

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025/03/27

英文姓名 (姓, 名): ZHANG SHENGYUE	臺師大就讀科系所、年級: 教育學系博三
修習國家: 立陶宛	
修習校名: 維爾紐斯大學	
修習學院: Faculty of Philology	
修習科系: Faculty of Philology	
赴外學期別: 113學年 (民國年) ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間: 2024年8月 ~ 2025年2月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Applied Social Psychology	Joshua Moreton	5	秋季/2024
Scandinavian Popular Music and Music Video	Atėnė Mendelytė	5	秋季/2024

(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）

（一）證件辦理

1、簽證

我是選擇行前在台北 VFS 辦理立陶宛的學生簽證，VFS 的工作人員非常溫和和耐心，辦理費用約4000nt（若所持護照是立陶宛旅行免簽的也可以選擇到達立陶宛再辦理，比較節省費用），申請流程可參考 <https://weilin0323.medium.com/立陶宛交換-立陶宛簽證申請-準備資料-2023-4f337541df29> 此貼文。

2、學生證

立陶宛學生證（LSIC）需要自己申請，有學生證使用圖書館館藏資源較方便，搭立陶宛公交、去一些立陶宛景點可享有門票優惠等。學生證辦理費用10€，到立陶宛後，維爾紐斯大學國際處會再寄郵件告知詳情。有可能會遇到校方還沒錄入學生資料的狀況導致無法申請，再和國際處溝通錄入即可。需留心的是，學生證承辦方可能會有烏龍。我遇到的狀況是9月初申請時承辦系統顯示製作材料不足需久候，待製作完成會寄信通知。但這之後我一直沒有收到郵件，等到11月再登入系統查看時發現自己的申請不見了。後和承辦方確認，他們告知系統有誤，這才開始製作我的學生證。等拿到時已經12月，學期都快結束了。故若要申請 LSIC，需多督促承辦方。

國際學生證（ISIC）可先在台灣申請好，也可以選擇到立陶宛再申請。在台灣辦理的費用為400nt。持此證件可享立陶宛公交、門票優惠，以及享受在其他歐洲國家出遊時的各種學生優惠。個人覺得立陶宛學生證不是必需品，申請國際學生證即可，其適用範圍更廣。

（二）學術

1、選課

在師大國際處完成提名後，交換生需上維爾紐斯大學系統中遞交申請，此

階段就要預選課程，並請師大國際處簽署 learning agreement。這時課程還未排定具體授課時間，可以等開學後已排定時間表再決定是否加退選。大學部/碩班交換生可直接至維爾紐斯大學系統中自行操作，同時需請師大國際處簽字確認課程變更。因維爾紐斯大學本校的博士生無需修課，博班交換生也就無法使用選課系統自行加退選，需寄信和維爾紐斯大學國際處說明，請其代為更改課程。

2、課表

維爾紐斯大學的課程時間相對台灣高校而言並不是那麼的固定，選課時可能要多留意。如我修習的 Scandinavian Popular Music and Music Video，有時安排週一上課，有時安排週五上課，有時是週一週五皆需上課。Applied Social Psychology 固定每週五上課，每隔一週結束教授授課內容後會排一次 seminar，進行小組報告。課程時間表和授課地點需上各學院網站查詢，我修習課程分別屬於 Faculty of Philology 和 Faculty of Philosophy，查詢網址為：<https://tvarkarasciai.vu.lt/flf/subjects/>，以及 <https://tvarkarasciai.vu.lt/flf/subjects/>。

3、修課

交換期間修的兩門課相較於師大教育學系的課程安排沒有很重。Scandinavian Popular Music and Music Video 需每週閱讀課程相關文獻，每結束一個章節教授就會安排一次小組合作作業，必須於課程時間到校和同學討論完成（教授很在意合作這件事，若自己在家完成不予計分，若有組員提前離場教授也會和其他組員確認其對小組作業是否有貢獻）。除了平時作業外，鄰近期末時會有一次口頭報告（2人一組或獨立完成），可自由選擇 Scandinavia 地區的音樂人/樂團 mv 進行分析，課程結束後再繳交一次小論文（2人一組或獨立完成），也是自由選擇 Scandinavia 地區的 mv 分析。若對音樂感興趣，很推薦修習，這門課讓我認識很多以前不熟悉的 Scandinavia 地區的優秀音樂人/樂團，也嘗試了用學術的角度去分析 mv，教授的授課內容豐富，總是會給學生十分詳細的回饋，同學們有很多獨到的見解，會覺得蠻有趣的。

另一門 Applied Social Psychology 是線上課程，會有一次小組口頭報告，期末有一次開卷的線上考試。教授本人很幽默，授課內容除了講解基本的社會心理學理論外，會補充許多相關研究，並結合許多生活實例作講解，讓課程比較易懂。若喜歡心理學，又想有比較靈活的上課地點方便出去旅行的話，很適合選這門課。

4、獎學金

維爾紐斯大學有提供師大的交換生獎學金，每個月82.5€，會以轉帳的方式發放。拿到學生簽證後就可以儘早開始申請辦理 Revolut，以便接收獎學金。

(三) 生活

1、 衣

這裡的秋天很短，若是秋季到立陶宛交換，可以考慮帶少量夏裝和秋裝，多準備一些冬裝（發熱衣、刷毛保暖衣、羽絨服）。當地有連鎖二手店 Humana 可購買衣物，偶爾會有1€一件的優惠。有幾間大型的百貨公司 Akropolis、OZAS、PLC Panorama，可以買到常見的服裝品牌 ZARA、Mango 等。

2、 飲食

立陶宛外食在歐洲算是比較便宜的，大約10-15€就可以吃得很豐盛。推薦餐廳：披薩店 Pizza Marinara, Pizza Verde，烏克蘭餐廳 Київ，各式肉排、漢堡店 Grill London，印度&泰國餐廳 Blue Lotus Indian & Thai。若想吃立陶宛當地菜，可以嘗試餐廳：Pilies Katpėdėlė Katpėdėlė, Bernelių Užėiga Gedimino pr。自己煮的話相較於外食能節省許多，一餐花費約5€。我常去採購食材的超市是 Maxima，辦一張會員卡會有比較多優惠。維爾紐斯週末會有比較多人採購，建議儘早去超市，太晚可能會買不到想要的食材。當地沒有亞超，手搖飲店 Le Tea 能買到一些基本調味品（如：醬油、醋、味精、咖哩塊等），但價格頗貴。要是有空去華人較多的國家（如：德國）旅行，去亞超/中超採買帶回立陶宛會比較划算。

酒吧 Lucille Blues Bar，會有樂團演出，氛圍非常好。酒吧 Piana Vyshnia 的櫻桃酒好喝，也有出一些周邊和禮盒，很適合送禮。去超市買酒的話需帶護照，工作人員會確認顧客是否已到可以購買酒的年齡。立陶宛平日 20:00 後，週日 15:00 後禁止自行購買酒帶回家，只能在酒吧飲用（許多歐洲國家，像挪威、西班牙等都有類似的規定）。

3、 住

師大和維爾紐斯大學有雙邊協議，交換生可以免費入住學生宿舍。建議在師大國際處完成提名後，儘早在維爾紐斯大學系統中遞交申請，宿舍申請也是這時在同一申請中遞出的。如果太晚申請，可能會有宿舍已額滿需自己租屋的風險。宿舍區分配是隨機的，無法和學校協調想要調往哪個宿舍區。我被分配到 Olandų 宿舍的三人間，搭公車到 Faculty of Philology 大約 20 幾分鐘。宿舍有一個大衣櫃，3 個床頭櫃，一張桌子，2 把椅子，需和隔壁的兩人間共用衛浴。宿舍有提供寢具，隔一段時間可以去一樓領取乾淨的被單作替換。個人覺得三人間住起來比較擁擠，傢俱也不夠三個人使用。

因為我比較需要私人空間，在宿舍短暫居住了半個月後就搬出去了。若有租屋需求，可以加入 FB 社團：Butų ir kambarių nuoma Vilniuje / Apartments for rent in Vilnius，也可以下載 App：Aruodas.lt。App 的優點是可以直接劃定理想的租房區域找房源，但缺點是房東或仲介回覆訊息普遍偏慢。在外租房還請仔細辨別交涉者是否可靠，看過房源再做決定，有聽說交換生在租房中遇到詐騙的狀況。

4、 行

維爾紐斯的公交系統是方便的，可提前下載好 App：Trafī，綁定信用卡購買公車電子票券，學生優惠價一個月為 5.8€。記得上車前激活票券，若查票時發現票券未激活會罰款。想要搭乘計程車可以下載 App：Bolt，綁定信用卡或現金支付都可以。

出國旅行機票可先用 App: Skyscanner, 查詢哪家航空公司機票較為優惠再訂票。廉航需要在飛行前24小時線上值機, 也確保行李在額度內 (有些歐洲國家的廉航對於行李額度管控非常嚴格, 超額罰款重)。若能久坐也可以考慮 App: Flixbus, 搭乘跨國巴士。

5、 人際交往

來立陶宛交換的台灣學生不少, 遇到一些問題可以討論互助。維爾紐斯大學有學伴的制度, 我的學伴會常組織一些活動 (聚餐、參觀電視塔、打保齡球之類的)。覺得交換時遇到的立陶宛人大多有非常善良溫暖的心, 想要交朋友或是尋求幫助的話主動一點就可以。

四、照片 (如有, 請提供)

五、影音檔 (如有, 請提供連結)

六、其他

若有任何關於立陶宛交換的疑問, 歡迎來信詢問。我的 email:
0217zhangshengyue@gmail.com