我此次交換的學校是愛沙尼亞塔爾圖大學（University of Tartu）。塔爾圖大學是愛沙尼亞歷史悠久且具代表性的高等學府，整體學術氛圍自由且國際化，校內有許多來自不同國家的學生，因此在校園中很常接觸到多元文化與不同語言。校園環境整潔、安全，學習資源也相當充足，包含圖書館、自習空間、學生支援系統、國際學生服務等，都讓交換學生在適應新環境時感到安心許多。塔爾圖這座城市本身也很適合學生生活，城市規模不大但生活機能完整，步調相對安靜，讓人能夠專心在課業與生活體驗上。和大城市相比，塔爾圖更容易建立穩定的生活節奏，也更容易觀察在地文化細節，像是當地人的生活方式、節慶氛圍、博物館與歷史建築等。對我來說，塔爾圖不只是交換的地點，更是一個讓我深入理解歐洲文化與培養獨立生活能力的重要場域。

在塔爾圖大學交換期間，我最喜歡、也覺得收穫最多的一門課是 Estonia and Estonians。這門課的老師非常親切，上課方式也很有溫度，會用很多有趣、貼近生活的例子介紹愛沙尼亞，不只是講歷史年代或政治背景，而是帶我們從文化、日常、象徵意義等面向真正理解這個國家。這門課讓我學到很多原本不熟悉的內容，例如：愛沙尼亞歷史發展脈絡（國家形成、歷史背景、社會變遷）、愛沙尼亞文化特色與民族性、國旗顏色的象徵意義（不只是記住顏色，而是理解背後代表的精神）、一些有趣的文化知識與象徵（例如課堂中提到的蝴蝶等文化元素）。我特別喜歡的是，這門課不只是教室內的理論學習，老師也安排了博物館參訪，讓我們把課堂上學到的知識和實際展示內容連結起來。透過參訪，我對愛沙尼亞的歷史敘事、文化保存方式、以及他們如何呈現國族認同，有更具體的感受。這種「課堂 + 實地」的教學方式非常有效，也讓我對這門課印象深刻。此外，這門課也讓我在與其他國際學生交流時，更有能力向別人介紹我所理解的愛沙尼亞，等於不只是學習知識，也訓練了跨文化表達能力。我會非常推薦之後到塔爾圖交換的同學修這門課，因為它不但能幫助快速認識愛沙尼亞，也能讓交換生活變得更有參與感與連結感。

除了課堂學習之外，交換期間的課外生活也帶給我非常多成長。因為在國外生活，很多事情都需要自己處理，例如住宿、交通、飲食安排、時間規劃、與不同文化背景的人相處等，這些看似日常的小事，實際上都在訓練我的獨立性與應變能力。在塔爾圖生活的過程中，我有更多機會觀察當地人的生活節奏與價值觀。愛沙尼亞整體給我的感覺是重視秩序、尊重個人空間、做事有效率，這和我原本熟悉的生活模式有些不同。一開始我會需要時間適應，但慢慢地我也學會欣賞這樣的文化特質，並調整自己的溝通與生活方式。另外，交換生活中最珍貴的一部分是和來自不同國家的同學交流。大家的語言、文化背景、思考方式都不一樣，剛開始有時候會擔心自己表達不夠精準，但後來我發現，只要願意主動交流、真誠傾聽，反而能建立很好的連結。這段經驗也讓我更有自信使用英文溝通，並且更能理解跨文化互動中尊重差異的重要性。我也透過課外活動、城市散步、博物館參訪等方式，更深入地體驗當地文化。

此次交換對我的具體效益如下：

1. **提升跨文化理解能力**：更能理解不同國家學生的溝通方式、價值觀與生活習慣。
2. **增強英文溝通能力**：在課堂討論、日常交流、活動參與中，英文使用更自然也更有自信。
3. **加深對愛沙尼亞歷史與文化的認識**：透過課程與博物館參訪，對在地文化有更完整理解。
4. **培養獨立生活能力**：學會自己安排生活、管理時間、處理各種日常問題。
5. **提升適應力與解決問題能力**：面對陌生環境時，能更冷靜地找方法、找資源。
6. **拓展國際人脈**：認識來自不同國家的朋友，增加未來國際交流與合作的可能性。
7. **提升自我認識**：在異地生活中更清楚自己的優勢、習慣與需要改進的地方。
8. **累積國際學習經驗**：對未來升學、求職與跨國工作都有實質幫助。

在海外生活期間，我確實有遇到一些困難，主要是初期適應問題，包含生活節奏、溝通方式以及對環境不熟悉帶來

的不安。剛到塔爾圖時，雖然事前有做準備，但實際到當地後還是會發現很多細節和想像不同，例如行政流程、課程安排方式、日常採買習慣、甚至和不同國家同學的互動模式，都需要重新適應。其中一個比較明顯的挑戰是跨文化溝通上的不確定感。有時候我會擔心自己的英文表達不夠完整，或怕誤解別人的意思，尤其在剛開始和新同學互動時，會比較緊張。後來我慢慢調整自己的心態，不再要求自己每一句都要說得很完美，而是先把重點表達清楚，並且主動確認對方的意思。這樣反而讓溝通更順利，也減少了不必要的壓力。

我解決這些問題的方法主要有幾個：

1. **主動詢問與尋求協助**：遇到不懂的事情就問同學、老師或國際處，不讓問題拖太久。
2. **建立自己的生活節奏**：把課業、休息、採買、整理時間規律化，降低不安感。
3. **記錄與反思**：把遇到的問題和解法記下來，之後遇到類似情況就能更快處理。
4. **保持開放心態**：接受文化差異是正常的，不急著用原本習慣去判斷。

這些困難大多都有逐步改善。回頭看，我覺得最大的啟發是：交換生活真正重要的不只是到了哪些國家，而是你如何在陌生環境中建立自己的能力與信心。未來若再到新的國家或城市，我會更快進入狀況，也更知道如何運用資源解決問題。

我在海外生活期間確實有感受到文化衝擊，而且主要是出現在人際互動方式與生活節奏上。第一個讓我印象很深的是，剛認識的人之間就會有擊掌、擁抱等互動。對我來說，一開始會有點不太習慣，因為我原本比較習慣先保持一點禮貌距離，再慢慢熟悉彼此。但在當地，這樣的互動有時是一種友善和歡迎的表達方式。後來我慢慢理解這是文化差異，不是刻意冒犯或太過熱情，而是他們自然的社交方式。第二個文化衝擊是冬天天黑得很早。白天時間變短之後，我明顯感覺到大家的生活節奏和情緒狀態也會受到影響，整體互動感好像變得比較安靜，彼此之間的距離感也會變得更明顯。這種感覺在一開始讓我有點不適應，因為會覺得城市好像很早就進入黑黑的狀態。第三個是商店關門時間比我原本習慣的早很多。剛開始有幾次我想晚一點去買東西，結果發現店已經關了，對生活安排造成一些不方便。這讓我意識到，在不同國家生活，不能用原本的習慣去預設作息，必須重新調整自己的時間管理方式。我面對這些文化衝擊的方法主要是：觀察當地人的互動方式與生活節奏，慢慢找到適合自己的相處方式、在冬天特別注意作息、運動和社交，避免因為天黑太早而影響情緒。我覺得這些文化衝擊雖然一開始有點不習慣，但也讓我更能理解不同文化下的生活方式，並學會用更開放的心態去面對差異。這不只是適應環境，更是一種跨文化理解能力的成長。

這段海外交換經驗對我來說帶來了很大的改變，尤其是在獨立性、適應力與跨文化溝通能力方面。以前我可能比較習慣在熟悉的環境中做事，但在海外生活之後，我更能在不確定的情況下保持穩定，並且主動找方法解決問題。我覺得自己最大的成長是：面對陌生環境時，變得更有勇氣也更有彈性。不管是課業學習、生活安排，還是和來自不同國家的人合作交流，我都比以前更願意主動嘗試，也更能接受「每個人都不一樣」這件事。這種成長不只是交換期間有用，未來無論是在工作、國際合作、或到其他地方發展，都會是一項很重要的能力。另外，這次交換也讓我更確定自己對國際交流與跨文化學習的興趣。我發現自己很喜歡在不同文化環境中觀察、學習、交流，也喜歡把學到的內容整理成自己的理解。像是修習 Estonia and Estonians 這門課後，我不只是增加知識，也更有能力用自己的方式去理解一個國家的文化與歷史。這讓我對未來的學習與職涯方向有更清楚的想法。

整體而言，這次在塔爾圖大學的交換經驗對我來說是一段非常珍貴且充實的歷程，不只是課業上的學習，更是生活與心態上的成長。我很喜歡在塔爾圖的學習氛圍，也很感謝自己有機會透過課程和生活真正接觸愛沙尼亞文化，尤其是我最喜歡的「Estonia and Estonians」這門課，讓我從歷史、文化與博物館參訪中更深入理解這個國家。交換期間，我也在日常生活中學會了更多獨立處理事情的方法，像是安排作息、適應當地生活節奏、面對文化差異與調整心態，這些都是在原本熟悉的環境中比較難獲得的經驗。對我來說，交換不只是去另一個國家上課，而是真正地在一個新的文化裡生活、觀察、學習，並在這個過程中讓自己變得更成熟、更有彈性。若要給未來準備到北歐或波羅的海地區交換的同學一些建議，我會特別

提醒一定要提早做好冬天的準備，因為冬天天黑得很早，生活節奏和情緒都可能受到影響，剛開始可能會不太習慣，因此除了保暖衣物要準備充足之外，也要提前調整自己的作息與生活安排，例如把採買和外出行程盡量安排在白天、讓自己維持規律活動與社交，這樣會比較容易適應當地的冬季生活。回頭看這段交換經驗，我真的很感謝這次機會，因為它不只拓展了我的國際視野，也讓我在個人成長上跨出很重要的一步。

My exchange experience at the **University of Tartu** in Estonia was one of the most meaningful and memorable learning experiences in my life. The University of Tartu is a historic and highly respected university in Estonia, and it has a strong international atmosphere. There are many students from different countries, so I had many opportunities to interact with people from diverse cultural and language backgrounds. The campus environment is clean, safe, and well-organized, and the university provides many useful resources for students, such as libraries, study spaces, student support systems, and international student services. These resources helped me feel more secure and supported while adapting to a new country.

Tartu itself is also a very suitable city for student life. It is not too large, but it has everything students need in daily life. Compared with larger cities, Tartu has a quieter and calmer pace, which helped me focus on both my studies and my personal experiences. At the same time, the city has a strong cultural atmosphere, including museums, historical buildings, and local traditions. Living in Tartu allowed me to observe Estonian culture more closely and appreciate the details of local life.

During my exchange, my favorite and most beneficial course was **"Estonia and Estonians."** The teacher was extremely kind and friendly, and the class was taught warmly and engagingly. What I liked most was that the course did not only focus on historical facts or political events. Instead, it introduced Estonia through culture, daily life, symbols, and national identity, which made the class much more interesting and meaningful. Through this course, I learned about Estonian history, social development, and cultural characteristics. I also learned the symbolic meaning of the Estonian flag and other cultural elements, such as stories and symbols discussed in class, including butterflies. These details helped me understand Estonia more deeply, beyond what I could learn from textbooks alone.

One of the best parts of this course was the museum visit arranged by the teacher. This made the learning experience much more vivid because I could connect what I learned in class with real exhibitions and historical materials. Through the museum visit, I gained a clearer understanding of how Estonia presents its history, preserves its culture, and expresses national identity. I also became more confident in introducing Estonia to other international students, so this course improved not only my knowledge but also my cross-cultural communication skills.

Outside the classroom, I learned a lot through daily life. Living abroad required me to handle many things independently, such as transportation, food planning, scheduling, and adjusting to different lifestyles. These daily tasks trained my independence and problem-solving ability. I also learned a lot from interacting with students from different countries. At first, I sometimes worried that my English was not perfect enough, but later I realized that communication is more about sincerity and clarity than perfection. As long as I was willing to speak and listen carefully, I could build meaningful connections with others. This experience improved my confidence in English and taught me the importance of respecting differences in multicultural environments.

I also experienced culture shock in several ways. For example, I was surprised that people sometimes greeted each other with a high-five or a hug even when they had just met. At first, I was not used to this because I was more familiar with keeping a polite distance. However, I gradually understood that this was simply a cultural difference and a friendly way of interacting. Another big adjustment was winter in Estonia. It gets dark very early, and I could

feel that the city became quieter earlier in the day. I also noticed that shops often closed much earlier than I was used to. In the beginning, this caused some inconvenience, but I learned to adapt by planning my shopping and daily activities earlier and maintaining a stable routine. I also paid more attention to exercise and social interaction during winter so that the early darkness would not affect my mood too much.

Overall, this exchange experience brought me many concrete benefits. I improved my cross-cultural understanding, strengthened my English communication skills, developed greater independence, and became more adaptable in unfamiliar situations. Most importantly, I became more confident in dealing with uncertainty and more open-minded toward different cultures and perspectives.

Looking back, I am very grateful for this opportunity to study at the University of Tartu. This exchange was not just about taking classes in another country; it was about truly living in a different cultural environment and growing through that experience. It broadened my international perspective and helped me become more mature, flexible, and confident. If I could give one suggestion to future exchange students, especially those going to Northern Europe or the Baltic region, it would be to prepare well for winter in advance—not only by bringing warm clothing, but also by adjusting your daily routine and mental expectations. This will make the transition smoother and help you enjoy the exchange experience more fully.