

國立雲林科技大學

學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生

學生姓名：鄭念慈

系所年級：視傳碩四

研習期間：民國 110 年 8 月至民國 111 年 8 月

一、進修計畫摘要

－ 出國進修的目的及意義

不走出世界，永遠不知道世界有多大，從大學起便有出國交換的想法，因就讀設計相關科系，藉由生活經驗的累積、多元文化的參與及體驗，都將成為設計中的一環，化作為靈感的養分，也因為 25 歲以前都待在雲林，就讀雲科，很少有機會走出家鄉，便利用學校交換姊妹校爭取出國的機會，我認為打破舒適圈是非常重要的事情，有斷裂才有碰撞，碰撞會產生更多的可能。

在歐洲提倡交換學生的 Instagram 上有句話是這麼寫的：

「Erasmus is the beginning of the rest of your life」，要翻譯成完美的中文有點難度，大致上是交換學生能讓你體驗人生的開始，我個人非常認同這段話，不管最後選上哪一所學校，我想，都還是抱持的冒險與期待的心情，闖一闖！去吧！



二、研修成果與返校後學習的關聯性

－ 研修主題與系所簡介

這次交換到立陶宛的首都維爾紐斯(Vilnius)維爾紐斯科技大學(Vilnius Gediminas Technical University)，不同的學院分散在維爾紐斯舊城區及周邊，本次研修的學院為創意產業(Creative Industries)學院位於一棟美術館對面，與建築系在同一區，看起來與路邊的建築沒有太大的差異，第一次去上課還找不到大門，沒想到入口就在公車站牌的後面，上完課可直接等公車回宿舍或是到市中心閒晃。

－ 研修課程與內容

研修課程	
Drawing	
課程敘述	<p>秋天大約 9-10 月的時候，因為戶外天氣不錯，繪畫課的老師會直接叫學生帶著椅子出外寫生，繪製立陶宛的街景，有時會替換繪畫材料，有一次是使用炭筆繪製一個公園，平常都是看著圖片畫畫，實際寫生是有點難度，老師是從建築系來的，對於透視或是繪畫的眉角非常重視，有點嚴厲、說話也很直接，但是講話很中肯，藉由他的指點有感受到自己繪畫功力的進步。</p>

<p>研修課程</p>	
<p>Business communication</p>	
<p>課程敘述</p>	<p>練習用英文演講/報告的課堂，老師非常用心且嚴厲，教導很多演講的技巧，但這堂課英文字彙有點艱深，需要回家複習或是請教同學，結束報告的時候老師也會給予建議小紙條，有些同學也會很”踴躍”的發表對於你簡報的建議，建議想磨練膽量跟說話技巧的同學可以修這門課，但是膽量要大，也要有讀書的心理準備</p>
<p>研修課程</p>	
<p>Creative studies</p>	
<p>課程敘述</p>	<p>老師非常 Chill，上課時會分享設計或是創意的案例，也會常常對於學生提問，課程作業沒有很難，但不是一門非常有趣的課，算是輕鬆，老師人也很好跟有趣。</p>

三、本次出國進修經驗與心得分享

• 課程方面

歐洲的教學方式與台灣沒有太大的差別，最大的不同是同學的表現，在台灣較少與老師互動，也不太會對於同學的作品或是報告發表個人意見，以和為貴，但這次來體驗上課，發現歐洲學生非常勇於表達自己的意見，老師在問問題的時候，也非常踴躍回答，在課堂上展現了十足的企圖心。

• 飲食方面

歐洲的飲食與台灣大不同，立陶宛的傳統美食我吃不太習慣，所以出國後幾乎每一餐都自己煮，不然就是吃亞洲餐廳，但目前亞洲餐廳在立陶宛還沒有很發達，所以自己煮是最好的選擇，加上如果能煮出一桌好菜，有利於社交，也能發揚台灣傳統小吃，這兩個學期我製作了超過 100 張的蔥油餅，算是小有成就，因為超便宜也深受外國人的喜愛。

• 文化方面

因為交換學生的交友圈都來自不同的國家，有來自於義大利、法國、德國、荷蘭…等等，在社交上也須因應不同的國家文化，比如與義大利人吃飯不能切斷義大利麵、不要把鳳梨放在 pizza 上，不然有些人會不開心，在相處上大家都還蠻不錯的，但就是喝很多酒，如果要與人社交交陪，建議訓練酒量與自由的靈魂，放開心胸、誠摯待人。

• 住宿方面

兩個學期我都是外宿，因為本身較追求住宿品質，所以沒有住宿舍，而且宿舍離市中心有段距離，大約 30-40 分的公車時間，如果是愛好酒吧、或是夜店的人會很痛苦，尤其是冬天，但外宿因價格關係都會有室友，建議自行挑且仔細選，不要亂選，不然會讓你自已活得不開心，幸好兩個學期都遇到不錯的室友，還有一起出國旅行。

• 旅行方面

到歐洲就是要瘋狂旅行，便宜的廉價航空、方便的過境巴士，都是歐遊不可或缺的一環，航空使用 ryanair 或是 easyjet，找住宿用 hostelworld 或 airbnb，盡量不要用 booking 因為很貴，住宿早點訂可以省很多，盡量避開重大活動，或是不住在非常市中心，都能省一點錢，我非常推薦 hostelworld，窮學生的神 APP。

四、建議事項

一、行前準備

相信不少同學都會遇到家裡阻撓或是擔心，建議以成熟理性的態度告知父母，好好溝通，出國前製作一張緊急聯絡單給父母或親近的人，寫上國外的電話、住宿處、交換學校承辦人聯絡方式、email 等等基本資訊，讓父母能聯絡的到人，出國前也必須將信用卡、保險等事宜辦妥，不然出國後會非常麻煩，健保卡、護照、身分證、學生證正反面都拍照，留照片檔在手機內或雲端，以備不時之需。

二、學期過程

剛到新的環境一定會有不適應，因為立陶宛天氣的關係也有可能讓人憂鬱，建議多交一點朋友，多參與社交活動，到立陶宛的台灣人很少，所以一定要自立自強，學校課程可認真體驗幾門，但不要因為課業不出門或是不與人交陪，出國最重要的是接觸不同的事物，並不是只待在房間打作業。

三、歐洲旅行

習慣歐洲生活後大家一定會開始旅遊，但旅遊就是會發生千奇百怪的事情，尤其是獨旅還是有一點危險，但不須過度恐慌，保持瀟灑的心即可，建議多認識朋友，還可以獲得當地地陪，個人隨身物品務必保管好，錢財不外露是基本，可上網事先瀏覽該國家的風俗民情，或是問那個國家的朋友，是最準確的，也必須增進自身解決問題的能力，因為旅行是充滿驚奇與意外的。

四、回國規劃

回國前不少人都會陷入憂鬱或是不想回來的情緒，建議事先做好回國後的規劃（畢業、就業）等等，不讓多餘的負面情緒消耗太多時間，並且帶著不同的心態與成長回到台灣，不忘記在歐洲體驗的一切，也運用自己在這段期間增長的眼界，去看待原來的事物，會有不同的收穫，台灣真的是不錯的地方，食物便宜、風俗民情善良、治安好，這是國外無法取代的。

五、附件

(一) 其他有關資料

<p>立陶宛畫畫課（戶外寫生）</p> 	<p>穿著冬天外套在柏林</p> 
<p>語言俱樂部與立陶宛學校承辦人</p>	
	
<p>文化之夜報告(一)</p>	<p>文化之夜報告(二)</p>
	

波蘭護照之旅



夜店辣照



與變裝皇后合影



這輩子看過最美的黃昏



帶外國人寫春聯



戶外音樂會



(二) 成果報告檔及照片檔光碟片 1 份

所屬系所 審核意見	<div>指導老師簽名：</div> <div>系所主管核章：</div> <div>(*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)</div>
--------------	---------------------------------------------------------------------------

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫（活動照片請附簡單文字說明）。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。