

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/ 學期、
薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	104學年度/第二學期
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學、化工系、四年級
中文姓名	劉又齊
研修國家	拉脫維亞
研修學校	里加工業大學
一、緣起 二、研修學校簡介 三、國外研修之課程學習(課內) 四、國外研修之生活學習(課外) 五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉) 六、研修之具體效益(請條列式列舉) 七、感想與建議	

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少 2,000 字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔 20 張
5. 請勿呈現個人基本資料(身份證字號、出生年月日、電話、住址等)

一、緣起

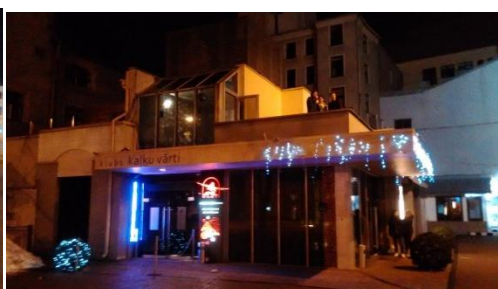
離開台灣的心情無疑是忐忑的，畢竟是第一次出國，而且還是遙遠又陌生的歐洲大陸，說不緊張是騙人的，不過幸好也有朋友跟我一起去，所以還算有個照應，有件很重要的事情一定要提醒前往拉脫維亞的同學，因為在台灣沒有辦法直接辦理拉脫維亞簽證，所以不要在申根區內轉機到拉脫維亞，會有麻煩的狀況發生！建議搭乘土耳其航空較為保險，即使最近爆炸事件傳出 QQ，此外機票也建議買三個月內回程的，日後再跟旅行社做更改即可。

二、研修學校簡介

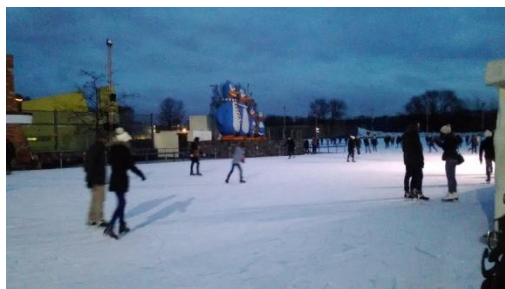
里加科技大學會請一位學伴(buddy)到機場為你接機，並帶領你抵達宿舍跟辦理一些入住的手續，基本上呢生活用品和一些食物的部分在宿舍旁邊的 olimpia 購物商場都可以取得，所以不用擔心剛到那邊會餓肚子，此外除了宿舍也可以請 buddy 幫忙辦理交通卡以及當地的電信服務，這樣子才能夠在當地使用行動上網跟通話服務，在開學的第一週就是活動最多的一段時間，基本上會收到很多學校方面或是 erasmas 主辦的活動訊息，可以考慮一下要不要找 buddy 或是一起交換的朋友共同前往，也算是一個交朋友的機會，不外乎就是在酒吧聊天、溜冰體驗等等的活動，但台灣人可能真的比較害羞吧，一直覺得我們在這些公開交際的活動中有點放不開，不像許多外國人一樣如魚得水、享受其中的！



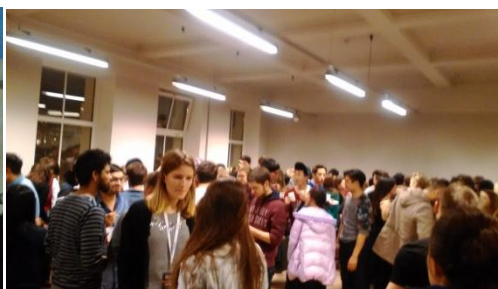
(圖一) 酒吧活動遇見的外國朋友



(圖二) 里加夜店



(圖三) 溜冰活動體驗



(圖四) 交換生各國料理分享活動



（圖五）大雪過後積雪的里加



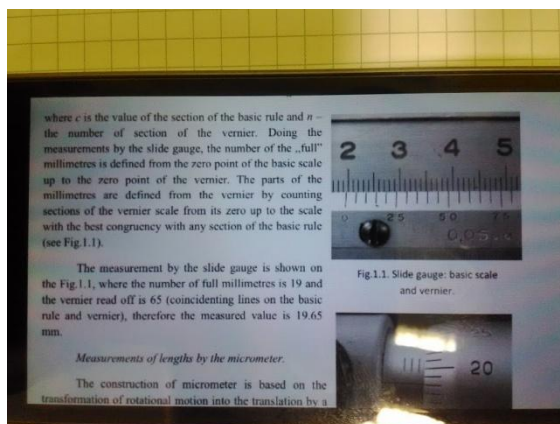
（圖六）里加著名地標－自由紀念碑

三、研修學校之課內學習

選課的部分，還在台灣的時候便可以從校方提供的網站進行選課，但到了拉脫維亞以後可以重新在選擇一次，會發現它前後給的課程不太一樣，但管它的，隨便亂選有選到它規定的下限就好，除非真的很想在那里認真學習！以物理課來說，老師的英文水準不錯，基本上他講甚麼我們都可以理解，一開始的課程就跟高中二年級的物理一樣，等加速度運動、牛頓第二運動定律甚麼的，根本 **piece of cake**，只是讓人惋惜的是基本上不管選到甚麼課都一直碰到成群的印度男性，跟我們期待中的歐洲大學生活有部分的出入，不免成為前往教室的動力降低的原因之一。此外還有一個特別地方就是其他同學普遍來說都蠻弱的哈哈，簡單的說可以輕鬆拿到好名次，雖然我們也沒有很在意這個啦～不過到中期開始，課程的難度似乎提升的有點快，昨天還在上高中物裡，隔天的主題就變成大學二年級教的熱力學，這是比較特別的地方。

四、與台灣學習環境之比較

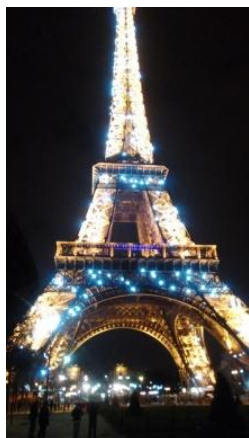
1. 實驗課的部分，令我驚訝的是助教在帶領班級時的態度，實在跟台灣的助教有很大的差別，基本上呢在撰寫結果報告的時候並不能以太過於敷衍的回答來提交，助教會很仔細的看過每一個人的報告。
2. 看到他覺得不能理解的地方就會把同學叫來打破砂鍋問到底一番，此外還會有好幾個額外的問題拋出並要求同學回答，完全的希望同學理解自己本次實驗的目的何在、是否真的了解這個操作代表的含意。



（圖七）物理實驗預習報告

五、國外研修之生活學習

除了在交換的那個國家以外，我相信到歐洲各國到處遊歷也是所有人選擇交換學生的一大賣點，憑著簽證在申根區內可以隨意的飛往各個國家而不會受到任何限制，下飛機以後也不用再通過海關的盤問，可以直接進入當地的城市，覺得十分的方便！像這樣國家間的移動一般來說都是以廉價航空為主，廉價航空的機票雖然便宜的驚人，但是對於特定的規則卻是看的非常嚴格，比如說行李的尺寸一定要注意，若是超出航空公司所規定的大小，有可能被額外收取托運的費用，雖然我比較幸運一點，交換期間飛了這麼多次卻從來沒有被攔下來檢測行李箱尺寸及重量，抑或是能夠帶上飛機的行李數量各航空公司也有明確的規定，有些航空公司規定只能帶一樣行李，再多的話一樣可能會收取費用，一般來說都不會太便宜，畢竟這是它們的一大收入來源！出去遊歷對我來說實在是一件很美妙的事情，雖然一開始還是會充滿不安跟緊張的情緒，會很擔心碰到甚麼狀況，建議可以找好幾個夥伴一起出發，在路上也比較不會被壞人覬覦！不過當以往只會在書本上面看到的那些歷史名勝、風景古蹟一一呈現在眼前，或者是被自己踏上時的感覺，那是說不出來的震撼以及感動！比如說法國巴黎的艾菲爾鐵塔、羅浮宮；德國福森新天鵝堡；英國倫敦、劍橋、溫莎；立陶宛考納斯的跳傘體驗等...都是我沒想過我會親自到達的地方。



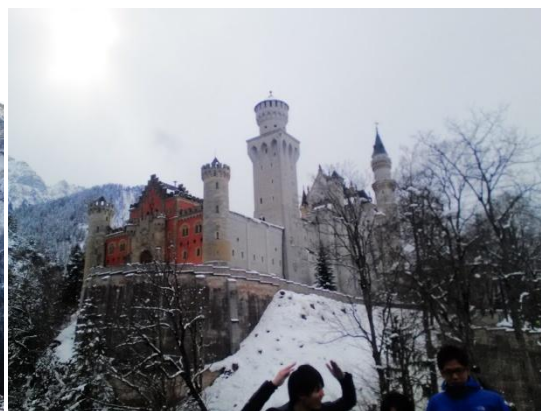
（圖八）夜晚的艾菲爾鐵塔



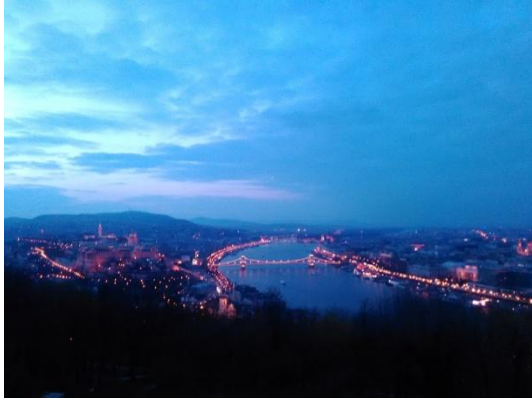
（圖九）法國凡爾賽宮



（圖十）哈修塔特雪山美景



（圖十一）德國新天鵝堡



（圖十二）布達佩斯夜景



（圖十三）羅馬競技場

六、研修之具體效益

1. 到交換接近尾聲的時候，慢慢的我也嘗試自己一個人出遊，換做是以往的我真的不可能會想說自己一個人出國，不過經過了這麼多次的歷練對於旅行已經是駕輕就熟。

2. 不論是住在 **hostel** 或是寄人籬下的 **couchsurfing** 都一樣，跟外國朋友如此正常的聊天是我以前從來不敢想像的。

七、感想與建議

一個人漫步在各大城市的街道上有屬於自己的悠閒以及自由自在，跟一群夥伴們出去也有屬於我們一起創造的美好回憶跟歡笑聲，不管怎麼樣都是特別的體驗。我很慶幸我朋友有問我要不要考慮四年級下學期的交換學生這個選項，現在回想起來真的很瘋狂很瘋狂，只用了幾天的時間做下了一個大學四年從沒想過的事情，不過真的很值得，一點也不後悔，一切就像一場夢一樣！



（圖十四）在荷蘭嘗試 **couchsurfing**



（圖十五）獨自旅行第一站－愛丁堡



(圖十六) 古城－雅典帕德嫩神廟



(圖十七) 聖托里尼－世界最美夕陽



(圖十八) 聖托里尼－經典藍白教堂



(圖十九) 德國首都－柏林大教堂



(圖二十) 踏上返鄉旅途的我