出國研修心得報告



姓名: 陳愉欣

科系: 經營管理系碩士班

研修學年度/學期: 108 學年度第一學期

交換國家: 立陶宛

交換學校: Vilnius University 交換科系: Business School

一、緣起



對於異國文化及文化差異中保持著好奇心的我,在十年前有機會從香港到台灣求學及生活,到現在無疑已經習慣了在台灣的生活。直到研究所時有機會申請交換生計劃,萌起了到歐洲生活的想法,亦想感受一下西方教育氣氛。感謝在各方的鼓勵下讓我有決心去參加。在選擇交換國家及學校時,首要條件是物價,其次是便利程度。經過一輪調查及篩選後,鎖定了立陶宛爲我的交換國家。

二、研修簡介

1. 研修學校簡介



維爾紐斯大學(Vilnius University)是位於立陶宛的首都·在首都擁有不同的校區。該校為立陶宛全國規模最大的大學,同時是為波羅的海三國中最早的大學。在Sauletekio校區擁有一座24小時開放的圖書館,而且離宿舍僅15分鐘路程,非常方便。對於國際學生相當的友善,除了舉辦一連串的迎新活動、分配一名或以上的Mentor外,另外北科學生除了免宿舍費,若該學期有多餘的經費,該校將提供一些獎學金補助生活費用。

2. 宿舍



在Vilnius在三個宿舍舍區,而國際學生主要都分在Sauletekio,有分為雙人房及三人房,而兩間房間會共用一個廁所。而我的室友是來自立陶宛及土耳其女生,在小小的空間中,感受到不同的風土民情。

交通

- 2號電車能到市區/Oldtown校區
- 5G巴士能到Akropolis

(為 Vilnius 最大的百貨賣場)

. 申請學生證時可以順便開通交通卡功能,交通費每

月約5.8歐元,可到報攤/便利商店加值。加值後需

	要激活(在車上),車上不時會有查票人員突擊查
	票・如剛好忘了激活・會被當作沒有買票・需罰款
	8 歐元/次。
超市	在公車站旁有一家Iki超市(小型)·若要到大型超市·可
	到市區,如Akropolis或Ozas的Maxima
餐廳	宿舍附近有三家餐廳
	- Jammi
	- Eat more Chinese
	- Pasta

3. 飲食



立陶宛飲食以馬鈴薯爲主食,薯餅薯泥還有包肉的,各式各樣。雖然有別於亞洲口味,但的確是很好的體驗。在Vilnius亦有很多不同的中國餐廳,以川菜等爲主。

畢竟是來一個學期,想要省錢還是要自己煮!超市食材比起其他歐洲國家實在便宜太多!簡單的亞洲調味品如醬油、香油都能在一般超市買到。 在這裡也有亞洲超市,但品類不多而且只有一到兩家。

4. 天氣



在台灣正在炎熱的8月底出發到Vilnius,是一個非常舒適的天氣,日照到晚上8點,陽光充足。到9月底就需要穿上冬天的衣服,冬天日照大約到下午4點,平均是零下2度左右。剛好我到的這一年,大家都說是暖冬,很可惜沒看過下大雪的雪景。

三、國外研修之課程學習(課內)



因為在北科修完學分,因此在VU沒有學分的壓力。總共修了三門科目,其中一門是密集課程。

1. Strategic Management

這是一門密集課程,總共3個星期。雖然每星期的上課時數很多,但教授的上課方式並不會讓人感到太多壓力,而且非常生動。他會給一個題目,讓我們自由發揮及分組討論,不時會來關心進度,並提供一些很好的意見。即使想法不同的時候,亦不會否定學生的想法,而是引導學生到不同思考方式。

2. Entrepreneurship

3. Lithuania and Lithuanians Today: Socio-Cultural Matters

這是一門立陶宛文化歷史的課程,主要以討論方式進行課程,因此並不

會覺得沉悶。課程包括到立陶宛大公園時期到革命前後時期,還有文化的影響。這課程能好好了解到立陶宛人的性格與他們的歷史外,亦能夠從討論中,了解到不同國家的不同想法。

四、國外研修之生活學習(課外)

ESN 是一個歐洲的交換學生組織,由迎新到學期完結都有不同的活動。非常推薦辦一張 ESN 學生卡,搭乘歐洲的 Ryanair 會有折扣外,另外還會有免費的行李數。另外有興趣的話,他們還會舉辦旅行團到芬蘭看極光等等,亦可順道結識不同國家的朋友。



除了一連串ESN的迎新活動,學校有安排Mentor給每一位交換學生,他們會協助你一些學生事宜及接機外,還有迎新活動,Mentor會帶學生去不同的地方遊覽,而我的Mentor就帶我們到他的立陶宛老家及附近的博物館,品嘗非常道地的美食,了解當地的歷史。



五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 1. 鼓勵學生發表任何意見,且不會否定學生意見。
- 2. 上課主要以輕鬆討論方式。
- 3. 有任何課堂上的問題,教授都會盡力引導學生思考

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 1. 練習英文口說,比去補習班還更有作用!
- 2. 結識國際朋友,擴闊眼界。
- 3. 克服文化差異,接納與理解。
- 4. 接受不同的新事物及新的觀點。
- 5. 學習不同的生活技巧,養成性格獨立。
- 6. 體驗西方教育,反思自己。

七、感想與建議



這五個月的時間不長,但每天都是在學習新的事物,我非常推薦到立陶宛這個國家交換,四季都有不同的面貌,特別是秋天,真的十分漂亮。建議可多到郊外走走。立陶宛人熱愛大自然,亦因此健行的路非常清晰非常乾淨,而且網路訊號極好。在Vilnius亦很方便到歐洲其他國家旅遊,無論是搭巴士或飛機都很多選擇。在Vilnius,Ryanair的直飛航線亦不少,假期時到別國感受不同文化,是一個非常棒的體驗。

若想結識非華語圈的朋友,這裡也是不錯的選擇,比起其他國家這裡的華人真的不算多,練習英文口說機會非常多,而且立陶宛青年人基本英語能力都非常好。每到不同國家旅遊,都會不禁慶幸我是在立陶宛交換,不論是立陶人、當地交化、治安、物價及有陽光時的風景,對我而言,除了冬天真的冷了點,沒有什麼大缺點。

赴外研修調查表

姓名:
聯絡資訊(同意公開): <u>3bechen.bs@gmail.com</u>
研修國家: <u>立陶宛</u> 研修學校: <u>Vilnius University</u>
研修學期:■上學期 □下學期 當地研修科系: <u>Business school</u>
研修期間:西元 <u>2019</u> 年 <u>8</u> 月 <u>26</u> 日 至 <u>2020</u> 年 <u>1</u> 月 <u>26</u> 日
Now Place First Stock
初期規劃
選擇此校原因: 國家治安好、消費低、歷史文化。
是否有相對應科系:■是(系所名稱 <u>經營管理系所</u>)□否
赴外學校申請
何時開始準備資料:西元 <u>2019</u> 年 <u>4</u> 月 <u>15</u> 日
何時繳交資料提出申請:西元 <u>2019</u> 年 4 月 <u>25</u> 日
何時獲得錄取通知:西元 2019 年 5 月 27 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: <u>\$ 320 (</u> 新台幣)
(for British National Oversea (BNO) Passport and need to apply for
resident permit. This information is available from October 2019 until
Brexit)
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處): <u>Migration Department in</u>
<u>Vilnius</u> 申請簽證官方網頁:https://www.migracija.lt/home
申請所需文件(請逐一列出): 護照、機票、銀行財力證明、保險文
件、立陶宛地址證明、學校信(mediation letter)
申請所需時程: <u>10/7</u> (申請日期) <u>10/31</u> (取得日期)
中朗//I 開刊生· <u>10//</u> (中朗口 刻) — 10/31 — (权付口 刻)
費用
當地學校需繳交費用
學費:(新台幣)
其他項目: <u>學生證</u> 費用: <u>250</u> (新台幣)
其他項目:
整體總開銷(含:簽證、交通、伙食、住宿等): <u>250000</u> (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
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和屋公司
□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_3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
\$ 0 (<u>北科學生免住宿費</u>) (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: <u>3</u> 人房: <u>\$ 1920 (</u> 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(學伴接機) 若有,是否收取費用:□是\$(新台幣)□ 否			
學校附近交通工具 (距離可以步行距離記 ■公車 站名:從宿舍搭電車到 <u>Karaliaus</u> 離:走路 10-15Mins)			
計費方式:	(距學校距		
計費方式: □捷運 站名: 離:) 計費方式:	(距學校距		
□公共自行車 站名: 離:) 計費方式:	(距學校距		
□其他:	(距學校距		
□無 生活			
當地平均溫度(攝氏)範圍: <u>冬天: -2 度</u> 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 <u>1.2 比 1</u> (即為當地物價比台北貴 20%) 交換學校所在國家城市與比例 <u>1</u> vs. <u>1</u> 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 Supermarket: IKI (Sauletekis)			

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			
Supermarket: IKI 內有藥局 (Sauletekis)			
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

- 1. 本人是香港僑生並使用 BNO 護照進出立陶宛,以上簽證資料僅於 英國脫歐前有效。最新資料請查詢立陶宛移民署網站。
- 2. 若台灣學生僅需要到立陶宛移民署或駐日本大使館申請簽證,簽 證費用全免。