

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	108學年第二學期
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學 能源與冷凍空調系 四年級
中文姓名	王興政
研修國家	拉脫維亞
研修學校	里加工業大學

一、緣起

大學期間，課上了很多，學了很多專業知識；活動也參加了很多，包括系學會、校內活動，而北科的資源真的很多，這包括校內及校外，還有畢業後的職場。在出國學習方面北科真的有很多姊妹校，可能是與工業起家有關，範圍橫跨全世界，那當然在畢業前，這項資源可不能錯過，得好好抓住大學畢業前的尾巴，出國見見世面!之所以選擇歐洲是因為在歐洲交換，能夠利用假日時間到歐洲大陸各國體驗的機會相對來得多，也便宜及方便很多。

二、研修學校簡介

里加工業大學，Riga Technical University(RTU)，坐落於拉脫維亞的首都里加，共有九大學院，而我則是就讀機械工程運輸及航太學院內的機械工程系，整體來說，學校雖然也歷史悠久，但建築的翻新程度超出想像，相當高級，就像是建好不到5年的校區，設備也相當完善，給人相當好的印象。學校積極在進行國際學術交流，遇到不同國家的學生數量很大，包括韓國、印度、亞塞拜然、烏茲別克、玻利維亞、斯洛維尼亞、.....等，當然歐洲大國當然更多。剛到里加時，會先去FSD簽核資料，FSD位於老城區，里加著名地標黑頭宮正對面，這也算是第一個學區。再來一個學區則是位於離老城區20分鐘路程，來到橋的對面、也就是宿舍所在地。這一學區有電資、機械、建築、車輛、化學學院，學校圖書館也在這。

基本上RTU坐落於市中心，離老城區走路也只是20分鐘的距離，公車火車都相當方便，可以說要甚麼有甚麼；宿舍(Kipsala)旁邊又是超大量販超市Olympia(RIMI)、游泳池還有健身房，簡直是天堂。

三、 國外研修之課程學習(課內)

在得知錄取後，在前往交換前就會線上填完選課單，基本上就是修習與妳北科相同科系的課程外加給堂歷史或語言課，但最終決定還是看你想修甚麼課，因為RTU沒有要求交換生有必修課程。因為是交換生身分，所選之課程會遇到的同學也幾乎都是交換生，實質來說更可以擴大了交友範圍。我所選的課程是自動化機械設備、電機工程數學以計算機進行運算並可視化。國外教學相當自由，教授不會逼迫你一定要上課，那都是你自己的責任，但報告及考試都一定得做，不然就沒有成績，而報告的模式也相當自由，給你一個主題你就自己發想，最後製作一份10頁的PPT上台簡報就行了。基本上所選之課程只要你有基礎就不會太難過。不過很不巧今年碰上新冠病毒疫情，從3月後交學都改成線上課程，教學比重也幾乎都落在作業報告上了。

四、 國外研修之生活學習(課外)

在歐洲有個國際交換生的組織叫做ERUSMUS及ERUSMUS+，而他在各國皆有ESN的小組之，主要目的是讓妳在歐洲進行交換時很快速的認識當地文化、環境及生活，也能夠認識到來自世界各地的交換生，並且每周都會舉辦活動，保證讓妳的交換生活多采多姿！

如上所說，拉脫維亞的交換生相當多，ESN的活動又辦不停，除上課時間外的生活當然是多采多姿，各式派對、體育、比賽觀賞、出外踏青、爬山、跨國旅遊都是ESN用心籌備的方向，光是上述活動就讓你沒時間睡覺了。除了跨國交流所使用的英文，在拉脫維亞當地當然以拉脫維亞文居多，俄文次之，再來才是英文，這就得追溯到過去被俄羅斯統治許久的歷史……，不過一般商店及服務性質的工作人員英文都還是可以通的，但到了當地攤販、中央市場以及除了里加之外的各個小城市，英文就略顯不足了。再來這點絕對是身為交換生最用心的一環，那就是環歐洲，能環多少國就多少。既然到了拉脫維亞，那當然是先從波羅地海三小國玩起！在抵達拉脫維亞不到兩週，馬上與在芬蘭的朋友相約在愛沙尼亞碰面，

來個兩天一夜的旅遊!芬蘭的朋友是透過ESN團來的，而我則是一個人自住行，在拉脫維亞有幾大巴士公司，能夠前往歐洲各國，在拉脫維亞有行駛的公司分別是LUXExpress以及Ecoline，雖然路途頗久，但搭乘費用相當便宜，提早訂票最便宜只用5歐元就能去愛沙尼亞。從拉脫維亞到愛沙尼亞的車程約4小時，車上有提供水及飲料機無限供應以及個人電視螢幕，個人認為物超所值。之後也透過搭巴士的方式去了立陶宛、波蘭等國家，也是在從波蘭回拉脫維亞之後，新冠疫情各國開始封鎖邊界，環歐夢泡湯。拉脫維亞當地的食物主食以馬鈴薯為主，有各種形式，薯球、薯條；薯片、薯泥及薯塊，搭配歐格醬或是蘑菇奶油醬；肉類的話就視起司雞腿排、煎蛋雞腿排、烤豬雞腿之類的、蔬菜就是五花八門，燉菜類一宗，其餘都是生菜沙拉，那色彩繽紛的生菜我基本上都沒碰過，實在太”生”了XDD。鎖國後，就都是自己煮，每天買食材自己在宿舍，享受製作不同料理的快樂。

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 自主學習的能力
- 主動向教授發問，並與各國學生進行小組交流
- 自我探索問題的能力，而不是一昧地從教授身上尋求答案
- 以英語的思維模式進行思考，而不是中文
- 學習自由度高，最主要還是得靠自我精進

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 自我獨立生活的能力
- 在陌生的環境之下，嘗試使用第二語言與來自各國的朋友互動，加強對英語的掌控能力
- 體驗來自各國的文化衝擊
- 自己籌辦出國大小事，最精打細算的省錢，最大化的旅遊體驗
- 認識來自各國的朋友以及當地的朋友，深度了解交換國家的歷史以及文化
- 體驗北歐生活，不論是氣候、環境及文化
- 在疫情間學會堅強振作

七、 感想與建議

相信有起心動念成為交換生的人都是有目標有方向的人，因為出國交換的花費並不低，但是能得到的收穫絕對比你想像的還多，不只是在學術交流、語言文化及拓展視野，最大的影響還是當你走出台灣之後，能以台灣之外的角度去看這個世界，甚至是回過頭來看台灣，這都是在這短短的6個月內會發生的化學變化。在西洋文化裡，大學畢業生給自己一年的時間四處遊歷(稱為gap year)，在這時間內，你最大的目的絕對不是玩到底，而是在邊遊歷邊玩的過程中，去體驗人生，去找尋你內心所嚮往的目標。對於我個人而言，這一趟交換，或許說是毀了一半(新冠疫情)，卻又可以看做是跌落谷底後的重拾信心，因為我既得到了踏上歐洲大陸學習的這條路，也遊歷了幾個國家、認識了來自各地的朋友，又能在當地生活中，找到心中失去的平衡，全心投入體驗拉脫維亞的生活，走進各個小城鄉，感受當地的生活民情，全心的認識這個位在波羅地海三小國中間、被稱之為歐洲之肺的國家，他的環境，是我在歐洲遊歷之中見過最乾淨、最清靜的一個，是一個與台灣反差極大的都市，這裡的生活速度很慢，卻不喜歡遲到；人沒有南歐地區熱情，卻依舊面掛微笑；在比起其他歐盟國物價低薪資也低的狀況下，生活的也是如此踏實。在交換完畢回台灣之後，拓展國際觀、換位思考、習慣獨立這幾項能力，會讓你覺得這趟短短半年的旅程，給予你人生一個巨大的改變，相信我，當你起心動念的那一刻，還不夠，該起身行動，成位你心目中嚮往的交換生。



里加工業大學(FSD 校區) 合影



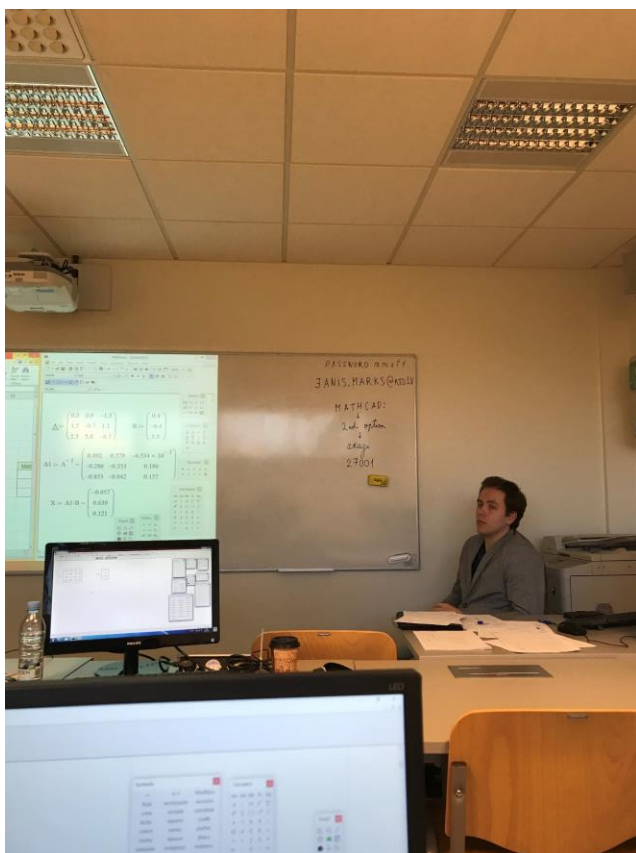
我、我的學伴及室友(北科同伴)



最道地的食物(LIDO，當地有名 Bistro)



與芬蘭朋友相約在愛沙尼亞-塔林一起旅遊



電機工程數學運算計算機運算上課教室



里加中央市場(在客運站旁邊)



機械工程與航空運輸學院教室器材



自動化設備課程(很多學生)



自動化設備展示



宿舍廚房(高級)



與室友及當地朋友們
台灣、土耳其、烏茲別克、拉脫維亞



當地朋友送茶葉!



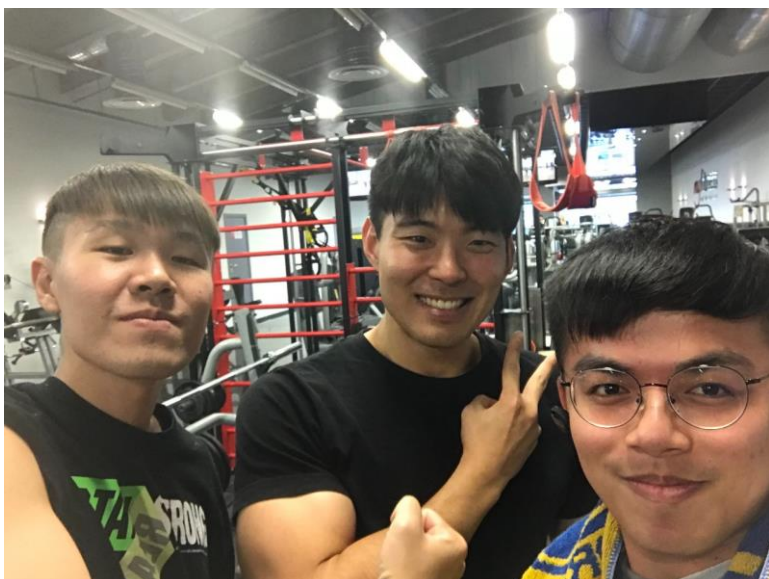
食物交流



與韓國交換生去 Jurmala 沙灘!(離里加40分鐘車程)



一夜大雪後的情侶作圖



與韓國交換生一起健身



台灣交換生及拉脫維亞當地朋友看冰上曲棍球賽

台灣、香港交換生及
拉脫維亞朋友第一次
一起吃飯





拉脫維亞獨立紀念碑



黑頭宮



Jelgava 每年1月末舉辦國際冰雕節的熱啤酒販



拉脫維亞第二大城 Sigulda 的圖雷達城堡



立陶宛每年3月中旬舉辦的街頭藝術市集



波蘭的奧斯維辛集中營



波蘭與斯洛伐克交界著名的海洋之眼 Morskie Oko(Zakopane)



與波蘭及捷克交換生一起在波蘭會合!

赴外研修調查表

姓名：王興政 所屬系所 / 年級：能源系/四年級

聯絡資訊(同意公開)：

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：機械工程系

研修期間：西元 2020 年 1 月 26 日至 2020 年 6 月 22 日

初期規劃

選擇此校原因：環境安靜

是否有相對應科系：☒是(系所名稱機械工程系(專業內容相同))

☐否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2018 年 6 月 日

何時繳交資料提出申請：西元 2018 年 11 月 日

何時獲得錄取通知：西元 2019 年 1 月 11 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：\$ 0 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：The Office of Citizenship and Migration Affairs Riga Branch Office No 1

申請簽證官方網頁：抵達當地時會有教師幫忙處理

申請所需文件(請逐一列出)：

申請所需時程：2020/2/5 (申請日期) 2020/2/28 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：北科學費 (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)：120000 (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13

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 雙人房 ☐ 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：189 euros

您所住宿的房型費用

\$ 6112 (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：\$ 6112 (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：Kipsala (距學校距離：走路3分鐘)

計費方式：學生卡20次/5.1euros

☐火車 站名：Riga central station (距宿舍距離：走路30分鐘)

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：-3~23

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拉脫維亞 vs. 臺北1：1

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

Olympia 大型超市、宿舍隔壁、走路3分鐘；myfitness 健身房、宿舍隔壁、走路3分鐘；

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

Olympia 裡有一家藥局，醫院在老城區，最好是不要用到.....

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

<https://medium.com/my-desktop> 可以上這個網址，這位交換生把里加寫得相當詳細，讚點爆!!!!!!

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

Olympia 裡有美食街，都不錯吃，但基本上我都是自己煮，其他餐廳主要還是在老城區

其他建議

其他建議
