

出國研修心得報告



研修學年度/學期：104 學年第二學期

薦送學校、系所、年級：台北科技大學、材料工程系、四年級

中文姓名：王 羚

研修國家：拉脫維亞

研修學校：Riga Technical University

一、緣起

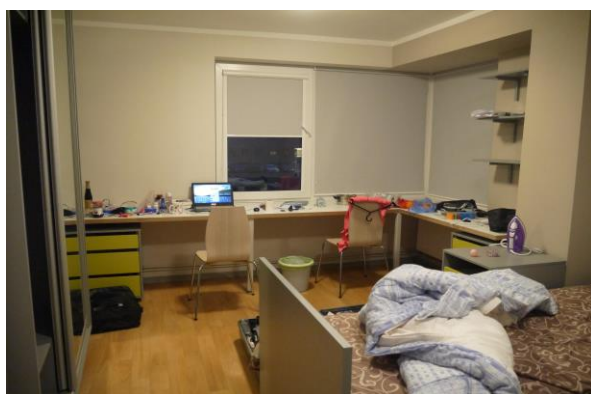
從小我一直對國外有一種憧憬，尤其是歐洲，常常會在電視上看到歐盟的新聞或是歐洲哪個國家發生什麼事，但真的說起來，我對它非常不了解，只從課本上學過他的氣候與國家位置分布，大四上學期時，我已經修滿畢業需要的學分，剛好學校提供了去歐洲交換機會，我立刻繳交申請書，選擇到拉脫維亞的理由很簡單，它生活水平跟台灣差不多，那邊花費跟歐洲其他國家比較起來便宜許多，它地理位置很好，往北到愛沙尼亞就可以搭渡輪前往北歐，往南搭大巴或飛機去東歐或西歐也很方便，繳交申請書約一個多月後也得到對方學校接受地回應，於是，我就這樣開始了我的歐洲之旅。

二、研修學校簡介

里加工業大學是拉脫維亞的一所工程類大學，位於首都里加。這所大學成立於 1958 年，現任校長為 Ivars Knets 博士。

里加工業大學設有 8 個學院，分別是：建築與都市計畫學院、土木工程學院、計算機科學與信息技術學院、能源與電機工程學院、電子與電信學院、工程經濟學院、材料科學與應用化學學院、以及交通與機械工程學院。它沒有所謂的校區，所有學院都分布在里加的各處，國際事務處(FSD)則位於 kalku iela 上的建築裡 3 樓，每天開放的時間都不相同，要先確認時間再前往。

里加工業大學宿舍有三大棟，三棟宿舍的位置、價格及新舊程度都不同，三棟分別位於 Kipsala Campus、Olaines Street 及 Indriķa Street，我住的是最新最高級的 Kipsala Campus 宿舍，據說這棟只開放給國外學生住，我住的雙人雅房一個月 125 歐，通常一區有三間雙人房，共用浴室、廁所、廚房及冰箱，每個星期會有人員來檢查公共區域的整潔，若不合規定又屢勸不聽，輕則罰錢，嚴重點還會被退宿。宿舍大門進出都需要刷卡，一樓櫃檯還有學校人員 24 小時待命，非宿舍生要進出宿舍都需要作登記並押證件，所以住宿舍安全非常有保障。

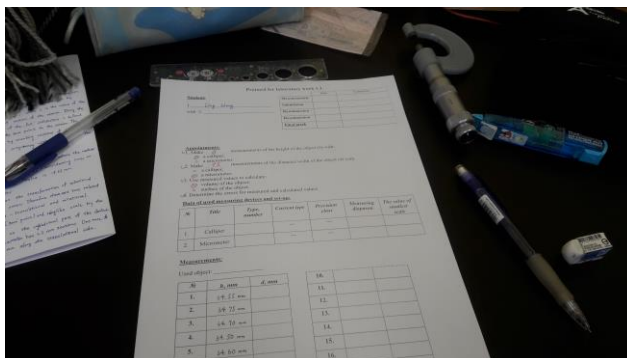




里加工業大學會替每一位交換學生安排一位 buddy，他會在出發前與我們聯繫，並到機場接機及送我們到宿舍，由於拉脫維亞的電話卡需要當地人的身分證才能辦理，若有需要就主動跟 buddy 講，他們都很樂意幫忙，buddy 還會帶我們去辦學生交通卡，公車原價一趟要花 1.15 歐，但交通卡平均一趟只要 0.285 歐，價差很大，所以建議盡早辦理，不過這張交通卡只能在里加使用，搭乘拉脫維亞其他城市的公車都需另外買票。

三、 國外研究之課程學習（課內）

里加工業大學規定必修學分為 25 學分以上，且開放給交換生的課程不多，大部分都是專業科目，也沒有像台灣有比較輕鬆的博雅課程，那時星期一到四每天都有課，因此上課壓力蠻大的，唯一我比較喜歡的是物理課，他每星期都有理論課及實驗課，實驗課就像我們大一的普物實驗，上課前寫預報，上課做實驗，下課再寫實驗結果報告，但卻不像台灣的課程比較輕鬆好過，繳交結報後，助教會仔細檢視結報內容，有錯誤還要重新訂正，甚至助教還會再問幾個實驗相關問題，確認我們有完全了解這個實驗，有時光是做訂正就要整整一堂課的時間，還會為了寫結報而熬夜，花了很多時間在這上面，但相對的也得到很大的收穫。



四、 國外研究之生活學習（課外）

● 食

Kipsala 宿舍旁邊就有一間大型 Rimi 超市，食材都可以在那買到，它還附有熟食區，熟食區的食物是秤重來計價，若不想煮也可以直接買來吃，Rimi 超市的樓上還設有多間餐廳，但拉脫維亞外食價格偏高，一餐幾乎都要 3 歐以上，所以他們外食人數較少，大部分家庭都會自己開伙。要買新鮮的食材建議去中央市場，中央市場是里加最大的傳統市場，一共有四棟，分別賣肉品、起司跟一些雜糧、蔬菜及海鮮類，他們傳統市場有別於台灣的傳統市場，環境乾淨、沒有腥臭味、商品擺得整齊、攤販拿食物前也都會戴手套，來到這才知道，原來傳統市場也可以這麼乾淨，傳統市場的食材比超市便宜許多，但這邊多數攤販都聽不懂英文，只能用比手劃腳來溝通。



● 氣候

拉脫維亞氣候偏乾冷，2~3 月溫度幾乎都在 0~7° C 左右，平常很少出太陽，偶爾下點雪或毛毛雨，但很少有雨大到要撐傘，有時還會積雪，但通常積雪不深，如果想滑雪一定要去郊區才行，不過據說我去的那年 1 月溫度還有飆到零下 20° C，那時連市區都嚴重積雪，湖面也都結一層厚厚的冰，還可以在上面行走或是鑽一個

洞在湖上釣魚呢！不過雖然室外溫度低，但是室內都設有暖氣，所以建議以洋蔥式穿法為主，外面穿一件厚大衣，建議長度到屁股的位置，裡頭穿一件長袖+發熱衣就足夠了，不過也要記得戴帽子、手套跟圍巾噢。4月之後氣溫會明顯回升，平均大概12度左右，不過還是別忘了保暖，那時早晚溫差大，不小心就會感冒的。



五、與台灣學習環境之比較

1. 國外上課學生們學習氣氛比較好，大部分學生都很專心聽老師上課，有問題也會立刻跟老師反應，老師也常在課堂中問學生問題，互相交流想法
2. RTU的學院大樓分布在里加的各處，每次去上課前都得先確認今天課程教室所在位置才能出門，遠一點的教學大樓離宿舍約1小時的車程
3. 幾乎每個課程都會有小考跟作業，但小考考試時間很彈性，若老師規定的時間無法出席，再另外跟老師約時間補考也可以
4. 學生餐廳價格較高，在里加一餐至少要3歐以上，但台灣學生餐廳一餐約50台幣左右





六、 研修之具體效益

1. 在外語的環境中，更容易提升英語的表達能力及聽力
2. 學習自己獨立生活，培養規劃行程與處理突發狀況的能力
3. 變得比較大方，敢主動與不認識的人交談
4. 可以認識不同國籍的人，了解各國的文化及風土民情

七、 感想與建議

拉脫維亞是個鮮少人知道的國家，中文網站上搜尋拉脫維亞，只找到幾個基本的國家簡介，但真正深入探索這國家的人非常少，甚至連歐洲人都不一定知道它，在交換期間我趁著放假到法國巴黎旅遊，歐盟學生攜帶學生簽證就可以免費進入羅浮宮，那時我出示拉脫維亞的學生簽證想免費入場，沒想到警衛竟然問我拉脫維亞在哪？是在歐洲嗎？當下我完全傻眼，在捷克交換的朋友出示學生簽證立刻通過，我還開歐洲地圖跟警衛解釋拉脫維亞在歐洲，也是歐盟的一部分，警衛看完半信半疑地讓我通過了，這次經驗讓我很驚訝，竟然連歐洲的人都不一定知道拉脫維亞這個國家，讓我對這個國家更好奇了，於是我決定要好好探索這個神祕的國家，交換的時間除了去各地旅遊，我都留在拉脫維亞，除了在里加，我也去了其他的城市，深深了解拉脫維亞是多麼美的國家，若有機會很建議來這邊交換，你會發現它與其他國家不一樣的美。



在這半年的交換期間，收穫非常多，剛開始我常常想家想臺灣的親朋好友，那時又正逢過年，看到親朋好友相聚吃年夜飯那幸福的樣子，讓我更顯得孤單寂寞，常常與家人視訊到一半就忍不住掉眼淚，但我也知道我這次來交換花了很多家人的血汗錢，不能辜負他們的期望，我學會自己煮飯，自己去買衣服，學會主動與陌生人聊天，學會在自己權益受損時，理性但堅定地爭取權益，在這交換期間我也交到很多不同國家的好朋友，其中以中國人居多，其實當我獨自在外地，身旁都是外國人，各種陌生語言，聽到中文就很感動了，哪有精力在分地區分國籍阿！不過跟其他國家學生交流後，發現臺灣資源真的較其他國家少，很多國外學生從母國至其他國家當交換生，不論半年或一年，幾乎都可以申請到高額的獎學金，反觀我們，獎學金真的少的可憐阿，希望臺灣能提供交換生更多的資源，讓學生們有機會出國擴展視野。

建議：因為拉脫維亞簽證只能在當地辦理，建議去拉脫維亞的交換生搭乘土耳其航空前往拉脫維亞，土航託運可帶 30 kg，在伊斯坦堡轉機也不會檢查簽證，盡量不要搭乘德航，不然在德國轉機時檢查到沒有簽證又要在歐洲待超過 3 個月，就會被遣返回台



拉脫維亞-里加歌劇院



里加 4 月晚上 9 點的天色



奧地利-哈修塔特



德國-新天鵝堡



德國-科隆大教堂