

學生出國研修心得報告

106 第一學期

薦送學校系所：化學工程系

年級：碩士三年級

中文姓名：李依儒

前往研修國家：立陶宛 Lithuania

研修學校名稱：Vilnius Gediminas Technical University



一、緣起

為什麼出發？對自己會有什麼衝擊？回來後會獲得什麼？會有什麼體悟？出發前不斷問自己的問題。

大學時，就開始注意出國研修相關資訊，但當時申請到了研究所，就把這個目標暫時順延。研究所時，除了完成論文，也花了很多時間思考自己想要的是什麼？努力完成學業後，獲得什麼？

在周圍一些回國朋友分享討論後，研修計畫又再心中默默的萌芽。開始計劃這自己的研修之旅。原本預計 2017 年初出發，但因為一些小意外，無法成行。2017 年夏天，正式結束自己的學生涯前，把握住最後的機會，給自己一個不一樣的畢業禮物。

二、研修學校簡介

在立陶宛首都維爾紐斯有兩所大學，一所是我所前往的 Vilnius Gediminas Technical University (VGTU)，另一所是 Vilnius University(VU)。兩所都是當地著名的大學，但校風大不相同，VU 較為保守，而 VGTU 校風相對較開放。

VGTU 的每一位交換生都有一位 Mentor 會在出發前主動跟你聯繫，讓我有任何問題可以向他詢問，解決了不少擔心的事情。在開學前，準備 orientation week 給交

換學生，到達後可以馬上進入狀況了解學校，也辦了很多活動讓學生參與，除了可以在這個機會認識很多不同國家來交換的學生，也讓我很快的瞭解了市區的有些什麼



三、國外研修之學習(課內)-

因為在台灣學分都修完才出發，所以到了立陶宛我選擇了跟自己專業無關的課程，研修的課都是自己有興趣或是相接處的。

在 VGTU 我選了兩門課，一門是 Photography，另一門 Physical Activity and Health。攝影這堂課是在這收穫很大的一門課，從一開始陌生的攝影技術，到最後可以獨自完成一系列的攝影作品。

修課有別於台灣的授課人數，都是小班制。老師除了上課之外更重視與同學間的討論，讓我們有很多機會可以跟同學交流意見。在這裡老師希望你會問問題，相較於台灣的學習方式，在這裡更希望你去主動地提出一些看法。

我也去旁聽了一門商用英文，這門課同學除了要介紹自己的國家，在學校沒還要比較自己國家的經濟跟立陶宛的不同，這也讓我對於不少國家有更深的認識。



四、國外研修之學習(課外)

課餘時間，在這有很多學生組織舉辦的活動，讓來自各國的交換學生有交流的機會。也讓我在這的交換生活留下了非常多的回憶。

Culture evening:

在立陶宛交換的學生來自二三十個國家，從開學開始，每週都有幾個不同國家一起分享當地的文化生活及美食。



All Saint' s Day:

立陶宛的國定假日之一，在這裡天立陶宛人會去墓園放上鮮花蠟燭，跟家人團聚，有點像台灣的清明節的感覺。這天一群人跟著當地的一個老爺爺一起去探險，穿過各種森林，走到了平常不會自己去的地方，最後走到墓園，看到了一片蠟燭海，非常溫馨。



Halloween party:

萬聖節不是立陶宛的節日，但是學生組織舉辦了活動，讓我體驗了人生的第一次萬聖節派對。



Hiking day:

立陶宛沒有高山，但是森林很多，每個週末都會有一群熱愛戶外活度的人舉辦健走活動。在即將台灣前，參與了一次，留下了很棒的回憶。一群不認識的人，跟著當地老爺爺一起走，分享著自己的生活跟健走的經驗。這天因為前幾天下雪，走在殘雪中很浪漫，但腳也凍得受不了！



健行前往 Old Trakai，走了十幾個小時、將近 21 公里

Christmas:



在秋季交換會遇到的一個重大的節慶“聖誕節”，十二月整個歐洲的街道都會充滿了過節的氣氛。在立陶宛

十二月開始，走在路上開始有各種裝飾，也參與了聖誕點燈儀式。立陶宛的面積約台灣的三四倍，但是才三百多萬人，點燈的這一天覺得在維爾紐斯全部湧入了廣場。

-生活-



前往任何地方前，總是會開始搜集資料，關於立陶宛這個國家的資訊在網路上真的少之又少。而我也只能從地理課本中知道它是波羅的海三小國之一，到了這裡後我才正式開始認識這個國家。交通、生活也是一切從零開始摸索。

八月底抵達立陶宛-維爾紐斯

Vilnius。離開台灣時 31 度，到立陶宛 16 度。先被這裡的天氣震撼，對於

一個亞熱帶國家長大的人來說，八月就是要短袖短褲吧！但滿幸運的我抵達的第一週都有熱情的太陽跟我招手。不至於被冷到受不了。

立陶宛的天氣變化多端，當地人都說，每天早上第一件事是先看氣象預報，通常前一天的都不準。維爾紐斯下雨的頻率頗高，不知道為什麼當地人下雨天都不太撐傘。來這裡最享受的事情之一可以盡情大口呼吸，因為沒有過度開發，這裡的空氣品質真的很好。也因為沒有污染天空非常乾淨，夏天在日落之前可以在天空看到滿滿的熱氣球。

VGTU 提供了交換生宿舍，可以選擇要與同國家的同學或是不同國家的同學，為了讓自己可以體驗到更多。我的室友是一個土耳其的大學生，在交換的這些日子，很幸運有這個室友，我們分享生活各種大小事，也一起討論著自己的規劃，讓自己獲得很多不同的體悟。VGTU 的宿舍廚房，兩間房間共用一個，提供了非常棒的設備！在這的時間我花了很多時間在廚房，廚藝也增進了不少。



與室友 Merve 合照



陪伴我這幾個月宿舍房間

大家出國在外會特別想念家鄉的食物，很多時候會亞洲人聚在一起吃飯，分享自己做出來的家鄉菜。



立陶宛的食物選擇不多，因為沒有自己的農作物，所以在這裡超市最常吃的食物就是義大利麵、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、花椰菜。亞洲同學都會笑著說回去之後這些東西，短時間不會在吃。當地的物價可以說是整個歐洲偏低的，在餐廳吃一餐也都跟台北餐廳差不多



立陶宛餐廳都會出現的炸餃子

到立陶宛一定要嚐的甜菜根湯



<旅行的日子>



在交換的這幾個月，有機會可以到歐洲的其他國家旅行。在旅行中遇到了很多人，也學習到很多事情。也嘗試了一個人的旅行，也重新的認識了自己。有時候旅行後很疲憊，回到立陶宛可以完全的放鬆，在這有了另一個家，這裡是一個非常好的旅行基地，搭巴士即可到波羅的海三小國中的另外兩小國，以及波蘭。也可以很容易地買到很便宜的機票就可以到歐洲其他國家。

在旅行時我帶著一隻泰迪陪我走遍歐洲，在旅行的時候帶上小小夥伴也時候會因此跟陌生人有了交集，很多人問我為什麼帶著一隻熊旅遊，除了拍照很好用，也讓自己一個人的時候還有一個小熊陪不覺得孤單。



剛到歐洲的時候，想要徹底完遍歐洲，但幾趟旅行下來，發現自己好像沒有太大的收穫，而且非常疲憊，所以開始學著放慢腳步，跟著當地人的步調，去享受歐洲。

五、與台灣學習環境之比較

1. 國際生多，讓交換學生可以跟不同國家的人進行交流。
2. 老師跟學生的互動較多，討論比起課堂小考多，相對台灣學習方式叫主動。
3. 課堂上有任何問題，老師都會歡迎你提出來，一起跟同學研究討論問題。
相較台灣，當地學生主動討論意願高。
4. 在 V G T U 的語言週，老師或學生們會把自己已經讀完想分享的書，分享出來，需要的人就可以拿走，覺得這樣的方式很棒。
5. 學校非常重視學生活動

六、研修之具體

1. 增加國際觀
2. 有多元學習經驗
3. 提升外語能力
4. 讓自己更有事情規劃處理能力
5. 變得更獨立自主
6. 拓展交友圈，有來自各國的朋友

七、感想與建議

回來台灣之後，朋友們見到面免不了一定會問，你在歐洲的生活如何啊？有沒有什麼不一樣的感受？其實自己也沒辦法給一個很明確的回答，但自己知道這幾個月是值得的。

在歐洲生活幾個月，學會了怎麼慢活，開始放慢自己的生活步調，讓自己變得更具有彈性的去安排生活時間。可能把歐洲的慢帶了回來，剛回到台灣有點不習慣這的快步調。出門在外，沒有像在自己熟悉的家鄉這麼方便，很多事情都必須自己面對、處理，踏出舒適圈，讓自己成為一個更獨立的人。在台灣多半人不會有太多時間要獨自面對自己，在歐洲的這段時間，最常做的事情就是，跟自己對話，也因為這樣，更知道自己想要什麼不想要什麼。

對於旅行的規劃更有想法，也更知道自己想要的旅行方式，不在只是走馬看花，更會花時間去體驗當地。有時候走在路上，對陌生人的一個微笑，都會讓旅途多了點不一樣的回憶。

很多人都會問，交換英文到底會不會變好，不能說會變超好，但至少不會退步。在交換時有很多機會跟時間要去跟不同國家的同學交流，不要怕說錯，英文都不是大

家的母語，只要你敢說就會進步也會交到朋友。在交換的這段時間，因為課堂有很多機會可以發表意見跟討論，這也是一個進步的機會。既然踏出去了，就沒有理由不讓自己帶些東西回來。

2017.8-2017.12 Tina in Lithuania, Vilnius

