

國立宜蘭大學

108 學年度

新生入學資源手冊



目錄

【教務處註冊課務組】	1
【教學發展中心】	2
【圖書資訊館】	4
【學生事務處】	8
【生活輔導與軍訓組】	8
【課外活動組】	12
【衛生保健組】	14
【學生諮商組】	15
【就業服務輔導組】	16
【原住民族學生資源中心】	18
【環境保護暨職業安全衛生中心】	19
【博雅學部】	25
【外國語言教育中心】	27
【通識教育中心】	29
【運動教育中心】	31

【教務處註冊課務組】

◆ 註冊課務組提供的服務包括：

1. 學籍相關：註冊、學生證(新領、掛失、補發)、輔系、雙主修、轉系、休學、退學、復學、雙重學籍、畢業、提前畢業等辦理事項
2. [課程相關查詢](#)、課程異動、教室編排及維護、教室借用管理
3. 選課相關：網路初選(加退選)、特殊選課、減修學分、校際選課、停修、暑修選課、受理考試假之補考申請
4. 成績相關：成績單、抵免學分申請、學分學程證明書製發

◆ 新教務系統及相關資訊自動化

1. 本校各項教務資訊(含學籍、課程、選課、成績資訊、學分抵免)請逕行登入教務系統查詢及作業：<https://acade.niu.edu.tw/niu>
在學學生請務必維護個資(通訊地址、電話、**行動電話**、E-mail 等資料)正確性，以免影響自身權益。
2. 「成績自動列印暨自動化繳費服務系統」位於行政大樓一樓南側，提供學期成績單、歷年成績單繳費列印、學生證補發繳費申請、應屆畢業證明書繳費申請等服務；註冊課務組網頁亦提供線上申請證明文件服務(中英文成績單、名次證明書、補發畢業證明書、補發修業證明書等)。

◆ 選課方式及日程：

1. 網路初選：108 年 8 月 19 日 10 時–8 月 23 日 16 時
2. 網路加退選：108 年 9 月 6 日 10 時–9 月 20 日 16 時
3. 網路停修：第 8 週至第 12 週(108 年 10 月 28 日 10 時–11 月 29 日 16 時)

◆ 選課注意事項：

* 請參閱選課說明網頁：<http://academic.niu.edu.tw/files/11-1003-468.php?Lang=zh-tw>

◆ 學業因素退學規定：

- 學期成績不及格科目之學分數**連續兩學期**達該學期修習學分總數**二分之一**者(連續兩學期，除在學期間外，休學前後兩學期不算連續)。僑生、外國學生、蒙藏生、原住民籍學生及派外人員子女學生，學期學業成績不及格科目之學分數，連續兩學期達該學期修習學分總數**三分之二**者。但學期修習科目，在九學分(含)內者不在此限。
- 身心障礙學生不適用因學業成績退學之規定。

◆ 註冊課務組相關章則

[國立宜蘭大學學則](#) (其他法規請參考本組網頁之「[相關章則](#)」。)

◆ 新生對註冊課務組業務如有任何不明瞭處，請逕洽本組各承辦人分機 7088~7094

【註冊課務組網址：<http://academic.niu.edu.tw/files/11-1003-451.php>】

【註冊課務組各項申辦流程說明網址：

<http://academic.niu.edu.tw/files/11-1003-458.php?Lang=zh-tw>】

【教學發展中心】

親愛的同學們~歡迎來到宜蘭大學，你/妳的大學生涯不可不知的訊息：

◆ 學生社群

歡迎踴躍參加

- 實施目的：**為提升本校學生自主學習風氣，增進學生學習意願，推動學生學習社群制度，鼓勵學生主動規劃學習目標，組成學習團體，藉由同儕間互動討論及知識經驗分享，共同完成學習計畫，強化學生自主學習能力，提升學習成效。
- 申請資格：**凡宜蘭大學在校生均可提出申請，每群 5 人以上，1 人至多可參加 2 個社群，且須自行徵求指導老師 1 名(校內教師)。
- 社群性質：**(1)健康樂活類〔符合永續(健康、智慧、綠生活)等主題學習活動〕
(2)數位科技類〔提升邏輯運算、數位科技應用與創作能力等學習活動〕
(3)專業揚才類〔參與國內外競賽或報考證照檢定考試等創思學習活動〕
(4)多元文化類〔融入跨文化交流或藝文美學等創意學習活動〕
(5)創業築夢類〔發揮創新思維及創意產出，實踐創業夢想等學習活動〕
- 經費補助：**凡申請通過之社群，補助 1 年期社群運作經費 10,000~50,000 元不等，金額多寡將視申請書之內容核定。項目包含教師鐘點費、印刷費、材料費、膳食費、交通費及雜支等。
- 申請期限：**預計每年 3 月起受理申請，確切日期另行公告。
- 執行期間：**預計每年 4 月至 10 月底，確切日期另行公告。
- 申請方式：**請至本校網站(路徑：教學發展中心→高教深耕計畫→學生社群專區)下載學生社群「實施計畫書」和「申請書及申請注意事項」填寫，請確實詳讀內容，紙本簽名後向教發中心提出申請，經核定公告後即開始實行。
- 成果考核：**(1)平時管考：各社群集會活動須達 10 次以上，本中心將檢視各社群活動歷程、各項文件繳交、經費核銷情形等進行平時考評。
(2)成果報告書：每個社群於期末結束時，繳交社群成果報告書一份，由本中心主任聘請本校相關領域教師組成遴選委員會審查評鑑。
- 成果發表競賽：**(1)社群自由參加成果發表競賽，參賽社群須發表成果簡報，簡報時間以 8 分鐘為限，由本中心主任聘請本校相關領域教師組成遴選委員會審查評鑑。
(2)參與成果發表之社群，將依平時管考、成果報告書及成果發表會評審結果，從中遴選優秀社群表揚並提供獎勵金，獎勵辦法依公告為準。
- 空間服務：**建議多加利用本校圖資館 i 讀書自學園區進行集會討論及自主學習。



承辦人：黃瑩純(分機 7105)，E-mail：ychuang@niu.edu.tw



◆ 教學助理



1. **實施目的：**推動教學助理制度，強化落實教學助理聘用、考評、督導、獎懲、分類與工作策略，藉由其在教學事項上的協助，增進教師教學成效及學生學習精進，確實擔任教師好幫手。
2. **相關訓練：**於學期初舉辦教學助理制度研習營；並舉辦實體成長講座規劃線上數位學習課程以期自我成長。
3. **遴選資格：**由各教師推派(以本校在學碩士班或大學部高年級成績優之學生優先)。

承辦人：吳泊蓉(分機 7072)，E-mail：zoe@niu.edu.tw

◆ 教學評量

1. **實施目的：**設計多元化教學評量，並將評量結果回饋至教師，正視學生所提出的課程意見，研討出解決辦法，包括改進課程、完善教室環境、創新教學方法、提升學習成效以及檢討改進等，提升教學品質。
2. **實施對象：**全體學生。
3. **施測期間：**每學期期中及期末各施測一次，期末於填完問卷後有優先選課權限。
4. **施測方式：**全面採線上制。
5. **登入路徑：**由學校首頁→在校學生→登入學生學習歷程系統→教務項目→進入期中、期末問卷項目填寫。

承辦人：游書萍(分機 7103)，E-mail：spyou@niu.edu.tw

◆ 學習經驗問卷

1. **實施目的：**「學習經驗問卷」係為了解同學們在校期間的學習狀況所實施的問卷，內容包括學習目標、方法、困擾、解決方案、學習資源滿意度等項目，分析結果將成為學校決策參考及教學改善的依據。
2. **施測期間：**每年 5、6 月。
3. **施測對象：**大一及大三同學。
4. **施測方式：**問卷採線上施測，由學校首頁→在校學生→登入學生學習歷程系統→教務項目→學習經驗問卷，即可登入。

承辦人：吳家瑋(分機 7102)，E-mail：cwwu@niu.edu.tw

◆ 高教深耕計畫

教育部自 107 年度起推動以五年為期的「高等教育深耕計畫」，本校 108 年度獲 5,449 萬元，學生平均每人補助 9,962 元。計畫推動七大分項計畫(含附錄)，分別以提升「解決問題專業力」、「職場競爭巧實力」、「社會實踐公民力」、「多元學習行動力」、「創新創意創業力」、「接軌國際移動力」、「五心弱勢關懷力」為核心，以達宜大培養 21 世紀「具備解決問題能力」新人才之主軸目標。

承辦人：林莉純(分機 7104)，E-mail：lichun@niu.edu.tw

◆ 教學發展中心的位置

行政大樓一樓電梯旁〈校內分機 7099~7106、7072〉

~ 教學發展中心 關心您 ~

~ 目錄 ~

【圖書資訊館】

◆ 開放時間及入館方式

■ 開放時間：

☞ 1樓電腦教室、自學空間：

- 學期中：週一至週五 08:10-21:55；國定假日不開放。

☞ 2樓i讀書中心：

- 學期中：週一至週五 09:00-21:50；週六、日 09:00-17:00
- 期中末考延長開放：前一週及當週 08:10-24:00
(周末 09:00-24:00)
- 國定假日、每個月最後一週週日（清潔日）不開放

☞ 2-6樓閱覽區：

- 學期中：週一至週五 08:10-21:50；週六、日 09:00-17:00

☞ 5樓多媒體中心：

- 學期中：週一至週五 08:10-21:30；週六、日 09:00-16:30
- 國定假日、每個月最後一週週日（清潔日）不開放

☞ 國定假日、每個月最後一週週日（清潔日）不開放；全館寒暑假依學校上班時間，另行公告

■ 入館方式：

☞ 本校學生憑學生證刷卡進／出館。

☞ 禁止抽煙、攜帶飲料及食物，如有需求可寄放於1樓大門前櫃台或2樓流通櫃台。

☞ 本館為寧靜場所，手機答鈴請改為震動，穿拖鞋者不得入館。



圖書資訊館

◆ 圖資館環景導覽 <https://goo.gl/nMibwm>



宜思智慧小間



I 讀書中心



陳忠藏／美展區



黃春明／體驗館



林興／望龍埤

—圖書資源服務—

◆ 大學部學生借書相關規定 **借書逾期，須課以罰金！**

- 1.借書冊數、借期：大學生最多可借 15 冊，每本書借期 21 天。
- 2.逾期處罰：每本書每逾期一日課以逾期金新台幣 5 元；逾期七日內歸還圖書者，不課逾期金；逾期未還書或未繳納逾期金，均將被停止借書權。
- 3.續借：在到期日之前 3 天起可辦理續借，續借以 3 次為限。可自行上網或洽 2 樓流通櫃台辦理；已逾期圖書不可續借／有讀者預約圖書不可續借。
- 4.預約：書被借出時，可以辦理預約。預約冊數每人以 5 冊為限。
- 5.家用版視聽資料借閱服務：家用版視聽資料最多可借 3 件，每件借期 7 天，不可續借。
- 6.公播版視聽資料及期刊不可外借(2 樓休閒類、語言類期刊開放外借)。
- 7.本校各系統預設值為校園 Webmail 信箱：學號@ms.niu.edu.tw。發信種類：預先告知還書單、圖書逾期通知單、圖書預約通知單等。

※其他【借書規則】請參閱本館網頁：<https://lic2.niu.edu.tw/bin/home.php> 【關於本館一規章辦法】

◆ 二樓流通櫃檯提供的服務

- 1.辦理圖書、家用版 DVD 借還服務
- 2.書刊協尋服務
- 3.館內各空間借用申請
- 4.各項諮詢轉介服務

- 5. 館際合作服務
- 7. 愛心傘借用服務

- 6. 學位論文繳交服務
- 7. 館內突發狀況處理

◆ 二樓 i 讀書中心服務

- 1. 專屬宜大學生使用的自修閱覽
- 2. 空間，座位席：220 座位
- 3. 入口：圖資大樓 1F 近 農權路/文化路 處

◆ 五樓多媒體中心服務

- 1. 可供觀賞館內公播版 DVD、VCD 影音資料及英、日語語言學習自學用。

◆ 五樓宜思智慧小間(iSmart Room)服務

- 1. 可供 2-4 人的獨立式討論室空間。
- 2. 借用人數需達 2 人，始得申請。借用 2 人須同時持證至本館 2 樓流通櫃檯辦理借用
- 3. 每次可借用 4 小時，可續借一次。

◆ 悠遊卡影印列印服務、掃描服務請尊重智慧財產權，影印或掃描勿超出合理使用範圍

- 1. 一樓雲端自學空間：提供彩色影印、列印、USB 列印
- 2. 一樓電腦教室：提供黑白影印、列印、USB 列印
- 3. 三樓影印區：提供彩色、黑白影印、列印
- 4. 三樓掃描區：提供免付費掃描服務

◆ 參考資源服務

- 1. 參考區位於圖資館 3 樓，陳列字辭典、百科全書、年鑑等參考工具用書；課程用書位於 4 樓專區，陳列各開課教師指定用書外，另設本校碩博士論文專區，以上均只提供現場查找影印，不提供外借。
- 2. 提供各類型中、西文資料庫、電子書、電子期刊的電子資源管理系統（含遠端讀者認證）服務，提供線上即時、方便的資料檢索途徑，登入帳號後，讀者可以在任何地方、時間使用圖書館電子資源文章，請參見本館電子資源管理網站。
- 3. 各項參考資源使用應尊重版權及遵守著作權使用的相關規定。請參閱本館網頁：<https://lic2.niu.edu.tw/bin/home.php> 【智慧財產權宣導】

◆ 館際合作服務館內沒有我要的資料，卻在其他圖書館有館藏，如何獲取這份在他館的資料？

- 1. 親自至合作館借書：利用圖書館之間的互惠協議，於本館 2 樓流通櫃檯辦理借用手續，與合作館互換借書證(泛太平洋大學聯盟、臺灣大學、中研院歷史研究所傅斯年、宜蘭縣高中職圖書館、空中大學、淡江大學、暨南大學、國立台灣藝術大學等圖書館)辦理。
- 2. 東區親自至合作館借書：於 2 樓流通櫃檯簽署授權同意，攜帶合作館借書證或本校學生證親至協議館（9 校 10 館）辦理借還書手續，或以付費方式透過東區代借代還系統辦理借閱。
- 3. 付費線上申請：線上申請帳號通過後，透過全國文獻傳遞服務系統（<http://ndds.stpi.org.tw>）申請文獻複印、論文圖書代借代還等付費服務；好消息報給您知，即日起申請館際合作一律免付費，優惠至經費用罄為止，每人額度上限為 800 元，讓您站在學術巨人的肩膀，遨遊書海。

◆ 資料庫講習課程與利用教育

每學期舉辦各種講習，介紹圖書館及網路資源的應用，並針對各種電子資料庫的使用，有系統地指導學生獲取資訊的方法，課程影音請參閱本館網站。此外，我們亦可配合師生的需要，五人以上可另行安排時間講解如何蒐集相關之資源。

【課程資訊及報名網址: <https://syscc.niu.edu.tw/activity/>】

◆ **圖書資源服務，如有任何不明瞭處，請利用下列途徑洽詢**

- 1.圖書資源各項服務及最常發問的問題，條列於本館網頁上的**常見問題集**中，請多參考。
- 2.如果對於圖書資源各項服務還有其它疑問或者建議，也可以在**留言板**上反應或提問，館方會盡快處理與回覆，或將問題 mail 至 library@niu.edu.tw 信箱中。
- 3.二樓圖書流通櫃台：校內分機 7121~7123。

—網路與系統服務—

◆ **資訊網路組提供的服務包括**

- 1.電子郵件信箱（**校園 Webmail 信箱**及 Google mail）、網路硬碟與個人網頁空間。
- 2.校園無線網路(含無線漫遊)。
- 3.宿舍網路(網路使用與報修討論區)。
- 4.校園授權軟體(<http://software.niu.edu.tw/>，網站內為全校授權軟體，歡迎利用)。
- 5.其他校園網路服務(<http://net.niu.edu.tw/service/>)

◆ **電腦教室及自學空間服務**

➤ **自學空間**

- 1.憑學生證進/出自學空間並提供上網、文書服務
- 2.悠遊卡列印服務

➤ **電腦教室**

- 1.提供教職員工生電腦相關課程
- 2.悠遊卡列印服務

➤ **注意事項**

- 1.不得攜帶任何食物及非上機所需之物品（如傘具、螺絲起子等）進入教室。
- 2.機器故障時，請按規定記錄，勿自行處置。
- 3.遵守教室上課規則，並請共同維持教室整潔與秩序。
- 4.不得擅自更改教室內之連線與硬體設定，亦不得擅自移動設備。
- 5.使用電腦教室上課之班級，應指派一學生於上課前後至網路組辦公室填寫「電腦教室使用登記簿」，並於上課前後負責清點設備。
- 6.使用電腦時須小心操作、愛護使用，如有蓄意破壞或不聽勸導者，依校規論處；因蓄意破壞、使用不當、或違反本注意事項第五項之規定致設備損壞者，須負賠償責任。
- 7.不使用不得佔用電腦，用後請關閉電源並清理周圍環境，方可離開教室。
- 8.違反以上規定經勸阻未見改善者，本館人員、任課老師得要求違反規定之使用者離開電腦教室，並依本校學生獎懲辦法處理之。
- 9.本辦法未規定者，適用本校其他相關規定。

◆ **數位學習園區及開放式課程網站**

- 1.數位學習園區網址：<http://eschool.niu.edu.tw>（登入帳密同**校園 Webmail 信箱**），每學期與各實體課程同步開課，預設提供空中英語教室-職場英語數位課程及職涯發展系列數位課程，並提供園區資源提供其他數位課程，歡迎學生利用數位學習園區學習。
- 2.宜大磨課師課程網址：<http://www2015.niu.edu.tw/Moocs/index.html>。
- 3.宜大 Zuvio 雲端即時互動系統：<https://lic.niu.edu.tw/files/11-1010-2114.php>（登入帳號：學號

@ms.niu.edu.tw/密碼：校務系統密碼)。

◆ 相關規範、辦法(攸關同學權益，請詳讀)，更多資訊請參考本館網頁

1. 宜蘭大學校園網路使用規範(<https://lic2.niu.edu.tw/ezfiles/10/1010/img/4/170437097.pdf>)。
2. 宜蘭大學學生宿舍網路管理規範(<https://lic2.niu.edu.tw/ezfiles/10/1010/img/4/150338605.pdf>)。
3. 電腦教室管理辦法(<https://lic2.niu.edu.tw/ezfiles/10/1010/img/4/968654633.pdf>)。
4. 無線網路認證教學(<https://net.niu.edu.tw/service/wireless/>)。
5. E-Mail 轉信設定教學(http://cc.niu.edu.tw/teach_info/WebMail/forward.html)。
6. PWS 網路空間使用教學(http://cc.niu.edu.tw/teach_info/Pws/)。
7. WebMail 說明指南(https://mail.niu.edu.tw/openwebmail/help/zh_TW.Big5/)。
8. 宜蘭大學 TWAREN SSL-VPN 服務教學(<https://net.niu.edu.tw/service/sslvpn/sslvpn.pdf>)。
9. 宜蘭大學 Google Application 服務(<https://net.niu.edu.tw/service/ems/>)。
10. 網路通訊使用費(<https://lic.niu.edu.tw/files/11-1010-275.php>)。
11. 數位攝影棚使用管理辦法 (<https://lic.niu.edu.tw/ezfiles/10/1010/img/4/432830970.pdf>)。

◆ 網路與系統服務，如有任何不明瞭處，請利用下列途徑洽詢：

1. 資訊網路服務：校內分機 7112、7126~7130。
2. 學生資訊系統服務：校內分機 7134~7139。
3. 數位學習服務：校內分機 7132~7133、7140。



蘭雅數位攝影棚



雲端自學空間



磨課師課程拍攝場地

【生活輔導與軍訓組】

◆ 生輔與軍訓組可以提供的服務及相關業務包括：

- 1、學雜費減免申請：減免對象—軍公教遺族、原住民學生、現役軍人子女、身心障礙學生、身心障礙人士子女、低收入戶學生、特殊境遇家庭之子女予學雜費減免，有意申請者請參閱網頁 <http://pws.niu.edu.tw/~dslee/favored.htm>。
- 2、「大專校院弱勢學生助學計畫」助學金申請：補助對象—家庭年收入低於 70 萬元以下者，有意申請者請參閱網頁 <http://pws.niu.edu.tw/~dslee/assist.htm>。
- 3、學生在學期間如因家庭突遭變故導致就學困難者，學生可利用【緊急紓困金】、【教育部學產基金設置急難慰問金】來幫助您。
- 4、本組接受各縣市政府、基金會委託辦理各類獎助學金：針對學業成績優良學生、領有身心障礙手冊學生、原住民學生、低收入學生都有相關資訊提供參考申請。
- 5、申請生活學習獎助金（計時工讀）：於申請弱勢學生助學計畫—助學金時，將工讀資料一併登錄（上網申請路徑：學務處→左側減免學雜→學雜費減免公告項中弱勢學生助學計畫進入資料登錄），具有學雜費減免身分之學生（除低收入戶學生可逕至生輔與軍訓組填表外），請比照助學金申請方式辦理。
- 6、學生請假：請假流程—由學校首頁[在校學生](#)登入→學務選項→校園生活→請假獎懲→前往請假操行獎懲系統→學務系統→學生請假→填寫資料後送出申請，如需補件或另有問題者將以 email 通知，請於系統內填寫常用 email 帳號，以利寄送通知。如已完成請假申請，請於申請後一週內至請假系統確認請假是否成功，審核結果為“結案”表示請假申請通過，完成請假。若有疑問可至生輔與軍訓組陳小姐洽詢。
- 7、學校獎懲實施辦法及學生操行成績考核辦法：
為獎勵學生優秀表現及改正不良行為，樹立優良典範，請同學上網詳閱。另於固定週期印出獎懲紀錄公告及投遞各班級櫃供查閱，亦可隨時上網查詢：學校首頁[在校學生](#)→學務選項→校園生活→請假獎懲→前往請假操行獎懲系統→學務系統→操行查詢，為避免獎懲及請假記錄而影響操行成績，請同學隨時上網查詢，若發現有疑問請速至生輔組洽詢陳小姐查正。
- 8、為使違犯校規之學生能有改過遷善之機會，經由提出需求單位協助安排愛校服務，使受記小過（含）以下處分者，按『銷過申請表』考核建議之獎勵，塗銷所受之處分紀錄，當學期處分僅能於當學期利用課餘時間愛校服務，期限至本學期第十八週止。
- 9、申請就學貸款：請上網點選本校學務處生輔與軍訓組，查詢就學貸款申請辦法及說明事項等相關資訊。
- 10、班級幹部選、訓、用：包含班級幹部講習、班長座談會等。
- 11、宿舍業務：學生宿舍相關事務。
- 12、賃居生業務：賃居校外同學的服務。

◆ 章則(<http://niuosa.niu.edu.tw/files/40-1004-254.php>)

新生對生輔與軍訓相關業務如有任何不明瞭處，請逕洽本組

- 1、學雜費減免、大專校院弱勢學生助學計畫助學金：李東松組員，校內分機 7149。
- 2、獎助學金、急難慰助：陳千美小姐，校內分機 7150。
- 3、學生請假、獎懲、操行：陳千美小姐，校內分機 7150。
- 4、計時工讀：連文中組員，校內分機 7154。
- 5、就學貸款：游綠槐先生，校內分機 7151。
- 6、宿舍業務：李志文組員，校內分機 7152。（男生宿舍校內分機 7155；女生宿舍校內分機 7157）。

各學院輔導教官（輔導人員）：

- 甲、工學院—連文中，校內分機 7154
- 乙、生物資源學院—李東松，校內分機 7149
生物資源學院—林增成，校內分機 7294
- 丙、電機資訊學院—黃淑如教官，校內分機 7186
- 丁、人文及管理學院—黃維毅教官，校內分機 7187

軍訓選修課程折抵役期規定說明

(一) 教育部於 102 年 3 月 13 日依兵役法第 16 條第 4 項規定，會同國防部及內政部訂定發布「全民國防教育軍事訓練課程折減常備兵役役期與軍事訓練期間實施辦法」：

1. 國防部及內政部於 100 年 12 月 30 日公告，83 年次以後出生之役男，自 102 年 1 月 1 日起，改接受 4 個月常備兵役軍事訓練；82 年次以前出生之役男，仍需服 1 年現役（或替代役）。依照兵役法第 16 條規定，役男於高級中等以上學校修習且成績合格之「全民國防教育軍事訓練課程」，得折減其常備兵役現役役期或軍事訓練期間；得折減之現役役期或常備兵役軍事訓練之時數，分別不得逾 30 日及 15 日。
2. 課程折減方式：大專校院（含五專後二年及相當層級之進修學校）：學校依照全民國防教育「國際情勢」、「國防政策」、「全民國防」、「防衛動員」、「國防科技」等 5 大領域規劃課程，並配合納入相關軍事訓練課目及時數；依每 8 堂課折算 1 日，至多可折減現役役期 22 日或常備兵役軍事訓練期間 10 日。

<資料來源>

<http://bit.ly/2KEgCgU>

(二) 兵役法第 16 條：常備兵役之區分如下：

1. 現役：以徵兵及齡男子，經徵兵檢查合格於除役前，徵集入營服之，為期一年，期滿退伍。
2. 軍事訓練：經徵兵檢查合格男子於除役前，徵集入營接受四個月以內軍事訓練，期滿結訓。
3. 後備役：以現役期滿退伍或軍事訓練結訓者服之，至除役時止。

<資料來源> <http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=F0040001>

二、兵役宣導

(一) 學年度第 1 學期新生、轉學生、復學生、研究生等之學生辦理學生兵役緩徵、儘後召集。於註冊時，繳交兵役調查表及身分證正反面影印本、退伍令影本(已退伍)或免役證明影本辦理。本室依學生基本資料，於開學後 1 個月內辦理緩徵、儘後召集申請，並分別函送至各有關之縣市政府辦理緩徵或各縣市後備指揮部辦理儘後召集，申請期限至預定畢業日(6 月 30 日)止，未按期繳交兵役調查表或相關資料之同學，限開學後一星期內至本室辦理補繳。登錄網址：<https://ccsys.niu.edu.tw/NewStdReg/>

(二) 學生在學期間若戶籍地址變更，應攜帶相關文件如身份證，到生活輔導與軍訓組兵役承辦人處辦理。

(三) 退學或休學之學生兵役辦理：

本室依據學生辦理離校手續完成後 30 天內，辦理緩徵原因消滅或儘後召集原因消滅，未辦理離校手續，本室將依據本校教務處，所提供休退

學學生名單，於上述時限內辦理緩徵原因消滅或儘後召集原因消滅並函送各縣市政府或各縣市後備指揮部。

(*有緩徵原因或儘後召集原因消滅的同學，就必須依法令規定服兵役。)

(四)應屆畢業學生，有學分不足或重修學分，緩徵、儘後召集辦理：

本組兵役承辦人依據本校教務處所提供之「不能畢業學生」參加暑修學生名單後，依規定辦理延長修業年限學生名冊，函送至各縣市政府或各縣市後備指揮部。應屆未能畢業者，於次學年必須完成註冊手續，本組將依據教務處提供名單，辦理延長修業年限一年，至次年 6 月 30 日止。親至體育館二樓生輔與軍訓組兵役承辦人洽詢。

(五)83 年 1 月 1 日以後出生之役男申請服一般替代役作業說明：

1. 受理因宗教、家庭因素申請服一般替代役作業；以專長、志工、一般資格申請服一般替代役暫緩辦理。
2. 役期：
 - (1)宗教因素：常備役體位者為 4 個月又 5 天，替代役體位者為 4 個月。
 - (2)家庭因素：4 個月。
3. 分發服勤作業：
 - (1)宗教因素：仍依現行規定，以服社會服務類替代役為原則。
 - (2)家庭因素：仍依現行規定，以於戶籍地服役及返家住宿為原則。
4. 完成警察人員養成教育且尚未履行兵役義務之役齡男子畢業後，維持依現行規定接受基礎訓練後以替代役備役列管之作業方式。
5. 有關 83 年 1 月 1 日以後出生之役男役期折抵部分，其所受全民國防教育軍事訓練課程，最多得折減役期 15 天。

<資料來源> 內政部 102 年 6 月 19 日內授役甄字第 1020831313 號函，83 年 1 月 1 日以後出生之役男申請服一般替代役作業說明。

(六)二階段常備兵役軍事訓練申請作業

申請資格

83 年次以後徵兵及齡役男，具有國內、國外或大陸地區之大學第一學年或五專第三學年在學身分者，於就讀第一學期時，得依其志願提出申請，於大學一年級及二年級（或五專三年級及四年級）暑假期間，分別接受第一階段入伍訓練及第二階段專長訓練。

18 歲接近役齡男子符合前項條件者（申請二階段常備兵役軍事訓練，即視為志願提前接受徵兵處理），亦可提出申請。

申請時間

大專校院役男於大學一年級註冊取得大一學籍資格後。

受理單位及地點：戶籍地鄉（鎮、市、區）公所提出申請，迄當年 11 月 15 日止，可由役男或家長（或有行為能力家屬）向戶籍地鄉（鎮、市、區）公所兵役單位提出申請，逾期不予受理。

應檢附之申請文件

役男學生證正、反面（或在學證明）。

役男及家長（法定代理人）印章。

委託有行為能力家屬申請時，須備妥役男身分證明文件。

結訓

二階段常備兵役軍事訓練結訓後，學生應至生活輔導與軍訓組繳交退伍證明並辦儘後召集

申請，以免於學期中收到後備軍人召集令。

三、校安值勤：本校校安中心 24 小時值勤專線(03)9364006，校安中心位置：

體育館 2 樓。

四、【生活輔導與軍訓組網址：<http://niuosa.niu.edu.tw/files/11-1004-553.php>】

【課外活動組】

◆ 學生社團種類

本校學生社團五花八門，各領風騷，目前共有 73 個學生社團，包括學藝性、服務性、康樂性、體育性、綜合性、聯誼性等六大類，讓同學有機會擔任社團幹部，提供同學們施展才華或學習成長的空間。

綜合性社團	學藝性社團	體育性社團	康樂性社團	服務性社團	聯誼性社團
學生會	機車研習社	合氣道社	新生代吉他社	崇德青年社	台南校友會
畢業生聯誼會	蘭地爬寵社	跆拳道社	竹韻國樂社	噶瑪蘭團契	僑生聯誼會
學生議會	動漫社	棒球社	愛之聲合唱團	快活林康輔社	南高屏會
機械與機電工程學系學會	巧焙點心與烘焙技術研習社	生存遊戲運動社	海韻國際民俗舞蹈社	義行工場 Goody 志工團	台灣原住民聯誼社
食品科學系學會	桌上遊戲社	單車休閒社	勁舞社	急救防護社	
外國語文學系學會	易經命理學研究社	八極拳社	管樂社	動物關懷社	
電子工程系學會	OS 表演工作坊	慢速壘球社	織音弦樂社	春暉社	
電機工程學系學會	焦點攝影社	登山健行社	譜鳶箏韻社	親善大使團	
資訊工程學系學會	蘭藝社	羽球社	偶蘭天成布袋戲研習社	四健會	
應用經濟與管理學系學會	棋藝社	滑板社		跨。國。趣國際交流社	
園藝學系學會	聖經真理研究社	綜合武術研究社		獺浪童軍團	
生物技術與動物科學系學會	Robot Bar	追風滑輪社			
土木工程學系學會	咖啡研習社	健身社			
化學工程與材料工程學系學會	原色思潮	馬術社			
森林暨自然資源學系學會		足球社			
環境工程學系學會		網球社			
生物機電工程學系學會					
建築與永續規劃研究所					
休閒產業與健康促進學系學會					

◆ 學生社團活動

宜大學生社團活動內容包羅萬象，以社團為主的活動有：球賽、比賽、專題演講、演唱會、舞會、研討活動、研習營隊、晚會、社團公演、聯誼活動、展覽表演、社區服務、藝術欣賞、座談、義賣、社團聯展、寒暑假服務營隊、帶動中小學社團發展輔導活動、例行社團課程；還有大規模全校性或跨校活動：美喉王歌唱大賽、學生社團幹部訓練、校慶展演、社團評鑑觀摩等。

【詳細資料請查詢課外活動組社團管理系統網頁：<http://ecama.niu.edu.tw/>】

【衛生保健組】

☺ 衛生保健組辦公室與健康中心位於體育館二樓。

☺ 服務項目

1、健康檢查

- (1) 每學年上學期舉辦新生及轉學新生健康檢查，108 學年新生健檢日期為 108 年 9 月 18 日。
- (2) 健康檢查項目包括：身高、體重、血壓、視力、聽力、辨色力、理學檢查、一般血液常規、尿液常規、三酸甘油酯、膽固醇、肌肝酸、B 型肝炎及肝功能檢查、腎功能、胸部 X 光等。
- (3) 健康中心針對檢查結果異常同學辦理複檢，異常矯治輔導，轉診就醫追蹤。

2、健康服務

- (1) 健康中心校醫門診時間每週一至週四下午 14：00~16：00，週三、週五上午 10：00~12：00，週五為中醫門診。
- (2) 自助診療室提供傷病診療及健康諮詢服務，備有體脂計、身高體重計、製冰機、外傷換藥車及自動血壓計，開放時間為每週一至週五 08：30~17：00，歡迎同學前來使用。
- (3) 健康便利站設置於體育館一樓中庭，同學只要具備悠遊卡(不扣款也不讀取個資)即可進行身高、體重、血壓等檢測，檢測後資料將自動上傳至台北市健康雲 <https://cloud.health.gov.tw/>，您可於該網站作相關查詢及個人健康管理，歡迎同學於體育館開放時間前往使用。
- (4) 健康中心旁設有優雅舒適的【健康小棧】，提供健康雜誌及衛教手冊閱覽。
- (5) 體育館二樓健康中心走廊、男生宿舍及女生宿舍一樓皆設有自動體外心臟電擊去顫器 AED，提供緊急救護使用。

3、健康促進活動

依據健康促進學校計畫不定期舉辦各種活動，如：有氧運動、瑜珈提斯、各類急救研習營、健康樂活大學城、健康大使培訓、健康體位管理活動、傳染病防治、各類健康促進活動…等，以建立學生健康行為及培養健康生活型態，進而提升個人健康生活品質。

4、健康環境營造

於衛保組網頁設置校園健走路線標示圖，提供同學健康促進資源服務。校園健走路線：(1)學思林蔭大道 (2)南大路 (3)戶外操場 (4)體育館三樓室內跑道，歡迎大家多加利用。

5、學生團體保險

108 學年度學生團體保險由遠雄人壽保險公司承保，詳細內容請參閱衛保組網站。

<http://niuosa.niu.edu.tw/files/11-1004-603.php>

6、外籍生全民健保

外籍生於台灣取得居留證並居留滿六個月後，必須參加外籍生全民健康保險，每月健保費為 749 元，每學期併入註冊費繳交。

☺ 衛生保健組關心您的健康並期待您的到來。

聯絡電話：03-9357400 轉 7169(衛生保健組)、7170(健康中心)。

服務信箱：health@niu.edu.tw

網站：<http://niuosa.niu.edu.tw/files/11-1004-1328.php>

【學生諮商組】

新鮮人錦囊

初來乍到宜蘭大學這個陌生環境的你/妳，會不會有以下的擔心呢？

人際關係...向來都是一個人睡的你，不知如何和室友相處...

大學同學的想法怎麼和我以前的同學如此不同？不知如何融入...

來自全台各地的學生聚在這裡，每個人都有不同的成長背景與習慣，不會有人的想法與生活方式和自己完全相同，多少都會有些出入與需要磨合之處，如果覺得和室友或同學不夠契合，我們可以試著這麼做...

- 先耐心地聽懂他/她所要表達的意思。
- 確信衝突的產生只是觀點不同，與個人性格的好壞無關。
- 試著多與對方溝通，但溝通要以表達自我感受為主，不要輕率的以自己的想法批評別人，更不能讓溝通變成口出惡言的謾罵。
- 接納彼此的不同，把握這難得共同成長的機會。



學習與生活方面....聽說大學都唸原文書，我的英文超破的，該怎麼辦？

◎大學老師上課的方式與高中不同嗎？該如何準備？

◎面對多采多姿的大學生活，要兼顧課業、社團、打工、愛情，每天都習慣花好多時間在網路上或者社群網站，我能 All Pass 嗎？



學生諮商組粉絲團

- 別被原文嚇暈了，其實大家都跟你一樣害怕。原文書最忌從頭到尾一個字一個字翻譯，要掌握重點，小撇步是~ 先了解圖表與黑/斜體字，因為往往課文的重點會以圖表或黑/斜體字呈現。
- 大學老師上課與成績評量方式比較多元，課業的份量也比高中多，試著深入理解才是王道，組讀書小組或多利用圖書館收集相關資料，都是不錯的方法。
- 少了家長約束的大學生活，的確精彩，但要記得自律是不可或缺的功夫，設定唸大學的核心目標，做好時間規劃，隨時自我提醒，才能 All Pass 喔！

回目錄

-有任何生活適應或情緒相關問題，歡迎到學生諮商組或使用學生資訊系統預約晤談-

★服務項目：新生適應、自我探索、人際關係、情感關係、壓力與情緒管理、家庭關係、學習與生涯輔導、心理測驗、心理衛生教育與預防推廣、性別平等教育、身心障礙學生學習與生活輔導

★聯絡方式：體育館三樓 03-9317172

scsc@ens.niu.edu.tw

~學生諮商組 關心你~

【就業輔導組】

◆職涯活動

舉辦職涯、產業趨勢發展講座，以及各項求職研習活動，報名及活動資訊將陸續公告於學校首頁→「校園活動認證」(<https://syscc.niu.edu.tw/activity/>)，協助您探索未來職涯發展，培育就業力並提升求職技巧。

◆職涯資訊

各項就業、工讀及家教求才訊息供學生參考。

職缺訊息連結網站：<http://niusurvey.niu.edu.tw/Foreground/NewJobs/NewJobsList.aspx>

◆職涯服務

1. 配合辦理教育部、青年發展署、勞動部等政府部門計畫。
2. 協助求才者刊登職缺，讓同學掌握就業與工讀機會及學生求職與工讀疑問諮詢。

◆就業輔導組的叮嚀

- 別忘了！畢業前應達「多元學習認證」100 小時（含）以上！

自 99 學年度起入學之大學日間部新生，畢業前至少須達到
多元學習認證 100 小時，各領域目標時數及總時數說明：

入學年度	考核標準(時數)				
	服務奉獻	多元成長	專業進取	彈性綜合	總時數
一年級入學之大學日間部學生	20	20	20	40	100
第一學期轉入大學日間部二年級學生	15	15	15	30	75
第二學期轉入大學日間部二年級學生	13	13	13	13	63
第一學期轉入大學日間部三年級學生	10	10	10	20	50
第二學期轉入大學日間部三年級學生	8	8	8	14	38

備註：交換生及修習「雙聯學制」之學生及其他學生請參閱相關辦法請參照就輔組網頁

1. 國立宜蘭大學學生多元學習認證辦法
2. 國立宜蘭大學提升學生多元學習能力實施辦法

<https://niuosa.niu.edu.tw/files/11-1004-1730.php?Lang=zh-tw>

◆本組位置—體育館二樓

- 網址：<https://niuosa.niu.edu.tw/files/11-1004-1343.php>
- FB 粉絲專頁：<https://www.facebook.com/國立宜蘭大學就業服務輔導組-101082343388211/>

回目錄

- 連絡電話：(03)9357400 分機 7177~7180、E-mail：niucss@niu.edu.tw

【原住民族學生資源中心】

一、關於原資中心

台灣原住民族文化除了在境內高度重視外，也逐漸受到國際間的注目與關切，特別是與鄰近南島語系國家之淵源及角色之扮演上舉足輕重。然而原住民文化並非只有外顯的樂舞、飲食、服飾、祭典而已，許多深藏在原民部落間難以言傳的互助精神與自然相處模式，更促使著原民文化得以活耀及成為台灣重要基石。

本校自 107 年 8 月 1 日正式成立原住民族學生資源中心，除服務校內的原住民族學生外，更積極規畫，如何讓文化得以薪傳與重視。為此，原資中心更致力於推廣校內原住民族文化及相關活動，期盼讓更多學生認識與參與，畢竟文化非於形式的表演，而是活生生的生活與當下之學習。文化因存在你我的周圍環境，它離我們是不遠，且非常地接近人群中，只要我們帶著一顆熱忱、理解的心，傾聽與陪伴，感受著臺灣這塊土地的呼吸與溫度，相信世世代代傳唱著我們原住民族的故事與民族命脈的軌跡。

二、服務內容

透過此建立完整之諮詢平台，讓學校各單位有一諮詢窗口，其對應工作服務內容與規劃如下：

1. **推廣與輔導：**推廣原鄉部落有關原住民族教育、文化、工藝、產業技能及經營管理之研習與活動。並諮商輔導中心輔導原民學生在校生活學習。
2. **人才培育：**規劃原住民族教育、文化、產業及部落發展人才之專業訓練、教學活動、培訓課程與學程、講座，並加強傳統人文、歷史教育與產業相結合，理論與實務並重之培訓目標。
3. **文化展演：**協助本校相關展演活動，及規劃原住民族文化、藝能及產業等各項展覽與演出。
4. **合作交流：**推動國內外原住民族學術團體暨民間團體之交流與合作。
5. **研究與出版：**本中心負責跨領域之整合研究，積極拓展原住民族教育及產業之全面發展。並出版有關原住民族教育、產業及人文藝術等刊物，並提供國內外學者專家研究、成果發表之園地。
6. **諮詢與整合平台：**辦理學校各單位及師生重要諮詢平台，並有效快速整合涉略原住民族事務性之諮詢與協調。



圖一、期中期末溫書暨課業輔導活動



圖二、宜大族服日活動

【環境保護暨職業安全衛生中心】

壹、一般安全衛生

一、依據「職業安全衛生法」與教育部相關規定，實驗室新進人員需於入實驗室作業前完成相關訓練課程，以保障自身安全與健康。

二、訓練對象及時數：

(一)需進入實驗場所實驗之所有博碩士新生，進入實驗室前應接受 3 小時實驗場所安全衛生教育訓練。

(二)對於新僱工作者或在職工作者於變更工作前之工作者，應依實際需要排定時數，接受至少 3 小時之一般職業安全衛生教育訓練。

三、課程內容：

(一)作業安全衛生有關法規概要。

(二)職業安全衛生概念及安全衛生工作守則。

(三)作業前、中、後之自動檢查。

(四)標準作業程序。

(五)緊急事故應變處理。

(六)消防及急救常識暨演練。

(七)其他與作業有關之安全衛生知識。

四、訓練時間、地點：本中心將另行通知。

貳、化學安全

一、「職業安全衛生法」第 32 條規定，凡使用或暴露於危害性化學物質之新進人員(含研究生)，應參加本校定期(9 月)辦理危害通識教育訓練。為避免人員於該實驗場所從事實驗研究作業，因不安全動作或行為而受傷害，於工作前應瞭解工作環境之危害因素，施予預防應變教育訓練，以保障人員之安全健康。

二、若屬於使用化學品作業場所，應受勞工安全衛生法規及「危險物與有害物標示及通識規則」所規範。有關指導手冊或方法，建議可參閱勞動部 GHS 介紹網站(<http://ghs.cla.gov.tw/>)。

參、輻射防護

- 一、非游離輻射與游離輻射的界定標準為何：由於物質構造的繁簡不同，使物質發生游離所需要的輻射能量高低也不同。在實用上能使一般物質產生游離的能量大概是 10 keV，因此以 10 keV 作為游離輻射與非游離輻射的分界點。紫外線的能量低於 10 keV，屬於非游離輻射。
- 二、常見之輻射危害形式為何：常見之輻射危害可分為污染（contamination）和曝露（exposure）兩種。輻射曝露則指身體直接受到外在輻射線之照射，如劑量過當則可能造成人體健康之傷害，但不致影響到其他人。輻射污染是指身體內外留有放射線物質，不僅可能造成自身健康之危害（輻射曝露傷害），同時也可能導致接觸者也被輻射污染而造成輻射傷害。如日本此次核電廠輻射塵外洩所造成的輻射污染，可藉由輻射偵測器測得。
- 三、新進人員操作放射性物質或游離輻射設備注意事項：新進教職員工生從事游離輻射工作，應接受職前 3 小時（含）以上輻射防護教育訓練並通過評量測驗，始得為之。操作登記備查輻射源，仍應在合格人員指導下操作；操作許可類輻射源，則須在合格人員直接監督下，始得為之。

肆、健康檢查

- 一、依據「職業安全衛生法」及「勞工健康保護規則」等相關規定，本校從事特別危害健康作業之實驗室、試驗室、實習工場、試驗工場之研究生，於入實驗室時，需接受特殊體格檢查，並將檢查結果繳交影本或正本至環境保護暨職業安全衛生中心存查。
- 二、新進特殊體格檢查項目("一般體格檢查項目"+"特殊作業檢查項目")：

一般體格檢查項目

- (1)作業經歷、既往病史、生活習慣及自覺症狀之調查。
- (2)身高、體重、腰圍、視力、辨色力、聽力、血壓及身體各系統或部位之理學檢查。
- (3)胸部X光(大片)攝影檢查。
- (4)尿蛋白及尿潛血之檢查。
- (5)血色素及白血球數檢查。
- (6)血糖、血清丙胺酸轉胺酶(ALT)、肌酸酐(creatinine)、膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇。

加做特殊體格檢查

可拖移至
勾選欄內

特殊作業環境名稱(請主管勾選新進員工從事特別危害健康作業項目，若有2項以上作業請一併勾選。)

1 高溫作業	2 噪音作業	3 游離輻射作業
4 異常氣壓作業	5 鉛作業	6 四烷基鉛作業
7 1,1,2,2-四氯乙烷作業	8 四氯化碳作業	9 二硫化碳作業
10 三氯乙烯、四氯乙烯作業	11 二甲基甲醯胺作業	12 正己烷作業
13 聯苯胺及其鹽類、4-胺基聯苯及其鹽類、4-硝基聯苯及其鹽類、β-萘胺及其鹽類、二氯聯苯胺及其鹽類、α-萘胺及其鹽類及其鹽類作業		
14 鉍及其化合物作業	15 氯乙烯作業	16 苯作業
17 二異氰酸甲苯或2, 6-二異氰酸甲苯、4,4-二異氰酸二苯甲烷、二異氰酸異佛爾酮作業		
18 石棉作業	19 砷及其化合物作業	20 錳及其化合物作業
21 黃磷作業	22 聯吡啶或巴拉刈作業	23 粉塵作業
24 鉻酸及其鹽類或重鉻酸及其鹽	25 鎘及其化合物作業	26 鎳及其化合物作業
27 乙基汞、汞及其無機化合物	28 溴丙烷作業	29 1,3-丁二烯作業
30 甲醛作業	31 銅及其化合物作業	

三、特殊體格檢查醫院：

依勞動部會商衛生福利部認可之勞工體格與健康檢查醫療機構進行體格檢查，
勞動部許可的醫療機構網址 (<https://hrpts.osha.gov.tw/asshp/hrpm1055.aspx>)查詢。

四、體格檢查注意事項：

- (一)檢查前2天：請避免熬夜、抽菸、海鮮類食品、喝酒及劇烈運動，以免影響檢驗結果。
- (二)為配合體檢抽血，請空腹8小時。若受檢時間為上午則前1天晚上12:00後禁食，下午受檢則當天早餐6:00前用完後禁食，禁食期間慢性病藥物可配少量開水服用，但血糖藥請暫停，以免低血糖。
- (三)女性若遇生理期，請待生理期結束後7天再安排健檢，以避免影響尿液分析結果。
- (四)孕婦或懷疑懷孕者請勿拍攝X光，並於受檢時告知醫院護理師及放射師。
- (五)測量視力若有近視，請攜帶眼鏡，若配戴隱形眼鏡者請告知護理師。
- (六)若為噪音作業，請於聽力檢查前14小時避免80分貝以上噪音暴露。

五、注意事項：

- (一)特殊體格檢查：特殊體格檢查報告距上次檢查未逾一年者，經提出檢查報告，得免實施新進人員特殊體格檢查。
- (二)從事特別危害健康作業人員，請參閱第七點「不適合從事之作業疾病」。
- (三)依據「職業安全衛生法」第20條規定繳交體格檢查報告；違反者，主管機

關將依「職業安全衛生法」第 45 條雇主處 3-15 萬元罰鍰；第 46 條員工處 3,000 元以下罰鍰。

(四)體格健康檢查報告請繳至本校行政大樓 4F 環安衛中心辦公室。

六、如有新進人員體格檢查相關問題：請來電至環安中心 (03)[9317277](tel:9317277) 或來信至 cmwu@niu.edu.tw。

七、考量不適合從事作業之疾病：

作業名稱如下表所示。

作業名稱	考量不適合從事作業之疾病
高溫作業	高血壓、心臟病、呼吸系統疾病、內分泌系統疾病、無汗症、腎臟疾病、廣泛性皮膚疾病。
低溫作業	高血壓、風濕症、支氣管炎、腎臟疾病、心臟病、周邊循環系統疾病、寒冷性蕁麻疹、寒冷血色素尿症、內分泌系統疾病、神經肌肉系統疾病、膠原性疾病。
噪音作業	心血管疾病、聽力異常。
振動作業	周邊神經系統疾病、周邊循環系統疾病、骨骼肌肉系統疾病。
精密作業	矯正後視力零點八以下或其他嚴重之眼睛疾病。
游離輻射作業	血液疾病、內分泌疾病、精神與神經異常、眼睛疾病、惡性腫瘤。
非游離輻射作業	眼睛疾病、內分泌系統疾病。
異常氣壓作業	呼吸系統疾病、高血壓、心血管疾病、精神或神經系統疾病、耳鼻喉科疾病、過敏性疾病、內分泌系統疾病、肥胖症、疝氣、骨骼肌肉系統疾病、貧血、眼睛疾病、消化道疾病。
高架作業	癲癇、精神或神經系統疾病、高血壓、心血管疾病、貧血、平衡機能失常、呼吸系統疾病、色盲、視力不良、聽力障礙、肢體殘障。
鉛作業	神經系統疾病、貧血等血液疾病、腎臟疾病、消化系統疾病、肝病、內分泌系統疾病、視網膜病變、酒精中毒、高血壓。
四烷基鉛作業	精神或神經系統疾病、酒精中毒、腎臟疾病、肝病、內分泌系統疾病、心臟疾病、貧血等血液疾病、接觸性皮膚疾病。
粉塵作業	心血管疾病、慢性肺阻塞性疾病、慢性氣管炎、氣喘等。
四氯乙烷作業	神經系統疾病、肝臟疾病等。
三氯乙烯、四氯乙烯作業	慢性肝炎患者、酒精性肝炎、腎臟疾病、心血管疾病、神經系統疾病、接觸性皮膚疾病等。
二甲基甲醯胺作業	慢性肝炎患者、酒精性肝炎、腎臟疾病、心血管疾病、神經系統疾病、接觸性皮膚疾病等。
正己烷作業	周邊神經系統疾病、接觸性皮膚疾病等。
4-胺基聯苯及其鹽類、4-硝基聯苯及其鹽類、 α -萘胺及其鹽類之作業	膀胱疾病
3,3'-二氯聯苯胺及其鹽類之作業	腎臟及泌尿系統疾病、接觸性皮膚疾病。
聯苯胺及其鹽類與 β 萘胺及其鹽類之作業	腎臟及泌尿系統疾病、肝病、接觸性皮膚疾病。
鉍及其化合物作業	心血管疾病、慢性肺阻塞性疾病、慢性氣管炎、氣喘、接觸性皮膚疾病、慢性肝炎、酒精性肝炎、腎臟疾病等。
氯乙烯作業	慢性肝炎患者、酒精性肝炎、腎臟疾病、心血管疾病、神經系統疾病、接觸性皮膚疾病等。
二異氰酸甲苯、二異氰酸二甲甲烷、二異氰酸異佛爾酮作業	心血管疾病、慢性肺阻塞性疾病、慢性氣管炎、氣喘等。
汞及其無機化合物、有機汞之作業	精神或神經系統疾病、內分泌系統疾病、腎臟疾病、肝病、消化系統疾病、動脈硬化、視網膜病變、接觸性皮膚疾病。
重體力勞動作業	呼吸系統疾病、高血壓、心血管疾病、貧血、肝病、腎臟疾病、精神或神經系統疾病、骨骼肌肉系統疾病、內分泌系統疾病、視網膜玻璃體疾病、肢體殘障。
醇及酮作業	肝病、神經系統疾病、視網膜病變、酒精中毒、腎臟疾病、接觸性皮膚疾病。
苯及苯之衍生物之作業	血液疾病、肝病、神經系統疾病、接觸性皮膚疾病。
石棉作業	心血管疾病、慢性肺阻塞性疾病、慢性氣管炎、氣喘等。
二硫化碳之作業	精神或神經系統疾病、內分泌系統疾病、腎臟疾病、肝病、心血管疾病、視網膜病變、嗅覺障礙、接觸性皮膚疾病。
脂肪族鹵化碳氫化合物之作業	神經系統疾病、肝病、腎臟疾病、糖尿病、酒精中毒、接觸性皮膚疾病。
氯氣、氟化氫、硝酸、硫酸、鹽酸及二氧化硫等刺激性氣體之作業	呼吸系統疾病、慢性角膜炎或結膜炎、肝病、接觸性皮膚疾病、電解質不平衡。

鉻酸及其鹽類、重鉻酸及其鹽類之作業	呼吸系統疾病、接觸性皮膚疾病。
砷及其化合物之作業	精神或神經系統疾病、貧血、肝病、呼吸系統疾病、心血管疾病、接觸性皮膚疾病。
硝基乙二醇之作業	心血管疾病、低血壓、精神或神經系統疾病、貧血等血液疾病、接觸性皮膚疾病。
五氯化酚及其鈉鹽之作業	低血壓、肝病、糖尿病、消化性潰瘍、精神或神經系統疾病、接觸性皮膚疾病。
錳及其化合物之作業	精神(精神官能症)或中樞神經系統疾病(如巴金森症候群)、慢性呼吸道疾病、精神疾病、肝病、腎臟疾病、接觸性皮膚疾病。
硫化氫之作業	角膜或結膜炎、精神或中樞神經系統疾病、嗅覺障礙。
苯之硝基醯胺之作業	貧血等血液疾病、肝病、接觸性皮膚疾病、神經系統疾病。
黃磷及磷化合物之作業	牙齒支持組織疾病、肝病、接觸性皮膚疾病。
有機磷之作業	精神或神經系統疾病、肝病、接觸性皮膚疾病。
非有機磷農藥之作業	呼吸系統疾病、肝病、精神或神經系統疾病、接觸性皮膚疾病。
聯吡啶或巴拉刈作業	皮膚疾病如：接觸性皮膚炎、皮膚角化、黑斑或疑似皮膚癌病變等。
鎳及其化合物之作業	呼吸系統疾病、皮膚炎

伍、校園廢棄物處理：

一、校園廢棄物分一般廢棄物及事業廢棄物

(一)一般廢棄物：非實驗室產出之廢棄物，概分一般垃圾、資源回收(紙餐盒、鋁箔包、鐵鋁罐等環保署公告回收物品)、廚餘三類。

(二)事業廢棄物：實習及實驗室產出物，分一般事業廢棄物及有害事業廢棄物。

1.一般事業廢棄物：廢化學空瓶(清洗滅菌後)、非感染性廢棄物、廢實驗器材(玻璃燒杯、塑膠滴管、手套)、針頭、針筒、樣本瓶等。

2.有害事業廢棄物：有毒廢液、囤積藥品等。

二、校園廢棄物注意事項與清運時間

(一)校區各大樓普設垃圾桶及資源回收桶，分類回收一般廢棄物。廚餘回收點建置於教穡 B1、教穡 2 樓、綜合教學 2 樓及聚寶屋。大量紙類書本請同學直接送至聚寶屋。學校各單位辦理活動，應先期規劃設置垃圾分類回收處理點，及安排工作人員妥善處理。校外單位洽借學校場地辦理活動，主管場地外借單位應事先告知要求配合本校資源回收規定，並負督導之責。

(二) 每月最後一周星期二辦理一般及有害事業廢棄物清運，早上 0830-0900 於生資 1 樓後面送貨區，辦理一般事業廢棄物清運。早上 0900-0915 於經德 1 樓毒性化學物質廢液暫存間，辦理入庫集中。

(三) 化學藥瓶請務必要倒乾淨，清洗乾淨後集中清運，之前就發生尚有殘留化學藥劑回收，垃圾壓縮冒煙!不僅危險，產生吸入性化學粉末傷害，且清運商、學校還

可能受罰!，故化學藥瓶請務必倒乾淨。犧牲動物請先冷凍，再用垃圾袋封好；針頭請剪斷，斷針用鐵盒收集封好，塑膠頭依塑膠廢棄物方式整理。

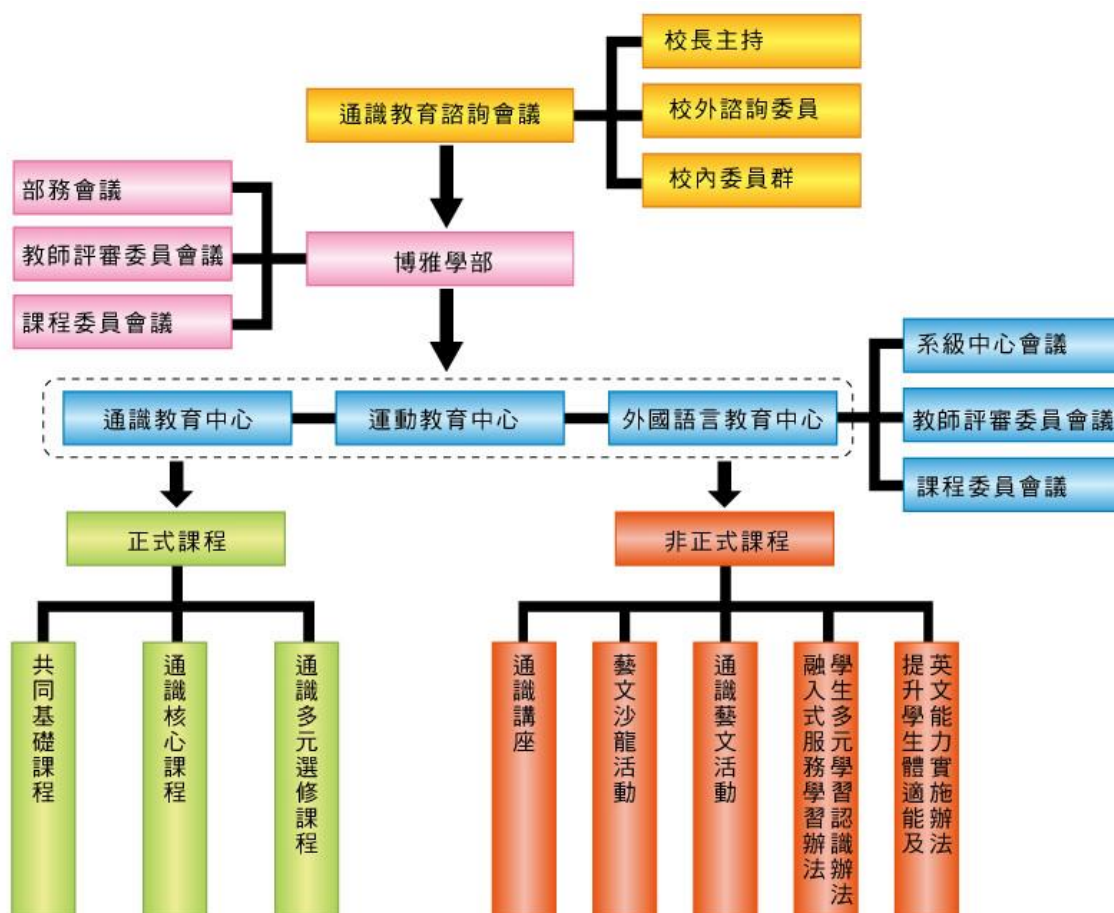
【博雅學部】

(位於經德大樓 2 樓)

◆ 博雅學部簡介

博雅學部為本校院級學術單位，其下有「通識教育中心」、「運動教育中心」及「外國語言教育中心」三個系級學術單位。三個中心所提供的課程以七大通識核心能力為元素，共同交織出含蓋「道問學」、「尊德性」、「健體魄」的博雅課程，目標在培育兼具「豐厚的人文素養」、「主動的社會關懷」、「宏觀的國際視野」的現代人才。

◆ 博雅學部組織架構



◆ 博雅學部提供的服務

- 1.課程：通識課程修課介紹
- 2.學生獎勵：通識課程學生優良學習檔案
- 3.活動：通識教育多元活動

◆ 學生獎勵：通識課程學生優良學習檔案

- 凡學生用心撰寫、表現優異之筆記、作業、期中報告、期末報告等，由任課教師推薦或學生自薦且經評審小組審查通過者，即獲選為通識課程學生優良學習檔案。
- 甄選時間：每學期末甄選前一學期學生作品。

- 得獎獎金：個人組優等：1,000 元；團體組優等：2,000 元；個人組特優：1,500 元；團體組特優：3,000 元。
- 獎勵辦法：宜蘭大學通識課程學生優良學習檔案實施要點。

◆ 通識教育多元活動

每學年舉辦多場通識教育多元活動，邀請各領域的大師蒞校演講，如總統文學獎得主-黃春明老師、宜蘭縣蘭陽戲劇團、演摩莎劇團《Open Book 玩讀劇，契訶夫讀劇計畫》、在地樂團同根生等，各場活動皆納入多元時數認證。另結合相關通識課程，由教師帶領學生，走出校園踏查、體驗、服務，透過準備、行動、反思的歷程，連結書本知識與具體經驗，豐富學生多元活動。





【外國語言教育中心】



位於行政大樓旁白色獨棟建築物

@外國語言教育中心提供的服務@

	名稱	活動日期/時間	備註
行政法規	國立宜蘭大學學生外語能力畢業標準及實施辦法（外語畢業門檻）	每週一至五 9:00 – 17:00	1. 學生於畢業前參加且通過各項正式語言檢定測驗，如：全民英檢中級初試(含)」、多益 450 分(含)或「正式第二外語檢定」等各項檢定考試即可至外語中心申請通過外語畢業門檻(其他種類語言測驗請至外語中心網頁參酌)。 2. 或學生於入學年度「開學日前兩年內」通過全民英檢中級初試以上或其他同級外語能力檢定考試者，檢具有效之證明文件向外語中心申請通過外語畢業門檻。 3. 其他外語畢業門檻通過方式請見外語中心網頁。 網址連結路徑：學校首頁→學術單位→外國語言教育中心→相關法規
	國立宜蘭大學學生免修英文課程辦法	申請免修英文學分者，應於 <u>開學後加退選課程期間內</u> 填妥申請表並檢具 <u>成績單或證書正本</u> 至外語中心申請	◎免修申請表可至外語中心領取或至網頁下載 網址連結路徑：學校首頁→學術單位→外國語言教育中心→相關法規
	國立宜蘭大學學生參與 <u>英文能力</u> 檢定獎勵辦法	學生於在學期間考取之英語或第二外語證照，可於每學期第十六週至第十八週進行申請，詳細申請流程依外語中心公告為主。 網址連結路徑：學校首頁→學術單位→外國語言教育中心→相關法規	
	國立宜蘭大學學生參與 <u>第二外國語能力</u> 檢定獎勵辦法		

學習軟體	E 化自學園區	全天候	多益、托福、雅思、GEPT 模擬試題及影音學習課程，讓你隨時隨地想學就學！ 連結路徑：學校首頁→學術單位→外國語言教育中心→相關連結→數位語言學習資源
固定活動	外語聊天角落	每週一至五 12:10 – 13:30 (實際時間以外語中心網頁實際公告為準)	跟外國學生聊天南地北，開口說英文變得輕鬆又有趣！ ◎期中(末)考、國定假日、寒暑假暫停辦理
	多益模擬考	●每學期辦理一至兩場	◎詳細場次時間請見中心網頁公告
	多益衝刺班	●每學期第一週開始招生，第二或三週開始上課	◎實際上課時間、詳細報名細節、上課規定請見中心網頁公告
	托福準備班	●每學期第一週開始招生，第三週開始上課	◎實際上課時間、詳細報名細節、上課規定請見中心網頁公告
	多益校園考	●每學期至少舉辦一場 ●週六或週日 9:30 – 12:00	◎多益校園考為教育部認可之正式英檢考試，宜大學生報名優惠價僅 1,000 元！ (其他場次多益公開考則為 1,600 元)
	博思校園考	每學年至少舉辦一場	◎確切考試時間以公告為準
不定期活動	日檢衝刺班	每學年至少舉辦一場	◎詳細報名細節、上課規定請見中心網頁公告
	跨文化溝通系列講座	每學年至少舉辦 4 場	◎詳細活動內容請見中心網頁公告
	國際文化交流活動	每學年至少舉辦 1 場	◎詳細活動內容請見中心網頁公告
	E 化學習源區空間借用(含英語聊天角落、研討室、國際學舍站)	空間未使用時，提供學生借用自習、討論用	借用時間及辦法請洽外國語言教育中心

【通識教育中心】

◆ 通識課程架構

108 學年入學新生必須修滿 30 個通識學分，始具畢業資格，分以下三大類課程。

- 一、共同基礎課程：需修滿 12 學分。
- 二、通識核心課程：需修滿 10 學分，學生需於每個學群修習一門課。
- 三、通識多元選修課程：需修滿 8 學分，學生於每領域至少需修習一門課。

共同基礎課程 12 學分	通識核心課程 10 學分	通識多元選修課程 8 學分
✧ 國文 4 學分 ✧ 英文 4 學分 ✧ 英語聽講 2 學分 ✧ 資訊應用及素養 2 學分 ✧ 體育 0 學分	✧ 文學經典學群 2 學分 ✧ 公民素養學群 2 學分 ✧ 多元社會與文化學群 2 學分 ✧ 自我發展學群 2 學分 ✧ 環境永續學群 2 學分	學生需於人文與藝術、社會科學、自然科學等三領域至少各修習 1 門課，土木系原住民專班及生資院原住民專班除外，雙聯學制學生無領域限制。 ✧ 人文與藝術領域 ✧ 社會科學領域 ✧ 自然科學領域 ✧ 通識跨領域
學生共需修習 30 個通識學分		

◆ 通識核心與通識多元選修課程內容

一、經典通識教育

藉由經典通識教育釐清五大學群各自的知識源頭與脈絡。五大學群包括：公民素養、環境永續、多元文化與社會、自我發展、文學經典。俾益學生具備深厚的人文與科學基本素養，並能促進科學與人文兩大範疇的對話與平衡。

二、在地通識教育：

注重將宜蘭豐富的人文自然產業內容融入通識核心課程，並且在通識多元選修課程中，開設在地特色的通識選修課，如「宜蘭歷史踏查」、「宜蘭文學地景」、「臺灣族群與社會」、「蘭陽采風」、「戲曲文創：歌仔戲嬉遊記」等課程。鼓勵師生踏出校園，結合服務學習及問題本位學習法等創新教學法來深化學習，透過知識的社會實踐，

促進學生與宜蘭的連結，培養學生的社會責任感。

三、通識多元選修課程：

每一學期開設近 60 門通識多元選修課程給學生自由選修，課程內容多樣豐富，涵蓋人文藝術、社會科學及自然科學三大領域。此外也邀請不同科系教師合作開設跨領域的課程，提升學生的知識整合能力，例如「蘭陽采風」、「紅樓有夢x科技有愛」、「智慧農業科技」等。

【運動教育中心】

◆ 新生盃各項競賽活動

競賽名稱	比賽日期	報名日期	抽籤日期
新生盃籃球賽	108.09.30~10.09	108.09.09~09.24	108.09.25 12:10
新生盃排球賽	108.10.14~10.23	108.09.16~10.01	108.10.02 12:10
新生盃桌球賽	108.11.11~11.20	108.10.14~10.29	108.10.30 12:10
新生盃羽球賽	108.12.02~12.11	108.11.11~11.26	108.11.27 12:10

※以上日期為暫定，正確比賽時間以實際公布為主。

◆ 體育館場地設施

地下一樓：攀岩場、重量訓練室、桌球桌(16 張)、撞球桌(10 台)、
室內果嶺推桿場、羽(8 面)網(2 面)球場、排球場(3 面)。

一 樓：舞蹈教室(1)、視聽教室。

二 樓：籃球場(3 面)、舞蹈教室(2)。

三 樓：室內跑道(170 公尺)

◆ 體育館開放時間

1. 每週一至五：上午 8 點至晚上 21 點 30 分。
2. 例 假 日：下午 13 點至晚上 19 點。
3. 寒、暑 假：下午 13 點至晚上 19 點。
4. 國定假日：下午 13 點至晚上 19 點。
5. 農曆過年不開放。

◆ 重量訓練室開放時間

1. 每週一至五：中午 12 點~下午 13 點。下午 16 點至 21 點。
2. 週 六、日：下午 15 點至 19 點。
3. 寒、暑 假：下午 15 點至 19 點。

◆ 體適能畢業門檻

※ 檢測項目：1600公尺跑走。

※ 檢測標準：男生：9 分鐘 (540 秒) /女生：11 分鐘 30 秒 (690 秒)。

※ 檢測時間：預計下學期校慶週後進行檢測 (大約第 13 週至 14 週左右)。

※ 未達標準者之替代方案：補測 (3、4 年級補測在 10 月 21 日報名截止，活動於 10 月 23 日 (三)下午 17 點，在田徑場進行補測) 或補修一門體育選修課程。通過後，請同學下載通過之體育選修課程成績單正本，並填寫抵免單，至運動教育中心辦理抵免。

◆ 體適能達人

※ 測驗項目及標準

1.一分鐘仰臥起坐：

男學生組：50下、男教職員組：40下。(含以上)

女學生組：39下、女教職員組：31下。(含以上)

2.1600公尺跑走測驗：

1600公尺：男學生組：7分10秒(含)、男教職員組：8分30秒(含)。

1600公尺：女學生組：8分30秒(含)、女教職員組：10分00秒(含)。

※ 測驗時間：下學期

※獎勵辦法：經本活動兩項均達到標準者，頒發本校所發之體適能達人護照乙張，
可於次學期內免費使用體育館所有運動設備。

◆ 健康減重講座(暫定)

1. 宗旨：為提升教職員生健康減重觀念，特舉辦相關講座。

2. 活動日期：108 年 10 月 16 日(三)下午 13 點至 15 點。

3. 地點：體育館一樓視聽教室。