

服學時數蒐集攻略！

category: blog

Person: 巧柔

cover: tristan-colangelo-ibpzzTR3VxY-unsplash_(1).jpg

date: July 19, 2023

subtitle: 不用擔心畢不了業，讓你成為時數小達人！

tags: 分享, 學習, 教學, 日常, 校內

topic: 生活

什麼？畢業前竟然要蒐集100小時學習時數！

服務學習時數是要一直去當志工嗎？

生活知能時數又是什麼？

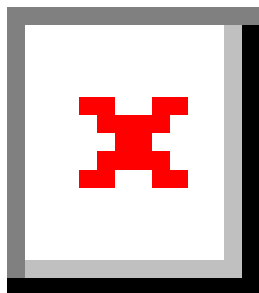
藝文時數難道是要花時間去聽音樂會？

國際視野時數要出國才能拿到嗎？

這篇Z編要來為大家介紹「畢業門檻之一的時數到底有哪些？」、「各領域時數該如何蒐集？」，就讓我們繼續看下去吧！

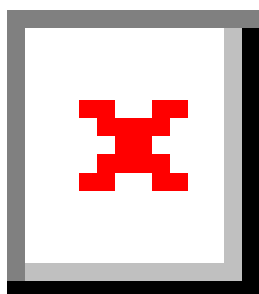
📖 內容大綱

1. 學生學習護照時數介紹
2. 服務學習時數攻略
3. 生活知能時數攻略
4. 人文藝術時數攻略
5. 國際視野時數攻略



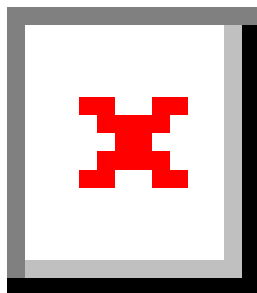
學生學習護照時數

除了畢業所需的學分，身為中大人，還需要蒐集100個小時的學習時數喔！而這些時數被分為四大類：服務學習、生活知能、人文藝術、國際視野，細項包含CPR、週會、校外服務等，每一類別時數最低門檻有特別規定，可以參考下圖。



服務學習

服務學習時數又分為兩類，「服務學習課程」和「校外服務」，服務學習課程只要乖乖修系上的服學課，不用太擔心，大一就可以拿滿了！那校外服務該怎麼辦呢？當然若想要到外面機構單位做志工是可以的，不過若你對給小朋友辦營隊有興趣的話，Z編還滿推薦可以參與系上或社團的服務活動，通常參加一次就可以拿滿時數囉！而若你喜歡貓貓狗狗的話，校內也有汪汪社和喵喵社可以去當志工，都是可以取得服務學習時數的管道。



生活知能

生活知能時數有較多細項，包括CPR5小時、院週會4小時、大一週會8小時、自我探索與生涯規劃10小時、其他生活知能8小時。

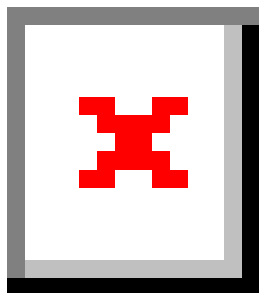
CPR就是要通過學校的CPR基本訓練，實際上課加檢定不會到5小時那麼久，但一次就可以拿完。開學後學校會有時段讓大家報名，這個時數難拿的原因不在於CPR檢定太難，而是時段供不應求啊！通常開放報名一分鐘內就會被搶光光，大一到大四會一起開搶，所以Z編建議大家提前看好想要的時段、找個網路順暢的環境、在報名時間一到趕快重整按下去，這樣你就會成為大一就解鎖CPR時數的達人啦！不過也不用擔心手速或網速不夠快，大四畢業前會有優先權，或者你也可以到現場排隊看看有沒有機會入場，再者就是參加急救社的急救員班也可以拿時數，想怎麼拿取決於你。

院週會時數只要大一上下學期參與自己學院的院週會就可以拿到囉！如果臨時有事無法參與的話，接下來的幾個學期去參加也可以拿時數。那參加其他學院的院週會呢？也可以喔！基本上院週會是聽2個小時的演講，各學院會有不一樣的內容，大家可以多多探索！

大一週會在開學後會有一段時間讓大家報名，時間在星期二早上10點到12點，演講內容涵蓋十分廣泛，大家可以選自己喜歡的主題去聽，地點通常是在大禮堂或大講堂，上下學期各聽兩場時數就GET！每學期最多報名兩場，如果每一場都想聽也可以直接到現場排隊，還是可以去聽的，如果忘記聽也可以大二之後再聽。像Z編自己大一上就聽了四場，時數直接拿滿滿！

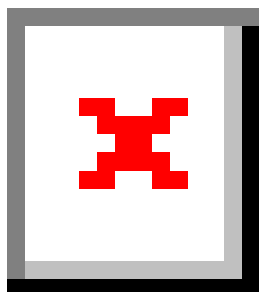
自我探索與生涯規劃算比較特別的時數類別，通常是一些跟「自我探索」和「生涯規劃」相關的活動才有。Z編自己拿過這類時數的管道包含開學前針對新生的UCAN線上課程、實習成果發表會、圖書館的主題書展跟特展、企業徵才說明會、競賽經驗分享，還有與學習有關的論壇、聯展、演講，很多是線上的，所以撥空上線就可以拿到時數啦！

任一類別有拿超過的就會被歸類到其他，生活知能時數拿的管道多，相對很容易拿的！



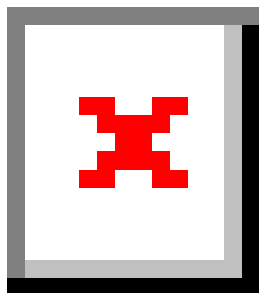
人文藝術

拿人文藝術時數不需要辛辛苦苦跑校外聽音樂會，校內就有很多舒舒服服拿時數的機會喔！舉例來說，校內107電影院定期會有活動播放電影，熱門片通常超多人去看，要記得提早去排隊。另外，去看校內藝文中心的展覽、聽音樂性社團的成發表演、協助系上活動的美宣工作等，都可以拿人文藝術時數。社團成發表演通常很多，期初期末都有，可以挑喜歡的去聽，這樣這類時數就不缺了！



國際視野

國際視野時數大家可能會覺得拿的機會相對較少，但當然不用出國就可以拿囉！Z編鼓勵各位可以多多善用學校的英語自學活動，如English corner、English café、英語FUN學、英語主題講座等，就算英文程度不好，只要願意開口都可以參加。如果比較不敢參加英語類型活動，也可以選擇去聽出國留學說明會或分享會，5個小時輕鬆拿完。



這樣大家都知道如何蒐集時數了嗎？另外除了以上提到各種方式，自己在外參與的活動若符合條件也可以申請，而且時數拿到符合條件的200、300小時還可以獲得銀質、金質獎，有興趣的話，可以到下方連結至服務學習發展中心的官方網站取得更多詳細資訊唷！

參考連結

<https://service-learning.ncu.edu.tw/>

繼續看下一篇吧！

上一篇