

A. 學校簡介

拉脫維亞大學成立於 1919 年，校區位於首都里加(Riga)，是在波羅地海地區最大的綜合性、領先的研究型大學，也是拉脫維亞國內歷史最悠久、規模最大的大學。拉脫維亞大學有目前有六個學院和二十多個研究機構和獨立學習中心，並且提供了一百四十多個經國家認可的學術和專業學習課程，拉脫維亞大學主要涵蓋四個主要的研究領域：人文科學、自然科學、社會科學等。另外，拉脫維亞大學也非常重視發展國際合作，迄今為止，已在全球簽署了兩百五十三項雙邊協議，並且在 ERASMUS+ 計畫內與三十二個歐洲國家的四百四十六所機構簽署了一千零四十六多項協議。

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

在國外研修期間，課程學習是獲取新知識與拓展視野的重要環節，而我最喜歡也是受益最多的課程便是 **Latvian Language Courses** (拉脫維亞語言課程)。這門課程不僅讓我學習了一種新的語言，更重要的是，透過語言的學習，我能夠深入了解拉脫維亞的文化背景與當地人的生活方式，真正融入這個國家。

語言是文化的載體，學習當地語言不僅是為了溝通，更是一種探索與尊重當地文化的方式。這堂語言課的老師教學態度十分認真，課程內容設計得相當豐富且實用，將拉脫維亞語的學習融入到

各種生活情境中，讓我們能夠將所學應用於日常對話。例如，老師會模擬市場購物、詢問路線等實際生活場景，讓我們在使用拉脫維亞語時更加自然流暢，也使學習變得更加貼近生活。

此外，在初步了解拉脫維亞語後，我發現這門語言成為了我深入接觸當地文化的一把鑰匙。由於拉脫維亞的英語普及率並不算高，雖然年輕世代較能使用英語溝通，但許多年長的當地人主要使用拉脫維亞語或第二語言俄羅斯語。因此，當我能夠用簡單的拉脫維亞語與當地人交談時，便能夠拉近與他們的距離，這不僅讓我的日常生活更加順利，也讓我感受到當地人的善意與熱情。當他們看到外國學生願意學習自己的語言，往往會更樂意交流，甚至主動分享拉脫維亞的歷史、文化和傳統，這讓我對這個國家的了解也更加的深入。

由此可見，學習當地語言不僅僅是一種溝通工具，更是理解當地文化的橋樑。透過語言學習，我能夠打破語言的隔閡，真正融入當地生活，並建立更深層次的文化連結。這一門 **Latvian Language Courses** (拉脫維亞語言課程) 不只是教會了我一種新語言，更開啟了我對這個國家的全新視角，讓我的國外研修經驗更有意義。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在國外研修的過程中，除了課堂內的學習，課外的交流也是相當重要，特別是與來自不同國家的交換學生建立聯繫與互動。透過這些交流，不僅能夠加深對彼此文化、生活方式與價值觀的理解，也能培養跨文化溝通能力，拓展國際視野，為未來的人際關係與職涯發展奠定基礎。

許多交換學生為了節省開支，會選擇自己下廚，這使得學生宿舍的廚房成為交流的重要場所。大家在料理三餐的過程中，自然而然地聊天分享彼此的經驗，進而建立更緊密的友誼。此外，許多學生會舉辦異國料理分享派對，每個人準備自己家鄉的美食，讓其他人品嚐並了解其背後的文化意涵，這樣的活動不僅讓交換學生之間的情感更加深厚，也增進了對不同文化的尊重與包容。

除了日常生活的互動外，交換學生之間的支持與幫助同樣不可或缺。在異地生活難免會遇到挑

戰，無論是學業壓力、語言障礙，或是適應當地環境的困難，身邊的交換學生往往能夠提供最直接的幫助與心理支持。當有人遇到困難時，其他人會主動伸出援手，這樣的互助精神讓交換學生的生活更加溫暖，也促使大家建立更深厚的信任關係。

因此，在國外研修期間，積極與不同國家的交換學生交流，不僅能豐富個人的留學經驗，也能促進彼此的文化理解與情感連結。這樣的互動不只是利己，更是利他，讓整個交換學生群體形成一個緊密的國際社群，為彼此的學習與生活增添更多色彩。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

I. 訓練獨立

在國外交換期間，遠離家鄉與熟悉的環境，必須獨自面對生活與學業上的各種挑戰。從適應新的文化、處理日常瑣事到解決突發問題，每個環節都鍛鍊了自主能力與獨立思考的能力。這段經歷讓我學會如何規劃時間、管理預算，並在困難時刻找到解決方案，讓自己變得更加成熟與獨立。

II. 拓展國際觀

在國外交換的過程中，我有機會與來自世界各地的學生交流，親身體驗不同國家的文化、價值觀與社會制度。這不僅讓我跳脫原本的視角，更培養了跨文化溝通的能力，讓我能夠用更廣闊的視野去看待世界。透過與不同國籍的朋友討論國際議題，我學會了尊重多元觀點，也更能理解全球化下的相互影響。

III. 增強第二外語

在國外交換時，英語或其他第二外語成為了主要的溝通工具。每天都需要使用這門語言進行學習、社交與處理日常生活事務，使得我的語言能力在聽、說、讀、寫各方面都得到了顯著提升。不僅能夠更流暢地與他人對話，也培養了用外語思考與表達的能力，這對未來的職場

發展具有極大的優勢。

IV. 學習第三外語

除了加強原有的語言能力，我也透過研修的機會學習當地語言，例如拉脫維亞語與俄羅斯語。學習新的語言不僅讓我更容易與當地人交流，還讓我更深入理解當地文化與歷史。透過學習一門新的語言，我發現自己在語言學習上的適應力與學習策略也有所提升，這對未來學習其他語言也有很大的幫助。

V. 思維更加開放

當我身處於不同文化環境時，我的思維模式也隨之改變。在國外交換期間，遇到許多與自己成長背景、生活習慣完全不同的人，他們的想法與價值觀或許與我過去所認知的截然不同，但正是這樣的文化衝擊讓我開始學會從不同角度去看待事物，並挑戰自己的既有觀念。這種開放的思維讓我在面對問題時更加靈活，也更勇於接受新事物。

VI. 心態更加包容

在國外交換期間，我與來自不同文化背景的學生一起學習、生活，這讓我更能理解並尊重文化差異。我學會了欣賞每個文化的獨特性，而不是用單一的標準去評斷對錯。另外，當自己身處異地，也會更加能夠體會到「身為外國人」的感受，進而培養出更多的同理心與包容心。這樣的經歷讓我在人際關係上變得更加圓融，也讓我在面對未知挑戰時更加從容。

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？

在海外交換期間，除了校內的課程學習外，旅遊也是不可或缺的一部分。透過旅遊，我能夠探索不同國家的風貌，親身體驗當地的文化與生活方式。然而，在這些旅途中，突發狀況也時常發生，而這些經歷不僅考驗了我的應變能力，也讓我學會如何在困境中冷靜思考並嘗試尋找解決方

案。

有一次，我搭乘跨國巴士時，因為還不了解在歐洲境內大眾交通運輸工具的自由流動性，因此我沒有意識到巴士是會有跨越國境的情形，導致我忘記隨身攜帶護照。當巴士抵達邊境時，我才驚覺這個疏忽，於是我嘗試與邊境警察人員溝通，最終由於我海外交換學生的身分而給予我准許入境的資格。然而事發當時我仍感到十分慌張與無助，不過藉由這次經驗也讓我深刻體會到，在跨國旅遊時，隨身攜帶護照是不可忽視的基本準則，也培養了我在突發狀況下的應變能力。

另一個挑戰發生在搭乘火車時。當天的列車發生嚴重誤點，導致我無法趕上轉乘的巴士，而且下一班巴士抵達目的地的時間預計會是深夜。由於我早已預訂好當地的住宿，卻因火車的嚴重誤點導致錯過了巴士更超過了入住時間，讓我一度陷入無處可去的困境，當時的無助與不安籠罩著我，但我告訴自己必須冷靜思考解決方案，於是我立即查詢巴士的網站，是否有最近的班次可以搭乘下一個目的地，最終我在凌晨搭上了巴士前往下一個目的地。這次經歷讓我學會，在旅途中時刻關注交通資訊，並且在行程規劃時要留有更多彈性，以防突發狀況發生。

還有一次，我在瑞典斯德哥爾摩的機場候機，由於是凌晨起飛的班機，因此候機的乘客相當稀少，我因為沒有留意到登機門關閉的時間，因而錯過了登機。當我驚覺時，地勤已經離開且飛機也已離開登機門，而當天我還有另一趟班機需要轉乘，若無法及時找到替代航班，將會導致兩趟機票的費用全部浪費。這次的經歷讓我感到極度懊悔，也讓我深刻意識到，在機場時務必保持時間觀念，確保自己能夠準時登機。雖然最終我還是支付了額外費用改簽機票，但這讓我學會了旅途中「時間管理」的重要性，也提醒自己在未來要更加謹慎，避免類似錯誤再次發生。

這些旅途中遭遇的困難，雖然當下讓我感到焦慮、無助，甚至一度陷入絕望，但回過頭來，這些經驗都成為了寶貴的學習機會。它們讓我學會如何在緊急狀況下保持冷靜，如何快速尋找替代方案，並培養了更細緻的規劃能力。旅途中的挑戰不僅提升了我的應變能力，也讓我對突發狀況有

了更高的容忍度與適應力，這些經驗無疑成為我成長的重要養分。

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？

在歐洲交換學習的期間，我深刻體會到亞洲與歐洲在生活習慣、工作態度以及教育方式上的巨大差異，而這些差異所帶來的文化衝擊，也讓我在適應的過程中獲得了許多寶貴的學習機會。

首先，在行政辦事效率方面，歐洲與亞洲的節奏存在顯著不同。歐洲人的生活步調相對悠閒，對於行政作業的處理速度往往較慢。相較於台灣習慣於高效率的服務模式，在歐洲辦理各種手續時，通常需要學生自行追蹤進度，甚至多次提醒相關單位，才有可能獲得回應。然而，即使我們主動跟進，對方也未必會立即採取行動，這讓我深刻體會到耐心等待與溝通技巧的重要性。在這樣的環境下，我學會了如何以更積極但不過於急躁的方式與行政單位溝通，並且調整自身的預期，不再以亞洲的標準來衡量當地的辦事效率，進而減少焦慮與不耐煩的情緒。

其次，在課堂學習方面，歐洲與亞洲學生的學習風格與表達方式也截然不同。亞洲學生通常較為內斂，習慣於在經過充分思考後才發表意見，而歐洲學生則普遍勇於表達自己的想法，並且樂於與老師討論，甚至挑戰老師的觀點。在某堂課程中，一位德國學生在課堂上以直接且犀利的語氣向老師提出疑問，這在亞洲文化中可能被視為不夠尊重師長，但老師卻毫不介意，反而以開放的態度與學生深入討論，最終雙方達成共識。這樣的情境對我來說是一種全新的體驗，也讓我開始反思不同教育體系所培養出的學生特質。在歐洲的教育環境下，學生被鼓勵批判性思考，而老師則更像是一位引導者，幫助學生自主探索與學習，而非單方面的知識傳授。

面對這些文化衝擊，我逐漸學會如何適應並調整自己。一方面，我學習到如何在不同的行政文化中找到有效的溝通方式，提高辦事效率；另一方面，我也開始嘗試在課堂上積極地發表意見，打破過去對於發言可能出錯的顧慮，勇於表達自己的想法。這段經歷不僅讓我更深入理解歐洲的學習與生活方式，也讓我培養出更開放的心態，能夠以更包容的角度去看待不同文化下的行為模

式，這對我的個人成長與未來發展都有著深遠的影響。

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？

對於長期生活在亞洲的我來說，成長過程中我深刻感受到一種無形的「比較文化」。無論是學業成績、職涯發展，甚至生活方式，社會總是不斷將人們放在一個標準化的框架中，相互比較。這種環境下，我常常會感到焦慮與不安，害怕自己落後於他人，也時常懷疑自己的選擇是否正確。

然而，當我踏上歐洲這片土地，這樣的心境開始發生轉變。

在歐洲，人們普遍強調個體差異，並且尊重多元價值觀。每個人都有屬於自己的步調與生活方式，社會並不強調「誰比較優秀」，而是鼓勵每個人找到最適合自己的道路。在這樣的氛圍下，我開始意識到，世界上從來沒有一個放諸四海皆準的標準，每個人的背景、興趣與價值觀都不同，沒有必要將自己與他人進行比較。我也開始學習傾聽自己內心的聲音，思考「我真正想要的是什麼？」而不是單純地跟隨社會既定的成功標準。這讓我的目標變得更加清晰，努力的方向也變得更加明確，進而降低了內心的焦慮與不安，讓我能夠更自在地成長與發展。

從心理學的角度來看，在亞洲文化中，競爭與集體價值觀使得人們更容易進行「向上比較」

(upward comparison)，也就是不斷將自己與更優秀的人相比，這往往會帶來壓力與負面情緒。而在歐洲，則更傾向於「自我參照」(self-referential approach)，也就是以個人內在需求與價值觀來衡量自己的成長，而非依賴外在標準。在這樣的文化影響下，我漸漸學會了不再過度向外尋找認可，而是專注於自己的進步與成長。

這段海外經歷讓我最大的成長，就是學會了「接受自己的獨特性，並且專注於內在目標」。我開始欣賞自己與他人之間的差異，學會用更開放、包容的心態去看待世界，而不再陷入無謂的比較之中。我非常喜歡歐洲這種尊重多元的觀念，因為它讓我能夠真正地與自己和解，擁抱屬於自己的道路，而不是一味地追逐社會所定義的成功標準。這不僅讓我的生活變得更加自由，也讓我變

得更有自信，能夠用更健康的心態去迎接未來的挑戰。

H. 感想與建議

我真的非常感謝中山大學提供學生海外交換的機會，讓我能夠在碩士期間走出舒適圈，親身體驗不同國家的文化與教育體系。這不僅是一場學術上的探索，更是一場關於自我成長與視野開拓的旅程。對我而言，能夠在學生時期到國外學習與生活，絕對是一次難能可貴的經驗，而這趟旅程帶給我的收穫，遠遠超乎原先的想像。

在正式出國前，我也曾經擔心自己是否能夠適應陌生的環境，害怕語言能力不夠、擔心無法融入當地文化，甚至思考這樣的經驗是否值得投入時間與金錢。然而，當我真正踏上這段旅程後，我發現這一切的顧慮都是多餘的。交換不只是單純的學術進修，而是全方位的個人成長——從課堂上的學習，到日常生活中的適應，乃至於跨文化的交流，每一個環節都讓我收穫滿滿。我不僅提升了外語能力，還學會了如何在異國環境中獨立生活、解決問題，更重要的是，我的心態變得更加開放，學會用不同的視角去理解世界。

因此，我想對那些正在考慮出國交換、但仍猶豫不決的同學們說：「請勇敢跨出第一步，因為這將是一段無與倫比的成長旅程。」或許你會擔心自己適應不良，或是害怕挑戰未知的環境，但請相信，交換的經歷絕對不是浪費時間與金錢，而是一種無法用課本或理論取代的學習方式。無論你是內向還是外向，無論你對未來是否已有明確規劃，海外交換都能帶給你前所未有的啟發與成長。這段旅程不僅會讓你更認識世界，更會讓你更認識自己。

再次感謝中山大學提供這個寶貴的機會，讓我們能夠在學生時期就拓展國際視野，體驗不同的文化，並在這個過程中找到更強大、更自信的自己。這次的交換經歷，將會成為我人生中最寶貴的財富之一，也讓我對未來充滿更多的期待與勇氣。

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

I am truly grateful to National Sun Yat-sen University for providing students with the opportunity to participate in an overseas exchange program. This experience has allowed me to step out of my comfort zone and immerse myself in a completely different cultural and educational environment. It has been more than just an academic journey—it has been a transformative experience that has broadened my perspectives, enhanced my personal growth, and deepened my understanding of the world.

Before embarking on this exchange journey, I had many concerns. I worried about adapting to a foreign environment, whether my language proficiency would be sufficient, and whether I could integrate into the local culture. I even questioned whether the time and financial investment in this experience would be worthwhile. However, as I settled into life abroad, I quickly realized that all my worries were unnecessary. Studying abroad is not merely about academic learning; it is a holistic growth experience. Every challenge I encountered—whether in the classroom, in daily life, or in cross-cultural interactions—became an opportunity for learning and self-improvement.

One of the most valuable aspects of this exchange was the development of independence. Living in a foreign country required me to manage my own affairs, from handling daily necessities to making important decisions. I learned how to plan my time effectively, solve unexpected problems, and adapt to new situations without relying on others. This newfound independence has significantly strengthened my ability to navigate challenges and uncertainties in life.

Additionally, the experience of studying abroad greatly expanded my global perspective. Engaging with students from diverse cultural backgrounds allowed me to appreciate different viewpoints and understand the complexity of international affairs. Through discussions and interactions, I developed a deeper respect for cultural diversity and learned how to communicate effectively in a multicultural environment. These skills will undoubtedly be valuable for my future academic and professional endeavors.

Another major takeaway from this experience was the improvement of my language skills. Constantly using English and even learning some Latvian enabled me to enhance my proficiency in multiple languages. More importantly, I discovered that language is not just a tool for communication but also a bridge to understanding different cultures. Making an effort to speak the local language helped me connect with the people around me, breaking down barriers and fostering meaningful interactions.

Beyond academics and language acquisition, this exchange also reshaped my mindset. Growing up in an Asian society where competition and comparison are deeply ingrained, I

often felt pressured to meet certain societal expectations. However, during my time in Europe, I noticed a stark contrast in attitudes toward life and success. People valued individual differences and prioritized personal growth over external validation. This perspective shift helped me reflect on my own goals and aspirations, allowing me to focus more on self-improvement rather than conforming to societal standards.

To students who are considering an exchange program but are hesitant to take the leap, I sincerely encourage you to go for it. The experience will push you beyond your limits, challenge your perspectives, and equip you with invaluable life skills. Regardless of your personality type or career aspirations, studying abroad will offer immense opportunities for personal and intellectual growth. It is not just an investment of time and money—it is an investment in yourself and your future.

Once again, I want to express my deepest gratitude to my home university for making this incredible journey possible. This exchange experience has been one of the most rewarding chapters of my life, and I am confident that the lessons I have learned will continue to shape my future in meaningful ways.