

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：\_2025/1/23\_

英文姓名(姓, 名): LIN, JYUN-YI	臺師大就讀科系所、年級: 學習科學學士學位學程三年級
修習國家: 立陶宛	
修習校名: 維陶瑪納大學	
修習學院: 社會科學院	
修習科系:	
赴外學期別: _113_學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113年 9月 ~ 114年 1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
Lithuanian Language for Foreigners (Beginners Level) A1	Sabonytė, Regina	3	2024秋
Political Philosophy	Rytis Bulota	3	2024秋
Political Systems	Mindaugas Jurkynas	3	2024秋
Introduction to Development Studies	Linas Didvalis	3	2024秋
Public Policy Process	Šarūnas Liekis	3	2024秋

(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）

#### 交通

飛行路線我選擇土耳其航空從桃園機場飛維爾紐斯，中途在伊斯坦堡機場轉機，大概搭一天的飛機就到了。

從機場到 VMU 的方式建議選擇搭火車，從維爾紐斯國際機場出來後跟著指示牌走很快就會看到一個小火車站，那裡的火車會直達維爾紐斯車站，到了車站大廳找售票機或櫃檯買一張到考納斯的車票即可，要注意的是只有有歐盟國家的學生證才能買學生票，isic 是不行的，列車員會驗票，傳說中的歐洲逃票手法在這裡不適用，但是據說可以先上車再補買票。

考納斯的大眾運輸就是公車，下載 zio gas 搭車更方便，而且比直接找司機買票便宜，票據記得要留著，會有隨機查票員上車檢查，被抓到逃票會被罰錢。

如果行李太多或不想走路，需要搭計程車的話可以下載 bolt，就跟在台灣用 uber 差不多，叫車也很方便。

#### 住宿

我自己是住在當地很受歡迎的私人宿舍 solo society，環境很不錯但是一個月的租金要500-600歐元，價格有點小貴。VMU 自己有兩個宿舍，在市中心的2號宿舍和在 Academi ja 的5號宿舍，租金一個月100-200歐元之間，房型等資訊可以在 VMU 官網上找到，宿舍搶手要注意名額釋出的時間。

要注意的是這裡的宿舍都是不分男女的，異性可能會住在同一層的隔壁房，會在意的人可能得另尋辦法。

兩個宿舍之間大概要搭20分鐘的車，兩邊都有學校的系館，政治外交學院和社會科學院的系館在市中心，其他學院的位置我不清楚，所以要注意自己選的課的上課地點，建議住在系館附近的那個宿舍比較方便。

當然，VMU 的出席政策是不點名，所以想翹掉全部的課也不是不行，只是期中期末會很辛苦而已。

## 飲食

在考納斯外食基本上一餐是10~20歐元，所以建議去超市買東西回去吃，例如 maxima, iki, rami 等超市，直接在 google 地圖上找周圍的超市就可以了，廚藝不精的話超市裡還是有微波食品和熟食拯救你。市中心就在學校旁邊有一家便宜的餐廳 iBC lunch，一餐大約只需要6-7歐元，而且每天的餐點都不一樣，但是只有一到五中午開門，要把握時間。

特別提醒這裡的食物大份是真的很大份，除非你在台灣是便當吃兩個的那種人，否則建議小份就好，不然你會後悔的。

## 選課

在出發前半年左右會收到 VMU 的國際處的信要你在 mobility 網站上填寫資料，裡面就有選課，會提供英語授權的課程清單讓你選擇想上的課，但這比較像是意象登記，因為正式的選課要到八月底在另一個網站 student portal 上進行。

VMU 對交換生選課幾乎沒有限制，可以選自己想要的課，但是要注意上課地點，教室距離太遠可能會趕不上

## 課程

VMU 跟師大一樣都是使用 moodle 系統，用起來幾乎是一樣的，但是要注意學校提供的信箱是 outlook 信箱，而且安全措施設定的有點複雜，有時間就趕快去處理好。

課程中有不少線上課程，非線上課程也有不少會選擇在線上進行考試，建議準備筆電。

因為學期時間被壓縮的緣故(例如上學期是11月底結束)，所以學期中會安排某個星期六上某天的課，有些老師會排期中考，但也可能會安排上課，這個需要特別注意。

整個12月都是期末考的時間，考試時間地點和平常上課時間不一樣，會另外通知，這點是和師大比較不同的地方。

這裡的成績等第是1-10，及格是5，如果成績低於5會被安排在1月補

考，不過相信大家應該都可以及格的。

## 簽證

簽證的申請流程我參考這篇文章：**【立陶宛交換】立陶宛簽證 教學 學生簽證 2023**

<https://weilin0323.medium.com/%E7%AB%8B%E9%99%B6%E5%AE%9B%E4%BA%A4%E6%8F%9B->

<https://weilin0323.medium.com/%E7%AB%8B%E9%99%B6%E5%AE%9B%E7%B0%BD%E8%AD%89%E7%94%B3%E8%A%B%8B-%E6%BA%96%E5%82%99%E8%B3%87%E6%96%99-2023-4f337541df29>

會特別提簽證是因為 VMU 的政策是只會幫來自需要簽證才能入境的國家的學生提前提供邀請信，台灣學生可以免簽進入歐盟，學校大概會在開學前半個月提供資料，這個時候已經來不及請代辦業者處理，需要自己跑流程，然後在當地的移民機關貼簽證，詳細流程可以參考文章內容，主要就是在 MIGRIS 這個網站上送出申請資料  
記得辦理機關要改成考納斯的辦公室。

(長這樣↓)



然後上傳的財力證明和保險資料需要在現場交給辦事人員，記得把正本帶出國！

### 活動

不管是想交朋友，或者是想讓生活不要那麼無聊，這裡有專門為交換生舉辦活動的單位，esnmvmu，在八月底，開學前一週就會有一系

列認識校園和遊覽城市的活動，學期中也會像師大各系的系學會一樣辦活動，可以追蹤他們的 ig 帳號(@esnvmu) 了解更多資訊。

#### 四、照片（如有，請提供）









## 六、其他