

26-1 學校簡介

26-2 國外研修之課程學習（課內）

26-3 國外研修之生活學習（課外）

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

26-5 感想與建議

26-6 相片（2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）

26-1 學校簡介

拉脫維亞大學是拉脫維亞中最好的一所大學，各個學院分布散落在市中心周圍，只有商業、管理與經濟學院位在市中心，其他都需要一些時間與搭乘交通工具抵達。學校提供的課程與交換資訊很豐富，但是選課系統很老舊，依據每個學院不同而有不同的選課方式，有些也需要人工審查。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

我在八月的時候有參加密集的拉脫維亞語課程，這個課程非常值得參加，畢竟我們會在拉脫維亞待上一些時間，也很好認識一些一起來交換的交換學生，我認識了兩位土耳其人以及很多德國人，直到學期末，也都還是保持著連絡。這個課程也會帶你去參觀一些室內的景點，如圖書館以及美術館。我認為老師的口音也並不重，都是能夠理解的。

九月時有一般的課程可以選課，我有去聽了蠻多課，拉脫維亞大學有半學期的課以及整學期的課可以做選擇，半學期的課只上到十月底，不過可能比較密集與疲累，而整學期比較輕鬆但是時間拉太長了，因為我有旅遊的意願考量，最後選擇了兩門半學期的課，一門是國家間競爭與合作，這堂課的老師很希望學生踴躍發言，我們這堂課幾乎也只有交換學生參加，人少但是我認為老師在帶學生討論互動的上課方式很不錯。另外一門是英格蘭群島的歷史文化與發展，這堂課算是當地學生與交換學生混班，我們就能見識到當地學生的想法，老師也給蠻多作業，對於不太了解當地文化一開始有點吃力，畢竟很多英文單字是專有名詞，不過以歷史文化角度來看這堂課相當有趣，只是要花費比較多心力去準備。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

我積極地參與各種課外活動去認識很多同學，我認為既然都來到歐洲交換了，那麼一定要藉由這個機會認識各種國家以及各個國家的人，最好還是可以到他們國家旅遊以及拜訪我的朋友們，這樣才能深入的了解他們平常是怎麼生活的。平日我朋友都會在他們住在外面的公寓煮飯或是聚會，聚會完之後我們可能會再去參加一些學生活動，這裡的 ESN 幾乎每個禮拜都有兩個活動以上，只要想要都能認識不同的人，我也有去參加 ESN 的芬蘭極光旅遊團，雖然沒有看到極光，但是與朋友一起的旅行也是個很好的回憶。十一月過後我開始旅遊，很多人也開始能夠回家，我也順道去拜訪他們，體驗他們的平日生活，

不乏是個難忘的回憶，畢竟之後不會有這個機會能夠到別人家去體驗當地生活。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 學習獨立生活，之前沒有這麼長期的在國外生活這麼久過，培養自己獨立以及處理生活上大小事情的能力。
2. 加強外語能力，之前較沒有這麼長練習英語的能力，也加強自己在英語口語以及聽力的能力以及自信心。
3. 加強國際觀，與朋友之間交流政治、經濟以及文化之間的差異以及共同之處，都是很多能夠加強自己國際觀的辦法。
4. 了解外國學習環境與上課方式，之前有意想申請到國外念書，透過交換可以大致知道一些內容以及可能與同學們交流學習。

26-5 感想與建議

能夠有幸到國外做交換學習是一件很幸福的事，也加深了我的國際觀念以及外語能力，原本只是井底之蛙的我到現在也能對自己有所認識的國家侃侃而談，並且知道自己的外語能夠並非不佳，而是缺乏機會以及自信心去做準備。

透過這次機會能夠認識到我的外國朋友們，尤其我曾到德國、法國、英國、丹麥、斯洛維尼亞以及瑞典去拜訪他們並且深度的體驗他們的西方文化，對我來說真的是大開眼界，尤其在聖誕節的時候我借我一位德國朋友家，他們真正慶祝聖誕節的方式也讓我覺得真的是以前體驗不到的事情。

很多事情都是除了交換學生之外無法去體驗與了解的，利用了學生身分也使我在參觀各個博物館的時候省下了很多錢，能夠遊覽各個博大精深的歷史文化背景。

26-6 相片（2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）

此張為在密集拉脫維亞語課程時老師們帶我們參觀國立圖書館的照片。



此張為在密集拉脫維亞語課程時參觀里加舊城區的照片。

