

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	107學年/下學期
薦送學校、系所、年級	台北科技大學/英文系/四年級
中文姓名	丁虹
研修國家	立陶宛
研修學校	VGTU

一、緣起

剛進大學的我根本沒想過會來歐洲交換，後來了解到學校有這些交換機會之後，就努力爭取家裡的同意和交換的資格，格外的珍惜這份得來不易的機會。在出國前不免俗的被很多人問為什麼要決定出國交換，甚至還有崇洋媚外、國外的月亮比較圓之類的刻板想法。從高中大量接觸英文開始就一直希望能到世界各地看看，曾經在一篇文章看過一段話很有感觸，「在你為數學苦惱時，挪威的極光正波光粼粼；在你為單字頭疼時，東京的櫻花剛搖曳的墜落；在你為古文掙扎時，澳洲的海豚恰巧打碎了浪花；在你為背詩怨嘆時，倫敦的夕陽將天空染成絢爛的紅，直至地平線的彼方。」這些經歷、感受、感動甚至悸動，都是課本上給予不了的，然而並不是說課本上的知識就不重要，有那時候背單字背得死去活來的我，才能成就現在能夠用著英文甚至西班牙文獨自闖蕩歐洲的自己。

二、研修學校簡介



VILNIUS GEDIMINAS
TECHNICAL UNIVERSITY

Vilnius Gediminas Technical University 維爾紐斯·格迪米尼茲科技大學 (VGTU) 位於立陶宛的首都維爾紐斯，接近市中心的位置，建於1956年，

是波羅地海地區最大科技大學之一。其中有8個學系，分別為建築、資訊系統工程、工程資訊科學、機械工程、建築能量學、建築工程、交通工程經濟與管理以及企業管理等。學校的建築和設備都很新穎，對於國際學生也都有很完善的照顧，每個人都有宿舍，也都會有一個能幫助你解決疑難雜症的學伴，ESN也常常舉辦國際學生的活動。

三、國外研修之課程學習(課內)

開學後有三個禮拜的時間可以挑選自己喜歡的課程，要好好把握這段時間，盡量去聽每個老師的授課方式，最後我選了建築歷史以及專業英文。建築歷史老師上課方式是用 PPT 向大家介紹建築風格及結構，並要我們準備自己國家的建築介紹，課程最後有期末測驗；而專業英文則是很美式教育風格，需要課前預習內容，一章節結束之後會要大家準備報告，每個月初都要準備一篇英文閱讀，告訴老師這篇在說甚麼以及準備英文單字讓老師考。

四、國外研修之生活學習(課外)

- 食物

距離宿舍走 10 分鐘有一間超市，平常大家幾乎都去那間超市買東西，如果想要更多不同種類的食材，可以搭公車去購物中心的超市，裡面的種類繁多且非常齊全，不用擔心會餓著肚子。但是這邊沒有亞洲超市，建議可以從台灣帶咖哩粉和醬油來料理。

- 衣服

八月時台灣還在炙熱的夏天，但是這時候的立陶宛已經是微涼的秋天了，天氣的轉變需要多多適應，建議帶擋風的外套度過這邊的秋天。而立陶宛冬天普遍比歐洲其他各地還要冷，所以厚的保暖外套也是必須的，比較推薦羽絨衣，因為立陶宛冬天幾乎是每天下雪，羽絨衣才能保暖防風又防水，若無法在台灣買到適合的外套，也可以等到立陶宛十月底的時候再去市區或是購物中心尋覓。

- 交通

立陶宛只有公車，購買一個月學生票 220 台幣左右，可以無限次搭乘市區公車，如果逃票會罰 50 倍車票錢，這邊警察檢查逃票檢察的很勤勞，千萬不要逃票。

- 網路

宿舍及學校都有網路可以使用，學校會寄帳號名稱及密碼提供使用，也會提供每個人一張 sim 卡，但也只限立陶宛地區可以使用，如果有想去別的國家走走看看的話，建議去買全歐洲通用的 sim 卡，相對價格也會比較貴。

- 室友

在申請宿舍的時候會要你填要不要跟同一個國家的人住，因為人生地不熟的，也怕生活習慣不一樣，所以我選擇跟台灣的人住一起。大部分歐洲人喜歡早上洗澡、晚上喜歡開趴，另外他們普遍不喜歡洗碗，經常把碗堆在水槽，所以常把廚房搞得髒兮兮。

- 語言

普遍都說立陶宛文，只有當地的年輕人會說英文，不過當地人都很好，就算語言不通也會願意藉由比手畫腳。

- 花費

立陶宛的物價在歐洲算是很便宜的了，超市的價格跟台灣幾乎差不多，外面的餐廳可能會貴一些些，如果時常從超市買食材回宿舍自己煮，偶爾才吃外面，一定可以省下不少錢。

- 治安

立陶宛當地治安很好，人也都很和善，路上的車都會禮讓路人。

- 旅遊

學校的 ESN 社團大約一到兩個月會舉辦旅遊，到立陶宛附近的城市旅行，或是可以自己利用課餘時間規劃旅行。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 國外的教授不太會管學生的出席率
2. 國外的教授很常問學生問題
3. 外國學生非常踴躍回答問題
4. 常常以報告取代考試
5. 通常我們都是會扮演著傾聽的角色，我們應該要學習著獨立思考能力，試著將自己的想法跟別人分享，一起討論，才会有不一樣的火花。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 在台灣上課時常常不敢提出問題或想法，但在國外發現外國學生不管什麼問題都敢問，提出想法時也很有主見，不畏懼他人的眼光，這是我們很多亞洲學生需要學習的地方。
2. 本身是一個比較怕生慢熟的人，但外國人都很熱情，你所需要做的就是講就對了，一直以來都很羨慕及欽佩那些很勇於講話表達自己的人，這也是這半年來一直在努力的事。
3. 可以體驗不一樣的生活，開闊自己的眼界，了解他們與我們不一樣的地方，東西方文化差異真的很大，雖然當中會有一些文化的隔閡，但是大家都很願意分享，更能抱持著一個開闊的心胸去與人交流。

七、感想與建議

出國之前對歐洲的觀念就是：美麗、發達、進步、乾淨、浪漫，在去過15

個國家之後，這些刻板印象完完全全被打破，事實上總是比想像中的落差很多，骯髒的街道、到處乞討的流浪漢、充滿尿味的地鐵、不完善的交通系統、以及隨時都需要注意扒手，台灣在這些方面絕對不輸歐洲國家。在台灣21年來完全沒有遇過身邊的朋友有被偷的經驗，但是在歐洲短短半年，身邊的朋友加上自己，被偷的案例就有8件，小的只是手機被偷，大的則是護照還有裝有大量現金的錢包，而報警基本上是沒有用的，那些東西沒有再回來過。這半年的經歷磨掉我的尖銳，裝滿了我面對挫折時的勇氣，賦予我應付緊急狀況的那些沈著冷靜，每一次的旅行隨著每一次的收穫，變成每一篇平凡卻精彩的故事，就這樣，渺小的我也佔據了世界的某些角落。出國後也變得更加珍惜任何一件平凡到不能再平凡的小事，8公里免費的公車、不用錢的公共廁所、坐車2.3個小時就能到的地方，還有媽媽煮的粗茶淡飯。願我能牢牢記住這半年帶來的收穫，然後更加獨立勇敢的闖蕩這個世界。

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少 2,000 字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔 20 張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

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 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

\$ 5400 (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：__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：_____sauletekio_____ (距學校距離： 500 公尺)

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： ___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 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 1 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

從宿舍走到最近的超市大概 10 分鐘，超市在公車站旁邊

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：_____ 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
