

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：2025/03/19

英文姓名(姓,名): CHOU, YUN-CHU	臺師大就讀科系所、年級: 休旅所、碩四
修習國家: 立陶宛	
修習校名: 維爾紐斯大學	
修習學院: Business School, Faculty of Communication	
修習科系: Business School, Faculty of Communication	
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 09月 ~ 114年 01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
Intercultural Communication	Dr. Mariana Sueldo	5 ECTS	Autumn semester 2024/25
Strategic Brand Management	Lekt. Rasa Misiūnaitė	5 ECTS	Autumn semester 2024/25

(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)

1. 行前準備

- 在前一年冬天先買好發熱衣：出發時間是夏天不好買，我是請朋友幫忙在日本買 UNIQLO 的很便宜，其他保暖品如圍巾、手套、雪靴等，我是在當地二手店買的 (後面會提到)，可以自己視需求看是否先在臺灣買。
- Learning agreement：約4月會收到要進行線上申請，6/1以前要繳交，要先選課以及填寫是否要住宿舍，這時候選課基本上只看得到課名，上課時間、課程內容都沒有，很正常，接近開學加退選的時候才看得到，住宿的部分據說越早送出去有宿舍的機率比較高，通常會根據選的學院安排距離比較近的。
- 辦理 ISIC：在立陶宛的學生證需要自己去辦，而且等非常久，我8月底申請，11月中才拿到，超級荒謬，搭公車買學生票被查票的時候偶爾會看學生證，這時候 ISIC 就派上用場了。記得下載 ISIC 的 app，旅遊的過程中可以上去看看有沒有優惠，交通、景點、住宿、美食等都有機會找得到。
- 辦學生簽證：可以選擇先在臺灣的代辦處辦好 (4200臺幣)，或者到立陶宛再辦 (免費)，在臺灣先辦好的好處是比較安心，且選航班的時候不受限制，沒有先辦好的話只能搭土耳其航空在伊斯坦堡轉機，才不會被遣返，如果要到立陶宛辦也建議在臺灣先把需要的資料印好帶去，並先上網預約時間。
- 辦信用卡、換匯：查詢在歐洲海外回饋高的信用卡，在歐洲消費基本上都是刷卡為主，現金換500-1000歐左右就蠻夠的，我在立陶宛幾乎沒有用過，有計劃去波蘭札克帕內滑雪的話那邊只收現金，另外聖誕市集也有一半的店家或者一些小店也只收現金，可以自己斟酌帶多少去。
- 加入 FB 社團：搜尋「台灣歐洲交換學生 Taiwanese Exchange Students in Europe」，交換期間要去其他國家旅遊想找旅伴或者沙發、歐元不夠想要換匯、臨時有問題需要求救都可以在社團上發文。
- 行李：多國轉接頭 (英國跟歐盟的插座不同要注意)、防盜小物 (手機掛繩、八字扣、貼身小包等)、常出國的話可以帶登機箱，會比行李袋方便，後背包也建議可以大一點的 (查詢廉航的免費行李額規範)，如果出國行李不多可以只背一個後背包省錢、常備藥品、隱眼、衣物壓縮袋。

- eSIM：由於出國線上刷卡會有收驗證碼的需求，建議可以先把臺灣的 SIM 卡轉成 eSIM，或者先到銀行開通 email 收驗證碼的功能。

2. 課程心得

- Intercultural Communication：這堂課是專門開給交換生的課，大部分同學都是歐洲人，老師則是阿根廷人，上課主要講跨文化差異，會學習一些跟文化相關的模型理論。有一個期中個人口頭報告與一次期末團體口頭報告，其中報告題目是「What made me who I am?」，從九個元素中去選三個影響自己的跟大家分享；期末報告則是三人一組，由老師指定國家去研究該國家的各種文化。最後還有期末考，包含選擇題與簡答題。我覺得很特別的是，考完試後我去查成績時，發現簡答題的部分老師給我100分，但是在備註的地方寫某一題答案是 C (該題我選 D)，但因為我的敘述合理，所以給我對，這一般在臺灣不太會發生。上課過程可以感受到真的不少同學會跟老師互動，無論是發表自己的經驗或者發問，每週課程也都有需要小組討論並發言的環節。
- Strategic Brand Management：這堂是 Full time 的碩班課程，同學組成跟另一堂課很不一樣，主要來自立陶宛、巴基斯坦、中國與各中東國家，有很多是在職的同學，上課以老師講課為主，偶爾有同學會提問，有一個個人書面報告選擇一個品牌做分析，另有一個團體口頭報告選擇中小企業分析，可以因此接觸到各國沒有聽過的品牌蠻神奇的。

3. 食

- 超市：立陶宛有四大超市 Rimi、Lidl、iki、Maxima，可以根據需求辦他們的會員卡，特別是 iki 跟 Maxima 的常常有優惠。這兩間都有不同的規模，Maxima 用 x 表示，最多有4個 x 表示規模最大的，iki 則是用♥表示，最多有三個♥。大間的 Maxima 可以找到火鍋肉片、豆腐、一些亞洲調味料。Rimi 在晚上七點後麵包區會有打折，可以去尋寶。基本上自己煮的話一餐大概可以控制在2-3歐左右。
- 市場：傳統市場的部分可以逛逛 Halės turgus 與 Kalvariju Market，都有賣韓式小菜的店，不過看起來都是同一個批發來的，不推韓式辣蘿蔔，其他有生食、熟食、水果、生活用品、衣物的攤位。
- 亞超：立陶宛可以說是沒有亞超，大間超市會有一小區賣亞洲食品，另外有一間手搖店 Le Tea 進去左邊有一區像雜貨店的地方以及一間叫 KuroNeko 的店有賣一些亞洲食物，不過跟其他國家的亞超比起來價格偏貴，所以我都出國的時候在其他國家買回來。不過還是更建議直接從

臺灣帶過去，推薦帶醬油、咖哩塊、味噌、米酒、乾香菇、沙茶醬、奶茶包、維力炸醬、鹹酥雞粉等。

- 外食：在立陶宛外食算是便宜，最有名的立陶宛菜餐廳是 Etno Dvaras，像是甜菜根湯 (Šaltibarščiai)、馬鈴薯煎餅、像肉圓的 Cepelinai 等立陶宛傳統菜餚都可以吃得到。另外我蠻喜歡的連鎖餐廳是 Grill London，根據選擇的主菜6-10歐左右可以吃到肉類、蔬菜、澱粉；Jammi 也是便宜又大碗的選擇。還有一間咖啡廳 Prezo 的布朗尼便宜又好吃。其他國家美食推薦喬治亞菜 Chačapuri、烏克蘭菜 Leleko、烏茲別克菜 BEK Uzbekiškas Restoranas。如果住在 Saulėtekio 也可以去傳播學院那棟吃學餐，自助式的100g 1.6歐，算是蠻好吃的。另外速食店 hesburger 出示 ISIC 會有折扣哦。

4. 衣

- 迪卡儂：靠近機場那邊有一間，可以去看看冬天的外套、手套、保暖褲之類的，迪卡儂的速乾毛巾非常推，旅行非常方便，也很適合拿來當野餐巾與沙灘巾。
- 二手店：最喜歡逛的是 Humana，維爾紐斯有蠻多間的，衣服、褲子、外套、鞋子、包包、皮帶、圍巾手套等都有，接近月底的時候會有全館5折，甚至全館2歐、全館1歐的活動，可以去撿便宜，可以追蹤他們的 IG：humanalithuania。
- 快時尚品牌：Zara、H&M、Pull&Bear 等品牌在大型購物商場都可以看到 (放在「樂」的部分介紹)，另外，立陶宛是沒有 Uniqlo 的。

5. 住：我選擇住學校宿舍比較便宜，所以這邊就介紹宿舍環境，外宿的話學校網站上有提供一些網址可以去看看。

- 維爾紐斯大學：
 - 我被分配到 Saulėtekio 39的兩人房，距離 Economics and Business Administration、Communication、Physics、Law and Business School 與新圖書館比較近，在小山丘上，附近都是宿舍。走路約6分鐘可以到山腳下的公車站，最近的超市 iki 也在那邊。
 - Saulėtekio 39共有四層樓，只有兩人房與三人房，相鄰的兩人房與三人房共五個人共用衛浴 (有乾濕分離)，廚房一層樓有兩間，約20人共用。我被分配到兩人房，個人覺得蠻像單人房但硬被多塞一張單人床進去，只有一張桌子跟一個衣櫃需要共用，所以蠻看運氣有沒有遇到好室友。兩人房住宿費105歐/月，三人房則是70歐/

月。到宿舍報到時才會知道被分配到幾人房，也可以跟舍監講自己的意願，房間有提供枕頭被單，床單那些寢具可以跟舍監拿，每個月可以換一次，不過我是自己去 IKEA 買。廚房用品完全沒有提供，所以需要自己購買或者跟上一屆交換的學長姊聯絡承接他們的，比較重要的是要買長柄的打火機，才能使用瓦斯爐跟烤箱。tap water 可以直接飲用，不過記得開到最冷的地方才可以喝。

- 約6月中會收到信通知被分配到哪個宿舍，同時也通知要先繳押金 100 歐，如果從臺灣的銀行匯款的話會被兩國的銀行收手續費蠻貴的，所以建議找有 Revolut 的朋友幫忙轉帳，就不會被收手續費了。
- 住宿舍遇到的困擾就是冰箱的東西很容易被偷，特別是可以直接食用的如優格、牛奶、甜點等，後來我們會用紙袋把自己的東西裝起來，可以有效預防；另外工人對於隱私跟臺灣人的觀念不同，有遇過直接開門進房間，也有遇到我們沒有報修，卻說要換百葉窗，直接穿鞋進來踩地毯，踩上我的床，真的快氣死。
- 洗衣機跟烘衣機在宿舍對面的 Saulėtekio 41 一樓，有一段小階梯走上去就可以看到，有三台烘衣機跟五台洗衣機，使用需要下載 Primus 這個 app，註冊之後在上面儲值，洗衣跟一次 3 歐，烘衣一次 2 歐，在 app 可以追蹤目前的使用狀況，就可以看快好的時候去拿。
- 其他國家：為了省錢，我會盡量找交通方便的便宜的青旅，有時候也可以在交換生社團上徵沙發，不過常常補貼費用比青旅高，可以自己斟酌。人多的話 Airbnb 也是不錯的選擇，可以在多個訂房平台比較，找到最便宜的訂房管道，搭配 ShopBack 可以有更多回饋。

6. 行

- 市內：
 - 大眾運輸有公車與電車，建議下載 Trafi 這個 app，有學生證的話日票以上可以使用 80% off 折扣，30 與 60 分鐘單程票則是 50% off 折扣，但要記得上車前要啟用，不然被查票查到的話會罰 8 歐(相比於歐洲其他國動輒 100 歐算是蠻有良心的了)，app 上也可以查路線，時間算是蠻準的。電車基本上每一站都會停，所以不需要按下車鈴，只有緊急情況才需要按。
 - 計程車建議下載 Bolt，在市區酒吧待太晚，或者要早起去機場的時候都很需要，操作方式跟 Uber 差不多，也可以事先預約，我從

宿舍到機場約13-17歐不等。

- 立陶宛城市間：城市之間以搭火車為主，可以到車站現場買票，也可以使用 LTG LINK app 購買，學生可以買半價優惠，買 second class 即可，我自己去過立陶宛第二大城，籃球很強的 Kaunas；湖中城堡很美的 Trakai；有很壯觀的十字架山的 Šiaulai，車站沒有閘門，直接上車就可以，車上會有查票員來查票，要記得帶學生證。
- 跨國：立陶宛的跨國火車只能到鄰近國家，所以大部分還是只能靠巴士或者飛機出國。
 - 要去三小國與波蘭的話建議可以搭 LuxExpress 比較舒服，有學生價，座位比較寬敞，車上設備也不錯。
 - 在歐洲各國間都有運行的則是 Flixbus，不過品質不太穩定，有的車座位比較擁擠，基本上長途車上都有插座 (USB 孔) 及 WiFi。旅行的過程中，我通常會用 Omio 這個 app 去查詢交通時刻與價格，但要預訂時會用該交通公司的官網預訂，會比較便宜。
 - 搭飛機的話我都用 skyscanner 查詢，再連結到航空公司官網訂票，訂來回票不一定比兩個單程便宜。另外要注意每個航空公司的免費行李額度，如果需要另外加行李的話，建議一開始先選 basic 的方案，等預訂頁面到後面會再問一次有沒有需要額外行李時再加購比較便宜。搭飛機前24小時會開放線上 check-in 一定要記得先報到拿到登機證，不然現場 check-in 是要多收費的。

7. 樂

- ESN：這是一個有點像交換生學生會的組織，在交換前會幫我們分配學伴，學伴會寄信來聯絡加入交換生 WhatsApp 群組，有什麼疑問也都可以詢問學伴，在交換期間，ESN 都會辦大大小小的活動，文化交流、international dinner、參觀食物銀行、到其他城市旅遊、甚至去北極圈的活動等，是個可以認識新朋友很好的機會。也推薦可以辦 ESN 卡，會有 Ryanair 四趟單程九折且含有20公斤托運行李折扣，搭 Flixbus 也有優惠。
- 酒吧：學生最愛去的莫過於 plus plus plus，連鎖且便宜，另外也有幾間音樂酒吧如 Lucille Blues Bar 我朋友很推。
- 戶外活動：夏秋溫度比較高的時候很推薦去河邊或公園游泳、打沙排、打籃球或甚至野餐曬太陽，Green Lakes、Vingio Parkas 都很不錯。
- 購物：主要幾間大型購物中心 Akropolis、Ozas、Europa、CUP，Akropolis 東西最多，有4個 x 的 Maxima、室內溜冰場、各種快時尚

品牌還有類似特力屋的店，像我當時因為要住青旅買鎖就是在那裡買的。在接近聖誕節到1月底期間，立陶宛的百貨公司都會有大型折扣活動，折價蠻多的。

8. 其他

- SIM 卡：我跟朋友都是跟 buddy 拿到免費的 SIM 卡，是 Ežys 電信的，可以去超市或者線上儲值再選擇方案，因為宿舍的網路要另外付費，所以我的 SIM 卡買一個月12.99歐含立陶宛無限流量 + 歐盟13.9 GB 流量，不過不含通話與簡訊，另外要注意像英國等非歐盟地區無法使用，所以要另外買 eSIM。
- 藥妝店：立陶宛最常見的連鎖藥妝店是 Drogas，跟屈臣氏的配色很像，推薦可以辦一張會員卡，也常常有商品折扣。
- 學校資源：VU 的體育館有免費的運動課程如瑜伽、彼拉提斯與球類運動等，可以上學校網站查詢。另外開學第一週會有社團博覽會，可以去看看有沒有喜歡的社團。
- 交換生聚會：歐洲人蠻喜歡玩牌的，可以帶鋪克牌去，可以學會一些簡單好解釋的遊戲，跟大家打熱氣氛。

四、照片 (如有，請提供)

五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他

有什麼關於交換的問題都可以來問我哦～我的 IG：diudiu_0921