

A. 學校簡介

維爾紐斯大學(Vilniaus universitetas)是在立陶宛規模最大的大學，也是北歐最古老的學校之一，維爾紐斯大學成立於 1579 年，同時為波羅的海三國中最古老的大學。

校區有好幾個除了在維爾紐斯的兩個校區外還有考納斯和希奧利艾兩個城市的校區，同時不同學院分不同校區。舊校區位於觀光區之中會有許多觀光客參觀同時也有著名的大教堂坐落在學校中；物理學院、經濟學院、法律學院、傳播學院以及商學院、生命科學中心與傳播與資訊中心坐落於 Saulėtekis 院區，距離舊城區搭公車約 40 分鐘路程。

宿舍在維爾紐斯有兩個區域，但由於學生人數眾多並非所有申請的人都有宿舍，必須盡快申請，此外宿舍也會根據你選擇的學院安排較近的宿舍，通常是 2-3 人房，要到當天才會知道被分配到哪種房型。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

我最喜歡 business strategy 這門課，雖然在台灣有上過類似的課程內容，但這堂課上課的老師很幽默且也很擅長與同學互動，常會聽到一些沒想過的答案很有趣，也可以了解歐洲不同的個案、公司等擴展自己的視野，運用學習到的知識去激盪發展出自己的答案並與教授互相推敲，獲得蠻多不同於只是單純授課的想法。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在維爾紐斯生活成本相較其他國家來說不高，甚至我覺得跟台北生活物價差不多，同時因為學校簽約的條款，我們到維爾紐斯大學是不用付住宿費的，並且每個月還有 105 歐的獎學金，這是我到這裡才知道的資訊，雖然不多但也省下了不少錢算是意外的收穫。實務上自己煮會在更省一些，但外食一餐大概 5-10 歐可以解決，這邊的交通學生月票也很便宜一個月不到 300 台幣，衣物如果不介意二手店 humana 很常特價，3 歐就可以買到一件長袖可以去挖寶；娛樂的部分就是比較少一些但我都會安排旅遊所以還好，算起來在當地生活的一個月花費大概是 9000 左右(是都沒出遊的生活費我算是比較省的人，但平均聽到的大約 1 萬上下)。另外如果住在 Saulėtekis 的宿舍區，住宿品質要看個人能不能接受，如果住過中山的宿舍應該能接受，但也有人覺得沒辦法搬到外面的，另外冬天暖氣不強，到市區大約要 40 分鐘但走 5-10 分鐘下山就是公車站雖然離市區較遠但也沒到很不方便。

此外在交流部分，這邊的學生也很常會坐車到市區的 pub 或是參加 esn 舉辦的活動，可以根據自己的喜好決定要參加哪些活動，我只有學期初較常參加活動，後面因為旅遊或對活動較沒興趣就沒什麼參加了。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 增強外語能力
- 開闊國際視野
- 體驗國外教學方式之差異並學習新知
- 了解當地文化與語言

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？

在歐洲很有可能會遇到歐洲交通工具時常誤點罷工等問題，當下只能迅速尋找替代方案，並想辦法滾動式調整行程及整個規劃，但由於我都會事先準備替代方案，所以在當下也是根據之前的資訊盡快找尋資源並解決問題，最後也有成功抵達目的地或是更改預定地使整個旅程更加順暢。

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？

在歐洲與歐洲朋友的相處跟我們習慣的不太一樣，很多第一次見面就可以像是很熟的朋友一樣，可以當天認識晚上就一起去參加活動甚至出遊，相較亞洲人來說比較直接也很會開啟話題。

另外就是在課堂上的分工及時間觀念等問題，他們習慣在期限前一天或是當天才處理，與習慣我們提前完成任務不太一樣，從禮拜五下午開始歐洲組員可能就進入派對模式一直到禮拜一才會出現回覆，一開始需要多點時間適應他們的模式並多多溝通，最好的方式就是直接將任務進行切割讓組員各自認領，到當天在確認大家的進度是否完成，一直到後面才比較能習慣他們的步調並完成課堂任務。

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？

我認為除了許多事都要自己處理更加獨立外，在面對事情的危機處理能力也使我習慣安排備案計畫並對安排的事物有滾動式調整的能力，更加冷靜地應對不論是課堂中或是生活中的突發狀況，並學習用外語清楚表達自己的需求與想法。從原本比較習慣於提前規劃好事物，遇到意外可能會很慌，到歐洲後開始慢慢接受計畫可能受到打亂，並會尋找替代方案讓自己能夠繼續完成接下來的計畫，讓自己更有彈性也較不會因為計畫被打亂而心情受影響。

H. 感想與建議

綜合以上，其實我是蠻推薦來維爾紐斯大學交換的，除了生活較沒有負擔外，在這裡的治安也很安全(安全到朋友的錢包掉在公車上後來還失而復得)，雖然有人說立陶宛人是 cold people，但我目前遇到的人都蠻熱心的甚至在前往維爾紐斯的班機上就遇到很和藹的立陶宛奶奶協助我初步了解立陶宛。維爾紐斯在歐洲是個小城市，雖然冬天真的很冷(比北歐還冷)，但待久了會覺得是個很溫馨的小地方。

建議的部分第一個是如果你是個責任心很強習慣提前完成任務的人，強烈建議不要選有團體報告

的課，或是盡量找亞洲組員一組，雖然不是每個歐洲人都這樣，但我這學期的三堂課皆有團體報告，其中兩堂課每兩週一次小報告，我的研討會剛好錯開所以每周一個小報告，loading 不重報告也很簡單(自己用 1 小時內可完成的那種)，我的組員兩堂課都是各七個人有全職學生跟交換生，但永遠都是到前一天才在詢問要做甚麼或是直接消失，你提前說明分配任務他們也不會看的那種，會讓自己心很累甚至焦慮，所以慎選組員不然就選個人報告或考試的吧!

另外就是這邊沒什麼亞超，超市的亞洲食物都比較貴一些，如果覺得自己會很懷念亞洲食物可以多帶一些(我那時候帶了半箱 24 吋)，衣服的部分看個人但也不用帶特多，帽 T 甚麼的這裏都有也不會很貴且都很厚，如果沒有特別喜歡甚麼穿衣風格這邊買也可以省行李空間，3C 用品可以多帶點備用的這裏都蠻貴的。另外每年立陶宛的國慶晚宴學生可以參加，可以準備一套正裝來這裡參加較正式的場合也能穿。

- 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
赴中國交換者免填英文心得

Vilnius University, founded in 1579, is the largest and one of the oldest universities in Northern Europe, as well as the oldest in the Baltic states. The university consists of multiple campuses; the historic campus is located in the Old Town, surrounded by tourist attractions and a famous cathedral, while faculties such as Physics, Economics, Law, Communication, Business, and Life Sciences are situated in the Saulėtekis campus, approximately forty minutes from the city center. Dormitories are located in two main areas in Vilnius, but due to the large number of students, rooms are not guaranteed unless applied for early. Most rooms are shared by two to three students, and the exact assignment is only revealed upon arrival.

In terms of daily life, Vilnius offers a relatively affordable living environment. The cost of living is similar to Taipei, and thanks to the partner-school agreement, I did not need to pay for accommodation and even received a monthly stipend of €105. Cooking at home is the cheapest option, but eating out generally costs €5–€10 per meal. Public transportation is also inexpensive, and second-hand stores such as Humana make clothing highly affordable. On average, my monthly expenses were around NT\$10,000, though laundry costs could be surprisingly high. The Saulėtekis dormitory environment varies, and while winter heating can feel weak, the area is still convenient and safe, with a bus stop within walking distance.

Among all my courses, *Business Strategy* was my favorite. Although I had taken similar classes in Taiwan, the professor at Vilnius University was humorous, highly interactive, and encouraged students to freely share their thoughts. I was exposed to European business cases that broadened my perspective and gained insights that went beyond traditional lecture-based learning. Instead of memorizing concepts, we applied strategic thinking, debated ideas, and co-developed solutions with the professor, which made the class both inspiring and enjoyable.

During my exchange, I gained multiple benefits, including:

- Improved language proficiency
- Broader global outlook
- Exposure to different teaching approaches
- Deeper understanding of local culture and lifestyle

One of the main challenges I faced was the frequent delays or strikes in European transportation. Since I always prepared backup plans in advance, I was able to adjust my schedule and resolve problems calmly. Another cultural challenge involved teamwork. Many European students are relaxed about deadlines and often start working at the last minute, which is very different from Asian working styles. Over time, I adapted by assigning clear responsibilities, communicating directly, and adjusting my expectations. This experience has made me more independent, flexible, and resilient. I learned to stay calm when plans changed, to solve problems on my own, and to express my needs more clearly in English.

I would genuinely recommend Vilnius University for exchange students. The city is safe, the cost of living is manageable, and despite the cold winter, Vilnius is a warm and welcoming place. My only suggestion is to avoid group-heavy courses if you prefer early planning, and to bring some Asian food items and formal clothing for special events. Overall, this journey has enriched my life and strengthened both my character and worldview.