

學校簡介

拉脫維亞大學（拉脫維亞語：Latvijas Universitāte，縮寫LU），坐落在拉脫維亞首都里加市區，成立於1919年，是該國最大的綜合類大學。各學院分佈在里加各市區，商學院位於里加老城區，交通位置非常便利，學校提供交換學生英文課程選擇，學生國籍多元。

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

拉脫維亞大學的課程選擇之一大優點為課程彈性非常高，部分課程為密集型授課。如可在兩個月內完成三學分之課程，對於交換學生而言，可以更好的安排課程，並且利用時間。但普遍而言，拉大商學院課程難度並不如中山管院難度高，若以認真學習的角度，並不是很推薦來拉脫維亞學習，但若你體驗學習的角度，拉脫維亞大學是不錯的選擇。

推薦的課程：Human Development Concept，由四位老師接力上課，可以體驗到不同的教學風格，會有作業與課程報告，難度不大，可以完整的體驗到國外課程、報告與考試。

國外研修之生活學習（課外）

整體而言，我的課外學習生活非常之豐富：

一日三餐：

在歐洲生活與台灣生活非常不同的部分為，在歐洲不如台灣外食方便，因此需要自行烹飪一日三餐。因此，每天會花費相當一部分時間在廚房，一年下來，對於基本的烹飪技巧有所掌握。也因為所有交換學生都共用一起廚房的關係，因此廚房也變成了另類的交誼場所。因住在宿舍之關係，我們很常舉辦international dinner，因此很常的機會吃到各個國家家常菜。

宿舍生活：

對於要來拉脫維亞的交換的同學，我非常強烈的建議您要入住reznas dormitory，不要去prima。我在拉脫維亞的超過95%的生活與快樂時光都是跟住reznas宿舍的朋友度過的。拉脫維亞的冬天非常的寒冷，但因為有跟reznas的朋友，所以感受到很溫暖。這一年，我們一同度過非常多的時光，我們一同去海邊郊遊、河邊喝酒游泳、酒吧夜店chill到早上第一班公車、帶著氣球去泡桑拿、在宿舍喝酒被阿姨罵和在里加old town一起迎接新年。Anyway，沒有住在reznas，就沒有快樂交換生活。

其餘里加生活：

里加因是首都的關係，基本上該有的日常娛樂都有。若但我非常建議，作為台灣人，若選擇去拉脫維亞交換，請去拜會我們大使館。你會有非常意想不到的收穫。

餐廳：

拉脫維亞餐非常難吃，外出用餐請直接前往里加第一名餐廳：東亞長城AKA玄彬同款餐廳。

旅行：

旅行是很多交換學生必須要體驗的部分，里加因為首都的關係，對外航空運輸非常發達，前往更大城市都非常容易，若以旅行為考量，相較於其他大國的小城市，機場交通沒有那麼方便，里加確實是一個不錯的選擇。我去了很多地方，但我覺得很推薦的是，若有交到歐洲朋友，請把握機會去他家拜訪，可以體驗到真的local歐洲生活，我在交換結束前有去到德國拜訪朋友一週，體驗到非常純正的歐洲生活。此外，亦非常推薦，冬天很寒冷的時候去南歐避寒，夏天去北歐。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 英文能力提升
2. 新環境的適應能力提高
3. 了解到不同的人生的選擇
4. 體驗到跟台灣不一樣的生活方式

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?

我遇到的最大問題是天氣，北歐的冬天日照時間非常的短，早上十點才天亮，下午三點就天黑了，加上漫天白雪，出門不易。因此會很常出現，一整天沒有陽光，待在宿舍一整天之情形。剛開始的時候，心情會比較憂鬱。

我的解決方式是，即使天氣不好，也可以嘗試出門找一些事情做。此外，也可以與宿舍的朋友們多聚會，嘗試找一些事情做，或者嘗試去南方，比較有陽光地方。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

老實說，我沒有遇到文化衝擊。可能是因為個性比較外向與會參加很多外國人活動（以酒精相關為主）的關係，我很快就與大家打成一片。

我建議的是，在國外，不需要擔心自己英文能力的問題，勇敢的表達自己。與他人交流，比語言重要的是，用心交流。

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?

我覺得海外交換是為人生直到現在，做過最正確的決定之一。遠渡重洋，到地球的另外一端，遇到同樣來自於天南地北的人們，分享著自己的人士故事，在陌生的國度，體驗的不同的文化。一切都是對於我來說是人生的新體驗。最大的成長是，出國之前，我看到的選擇都是相似的，過去學長姐所走過的，而出國之後，跟不同與多元背景的朋友交流之後，我發現人生的選擇是如此的多，而局限自己的永遠不是環境，而是自己的心態。

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?

因為中山大學的獎學金，才給了我這次出國交換的機會。非常謝謝中山大學能夠提供我交換獎學金出國交換，若沒有這筆獎學金，我是沒有機會完成出國交換的夢想的。

感言及心得感想

回顧這一年，我是收穫滿滿的。首先，我必須要感謝中山大學與獎學金的捐助者，是因為有你們，我才能夠有機會走出台灣，去看看這個世界。其次，這一年的交換生活，確實給我帶來的非常多的改變，閱歷的增廣、英文能力的提升與更多對於人生的思考。我可以毫不猶豫的說，這個是我人生做過最正確之決定，若未來學弟妹考慮出國交換，在能力許可之情形之下，請即刻出發。

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)

University of Latvia, Located in the city of Riga, the capital of Latvia, the University was founded in 1919 and is the largest comprehensive university in the country. The faculties are located in various districts of Riga, and the Faculty of Business is located in the Old Town area of Riga, which is very convenient for transportation. The school provides exchange students with a choice of English language courses, and the students are of diverse nationalities.

Looking back on this year, I am very thankful for what I have accomplished. First of all, I have to thank NSYSU and the donors of the scholarship, because of you, I can have the opportunity to go out of Taiwan and see the world. Secondly, this year's exchange program has brought me a lot of changes, such as a broadening of my experience, an improvement of my English skills, and more thoughts about life. I can say without hesitation that this is the most correct decision I have ever made in my life. If you are considering going abroad for exchange in the future, please leave immediately if you are able to do so.