

26-1 學校簡介

拉脫維亞大學位於首都里加，是拉脫維亞中最好的一所大學，學校沒有所謂的校區，各個學院分布散落在市中心周圍，只有商業、管理與經濟學院位在市中心，其他都需要一些時間與搭乘交通工具抵達。學校提供的課程與交換資訊很豐富，但是選課系統很老舊，依據每個學院不同而有不同的選課方式，有些也需要人工審查。此外，國際事務處則位於 Raiņa bulvāris，每天開放的時間都不相同，要先確認時間再前往，再來提及住宿，學校有提供兩種宿舍給國際學生選擇分別是 Reznas 和 Prima，下面是兩者的內容比較

Reznas：便宜，100 歐/月，雙人房，房間滿寬敞的，不過分類好像是亞洲人會再一起，可能覺得習性或作息比較相近。

定期換床單(1-2 禮拜)

每個房間都有一個冰箱

衛浴廁所同一層樓共用，不過也是可以到別樓層用(星期一到星期五都有打掃阿姨打掃，但假日沒有，所以假日的乾淨程度可能要依其他交換生的品質決定)

廚房共用(星期一到星期五都有打掃阿姨打掃，但假日沒有，所以假日的乾淨程度可能要依其他交換生的品質決定)

安全程度，很安全，宿舍門禁嚴格，出入口有管理室，24 小時都有人顧，進入一定要刷卡

洗衣機，一次 1.42 歐，阿姨會給你鑰匙，放完洗衣機後，記得歸還，只有洗衣和脫水功能，直接晾在地下室，很快就乾

Prima：單人、雙人和三人房，價錢 270-100 歐不等，換床單應該是每星期，至於冰箱的話，只有共用冰箱常常有人東西被偷，如果想要自己的冰箱，要跟櫃台租。

衛浴廁所，兩間房間共用一套，大多自己清掃，不過聽說有人一個月會來掃一次

廚房，共用的，打掃頻率不高，依其他交換生的品質決定

安全程度，較沒有那麼安全，出入的人較複雜，不僅有學生而已

洗衣服，一次 3 歐(洗加脫)，烘乾機另計價

總結：兩個宿舍皆不在市中心，須搭 15 號公車才能到鬧區，約 15 分鐘，附近有 Rimi 和 Maxima 兩間超市，基本上不用擔心吃和日常用品，出門在外，盡量結伴，當地人說，這一區治安不算太好，多加注意即可。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

拉脫維亞大學開放給交換生的課程不多，大部分都是文科的科目，例如：地理、歷史、法律等等，此外他們有些課只有上 2 個月，但相較比較密集，剛開學可以先去試聽，然後再確切的選課，通常一開始去上課，教授就有可能遞給你註冊課程的單字簽名，如果當下還在猶豫也可以下次上課再簽名，跟授課教授說一聲即可，她們人都很好。

我則是選了拉脫維亞語 A1，想說到這邊學習當地語言，另外我還選了拉脫維亞音樂史和波羅地海歷史課，上課都偏輕鬆，不過在講歷史時，畢竟沒有高中和大學沒有涉獵會稍微比較辛苦。

那時星期一到三每天都有課，沒有什麼壓力，上述的課我都蠻喜歡的，上課的壓力沒有那麼大，交個報告，考個考試，我覺得還好，可以輕鬆應對。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

關於課外之餘，我會區分成食、住、行、樂和通訊，首先從食說起，基本上自己煮會比較省錢，

但相對也比較耗時，在外面吃的話，需要看食量，但基本上一餐約 4-8 歐不等，這樣的價錢已經比其他國家便宜許多，東歐的國家都比較便宜。剛剛有提到自己煮，那食材的部分可以到超市或中央市場購買，較大的超市連鎖店是 Rimi 和 Maxima，無論哪個超市都可以買會員卡，結帳可以累積點數成現金回饋，Rimi 的是 1%，但 Maxima 較不清楚。基本上日常用品什麼的在這兩家超市皆買的到，個人覺得價錢似乎沒差到太多，至於食物的選擇性，中央市場是首選，也都相當的新鮮，雖然他們的水果外觀較不優，但價錢也相對便宜。

再來講到住，如果不想住學校的宿舍的話，可以外租，但相對價錢就比較貴，也比較不能保證個人安全，Facebook 上的交換學生群組或租屋社團會有人要求合租，可以在上面找到資訊，另外要買鍋碗瓢盆可以到 IKEA 或是上述提到的超市購買。

接著行的部分，到學校的國際事務處辦理學生相關事務時，工作人員就會跟你說該辦什麼和在哪裡辦，第一個就是學生交通卡，辦事人員會給你地圖，請你到指定地點辦理，儲值完即可使用，一個月 16 歐元，不限次數搭乘，主要的大眾交通工具是公車和路面電車，有一種橘色的車，此卡不能用，此外每個站牌上皆有時刻表，通常蠻準時，除了上下班時間例外。如果要搭計程車，推薦載 Bolt，這個 app 的車子較便宜，可以綁定信用卡，這個 app 也還可以用於他們的電動滑板車。

來到大家比較嚮往樂的部分，有一個學生組織叫做 ESN Riga，主要負責辦理活動給國際學生參加，每一週都有不同的活動，可以結交到很多不同國家的朋友，當然也會舉辦 party，也會有出國遊玩的機會，例如：立陶宛、愛沙尼亞、芬蘭或是俄羅斯等等不同的旅遊行程。再來介紹 ESN card，ESN 組織一開始就會推薦給大家購買，卡片售價 10 歐元，此卡的功用是一些餐廳或酒吧折扣，當然最大的優惠還是 Ryan air 綁上此卡有 85 折的優惠，並享有 20 公斤免費托運行李，此優惠可以使用 8 次，但 2-3 次其實就回本了，唯一的限制是要在出發前 28 日前訂購才有優惠。在里加市區也有許多的娛樂可以體驗，酒吧、小型百貨公司、看電影或是看芭蕾舞劇等等，酒吧的部分在老城區較多，每周五、六夜晚都很瘋狂，看電影的話，可以到 Stockman 的 Forum Cinemas 觀看，他們有 app 可以下載，每週一似乎還有買一送一，算下來一張票不到 4 歐元，最後看歌劇的話，持學生證可以有 8 折的優惠，都還不錯。此外，可以用假日到其他的城鎮走走，個人蠻推薦海邊城市 Jūrmala，夏天就是去曬太陽，冬天的話會去看結冰的海面，景色非常優美，搭火車大概 30 分鐘，其它去過的地方有 Sigulda 和 Cesis，有大自然和古堡可以看，上述這些地方基本上坐車都可以到也可以跟朋友一起開車出遊。

最後通訊的部分，大多數的人選擇 lmt 這間電信，儲值方案是一週 2.5 歐網路吃到飽，出境到其他具有申根國家可使用 918MB，可以載此電信的 app、上網站直接儲值又或者直接到門市儲值皆可，另外當然也有其他家電信，但這部分就沒有研究，無法分享。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 在只能講英文的環境中，容易提升英語的表達能力及聽力，變得比較勇於說出口，畢竟無法講中文
2. 學習自己獨立生活，培養規劃行程與處理突發狀況的能力
3. 變得比較大方，敢主動與不認識的人交談
4. 可以認識不同國籍的人，了解各國的文化及風土民情

26-5 感想與建議

拉脫維亞是個鮮少人知道的國家，在網站上搜尋拉脫維亞，只有幾個基本的國家簡介，但真正深入探索這國家的人非常少，甚至連歐洲人都不一定知道它。交換期間，我趁著放假到荷蘭、丹麥、挪威等等的地方，體驗當地的生活，逛逛它的歷史古蹟以及博物館，這才發現歐洲國家對學生非常的友善，一定有折扣，少則 8 折，多則 5 折，攜帶學生證就可以享有如此多的優惠。

除了去各地旅遊，我當然也有留在拉脫維亞多看看這個國家，除了首都里加，我也去了其他的小鎮，采西斯(Cesis)看看以前的古城堡、錫古爾達(Sigulda)享受國家公園的大自然，深深了解拉脫維亞是多麼美的國家，若有機會很建議來這邊交換，你會發現它與其他國家不一樣的美。另外，必須提及的一點是出門在外盡量結伴，然後離喝醉酒的人遠一點，有人跟你要錢也不要怕，就說沒有，他們基本上不會死纏爛打。

在這半年的交換期間，收穫非常多，常常會想家想臺灣的親朋好友，但同時在這邊也認識到很多不同國家的同學，用自己不常用的英文聊天，真的挺難的，不過也讓我知道自己不足的地方，另外跟其他國家學生交流後，發現臺灣資源真的較其他國家少，很多國外學生從母國至其他國家當交換生，不論半年或一年，幾乎都可以申請到高額的獎學金，反觀我們，獎學金真的少的可憐阿，希望臺灣能提供交換生更多的資源，讓學生們有機會出國擴展視野。

我很感謝學校有這樣的交換機會，另外也很感謝我爸媽的金援，因此不能辜負他們的期望和付出，在這邊我學會自己煮不同的料理，打理自己，學會主動與陌生人聊天，在自己權益受損時，理性但堅定地爭取權益。

建議：來拉脫維亞之前，最好先辦好簽證，如果是來這邊才要辦簽證的話，最好中間轉機地點不能選歐盟國家，要不然會被遣返，實際上，我也不清楚為什麼有這樣的規定，或許是沒有簽證又要在歐洲待超過3個月。沒辦簽證可以選擇搭乘土耳其航空前往拉脫維亞，土航託運可帶30 kg，在伊斯坦堡轉機也不會檢查簽證，但是到拉脫維亞當地還是要過海關檢查簽證，到時解釋因為來不及辦理，你到當地再辦，拿出入學文件給他看。最好，還是先辦起來比較好。

It was just like a dream in last semester. Every experiences were so surreal and memorable! I wish I could have more time because it was so hard to say goodbye with Latvia and each of friends who I met here. I will truly come back to Latvia someday in future, lots of memories I can't forget. It was my first time to aboard for such a long time.

Honesty, I didn't really get used to it at the first few weeks, and I also felt scared a little, besides, I felt frustrated when I couldn't speak as well as the others. Due to my worse speaking, I didn't really enjoy the alcohol and the party, this let it harder to get close with others. Through a month, I tried to talk with other guys and told myself " if you are still a coward you don't want to talk with strangers, you must stay in Taiwan, and don't waste money", I got used to talking with other foreigners and the tempo of Latvia life, but something bad happened to me, I caught a cold. Fortunately, I brought medicine from Taiwan and took a few days to rest, my body became more comfortable. At this moment, I realized some of my Taiwanese friends who studied in other countries and did a lot of things alone. It is tough to anyone's mind.

However, I cherished this opportunity very much, because this chance was not for everyone and it didn't let me come cross again. Except for learning in Latvia, I started to travel around Europe, making friends with other foreigners and enhancing my own ability. When it comes to my travel experience, I'm excited to share, I met many countries, including German, Norway, Poland, Sweden, Nederland and Czech Republic. Everyone was so kind that I love every country, but you must be carefully your wallet or stuff. I really encourage anyone who studied in Europe need to have a trip with yourself. It was a wonderful challenge, though it made you feel lonely, bored and even scared. Don't make a limit of yourself, because you never know how special you will encounter and how wonderful life you are. Even till now, I still miss everything that happened in Europe, all of them is going to become indelible memory.

Thanks for my home university to give me a chance, my parents' money supporting and other

Taiwanese exchange students. We cooked together, traveled together, and bla bla bla, many things we did together, besides, I was helped by other friends, so I was very glad that everyone was friendly. I gradually felt Riga was my second home, then I must thank for myself, I was not beaten by pressure and lonely. I became mature, it was different from before, I could handle lots of things by myself.

Facebook:賴園儒. If you have any question or interested, don't be shy to contact me, I can share with you more about my life in Latvia on it!



跟外國朋友一起煮菜、喝珍奶