

# 學生出國研修心得報告

研修學年度/學期	107年第二學期 2019/1月~6月
薦送學校、系所、年級	台北科技大學 經營管理系 四年級
中文姓名	廖偉傑
研修國家	拉脫維亞
研修學校	里加工業大學
<p>一、緣起</p> <p>在大二的時候看到交換學生的分享講座就萌生了想出國見見世面的想法，得知我們系所在大四下學期沒有必修課的情況下，我就此展開交換的計畫。在眾多國家中，我挑了一個不知名的國家，它就是拉脫維亞，一個從網路上只能查詢到些許資料的國家，但經過我向許多去過那交換的前輩請教之後，我更確定那是我想去的地方。</p> <p>二、研修學校簡介</p> <p>里加工業大學(RTU)很像一個城市大學，不同的學院大樓散落在城市的各個地方，但幾乎都在市中心，交通非常方便，在拉脫維亞的學生幾乎都知道RTU，因為這所學校是拉脫維亞科技大學的第一志願，第一志願的大學是拉脫維亞大學(LU)，可見</p>	

這所學校的資源是有一定的實力的。學校提供的宿舍有三個地點，Kipsala宿舍是最多國際生選擇的，也是算設備相當完善的宿舍，宿舍一般都是兩人房，三個房間一個區域，一個區域共用廚房、廁所和浴室，宿舍的辦公人員會定期來檢查公共區域的環境整潔，如果不及格就會被警告，複檢沒過會被罰鍰(依宿舍合約)。宿舍辦公人員很有人性的就是他們准許你換房間，我當初就因為室友打鼾太大聲而換房。宿舍的交通位置非常好，去那裡都很方便，旁邊還有一個很大的超市和健身房，生活機能也無話可說，只是食物的方面還是建議自己煮比較省錢，而且外面的食物小貴又不太好吃，過了2個月就會想念台灣的食物了。

### 三、國外研修之課程學習(課內)

我選的課都是和商業科系有關，一個班大概有30至40人左右，在課堂上可以看到來自世界各地的同學，大家英文都很好，且多數人都講著帶著有點自己國家腔調的英文，說到英文，拉脫維亞的年輕人普遍英文程度都非常高，而且可以說都沒有什麼口音。在上課時來自歐洲國家的學生都很主動回答老師的問題，也很勇於發表自己的看法，而且旁邊的同學不會去取笑回答錯誤的同學，是一個非常值得的學習的環境，老師也很常會

以新聞時事或各個學生的國家大事來增加大家的注意力，目前還沒看到有學生趴在桌上睡覺的。這裡的上課制度和台灣有點不太一樣，有些課會分講座和實作，還有些會有單雙數才上課的，所以選課完要仔細看好自己的課表，順帶一提，這裡原本選課下限是25學分，但來到這後的開學前2個禮拜可以換課或退選。

#### 四、國外研修之生活學習(課外)

在拉脫維亞交換的這段期間我認識了很多國家的朋友，大家都會交流各自國家的特色、傳統和食物，偶爾也會一起出去郊遊或開趴喝酒等等，生活圈就像是一個小地球村。在里加有學生組成的交換學生組織會專門辦活動讓國際學生參加，我也藉此認識更多RTU以外的別校學生，在剛來到這幾個禮拜我還會擔心會不會都宅在宿舍，但過了幾個禮拜以後才發現完全不會覺得周末會沒事情做，因為要嘛是在宿舍和同區的室友一起吃飯聊天，要嘛就是去參加朋友的趴踢，要嘛就去國際學生組織辦的活動，在這的生活可以說非常的精彩豐富。

#### 五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 學生上課玩手機、睡覺的較少
2. 老師喜歡聽不同學生的答案

3. 作業成績沒到標準老師不會給你考Exam
4. 學生都很踴躍發言
5. 有助教(小老師)可以在課堂以外的時間問問題

#### 六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 英文能力提升
2. 學習到各國家的文化與傳統
3. 體驗國外的生活方式
4. 結交到國外的朋友
5. 看到在台灣看到不到的人事物
6. 脫離舒適圈變的更獨立

#### 七、感想與建議

離開台灣才發現台灣的英文環境真的很差，在歐洲因為很容易遇到外國人，英文便成為必備的溝通工具，我建議大家在申請交換前一年就要開始準備英文，準備的考試我建議是托福或雅思，因為這兩個考試是包含聽說讀寫，比只有聽讀的多益更有鑑別度。來拉脫維亞交換的同學，我強烈建議搭乘土耳其航空，拉脫維亞在台灣沒有大使館，所以必須要用免簽的方式入境，然後開學後一個禮拜學校會有辦簽證的說明會，在入境海關時不用騙海關你是來旅遊的，直接說是來交換讀書的，但記

得要準備RTU給的接受信等資料。

在里加有個學生組織叫ESN，我建議大家辦他們的ESN卡，有了那張卡可以在購買RYANAIR(瑞安航空)時獲得85折和20公斤的行李箱，在歐洲這5個月來我去了11個國家，其中包含愛沙尼亞、瑞典、荷蘭、英國、冰島、馬爾他、義大利、法國、比利時、希臘和捷克，其中我最喜歡的是馬爾他，那裡有冰與火之歌的拍攝場景還有清澈的海邊，物價相對來說也很便宜，很適合夏天去度假玩水消暑。在這還要推薦巴黎的迪士尼，之前我有去美國西岸的迪士尼，覺得那裡都是小朋友玩的設施，而且園區沒有很大，但巴黎的迪士尼有兩個園區，其中一個幾乎都是刺激的設施，我把大多熱門的設施都玩遍了，此外當天我去的時候是平日，所以都不用排很久，玩到最後還有時間在星巴克休息，等待晚上的煙火，說到煙火不得不說真的會震撼到，精彩的程度和跨年煙火有得比。每次長途旅行完回拉脫維亞都有一種回到家的感覺，這裡真的有一種舒適感，不會有繁忙的都市感，生活上也很便利，尤其里加的治安是非常非常安全的，當地人雖然看起來有點冷淡但是待人非常友善，如果從頭讓我再選一次交換的國家我還是會選擇拉脫維亞。

## 赴外研修調查表

姓名：廖偉傑 所屬系所 / 年級：經管四  
聯絡資訊(同意公開)：IG: Jeffery\_liao1012  
研修國家：拉脫維亞 研修學校：里加工業大學  
研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：經濟管理  
研修期間：西元 2019年1月28日至 2019年6月22日

### 初期規劃

選擇此校原因：便宜、華人少、英文普及、生活機能好  
是否有相對應科系：是(系所名稱:經濟管理系) 否

### 赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2017年3月1日  
何時繳交資料提出申請：西元 2018年3月1日  
何時獲得錄取通知：西元 2019年10月2日  
申請所需資料清單(若有網址請提供)：\_\_\_\_\_

### 簽證申請

是否需要申請簽證：是 否  
簽證費用：\$350新台幣)  
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：拉脫維亞外交部  
申請簽證官方網頁：http://www.pmlp.gov.lv/  
申請所需文件(請逐一列出)：財力證明、保險證明、住宿證明、交換學校邀請信  
申請所需時程：2019/2/14(申請日期) 2019/2/28(取得日期)

### 費用

當地學校需繳交費用  
學費：0(新台幣)  
其他項目：\_\_\_\_\_ 費用：\_\_\_\_\_ (新台幣)  
其他項目：\_\_\_\_\_ 費用：\_\_\_\_\_ (新台幣)  
整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：288000 (新台幣)

### 課程與學分抵免

選課方式：線上選課 紙本選課 其他：\_\_\_\_\_  
選修學分數上限與下限：上限\_\_\_\_\_ 下限 25學分(大約是台灣  
的 16學分)

是否可跨系選課： 是  否  其他：\_\_\_\_\_

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 2 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：\_\_\_\_\_

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$6300 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：\$ 6300 (新台幣)  一週  一個月  一學

期

多人房：\$ \_\_\_\_\_ (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：       kipsala       (距學校距離：10 分鐘)

計費方式：學生公車卡 20 次 5.4 歐

□ 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：-10~25

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

宿舍附近的 rimi 超市，水果類建議去中央市場，中央市場附近的 STOCKMAN 有便宜的韓國泡麵

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：\_\_\_\_\_

#### 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：CILIPICA 類型：披薩西餐 價位：6 歐左右 步行距離：3 分鐘

餐廳名稱：\_\_\_\_\_ 類型：\_\_\_\_\_ 價位：\_\_\_\_\_ 步行距離：\_\_\_\_\_

其他建議

---

### 其他建議

購買 ESN 卡(搭瑞安航空有優惠)

計程車 APP:Bolt、Yandex(比台灣便宜)

辦銀行帳戶:Swedbank(老城區)

跨國巴士:FLIXBUS