

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學年度第一學期
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學 經營管理係碩士二年級
中文姓名	張穎庭
研修國家	立陶宛
研修學校	Vilnius University

一、緣起

不論是出國當交換學生還是出國進修，任何需要長期待在國外的計畫一直都不在我的人生規劃中。一是不願意離開家這麼久，二是覺得學習專業這件事可以在台灣就學習好，不用花雙倍的價錢、時間，邊學習還要邊適應不熟悉環境，最後則是不太相信半年的時間是可以多開拓自己的視野。而讓我興起去歐洲當交換學生的原因則是因為聽到上一屆交換回來的學長姐的經驗分享與已經開始工作的朋友勸告還有這段話 “To see the world, things dangerous to come to, to see behind walls, to draw closer, to find each other and to feel. That is the purpose of life” 趁還沒開始工作之前，可以好好的看看自己還沒看過的世界，畢竟之後還有幾個半年可以這樣生活呢？於是在重新評估過一段時間後，終於決定在最後的學生生活中挑戰一下自己，把自己放到完全不同的環境中看看自己是否可以安然無恙的存活下來。

二、研修學校簡介

Vilnius University (維爾紐斯大學) 是一所歷史非常悠久的學校，且為立陶宛全國規模最大的大學。Vilnius University 建立於 1579 年，為中、東歐中最早成立的大學，位在於立陶宛首都且為其最高學府。總共有 14 個學系，分別為化學系、經濟系、語言學系、哲學系、物理系、自然科學系、歷史系、人類學系、通信工程系、外語系、數學與信息科學系、醫學系、

法學系、國際關係與政治學系，而學校根據不同系所有不同校區，有 2 棟圖書館。

學校建有優良的系統供給交換生查詢及輔導，國際事務處處理各種學生事宜及歐盟學生自治會（Erasmus Student Network(ESN)）舉辦各種校內、校外活動、提供當地學伴給交換生，幫助交換生適應當地環境進入狀況，且可以透過活動認識各國新朋友。

三、國外研修之課程學習(課內)

因為學分數已經足夠的關係，我在挑選課程上盡量選擇自己有興趣及與自己專業有相關之課程來研修；若是有學分數需求的話，則須了解交換學校的學分抵免規則、課程內容及與國際事務處的老師研究選擇的課程是否可以用來進行學分的抵免。

在維爾紐斯大學研修商學院，選修了三門課程；分別為Entrepreneurship、Strategic Management 及 Lithuania and Lithuanians Today: Socio-Cultural Matters。其中，Entrepreneurship和Strategic Management為與自己的主修企業管理有相關之課程，Lithuania and Lithuanians Today: Socio-Cultural Matters 則為歷史學系的課程。

1. Entrepreneurship

是一門與創業家精神息息相關的課程，是為lecture類型的課程。雖然為lecture，教授在上課時會一直與學生保有大量的意見交換，希望學生多發表自己的看法。評分方式以小組報告為主，每個小組要進行創業的計畫，每週完成不同方面的規劃，包含事前評估、人事規劃、現金流的來源、預估收益等等。期末時完成整份創業的計畫書，並進行上台報告，

2. Strategic Management

是一門把整個學期的課程密集在三個星期完成的seminar課程；密集的課程非常建議是本科生才進行選修，因為其知識量及功課量在那三週會非常的多、壓力也會異常的大，若為非本科的學生可能會非常的辛苦，畢竟教授會把一整個學期的內容，壓縮在三週內希望你能吸收完成。教授的上課方式非常的特別，直接以小組的方式進行授課，每個小組選擇不同的公司，針對不同的公司所選擇的不同經營策略去做評估、衡量及檢討。

3. Lithuania and Lithuanians Today: Socio-Cultural Matters

這門課程讓我不論是對立陶宛的歷史、民族信仰還是人文特質都有深刻的了解，非常的推薦交換學生去選修。會發現台灣與立陶宛之間有著不可思議相似的地方，以及他們民族獨有的特性，是一門讓我深刻思考有關台灣的民族特性，什麼地方可以進步以及甚麼部分希望可以

保持優良的一門課程。上完這堂課也讓我了解到各國文化的差異，也因為這堂課讓我在與同學交流時減少很多對於立陶宛當地人的誤解。

四、國外研修之生活學習(課外)

立陶宛當地的治安很好，雖然大家看起來很冷漠，但其實人都非常的和善，在路上問過幾次路，路人都非常熱心的幫忙帶路；語言的部分，大部分的人普遍都說立陶宛語及俄語，學會立陶宛語及俄語的你好及謝謝會對生活有蠻大的幫助。維爾紐斯的地方不大，交通幾乎以公車為主，可以購買學生票，分別有一個月及三個月的票價，蠻常遇到警察上公車進行逃票檢查，要記得買票完之後要進行“啟動”的動作，不然也會被視為逃票。立陶宛對於逃票的罰款並罰得不重，第一次8歐，之後翻倍計算；但是會蠻丟臉的，一但發現逃票會直接帶下車到旁邊的警車中。立陶宛的網路很平價，速度也很快（畢竟他們號稱為全歐洲網路速度最快的國家），學校會有 sim 卡提供給每個學生使用，但只能在立陶宛地區使用，開漫遊也無法在其它歐盟地區使用；如果有要去其他國家旅遊，建議在台灣先買好可加值，或 GB 數較大的 sim 卡，可以省下不少網路費用。立陶宛的冬天真的非常寒冷，大概從9月中後就可以感受到10度以下的體感溫度，發熱衣、發熱褲都可以先準備好，以及最重要的外套，一定要好好選擇。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 上課的氛圍熱絡，學生會踴躍發言
2. 教授樂於與學生交流意見
3. 教授給予學生許多的發揮空間
4. 教授對於出席率較不重視
5. 多以報告取代考試

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 在外語環境中生活，提升語文能力
2. 認識來自世界各地的學生，學習理解、包容各國不同的文化
3. 學習照顧好自己
4. 體驗和台灣不一樣的生活，擴展視野、培養世界觀
5. 培養獨立思考的能力

七、感想與建議

這半年中，除了專業的知識增長之外，讓我進步最多的則是生活這件事。因為從小到大都住在家中，這半年是第一次自己一個人在外面、在國外生活，學會煮飯、與室友生活習慣的磨合、處理生活大小事、使用英文與不同的同儕溝通及討論、規劃旅行、在母語不是英文的國家旅遊等等。謝謝學校給予我這個寶貴的機會，讓我體驗到完全不同世界，更加珍惜台灣的便利、安全及美食。

赴外研修調查表

姓名：張穎庭 所屬系所 / 年級：經管碩二
聯絡資訊(同意公開)：adha23456@kimo.com
研修國家：立陶宛 研修學校：Vilnius University
研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：Business Faculty
研修期間：西元 2019 年 08 月 26 日 至 2020 年 01 月 31 日

初期規劃

選擇此校原因：地理位置，歷史久遠
是否有相對應科系： 是(系所名稱Business Faculty) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2018 年 10 月 01 日
何時繳交資料提出申請：西元 2018 年 12 月 01 日
何時獲得錄取通知：西元 2019 年 05 月 26 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)：立陶宛外交辦事處
申請簽證官方網頁：_____
申請所需文件(請逐一列出)：1.申請書 2.維爾紐斯大學核發文件 3.護照 4.35X45 彩色大頭貼一張 5.財力證明 6.平安保險
申請所需時程：2019.08.22 (申請日期) 2019.08.24 (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)：300000 (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_____無_____下限_____無_____

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

_____ 有英語教室，可申請上課

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_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

\$ _1890_ (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：_3_人房：\$ _1890_ (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： SENOJI PLYTINÉ (距學校距離： 1.8km)

計費方式： 16 歐元/3 個月

□ 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： 冬季大多 0 度附近

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 1.4 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(lki)、藥局(在超市隔壁)

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

藥局(在 lki 超市隔壁)

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：_____pasta_____ 類型：_____美式料理_____ 價位：_____400 台幣以內_____ 步行距離：_____2km_____

餐廳名稱：_____eat more chinese_____ 類型：_____中式料理_____ 價位：_____400 台幣_____ 步行距離：_____1.8km_____

其他建議

其他建議
