

研修學年度/學期	103 學年度/第二學期
薦送學校 系所 年級	台北科技大學 化學工程與生物科技系 四年級
中文姓名	許景雲
研修國家	拉脫維亞
研修學校	Riga Technical University

一、緣起

2013 年，即兩年前。當時的我誤打誤撞選擇了在大二下學期前往中國的北京科技大學交換，從那時才真正的了解，我所成長的台灣並不等於世界。也是從那時我就決定了，我要想盡辦法走出台灣去探訪不一樣的世界。

在大三回到台灣時我已鎖定了在 2015 年大四下學期要到歐洲，因為是第二次申請交換學生，比起第一次跑程序就快很多。選擇拉脫維亞是因為這是一個比較不著名的國家，而且今年是第一批兩校的合作，光是這兩個原因就讓我覺得熱血沸騰，越是未知神秘，對我就越有挑戰性。就這樣開始了我的環歐之旅。

二、研修學校簡介

里加科技大學會為每個交換的學生配一位 Buddy，他/她會到機場接機並且協助辦理學生證、交通卡、電話卡、辦理入住宿舍及認識環境。

在這裡要強調一下里加科技大學給的宿舍，是宿舍中**豪宅中的豪宅**。一層樓有 5 個區，一個區有 3 間雙人房及共用浴室、共用廁所、共用廚房。我的同房室友是亞塞拜然人，其他室友分別有來自南非，俄羅斯，塔吉克斯坦還有土耳其。他們都可以用英語溝通。宿舍的地理位置極佳，身旁有超大間的量販店 R I M E，以及健身房，游泳池，連沙灘也在旁邊，以上所說到的全都是一分鐘內的路程。宿舍位處於黃金地段，附近全都是些高級住宅。

總之這宿舍簡直無懈可擊，這宿舍無論是在拉脫維亞讀書的學生或是在其他



國家讀書的交換生，凡是來過這宿舍的人都為此感到羨慕。每個月 1 5 0 歐

另外附上宿舍的網址 <http://www.rtuasd.lv/resource/show/343>

三、 國外研修之課程學習(課內)

里加科技大學給交換學生的規定很奇怪，限定選課學分至少要 2 5 學分，且必須在去拉脫維亞前就先選課，但等我到了拉脫維亞開學後，又另外給了我一張選課表讓我選課，就沒有學分限制了，就算只選一門課也可以，所以基本上在先前在台灣所填的選課單完全的沒有用處。

(注：拉脫維亞的 2 5 學分大概等於台灣的 1 3 學分 課業壓力很輕)

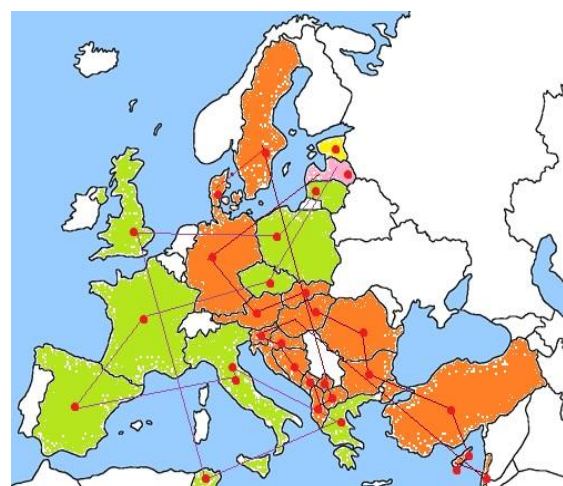
也許是因為這間學校第一次收到台灣的交換生，所以制度有些凌亂。交換學生幾乎不會與本地學生有相同的課程，因為當地使用拉脫維亞語或俄語授課。所以英語授課的課程是讓交換生和留學生去上的。在班上會接觸世界各國的學生，也都是分組報告檢討，討論起議題時教室就像是聯合國會議。

四、 國外研修之生活學習(課外)

拉脫維亞有個我認為是全歐洲最棒也是最大的中央市場，在這裡不只可以買到各式各樣的食材，還有很多意想不到的種種物品，在中央市場都可以找到，而且價格便宜到嚇死人。以水果為例，草莓一公斤 3 5 台幣以肉類為例正常大小的雞腿 1 支 5 台幣。每天都跑市場買食材，回宿舍煮飯，讓我省下了一筆可觀的花費。也讓自己學著獨立生活。



因為在來拉脫維亞交換前就已經把畢業學分修完了，交換的半年沒有任何學業壓力，所以我把大部分的時間拿去旅行。在這半年除了拉脫維亞外旅行到了愛沙尼亞、立陶宛、瑞典、丹麥、英國、法國、德國、西班牙、義大利、教廷、波蘭、奧地利、捷克、匈牙利、斯洛伐克、羅馬尼亞、保加利亞、斯洛維尼亞、克羅埃西亞、波希尼亞及赫塞哥維納、蒙特內哥羅、阿爾巴尼亞、馬其頓、科索沃、希臘、賽普勒斯土耳其共和國、賽普勒斯、土耳其、以色列、埃及 3 1 國。在旅行中會遇到各式各樣的突發狀況，各種新奇好玩的新鮮試，各種嘗試，各種冒險。在過程中使我更加獨立自主，訓練自己的應變能力。



五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 1 師生之間的互動比較自由無拘束，但相對的上課時比較吵雜，且學生時常進出走動
- 2 課堂中師生之間的討論比台灣頻繁
- 3 基本上拉脫維亞的課程都比台灣簡單

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 1 在外語環境中能提升英語的口說及聽力能力，
- 2 學會更多元的思考能力
- 3 學習獨立生活，規劃生活及旅行的一切事物
- 4 旅行使人更認識這個世界，心態也更加沉穩
- 5 上山下水遊走各國能強健體力

七、感想與建議

物價

在交換的半年真的是去不少地方，在沒到歐洲之前我一直都想像著，歐洲的生活都是非常昂貴且浪漫遙不可及的。但來到了歐洲以後才發現其實歐洲有許多國家的物價並不比台灣高，尤其是食材，只要願意自己料理三餐，盡量少去餐廳，歐洲幾乎所有國家都比台灣還要便宜。所以如果有學弟妹們要到歐洲交換的話，經濟上並不需要太過於擔心。但扣除英國，法國，愛爾蘭，荷蘭的住宿費比較昂貴。

拉脫維亞使用歐元，他的一個月的住宿費 1 5 0 歐，伙食費可控制在 1 5 0 歐內，交通費以及一切雜費 5 0 歐內。所有生活所需 3 5 0 乘 3 5 = 1 萬 2 2 5 0 元是綽綽有餘的，且過得很優渥，拉脫維亞的特色就是，他是全世界男女比例落差最大的國家，烏克蘭世界第二，拉脫維亞世界第一，所以這國家在夜晚是非常的熱鬧。

建議交換國家

給學弟妹的建議，如果有打算花較多時間去他國旅行的話，建議申請到波海三小國（愛沙尼亞，拉脫維亞，立陶宛）或東歐（波蘭，捷克，匈牙利），生活費及住宿費很便宜，在這裡就把拉脫維亞推薦給學弟妹，拉脫維亞是我認為所有交換的學校中最棒的，景色優美，物價低廉，宿舍是最舒適。第二推薦的就是匈牙利，匈牙利是東歐中最美的國家，物價低廉，當地食物美味，交通便利。

出發前準備

- 1 如果要到拉脫維亞交換的話，建議搭乘土耳其航空，價格最便宜，而且可以推運 30 公斤的行李。
- 2 在台灣務必先辦好台灣銀行的國際學生 V I S A 卡，
- 3 到光華商場買轉換插頭一顆 20 台幣。
- 4 需要先買好保險
- 5 把入學證明帶在身上，抵達里加機場入關時要出示，因為拉脫維亞在台灣沒有辦事處，所以必須要拉脫維亞以後才能辦理簽證
- 6 當然護照跟歐元 1000 內都要準備

歐洲的國家物價資訊

物價比台灣低的國家

埃及>科索沃>馬其頓=阿爾巴尼亞>保加利亞>羅馬尼亞>希臘(由便宜到貴)

物價與台灣相近的國家

波蘭=斯洛伐克>捷克=匈牙利=立陶宛=拉脫維亞=愛沙尼亞=波希尼亞及赫塞哥維那=蒙特內哥羅>斯洛維尼亞>克羅埃西亞=土耳其=賽普勒斯土耳其共和國

物價比台灣貴的國家

西班牙>義大利=梵諦岡 奧地利 德國

物價很高~貴到靠北的國家

法國 英國 賽普勒斯 以色列 瑞典 丹麥

給與一些純屬個人的感官

絕對要去的國家

埃及.馬其頓.羅馬尼亞.匈牙利.克羅埃西亞.土耳其.西班牙.(冰島)

還不錯的國家

希臘.波蘭.捷克.拉脫維亞.阿爾巴尼亞.德國.瑞典.丹麥.保加利亞.蒙特內哥羅.斯洛維尼亞.英國.賽普勒斯

一般般的國家

科索沃.斯洛伐克.愛沙尼亞.立陶宛.波希尼亞及赫塞哥維那.義大利.梵諦岡.奧地利.法國

各國旅行

以下我放上旅行各國的照片，我會附上相簿的網址，在相簿中的介紹可以看到各國的交通，物價，旅行時間.....等旅遊資訊，希望或多或少可以幫助到大家再來要說聲抱歉 拉脫維亞,愛沙尼亞,與捷克是我前三個去的國家 所以沒有記錄到些什麼



拉脫維亞

(抱歉 都是生活照 無資訊 請跳過)

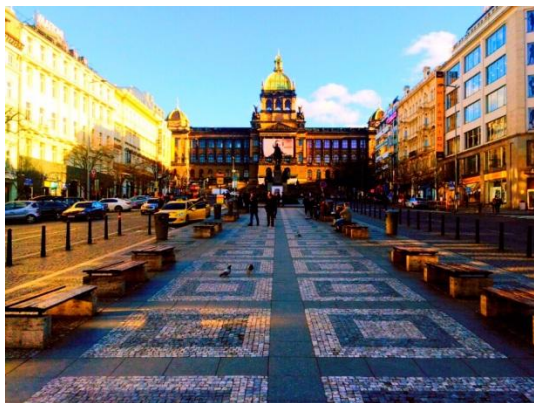
https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.760603534031457.1073741858.100002454522152&type=3



愛沙尼亞

(抱歉 愛沙尼亞只有最近補上的資訊)

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.763678640390613.1073741859.100002454522152&type=1



捷克(沒有詳細旅遊資訊)

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.771479946277149.1073741862.100002454522152&type=1



奧地利

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.799911166767360.1073741875.100002454522152&type=3



保加利亞

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.804513572973786.1073741881.100002454522152&type=3



匈牙利

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.801952973229846.1073741879.100002454522152&type=3



土耳其

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.806651156093361.1073741884.100002454522152&type=3

土耳其滑翔傘影片

<https://www.facebook.com/twofish0302/videos/vb.100002454522152/807828582642285/?type=3&theater>



立陶宛

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.792697257488751.1073741873.100002454522152&type=3

立陶宛跳傘影片

<https://www.facebook.com/twofish0302/videos/vb.100002454522152/824911607600649/?type=3&theater>



羅馬尼亞

[https://www.facebook.com/twofish0302/
/media_set?set=a.803252746433202.10
73741880.100002454522152&type=3](https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.803252746433202.1073741880.100002454522152&type=3)



斯洛伐克

[https://www.facebook.com/twofish0302/
media_set?set=a.801226686635808.107
3741876.100002454522152&type=3](https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.801226686635808.1073741876.100002454522152&type=3)



瑞典

[https://www.facebook.com/twofish0302/
/media_set?set=a.819986201426523.10
73741898.100002454522152&type=3](https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.819986201426523.1073741898.100002454522152&type=3)



丹麥

[https://www.facebook.com/twofish0302/
media_set?set=a.820767111348432.107
3741899.100002454522152&type=3](https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.820767111348432.1073741899.100002454522152&type=3)



賽普勒斯

[https://www.facebook.com/twofish0302/
/media_set?set=a.807608049331005.10
73741887.100002454522152&type=3](https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.807608049331005.1073741887.100002454522152&type=3)



科索沃

[https://www.facebook.com/twofish0302/
media_set?set=a.817736628318147.107
3741896.100002454522152&type=3](https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.817736628318147.1073741896.100002454522152&type=3)



義大利

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.781046201987190.1073741865.100002454522152&type=3



教廷

同義大利



希臘

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.782529545172189.1073741866.100002454522152&type=3



埃及

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.784285138329963.1073741867.100002454522152&type=1



馬其頓

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.819239501501193.1073741897.100002454522152&type=3



波蘭

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.791746664250477.100002454522152&type=3



英國

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.786889161402894.1073741868.100002454522152&type=3



以色列

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.808716482553495.1073741889.100002454522152&type=3



斯洛維尼亞

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.811696842255459.1073741890.100002454522152&type=3



克羅埃西亞

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.814103692014774.1073741891.100002454522152&type=3



阿爾巴尼亞

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.816783488413461.1073741895.100002454522152&type=3



蒙特內哥羅

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.816380375120439.1073741894.100002454522152&type=3



波希尼亞及赫塞哥維納

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.814848151940328.1073741893.100002454522152&type=3



法國

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.775210482570762.1073741863.100002454522152&type=1



德國

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.799390456819431.1073741874.100002454522152&type=3



西班牙

https://www.facebook.com/twofish0302/media_set?set=a.778246258933851.1073741864.100002454522152&type=3

旅行祕笈

機場篇

歐洲有許多廉價航空 雖然機票便宜 可能讓你額外花錢的有兩個

1. 行李托運 價格常常比機票本身還要貴 但手提行李既限制大小也限制重量

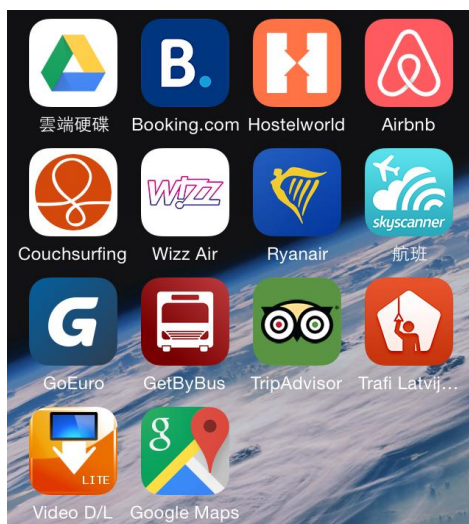
解決方法一樣有兩種

(1) 去櫃檯前 把重的東西拿出來 讓重量低於限制 等貼上手提行李貼紙後 再將東西裝回去 如果在登機門前他說你包包行李太大 他會免費幫你行李托運 不會需要付費的

(2) **大絕招** 如果航空公司真的還是要你付錢的話，你就跟他說，能否刷卡 因為沒現金，在旅遊前，請多準備一張**沒有錢的 V I S A 現金卡**，只要被罰錢或是一些莫名其妙要你付錢的東西，就拿那張卡給別人刷，就說只有那張卡，刷不了他也不會再刻意為難，會讓你通過的

2. 現場 Check in 7~70 歐(瘋了吧 70) 廉航都會要求旅客自行提前網路 check in 有些能用手機刷二維碼 有些則要印出來 如果航空公司真的要求付錢 就用上面那個大絕招吧 櫃檯是可以免費幫旅客現場 check in 的

手機實用 a p p



雲端硬碟	上傳所有照片影片,才不佔手機記憶體
Booking.com	尋找旅館或輕旅都非常好用
Hostelworld	與 Booking 的旅館大致相同,但有時價格不一樣用來交叉比對
Airbnb	尋找出租的民宅,但如果是獨自一人的背包客,就不太適合
Couchsurfing	用來尋找好心人的沙發住
Wizz Air	歐洲廉價航空,
Ryanair	歐洲廉價航空
Skyscanner 航班	所有航空都包括,含 Wizz 和 Ryanair
Go Euro	用來查詢及預訂西歐,東歐,波羅的海三國的國內外的巴士.火車.飛機
GetByBus	用來查詢及預訂巴爾幹半島的國內外巴士
TripAdvisor	能簡易的看到查詢地點的景點資訊
Trafi Latvij	用來查詢拉脫維亞的交通系統
Video D/L	可以下載電影及音樂,用於沒網路無聊時

Google maps

google maps 算是最好用的地圖了 在旅館有網路時,先將想去的地方標住,點開後按儲存,地圖上就會顯是星號,尋找景點或是旅館就不會迷路了

