

國立臺灣師範大學 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024/07/14

中文姓名：謝子晴	英文姓名（姓，名）：Hsieh, Tzu-Ching
臺師大就讀科系所、年級： 教育心理與輔導學系 五年級	臺師大學號： 40801036E
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	
修習期間：2024 年 2 月 5 日 ~ 2024 年 5 月 31 日	
護照入出境時間： 出境：2023 年 9 月 20 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 (上學期在波蘭交換，中間沒有返臺) 入境：2024 年 7 月 25 日 <input checked="" 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	所屬學季/期
Gender studies	Ernesta Platūkytė	5 ECTS	Spring semester 2023/24
Posttraumatic society	Paulina Želvienė	5 ECTS	Spring semester 2023/24

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

我上學期是在波蘭交換，交換結束後就扛著行李到立陶宛繼續交換生活（題外話：我是搭LUX Express 到立陶宛的，車上位置偏大而且有電影可以看，有時候遇到特價一張票只要10歐元，超推！如果要去鄰近國家玩可以搭這間巴士！），因此我的學生簽證是在抵達立陶宛之後才辦理。到立陶宛再辦簽證最大的好處是不用額外繳費，而且維爾紐斯大學也會寄一份蠻詳細的攻略講解怎麼申請簽證，所以不用太擔心，唯一比較需要注意的是財力證明不能使用信用卡額度，他們只接受存款餘額。不過到立陶宛才辦簽證的壞處就是從臺灣飛來立陶宛的時候不能到其他歐盟國家轉機（也就是說只能搭土航），所以要自己做一下取捨。

交換前期最令人焦慮跟煩惱的大概就是銀行開戶和電信。在經過多方比較後我選擇了開Revolut的帳戶，會選擇開一個歐洲帳號是因為朋友之間轉帳或者是繳住宿費都方便許多，不過每次把錢從臺幣的帳戶轉到Revolut都要收2%左右的手續費，如果很多朋友都有轉錢需要的話可以討論一下，大家一起轉一大筆然後再分手續費會比較划算。在交換後也認識不少人沒有開歐洲帳戶直接刷自己國家的信用卡，所以可以衡量自己的需求決定需不需要開戶。電信的部分則是選擇Ezys的sim卡，本來想辦esim但是在立陶宛申請esim蠻麻煩的，我記得那時候的櫃員跟我說辦esim需要長期居留證（學生簽證不行），如果沒有的話要先付一大筆的押金，所以最後才選擇實體sim卡。很麻煩的是我出國前沒有先申請把驗證簡訊換成email，因此我每一次刷臺幣的時候都要換sim卡收簡訊，建議在出國前就先把認證簡訊改成email，就不用常常換sim卡了。

再來是住的部分，維爾紐斯大學的學院分布範圍非常廣，因此學校會依據學生就讀的學院來安排宿舍，讓學生可以盡可能的離自己的學院近一點。而我申請的是哲學學院，學院位於舊城區，所以我入住的是Olandų宿舍。從宿舍走到學院上課大概需要半小時，搭交通運輸則約20分鐘，走五分鐘就有一間大超市，生活機能算是很方便。Olandų宿舍分為三人房及兩人房，兩間房間（共五個人）會共用一間衛浴。同一間房一定都會是同性，但另一間房間不一定，所以可能會跟異性一起共用一間衛浴。衛浴平日早上都會有人來打掃跟倒垃圾，所以不用擔心廁所會很髒很噁心，但是如果想要更乾淨的話還是要靠自己 and 室友的一同守護。房間裡的設備偏少，兩人房裡會提供兩張床、兩個床頭櫃、一個衣

櫃、一個儲物櫃、一個書桌和一個架子，大致上除了床跟床頭櫃以外其餘的所有東西都要和同房室友共用，而且房間內沒有什麼遮擋物所以其實蠻沒有自己的隱私。宿舍裡的共用設施雖然不多但也蠻足夠的，整層樓有兩間共用廚房和四個共用冰箱，一樓有提供自習室讓大家唸書，地下室有三台洗烘衣機可以使用。宿舍方面會提供枕頭、棉被、床套、枕套、被套（床套、枕套、被套每個月都可以拿到樓下換新的），運氣好的話還會在房間裡發現上一個房客留下的生活用品（像我就喜提很多衣架跟洗衣粉，讚！）。

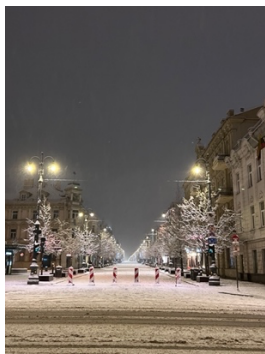
生活花費的話則是以吃飯和交通為主，上學期在華沙大學交換的緣故，所以有很多日常用品和鍋碗瓢盆都是從華沙直接帶過來，同時因為在華沙養成了自己煮三餐的習慣，因此到維爾紐斯之後幾乎都沒有外食過也還沒有採買太多東西，大多時候都只有去超市買食材。這裡外食一次大約是10-15歐（約臺幣340-500），如果找夥伴一起煮平均下來一餐大概是2-5歐（約臺幣65-165）。雖然自煮是個很省錢的選擇，不過前期買廚具也是一個不小的開銷，要好好思考自己需要哪些東西再去採購（或是找到搭伙小夥伴大家一起分錢）。推推IKEA，IKEA的東西大多都比超市便宜許多！交通的部分，在尚未拿到學生證之前都是買單程票，用app（Trafi）買的話30分鐘是0.65歐（約臺幣22）、60分鐘0.90歐（約臺幣30），要注意的是app有限制一次最少要買到5歐。另外也可以上車的時候跟司機買，不過比較貴一張票是1歐（約臺幣34）。拿到學生證後就可以在app上買長期票，有分30天、三個月、十二個月三種長期票，學生折扣（80%）後一張三個月的車票是16.20歐（約臺幣550）。

最後呢就是學業的部分。在遞出交換申請的時候維爾紐斯大學就會請你填好 Learning Agreement，在入學後學校會自動幫你選當初 Learning Agreement 上的課，但也不是所有課都會成功選上。開學後有兩個禮拜的時間可以加退選，不過選課系統上只會提供課綱，開課時間要到另一個網站查。雖然聽起來很複雜但是維爾紐斯大學都會寄信講解該怎麼做，因此選課的過程蠻順利的，如果遇到問題都可以寄信給承辦人員。我這學期選的兩堂課人數都不多，大概10-15人上課，而且兩堂都是研討的課，上課會有很多的小組討論和發表（因為人不多，所以教授常常一個一個點名講話，逃都逃不掉哈哈）。另外課前都會有指定論文要看，上課都會根據課前閱讀進行討論，所以不太能偷懶不看。課業不

算太涼，但是上課的教授都蠻好玩的，因此壓力也不會很大。

維爾紐斯雖然是首都但生活步調偏慢（也可能是因為我都沒什麼事所以都慢慢晃哈哈），一開始其實蠻不習慣的，因為相較於華沙會覺得在維爾紐斯不論是去哪裡或者是做什麼都不是很方便，不過住一段時間後就也會慢慢發現這個城市的魅力所在。雖然小小的，但是整座城市都給人一種安穩的感覺，舉辦大型活動的頻率其實蠻頻繁的，每次一有活動都覺得整座城市活了過來！

四、照片（如有，請提供）



二月初的維爾紐斯
到處都可以打雪仗



十字架山
偏難到但很值得



尼達
也很遠但漂亮！



手工織品節
超級多小吃超熱鬧



春天去賞櫻花順便野餐
(但忘記拍花了)



立陶宛獨立日



一進去就會覺得自己
變厲害的舊圖



某天很臺的晚餐