

A. 學校簡介

維爾紐斯格迪米納斯技術大學 (Vilnius Gediminas Technical University , 簡稱 VGTU) 位於立陶宛首都維爾紐斯，是該國領先的公立技術大學之一。學校成立於 1956 年，現有約 8,000 名學生，其中國際學生來自 82 個國家。VGTU 設有 10 個學院、13 個研究所、3 個研究中心和 22 個研究實驗室，提供涵蓋工程、資訊技術、社會科學和藝術領域的學士、碩士和博士學位課程。

B. 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

我這學期修了兩門課：

1. Basic Lithuanian:

這堂課為立陶宛語課英文授課，學期初會稍微介紹立陶宛歷史、景點，接著開始學習基礎的立陶宛語，能學會基本的問候、自我介紹、生活所需單字。整個學期總共會有 6 次考試，期中考、期末考和三次小考，考試會有點小壓力，因為立陶宛語跟我們所熟悉的中文、英文差異蠻大，考試前會需要多複習。這堂課主要的幫助是在超市或點餐時能稍微看懂，也能利用立陶宛語與當地人打招呼，當地人也會較友善的回應或服務。

2. Fundamentals of Applied Artificial Intelligence

這堂課為基礎人工智慧的課程英文授課，學期前半為教授上課，主要會介紹人工智慧的歷史、背景、應用等，因為這堂課教的是非常入門的，所以對人工智慧已經有了解的人上起來會很輕鬆，上課老師會要求學生發言、小組討論，能藉此練習與外國學生交流、英文口說與聽力，學期後半為學生報告，每個人都要進行報告，老師也要求要對其他同學的報告進行提問，所以在準備報告時也要多練習一些可能會被問到的問題，最後會有期末考，紙本考試，有選擇和簡答題，皆為上課內容，所以不會太難。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

我一直以來都對出國讀書抱有興趣，但也同時會害怕遇到各種問題，還好有交換這個方式，能讓我體驗道出國讀書的感覺，在出發前總是很緊張各種事物，簽證、住宿、交通等等，但真正的考驗是出國後所遇到的各種事情，需要冷靜的處理，這也是自己成長最快的時期。

在學校的課外活動，因為我交換的學校只有兩個台灣人，也沒有半個大陸人，所以需要不斷地進行社交、認識外國人，這也讓我學會了勇於說英文，不用怕自己英文不好，可以溝通就可以了！我還參加了語言交換，在學校裡用英文來教中文，也因此促使我需要不斷地講話，練習英文口說，也因為這個機會我們認識了許多新朋友。

出國旅遊，在交換的學生大部分都會到處旅遊，在這半年左右的時間，我走訪了 27 個國家，旅途前會需要做許多的功課，住宿地點、交通等等，在旅途中也會遇到許多突發事物需要冷靜處理，像是火車誤點、突然停車、出入境也會遇到問題、或是遇到罷工等等的問題，這些突發事件都是考驗著對於危機應變處理的能力。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 英文口說與聽力，課堂中需要討論與報告，且學生大多來自非英語系國家，所以需要熟悉口音。
2. 能與不同國家學生交流，了解國外學生的想法與不同文化。
3. 到各國旅遊，體驗不同文化，開拓視野與國際觀。
4. 對於突發事件的靈機應變能力，不管是讀書、生活、旅遊，都會遇到許多問題。

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？

在要出國的前四天我發現我的機票被改時間了，變成出發隔天就要回程了，我立即查詢航空公司是否有提供備案，但發現更改班機要花 7000 元的改票費，因此我查詢條款發現，是可以跟航空公司請求退還手續費，來來回回與航空公司溝通了一個月成功領回改票手續費，同時我也聯繫我的旅遊保

險，確認能夠進行賠償與所需的各項文件，並備齊所有的資料。

經過這件事情之後，我學習到要隨時注意航空公司所寄送的各種資訊，同時每趟旅程前，要備齊所有預定的資料，以備不時之需，並且遇到事情時冷靜處理，爭取自己的權益。

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？

國外的火車誤點與取消換車等問題的是非常常見的，一開始會很緊張，不知道如何處理，但大部分列車有問題都會用 email 進行通知或是車站會進行廣播，所以會蠻建議大家可以提前進行網路訂票，因為這樣列車動態都會寄送 email，有些是非常臨時停車的，可能就需要詢問站務人員或是最快的方式就是詢問列車上的當地人，歐洲大部分國家英文程度都非常高，所以勇敢詢問大家都是蠻樂意幫忙的。

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？

海外的生活與大學或研究所到外地讀書的感覺完全不一樣，最大的成長就是能在語言不通順且完全陌生的國家生存下來，我覺得這趟旅程讓我變得更加冷靜，面對各種突來的事物能冷靜面對，一步一步進行處理。

H. 感想與建議

一開始要來立陶宛交換的時候其實非常的緊張，因為網路上資訊很少，對這個國家也很陌生，但實際待過之後發現這裡比起西歐國家相對的舒服很多，乾淨的街道、良好的治安、物價也較低一點，

但是天氣真的蠻冷的，我是上學期去的，大約到 10 月就開始變冷，11 月就大約在 0 度左右了。

學校的環境也很好，學校的建築和教室都蠻新的，宿舍離學校大約要走 15 分鐘左右，天氣冷的時候走得很辛苦。課程有很多都是英文授課，教授的英文也都很好，溝通上不會有問題，同學大約一半來自不同國家，大家的英文程度也都蠻好的，整體來說學習的環境還不錯。

出國旅遊的部分，立陶宛廉航的數量蠻多的，去其他國家方便且便宜，學校位於立陶宛首都，到機場坐計程車約二十分鐘，公車一小時很方便，但如果是凌晨才回到立陶宛，就只能坐計程車回宿舍。

整體來說在立陶宛交換完全不會後悔，反而很喜歡這裡，每次出國回到立陶宛時，總是有種回到舒服的地方的感覺，我覺得如果是喜歡悠閒生活的，那就蠻適合到立陶宛交換，但如果是喜歡到處 party 或是各種活動的就比較適合到西歐國家交換。

建議：

1. 出發之前可以多先了解交換國家的交通、消費水平、飲食文化和氣候條件，這些可以讓你快速的融入當地，行前的準備也比較有頭緒，再來就是預估花費，如果是打算到處旅遊的，就需要將預算拉高，且多點能彈性運用的資金，因為旅途中總會有些突發事件會需要多的支出。
2. 在學校可以多參加一些活動認識新朋友，像是新生週或是 ESN 辦的各種活動，都可以認識到新朋友，在學校時也比較不會孤單無聊。
3. 旅途中保持開放的心情，遇到突發狀況需要冷靜面對，有時也會花一些冤望錢，或是訂錯票之類的問題，但就是看開點玩得開心比較重要。

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)

Vilnius Gediminas Technical University (VGTU) Overview

VGTU, a leading public technical university in Vilnius, Lithuania, was established in 1956. It has around 8,000 students, including international students from 82 countries. The university offers bachelor's, master's, and doctoral programs across 10 faculties and multiple research institutes.

Courses Taken During Exchange

1. Basic Lithuanian

Taught in English, this course introduced Lithuania's history and language basics like greetings, self-introductions, and essential vocabulary. Exams included quizzes, midterms, and a final test. Learning Lithuanian helped with reading signs, ordering food, and improving interactions with locals.

2. Fundamentals of Applied AI

An introductory AI course covering its history, applications, and ethical considerations. The first half focused on lectures, while the second half involved student presentations. The final exam included multiple-choice and short-answer questions. The course improved my English communication skills through discussions and presentations.

Exchange Program Benefits

- **Improved English Skills** – Adapting to different accents and presenting in English enhanced my speaking and listening abilities.
- **Cultural Exchange** – Interacting with international students broadened my perspective.
- **Travel Opportunities** – Lithuania's location and budget airlines made exploring Europe affordable.
- **Problem-Solving & Adaptability** – Facing academic and daily life challenges improved my resilience.

Reflections & Suggestions

Before arriving, I was nervous due to limited online information, but Lithuania proved to be safe, clean, and affordable. The weather was cold, reaching 0°C by November. The university had modern facilities, and the dormitory was a 15-minute walk from campus. Most courses were taught in English, with international students making up a significant portion of my classes.

Traveling was convenient, with easy airport access. Taxis were necessary for late-night arrivals. Overall, Lithuania was a great choice for an exchange—comfortable, welcoming, and ideal for those who enjoy a relaxed lifestyle. However, for a more vibrant social scene, Western Europe might be a better fit.