

學校簡介

維爾紐斯科技大學（Vilnius Tech）是立陶宛的一所知名公立大學，成立於1956年。學校位於立陶宛首都維爾紐斯市，擁有現代化的校園和設施。維爾紐斯科技大學提供廣泛的學術課程，包括工程學、科學、商業管理、人文社會學等領域。學校以其優質的教學和研究活動而聞名，吸引了來自世界各地的學生前來就讀。所以在校內不管是全日班學生或是交換學生，大多來自其他國家，而非立陶宛，相當有趣。

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

我在研修期間最喜歡的課程無疑是立陶宛文。這門課讓我學習到許多實用的生活用語，而且在日常生活中，我能夠運用所學的簡單對話。由於Google翻譯並不支援立陶宛文的語音功能，只能提供文字翻譯，因此這門課程的實用性格外突出。

國外研修之生活學習（課外）

由於歐洲內部的廉價航空非常便宜，我在課餘的時間內進行了多次旅遊，跨足了十多個國家，包括波羅的海三小國、英國、德國以及冰島等。每次旅遊都讓我更深刻地體會不同國家的歷史和文化。無論是歷史悠久的英國和德國，還是風景宜人的冰島，每趟旅程都讓我收穫滿滿。我總是盡量與當地居民互動，透過交談了解他們的生活方式、歷史背景等，這樣的經驗讓我擴展國際視野。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 1.強化外語能力
- 2.增加國際觀
- 3.認識各國朋友
- 4.生活更加獨立
- 5.適應力更強

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?

很幸運的，我在交換期間都沒有遇到什麼大問題。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

我覺得最大的衝擊是飲食方面。在台灣，很多人習慣外出吃飯，每餐都在外面解決。但在歐洲，外食的花費普遍很高。所以在我研修期間，除非和朋友一起聚餐或派對，我大部分時間都會自己做飯，甚至帶著自己做的午餐出門。

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？

海外生活歷練讓我變得更加外向，與陌生人溝通也變得更加容易。

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？

獎學金對我來說算是補助了全額的機票費用以及部分生活費，這讓我在國外的生活開銷以及在台灣得生活開銷幾乎相等，經濟上得壓力會小很多。
若無獎學金，我想我應該就不會參與交換計畫了。

感言及心得感想

交換學生的經驗是我人生中最難忘的一部分。在這段時間，我遠離熟悉的家鄉，來到一個陌生的且遙遠的國家，認識了來自世界各地的新朋友。這讓我真切感受到了世界的多樣性和豐富性。透過交換學生，我不僅學習了新的學術知識、新的文化，也提升了我的英語能力。在和其他國家的學生交流時，我不再害怕用英語表達自己，而是變得更加自信流利。這對我未來的學術和職業發展有著莫大的幫助。

除了學術方面，交換學生也讓我了解了不同文化和價值觀。我參與了當地的節日慶典、品嚐了當地美食，更深入了解了他們的生活方式和習俗。這樣的體驗讓我更加開放和包容，懂得尊重和欣賞不同的文化。

總的來說，交換學生是一個寶貴的經歷，讓我成長了很多，也給我帶來了無數美好的回憶。我深深感謝這次機會，讓我有機會看到更大的世界，並認識了一群來自不同國家的好朋友。這段經歷將永遠留在我心中，成為我人生中最寶貴的財富。

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)

The experience of being an exchange student is the most unforgettable part of my life. During this time, I left my familiar hometown and came to a foreign and distant country, where I got to know new friends from all around the world. This made me truly feel the diversity and richness of the world.

Through the exchange program, I not only learned new academic knowledge and cultures, but also improved my English skills. When communicating with students from other countries, I no longer felt afraid to express myself in English; instead, I became more confident and fluent. This has been immensely helpful for my future academic and career development.

Apart from academics, being an exchange student helped me understand different cultures and values. I participated in local festivals, tasted native cuisine, and delved deeper into their ways of life and customs. Such experiences made me more open-minded and tolerant, enabling me to respect and appreciate diverse cultures.

Overall, the exchange program is a valuable journey that has fostered significant personal growth and provided me with countless cherished memories. I am deeply grateful for this opportunity that allowed me to explore a bigger world and connect with wonderful friends from various countries. This experience will forever remain in my heart as one of the most precious treasures of my life.