

學校簡介

拉脫維亞大學於1919年成立，為拉脫維亞排名最佳的大學，主校區坐落於拉脫維亞首都里加的Old Town旁邊，而各學院則散落於里加的各個街區，校區之間距離並不近，有些從宿舍要搭乘1小時大眾運輸才能夠抵達，而拉大提供了非常完善的交換生服務系統，因此有許多國際交換生慕名而來。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

在選課過程中，我與一同前往拉脫維亞的中山同學選了一樣的課程，一堂叫做Multi-cultural Social Work，這堂課的老師Jonas Buechel是一個定居在拉脫維亞的德國教授，他用簡單的方式對於來自各個不同學院的國際交換生介紹social work是如何在各種社會當中運作，上課輕鬆，作業也不多，教授人也非常幽默風趣。

而另一堂課則是管院的Human Development Concept，這堂課是由三位教授在學期中接力完成，基本上每一周都有作業，不過loading不算太重，上課常常要與其他交換生同組討論，英語溝通和聽力會有所提升。

國外研修之生活學習（課外）

旅行方面：

來歐洲交換當然就是要大量的旅行，我自己則是在修課的空檔排滿旅行，其中身為窮學生的我出國旅行的好夥伴就是Ryan air還有ezjet等等廉價航空，一次來回機票有可能比高鐵北高單程還要便宜，我會先用google flight先查好想去的國家什麼時候有便宜機票，然後順便把那附近的國家都排進旅程當中，對我來說7-8天的旅程大約可以去2-3個國家，不過如果去較大較有趣的都市如巴黎、倫敦的話，扣掉搭飛機的交通和候機時間行程就稍微有點趕，想要深度旅遊的話可能要花上三到四天待在同一個都市。

而有趣的是在這趟交換的尾聲，在拉脫維亞交換的我們三個台灣人和一個馬來西亞人一個香港人共五人，到位處中東的約旦旅遊，我們自駕玩了七八天，沒想到這個國家體驗的東西比歐洲多且又好玩許多，騎駱駝、住在沙漠中、七大遺跡佩特拉古城、紅海潛水和死海漂浮等等，除此之外加上伊斯蘭和阿拉伯文化的體驗，讓我們五人共同認為這趟旅程是最有趣和難忘的。

在拉脫維亞除了里加之外則有幾個小城鎮值得一遊，最大的就是席爾古達Sigulda，那邊非常適合在秋天時節前往，下雪之後則是可以去體驗滑雪，包含裝備一次大約40歐元左右，聽說以滑雪來說是非常便宜的。其他像是Cesis跟Ogre也都可以去晃晃看看，by the way Cesis有一家很好吃的Kebab，有去玩的話可以去試試看。

生活：

關於生活的部分，其實在里加生活不難，物價便宜，交通便利，住在reznas的話走路十分鐘就有較全聯稍小的超市可以購物，一包0.5歐元的義大利麵條是懶人的好夥伴，我跟室友靠著麵條跟老乾媽度過了無數頓午晚餐，需要注意的事情是，拉脫維亞的華人非常少，所以亞洲超市只有一間，中餐料理也只有3~5間左右，所以如果會想念台灣味的人，建議可以帶點只有台灣有的調味料，如沙茶醬、維力炸醬等等，然後當地也沒有薄切的肉，所以幾乎不可能吃到涮涮鍋，如果真的很想買亞洲食物的話，可以用「打醬油」這個網站，團購至大約120歐元就可以免運。

交通：

在里加基本上只要公車、tram，再加上10-20分鐘的走路基本上就可以到任何地方，這裡沒有台灣各種違停的人行道，所以走路是十分輕鬆的，想去其他城鎮的話則是搭乘火車即可到達。

而從里加機場出來後先至機場門口的narversen超市跟店員購買巴士票，買完後被對機場，在你右前方會是巴士站，那邊只有一輛22號，車來上車刷卡就對了，然後搭到centraltigus，下車後同站轉乘15號，到reznas iela下車。

唯一要注意的是，第一次到宿舍的時候是十分難找的，請將Latvijas Universitātes dienesta viesnīca這個地標定為目的地，妳的15號公車在reznas iela下車後往左後的小路走，第一條小路口右轉，然後妳會看到左前方有家賭場跟一個很像廢墟的地方，往這兩個地標中間的小路走去就對了，走過廢墟後妳會看到右前方就是妳的宿舍。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 1.增加國際視野，與不同國家交換生聊聊文化和想法的不同
- 2.加深文化涵養，在旅遊過程中可以透過參訪一些博物館提升對國家文化行成的了解
- 3.提升外語能力，在全英文的環境中，除了英聽、口說會大幅提升之外，也有機會學到其他不同國家母語的有趣單詞

海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題?如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

在旅行中常常會發生突發狀況，我有一次在結束威尼斯行程，要前往機場的時候，發現上錯了巴士，正在開往另一個機場，由於距離起飛僅剩1.5小時，所以我馬上請司機將我丟在一個小鎮，在那邊詢問路人要在何處搭計程車(bolt和uber都沒有在威尼斯營運)，最後花了35歐元搭了15分鐘的車抵達機場趕上飛機，雖然貴到不行，但出事的時候就必須要靠自己當機立斷的反應，加上不要害怕尋求他人幫助，不然重買機票的損失絕對不只35歐那麼簡單。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

在國外有時候會被受到種族歧視是很正常的，但他們大多只是出於不理解和不成熟，遇到這種事情一般人都會忍讓，但在歐美基本上越認讓的人就越容易吃虧，因此我只要覺得受到威脅通常就會開始進行反擊，學會保護自己是很重要的。

海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

承上，其中一項成長就是遇到屬於自己權益的議題時要努力爭取，不要選擇忍氣吞聲，一味的忍讓只會讓自己被逼到絕境，在歐洲沒有人會像華人講究謙讓和氣，適時爭取自己的權益，並且保護自己是很重要的。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼?有無獎學金是否會改變您的出國計畫?

獎學金的存在可以讓我在歐洲的學習過程中更不用擔心金錢的支出，更願意去嘗試各種不同的體驗，這些體驗在國內的話是一輩子都無法想像或嘗試得到的，而體驗過後往往會對人的內涵產生正面的影響，視野也會更加開闊，思考也會更加全面。

感言及心得感想

這一趟交換旅程是非常值得的，雖然一開始被分配到較為陌生的拉脫維亞時有點不知所措，但因禍得福，在這邊消費較為平價、到機場的交通更為方便，生活步調也更為輕鬆，不會有太多的亞洲人也讓自己成為稀有動物，亞洲女生甚至在當地被視為Shiny Pokemon XD，也因為亞洲人的稀缺，讓講中文的人之間有更深厚的情感，才促成了難忘的約旦之行，和各種聚餐，最後像家人一樣，交到了一輩子都會很好的朋友。

英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

This exchange journey is very worthwhile. Although I was a little overwhelmed when I was assigned to a relatively unfamiliar Latvia at the beginning, it was a blessing in disguise. The consumption here is relatively cheap, the transportation to the airport is more convenient, and the pace of life is also easier. , there will not be too many Asians who make themselves rare animals. Asian girls are even regarded as Shiny Pokemon XD. It is also because of the scarcity of Asians that there is a deeper emotion between Chinese speakers. That cause we had an unforgettable trip to Jordan, had various dinner time, and finally we like a family, I made friends who will be remember for a lifetime.