

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	106學年第二學期
薦送學校、系所、年級	國立台北科技大學_機械系_四年級
中文姓名	莊士頡
研修國家	拉脫維亞
研修學校	里加工業大學

一、緣起

大三升大四的那個暑假，慎重的考慮著未來想走的路，是要好好拚個研究所，還是好好把握一下大四下的短暫空閒時間，去去國外見見世面，那時決定先好好考個多益，讓自己選擇交換學校的時候不用顧慮英文門檻的問題，也對自己設個目標，沒達標就好好地在台灣念書吧。

考完多益之後，就要來好好挑選一下要去交換的國家以及學校了，從小對歐洲就有點粉紅泡泡的憧憬，便趁著這個絕無僅有的機會，決定了自己的交換學校志願，分別是捷克、匈牙利、波蘭、拉脫維亞，這其中雖然都會發生一些不如意的事情，不過抱著既來之則安之的心態，準備到拉脫維亞_里加工業大學

進行為期半年的交換生活。

二、研修學校簡介

里加工業大學是波羅的海國家中最古老的理工類大學，位於首都里加。里加工業大學是拉脫維亞唯一一所理工類大學，同時是拉脫維亞目前在校人數規模最大的大學。

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、工程經濟與管理學院、材料科學與應用化學學院、以及交通與機械工程學院，大部分的學院都坐落在距離老城步行10分鐘以內就能抵達的地方(當然是要在天氣沒那麼嚴苛的時候)，而我所在的機械工程學院，唯獨機械工程學院，坐落在非常偏僻的北方，Kīšezers的南岸邊，搭配著破舊的圍牆，第一次上課的時候，要不是身邊也有一群RTU的同學陪伴，我還真不會相信這裡就是目的地；而在市中心旁，Kīpsala上的校區，相比下真的是富麗堂皇，另外一提，宿舍就在此區，不過我沒有幸能一窺其真實的面貌就是了。

再來是交換生不可不知的行政大樓，拉脫維亞文化的授課處以及辦理國際交換生事務的地方，位於黑頭宮的對面，前面有一座蘇聯時代的大雕像，相傳當地人很想拆，因為風格與現

在的市容、思想真的有點格格不入，不過這個廣場在上午的時候都會有FREETOUR，想要來了解當地的歷史、建築、文化，都可以來參加，記得結束後給他小費。

還有一棟是RTU的高中部，拉脫維亞語言就是在那邊授課的，對面的轉角有一棟貌似是藝術劇場，而從行政大樓走來上拉文課的途中便是舊城區，一路上便是標準的歐洲石板路，搭配著標誌的歐式建築、標誌的宜人氣候、標誌的歐洲美女，真的是標誌的歐式首都觀光區。

三、國外研修之課程學習(課內)

在里加工業大學共修了三堂課，拉脫維亞歷史、拉脫維亞文以及機械機構。

拉脫維亞歷史簡而言之，就是講述拉脫維亞的歷史，其實真的不太記得老師在課堂上說了些什麼、放了些什麼影片，這堂課有趣的點在於，它讓我們免費參觀了四座博物館，分別是藝術、戰爭、自然歷史、佔領博物館，當然我最感興趣、也最有記憶點的就是藝術博物館，展示了拉脫維亞從古至今的畫作，當然這裡的館藏品遠遠不及之後去的羅浮宮、大英博物館、或是巴黎的奧賽美術館，不過因為小、因為展品少，才更能好好逛逛，好好體悟是什麼原因、是什麼樣的時空背景影響畫家

畫出這幅畫，每一幅畫作都有它背後的故事。

第二個有趣點是，我以為來拉脫維亞交換的只有我一個人，而我竟然在這堂課發現另一個台灣人，而且還是交換生涯過了一半之後才發現的。

拉脫維亞文則是我自認為我很認真在上的一門課，該堂課的老師竟然要求我們在上不到一個月課程的期間，要上台去報告、介紹自己的國家，當然要使用”拉脫維亞文”，而面對如此素未謀面的語言，只好硬著頭皮用Google翻譯以及Wiki的雙重輔助下完成，到台上報告的時候我自己都不敢百分之百確定我在報告什麼，在這堂課也結識了一位來自義大利的30歲小哥，偶爾一起研究功課、一起抱怨著老師，也靠著他吃到了義大利道地的義大利麵以及濃縮咖啡。而期末考的時候需要通過口試與筆試，真的是很硬的一門課，口試的時候還規定不能拿稿子，喃喃自語練習著拉語持續了快一個禮拜，對於亞洲人來說，不管是文法或是單字都非常陌生，更不用說如何背起來、上台接受口試；筆試的方面，因為有著前人的考古題順利通過，結束了這門艱澀的語言課程。

機械機構的授課老師是位行為拘謹的老教授，口音重到一開始完全聽不懂他在講什麼，不過這門課的運作模式就比較像

是台灣的教學方式，上課時先講原理，在作作範例，一個學期有三次作業，那時也沒想太多，還滿認真在作業這塊的，結果期末考的時候教授就跟我說不用來期末考了，因為作業都寫得不錯，又驚又喜下結束了這個學期的課程。

四、國外研修之生活學習(課外)

想來歐洲交換的其中一個原因，就是便利性，你能夠非常輕易的就能出國體驗異地文化，趁著復活節連假，搭著跨國巴士前往愛沙尼亞、立陶宛、波蘭遊玩，在塔林第一次遇到在台灣觀光團，忍不住去打個招呼、用熟悉的中文開口聊天，那時候在HOSTLE也遇到了一個有故事的法國人，他竟然在西藏開了間茶店，看來是個習慣在外漂流的旅人阿；也遇到了兩位日本大叔，用零星的英文勉強可以溝通，再不行就寫漢字也可以通，只要有心交流，語言真的不是問題；立陶宛則是在參加FREETOUR的途中，遇到了一位在丹麥交換學英文的日本女大學生，她的英文真的是讓我驚嘆。之後陸續去了芬蘭、瑞典，邊享受桑拿，邊驚嘆北歐的高物價，以及在豪華渡輪上過了拮据的一夜；而在希臘，大太陽底下，早上享受愛琴海上眾多島嶼的沙灘比基尼，下午則欣賞俗稱世上最美夕陽；雅典內，多數古蹟是免費開放給學生的，注意，成人票一張都400多台幣，

所以超級划算，而在希臘旅行時請記得戴墨鏡、補充水分、防曬乳，最重要的，顧好自身貴重物品；比利時的布魯日餐車活動，根特走馬看花；英國的超華麗英劇、巴斯大浴場；愛丁堡鹿中心、北愛爾蘭巨人河堤、都柏林的莫赫，在那裏遇到了大馬女神、法國的塞納河畔左岸的咖啡，左手一杯品嚐你的美、克羅埃西亞十六湖、布達佩斯市場與鵝肝牛排，去的國家不算多，不過我也非常滿足了。

而在拉脫維亞的時光，因為宿舍已滿的關係，我只好去外面另尋住處；最後定在一個280歐/月的分租套房，三位層友分別為法國男、丹麥女與哈薩克女，有時約去老城喝喝酒、一起做蛋糕、天氣好時去公園曬曬太陽等等；也很幸運的哈薩克女在這裡念大學，所以廚具都跟她借著用，不用多一筆開銷，最後租約到期還是先把行李寄放在他那裏，省去了還要拖著行李去旅行的窘境。

住所非常舒適，只不過中間有個小插曲，其中一個禮拜因為太冷，導致水管結凍沒水可用，承租人只好給我們一人一把鑰匙，暫時把別處住所借給我們應急使用，想像在下著大雪的夜裡，還要扛著行李走過兩個街口是什麼滋味。

吃的方面早餐固定自己打理，午晚餐則是看上課狀況，在

家當然就自己準備，而上課時就在學餐或是外頭的BISTRO吃，難免都是義大利麵、白飯、馬鈴薯、起司雞胸、豬肉、沙拉、水煮蔬菜等等，吃久了真的覺得亞洲的食物合胃口多了，歐洲食的部分真的不行。

一般的周休二日，沒那麼多空閒時間往國外跑，有時候就會去國內走走看看，搭著便宜的火車到Jūrmala、Ķemeru Nacionālais parks與Sigulda晃晃，其中Ķemeri去了三次，真的很喜歡那裏的沼澤奇觀，冬天，遼闊的天空搭配蘆葦雪地、結凍的河川；春天，白雪皆融，站上瞭望台望向一大片的沼澤草地，真的感動；另外在遙遠的西方有個Liepāja、海邊聖地，在那裏待了兩天三夜，映像深刻的是，本來想拍個網美照片赫然發現腳邊全是曬乾的死魚，到現在想起來還是從頭麻到腳。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- ◆ 最明顯的一點當然是同學皆來自於不同國家，平時就要打好關係以利作業的探討、互相交換情報或是拿個考古題之類的，原則其實就跟在台灣時大同小異，有個照應總是比較好過。
- ◆ 教師的部分，其實我修的三堂課老師的風格大相逕庭，拉脫

維亞史的老師不怎麼要求學生，平時不點名，簽到表直接發下去，上課時滿輕鬆的，甚至有人期末考沒去考還過了；拉脫維亞語言的教師就不一樣了，是個高要求的老師，有一個禮拜我跑去北歐玩，回來的時候老師就關切一下，還擺出了”哎呀!你不是個好學生嗎?怎麼會不來上課，跑去玩呢?”的臉，害我都有點罪惡感，在上課時也會時時注意學生有沒有跟上，授課模式則是一個人一個人輪流對話，想偷懶都難；而機械機構的老教授又不一樣了，平時學生在下面滑手機她也不會理會，抱著想聽就聽，不聽是你的損失的心態，不過只要一影響到上課，他可就不會睜一隻眼閉一隻眼了。不過以上的三位老師雖然教學模式大不相同，不過他們的原則都是”不准遲到”，有一次機械機構老師還因為學生遲到而不讓他進教室，切記準時在拉脫維亞人心中是很重要的。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- ◆ 外語能力雖然不算大躍進，不過至少在敢講這點有很大的進步，畢竟在台灣的環境，學習英文都以筆試為由，就算有機會讓你去說，也未必敢去開口，而在國外你不主動開口，沒

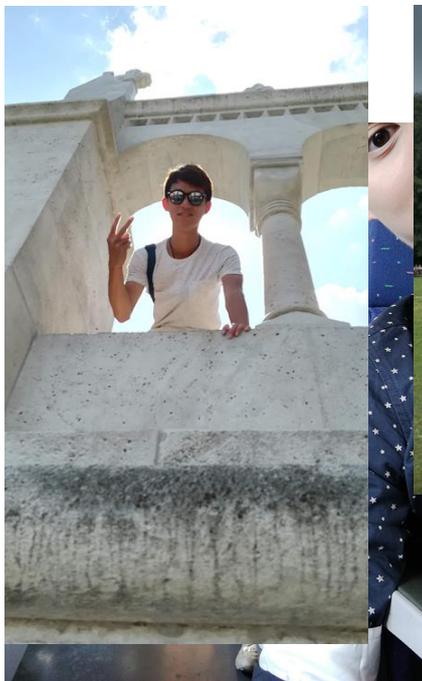
有人會去打理你，你也不能好好生活。

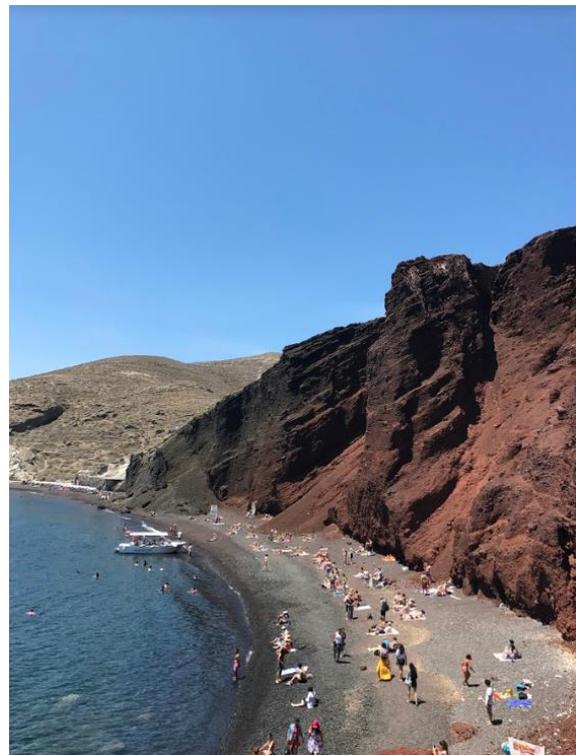
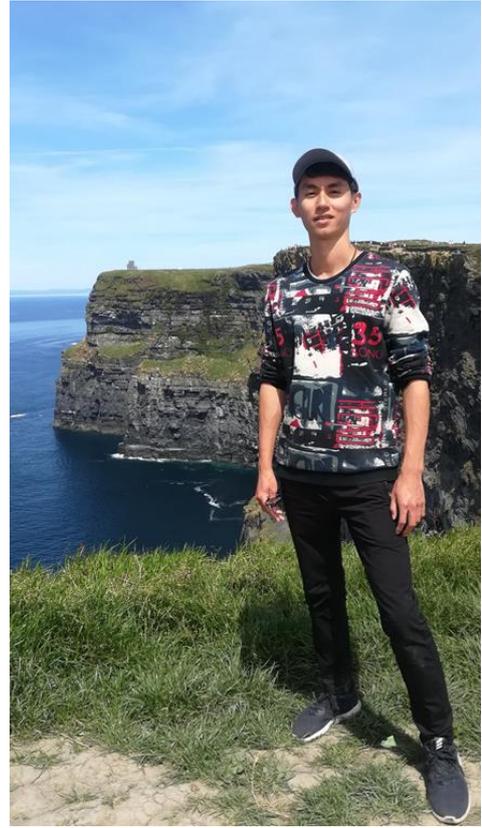
- ◆ 大學時期會開始規畫未來，越規劃越憤世忌俗，總覺得在台灣青年未來沒什麼希望，只能GG輪班救台灣，萌生出了想去國外發展的念頭。而經過了與外面人的交流才發現，不管哪裡都會有屬於他自己國家的問題，例如丹麥，雖然福利真的很讚，但並不如外人所想的那麼十全十美，我所在的拉脫維亞，國家的最低薪資甚至比台灣的低，令我印像深刻的還有一件事情，還記得是發生在要離開的前一天，我坐在公園的長凳子上曬著太陽，享受著最後的時光，突然一個渾身酒氣的拉脫維亞阿姨靠近我，一開始就對他揮揮手表示拒絕，然而十分鐘過後我竟然靜靜地聽著她抱怨起這個城市，說著外來的遊客以及來此工作的外地人民，讓原本的里加變得不”里加”了，聽著她用著不流利的英文抱怨了近二十分鐘，而後拍拍我的背豎起大拇指便離開了，這也算是市井小民的抱怨及對外來客的不耐吧。

七、感想與建議

在之後的未來，有這種長達半年旅程的機會真的寥寥無幾，如果決定要出去走走看看，在去之前先擬定好此程的用意

和目標，檢視自己到底去交換要”幹些什麼”，例如:去看看環境，之後決定要來唸歐洲的研究所、去玩、交朋友、想豔遇、買精品、代購賺錢、去拓展國際觀或是去享受人文藝術以及自然美景，最後，並且在享樂之餘，也要回頭看看資助你的家人。





選修學分數上限與下限：上限_____下限_____

是否可跨系選課： 是 否 其他：_____ 不知道_____

課程難易度： 困難 普通 容易

學分抵免

- 是否有抵免學分： 有 無
- 學分抵免難易度： 困難 普通 容易
- 抵免學分數：_____堂課，共_____學分
- 當地研修之課程名稱：_____ 學分：_____
- _____ 學分：_____
- 北科大抵免課程名稱：_____ 學分：_____
- _____ 學分：_____

語言學習資源： 有 無 (如：語言學習中心)

• 是否額外收取費用： 是 否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

住宿

交換學校所提供之住宿選項

- 交換學校宿舍
- 交換學校配合之校外租屋公司
- 交換學校提供之校外租屋資訊

學校是否提供宿舍： 是 否：

校內宿舍型式包含： 單人房 雙人房 其他：_____人房

您採用的住宿方式：

學校宿舍_____人房 寄宿家庭 自行租屋 其他：_____

其他住宿資訊來源： 研修學校 朋友

網路-網址：_____ 1HOME_____

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 9000 (新台幣) 一週 一個月 一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房：\$ _____ (新台幣) 一週 一個月 一學期

雙人房：\$ _____ (新台幣) 一週 一個月 一學期

多人房：_____人房：\$ _____ (新台幣) 一週 一個月 一學期

交通

研修學校是否有提供接機服務： 是 否

若有，是否收取費用： 是 \$ _____ (新台幣) 否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

■公車 站名：_____ (距學校距離：3MIN 路程)

計費方式：購買月票或是 20 次票

火車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

捷運 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

其他：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：-20~20C

校園內是否有提供無線上網(Wifi)： 有 無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)： 有 無

當地英語使用普及率： 偏高 普通 偏低

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs. 台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

交換學校所在國家城市與比例 1.2 vs. 臺北：1

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

搭公車即可抵達中央市場,學校步行 5 分鐘左右可抵達大型超市

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

飲食

校園

校內餐廳 宿舍餐廳 宿舍含廚房設備 其他：外頭小餐館,每餐大概 5 歐左右

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

其他建議

有什麼問題都可以 FB 私訊我。

其他建議