

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助學生返國報到單

填寫日期： 2025/7/10

獲補助出國年度：113 學年 下 學期	
姓名：簡奇陞	臺師大學號：40932064A
臺師大系所：運動競技學系	
臺師大學院：運動與休閒學院	
基本核銷文件： ☒ 國外學校之修業成績單影本 ☐ 心得報告紙本及電子檔 ☒ 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成 院戳 已由國際事務處與學院承辦人確認： 該院無另訂其他結案要求	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025/7/10

獲補助出國年度：113 學年 第二學期	
中文姓名：簡奇陞	英文姓名（姓, 名）Chi-Sheng,Chien
臺師大就讀科系所、年級： 運動競技學系 五年級	臺師大學號： 40932064 A
修習國家：立陶宛	
修習校名：立陶宛體育大學	
修習學院：	
修習科系：運動教練組	
修習期間：114 年 1 月 30 年 ~ 114 年 6 月 30	
護照入出境時間： 出境：114 年 1 月 17 V 使自動通關 入境：114 年 6 月 11 V 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	研修學季/期
Coaching Science of Selected Sport II (Football)	Snieckus, Audrius	5	2025 spring
Sports Tourism	1.Baubonytė, Silvija 2.Simanavicius, Arturas 3.Mejerytė- Narkevičienė, Kristina	5	2025 spring

(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）

當初會選擇立陶宛，是因為我曾經去過英語系國家，這次想挑戰一個語言完全不通的國家，試試看自己能不能適應。沒想到到了立陶宛後才發現，當地人的英文程度幾乎都非常好，除了年長一輩多只會講立陶宛語或俄語外，年輕世代用英文溝通幾乎毫無障礙，這讓我非常驚訝也更快適應。

在學習方面，我選修了一門名為《運動旅遊》的課程，老師透過許多國際賽事的案例，讓我們理解如何藉由舉辦賽事提升國家能見度，並帶動觀光與文化輸出。這是在台灣從未接觸過的角度——不只是比賽辦得好，更要讓所有來參與的人記得這是哪個國家辦的、這裡的文化是什麼。

生活上，我和來自各國的交換學生感情都很好，大家常在宿舍一起煮飯、交換不同國家的食物和文化，吃了不少異國料理，我也做了蔥抓餅和地瓜圓給大家分享！透過聊天知道了很多以前不曾理解的世界樣貌。

來自德國的同學告訴我，在德國要成為體育老師，還必須具備第二專長，他選的是歷史。當我說歷史課像在聽故事時，他笑著說：「德國歷史課不是講故事，而是討論。」因為同一段歷史在不同立場下會有不同詮釋，他們從小就被訓練去獨立思考、判斷，不是被動接受。

阿塞拜然的同學說，他家鄉很多地區仍非常保守，連男生穿短褲都會被村民斥責甚至攻擊。他無奈地說：「別的國家在討論 AI，我們還在討論能不能露小腿。」於是他選擇離鄉背井，來到歐洲讀博士，希望有一天能在立陶宛定居。

土耳其的同學有次突然對我說：「你知道中國以前是為了防止我們 Turk 的入侵才蓋長城的嗎？」接著他拿出萬里長城的照片給我看。我當時笑著說：「難不成你是北方的突厥人？」後來查資料才知道，中文資料多數說長城是為了防止匈奴，而突厥的威脅是在稍晚出現。這段小插曲讓我第一次從其他民族的角度重新看歷史，覺得特別新鮮，也更理解「歷史從來不只有一種說法」。

我也和來自巴基斯坦與印度的同學交流過。印象最深刻的是巴基斯坦的同學說：「我們國家戰力強，因為我們人口多、瘋子多，而且最可怕的是——不怕死的瘋

子多。很多人相信戰死能上天堂，會搶著去當兵。」我聽了非常震驚，也深刻體會到不同文化下的信仰與價值觀差異。

因為我有加入當地球隊的關係，所以我也常常和立陶宛的教練交流。他是一位國小老師，同時也是足球隊教練。他說，俄烏戰爭爆發後，有許多烏克蘭人逃到立陶宛，孩子們已經學會立陶宛語，開始適應學校生活，但大人要融入則困難許多，畢竟立陶宛語和烏克蘭語不同，又極為困難。不過由於兩國都曾是蘇聯國家，雙方普遍都會俄語，多少還能溝通。立陶宛人普遍很支持烏克蘭，街上到處可見烏克蘭國旗，他們認為如果烏克蘭亡了，下一個恐怕就是他們。

最大收穫

這趟立陶宛交換生活，對我來說最大的收穫，不是某一堂課的知識，而是聽見了來自世界各地的故事。這些人帶來的文化、價值觀、生活經驗，都讓我對「教育」、「歷史」、「運動」、「自由」有了不同的理解與想像。也讓我更加確定，未來我想成為一位可以幫助年輕人看見世界的體育老師，用運動和故事，打開更多人的眼界

四、照片、影音電子檔 雲端連結

<https://drive.google.com/drive/folders/1StUa6Cqrz0RiSW9XNplCsp4UM93dQN5d>



立陶宛傳統甜點樹蛋糕製作



我自己做的拼貼照片



立陶宛首都象徵物
格迪米納斯塔



我跟 Erasmus 同學們



立陶宛 A Lyga 賽後採訪