air raid siren, enter the air-raid shelter and take cover.

1. Kneel down
2. Arch your body slightly
3. Keep your chest off the ground
4. Cover eyes and ears with your hands
5. Keep your mouth slightly open



下午 1:00

今天

已讀  
上午 10:49

@緊急聯絡電話



## 台北校區

02-2826-1100

## 新竹校區

(含台南)  
03-573-1999



感謝您~~~

