

出國研修心得

105 學年度 第 2 學期

立陶宛 - 維爾紐斯大學 Vilnius University



姓名：劉君茹

系所：工業工程與管理系 四年級

一、緣起

在剛升上大二時，我的好朋友跟我說她想申請交換學生，想到歐洲看一看，體驗不一樣的生活與世界，自從聽了她的想法後，我也常常思考著，歐洲是個我曾經嚮往前往的地方，在大學期間有這個機會到國外體驗不同文化以及不同的環境，是不容易的，但經歷了許多抉擇，過程中曾想過放棄的念頭，畢竟離開自己土生土長的台灣，還是會感到不安，去一個自己不熟悉的環境是需要勇氣的，也需要考量自身的經濟因素，有失必有得，有得必有失。後來，我的好朋友沒有選擇出國交換，反而選擇了另一條路，提早畢業就業，而我在因緣際會的情況下，前往立陶宛交換學生，過程中最有趣的是，其實我本來已經決定放棄申請交換學生的機會，但在報名截止前兩三天，媽媽問我要不要申請看看，申請了就有機會，鼓勵我出國，於是就在短時間內準備好資料，並繳交，才在大四的最後一個學期出發前往立陶宛，來到了一個神祕的國家-立陶宛體驗當地的生活，曾經有一句話是這麼說的「不用擔心浪費時間探索，歷程中的每件事情都會成為養分」，雖然不知道這趟旅程會帶給我什麼回憶，但我知道唯有出發，才会有解答，也因此擁有回憶。



▲在結冰的湖上行走，我從來沒想過我可以走在湖面上。

二、 研修學校簡介



維爾紐斯大學 Vilnius University

- ◆建於十六世紀，是立陶宛最古老規模最大的高等教育大學
- ◆波羅的海三國中最早的大學。
- ◆學校學術自由的獨特氛圍、高素質的教學師資、多樣英語和俄語授課的課程，還專為國際學生設立導師輔導系統，以協助適應當地課業和生活，加上維爾紐斯是立陶宛首都，其溫馨友好的社會環境、豐富的歷史文化，帶給國際學生一個精彩非凡的留學生活。

三、 國外研修之課程學習(課內)

立陶宛因為歷史的緣故，主要語言是使用立陶宛語或是俄羅斯語以及少數的波蘭語，英文則為第二外語，大部分的大學生都會說英文，而較年長的長者則不太會說英文。維爾紐斯大學對交換生在立陶宛的生活非常用心設計，不僅提供良好的教學環境，更特別為交換生設置課程以英文授課，只要是交換生課程，老師都是以英文為主要授課。



▲在學期結束前和老師的合影，左邊是來是中國的老師，中間和右邊是立陶宛當地的老師，中間的老師只會說立陶宛語，很有趣的是老師在上課時都會請不同的翻譯官(同學)幫我們翻譯。

四、 國外研修之生活學習(課外)

剛到立陶宛時，到一個陌生的環境最重要的就是有個超棒的 mentor，她帶著我到市區走走，上高處俯瞰整個維爾紐斯，我仍忘不了當時不熟悉的尷尬感，但有她的帶領我很快地就熟悉了環境，在異鄉因為環境的不同，飲食、交通、人文都是全新的挑戰，謝謝她一一為我介紹，也告訴我許多重要的資訊，和為我解答我的疑惑，文化的不同也讓我們鬧了一些小笑話。我的 mentor 除了照顧我之外，也照顧另一個韓國女生，因為這個緣故，我和這個韓國女生變成了好朋友，我們一起出遊，互相了解彼此，互相鼓勵。



▲我與 Mentor 以及他的 mentee 在高處欣賞維爾紐斯市區的風景，當天的氣溫非常的冷，只有零下約二十度，在我剛到的第一個星期是立陶宛冬季以來最冷的時期，最低溫約零下二十四度，路面也因為寒冷而結冰，再爬上山的過程其實是危險的，結冰的地面讓我們每一步都小心翼翼，加上戶外的寒冷，短短的山坡路爬起來格外的辛苦，但看到美景後一切都值得了。



▲在離開立陶宛前，我的 Mentor 開車帶我和韓國女生到平時搭公車去不到的地方更深入地了解立陶宛，很有趣的是，歐洲的正中心竟然是在立陶宛境內，不過是地理位置經過經緯度精算後的正中心，用地圖看是很難辨識出來的，是個很特別的地方。即將要道別了，有許多的不捨，但我們都知道我們要繼續加油向前走，道別不是不再見面，而是為了下次見面做準備。

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

⇒學校圖書館是二十四小時

二十四小時的使用權利僅供維爾紐斯大學的學生，校外生最晚僅能使用到傍晚九點，非常注重維爾紐斯大學學生的權利。

⇒一門課程分成上下兩堂，通常老師會有兩種授課方式

一般正常授課，由老師於臺上教導，另一種為老師提供素材，同學們發言討論。

⇒教室開門以及關門是由老師負責

老師會等學生都離開後才離開，常常會看見學生在老師身邊詢問問題。

⇒上課中能夠隨時打斷老師並質疑老師給的教學資訊

學生只要有疑問隨時能夠舉手向老師發問，老師也會立即回答。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

⇒文化交流，認識和體驗不同國家的人、事、物

⇒學習如何獨立自主，面對抉擇時該如何做決定

⇒培養記帳習慣，知道自己的花費

⇒規劃旅遊行程的能力，住宿、交通等等的查詢

⇒認識外國朋友，拓展人際關係

七、感想與建議

當初自己從來沒想過會到立陶宛交換，憑著少許的資訊就前往立陶宛，會害怕、會擔心，但有著朋友們的幫忙和鼓勵，我平安地抵達立陶宛，也平安地回台灣，人生中許多事情是無法預料的，很感謝一路上每個人給予我的幫助，每當遇到困難時，能夠受到別人的幫助是我從未想過的幸運，交換學生不僅僅給予我機會學習，更讓我知道知足的重要性，如果只有我一個人，有許多事情是無法完成的。

立陶宛是個樸實的地方，沒有便利的大眾交通運輸工具，以及便利超商，生活上與台灣截然不同，在寒冷的冬天，宿舍內甚至會因為不夠寒冷而沒有暖氣相伴，但很神奇的是，身體竟然就這樣適應了寒冷，零下十幾度的生活，是我從來沒有長期體驗過的，大家穿著厚重的衣服走在路上，笨重的鞋子，小心翼翼的走在結霜的地面上，體驗真正的如履薄冰，一不小心就會滑倒，最有趣的是第一次在雪上滑倒並不是在立陶宛，而是在冰島，一不小心就跌個四腳朝天，很幸運地沒有受傷，可能是因為身上穿了三四件衣服，厚厚的衣服保護了我，由於在立陶宛的交換的時間是下學期，為冬天和春天，因此也體驗到了春天的立陶宛，比起冬天的立陶宛，生意盎然了許多，春天的立陶宛開了花，天氣不在陰沉沉，陽光從上灑下，給人溫暖的感覺，立陶宛的風景不斷地改變，每天都有不一樣的景色，有時結霜，有時融雪，有時飄雪，有時下雨，有時大太陽，每天都能帶給我驚喜。

短短不到五個月的交換學生，我成長了許多，許多事情不再是理所當然，爸爸媽媽對於孩子的好，絕非是理所當然，如果沒有他們我也沒有機會能夠到歐洲交換和旅遊，體驗不同的生活，謝謝他們願意讓我離家這麼久，讓我到歐洲學習和旅遊，也願意支持我做的每一個決定，每當遇到挫折時都能有他們當我最有力的後盾，一切的一切都得來不易。能夠出國交換是我的幸運，非常感謝學校提供機會讓學生到外國體驗國外生活並且從中學習，我非常珍惜這個機會，也希望以後能夠有更多學弟妹能夠到國外和外國人交流學習，期許學弟妹們能夠透過交換學生留下不一樣的大學生活回憶。

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 15 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： 三 人房

您採用的住宿方式：

學校宿舍 三 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

\$0 僅需支付訂金手續費 (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：三 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 \$ 150 (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： sauletekio (距學校距離： 500 公尺)

計費方式： 學生公車卡以月計費 一個月學生公車費約 6 歐元

□ 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： 冬季氣溫零下 0-20 度，春季氣溫 0-20 度

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 (sauletekio 宿舍需支付網路費) □ 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%)

立陶宛物價與台北約 1:1，些許東西比台灣便宜

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

從宿舍走到最近的超商 IKI 約五分鐘，超商在公車站牌附近。

大型超市 Akropolis 從宿舍搭公車 5G 約 30-40 分鐘能夠抵達。

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Akropolis 中許多店家，像是台灣的百貨公司

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

超商 IKI、披薩店

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：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

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

其他建議

其他建議
