

學校簡介

我交換的學校是位於立陶宛首都維爾紐斯的維爾紐斯科技大學(Vilnius Gediminas Technical University, 簡稱VGTU)，為波羅地海地區最大科技大學之一。維爾紐斯科大分為4個校區，航空、建築、商業管理、土木工程、創意產業等10個學院，分散在維爾紐斯舊城區及周邊，主校區為Saulėtekis，從宿舍步行7分鐘即可抵達。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

我在這學期總共修習了三門課：

Data Analysis with Python

我之前主要是用R語言進行數據分析，因為想嘗試學習Python，因此選修了這門課。每週上課，教授都會介紹不同的套件，並讓我們在課堂上進行實作作業，我們可以使用教授提供的資料或自行上網找資料，有問題也可以立刻發問。

這門課與我在台灣修過的數據分析課程不同，因為教授不會深入解釋套件或模型的原理及如何使用，完全要靠自己自學。在期末報告時，我選擇自主進行一個專案，這對我來說是一個全新的挑戰，也讓我學到了獨立解決問題的能力。

Lithuanian Language

立陶宛語是每位來維爾紐斯科大交換的學生都推薦的課程。課程主要教授基礎文法跟生活用語，老師上課的方式輕鬆愉快，文法解釋得很清楚，還會提供機會讓我們練習寫作和對話，並幫我們檢查。透過這門課，我發現學習一個新的語言並沒想像中可怕，而且在超市採買時，發現認識的單字讓我很有成就感，非常推薦這門課！

Physical Activity and Health

維爾紐斯科大鼓勵交換生選修體育課，可以照自己的興趣選擇項目，並在每週自由選擇兩個時段去上課。我選擇的科目是籃球，平常除了自主練習外，教練也會安排與其他同學一起練習或比賽，偶爾我也會跟其他教練一起比投籃。這讓我體驗到在國外球場上打球的獨特魅力，並與外國朋友一同享受籃球的樂趣。

國外研修之生活學習（課外）

獨立生活、解決問題：

在交換前，我只有一次與家人一同出國的經驗。當初前往機場時，其實內心有點不安，而在嘗試獨自到機場跟轉機後，我發現其實一點都不困難，這讓我有獨自嘗試其他事情的勇氣。

在國外生活，也讓我學習為自己負責，像是到一些治安較差的國家旅遊時，要不斷留意自己的貴重物品及人身安全，又或是在生活或課業上遇到問題，都要自己解決或鼓起勇氣詢問他人，這些過程都讓我在規劃事情上更加謹慎，並且能冷靜地處理問題。

活動參與：

1. 新生週：

學校在開學前一週會舉辦許多活動，像是新生講座、舊城區導覽、大地遊戲、特拉凱城堡導覽、酒吧問答等，讓我們更認識這個城市，同時也結交新朋友。

2. 文化之夜：

學校的ESN社團每隔幾週都會舉辦文化之夜，讓大家透過這個活動認識各個國家。因為很想將自己的國家介紹出去，因此在主辦人詢問後，我與在其他校交換的台灣朋友便答應了。當天我們跟大

家一起玩問答遊戲，介紹了台灣環境、文化與美食，最後還與大家分享牛軋糖、鳳梨酥及珍奶。與我們同一場的國家還有捷克及土耳其，我也從中認識了不同國家的文化及故事，像是捷克跟斯洛伐克是在約30年前才分離、捷克人無酒不歡、土耳其人愛喝茶等，最後大家還一起跳土耳其傳統舞蹈，跳完後差點趕不上末班公車，是個很特別的體驗xd

3. 博物館日：

在維爾紐斯，每個月最後一個週日是特殊的一天，所有人都可以免費參觀博物館，因此每到這個時期，各間博物館的人潮總是絡繹不絕，透過這個機會我看了許多特展，也更了解這個城市的歷史。

旅遊：

在交換的半年裡，我透過不同形式探索立陶宛及歐洲其他國家，不管是說走就走的團旅，或是自己規劃所有行程的獨旅，都讓我欣賞到不一樣的風景、更了解各地文化，也增廣了見聞。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 了解上課方式的不同：學生在課堂中會主動提問，並與教授討論。
2. 提升英語溝通能力，同時學習一些立陶宛文，加強多語言的應對能力。
3. 透過課堂和社交活動，結交來自不同國家的朋友，了解他們的文化、習慣和特色。
4. 透過旅遊及與他人交流，開拓了自己的視野，並學會接納和尊重不同的文化觀念。
5. 適應當地的生活方式，享受歐洲的陽光和空氣，體驗到不同於台灣的生活節奏和習慣。

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？

我在準備簽證申請時，適逢簽證申請方式改版，因此當初寄了很多信詢問維爾紐斯科大的國際處跟移民局後，才順利繳完資料跟了解流程。當我以為申請不會再有變數，到立陶宛當地移民局親自申請時，辦事員跟我說系統上我的生日比實際的提前一天，請我回去後詢問客服並重新申請。後來發現因為當初線上資料是在台灣繳的，因此有時差問題，跟時間有關的資料都會被提早一天，後來再重新繳一次資料跟預約辦理時間就沒問題了。

若學弟妹未來要到立陶宛交換，並且打算在立陶宛辦理簽證的話，建議在抵達立陶宛時就先檢查系統資料是否正確，若有問題線上再重繳一次資料即可，以免白跑一趟、還要重預約一次辦理時段，或是可以選擇在台灣代理機構先辦好（建議出發一個多月前就申請），雖然要付高額手續費，但比較保險。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

以下是我觀察到與台灣不同的情況：

1. 多數歐洲同學喜歡party，晚上喜歡去酒吧聊天或邀請朋友到自己租屋處玩。
2. 除了超市跟餐廳，大多數店家都很早關門。
3. 秉持信賴主義，多數歐洲國家的大眾交通工具在進站處不會有開門或驗票員，因此要注意車票是否要打票或啟動，不論是沒買票或忘記打票，被查到都會收到高額罰款。
4. 歐洲人通常都早上洗澡。出去玩住青旅時，晚上不會有人跟你搶浴室xd
5. 下雨時不太有人撐傘，大家都直接淋雨或用外套帽子擋雨。
6. 重視行人路權，汽車看到有人要過馬路時，通常都會先停下來讓路。

我認為每個國家的文化都不同，試著去理解或體驗或許是最好的方式。

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？

我在交換的這半年中，體驗了許多以前沒做過的事，因此讓我更有勇氣去嘗試新事物，也能用更開放的心態去看每件事，未來我也想嘗試到更多地方看看。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

我認為有了獎學金的幫助，讓我有更多的機會可以到不同國家體驗當地文化、欣賞不同的風景。若沒有獎學金，可能會失去到幾個國家的寶貴經歷。

感言及心得感想

自己在交換前找了很多立陶宛的文章跟交換心得看，有些人說立陶宛人很冷漠、不會說立陶宛語的話就不會幫你，但我實際來交換後，發現不論是申請簽證時的辦事員、或超市的店員都很有耐心的協助我，跟他們道謝時他們也會回以微笑，讓我覺得雖然這邊氣候寒冷，但是是一個溫暖的國家。

我認為這次出國交換讓我受益匪淺，透過旅行解鎖了許多人生中的第一次，並在長時間的居住中融入了立陶宛，體驗當地的文化及日常生活。在國外生活的過程中，我也學會了感激，明白一切不是都理所當然，相信在回到台灣後，我會更珍惜在台灣生活擁有的便利及安全。

感謝教育部提供的獎學金，讓我有機會到國外交換，獲得許多寶貴的經驗及收穫。同時也要感謝中山大學國際處，提供豐富的交換機會，經常舉辦相關講座或活動，讓我們對交換的國家及相關事項有更深入的了解，另外也經常協助我們處理交換期間的各項事務，讓我們能順利出國。也要謝謝我交換的學校——維爾紐斯科大國際處，不管是詢問簽證（當時適逢簽證申請方式改版）或學校申請上的問題，回覆都很迅速也樂於幫我們解決。最後，感謝當初決定出國交換的自己、家人的支持以及朋友的幫助。對我來說，在旅程中遇見的人是最寶貴的收穫，我在交換期間認識了很棒的朋友，大家在立陶宛互相幫忙、一起旅行。

很慶幸自己有這個機會獲得這些寶貴的經歷，並希望有更多同學能透過交換的機會到國外體驗，雖然不能保證英文會大幅進步，但能夠嘗試踏出舒適圈、探索未知事物，一定會有所收穫和成長。

建議：

1. 若是秋季交換的同學，夏季衣服帶幾件就好，冬季的衣服可以多帶一些，或到當地的二手衣店 HUMANA 撿便宜，有時甚至會有 0.5 歐日。
2. 春季交換的同學，前往立陶宛前一定要先準備雪靴，不然會滑倒。
3. 立陶宛只有幾間亞洲雜貨店，品項不多又很貴，建議將行李空間多讓一些給想帶的家鄉味，回台灣前剩下的空間還可以裝伴手禮用。
4. 廉航、巴士、青旅等在不同時間的價差很大，建議可以提早安排旅遊，儘早將交通跟住宿訂好。另外 Ryanair 有跟 ESN 合作，透過學校 ESN 社團買 ESN 卡，就可以獲得 4 次 10% 優惠跟免費 20 公斤托運行李，是個出國省錢的好方法。

立陶宛交換的經驗分享相對較少，希望自己的經歷能提供大家更多資訊。如果有任何疑問，歡迎參考我在 Medium 分享的文章或與我聯絡～

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)

School Introduction and Course Learning:

The school I participated in for the exchange program is Vilnius Gediminas Technical University (VGTU) located in Vilnius, the capital of Lithuania. VGTU is one of the largest technical universities in the Baltic Sea region. During this semester, I enrolled in three courses:

1. Data Analysis with Python:

I chose this course to explore data analysis using Python since I had primarily used R for such tasks. Each week, the professor introduced different Python packages, and we engaged in hands-on assignments during class. We could use provided data or find our own online, and questions were actively encouraged.

This course differed from my previous data analysis course in Taiwan, as the professor focused more on self-directed learning without delving deeply into the principles of packages or models. For the final project, I chose to work independently, presenting a new challenge and enhancing my ability to solve problems on my own.

2. Lithuanian Language:

Lithuanian language is highly recommended for all exchange students at Vilnius Tech. The course covers basic grammar and practical phrases. The teaching style is relaxed, with clear grammar explanations, and opportunities for writing and conversation practice. Learning a new language turned out to be less intimidating than I imagined, and recognizing words while shopping in supermarkets gave me a sense of accomplishment. I highly recommend this course!

3. Physical Activity and Health:

Vilnius Tech encourages exchange students to take sports courses. I chose basketball for this semester, and besides individual practice, the coach arranged group practices and occasional games with other students. This allowed me to experience the unique charm of playing basketball on foreign courts and enjoy the sport with international friends.

Life Learning during the Exchange (Extracurricular):

1. Independent Living and Problem Solving:

Before the exchange, I had limited experience traveling abroad independently. Initially, I felt a bit anxious at the airport, but navigating it on my own gave me the confidence to try other things independently. Living abroad taught me to take responsibility for myself, especially in countries with lower safety levels. Whether it was paying attention to my belongings or resolving issues in daily life or academics, I had to solve them on my own or muster the courage to ask for help. These experiences made me more cautious in planning and better equipped to handle problems calmly.

2. Participation in Activities:

(1) Freshman Week:

The school organizes various activities a week before the start of the semester, including freshman lectures, Old Town tours, outdoor games, Trakai Castle tours, bar quizzes, etc. These activities helped me get to know the city and make new friends.

(2) Culture Night:

ESN, the school's student organization, organizes culture nights every few weeks to introduce different countries through various activities. I volunteered to represent Taiwan along with friends from other exchange programs. We played quiz games, introduced Taiwan's environment, culture, and cuisine, and even shared Taiwanese snacks. It was a unique experience, and I learned about the cultures and stories of other countries.

(3) Museum Day:

In Vilnius, the last Sunday of each month is a special day when all museums are free to visit. This allowed me to explore many special exhibitions and learn more about the city's history.

3. Travel:

During the six months of exchange, I explored Lithuania and other European countries through various forms of travel, whether impromptu group trips or meticulously planned solo travels. This exposed me to different landscapes, deepened my understanding of various cultures, and broadened my horizons.

Concrete Benefits of Exchange:

1. Understanding different teaching methods: Students actively participate in class discussions and engage with professors.
2. Improved English communication skills and learning some Lithuanian, enhancing multilingual adaptability.
3. Through classes and social activities, making friends from different countries, understanding their cultures, habits, and characteristics.
4. Through travel and interaction with others, expanding perspectives, and learning to accept and respect different cultural concepts.
5. Adapting to the local lifestyle, enjoying the European sun and air, experiencing a different pace of life and habits compared to Taiwan.

Reflections and Concluding Thoughts:

Before going on the exchange, I read many articles and exchange experiences about Lithuania. Some people mentioned that Lithuanians could be reserved, and if you don't speak Lithuanian, they might not assist you. However, during my actual exchange, I found the officials during the visa application and the supermarket staff to be very patient and helpful. When I thanked them, they responded with smiles, making me feel that despite the cold climate, it's a warm-hearted country.

I believe this overseas exchange has been incredibly beneficial for me. Through travel, I unlocked many first-time experiences and integrated into Lithuanian culture and daily life during my extended stay. Living abroad taught me gratitude, making me realize that nothing should be taken for granted. I am confident that upon returning to Taiwan, I will cherish the convenience and safety that life there offers.

I express gratitude to the Ministry of Education for providing the scholarship, granting me the opportunity to exchange abroad and gain valuable experiences. I also want to thank the International Affairs Office at Sun Yat-sen University and the International Affairs Office at Vilnius Tech for their frequent assistance in handling various matters during the exchange period. Lastly, I extend my thanks to myself for the decision to go on this exchange, my family for their support, and my friends for their help. Meeting people during this journey has been the most valuable part of the experience, and I made great friends in Lithuania who supported each other and traveled together.

I feel fortunate to have had this opportunity and hope that more students can experience exchanges abroad. While it may not guarantee significant improvement in English, the chance to step out of one's comfort zone and explore the unknown is sure to bring growth and valuable experiences.