

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：

英文姓名（姓, 名）： 林楷晨	臺師大就讀科系所、年級： 科技系四年級
修習國家： 立陶宛	
修習校名： 維陶馬納大學	
修習學院： 商學院	
修習科系： 商業與市場管理	
赴外學期別： <input checked="" type="checkbox"/> 113_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： 113年 8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
Social and Marketing Research		6	autumn
Fundamentals of Fiance		6	autumn

--	--	--	--

(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)

立陶宛原本就是個相對冷門的旅遊國家，所以出發前並沒有多大的期待。老實說，抵達立陶宛的那刻，相當的失望，心想這個地方跟我想像中的歐洲不太一樣，沒有華麗的建築、富麗堂皇的教堂，只有冷清的街道。剛開始的前三天可說是相當的無聊、無趣。直到開學，有了好轉，認識了新朋友、同學，跟著大家一起去上課、吃飯、打球、超市購物，雖然都是很日常的事，但卻因為跟來自不同國家、文化背景的人相處，所以讓整件事變得有趣、特別。所以，我給未來的交換生同學的建議就是要多多出門，接觸不同的人、事、物，好好利用來交換的時間，多去體驗不一樣的生活，相信這些都可以變成你寶貴的人生經驗喔。

飲食

來到歐洲前不外乎要先練習一下自己的煮飯技巧，因為如果想要在歐洲省錢了話，去超市買食材自行料理絕對是首選，所以建議可以先在家裡練習煮幾道菜，如果有機會和其他國家的同學美食交流時也使一個很棒的機會。喜歡吃米飯的同學也可以先練習如何用鍋子煮米飯。再來就是到當地可以申辦他們超市的會員卡，有折扣時又可以省更多。

旅遊

在交換期間我用少少的錢去了15個國家，在歐洲旅遊廉價航空絕對是你的好夥伴喔。最常搭到的就是瑞安航空 Ryanair,提早買真的可以便宜許多，可以搭配 skyscanner 搜尋你想要的班機時刻票價等。最重要的是可以向學校學生會組織申請一張 ESN 學生卡，購買瑞安航空的機票時可以有許多優惠。公車、火車等也盡量可以提早購買，價差真的多。在歐洲交換學到的體悟就是凡事都要做好準備提早計畫，可以避免許多不必要的麻煩，也可以節省許多時間金錢。

交換目標

每個人選擇交換的理由不同，我想要藉此機會去認識更多的朋友接觸不一樣的文化，還有藉此機會在歐洲旅遊。去學校時我更傾向體驗國外的上課氛圍，在教室可以充分感受到與台灣教育的不同，學生更勇於發言，不怕犯錯，盡情的展現自己的求知欲，受到大家的影響，我也變得更敢發言，舉手問老師問題，也很喜歡這種上課方式，讓我體會到真正“上課”應有的感覺。交朋友的部分，我認為只要你肯開口講話，就可以交到朋友喔。因為對方也是交換學生，因此他們也熱於開口與他人交流說話，記得認識新朋友的同事也是在練習英文呦，尤其在立陶宛會說中文的人很少，因此，來這邊交換真的是提升英文實力的好機會。

心得

在這段交換學生的經歷中，我深刻體會到跨文化交流的豐富與挑戰，也學會了如何在陌生的環境中成長與適應。這次的經歷，不僅是一次學術上的挑戰，更是一次自我發現與成長的過程。

當初決定參加交換學生計劃時，我帶著既興奮又忐忑的心情。面對全新的環境、新的語言和文化，我的內心既有對未知世界的渴望，又有些許的不安。然而，當我真正踏上這片陌生的土地後，我才發現這不僅是一段學習的旅程，更是一段深刻的人生體驗。

首先，學術上的挑戰讓我有全新的視野。每個國家的教育體系和學習方法都各有不同。相比於台灣的教育體系，這裡的課程設計更注重討論與自主學習。我們不僅要閱讀大量的文獻，還要經常參與小組討論和發表個人見解。這種方式讓我學會了如何在多元的觀點中找到自己的立場，也激發了我更積極地思考問題。每次討論中，我能夠從同學們不同的背景與經歷中汲取新知，這對我的學術素養和批判性思維都有很大的幫助。

然而，學術挑戰之外，生活上的種種困難與適應，讓我更加認識到自己。在一開始，語言障礙是我最為困難的挑戰。雖然我有基本的英語能力，但當身處在一個完全英語環境中時，我還是常常會遇到理解上的困難。尤其是在與當地同學或教授討論問題時，我會感到有些力不從心。不過，這也讓我意識到，語言不僅僅是溝通的工具，它更是了解一個文化、融入一個社群的橋樑。因此，我開始更加積極地參加語言交流活動，並與當地同學建立更多的聯繫，這不僅提高了我的語言能力，也幫助我融入當地的社會。

在文化差異上，我也學到了許多。每個國家都有自己獨特的文化背景和價值觀，這些差異有時會讓我感到困惑和不適應。例如，在一些歐洲國家，大家對於時間的觀念較為隨意，這與我在台灣對時間的高度重視有所不同。剛開始，我經常感到焦慮，因為時間管理變得不那麼精確。然而，隨著時間的推移，我開始理解並接受這種文化差異，也學會了更靈活地調整自己的心態，減少焦慮，學會放鬆。

除了學術和文化的挑戰，交朋友也是這段交換生活中一個重要的課題。在這裡，我遇到了來自世界各地的同學，他們來自不同的背景、擁有不同的生活方式和思想觀念。起初，語言和文化差異讓我們之間的溝通有些隔閡，但隨著交流的增

加，我逐漸發現，無論來自哪個國家，大家對友誼和理解的需求是一致的。我與幾個來自不同國家的朋友建立了深厚的友誼，這些經歷讓我更加開放，也更加尊重多元文化。

此外，這次交換經歷也讓我學會了獨立與自我管理。身處異國他鄉，很多事情都需要自己處理。無論是學校的作業、生活的安排，還是與家人朋友的聯繫，我都要自己負責。這樣的獨立性讓我變得更加成熟，也讓我對自己的能力充滿了信心。

總的來說，這段交換學生的經歷，對我而言，是一次充實而深刻的成長之旅。它不僅讓我在學術上獲得了豐富的知識，也讓我在人際關係、文化交流和自我認知上有了新的突破。這段經歷讓我學會了如何面對挑戰、如何與不同文化背景的人和諧相處，並且讓我更加珍惜自己所擁有的。未來無論走到哪裡，我相信這段交換生活所帶來的寶貴經驗，將永遠指引著我前行

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他