

身心調適假

營造友善職場環境



01. 公務人員請假規則 教師請假規則

優化身心健康保障與友善職場環境

身心調適假

EMPLOYEE MENTAL HEALTH CONCEPTS



LEAD YOUR
EMPLOYEES



ENCOURAGE TO
TALK TO A DOCTOR



MOTIVATE YOUR
EMPLOYEES



ENCOURAGE
PROFESSIONAL
CONNECTIVITY



CHALLENGE YOUR
EMPLOYEES



ADJUSTING TO
NEW WORK
ENVIRONMENTS



DEVELOP
REALISTIC GOALS



OVERCOMING
SETBACKS



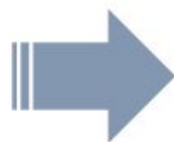
AVOIDING INSTANCES
OF CONFLICT

重視心理健康

- ✓ 每年(學年)准給 3 日：以時計之，毋須檢附證明文件。
- ✓ 權益保障：機關學校不得拒絕，且不得影響考績或為其他不利處分。
- ✓ 計算方式：請假日數併入事假計算，前 7 日不扣薪。
- ✓ 教師部分：課務派代。

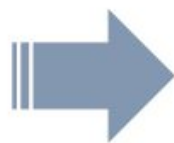
家庭
照顧假

身心
調適假



請假日數併
入事假計算

超過規定
日數之病假
(含生理假)



請假日數以
事假抵銷

超過
規定
日數

按日扣除
俸(薪)給

例

A君115年依
序請：

事假
2日

身心調適假
2日

家庭照顧假
4日

身心調
適假
1日

1

2

3

4

5

6

7

8

9

7日以內
照常支領俸(薪)給

第8日開始按日
扣除俸(薪)給



02. 心理健康相關資源



心理諮商

- ✓ (1) 每人每年免費諮商3次，每次諮商1小時。
- ✓ (2) 縣府設置8585專線(幫我幫我)、電子郵件帳號(pl@ems.pthg.gov.tw)等

申請，再由單一窗口確認來信者訴求，轉介專業諮詢(商)機構。

- ✓ (3) 衛福部「15-45歲青壯世代心理健康支持方案」。

衛生局社區心理衛生中心。

屏東縣教師諮商輔導支持中心。

- ✓ (4) 屏東大學社區諮商中心～迎曦心理諮商所。

