

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

我這次前往交換的學校是拉脫維亞大學(Latvijas Universitāte,LU)，它位於首都里加，同時也是該國規模最大的綜合類大學。該校有 13 個學院還有 10 多個研究所，學院四散在各地。除了 Erasmus 以外，拉脫維亞大學也與許多大學簽署了雙邊合作協議，積極與世界各地的大學進行國際交流。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

在國外研修期間，我選擇了以下兩門課程，分別是“商務禮儀與規範”與“初級拉脫維亞語”。其中，商務禮儀與規範算是我最喜歡的課程，國外的課程與台灣不同，並不會每門都從開學一路上到學期末，也有許多課程只持續 1 至 3 個月左右，而該門課的課程持續時間只有 1 個月，開課時間從 10 月底開始，前兩周老師會分享禮儀的相關知識，從用餐、著裝、到送禮規範以及乘車禮儀，老師都會告訴你一些我們平時不太會接觸到的知識。後面的 3 周則是團體報告與個人報告，這是一個能跟其他交換生以及當地學生一起合作的好機會，同時也是訓練自己全英報告的場合，順帶一提，這門課程在學生之間相當熱門(這學期總共有 60 個人選這門)，如果有開的話可以好好把握。

接著，若要談論受益最多的課程，我會大力推薦初級拉脫維亞語。在拉脫維亞，跟年輕人說英語基本沒有太大問題，但很常發生的情況是，你跟他講英語，結果對方用拉脫維亞語來回答你，這時通常只能看著對方傻笑，加上當地超市基本上不會出現英文，因此學習當地語言變得相當重要，就算不跟當地人以他們的語言交流，至少要能夠看得懂一些單字(宿舍的合約書就是拉脫維亞語)。關於這門課程，我會說「痛苦但充滿成就感」。國外對於語言的學習方式並不是像台灣一樣手把手的保母式教學，而是強調沉浸與自學，上課的語言是半英半拉，聽不懂是正常的。原則上，老師上課的內容就是替你複習/加深印象，你該做的就是花大把的時間，在下次上課前把她指派給你閱讀的文章以及文法自己先搞懂(強烈推薦花錢買 GPT)，不然下次上課的時候你會難受到想逃課。在進入狀況前是真的難受，因為拉脫維亞語的格位總共有 6 格，比德文還難學，然後每次讓你背的單字都快 100 個，算是相當考驗腦袋。因此去其他國家旅遊的時候，課本與平板絕對要帶出國(你會感謝自己)。上課氛圍其實很活潑，老師也常常點人起來念課文，或是隨機分組來進行活動，因此與班上其他交換生的交流機會非常多，活動期間的自由時間就是跟其他人 small talk

的好機會，和同學們交流是相當寶貴的，要好好把握!相對於口試，筆試可能更會讓你懷疑人生，但盡力就好(你背的單字佔三成，其餘七成都是上課沒見過的)，有認真念書就會過。然後你會發現，隨著時間流逝，去各個地方都能看得懂上面寫什麼了，這個時候真的會充滿成就感，因此這門課推薦給想融入當地又想挑戰自我的學弟妹。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

除了平時上課以外，如何生活也是一門學問，其中進步最大的絕對是廚藝。雖然國外有外送，近幾年也開了許多中、日、韓式餐廳，但天天外食其實對荷包不太友善，所以超市變成了交換生的好朋友，舉例來說，不到台幣 50 元可以買到一罐家庭號鮮奶，各式青菜蔬果結帳完甚至不到台幣 350 元，宿舍是一人一台冰箱，所以不用擔心買的東西被別人拿走的問題。雖然蔬果的種類與台灣相比可能少很多，但網路也有許多做菜的教學，相信時間一拉長就可以學會。從一開始吃麵包過活，到後來可以自己燉一鍋湯、每餐生出 3 道菜鐵定沒問題。(註：宿舍每層都有公共廚房，沙拉油與醬油這類調味品請千萬不要光明正大放在料理台上，要放就要有隔天會立刻不見或是被用一半的心理準備)

還有課外與其他交換生的交流雖然不是必須，但也是不可或缺的一環，和同學交流他們對於成為交換生的看法，還有對未來的規劃，以及訴說來到這裡後，在語言上以及課業上碰到的困難，他們都會很親切地願意與你討論並分享觀點，雖說問題當下並未得到解決，但他們絕對能提供你心靈上的支持，因為在這裡，大家都是一樣的，你碰到的問題可能也是他們的問題，所以放開心胸去和其他交換生們閒聊幾句吧(曾經有跟法國同學閒聊其實自己上課沒辦法聽懂老師現在是用英語還是拉語在講話，覺得很挫折，她回說不要想太多，其實她也是同樣情形，而且不只她一人這麼覺得，所以讓我別在意)。交換生間彼此的交流，不僅可以成為自己人生中難忘的回憶與經驗，同時也豐富了彼此在交換生生活中的體驗。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 訓練獨立

在交換期間，獨旅、處理住宿、交通、行政手續與日常生活安排，培養了獨立解決問題與應對突發狀況的能力，提升了生活自理與決策能力。

2. 英語能力加強

在全英授課、沉浸在拉脫維亞語環境、和他人交流、日常及旅行中，使用英語溝通的頻率提

高，聽力也顯著進步，強化了英語聽說能力與跨文化交流。

3. 新增第二外語能力

在交換期間接觸並學習當地語言、應用在日常生活當中，體現了語言學習成效與文化適應力。

4. 思維與視野拓寬

透過交換期間與他人交流與旅行經驗，實際接觸不同的文化、社會運作方式與生活節奏，培養從不同視角理解問題的能力，拓展國際視野與思考深度。

5. 內在穩定

在異地生活的過程中，逐步建立自我調適與情緒管理能力，面對不確定性時，學習保持冷靜與彈性，提升心理韌性與內在穩定度。

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？

待在拉脫維亞期間，雖然日常生活多事時候都很平靜，但總有一天是會出現突發狀況的。有次到商場買鞋，發現展示的鞋子不是自己的尺寸，因此請店員幫忙拿我的尺寸讓我能試穿，事後店員將鞋子從倉庫拿出來時，下一秒，她沒過問就直接將鞋子的吊牌剪掉，把鞋子扔在地上。撇除態度，未經同意直接剪吊牌這件事並不符合購物流程，而且我也沒明確告訴她我要買這雙鞋(那鞋後面甚至還有明顯的髒汙)，其實當下我很猶豫與震驚，換做過去的我，可能會因為害怕與尷尬而不敢拒絕，就這樣直接買下來，但當下思考許久後，我直接告訴店員我不買了請放回去，轉頭去了隔壁的鞋店買到了我需要的鞋子。

事件的發生不僅限於在拉脫維亞國內，在其他國家旅遊時，除了感受建築設計帶來的震撼、漫步在橋上並感受夕陽灑落在自己身上，與嘗試各國特色美食外，也可能出現始料未及的狀況。有一次到維也納獨旅，搭乘地鐵前往景點的過程中，有個大叔上車後就開始拿著手風琴演奏，覺得他可能是做街頭表演得所以沒太在意。接著他直接坐在我的對面(維也納的地鐵座位設計是面對面的)，並用他的膝蓋夾住我雙腿，一開始覺得可能是座位空間太窄，所以我往後坐了一點，但他卻往前坐並且更加用力的夾住我的腿讓我無法動彈，這下我確信自己碰上性騷擾了，因為沒碰過這種事，當下只能划手機轉移注意力，完全不敢抬頭看他。到了要下車的時候，他用雙手抓住我的

膝蓋並起身，此時我發現自己跟他下車的地點是一樣的，因此決定繼續坐到下一站，不跟他在同站下車。說實話，第一次碰到性騷擾我也不知道怎麼反應，加上是在國外我也不曉得當下到底要怎麼做才是最好的。這次事件過後，可能會盡量選擇單人座位，還有以後若不幸再碰到，會記得大聲制止他並尋求站務員協助。

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？

我想最直接的衝擊絕對是行政效率以及分工模式。在台灣一份文件從申請到完成通常是 3 天內，最多不超過 5 天，而且一個窗口就能搞定全部。但在國外，一份文件的完成，一個禮拜已經非常快，更多的情況是需要一個月甚至超過 (以申根簽證為例，從我交件到拿到簽證耗時了 2 個多月)，而這段過程中，你可能需要與不同人透過郵件進行聯繫，分工可說是非常詳細，所以在處理問題前，搞清楚各階段誰能處理你的問題，以及佛系等待的心態會變得非常重要。順著他們的節奏來辦事就好，除非對方 3 天沒讀信才可以重寫信追問。(學校剛開學時的新生說明會也很明確地提到 " 不要不停地催進度 ")。

另一個衝擊我想是上課方式以及同學們在課堂上的態度了。在課堂上，亞洲孩子多數選擇沉默，或者下課後才會問，但在這裡，上課舉手發問是常態，而且他們會告訴你「每個問題都是好問題」，即便這個問題曾經有人問過了，甚至是相當簡單的文法問題，老師也會不厭其煩地好好回答你，這種有問題隨時都能被接住與討論的感覺，會讓人願意更投入的學習以及發問，而他們採取讓你回家自學、課堂上只進行活動以及複習要求你自學的內容，雖然剛來的時候會相當不習慣(因為我們早已適應被動的學習知識)，但在 AI 發達的世代，自學的難度其實下降了許多，只要願意每天花至少三十分鐘面對你的課業，相信會順利通過課程的。在這段過程中也能培養我們的自主學習能力以及自律。

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？

海外生活的歷練，為我帶來的最大改變並非能力上的劇烈轉變，而是心態與自我定位上的調整。過去在熟悉的環境中，我會習慣以高標準來衡量自己，有時也會迷失自我，將外在成就視為自我價值的主要來源；然而，身處異地後，面對語言、文化與生活的差異，讓我逐漸學會以更彈性的方式看待自己與他人。

在國外生活期間，許多日常瑣碎需要自行處理，從行政溝通、生活安排到突發狀況的應對，這些經驗深化了我獨立面對問題的能力，也讓我更能接受不確定性，並理解在不同環境下，適度調整

對事情的期待本身也是一種成熟。整體而言，這段經歷讓我更清楚的認識我自己，也讓我在回國以後，能以更開放與踏實的態度面對未來的人生規劃與日常瑣事。

H. 感想與建議

建議:

如果有要來拉脫維亞大學交換的學弟妹，並且確定入住 prima hostel 的話，要記得從今年 1 月起，宿舍的繳費方式僅接受刷卡，而且最好每個月的月初就繳房租。剛來的時候可以坐車去 ORIGO 辦電話號碼+網路(因為他們交通 app 只接受當地的號碼)，護照在前期都要記得帶出門以防不時之需。除此之外，一人在外鐵定有孤單的時候，建議可以三不五時打電話給在台灣的親友聊天，會舒服很多，在這段過程中，慢慢學會和自己獨處也是很重要的一課。但不論你做出怎樣的選擇，在不損及道德的情況下，自己內心舒服即可。

若是這段期間要去其他國家旅遊，現在整個歐洲以手機感應支付/信用卡付帳為大宗，用現金付款當然也可以，但要注意單張面額最大不要超過 50 歐元，因為對他們來說，100、200 甚至 500 歐元面額的紙鈔是打黑工的人在拿的，這個大小的紙鈔別說是消費，拿去換錢都相當有難度，為此有被拒絕過的經驗，所以要來歐洲交換的學弟妹要注意別拿大鈔。

在國外旅遊以安全為最高原則，我會建議最晚 9 點前就回飯店/青旅。還有，離歐洲各國的青少年遠一點，因為排華氛圍多數體現在青少年身上，當你被找麻煩或是無故被扔雪球，這時請趕快遠離他們，不要想著去教訓他們，重申一次，安全至上。其他的話放心享受就可以了。

感想:

交換學生的成長沒辦法回台灣後立刻變現，但能確定的是，相較於在台灣的時候，會變得更加獨立，因為遇到困難時的當下，能拯救你的只有自己。剛來拉脫維亞的時候，新鮮感褪去得很快，講英語不見得通，加上他們是相當務實的人，服務不賣笑、動作不小心慢了一點或做錯的時候，很容易換來他們的嘆氣與白眼，這對當時的我來說非常衝擊，因為在國內的時候店員通常不會這麼直接的表達他們的不耐煩，但到後期會進化到完全不在乎他們的心情，只要東西有到手就好，心靈層面被他們磨練到很強大。至於其他生活的瑣事，總歸一句就是全部靠自己，這段期間你會獲得許多的第一次，到後來買菜、做飯、搭公車、喝下午茶會逐漸變成你的日常，課業上的辛苦很多時候也必須自己默默消化，以及不論課內外，和同學之間如何交流與合作更是一門學問，到了學期尾聲，回首會發現，原來自己不知不覺間經歷了這麼多事，而且自己做得很好，這時會充

滿了成就感。

去其他國家走走還能拓展自身視野，花時間查旅遊資料、訂房訂機票、規劃行程與交通方式，這些都能提升自我的規劃與執行能力，如果是獨旅，那麼更能從中學習到如何與自己相處、並察覺自己內心深處的想法。透過欣賞風景、參觀各景點、與旅客或是當地人交流，除了歷史帶來的震撼以外，也會發現到彼此文化的不同以及相像的地方，思維與心胸都會逐漸開闊。雖然交換生的生活不像外人所說是每天都很開心、無憂無慮的狀態，而是充滿了酸甜苦辣，但這是相當難得的經歷，透過參加交換生，也讓我獲得了在國外學習、生活與旅遊三方面的寶貴體驗。

- 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

During my exchange studies abroad, I attended the University of Latvia in Riga, the capital of Latvia. The university offers a rich and diverse range of English-taught courses for international students. The campus environment was very welcoming, and the international office played a crucial role in assisting exchange students with paperwork and settling in, allowing me to quickly integrate into the local community.

In terms of coursework, I took business etiquette and Latvian language courses. Compared to the lecture-based teaching style I was accustomed to in Taiwan, these courses encouraged active participation in class discussions and exposure to different perspectives. This teaching method helped me reshape my learning approach and learn how to interact with classmates and respect cultural differences. During my interactions with classmates, I realized that they are no different from us; they also experience uncertainty and nervousness during learning and communication, but they are all willing to open up and share their thoughts. I learned from their courage and open-mindedness, and I was also happy to have many opportunities to communicate and discuss reports with them. This experience helped me realize how interconnected and international today's world has become.

Extracurricular activities also provided diverse learning opportunities. Living independently abroad meant I had to handle daily chores on my own. Food, clothing,

accommodation, and transportation were all different from those in Taiwan, which took me some time to adapt and find my own balance. Learning Latvian helped me navigate daily life more smoothly. Furthermore, I used my free time to travel independently to several European countries. Planning itineraries, arranging transportation, and dealing with unexpected situations all enhanced my adaptability and problem-solving skills.

This exchange experience brought many benefits. First, my independence was enhanced; I became more confident and able to make independent decisions and cope with various challenges. Local inconveniences pushed me to become more proactive in addressing everyday problems. One of my earliest challenges in Latvia was learning how to reduce such discomforts and maintain a quality of life similar to what I had previously enjoyed in Taiwan. Secondly, through daily communication, my English proficiency improved; at the same time, exposure to a new language ignited my passion for further multilingual development. Thirdly, exposure to different social norms and lifestyles broadened my worldview. Finally, I improved my emotional stability and resilience, learning how to cope with stress in unfamiliar environments, maintain an open mind, and reflect on my personal goals.

In conclusion, this exchange program was one of the most meaningful phases of my life. It allowed me to combine classroom learning with real-world experience, cultivate cross-cultural competence, and rediscover my strengths and weaknesses, and become aware of my potential. The challenges I encountered abroad over the past six months have become invaluable experiences, laying a foundation for my future development. I am sincerely grateful for the opportunity to participate in this program, and I believe that the knowledge, confidence, and global perspective I gained during this time, as well as the encounters with many people, will continue to influence my growth after I return home.