

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

我此次交換的學校是拉脫維亞大學 (University of Latvia)，位於首都里加 (Riga)，是拉脫維亞規模最大的綜合性大學。該校擁有完整的學科體系，涵蓋人文、社會、科學、技術等領域，並且積極推動國際交流，與許多國際學術機構合作，提供交換生優質的學習環境與資源。校園位於市中心，交通便利，學術氛圍濃厚，並且擁有現代化的教學設備和圖書館，為學生提供良好的學習條件。

B. 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

攝影課：是影課跟想像中的不一樣，不是教你如何拍照，是如何透過攝影發現社會現象或透過攝影來研究一個主題，像是其中要透過攝影找到里加的紳士化，可以透過作業更加了解拉脫維亞的歷史，最後有一個報告是透過介紹自己小時候的照片來介紹自己的國家，課程很彈性，如果有任何問題老師也都會很快回覆。

拉脫維亞語：我是選修開學前的密集課，3 個禮拜每天上課，這台課除了口說外也很重視寫，雖然拉脫維亞語真的很難，老師都會很有耐心的回答問題，也有安排寫習作的時間，上這堂課的好處就是可以在開學前先認識一些人，課程中也會安排出遊的行程。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

課外生活方面，我積極參與學校的國際學生活動，如文化交流日、語言交換活動等，這些活動讓我有機會認識來自世界各地的朋友，並學習不同文化背景下的價值觀與生活方式。

此外，拉脫維亞擁有豐富的歷史文化與自然景觀，週末時我會與朋友一同探索里加的老城區、參觀博物館，或是前往周邊的國家公園遠足，這些經驗讓我更加了解當地的歷史與文化。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 提升語言能力：透過課堂學習與日常交流，我的英文能力得到了顯著提升，並開始學習基本的拉脫維亞語。
2. 培養獨立生活能力：交換期間，我學會了如何獨立處理生活瑣事，如租屋、購物、煮飯等。
3. 拓展國際視野：與來自不同國家的學生交流，讓我對世界有了更開闊的認識。
4. 增強問題解決能力：面對文化與學習環境的不同，我學會如何適應與調整自己。

E. 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？

在交換初期，我遇到最大的困難是語言與適應當地的生活方式。雖然大多數人會說英文，但在超市、當地市場或是某些官方機構時，拉脫維亞語仍然是主要的溝通語言。為了解決這個問題，我發現會一點點招呼與他們會更有耐心的對待你。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

一開始的文化衝擊是他們的午餐時間與我們很不同，我們是上到下午 1 點半才會休息，而且對於他們來說午餐吃冷的食物也是很正常的事情，最後學會配合他們的休息時間去進食。

G. 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？

這次的交換經驗讓我變得更加**獨立與自信**。在國外生活，遇到問題時無法依賴家人與熟悉的環境，因此我學會了自己解決問題，並且培養了更強的適應能力。此外，我也變得更加**開放與包容**，學會接受不同文化與價值觀，這將成為我未來職場與人生中寶貴的資產。

H. 感想與建議

這次交換經驗對我來說是一次非常寶貴的成長機會。透過學習與生活，我不僅拓展了國際視野，

還提升了自己的語言能力與解決問題的能力。我建議未來想要交換的同學，可以事先學習一些當地語言，並且積極參與學校活動，這樣能夠更快融入當地生活。此外，保持開放的心態，勇敢迎接挑戰，將讓交換生活更加豐富與有意義。

I. 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) 500 字以上

赴中國交換者免填英文心得

My exchange student experience has been a truly invaluable and unforgettable journey. Over the course of six months, I not only gained academic knowledge but also expanded my horizons by exploring cultural differences and forming friendships with people from all around the world.

Academically, the structure of the courses here was quite different from those in Taiwan. Although the difficulty level was similar, the teaching methods were more focused on interaction and discussion. The professors encouraged students to express their viewpoints, creating a more open and engaging learning environment. This approach helped me feel more comfortable participating in class, allowing me to sharpen my critical thinking skills. I also had the chance to explore subjects that I wouldn't have encountered back home, deepening my understanding of various topics in my field of study.

Culturally, living in a new country provided countless opportunities to immerse myself in different traditions and lifestyles. From food to festivals, the diversity here was fascinating. I learned to appreciate and respect local customs, and in turn, shared elements of Taiwanese culture with my peers. This exchange of ideas and practices helped me build meaningful connections with people from different backgrounds. I also had the chance to travel around the region, exploring places I had only seen in pictures before. These travels broadened my perspective, helping me see the world from a more global viewpoint.

One of the most significant aspects of my exchange experience was the personal growth I underwent. Living in a foreign country pushed me to step out of my comfort zone and navigate challenges on my own. Whether it was dealing with the language barrier, adjusting to new social norms, or finding my way around the city, each experience helped me build resilience and independence. I became more adaptable and open-minded, qualities that will undoubtedly benefit me in the future.

Furthermore, this exchange allowed me to reflect on my goals and aspirations. Being in an international environment made me realize the importance of cross-cultural communication and collaboration, and how these skills will be valuable in my career. I am now more confident in my ability to work in diverse teams and address global challenges.

In conclusion, my time as an exchange student has been a transformative experience. The academic growth, cultural exchange, and personal development I experienced will stay with me for years to come. I am grateful for the opportunity to study abroad and look forward to applying the lessons I've learned to my future endeavors.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介
B. 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
C. 國外研修之生活學習（課外）
D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）
E. 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？
F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？
G. 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？
H. 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？
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片