學生出國研修心得報告

研修學年度、學期：107學年度下學期

薦送學校、系所、年級：國立台北科技大學資訊與財金管理系四年級

姓名：池筱瑄

研修國家：立陶宛

研修學校：維爾紐斯大學

一、緣起

當初因為沒有任何的畢業學分壓力，而且四下也沒有任何的目標想要達成，考慮到自己的求學生涯即將結束，想要為自己最後半年的大學生涯創造獨特、難忘的回憶，覺得成為交換學生或許是個不錯的選擇，一方面可以給自己機會跳脫舒適圈，讓自己能擁有更獨立的個性；一方面也能增加自己的國際視野，能夠交到不同國家的朋友，並且接觸不同的異國文化，「唯有跨出台灣，世界才會走進你的生命中！」是我在交換之前心中所抱持的信念，也希望自己能好好把握並度過精彩的交換學生生活。

二、研修學校簡介

維爾紐斯大學成立於1579年，是波羅的海三小國中最早的大學，亦為立陶宛全國規模最大的大學，一共可以分為兩個校區，一個校區位於市中心，就在總統府旁邊，開學典禮就在這個校區舉辦，另一個校區則在Sauletekio宿舍步行10分鐘的距離，傳播學院、商學院都位於這個校區，新蓋好的圖書館也位於此。

如果要搭車去市中心上課，購買30天票只要5.8歐，在30天內可以不限次數的隨意搭乘，在維爾紐斯並沒有地鐵，平常只需要搭乘電車及公車。

每個人都會分配到一位metor，他會先用email聯繫你並詢問你的班機時間，當天他會在機場接機，維爾紐斯的機場並不大，所以馬上就能找到自己的mentor，他會帶你到你的宿舍，並且協助你更快的適應在當地的生活。

三、國外研修之課程學習(課內)

在這次的研修過程中，我一共選修了三門課。

Travel writing – from medieval pilgrims to postmodern journalists

這門課是每個月的第一個星期連上三天，在前兩個月老師會上一些旅遊寫作的發展歷史，後兩個月則是由學生每個人分別上台報告，報告的角度可以是外國人到自己國家的旅遊心得，或是自己國家的人到國外的旅遊寫作，這是門有趣的課，可以從大家的報告中，聽到世界各地的景點及一些到當地旅遊的注意事項，還記得老師在課程的一開始就說：「我知道你們來這裡最大的目的都不是學習，所以好好利用時間體驗與感受這裡的生活吧！」因此，在學期末的時候，每個人還需要將自己在立陶宛的生活與經驗化成文字，寫成一篇獨特的旅遊報導。

Lithuania-
The hill of crosses "The sacred place"

Before I came to Lithuania, I searched on the internet to know where is the attraction place that I couldn't be missed. I saw some tourists whom suggested the hill of crosses. I looked at the pictures and imagined how big the hill would be. For the transportation, you can take the train or bus to Šiauliai then transfer to the bus to get to the destination near. I went there at 1st in May which is the day of International Labor Day. My friends and I planned to go to there by train.

Unfortunately, the tickets were sold out. We spent almost four hours arriving to the hill of crosses by bus. It was a small hill that is filled with crosses. At the beginning you can see a giant cross in the center of ground. Here is a solemn atmosphere so people should keep the volume down.

I bought one cross that made by wood from the vender and put it together with other crosses. I made a wish to hope the world could be filled with peace and love.

Vilnius-
Food

That is fascinating to be a student in Lithuania. Here always has lots of discounts in many aspects. For example, traffic. We can have up to 50 percent discounts by taking trains or buses. Furthermore, some coffee shops and restaurants also.

The staple food of Lithuania is potato. As a result, most of local food is made by potatoes. The unique local cuisines that I want to recommend are Cepelinai and Šaltibarščiai. Cepelinai is made from potato and it's spherical with some pork inside. For me, it's quite oily but acceptable. When you order it, always be served in a pair. Most of local people can take it in a meal but it's too full for me to eat two of them. So I usually get half of it. Šaltibarščiai has a nickname which called as pink cold soup. It is usually eaten with hot potatoes. The degree of deliciousness is based on restaurant how to cook it. You will have different tastes in the different restaurants. I think the local cuisines are a little bit greasy. Maybe it's because the staple food in Taiwan is rice. Although the weather here is too cold, people need to eat oily to save energies. However, I still used to eat Asian food. Although comparing with local, eating Asian food in Vilnius is more expensive and not as good as my home country. But it could help me to reduce my home-sickness.

In Taiwan, I can buy breakfast in the breakfast shop but not in here. Sometimes I feel inconvenient about that because I want to eat something warm in the beginning of the day. Maybe that is the culture differences that I should adopt in. Fortunately, the ingredients in here are cheaper than Taiwan. For example, milk. I can buy one-liter milk in here. Compare with Taiwan in the same price, I only can get 0.3 liter of milk and Lithuanian milk are way tastier than Taiwan. The other one of the toasts as well. Way cheaper than Taiwan. For adopting this culture, I usually take toasts and drinking milk as my breakfast. It saves lots of money. If you want to reduce your cost, maybe that would be an option for you.

Creating of the self-made ego-documents in Vilnius

這門課老師會安排參觀許多博物館和美術館，像是金錢博物館與大屠殺博物館等等，讓我們能夠從前人所留下的歷史資料，更了解維爾紐斯的歷史發展，而且老師還會很貼心的在參觀的時候，聘請英文導覽員來解說與介紹展覽的東西，老師也鼓勵大家在平日就養成寫日記的習慣，可以記錄自己當下的心情，在學期的過程中，每個人都需要上台介紹自己國家的歷史，並且在學期末，統整自己在課堂上的所學，寫出一篇屬於自己在維爾紐斯的自製文件。

History of Lithuanian language

這門課是令我印象最深刻的一門課，因為修課的人只有我和另一個波蘭男生，雖然班上只有兩個學生，老師依然很認真的教學，從這門課可以了解立陶宛語的演變過程，從什麼語系分裂並且流傳到現在，此外，也需要個別報告自己所說的母語的發展歷史，老師在課堂中還會不時地請學生發表自己的意見。

四、國外研修之生活學習(課外)

在歡迎週的時候，學校的國際學生組織會舉辦一系列的活動，其中令我印象最深刻的一個活動是 international fair，在這個活動中，各個國家的學生都會準備自己國家著名的食物，你可以自由地品嘗各國的食物，也可以嘗到立陶宛當地的美食，一種粉紅色的湯和其他當地的餅乾，我也和其他同樣到立陶宛交換的台灣學生一起參加，我們準備珍珠奶茶和一些水果乾，這是一個很好的交流活動，讓大家能夠有機會認識到不同國家的文化。

立陶宛在國定假日的時候，每台公車都會插上小的立陶宛國旗，居民也會穿上有關國旗顏色的服飾，處處都能感受到當地居民對於立陶宛的熱愛，還記得在恢復獨立日時遇到一位老爺爺，他聽到我們來自台灣很是驚訝，並且稱讚台灣是個美麗的地方，雖然他的英文不是很流利，還需要請旁邊的人將他想表達的話翻譯成英文給我們聽，但是他依然盡力地表達，我想這就是種交流，也或許是小國家之間的相知相惜吧！

此外，也利用時間到歐洲各個國家遊玩，當初抱持著既然都來到歐洲了，就要多玩幾個國家才行，在歐洲體驗了第一次的獨自旅遊，或許有些人會覺得獨自旅遊很孤單，但是正因如此，往往才更能認識不同的人，還記得在奧地利的 Hallstatt 時，遇到一個同樣到歐洲交換的新加坡女生，她也是獨自來旅遊，於是我們就一起吃飯和走景點，旅途就是這麼的出其不意才會使人印象深刻。

UŽ

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 採小班制教學，若班上修課人數過多，老師會將班級分成兩組進行教學
- 老師較注重學生的學習反應，並鼓勵學生勇於發言與提問
- 較著重於學生是否能夠吸收課堂所學，而非著重於為了考試一直趕上課進度

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 增進自己的英文口語表達能力
- 認識不同國家的朋友與文化
- 快速適應陌生的環境
- 更有效率的規劃與處理事情

七、感想與建議

將近半年的時間感覺一轉眼就過了，現在依然很慶幸自己當初的選擇，從獨自一人搭長途飛機前往歐洲時，就對於這趟交換之旅有著許多的期待與不安，期待能遇到來自不同國家的朋友與接觸許多新鮮的事物，同時，也對於第一次踏上歐洲的土地感到不安，但是如果因為害怕就錯過這次機會，我想就無法擁有這麼多難忘的回憶。

第一次和朋友規畫旅遊、第一次在外國人面前作簡報介紹台灣、第一次跳傘、第一次獨遊等等，種種的第一次都使我更加成長，也使我更加勇敢，我想我會永遠記得這段期間所遇到的人事物，記得那個曾經無所畏懼的自己，如果對於出國交換還猶豫不前的你，不如試著給自己一個機會，或許你會發現不一樣的自己！

赴外研修調查表

姓名：池筱瑄 所屬系所 / 年級：資訊與財金管理系四年級
聯絡資訊(同意公開)：kitty851108@gmail.com
研修國家：立陶宛 研修學校：維爾紐斯大學
研修學期：☐上學期 ■下學期 當地研修科系：Communication
研修期間：西元 2019 年 01 月 31 日 至 2019 年 06 月 30 日

初期規劃

選擇此校原因：物價低廉、免住宿費
是否有相對應科系：■ 是(系所名稱 Business School) ☐ 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2018 年 11 月 01 日
何時繳交資料提出申請：西元 2018 年 11 月 08 日
何時獲得錄取通知：西元 2018 年 11 月 22 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：
https://www.vu.lt/en/studies/exchange-students/enrolment-procedure

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)：The Migration Department
申請簽證官方網頁：https://visa.vrm.lt/epm
申請所需文件(請逐一列出)：

- 填寫線上申請表並印出
- 維爾紐斯大學核發文件
- 財力證明(每月 278 歐+555 歐)
- 一張 35*45mm 彩色大頭照
- 護照
- 申根區保險(最低 30000 歐)

申請所需時程：2019.01.30 (申請日期) 2019.02.15 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用
學費：0 (新台幣)
其他項目：_____ 費用：_____(新台幣)
其他項目：_____ 費用：_____(新台幣)
整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：31 萬(含旅遊) (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 15
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：校外實習 學分：2
_____ 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
歡迎週有一堂生存立陶宛語課，也可以選修立陶宛語

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：3 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：
https://www.vu.lt/en/studies/exchange-students/accommodation
住宿費用：
您所住宿的房型費用
$ 0 (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：Vilniaus universitetas (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：-10 度到 15 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 立陶宛：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
IKI 走路就可以到達

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

可以準備一些台灣的食物或伴手禮與其他國家的學生交流或是準備參加 international fair 使用