



108 學年度/第二學期

國立台北科技大學 電機工程系 四年級

中文姓名：賴智群

研修國家：拉脫維亞

研修學校：里加科技大學(Riga Technical University)

一、緣起

交換學生原本不在我的大學四年生涯計劃中，但在我大一及大二的暑假中，看到我的室友與熱舞社好友紛紛去澳洲打工換宿，並向我分享許多在國外生活發生的趣事及所見所聞，因此，我想為自己努力拚一次並好好去看看不同的生活方式及用心感受國外的生活，因此選擇當交換學生。

二、研修學校簡介

我交換的學校是拉脫維亞的里加工業大學，以當地語言寫作 Rīgas Tehniskā Universitāte 簡稱 RTU，學校座落於拉脫維亞的首都－里加，以拉脫維亞語與俄羅斯語為主要教課語言，對於國際生有提供以英文教學之獨立課程，不會與當地人在同一個班級一起上課。同時學校有參與歐盟的 Erasmus 計畫，因此在校園內不乏來自地緣靠近歐洲的亞、非洲學生，教學風氣開放。對於校區的部分，非常之分散且有些校區距離很遠，國際學生事務處在老城區，我所就讀電資校區就在宿舍 Kipsala 後方，去上課非常方便。學校總共有八個學院，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，另外還有人文研究所和語言研究所。

三、國外研修之課程學習(課內)

我在這裡主修的課程是拉脫維亞文，老師會帶著全部學生一起開口念，印象很深刻的是老師會同時教問句及答句，並讓我們一個一個問旁邊的同學，實際操作讓你不得不提高精神，同時也能與同班的同學互動，比起台灣教學環境主要重視紙筆測驗，這邊更重視實際口說及實作

四、國外研修之生活學習(課外)

生活學習就包含蠻多面向的了，主要有三點，分別是：人際問題、時間管理、旅遊規畫，在人際問題上，由於我是熱舞社出身，會跳舞，在社交場合總能透過跳舞而認識許多人，但更多時候，我會試著不用跳舞，而是直接鼓起勇氣去聊天，儘管有時會聽不懂對方想表達甚麼，有可能是他的英文口音，也有可能是自己的英文聽力問題，但就是多嘗試，漸漸地就會進步，有一次甚至能和一位朋友在咖啡廳用英文聊天聊一個晚上呢！

再來是時間管理，由於我的課修比較少，礙於武漢肺炎的影響，很多外出的social活動及旅遊都大幅縮減，大部分時間都在宿舍，因此好好規劃自己的時間，學習coding，日文，並在宿舍徒手健身及練舞，不讓時間虛度，好好學習跟好好生活就很重要。

在空餘的時間也出國及境內旅遊，事先做足當地資訊及靈機應變的能力就很重要，如何安排既能省錢的旅遊又能體會到當地的民俗風情及美食，就是實際去安排去旅遊就知道了。

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 重於實作勝過紙筆考試
2. 更多時間在經營朋友圈，課業壓力不會太大
3. 台灣的教法比較詳細，老師把所有重點都分析得很清楚，這邊的教法雖然更多實際操作，但往往在上課需要一直思考老師到底想表達的是甚麼及等等要怎麼回答，節奏更快

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 勇於結交各國的朋友
2. 時間管理
3. 旅遊規劃
4. 遇到問題處理能力增強

七、 感想與建議

如果要來拉脫維亞交換，搭土耳其航空再轉機，不會被檢查簽證是個方法(來這邊在申請)，也可以先寄去國外先申請完簽證，台灣拿到再出發，我們是搭土耳其航空，是可以順利過關的。

接著是到拉脫維亞這裡，一出機場會有計程車，價格貴的難以想像，這裡提供兩個選項，第一個是去這邊的便利商店Narvesen買公車卡，可以單買幾趟的，也可以下載app，bolt(類似uber)，都可以省下很多錢。

在台灣辦一張國外刷卡有回饋的學生信用卡吧，我就是來不及辦，因此我在這使用一種信用卡叫revolut，可以不用手續費轉帳，像如果繳宿舍住宿費，一個月就能省下5歐，去其他國家也可以直接匯換當地的匯幣，十分方便，一張卡走遍各國!!

轉接頭要帶，行充要帶，廚具如鍋子鍋鏟濾水器都可以在這邊買到，自己下廚可以省下一筆很可觀的費用，同時又可以吃飽及享受自己下廚的樂趣，台灣的餅乾及名產多帶一些，很好social，你會發現他們真的超愛台灣的食物，多帶一些不會錯的相信我，在衣服方面，我主要就是一件厚厚的大外套，在房間內其實都有暖氣短袖都沒問題，只是這裡的冬天會超冷，因此建議，大外套，毛帽，手套，圍巾都要戴，怕冷的可以再多帶保暖衣，但我穿幾次就已經適應這邊的冷天氣，就很少穿了。

可以的話，換隻好一點的手機，拍照錄影清楚的，或者帶相機或gopro，順便帶個自拍棒腳架，對於紀錄美好的瞬間才能把握，別因器材而可惜了。

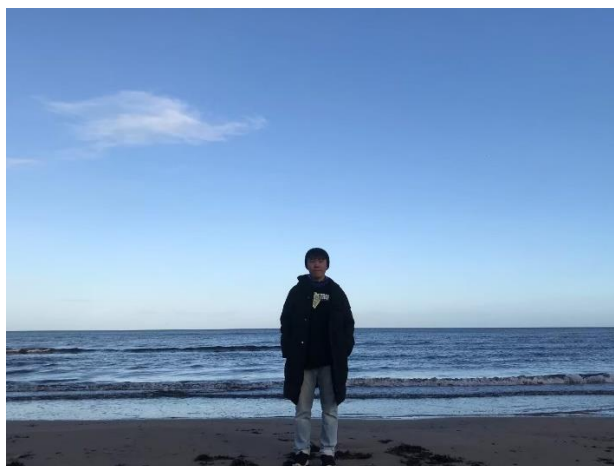
保持開放的心態，多去嘗試及體驗不同的文化，2020這一年有點可惜，因為武漢肺炎影響，很多學生辦的出遊及社交活動都少很多，但卻也在宿舍自己學習許多如日文、煮飯、剪輯影片的興趣，算是另類的交換體驗。

照片分享



ESN city tour:

ESN 是這邊歐洲學生自己自發性創立的學生組織，常常辦活動使交換學生們互相認識及更了解當地文化



Jurmala 沙灘:

Jurmala 是當地最知名的沙灘，美麗的海景與沙灘能讓你心情感到平靜。



第二次去 Jurmala 沙灘:

多認識了韓國小姐姐與當地朋友 Erika 一起去，在那邊吃零食野餐吹著海風很舒服。



RTU 站牌:

我們住在 kipsala 的宿舍，高品質的宿舍住起來真的很棒，要申請宿舍這邊是最佳地點，距離超商及市區都很近。



捷克布拉格天文鐘:

布拉格是我在歐洲最喜歡的城市，平價的物價，各種有特色的建築、美食、紀念品，是來交換最推薦的城市。



立陶宛聖十字架山:

這裡的十字架數量多到一個很驚人，實際走訪會比照片更令人震撼，距離拉脫維亞也很近，是一定要去的景點，推薦。



哈修塔特:

哈修塔特位於奧地利的內陸，是個與世隔絕，自成一格的美麗小鎮，這裡的童話風建築，及湖面倒影的山景，宛如一幅畫，美到很不真實



台灣朋友們慶生會:

在這台灣的交換學生相對其他國家少很多，但也因此感情蠻好的，一起慶生是個特別的回憶。



Ice hockey game:

Ice hockey game 是當地有名的國球，大家一起喊口號為拉脫維亞隊加油，在這可以好好體驗當地人對 ice hockey 的狂熱。



結交國外 dancer:

都是喜歡跳舞且都是 popping，一拍即合，一起去外面參加比賽，爾偶有空也會去街頭跳跳舞，是很棒的兄弟。



在地好友 Erika:

在疫情期間還不忘關心我們，特別送他們家鄉的茶葉來探望我們，格外感動。



Ice sculpture festival:

剛好得知有一年一度的冰雕節，大開眼界，冰雕這藝術在台灣不常見，但在這高緯度的國家卻是他們拿手的，當天現場也有夜市及舞台現場雕冰，非常棒的回憶。



維也納找好友:

同樣都是北科交換生，旅行到維也納去找他，不但省下住宿費，還結交了當地好友，一起去舞蹈教室學習。



Bar 文化:

與好友一起去 bar 小酌，在台灣沒特別研究酒有點可惜，若有特別研究或知道，很快就能與國外朋友交流，自己也是到這裡才慢慢懂一些酒的種類。



與當地好友一起下廚:

在這裡開始學習如何做料理，跟當地朋友 Olga 一起做料理，可以的話在台灣學幾道拿手菜，在這邊也是很好交流。



RTU 國際事務處的 Anna:

Anna 曾經到台灣學中文三年，因此溝通起來非常順暢，有關於選課及交通大大小小的事都能向她請教，她會有耐心地回答你的。



與國際朋友出遊:

來自西班牙的交換學生，
一起去拉脫維亞的小城市探
險。



參觀 Kuldīga 城市:

有著歐洲最寬瀑布的地
方，是來拉脫維亞必須來
的，這裡的環境就像天堂一
樣，風和日麗，鳥語花香。



與國際好友們野餐:

韓國，西班牙的國際好友
們，各國語言到處穿插很有
趣。



國際食物分享:

大家都要帶或做自己國家的道地小吃，我們做了滷肉飯及滷蛋，他們讚不絕口。。。

赴外研修調查表

姓名：賴智群 所屬系所 / 年級：電機工程系/四

聯絡資訊(同意公開)： IG:popping_jay630

研修國家：拉脫維亞__ 研修學校：__里加科技大學

研修學期：☒下學期 當地研修科系：電腦科學與資訊工程

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

初期規劃

選擇此校原因：環境良好，物價相對便宜

是否有相對應科系：☒ 是(系所名稱__電腦科學與資訊工程__)

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2018 年 9 月 日

何時繳交資料提出申請：西元 2018 年 12 月 日

何時獲得錄取通知：西元 2019 年 4 月 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：看北科交換網站_____

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)：_____

申請簽證官方網頁：_____

申請所需文件(請逐一列出)： 去網路查

申請所需時程：_____ (申請日期) _____ (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費： 跟北科一樣 (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)： 15 萬 (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_____

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

拉脫維亞語，當地老師教的

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

\$ 6700 (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：\$ 6700 (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： 一座橋)

計費方式：_____

☐ 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-(-5)

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 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

Rimi 大超商，距離宿舍走路 5 分鐘，十分方便

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： street burger 類型： 漢堡 價位： 6 歐 步行距離：
20min

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

其他建議

其他建議

_網路可以到當地 LMT 電信辦，不貴又可以網路出到飽，食物 rimi 都買的到，自己煮省很多，衣服帶剛好就好，室內有暖氣，短袖都 OK，台灣食物多帶一些。
