

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

拉脫維亞大學位於首都里加的市區，是當地最古老的綜合類大學。以教育心理學院的課程居多，商學院也是終點發展系所之一，除了社會科學、法學之外，還設立波羅地海區域研究院及醫學院等多元學習領域機構。學校各院分散於整個城市裡，商學院在市中心、社會科學院及波羅的海區域研究院在 Prima 宿舍走路 7~12 分鐘的距離，而醫學院、人文學院和藝術學院就在河的對岸(通勤時間大概是 30~40 分鐘)。學校具有 300 多位領域專家，每年有高達 5 千多位國際學生入學，學校也提供免費拉脫維亞語言課程及俄羅斯語。拉脫維亞大學的 ESN(國際學生活動組織)每周舉辦各種大小型活動，積極邀請國際生互動交流。

B. 國外研修之課程學習 ( 課內 )，推薦受益最多/最喜歡的課程

在拉脫維亞大學研修期間，選修一門叫做 Multi-cultural Social work。這堂課是密集課程，一學期只上 4 次課，一次上一整天。因為選課學生的年級不同，所以老師採取較簡單的解釋方式確保大家能夠在基本概念上有一定的理解，並且讓學生們在課堂上分享討論。課堂討論其實是最有趣的部分，因為可以聽到各國家學生的觀點，讓自己增廣見聞。上課氛圍很輕鬆，因為課程主題就是在講多元文化，所以老師很喜歡請國際學生(特別是亞洲學生)分享自己國家的現況及文化。選修另一門課程是德文課。因為在台灣有上過德文課，想體驗國外的外語教學，所以選修了這門課。這門課教授教學方式是用引導方式去讓學生思考、尋找符合學習主題的單字、情境並回答問題，同時搭配教材補充，讓學生除了學習課本上的內容，也能夠讓學生自主學習的內容有更深刻地記憶。上課氛圍也是很輕鬆，因為教授知道德文是個不好學的外文，所以他會在保持一定的教學速度下，隨時確保每位學生都在一樣的學習進度，讓學生在德文過程不會有太大的壓迫感。

C. 國外研修之生活學習 ( 課外 )

生活: 因為歐洲物價高，所以來到這裡就會不自覺購物前認真比價，會去找各種能夠省錢的方式。不過拉脫維亞以在歐洲來說已經算是物價不高的地方了。距離 Prima 宿舍走路 5~10 分鐘就有 Remi 和 Maxima 超市(波羅地海 3 小國的連鎖超市)，或是搭車 15 分鐘也有 LIDL(德國超市)，超市東西應有盡有，蔬菜也超級便宜。超市也蠻常在特價的，有辦會員卡的話(可以去超市櫃檯填資料+1 歐元會員卡)，商品特價的時候，可以省蠻多錢的。拉脫維亞的治安其實算是歐洲中算好的，沒遇到過任何偷竊、攻擊的情況，只是很常白天就會看到街上很多喝醉的人，但看到他們就遠離就好。也因為這樣去到其他國家旅行的時候要記得把安全意識提高，因為里加太安全，都會忘記自己現在是在歐洲生活。

交通: Bolt 是在歐洲比較常用的叫車程式，從里加機場到宿舍大概是 15 歐以內。拉脫維亞有學生月票 12 歐/月，如果一周會搭超過八次的話，建議直接買月票。在註冊時學校會給一張入學證明的資料，就可以帶那張去中央車站 2 樓辦理學生交通卡。Mobility 是拉脫維亞的大眾交通 APP，裡面有各種交通工具的時刻表，也可以直接 APP 裡面買車票，操作步驟也滿直觀的。

旅行: ESN 有和很多品牌有合作優惠，像是 Ryanair 提供 4 次附有 23 公斤行李額的機票，Flixbus 有 8 次的折扣車票，可多去使用。拉脫維亞飛北歐的機票很便宜，可以看好機票在哪個月份是最便宜的，再好好安排行程。想去東歐國家旅遊的話，因為拉脫維亞搭飛機去東歐國家不知道為什麼蠻貴的，所以如果可以接受搭夜車，其實搭 Flixbus 或 Luxexpress(比 Flixbus 貴一點點)可以省很多錢的，但是要越早買車票才越便宜。如果是想在食的部分省錢的話，可以找有廚房的青旅，去超市買簡單的食材自己做；如果真的想吃餐廳的話，可以去找餐廳的商業午餐。歐洲很多的觀光景點門票都有學生票或者是免費，記得帶交換校學生證及國際學生證，另外有些法國的觀光景點是可以用學生簽證免費進入參觀，可以在去之前先做好功課。至於治安的部分，西歐跟英國因為多元種族比例很高，所以當地治安偏混亂。旅行時記得自己重要財務保管好，多觀察當地人的行為，盡量假裝成自己是長期生活在那裡的當地人，就比較不會引起小偷或壞人的注意。

#### D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 英文口語大幅提升，遇到外國人可以更自然的用英文開啟話題及對話。
2. 認識很多來自不同國家的人文、價值觀及同年齡層卻有著不同人生思考方式，不僅可以打開自己的思考方式，也可以拓展世界觀。
3. 獨立生活能力提升，遇到問題時會更積極去設法處理。
4. 提升文化素養，在旅行時多參觀博物館、美術館，不僅可以多了解該國家的城市發展，也可以學到當地生活文化。

#### 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？

記得當時在荷蘭阿姆斯特丹旅行，原本後面行程是接著要去義大利旅行 3 天 2 夜，但在離開荷蘭前一天晚上收到德國漢莎航空公司因氣候問題取消第一段飛德國轉機的班機，但提供替代方案改乘火車至德國法蘭克福搭原本的第二段轉機航班，但到了當天早上，阿姆斯特丹的所有交通工具全部停止營運，連去機場都有困難。後面緊急花了 50 歐叫 UBER 去機場，結果到了機場後，火車也一直延誤及取消班次，最後無法出境荷蘭，所以當下我只能先取消義大利行程。因為歐盟強制規定旅客遇到航班取消(但並非所有航班取消情況都適用)，是可以有補償及協助服務，所以之後再去找航空公司詢問後續航班安排及補償。當時航空公司的做法是幫我改簽隔天早上機票及

訂過夜住宿，一切都不用額外付費。幸好隔天航班有飛，但因為起飛前飛機引擎有問題，所以又延誤 2 小時，進而影響我後面慕尼黑的轉機。飛到慕尼黑機場，到登機門後，因艙門已關閉，不能上飛機，所以我又再改簽加了兩段航班，不過最後幸運的是有抵達義大利並接上後面布拉格的航班，不然又會接著影響後面捷克的行程。這次經驗是我第一次遇到航班取消問題，再加上當時是獨旅，一開始接收到消息內心是崩潰的，一整個很無助，但後來還是趕快收拾好心情，去想辦法解決。那也因為這次經驗，或許在未來遇到類似狀況時，可以更快更冷靜地處理後續程序。

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？

因為拉脫維亞除了當地人、他們最常見到的亞洲人是土耳其人及印度人，對於東亞人其實是很陌生的，所以在拉脫維亞也遇到過幾次種族歧視。雖然在交換前已經有先想到可能會被歧視的情況，但是遇到歧視的當下，內心還是會有點衝擊，畢竟這也是第一次遇到。因為我們怕會遭到攻擊，所以就只有無視他們而離去。有人問說為什麼不反擊，但當下遇到時都沒有立即反駁是因為通常發生的時候都只有我自己一個人或是有我室友兩個人而已，無法保證做出反駁行為後對方會做出什麼事，所以只能做最安全的方法。但也因為這樣，更讓我覺得真的要多去看看這個世界，打開自己的眼界，成為對這世界更有包容力的人。另外，因為歷史因素，他們是個很不愛笑的一個民族(從他們歷史照片就可以看的出來)，所以在前面 2 個月的生活很不習慣，因為他們的態度都很冷淡，也很常表現出不耐煩的表情，會讓我一直以為我是不是做錯了什麼事情，導致他們不開心。但後來認識拉脫維亞人才知道是他們的性格本來就是那樣，後期才比較沒那麼介意。

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？

我覺得這段出國交換經驗讓我對於未來人生職涯規劃有一些改變。因為交換期間有很多獨處機會、認識很多人、體驗很多事以及也觀察到不同國家的工作職場環境，這開始讓我認真思考自己未來真正想要什麼樣的人生，或許現在沒有一個明確的目標，但是至少知道自己不想做的職業是什麼。對於性格上最大的不同是個性變得比較鬆弛。像是歐洲辦事效率慢，與其因為他們的效率問題而讓自己很焦慮，倒不如在等待期間做好時間管理，做一個有彈性的安排行程。另外，本來就知道歐洲人的生活步調比較慢，一開始以為自己會受不了這樣的慢步調生活，但後來慢慢地去觀察他們的生活方式及態度，我也漸漸地被影響，學習享受當下、享受生活，不要過度焦慮在還沒發生的事情上。

H. 感想與建議

這五個月的交換學習是很值得的經驗，因為在出國前對於拉脫維亞的熟悉程度並不像對於其他歐洲大國有那麼多的了解，所以當時出發時是抱持著要去探險的心態。而也因為一開始對於交換生活沒有太多的預設結果，所以意外地收穫了好多驚喜且難忘的回憶，而這些種種也為我的人生帶

來了一些轉變，學會了把我的思路打開，更積極地接觸新事物，對於這個世界和人生更願意踏出去尋找更多的可能性。

- 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 experience in Latvia was one of the most special and meaningful periods in my life. Before I left, I felt both excited and nervous because it was my first time living in a completely different country for such a long time. I did not know what kind of challenges I would face, and I was also worried about whether I could adapt to a new culture and environment. However, after arriving in Latvia and starting my life there, I gradually realized that this experience would become an unforgettable chapter of my personal growth.

Life in Latvia was very comfortable and enjoyable for me. The environment was peaceful, and the pace of life was slower compared to what I was used to in my home country. This allowed me to learn how to truly enjoy daily life and appreciate small moments. I became more independent by managing my own schedule, taking care of daily responsibilities, and solving problems on my own. Even simple things such as cooking, shopping, or traveling to school helped me build confidence and adaptability. Through these experiences, I felt myself becoming more mature and responsible.

One of the most valuable aspects of my exchange was meeting people from all over the world. I had the chance to make friends from different cultural backgrounds, and we shared many unforgettable memories together. Since we were all exchange students, we understood that our time together was limited, which made us cherish our friendships even more. We supported each other when facing difficulties, celebrated special occasions together, and explored new places as a group. These friendships were sincere and meaningful, and they helped me develop a more open and inclusive mindset.

Being exposed to so many new people, ideas, and ways of life also helped me better understand myself. During this period, I had more opportunities to reflect on my personal values, future goals, and the kind of life I want to pursue. I gradually became clearer about what I truly want and what I do not want. This process of self-discovery was very important to me, as it allowed me to grow emotionally and mentally. I learned to listen to my inner thoughts and to make decisions based on my own beliefs rather than external expectations.

Academically, studying in a foreign country also challenged me in many ways. I needed to adapt

to different teaching methods, classroom dynamics, and academic expectations. Communicating in English on a daily basis was sometimes difficult, but it also improved my confidence and language skills significantly. Over time, I became more proactive in participating in discussions and more independent in completing academic tasks.

Overall, my exchange experience in Latvia was much more than just studying abroad. It was a journey filled with cultural exploration, meaningful friendships, personal reflection, and self-growth. I am deeply grateful for every moment I spent there, as it has shaped my perspective on the world and helped me become a more confident and open-minded person. I believe the lessons I learned during this exchange will continue to influence my future studies, career choices, and life decisions.