

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

Ministry of Education Scholarship for Excellent Students to Study Abroad
Report on Exchange Experience

維爾紐斯大學留學心得

Report on Exchange Experience at Vilnius University

原就讀學校/系所/年級：文藻外語大學/國際事務系/四年級

Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year

Wenzao Ursuline University of Languages/Department of International Affairs/
4th year

獲獎生姓名：陳○○

Name: CHEN ○○

研修國家：立陶宛

Host Country: Lithuania

研修學校：維爾紐斯大學

Host Institution: Vilnius University

獲獎年度：113

Award Year : 2024

國外研修成績：8.50

GPA Received at the Host University: 8.50

1. 緣起 Origin

因父母對西洋音樂的愛好，使我從小對西洋文化也產生了興趣，去國外讀書、生活一直都在我的夢想清單裡，也因此從小英文成了我相較有自信的科目，在高中也選擇了應用外語科就讀。高中畢業後了解到英文只能當作一種工具，單靠英文讀的好、考得好是不足以為未來生涯助力的，所以在大學決定挑選以英文作為輔助工具的科系，也就是國際事務系。在國際事務系裡的三年裡我了解到，這是一個需要強大感知和世界觀並與生活周遭各個環節串聯起來統整、分析的科系，單靠課堂上的理論與讀物來認識世界是遠遠不足的。從那一刻起我才真正堅定了必須出去看看世界的意念。

出國前準備

因為是第一次一個人要在國外生活，因此從生活的各個方面都做了許多功課、爬了許多文，但因為立陶宛比起其他留學、交換的熱門歐洲國家來說，資料可說是少之又少，因此也向有交換經驗的同學們尋求了許多建議，並從他們分享的經驗中獲得了更全面的行前準備方向，也增加了我的安全感與自信。

簽證辦理

由於立陶宛在台灣沒有辦事處，因此若想在台灣先完成簽證的辦理就會需要多花一筆費用，因此選擇了先在台灣登錄資料進立陶宛政府的系統並預約時間後，再到立陶宛當辦理。辦理即登錄資料的過程也是比想像中不容易，因為網路上的資料不是太少就是太舊，因此只能靠學校的資料和自己摸索，深怕少了什麼重要資料或環節。反倒是親自到了當地移民部門時，申請過程比想像中的容易，如果文件都沒什麼問題的話，簡單回答問題後就能完成申請程序。一直到幾周過後的某天收到了可以領取簽證的郵件後，心中的那塊大石才終於放了下來。

2. 研修學校簡介 Introduction of the Host Institution

維爾紐斯大學位於立陶宛的首都，成立於1579年，由15個學院組成，是立陶宛第一所也是最大且為波羅地海三小國中最古老的大學。

接機、報到

維爾紐斯大學有很完整的學伴計畫(ESN Vilnius University)，在前往的幾周前學伴就會主動寄郵件跟你自我介紹並獲取聯繫方式，有什麼問題或疑問都可以直接地詢問他們並得到解答。我很幸運的遇到了有駕照的學伴願意親自接機，在前往住宿地的途中，她向我做了一個很完整的立陶宛簡介，介紹了很多餐廳、特色料理、旅遊景點和歷史，讓我對這個國家有了基本的了解。在課程正式開始的前一週為新生週，ESN幾乎每天都有舉辦活動讓來自各地的學生和當地學生有很充分的機會可以交流，我有許多珍貴的友誼都是在第一週社交認識的朋友。學校也有舉辦始業式來歡迎我們，內容非常實用且豐富，從日常生活、旅遊觀光到立陶宛歷史背景，也有校園、圖書館的導覽。學伴在第一週也都會組織活動讓同組的人可以認識彼此，我們這組是到一間當地特色餐廳一同享用午餐，非常有趣。

住宿

宿舍方面我被分配到的是Saulėtekio宿舍，這個宿舍相較Olandų宿舍老舊，設施和各房間的新舊情況很不穩定。房型有一個月105歐的兩人房和一個月70歐的三人房。我住的是三人房，三個女生共用一個房間稍微顯得擁擠，但我比較幸運的是住在五人共用一間衛浴的一側，另一側的人則會大家一起共用兩間浴室。一層樓有兩間廚房，是宿舍唯一可以與他人交流的公共區域，此宿舍對噪音的容忍度也很低，時不時會有人通報保全抱怨有人吵鬧。Saulėtekio宿舍附近幾乎沒有餐廳，距離超市和公車站大約步行10~15分鐘。我的系所因為位於舊城區，因此每次通勤大約需要40~50分鐘抵達系所。在宿舍對面的建築有一間洗衣店，洗衣服是3歐，烘衣是兩歐，但因為烘衣機烘完的衣服還是會濕濕的，所以有很多人會買曬衣架晾在宿舍走廊。總體來說Saulėtekio宿舍的舒適度實在有待加強，但宿舍租金相較在外租屋還是很划算。

3. 國外研修之課程學習(課內) Courses You Took

選課程序及狀況

學校在申請階段就會有相關的課表可以供查詢，課程大綱都很清楚，第一週可以有課程上的變動自由作加退選，比較需要注意的是選課系統好像沒有提醒衝堂的功能，有些課程也會有單雙週線上實體的不同，因此在選課前要特別注意上課時間。

上課情形、學習成效

因為是大四下學期的時候交換，因此大部分的學分已修滿，選課的部分只選了兩門課，但不巧的是這兩門課的難度和課業量對我來說頗高，自學的時數也偏高，所以平常花了很多時間跟心力在課業上。我選擇的兩門課是Institute of International Relations and Political Science中的課程，都跟我所就讀的科系有關，分別是Learning to live together: transitional justice after violent ethnic conflict和Workshop: Argumentative and Persuasive Writing，這兩門課非常注重AI的使用，利用AI生成任何內容都是被禁止的。教室幾乎都是立陶宛學生居多且每堂都會點名，學生都會提早或準時到達教室，課程進行時沒有學生會明顯分心做自己的事，更沒有學生趴睡。課堂中教授時不時就會發問，學生回答很踴躍，偶爾也有小組討論，討論後會推派一名學生做分享，學生彼此與教授間的互動度很高。

Learning to live together: transitional justice after violent ethnic conflict

這是一門關於轉型正義的課程，每周都有課前讀物，會是當週課程的主題或案例，案例包括一些轉型正義的著名例子如：柬埔寨、盧安達、紐倫堡、獅子山共和國。課程中使用很多專業術語，也有很多歐洲等各國歷史，是我在這門課程中最挫折的部分，需要花更多的時間做預習和複習。但經過一學期的課程後，我了解到了轉型正義並不算一個新的概念，並且在轉型正義領域中有許多有趣的議題，例如和平與正義的平衡，或是真相、道德、文化對轉型正義的關係及影響，都是在該領域不可或缺的議題。

Workshop: Argumentative and Persuasive Writing

這是一門工作坊的課程，所以會有大量的書寫作業和關於寫作或研究方法的理論課程。這門課基本上採隔週實體課的方式，但沒有因此降低這門課的課業量，每週都有寫作理論的讀物要預習，上課時教授會時不時指定回答問題，因此上課時須非常專心聽講。除了理論讀物外當然還有說服寫作的部分，通常會需要閱讀一篇關於國際事務有爭議的文章，有時也會是期刊或報章雜誌的內容，再從中挑選你想說服他人的部分撰寫，有時還須評論回覆同儕的文章作互動，期中期末還有別三篇長文章，可說是非常硬的課程。有趣的是，這門課是與他們系上另外一門必修課有所連結，我因沒有選修那門課程，因此需要連結課程的文章我都使用轉型正義做我的主題，於是在期末的文章中，我挑選了台灣的轉型正義作為我的研究題目，把學期的所學最後又套回我所生長的這片土地。

4. 國外研修之生活學習(課外) Extracurricular Activities and Social Life

宿舍生活

宿舍生活是我在交換中數一數二重要的環節，交換的前期幾乎只有在睡覺時間才會回房休息，同一樓層的人幾乎都彼此認識，每天課後都會聚在一起煮飯、吃飯和聊天。因為宿舍沒有交誼廳的緣故，廚房變成了大家交流的聚集地。在廚房裡我們不僅偶爾會辦慶生派對，也有飲食文化上的交流，更能談起來自各地的舍友們在交換前的種種經歷。在宿舍的這群夥伴中，我們都有一條不成文的規定，就是無條件分享、從不計較食材的花費，今日我若肚子餓不想煮飯，就到廚房看看有沒有飯可蹭，明日我有時間煮飯，便會詢問有沒有人想要吃，這是我在宿舍中感到最溫暖的互動。每當舊城區內有舉辦任何當地或與文化有關的活動，大家都會互相邀約一同前往。每到周末，一些



(與Olandu宿舍合辦的國際晚餐分享)

宿舍的人會主動發起國際晚餐分享的活動，一人帶一項自己國家的料理和大家分享，有時也會在宿舍附近的Green Lakes

烤肉、野餐，播著音樂踢著球、玩桌遊，非常有趣！平常沒有特別活動的話，一週一定會有一晚到酒吧喝酒，聯絡感情。經過一學期的相處，這群宿舍的夥伴已變成我如家人一班的存在，是我在交換結束後最捨不得分離的一群人。



（週末與宿舍夥伴在Green Lake烤肉和野餐）

當地活動

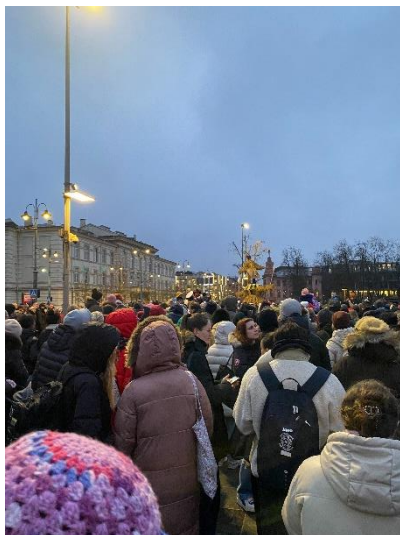
Užgavėnės是立陶宛其中一個重要的節日，大家會跟著即將被焚燒的稻草人女孩遊街，一路走到河邊後燃燒，意味著冬天就要離開，同時眾人也會唱個跳舞，歡迎春天的到來。Užgavėnės通常在每年的二月底至三月初左右舉行，當天有許多人會打扮的奇裝異服，希望可以嚇走冬天，也會有吃煎餅等習俗。很有趣的是，在Užgavėnės的活動之前，我從來沒有看過維爾紐斯街道上湧入這麼大量的人流，真的有股春天將近，人們也開始會上街活動的生氣感。



（立陶宛的重新建國日與宿舍夥伴在爐火旁取暖）

每年的2月16日是立陶宛的**重新建國日**，整條舊城區的街上都會擺滿營火，待時間一到便會全數點燃，有人會一起圍著營火合唱。二月的立陶宛還是充滿著寒意，於是大家也會用路邊的爐火取暖，氛圍十分溫馨。

每當有重要**歐洲賽事轉播**時，立陶宛當地會有贊助商與電視台合作在戶外大型螢幕投放。歐洲歌唱大賽(Eurovision)決賽時，我們到一個已經停用的「監獄」中庭（現為博物館）和大家一同觀看直播。當輪到立陶宛歌手表演時，大家不論來自哪個國家，都與當地人一起齊聲唱，音量浩大，很特別的體驗。接近夏天的時候到河堤邊觀看歐洲杯足球賽的轉播，第一次和一大群人看足球賽事轉播可說是非常刺激！雖然場地都是免費進場，但門口安檢都會檢查包包，確保沒有帶任何飲料和食物入場，以促進活動場地內的消費。



(Užgavėnės的稻草人與上街民眾)



(在宿舍觀看歐洲歌唱大賽直播)

歐洲旅遊

交換期間於空檔和假期一共造訪了九個國家，分別是立陶宛、愛沙尼亞、義大利、丹麥、瑞典、奧地利、挪威、匈牙利和法國。由於我不是很熱衷於獨旅，喜歡和旅伴共度時光，因此除了愛沙尼亞之外，都是和宿舍的朋友一同前往的。歐洲旅遊中最令我大開眼界的無非是北歐國家的高消費和生活形式，每段旅程都讓我對歐洲的文化以及國與國間的差異有著更深的著迷。也因旅伴有來自歐洲的學生，所以很多時候會選擇較節省的旅遊模式，例如步行為主要移動工具，或是露宿公園街頭，都會有很多意想不到的特別體驗。



(和宿舍朋友一起到法國迪士尼遊玩)

學校生活

維爾紐斯（尤其舊城區）是個生活機能很不錯的地方，超市隨處可見，餐廳物價也很合理，平價餐廳大約12歐左右可以有一份套餐，當然如果只是想要吃飽的話也有更低價位一點的食物，像是我們最喜歡到歐洲連鎖超市Lidl買立陶宛的特色小吃kibinas充飢，多種口味價格落在0.5歐~1.9歐不等，好吃CP值還很高，是學生黨的最愛。雖然立陶宛沒有地鐵和捷運，但公車都很準時、方便，我最喜歡的是那裏的公車不像台灣的公車上車需要招手、下車要按鈴，因為每站都會停，而且司機看到追趕公車的人都會等待他們上車，不會狠心離去，也是一個令我感到暖心的地方。

5. 研修之具體效益(請條列式列舉) Advantages Gained on Exchange

- 社交能力與溝通技巧提升
- 擴大全球視野
- 學術知識增加
- 廚藝進步
- 危機處理能力提升

6. 感想與建議(Overall Comments and Suggestions)

從我抵達立陶宛的那一刻起，就沒有任何一刻令我感到後悔，雖然這裡的人看起來沒有那麼主動、熱情，但我也很享受著這種不互相打擾的生活。雖說當地人表面都看起來很冷淡，但有需要時向他們請求幫助，他們大多都很樂意幫忙，而且我在立陶宛頂著一個較不常見的亞洲臉孔也

從沒感到被歧視過。立陶宛不僅聲援烏克蘭，對台灣也甚是友善，當地民眾也都知道台灣，總體來說是個人文很舒適、友善且適合生活的國家。在國外發生的所有一切事務對沒有出過亞洲的我來說都很新奇，第一次到國外警局報案、人生中的第一場雪和雪仗、第一次在冰上跌倒，一直到第一次品嚐的佳餚，種種的第一次讓我體驗到，去國外不只是認識新的文化，更多的是體驗不同的生活，每當發現任何不同甚至是相同之處時，都能感受到當初想交換的那股初心、喜悅及感動。

在這交換的期間，我認為最需要具備的條件是要主動。要主動提出你的需求、主動提出問題、主動與人交流和分享，才能讓他人知道你的需求、使他人了解你的想法和文化，並且達成自己的目的。

在國外最有感觸的時候，莫非是看到家家戶戶掛著自家國旗，或是看著來自各國的朋友能理所當然地揮舞著自己國家國旗的時刻，總是有些羨慕。然而，我來自烏克蘭的室友只是想從立陶宛回家，卻因為戰爭，需要花上將近兩天的時間才能抵達。這些經歷都讓我看見了各個國家文化背景不同的人，都有他們各自的難處，並且令我更加珍惜現有的一切，我們都該互相彼此尊重，也不要覺得國際時事離自己很遠不需要了解和關注，因為全球化的時代一切都很近、很有牽連。

雖然口頭上總是羨慕國外的東西好、國外比較發達、比較進步、國外的月亮比較圓，但真的是在離開台灣之後，才發現自己是真心的愛著台灣這片土地上的一切。