

# 出國研修心得



- ◇ 研修學年 / 學期：108-2
- ◇ 薦送學校、系所、年級：國立臺北科技大學 經營碩一
- ◇ 中文姓名：岑樂童
- ◇ 研修國家：立陶宛 Lithuania
- ◇ 研修學校：維爾紐斯大學 Vilnius University

## 一、緣起

當初，我想要趁著大學四年出來看看世面，接觸不一樣的文化，所以來到了台灣讀大學，由於澳門跟台灣都在亞洲，其實文化背景都很相似，很快的我就習慣了這裡的生活，也開始有了想去更遠的國家體驗生活的想法，再想畢業後就要踏進社會了，可能再也沒有機會能夠沒有經濟壓力的在一個陌生國家生活這麼長一段時間。

選擇立陶宛其實也沒有什麼特別原因，單純因為是不熟悉的國家，也是對比歐洲其他國家觀光客較少的地方，相信一定更能體驗到當地的風土人情，很難得的機會可以從零認識一個國家。

## 二、研修學校簡介



維爾紐斯大學 ( Vilnius University ) 成立於

1579 年，是立陶宛最古老也是規模最大的高等教育機構，位於立陶宛的首都維爾紐斯，共有 14 個

學系，主要的校區有舊校區與 Saulėtekio 校區，

舊校區在舊城區裡，裡面保留了非常多傳統的建築，我的系所在

Saulėtekio 校區，是比較新的校區，系館裡有咖啡廳、懶人沙發區與桌球

桌讓學生下課能放鬆，而且這裡的圖書館是 24 小時的。學校設有給學生

使用的健身房 ( 月費只要 5 歐 ) , 不同的球場每個禮拜也會有開放使用的時段 , 可以與其他交換生以球會友。

### 三、 國外研修之課程學習(課內)

我在這邊選擇經濟系因為課程內容比較接近北科經管 , 而我修的是大學部的課程 , Global Business 與 Business Statistics 兩門是本系的課 , 另外一門 Economic Sociology 是哲學系開的課 , 都是用英語授課 , 因此大部分修課的同學都是交換生 ( 本來來之前預選了立陶宛語的課程 , 但後來發現立陶宛語的課是密集班 , 一個禮拜會有三次上課 , 會跟其他的課程衝到時間 , 所以要自己做取捨 ) , 我修的三門課都有分組作業 , 每個隔週會有兩節課的 Seminar ( 類似專題研討課 ) 去報告 , 但後來也很可惜因為疫情關係 , 學校 3 月中決定把所有課轉為線上上課 , 所以報告跟期中期末考都是線上 ( Microsoft Team , 學校 Moodle ) 完成。

### 四、 國外研修之生活學習(課外)

#### ✧ 文化交流的部分

剛來到立陶宛 , 在宿舍、迎新週認識了很多世界各地的朋友 , 有時候會一起交流廚藝 , 一起出去玩 , 因為文化背景不同 , 相處起來常常會有有趣的事情 , 我們也都很喜歡聊到互相的文化飲食習慣 , 他們每個很樂於分

享自己國家的事情，可以從一個當地人的口中更加瞭解一個地方，也可以讓更多人認識我的家鄉，我覺得超酷的。



香港、澳門、台灣、韓國



宿舍的文化之夜，每個人準備一道菜



路上認識的一群立陶宛人，去他們家玩

#### ◇ 廚藝的部分

在台灣生活都是以外食為主，極少自己下廚，甚至台灣的宿舍跟外面租的房子都沒有廚房，出去吃變得更理所當然（頂多只會煮個泡麵當宵夜），來到歐洲，如果要每一餐都出去吃花費超大（立陶宛沒有像台灣那種小攤販或便當店），所以說環境逼自己成長了許多，從一開始義大利麵都會煮焦到後來越來越熟練，慢慢的已經習慣每餐自己煮，每個禮拜都很享受

去超市採買的過程，自從學會自己煮後也開始注重自己的飲食生活。

建議大家來之前可以學個一兩道家鄉料理，可以來跟外國人交換廚藝（那時候只有能力準備一點都不傳統的香蕉煎餅給大家吃，超不好意思），迎新週也有文化交流的活動，他們都會做很多自己國家的菜拿來擺攤。

#### ✧ 自助旅遊的部分

在交換半年這段時間，很幸運的認識到一群投契的朋友，一起遊歷歐洲，從機票、住宿、交通、景點都是自己找自己安排的，所以每一趟旅行都特別珍貴，而且每次都會安排的比上一次更周全，旅行中遇到突發狀況時也變得更臨危不亂。



在旅行的時候也有遇到一些熱情的當地人，只要你不要害羞跟他們交流，他們都會很樂意推薦一些當地景點跟美食，還有自己計劃旅遊要先上網查收集一下相關資訊，不然會多花很多冤枉錢與時間。

## 五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- ◇ 學生上課不會玩手機
- ◇ 老師會常常引導我們去思考、討論，也會一直跟我們互動
- ◇ 學生課堂上更勇於發言，不會太在意答案對或錯
- ◇ 大部分學生上台報告都不會緊張或念稿，表達能力都很好很有自信，值得我們學習
- ◇ 一般的課每個隔週會有研討課，集中進行小組報告跟班上討論

## 六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- ◇ 從旅遊、交友增強國際觀
- ◇ 交了許多不同國家的朋友，擴大交友圈
- ◇ 廉價歐州旅遊的機會（歐洲內陸機票便宜）
- ◇ 語言能力的進步（英文是跟所有當地人、交換生的共同語言）
- ◇ 透過日常生活，培養獨立自主的能力
- ◇ 親身體驗生活，深度認識立陶宛

## 七、 感想與建議

在立陶宛交換的這段時間，遇到了很多有趣的人和事，剛來的時候聽說立陶宛人沒有像其他歐洲國家的人那麼熱情，大部分比較內斂，生活久了發現他們其實內心也是很溫暖的只是表面看來很冷淡。這邊的人主要講立陶宛語，常常遇到一些不會講英文的人（特別是老一輩）時就會開始用手語加 Google 翻譯，每次都很好笑，這裡的人也很喜歡聽到我們講他們的語言，就算是問好或謝謝簡單的字他們都會笑得很開心。

雖然這半年遇到疫情，經歷了停課與封城，無法充分的體驗交換生活，但也是因為如此讓我有更多時間待在立陶宛四周探索，走走愜意的老城區，看看一些有意義的歷史博物館，除了首都維爾紐斯，還有很多很美的城市，都非常值得去看。

我覺得來歐洲交換一定要準備好一顆開放的心，忘掉本來有點害羞的個性，多參加活動去認識不同的朋友，勇敢跳出自己的舒適圈，盡情去玩也盡情去體驗生活，但馬鈴薯不要吃太多。



維爾紐斯 ( Vilnius )



特拉凱 ( Trakai )



克萊佩達 ( Klaipeda )



尼達 ( Nida )



立陶宛道地料理



學校餐廳只有立陶宛語的菜單

## 赴外研修調查表

姓名：岑樂童 所屬系所 / 年級：經管碩一

聯絡資訊(同意公開)：Fb: Sam Lokton

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：Faculty of Economics

研修期間：西元 2020 年 2 月 4 日 至 2020 年 6 月 30 日

### 初期規劃

選擇此校原因：觀光客較少，物價低

是否有相對應科系： 是(系所名稱 Faculty of Economics )  否

### 赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2019 年 11 月 10 日

何時繳交資料提出申請：西元 2019 年 11 月 15 日

何時獲得錄取通知：西元 2019 年 11 月 26 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

<https://www.vu.lt/en/studies/exchange-students/how-to-apply>

<https://incoming.vu.lt/>

### 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)：立陶宛移民署

申請簽證官方網頁：

<https://visa.vrm.lt/epm/pages/applications/applicationEdit.xhtml>

申請所需文件(請逐一列出)：1.網上申請表 2.入學證明 3.財力證明4.護照大小大頭貼1張 5.護照 6.保險證明 \*申請時需要學校發出的mediation letter number

申請所需時程：2020/02/07 (申請日期) 2020/02/24 (取得日期)

\*需要提前上網預約 (<https://www.migracija.lt/en/app/visit-reserve>)

### 費用

當地學校需繳交費用

學費：\$ 0 (新台幣)

其他項目：學生證 費用：255 (新台幣)

\*學生證需要網上登記再請學伴幫忙繳費收件

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：大概13000/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 15 ECTS

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

學校有開立陶宛語／俄語課給交換生修讀

### 住宿

交換學校所提供之住宿選項

交換學校宿舍 (地點：Olandu 51)

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：\_\_三\_\_人房

您採用的住宿方式：學校宿舍\_\_雙\_\_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 \_\_\_\_\_ (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（學伴接機） 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：Filaretu st. (距學校離：40分鐘到Saulėtekio校區)

計費方式：學生月票5.8歐 (大概193新台幣)

火車 站名：\_\_\_\_\_ (距學校離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

捷運 站名：\_\_\_\_\_ (距學校離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

公共自行車 站名：\_\_\_\_\_ (距學校離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

其他：\_\_\_\_\_ (距學校離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

無

## 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：冬天-1度到6度左右

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

Rimi (大型超市) -從宿舍走路5分鐘

Express Market (小間的超市) -從宿舍走路2分鐘

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

一些實用的手機App：

\*Trafic - 可以在上面買學生公車月票，也可以查公車，立陶宛公車都很準時，搭公車記得學生證要帶在身上，隨時會有人上車查票，查到沒買票要罰款

\*Bolt - 當地比較廣泛使用的叫車app，比Uber便宜，非常方便