

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： 2026/07/05

獲補助出國年度： 114 學年 下學期	
姓名： 李蕎安	臺師大學號： 61292017M
臺師大系所： 表演藝術研究所	
臺師大學院： 音樂學院	
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：_2026/07/05_

獲補助出國年度： 114 學年 第二學期	
中文姓名： 李蕎安	英文姓名 (姓, 名)： Lee, Chiaoan
臺師大就讀科系所、年級： 表演藝術研究所碩三	臺師大學號： 61292017M
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	
修習期間： 114 年 2 月 1 日 ~ 114 年 6 月 30 日	
護照入出境時間： 出境： 114 年 1 月 20 日 ☐ 使用自動通關 入境： 114 年 7 月 2 日 ☐ 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
Asian Music Traditions, faculty: Faculty of Philosophy	Dr. Eirimas Velička	5	114/2
English for Specific Purposes (Business Discourse), faculty: Faculty of Philology	Lekt. Rūta Montvilienė	5	114/2

(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、學術方面

出發之前先選好的 Learning Agreement 的課，到維爾紐斯開學之後還有一週的時間可以先去聽看看再修改選課單。我選了兩門課，分別是 Asian Music Traditions, faculty: Faculty of Philosophy 和 English for Specific Purposes (Business Discourse), faculty: Faculty of Philology。

Asian Music Traditions, faculty : Faculty of Philosophy : 這是一門介紹亞洲音樂的課程，內容涵蓋亞洲各地區不同的音樂文化與特色，整體課程氛圍輕鬆有趣。課堂中可以接觸到許多不同的音樂形式、傳統樂器及其文化背景，對於想認識亞洲音樂的人來說是很值得修習的一門課。課程要求每位學生針對一位指定的音樂家進行報告，學生可以自行選擇報告日期，因此時間安排相當有彈性。期末評量則採用線上 Google 表單的方式進行測驗，整體而言課程負擔不重，是一門兼具知識性與趣味性的課程。

English for Specific Purposes (Business Discourse), faculty: Faculty of Philology : 這是一門商業英文課程，因此相較於其他課程，整體負擔較重。由於課程安排集中在前半學期完成，每週需上四個小時，因此上課節奏較為緊湊，也不能請假，因為一請假就會請掉兩門課，且課程幾乎每週都需要進行報告，而老師對於口頭報告的要求也相當嚴格，通常需要將報告內容熟記，甚至背稿後上台。因此，這門課需要投入較多時間準備報告與練習，對於英文口語表達能力及簡報技巧都有不錯的訓練效果，但相對也需要較高的時間投入。

二、生活方面

1.關於住宿

我是住在Olandu，比較靠近老城區，學校會依照選的科系分配宿舍，聽說這個宿舍是比較好一些的！我住的是三人房，要和隔壁的兩人房共用一個浴室，浴室每天早上會有管理的人員來收垃圾。每一層樓會有兩個廚房。房間空間不大，雖然是三人房但是只有一張桌子，基本上只能有兩個人使用，那邊的床不像台灣是在上鋪的，所以相對比較沒有隱私，衣櫃也是只有兩個大衣櫃要共用。室友是宿舍會直接安排好的，很幸運我遇到的是一個台灣人和一個日本人，兩個室友都非常好！

廚房的爐台是使用電池爐，還有一個微波爐和兩個烤箱可以使用，但大部分都蠻髒的，建議大家在打掃阿姨打掃完就去使用，一個廚房有兩個冰箱，但是常常會被偷東西，所以建議大家用一個不透明的塑膠袋裝自己的食材，比較不會被偷。

2. 飲食

在立陶宛的期間大部分我都自己煮，除了吃外食比較貴之外，個人也比較喜歡吃亞洲食物。宿舍附近就有一間蠻大的Rimi (立陶宛的超市)，我通常都會看什麼肉特價就買，那邊的超市也有壽司米、雞蛋麵、出前一丁、辣雞麵等等的亞洲食物，所以沒有想像中的難找！我們大部分每週四都會和同宿舍的其他台灣人一起煮飯。

在立陶宛吃外食的話我們常常去吃Grill London，這家便宜又好吃，而且可以久坐，非常適合跟其他交換生一起去！

建議大家可以先下載超市的APP辦會員，可以累積點數之外，常常會有會員折扣，買東西會比較便宜。

3. 交通方式

如果住在Olandu去老城區上課基本上都要搭公車比較方便，在維爾紐斯學生的搭公車也非常便宜，可以下載Trafi直接在app裡面買公車票，如果有學生票記得要買80%的！可以直接買月票或是三個月的票比較划算，如果要搭火車去其他城市玩，可以下載LTG link，也有學生票可以選擇，真的非常便宜！

抵達的那一天從機場出發去宿舍可以直接叫Bolt，在立陶宛叫Bolt也非常便宜，之前從宿舍搭到機場，預約夜間計程車大約落在6歐左右。

4. 保險

在出發之前我是直接找認識的保險業務處理，在確定申請上之後，VU的國際處會來信說明需要保的費用及內容，依照他們說明的去保就可以了！

5. 簽證

我是到當地才去辦簽證的，可以省去代辦的費用，在確定申請上後VU的國際處寄的信件中，說明保險內容的同一封信會同步說明簽證事宜，只要跟著步驟上去立陶宛的簽證系統辦理即可，建議辦完之後把資料都先印出來，過海關的時候只有給學校的入取同意書不一定可以入關，建議把申請簽證的資料以及預約的資料也一併給海關看！建議大家要提早預約辦簽證，因為預約之後還需要審核時間，等到真的收到簽證還需要一些時間。網路上也有其他人分享辦簽證更詳細的資訊！如果是到當地辦簽證，第一個進入的歐盟國家一定要是立陶宛，比較不會被海關扣留或潛返，很多同學會搭土航，到土耳其轉機再到立陶宛。我是直飛倫敦停留大約一週後才飛立陶宛。

6. 學生證申請

可以先在台灣辦好國際學生證 (ISIC)，一定要記得申請維爾紐斯大學，不要申請國內的學校，這樣在立陶宛搭公車才可以有優惠，國際學生證在很多地方都可以使用到，有些博物館或餐廳也有折扣，可以下載ISIC的APP看優惠資訊。

另外，還有一張立陶宛學生證 (LSIC)，我覺得這張可以不用辦，除了可以在晚上去圖書館之外，沒有其他太大的用處。

三、開銷概算

維爾紐斯大學和師大有簽署獎學金的合約，所以開學後維爾紐斯大學每個月都會提供獎學金給師大的學生，住宿費也是全免。其他的開銷主要都是伙食費以及去其他國家的機票和住宿費用，建議大家先在Google Flight看便宜的航班，可以買到很便宜的廉航機票。

另外是電話費的必要花費，迎新日之後會有ESN的活動，ESN是歐洲各個學校都會有的一個組織，主要會辦很多活動及提供當地的資訊給交換生，在第一個活動時ESN會發空白空白的Esim給交換生，我們拿到的是EZYS的，推薦大家可以買學生方案，12.99歐元就可以有立陶宛無限量的網路以及歐洲其他國家20GB的網路可以使用，學生方案的購買方式是下載EZYS之後先加值13歐元，再傳簡訊到1566，並傳「STUDENT25」，即可購買學生方案。

四、其他

1. 建議

衣物：因為我是下學期去的，去的時候剛好遇到寒流，大約是-25度的天氣，建議大家先在Uniqlo買好發熱衣和發熱褲，因為我比較怕冷，所以我還有帶喀什米爾的羊毛衣，立陶宛是沒有Uniqlo的呦！到當地之後可以直接去迪卡儂買保暖外套等等，雪靴也可以到當地再買就好，選擇多又比較便宜！其他衣物不用帶太多，可以到當地的二手店Humana購買即可，有時候還會有大打折，例如全館2歐，買起來非常便宜，帶不回去放到舊衣回收箱也不心疼！

伙食：泡麵可以帶一些，但我個人覺得乾的海帶芽和海帶芽湯包更好用，也可以帶咖喱塊或是素的維力炸醬。當地都買得到醬油，或很多不一樣的調味料，所以可以省一些空間，我有帶鳳梨酥去分送給當地認識的外國朋友。

其他物品：建議可以帶撒隆巴斯，暈車藥，習慣吃的感冒藥等等，這些是我在那邊比較難找到的。

2.心得

非常慶幸當初選擇立陶宛去交換，因為比起其他歐洲國家，立陶宛相對便宜又安全，就算吃外食也比其他地區便宜，而且因為地區小，若要去其他國家到機場也非常近。治安非常非常好，完全不用擔心在路上被偷，在咖啡廳也有看到當地的人直接把電腦放在桌上！大部分的年輕人都會講英文，但是超市偶爾會遇到比較年長的長輩，他們可能就只會講立陶宛文和俄文，但是可以用翻譯跟他們溝通！在交換期間我有加入他們的樂團，很幸運剛好遇到跨國巡演的機會，所以有跟著樂團一起到瑞典和拉脫維亞演出，雖然課程大多都是使用立陶宛文，但是可以藉此機會認識很多立陶宛的同學，參加樂團是不需要另外繳團費的，而且幾乎每個月都有演出！迎新日時，學校會介紹他們有的社團，有蠻多種的，大家可以參加自己有興趣的。

四、照片 (如有, 請提供)



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他

若有任何關於立陶宛交換的疑問，可以到我的 IG (chiaoan_lee) 詢問我！