

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：2024.6.29

獲補助出國年度：112學年 上/Ⓣ 學期	
姓名：李建興	臺師大學號：40813007E
臺師大系所：教育學系	
臺師大學院：教育學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修
習
返國後心得報告書**

一、學生資料

填寫日期 2024/06/13

獲補助出國年度：112 學年 第二學期	
中文姓名： 李建興	英文姓名（姓，名）： JIAN-XING, LI
臺師大就讀科系所、年級： 教育學系 五年級	臺師大學號： 40813007E
修習國家： 立陶宛	
修習校名： 維爾紐斯大學	
修習學院： Faculty of Philosophy	
修習科系： Faculty of Philosophy	
赴外學期別： <input type="checkbox"/> 112 學年（民國年） <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 2024年 1月 ~ 2024年 6月	
護照入出境時間 出境：年 月 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2024年 06月 26 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Emotions and Motivation	M. Skerytė-Kazlauskienė	5 ECTS	Spring semester 2023/24
Sociology of Education	A. Girkontaitė	5 ECTS	Spring semester 2023/24

（表格不足請自行加頁）

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

◇ **學術方面**

在維爾紐斯大學的交換學習中，我主要選修了「Emotions and Motivation」和「Sociology of Education」這兩門課程。這兩門課程都不點名，學生可以自由選擇是否上課，但都有小組報告需要完成。

Emotions and Motivation：這門課程主要是聽課和完成一些作業，還有一個期末報告。上課氣氛輕鬆，只需按時完成作業即可。

Sociology of Education：這門課相對較重，需要寫小 Essay 和小組報告。上課時，老師經常提問，雖然可以選擇不回答，但如果全班都回答而自己不回答，會顯得比較突兀。

總的來說，這兩門課程的學術壓力其實不大，通過這些課程我學到了一些比較中表層的專業知識和技能，但是在團隊合作和研究報告的撰寫方面得到了很好的鍛煉（我覺得應該不管怎樣，只要課堂要求都有盡力交出，這兩位教授感覺起來都會讓學生過的感覺，在師大學生眼中應該都算是甜課）。

如果是想要跟立陶宛學生一起上課的同學，可能要自己找一下，因為大部分的課程都是國際學生一起上課，但我有耳聞有一兩個人選到了跟立陶宛人一起上課的英文授課課程。

◇ 生活方面

● Sim 卡

在立陶宛使用手機上網非常方便，如果你的 Mentor 跟我的 Mentor 一樣不靠譜，從頭到尾都沒有出現，勢必得自己去超市購買 Sim 卡。如果有出國需求，可以買 EZYS 的卡，12.99 歐元立陶宛境內吃到飽+13.99GB 的歐洲漫遊；如果不出國，可以選擇 LABAS 的卡，8.99 歐元一張，網路吃到飽但沒有漫遊。這些 Sim 卡都可以通過 APP 進行續費，非常便利。

● 飲食

如果選擇自己煮飯，生活花費與台灣相差不大。可以找人搭伙一起煮飯，大約 3-4 歐元一餐。如果住在 Olandu 的學生，可以去附近的 Rimi 超市購買食材，辦會員卡後可以享受許多折扣（需要有立陶宛當地電話才能辦，上述有提到）。超市在早上和晚上都有折扣時段，可以抓住這些機會購買即期的肉類和其他食材。外食方面，最便宜的是 Kebab，大約 6 歐元一餐，或麥當勞的 saver meal，4.99 歐元。其他餐廳的價格一般都在 9 歐元以上。

- **交通**

維爾紐斯市內交通可以下載 Traffi 這個 APP，學生票有80%的折扣。我購買了月票，每月5.8歐元，價格非常實惠。但一定要記得在拿到學生證後才能購買學生票，否則會被視為逃票，罰款8歐元（相比義大利罰款105歐元，立陶宛算是非常仁慈了）。

- **運動**

維爾紐斯大學提供豐富的運動設施和場地，每周二和四我都會參加排球活動。雖然有教練在場，但教練主要是觀察大家及分隊而已，分完隊一下教練就不見了，所以不是那種專業訓練，而是娛樂性質而已。此外，還有籃球、瑜伽等項目可以參加。

大學的健身房月費僅需5歐元，非常划算，每天都開放，但超級小間。我聽我的交換生朋友 Emma 說，可以找多一點人一起租 Lemon Gym，雖然一個月好像20幾歐還30歐，環境好很多，但多人一起分錢就還能接受。（理論上不行，但實際上他們三個一起共用一整個學期都沒有被抓，所以…）

- **醫療**

在交換期間，我曾因結膜炎加感冒去看醫生。看診費保險有理赔非常不錯，我在 Tavo Klinika 看病花了105歐元，藥費花了20幾歐（本來50幾歐但因為保險不理赔藥物，所以我就挑重要的買），醫生用英語耐心地解釋病情，整體體驗不錯。

- **郵局**

想寄明信片可以去他們的郵局 LP Express，我覺得越早寄越好，因為我4月買郵票一張明信片1.4歐，6月買郵票一張明信片1.74歐，漲價幅度有點令人驚訝。

- ◇ **文化交流方面**

- **與非立陶宛人交流**

ESN（也就是在歐洲各個學校辦理活動給交換生參加的組織）會辦理很多活動給國際生參加，我其實只參加了其中幾個，food sharing 跟 Trakai

trip。Food sharing 吃了很多其他國家的食物，台灣的滷肉飯也大受好評，我後來台灣人朋友離開宿舍之後，還有自己參加一次，鹹酥雞跟鹹酥蘑菇也都大受好評。去 Trakai 我對完全陌生的人有點內向，所以沒有特別跟別人講話，反而是韓國人們主動過來跟我講話，就認識一些韓國朋友。
(推推冬天去 Trakai，可以在結冰的湖面上滑冰)

● 與立陶宛人交流

我會特地把這個拿出來講是因為我覺得跟當地人文化交流在出國交換的時候是不可或缺的一部份，由於上課都是跟國際生一起上課的緣故，認識的人都是國際生，跟我一起住在 Olandu 同一層的兩個臺灣人也都是沒有透過上課認識立陶宛人。

但是，我有透過打排球認識立陶宛人，打了兩三個月，我才下定決心邀請他們一起來跟台灣人吃晚餐。晚餐的時候，聊了蠻多臺灣立陶宛的不一樣以及一些比較個人的事情，我們的滷肉飯還有素滷肉飯都大受好評。他們帶 Pink soup 還有蒸馬鈴薯+Dill。

透過排球認識的立陶宛人還有邀請我打他們的排球盃賽，校內跟校外各一次，校內是院際盃，我代表了哲學學院拿了第二名，校外拿第四名。他們的六人制排球風氣沒有很盛行，他們比賽跑位還都不太會跑。比較盛行的是沙排，但我一直到快離開前兩天才問他們能不能一起打沙排（一直想要但一直不太敢開口，離開前一直覺得：不行！我一定要完成 to-do-list 的最後一項，跟他們打沙排，才鼓起勇氣問。好想回到剛出去交換的一兩個月給自己巴蒸 QQ，沙排超好玩）。

◇ 開銷概算

在交換期間，撇除機票費不算（來回約40000台幣，約1200歐元），我總共花了3600歐元。開銷主要分布如下：

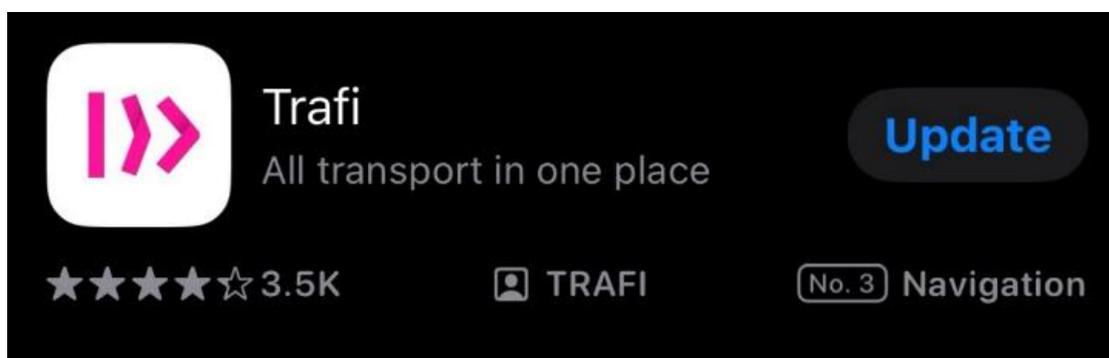
- 60% 旅行支出
- 27% 吃喝
- 5% 購物

- 5% 醫療
- 3% 其他雜費

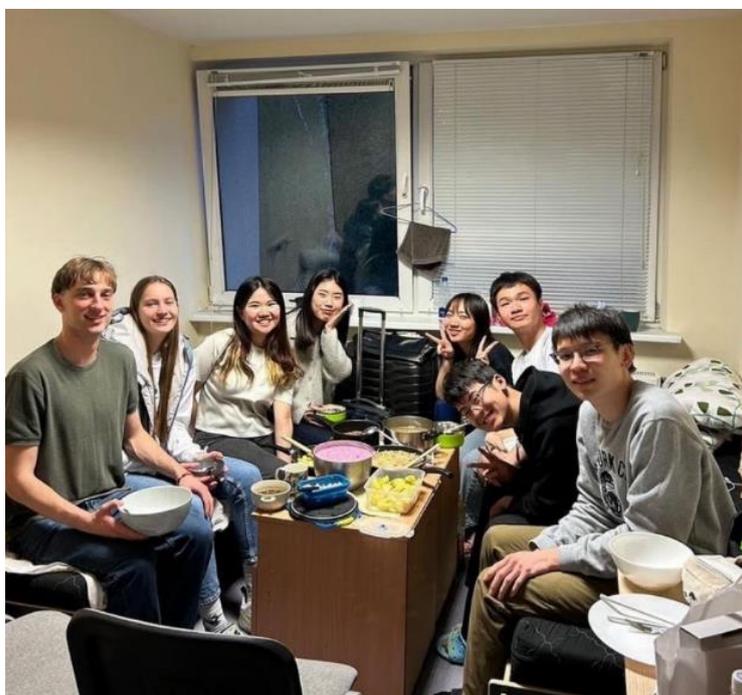
從上述數據可以看出，扣除旅行費用後，實際上交換期間的花費在2000歐元左右是很充裕的。

在維爾紐斯大學的交換學習是一段難忘且充實的經歷。學術上，我獲得了寶貴的知識和技能，生活方面也適應得很好。立陶宛的物價相對較低，使得在這裡的生活開銷也較為合理。總的來說，這次交換學習不僅豐富了我的學術背景，也讓我有機會體驗到不同的文化和生活方式，是一次非常值得的經歷。

四、照片（如有，請提供）



維爾紐斯的交通 APP



邀請立陶宛人一起吃晚餐及 Olandu 雙人房內部



慶典會有的營火



排球時間



校內比賽銀牌



Trakai 結冰湖面

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他