

A. 學校簡介

維爾紐斯科技大學(Vinius Gediminas Technical University, 以下皆以 VGTU 做代表)是一間位於立陶宛首都維爾紐斯的一間大學，其主要校區並不在市區當中，是距離市區需要至少 30 分鐘公車車程的地方，並不算太遠。學校所代表的吉祥物為狼，並可以在校區的各個地方上發現這個象徵的存在，不論是在大樓、校徽。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

Systems Design Using VHDL Language 這門課是我在那邊所修習的課程當中最喜歡的一門課，本身為電機系出身的我，coding 對我來說有一股特別的吸引力，所以特地選了這門所沒學過的程式語言去做學習。這堂課的教學模式偏向於以實作的方法去熟悉語法的進展，對我來說是相當的好，因為我自己不太懂得去以書面進行理解，需要自己嘗試錯誤了，才可以對這項技能有更深入的理解。

雖然沒有提到需要課外的課程學習，但我個人十分推薦 Basics of the Lithuanian Language 這門課，也就是基礎立陶宛語，老師教學模式以與同學互相對話去理解、嘗試使用，雖然我最後還是只會基礎的打招呼跟基本的單字，但我認為，要去了解一個地方，就要先從當地語言開始！

C. 國外研修之生活學習 (課外)

歐洲的物價遠比台灣來的要貴很多，可能平平常常的一餐外食，就要動輒 15 歐以上，也就是差不多 500 台幣的價錢，這對我來說是相對無法負擔的，所以在環境的壓迫下，我學會了自己煮飯來吃，甚至為了吃到白飯，去學了怎麼用鍋子來煮飯，我覺得這是我出去所學到最重要的技能了。

另一個技能是排行程，在交換之前我沒有出國過的經驗，歐洲很大，而且國家都接連在一起，移動

起來會相對簡單，所以旅行就也成為了這次交換的重要環節之一。旅行當然不能完完全全的隨時出發，交通、住宿、景點等等的，都需要事前安排，去查詢部落格或是其他人的心得，並內化成適合自己的行程安排，很累，但很值得。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 認識了世界各地的人
2. 強制自己提升自己的英文聽說的能力
3. 知道了歐洲與台灣本身的差別
4. 打開了自己的世界觀

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

歐洲瘋狂的人我覺得比台灣多太多了，但不知道是不是我自己特別衰的原因，我遇到蠻多神奇的事情的，這邊就取一項來說吧。我去波蘭華沙的時候，為了省錢搭了夜車去那邊，但選錯了下車地點，加上我抵達的時機是早上 4.30 的時候，我被兩個當地年輕人襲擊了。那時候就坐在公車站那邊等天亮，來了兩個年輕人跟我搭話，然後開始在我旁邊吸毒，我想走他們就追上來跟我要錢，接著拿出辣椒水噴我，剛好有一台公車來我才算是有逃過一劫的。這件事情我也不知道有沒有算是解決，但給我的啟發是，如果自己去一個不熟悉的地方旅行，第一選對下車地點、第二不要獨自待在那邊、第三不要跟陌生人交談，因為去旅行身上必定會大包小包，遇到真的會攻擊你的人也不好做逃跑，人又身在外地，先保護好自己，才有去探索當地以及結交朋友的本錢。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

歐洲人的酒吧很多，很常會看到大白天可能下午三四點，甚至早上十一、十二點的時候，就看到酒吧裏面或是餐廳人手一杯啤酒在喝，或許是歐洲不常使用機車的關係，他們可以這樣隨時隨地喝酒。當地認識的朋友是說，因為天氣很冷、晚上沒有甚麼消遣娛樂、無聊造就了這種文化的產生，第一次看到多少會有一點震撼。而我採取的適應方式是加入他們，既然都到人家的地盤了，那就一起喝！

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

在出去交換之前，我給自己設定的其中一個目標是，我要學會如何與人正常的交流，因為我認為自己在人際交往之間的弱項，就是跟人面對面、甚至一對一的交流。在這次旅行當中，我強迫自己去跟別人聊天，從眼睛的顏色聊到國家的特色，把能想到的東西都想過一遍了，是有點進步的，但我在其中領悟到的最重要的一點，就是其實其他人有時候並不在乎你在說甚麼，只要是真心的想與他們做朋友，其實就足夠了，最重要的還是那一顆心與適時的聆聽。

H. 感想與建議

我很榮幸我有這個機會可以出去交換，也很感謝家裡人的支持，在我的交換正式開始之前，我的家裡人有提前半個月去歐洲玩了一圈，他們是不會英文的長輩，那一次旅程是我第一次感覺到，從小到大對我英文能力的培養，第一次有了用處，行程交通溝通都是由我來處理，發自內心的感動，感動自己終於有機會可以回饋給家裡人了。這六個月以來，我嘗試了很多我之前不敢嘗試的東西，第一次跨出了舒適圈，要我來說，如果給我再一次機會，我還是會選擇再出國一次，這一切的一切都彷彿一場夢一樣，

但看這被照片塞滿的儲存空間，我知道這都是實際發生的，是一段很難能可貴的回憶。

我很想跟各位推薦立陶宛這座城市，因為我真的真的很喜歡這裡，一開始選擇這裡的原因，就只是在中山的課程上認識了幾位來自立陶宛的交換生，我就選擇了這裡，沒有多做研究，只是想要再續友誼。不過我必須要說，地理位置的原因，立陶宛去其他地方會相對貴很多或是不方便去，可以先思考看看再做選擇是否要來到這座城市生活。

國外的景色可能不會變，但 22 歲的我只有一次，不要猶豫了，就出去走一遭吧！

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

This trip started at Vilnius Gediminas Technical University (VGTU). The location of VGTU is not at the city center. It takes a bus for around 30 minutes to get there but the dormitory is nearby. It is not really a big deal for the class. The course I like most is Systems Design Using VHDL Language. Due to the background, I am very interested in coding and programming. Also, VHDL Language is not the one I learned, so I chose this course. Fortunately, I learned a lot from that. The class was taught in a hands-on way, which means we focused more on writing and testing code rather than just reading textbooks. This fit my learning style very well since I learn better by doing rather than reading.

Besides this course, I also took a class called Basics of the Lithuanian Language. Even though it was not required, I found it very useful and interesting. The teacher used a lot of interactive methods like conversations between classmates to help us learn basic words and phrases. Although I can only say simple greetings and some basic vocabulary now, I believe learning a local language is a great first step to understanding the culture. It also helped me connect with local students in small ways, even if it was just saying hello or thank you in Lithuanian.

Life in Europe is different from Taiwan in many ways. One of the most important things I learned was how to cook by myself. Eating out in Europe is very expensive, so I had to learn how to cook to save money. I even learned how to cook rice using a pot. It may sound simple, but for me, it was a big achievement. I also learned how to plan trips, since traveling in Europe is quite convenient. I

had to research transportation, accommodations, and places to visit, which improved my planning and organization skills. I visited several cities in different countries, each with their own unique charm and culture. These experiences helped me become more independent and flexible.

This exchange program also helped me grow a lot personally. I forced myself to talk with people, even though I used to be shy and not good at one-on-one conversations. I found that sometimes it's not about what you say, but about being sincere and willing to listen. I met people from all over the world and improved my English communication skills through daily interactions. It gave me more confidence when talking to strangers, which is something I struggled with before.

I am truly thankful for this opportunity. Before the program started, my family came to Europe with me for a short trip, and I helped them communicate since they don't speak English. That was the first time I felt that my language skills could actually help my loved ones. It was touching and meaningful to me.

The scenery abroad might not change, but I only get to be 22 once. Do not hesitate—go out and take the journey!