

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：陳苡葦

系所年級：國管學程四年級

研習期間：民國 111 年 8 月至民國 112 年 1 月

一、進修計畫摘要

（內容須包括出國進修的目的及意義、研修主題、進修課程概況、修讀學分及成績、進修學校系所簡介、國外指導老師學經歷等）

二、研修成果與返校後學習的關聯性



三、本次出國進修經驗與心得分享

四、建議事項

五、附件

（一）其他有關資料

（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。

一、進修計畫摘要

● 出國進修目的及意義

在這個國際化的社會裡，我們需要保持一顆開放的心去欣賞並理解文化差異，因此要是能在大學期間去一個不同的國家體驗異國文化，不只能增進語言能力和拓展國際視野，也能讓自己用一個更寬廣的角度去看待世界，相信這個經驗會令我受益良多。

二、研修成果與返校後學習的關聯性

● 學校介紹

本次交換的學校為維爾紐斯格抵米那斯科技大學，共有兩個校區，分別位於舊城區以及 Sauletekis，舊城內的學院需搭乘公車前往，另一個則是在距離宿舍 10~15 分鐘的位置。



圖 1 Sauletekis 校區

(1) 宿舍生活

交換生的宿舍是 VGTU 第 6 宿舍，坐公車到站後走 9 分鐘會到達，皆為兩人房，廚房、衛浴都是共用，一個月是 240 歐元，每個禮拜都會有阿姨來打掃，床單也能每個月更換 1~3 次，整體衛生都有維持在一定的水平上。



圖 2 宿舍衛浴



圖 3 宿舍廚房



圖 4 宿舍房間

(2) 交通

立陶宛的交通有公車、計程車、火車、巴士，公車滿方便的也有專屬的 app，有學生票優惠，基本上哪裡都到得了，計程車的話通常是需要去到比較遠的地方像是機場才會搭乘，其實並不貴，從宿舍坐到機場的 20 分鐘路程大概 300 多台幣，火車則是可以到達立陶宛其他城市，像是較多人知道的考那斯 Kaunas、特拉凱 Trakai 和克萊佩達 Kaleipeda，火車很穩，車上



圖 5 立陶宛火車

也很安靜，再來巴士的話，可以到達其他國家，如果覺得機票價格不划算的話，巴士也是一個不錯的選擇，我就曾經搭巴士到拉脫維亞旅遊，4 個小時的車程，座位是舒適的，行車也滿穩定，不太會暈車。



圖 7 歐洲巴士 Flixbus



圖 6 立陶宛公車

(3) 修習課程

這次選修了三門課程，分別是電子商務 Electronic Business、立陶宛文 Lithuanian Language 和社會學 Sociology，期末的成績都有通過。但在這其中我印象深刻的是 Lithuanian Language 以及 Sociology，在立陶宛文的課堂上我學會了很多生活用語像是謝謝 Ačiū、你好 Sveiki、再見 Viso gero，甚至是介紹自己的名字或是從哪個國家來，老師上課很友善，都會一個字一個字慢慢教，還會聽每一位同學的發音。另外，在社會學的課堂上，因為班上有許多交換學生，

老師都會跟我們討論不同國家社會上的差異，像是政府的運作，道德習俗，能夠跟不同國家的學生交流讓我覺得很有趣，老師也對台灣很感興趣，問了我很多相關問題，很開心能夠讓更多人認識台灣。

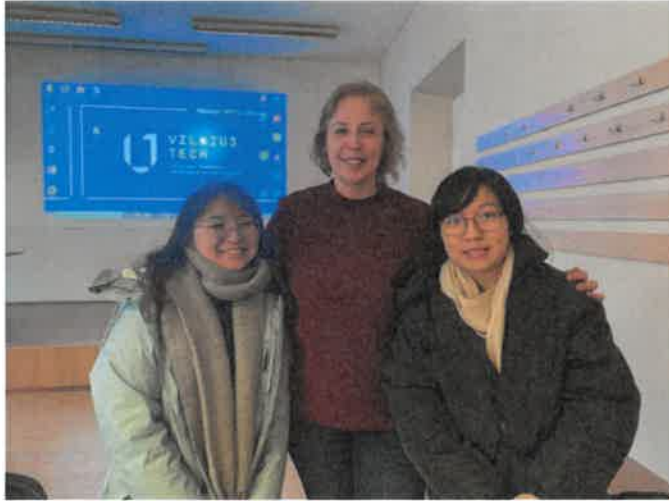


圖 9 與社會學老師的合照



圖 8 與立陶宛文老師的合照

三、本次出國經驗與心得分享

出國前其實網路上對立陶宛的相關資訊並不多，因此是抱著有點忐忑的心前往立陶宛的，但去到當地之後發現，其實立陶宛是個很可愛又很純樸的國家，雖然大家看起來很冷漠，但如果你主動與他們交談，他們也會很熱情的回應你，有個老師跟我們說過立陶宛人就像一顆椰子，只要你打破了他們冷漠的外殼，他們其實內心是很柔軟的！甚至是令人意想不到的情況，某天當我走在街上的時候，有個立陶宛女孩跑來跟我搭訕，說他很想認識國際生，然後我們就加了聯絡方式，之



圖 10 舞蹈社團的成果發表會



圖 11 與立陶宛朋友的合照

後就成為了朋友，他特地舉辦了立陶宛傳統聖誕節前夕的小小活動，在布置好的桌上擺放 12 種不同的食物，分別代表著新的一年的 12 個月份，每個月份的食物都要吃到，不可以挑食，祝福未來的一年裡每個月都能順順利利，還有邀請我與其他朋友去參加他舞蹈社團的成果發表會，讓我們能夠更了解當地文化，很高興能夠認識他，讓我在立陶宛有更不一樣的體驗。



圖 12 立陶宛傳統聖誕餐桌

除了在立陶宛之外，放假的時候也有去其他國家玩，去了拉脫維亞、英國、冰島、丹麥還有法國，很幸運在冰島看到了極光，然後在法國度過了聖誕節和跨年，跟雲科的交換生還有特魯瓦的其他外國交換生一起辦了派對還玩了交換禮物。可能很多人在對於立陶宛不夠了解的情況下會選擇其他國家前往交換學生，但我很慶幸自己勇於冒險，其實立陶宛是一個很可愛的國家，交通很方便，四季風景各有不同，還能趁著下雪時去體驗溜冰跟滑雪，也適合安安靜靜慢悠悠的生活，不只是維爾紐斯，還有其他城市等著你去探索。



圖 13 大笨鐘

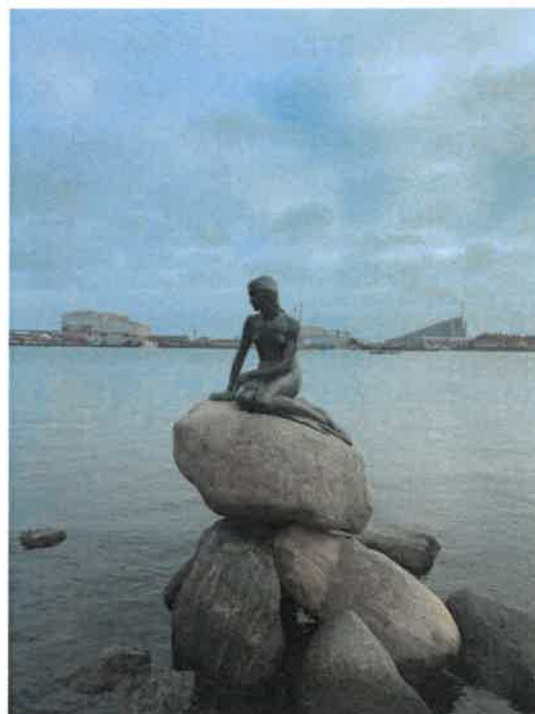


圖 14 丹麥美人魚



圖 15 冰島極光



圖 16 聖誕派對



圖 17 凱旋門



圖 18 巴黎鐵塔

四、建議事項

● 飲食

亞洲餐廳在立陶宛並不多，因此如果比較習慣吃亞洲食物的話，建議多從台灣帶過來，像是海帶芽、乾香菇、胡椒鹽、黑糖之類的，都是特別食用的材料，也因為特別想念亞洲食物，平時都是自己做菜，除此之外也會跟在立陶宛一起交換的台灣人們動手做，像是滷雞心、湯圓還有波蘿麵包，應該也算是廚藝訓練營的一種吧，很有趣！



圖 19 湯圓



圖 20 波蘿麵包



圖 21 滷雞心

● 氣候

立陶宛的天氣捉摸不定，還記得我剛去的前三天還是穿著短袖出門的大熱天，後來溫度急遽下降到十幾度，還有在十一月的某天起床之後拉開窗簾，發現外面已經下雪了，建議大家多帶發熱衣褲還有防風衣物，最好是採取洋蔥式穿搭，因為室內都會開暖氣，還有需要注意的是在雪地行走，下了雪又融化之後的地板會形成冰塊，會特別滑，可以的話有雪靴比較好，增加摩擦力，另外，雪靴和外套其實可以來了之後再在立陶宛的迪卡儂購入，都滿經濟實惠，也能夠減少帶來的行李重量。



圖 22 立陶宛初雪

● 心態

想想自己出國的目標是什麼，沒有必要跟別人比較，像是交外國朋友、在歐洲旅遊之類的，如果希望能交外國朋友的話就多多去參加活動，學校有很多相關活動能參加，會有很多機會可以認識很多人，如果是想在歐洲旅遊的話，就趁著假日出去走走，但不管目標是什麼，希望你永遠都是開心的幸福的享受每一天在國外的日子，因為這是很難得的經歷，要相信自己做出的決定。

