

107學年度第一學期

國立臺北科技大學 應用英文系四年級

姓名：羅唯安

研修國家：立陶宛

研修學校：維爾紐斯大學



一、緣起

出國交換是我大一剛入學後就為自己立定的大學目標之一，但後來曾覺得沒有必要，因為感覺只是去玩、學不到東西。大四上學期末時我才又考慮要交換，最主要的理由是「想去一個冬天會下雪的國家生活」，可能聽起來像個天真、沒有理性思考過的回答，但無非就是想去一個與台灣環境完全不同的地方看看(好啦，還有逃避畢業恐慌症)。當時我還在猶豫，友人的一句話讓我重新有了想交換的想法，對話大致上是我說：「感覺出國交換都是在玩呀，要玩得話我也可以未來有足夠能力的時候再去，又不用一定要現在。」友人回答：「但妳想想，未來妳還會有這樣一個半年、這麼長一段時間讓妳玩嗎？」觸動到我心坎裡的是那個「半年」，想想我的法文老師以前也說過，如果可以，畢業後絕對不要馬上工作，要給自己一段時間沈澱，因為出社會工作後人就像上了發條的機器，停不下來了。因此重新審慎思考一段過後，我終於踏上這趟旅程。

二、研修學校簡介

維爾紐斯大學建於1579年，是立陶宛最古老也最具有代表性的大學之一。學校根據系所不同，在維爾紐斯市內各處設有不同院校，其中一處位於舊城區內，是維爾紐斯大學最剛開始興建的地方，走在建築物內可以感受到時代的痕跡，很令人興奮，感覺就像坐上時光機回到過去。

維爾紐斯大學有兩間圖書館，一間年代久遠、一間很現代，比較舊的位於上文提過的院校內，比較新的呢……我只能說它是我目前去過最棒、最人性化、最舒適、最適合讀書放鬆討論的圖書館！你聽過哪一間圖書館內可以吃東西？維爾紐斯大學的可以！圖書館管理員表示，讀書會有讀累的時候，所以學生們可以吃東西或泡熱飲來喝，而大家也都很守規矩，館內環境一直都很乾淨，也從來沒有人吃散發味道、進而干擾到其他人的食物，重點是，圖書館內實在太美了！跟整棟建築物一樣高的落地窗讓你可以直接看到外面的森林，噢我忘記說了嗎，立陶宛的郊區有很多森林，這個讀書品質分數不能再高了啊！



宿舍方面，維爾紐斯大學提供三個住所給交換學生，我被分配到Sauletekio al.4，雖然跟我剛開始選的不一樣，這間也通常不會是大家在選宿舍時的第一首選，不過這邊距離Business School和Faculty of Economics and Business Administration兩間院校和新的圖書館很近，交通也很方便。我想最需要擔心的，就是住在同一層樓的其他交換生，畢竟大家文化和生活習慣不同，所以你得學會忍耐，當你看見每個水槽都積滿了碗盤的時候，還有學會勇敢，當一些交換生凌晨三點還在廚房開趴所以你得打電話報警的時候。

三、國外研修之課程學習（課內）

先跟大家告知，我交換是為了學習而不是為了玩，沒錯，還真的有我這種人，所以沒有興趣的可以跳過這段或是關掉視窗了哈哈。為了不要讓自己出國後不知道在幹嘛、回國後更迷茫，我在出發前定了幾個目標，其中一個就是努力把有興趣的課程學好。選課階段時我仔細地研究了維爾紐斯大學開的所有課程，最終決定好的為以下三堂，為三個不同系所開的，每堂課都很有趣，我也學到很多在台灣的課堂上從來沒有體驗過的。

1. Art of Negotiation/ Business School

談判的藝術，光聽這個課程名稱就讓人心動了吧！這門課在期中時換了一次教授。第一個教授偏向實用性教學，讓學生藉由不斷地觀察彼此來練習談判時需要注意的技巧，例如肢體語言、臉部表情、說話技術，而第二個教授偏向理論性教學，他教我們談判前應該做哪些準備工作，因為他說「成功的談判有90%是建立在事前的準備上」，並且他也搭配情境，讓我們分組進行談判，過程實在很刺激有趣！換教授的原因是因為第一個教授家裡出了一些問題導致她無法授課，雖然剛接到消息時大家都蠻錯愕的因為那位教授上課時的氣氛真的很不錯，但在整個課程結束後，我覺得能學到兩種不同面向的談判技巧其實更有收穫，能夠更全方位瞭解並且在未來實際運用。

2. Social Problems and Social Innovation/ Faculty of Philosophy

上完這堂課後能夠很清楚地了解社會問題的定義、現在世界上有那些社會問題、還有如何一步步找出創新的解決方法。這個班剛好這學期都是交換生，也是我三堂課中唯一一堂沒有立陶宛學生的，因此教授讓我們每個人在開學的第一個禮拜就先上台報告自己國家的社會問題，讓我們能夠對其他國家的情況有所認識。教授也安排校外參觀，實際讓我們到一間社會企業了解他們是如何讓大眾意識到問題、用何種創新的方法來解決。教授更鼓勵我們去看當是正在維爾紐斯上映的一連串社會紀錄片，那是我第一次和外國朋友一起進戲院看電影，很有趣，紀錄片的內容也很令人感悟。最後教授更要求我們分組，每組需要針對一個社會問題解決，我們在計畫的最後一階段時，教授讓我們利用樂高，將腦中抽象的想法藉由實體物品表現出來，教授說這個方法是很多企業家們在腦力激盪後，要將點子設計得更完美時會採用的做法。確實，我和我的組員將我們的樂高模型組好了之後，計畫案的最後修正和完整性便容易許多了。



3. Security and Sustainable Development/ Institute of International Relations and Political Science

自從大三那年看了紀錄片「洪水來臨前」，我開始關注環境議題，也很想了解永續發展在未來到底能做到多少，因此即便這堂課是開給碩士學生的，我還是在去拜託教授簽名讓我通過選課。中間其實我一度想放棄，因為教授每周會要求我們讀2到4篇的學術文章，課堂上再跟大家做討論，一開始我真的很有困難，因為要理解文章內容必須要有一定程度的背景知識，我的主修並不是這方面所以讀一篇文章要比其他人花上三倍的時間。但最後還是堅持下去，靠得就是「自己選的路(課)，跪著也要把他走(上)完」這句話啊！不過也是因為永續發展的議題其實遠比我想像中的要複雜許多，讓我想要了解更多，也想要在課程討論時回答教授拋出的問題，恩，我覺得自己真棒(哈哈哈哈哈)。

四、國外研修之生活學習（課外）

由於我的生活都在宿舍、圖書館和超市之間來回，所以除了學業以外的學習，大概可以分為廚房方面和人際方面。

學習自己養活自己

我真的是一個超級善變的人，出國前覺得搬進宿舍後要煮台灣料理給外國室友吃，結果入住後覺得跟大家共用廚房好阿雜，還要花一筆錢買之後也帶不走的廚具，所以當下我就決定，什麼「環境會促使一個人成長」於我來說是無用的(鐵齒女)！不過最後我還是被迫接受「自己煮真的比外面吃省很多」的事實哈哈哈哈哈變來變去的我。但首先是我發現做菜其實很好玩(以前卻覺得很麻煩，有夠懶)，而且我很享受每一個過程，包括思考一週的食譜、採買食材、如何在最短時間內有效率地備料同時間烹調(廚房常常人滿為患)、如何在食物的保存期限內將他們全部吃完(還要在爆滿的冰箱夾縫中替他們求生存)，連洗碗也覺得滿足，重點是下廚這件事讓我開始懂得「享受生活」(以前是行屍走肉？)，麻煩或瑣碎的事情一點也不麻煩瑣碎，因為多了很多與自己獨處與對話的時間。第二個重點是廚藝進步神速。做菜時間從原本一小時降到30分鐘，然後可以做出讓自己直呼「好好吃！」感動地快要哭出乃的料理，一開始是能吃就好.....第三個重點我二度被誇獎看起來很專業，心裡慚愧啊因為我根本只是把食物全部拌在一起，但

還是覺得很爽哇哈哈(以前偶爾跟著阿嬤做菜還是有學個三分神韻的)。

學習勇敢向無知的人說不

如同我前面說過的，由於交換生來自不同生長環境，因此彼此價值觀各異，但很多時候我真不知道他們到底在想什麼，還有為什麼他們會覺得自己這樣做是可以被接受的。有一次晚上因為室友都睡了，所以我想到公共區域吹頭髮，結果一打開房門就在走廊上聞到煙味，通常會聞到煙味也是在廚房才會聞到，因為廚房外面有陽台，算是半室外的空間，交換生都會在那邊抽菸，但沒想到居然有人在室內抽菸，我走到公共區域後看見他們，整個傻眼，但當下我並沒有說甚麼，想說一次就算了，再有下次就跟舍監打報告，結果吹乾後回到房間，發現我的頭髮都是剛烤完肉的那種燒！烤！味！我當下一個爆氣，覺得自己絕不能就這麼算了，為什麼要等下次再說？覺得不對的事就要說出來啊，沒有必要把委屈往肚子裡吞！所以我再走出去，看見只剩一個男生，我問他為什麼要在室內抽菸，結果他回我just one cigarette，恩，看來我們可能溝通不下去，但我還是跟他表達了我的想法，我說我覺得你去陽台抽比較好，雖然他還是堅持己見，不過後來他和他的朋友用其他香氣把煙味蓋過去了，之後他們也沒再犯過。其實當下我很害怕，也不知道在怕什麼，可能我以前就不是這種正義人士，要捍衛權益也不會是我站出來，但獨自一人身處異國，只有自己能幫自己。還有另一群西班牙人很愛跑到我們宿舍開趴到凌晨兩三點，從一開始和他們口頭勸說(然後一兩次之後你就會知道沒用，因為他們都醉了)，到在廚房冰箱上貼字條(有寫自己的名字，我覺得敢做敢當，是我寫的就是我寫的)，到後來直接請警察來把他們趕走，我覺得我的心臟也是強壯不少啊。

五、與台灣學習環境之比較

1. 教授上課方式更有趣有變化。
2. 學生課堂上反應熱烈，踴躍表達。

六、研修之具體效益

1. 有很多時間與自己對話，能夠更加認識自己。
2. 學會表達自己的意見，不要在意別人想法、不要怕出錯。
3. 交換生們講英文時有不同口音，教授們也用英文授課，久而久之英文聽力變好。

七、感想與建議

這半年學到的東西遠比我想像中多，除了自己立定的目標完成之外，我還體驗到：如何與自己相處並且更認識自己、如何勇敢表達自己的意見。我覺得這兩點對於我現在的身分轉換(從學生到成人)有很大的幫助。一個學生活著要考慮的事和一個大人活著要考慮的事，不管在質上或是量上都有很大差距。嘗試去瞭解自己到底想要做些什麼、又應該做些什麼，然後才能好好整理自己與這個世界、與人們的關係，才能產生擔起責任的動機，才能真正成為一個堅強獨立的個體。當然我現在還不夠強大，但已經不那麼煩惱害怕，因為我在一個人旅行時(可以想很多事，然後)把那些壓力留在拿坡里和巴塞隆納了。

我覺得若是有想要交換的想法，一定要搞清楚這趟旅程的目的是什麼，你想從中獲得些什麼，又或者你只是想要去見識各種不同的文化，那麼請記得一定要好好打開自己的眼睛、耳朵和心胸。像我就很明確知道交朋友什麼的完全不在考慮中，雖然最後還是認識了很多好朋友，但一起做了哪些事並不是這篇心得想呈現給大家的重點，所以大家可能會覺得這篇和其他的交換心得在內容上有很多不同，也希望從一些不同角度讓大家對於交換有一點不一樣的認識。然而這份心得呈現出來的描述帶由濃厚的主觀色彩，完全是我一個人的體驗，我相信每個人對於同樣的事情一定多少有不同的見解和感受，希望各位都能獲得一份屬於自己的交換經驗，那將促使你成為一個更好的自己。xoxo