

# 交換心得

姓名：陳心瑩  
系所：建築系  
交換國家：立陶宛  
交換學校：VGTU  
交換系所：Department of Architecture



## 簡介

立陶宛位於波羅的海三小國的最南端，地理位置上屬於北歐之一，當地盛產琥珀，據說在克萊佩達的海灘上仔細找的話可以找到天然的琥珀。VGTU位於立陶宛首都維爾紐斯，當地氣候乾爽，因為緯度位置的關係，夏天太陽最晚到晚上8、9點才下山，冬天則是下午4點左右。維爾紐斯是波羅的海三小國中唯一一個在內陸的首都，全年氣溫約在22~-12度之間。



## 行前準備

VGTU是一所十分有效率並且很貼心的學校，在收到錄取通知後很快地就會收到宿舍申請以及將簽證所需資料傳到立陶宛東京辦事處的通知信。相信前往立陶宛交換的人最關心的事情就是簽證，因為立陶宛在台灣並沒有辦事處，因此對方會首先默認要到東京辦理簽證事宜(另一最近辦事處是北京)，如果沒有計畫到東京辦簽證的人可以回覆信件告知對方國際事務處，到維爾紐斯之後再辦理簽證即可。(但是要注意機票，第一個入境處建議不要是申根區，聽說有一定機率會被遣返)。



## 關於當地上課模式

歐洲的教育模式真的和台灣非常不一樣。

首先他們比較注重師生間的溝通，上課隨時都會有互動，也可以隨時隨地發問，並且非常尊重學生所提出的想法(即使課堂上提出很好笑的問題也沒關係，老師們都會很有耐心地回答)，一堂課的時間是95分鐘，上課和討論的時間大概是一半一半。

VGTU的部分課程比較像集中上課，但也有一般的上課模式，主要看授課老師如何調配，這方面的資訊要主動詢問，或是第一堂課老師就會主動告知。

和台灣一樣，第一周是加退選時間，可以選有興趣的課聽看看再決定要不要選課。

另外體育課是不在選課列表上的，要自己到體育館報名課程。

## 關於當地生活

剛過去的時候真的非常不習慣到晚上8、9點還沒天黑這件事，沒看時間的話真的很容易生活作息亂掉。

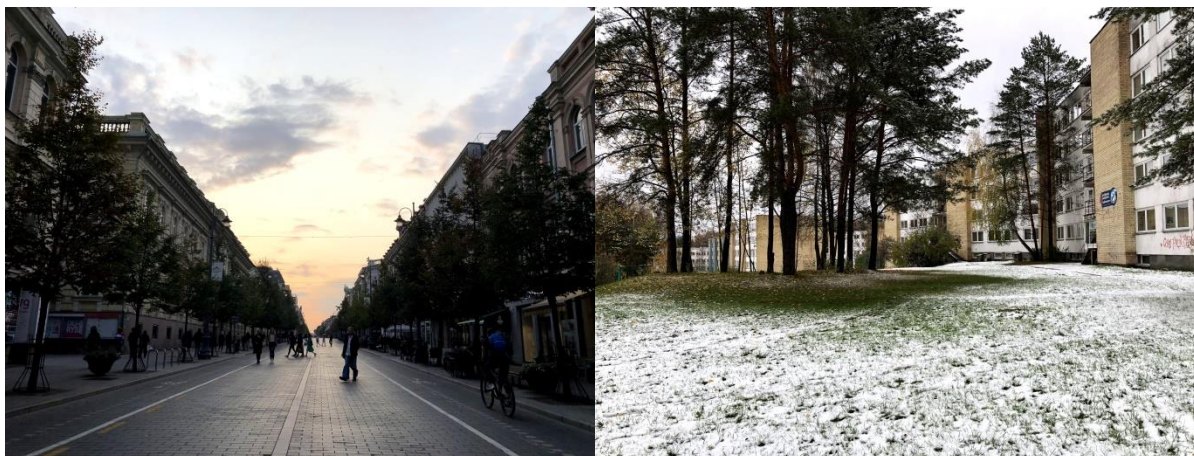
維爾紐斯的交通其實很方便，買交通卡當月可以無限次搭乘公車，公車往地覆蓋範圍也很密集，不用擔心交通不便的問題。

生活上雖然沒有台灣的24小時超商，但超市很多，物價也算便宜，自己煮的話一個月伙食費大約只要200歐到250歐左右。

當地氣候夏天很涼爽，但冬天真的非常冷，宿舍有暖氣但是溫度不是很高，保暖還是要注意。立陶宛並沒有通往其他國家的火車可以搭乘，因此想去其他國家旅遊的話只能搭乘巴士或是飛機。

當地人其實挺友善的，只是經常面無表情或是心情很糟的樣子，不用因此感到害怕。

走到哪都有Wi-Fi，而且信號很好；使用刷卡交易非常頻繁，普及到路邊的小攤販也會備有刷卡機。





## 關於課間活動

VGTU是一所非常友善交換學生的學校，例如他們會在課程類型上標註哪些是英文授課、立陶宛文授課、只有交換學生的課、和立陶宛學生一起上的課等等。另一個十分友善的是有學伴制度，學伴會負責你前期的生活大小事，還有帶你去參加各種活動等等。

他們的ESN(類似學生會，但專門負責交換學生的部分)會經常舉辦各種活動，小到每周都有一次的Culture Evening，大到立陶宛交換學生都可以參加地登山、健行、去海邊玩等等，當然也負責夜生活的部分。

剛開始也有類似於台灣大學的迎新活動，範圍遍佈首都老城區，目的也是在幫助各位交換學生熟悉立陶宛。

這些活動有些是免費的有些則不是，ESN的成員會經常張貼立陶宛的活動訊息在Facebook社團，不用擔心錯過有趣的活動。



## 感想

VGTU其實是一間很棒的學校，有什麼問題或是難處他們都會盡量幫大家解決，課程內容因為不同於台灣的授課模式，會覺得更有幫助。

生活上也很方便，除了通往其他國家沒有火車之外，其他都很棒。

治安在歐洲來說其實算很好，只是偶爾還是會有小偷，因此還是要顧好自己的重要物品。

很開心得到這半年在立陶宛的生活，在這麼一個人生地不熟的國家自己生活其實很快樂，可以好好地學會獨立與處理各種大小事，真的有困難學校也很積極幫助你。也能認識很多不同國家的人，在不同的生活習慣中找到合適的平衡點，學會與不同文化的人溝通，這點真的很棒。



## 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                                                                                                                               | 108/2                                  |
| 薦送學校、系所、年級                                                                                                                             | 國立台北科技大學建築系三年級                         |
| 中文姓名                                                                                                                                   | 陳心瑩                                    |
| 研修國家                                                                                                                                   | 立陶宛                                    |
| 研修學校                                                                                                                                   | Vilnius Gediminas Technical University |
| 一、緣起<br><br>二、研修學校簡介<br><br>三、國外研修之課程學習(課內)<br><br>四、國外研修之生活學習(課外)<br><br>五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)<br><br>六、研修之具體效益(請條列式列舉)<br><br>七、感想與建議 |                                        |

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)

## 赴外研修調查表

姓名：\_\_\_\_\_陳心瑩\_\_\_\_\_ 所屬系所 / 年級：\_\_\_\_\_建築系/大三\_\_\_\_\_

聯絡資訊(同意公開)：\_\_\_\_\_fatestaynight9930@gmail.com\_\_\_\_\_

研修國家：\_\_\_\_\_立陶宛\_\_\_\_\_ 研修學校：\_\_\_\_\_VGTU\_\_\_\_\_

研修學期：■上學期 □下學期 當地研修科系：\_\_\_\_\_Architecture\_\_\_\_\_

研修期間：西元 2018 年 9 月\_\_日 至 2019 年 2 月\_\_日

### 初期規劃

選擇此校原因：\_\_\_\_\_地利因素、生活費較低\_\_\_\_\_

是否有相對應科系：■是(系所名稱\_\_\_\_\_建築系\_\_\_\_\_) □ 否

### 赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2018 年 3 月\_\_日

何時繳交資料提出申請：西元 \_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

何時獲得錄取通知：西元 2018 年 5 月\_\_日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：\_\_\_\_\_

### 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)：\_\_\_\_\_立陶宛移民局\_\_\_\_\_

申請簽證官方網頁：\_\_\_\_\_

申請所需文件(請逐一列出)：財力證明、其他資料學校會準備

申請所需時程：\_\_\_\_\_大約兩周\_\_\_\_\_

### 費用

當地學校需繳交費用

學費：\_\_\_\_\_0\_\_\_\_\_ (新台幣)

其他項目：\_\_\_\_\_宿舍\_\_\_\_\_ 費用：\_\_\_\_\_150 歐/月\_\_\_\_\_

其他項目：\_\_\_\_\_ 費用：\_\_\_\_\_ (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：\_\_\_\_\_15000/月\_\_\_\_\_ (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

學校會開專門教立陶宛文的課程，在選課的時候加選立陶宛文就好。

## 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(150.EUR) (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： VG TU (距學校距離： 就在校門口)  
計費方式： 學生票 0.5.EUR/次 交通卡 5 歐多/月/無限次搭乘
- ☐ 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： 冬天約-7~-12 度/夏天約 22 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

超市：IKI-宿舍山腳下/MAXIMA、Lidl、Rimi-公車車程約 15 分鐘

大型購物中心：AKROPOLIS、OZAS-宿舍山腳下公車 5G 直達車程約 30~40 分鐘 / Ikea 在機場附近公車車程約 1 小時

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

IKI 內有一間小藥局，醫院在公車車程約 10 分鐘處

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： Chief pizza 類型： pizza 價位： 5:00p.m 前 pizza 大的 5 歐小的 3 歐 步行距離： 200m

餐廳名稱： \_\_\_\_\_ 類型： \_\_\_\_\_ 價位： \_\_\_\_\_ 步行距離： \_\_\_\_\_

其他建議

\_\_\_\_\_

## 其他建議

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_