



國立高雄科技大學 心理假懶人包

學務處就學服務組



什麼是心理假？

心理假並不限於已有心理疾病者，其允許心理狀態不佳的學生可以透過請假，調整自我的情緒狀態，以達到喘息及自我復原的機會



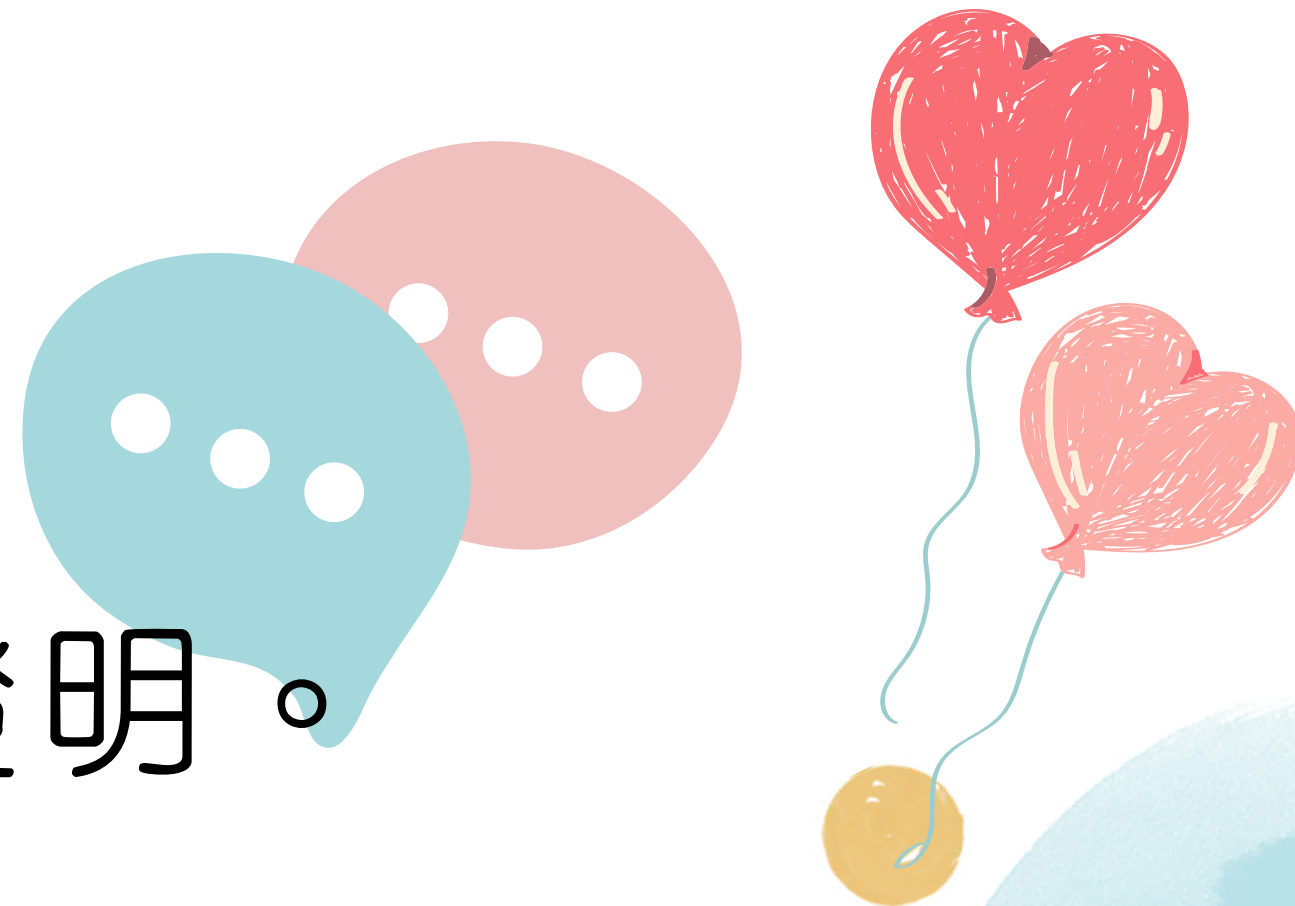
什麼時候可以申請 心理假？

當您覺得**心理**或**精神**
不適時，無法正常到課的
時候，可以申請本假別



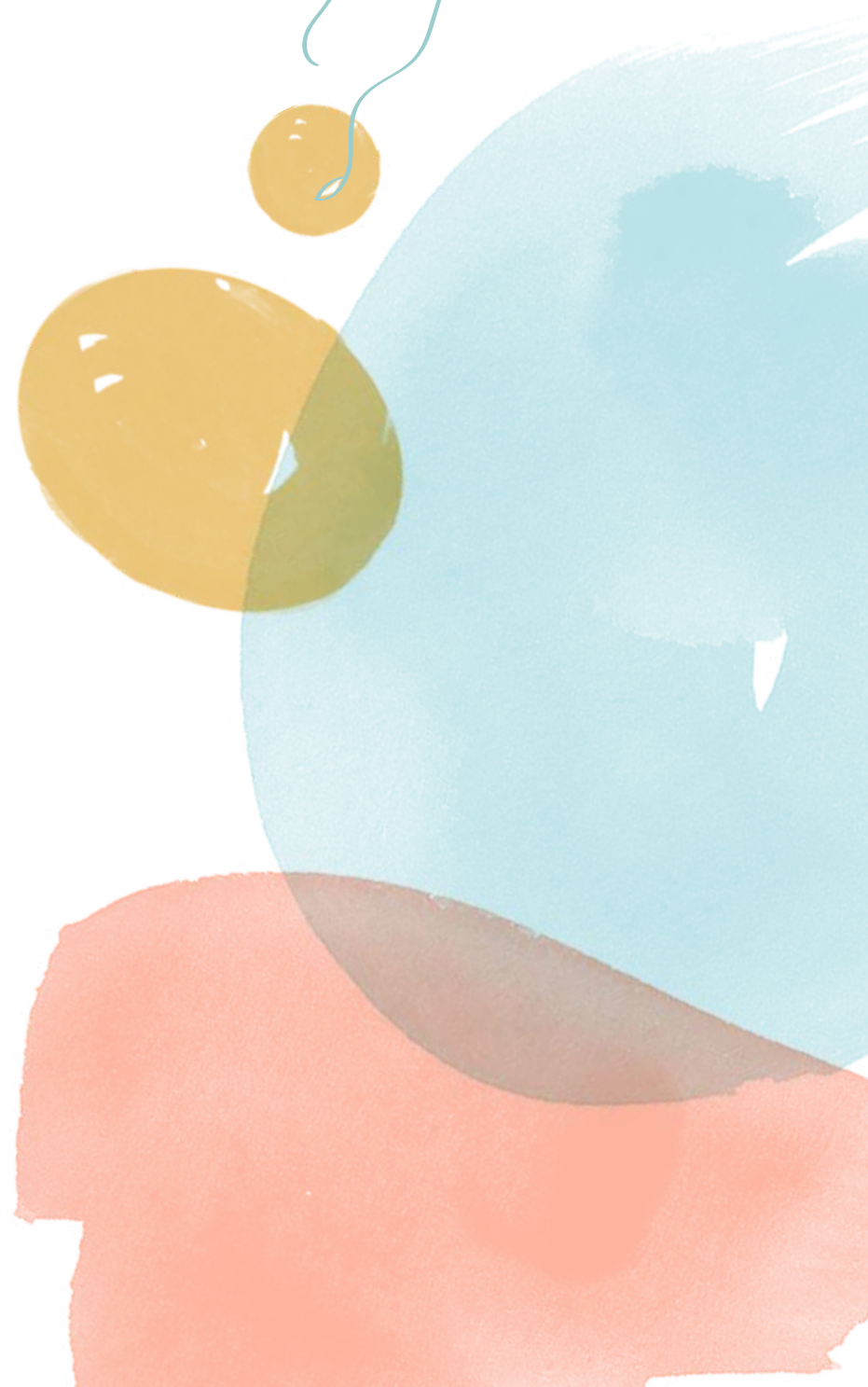
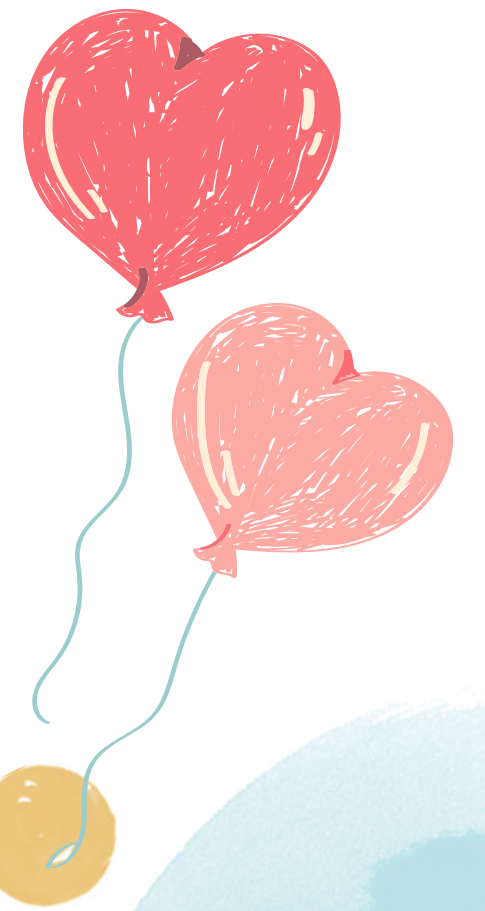
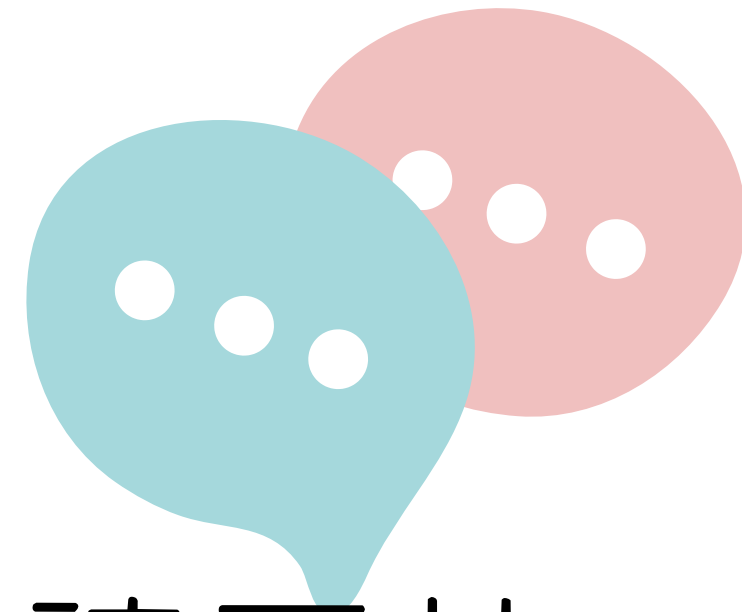
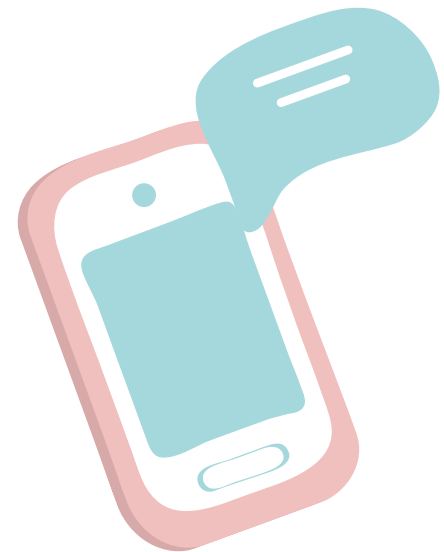
本校心理假的規定？

1. 單次請假2日內免附證明。
2. 每學期以5日為限。
3. 累積達3日(含)以上者，需檢附醫療院所或校內外相關輔導機構證明；系統同時會通知導師、系主任及諮輔單位啟動後續關懷。



如何申請心理假？

若有需要請假的同學，請至校務系統之學生請假系統點選「心理假」，登錄日期、節次及事由依步驟送出假單。



Nata

除了申請心理假， 校內還能尋求什麼幫助？



諮商中心網頁與活動公告：<https://reurl.cc/6NNyOV>

心情DIY檢測：<https://reurl.cc/Dmmgne>

諮商輔導預約系統網址：<http://care.nkust.edu.tw/>

本校諮商輔導諮詢專線：

12543(建工)、31242(第一)、22099(楠梓)、

25091(旗津)、18632(燕巢)



想跟同學說的話



心靈的健康與身體的健康同等重要，千萬不要拒絕任何願意伸出雙手想要幫助您的心。

學生事務處關心您