

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

立陶宛維爾紐斯大學 (Vilnius University) 是立陶宛最古老且最具聲望的大學之一，成立於 1579 年。

作為波羅的海地區最重要的學術機構之一，維爾紐斯大學以其悠久的歷史和卓越的學術成就而聞名。

校園環境： 維爾紐斯大學坐落於立陶宛首都維爾紐斯市中心，校園建築結合了歷史與現代的風格，充滿

文化氣息。學校本身就是一個古蹟和歷史景點，在老城區的校區充滿了濃厚的歷史氣息，但本身上課的

商學院是新校區，坐落在舊城區之外，設備新穎且充滿創新氣息。

國際化環境： 維爾紐斯大學致力於國際化，與全球多所知名大學建立了合作關係。校內有來自世界各地的

的留學生，上課至少有來自十個國家以上的同學，且部分是擁有相當豐富的工作經驗的，這讓上課時的

交流氛圍非常熱烈，常常可以聽到十分創新的觀點，相信這對於擴展國際視野很有幫助。

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

在維爾紐斯大學的研修期間，我選修了幾門對我的學術和專業發展有著顯著幫助的課程。我修讀的課程

包括社會企業、國際貿易和金融市場與投資。在這些課程中，我最喜歡的是金融市場與投資，因為這門

課有很多的互動，並且經常進行案例分析。

而以下幾點特色最讓我喜歡：

- 互動式學習：這門課程設計得非常有趣，經常進行討論、小組活動和實時問題解決環節，讓我們能夠積極參與並將理論知識應用到實際情境中。
- 案例分析：課程中最有價值的部分之一是案例分析。我們分析了許多現實中的金融事件和投資決策，這幫助學生理解金融市場的理論和實務上的落差。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

- 參與當地節慶：參加了許多當地的節日和活動，如聖誕節、復活節和當地的傳統節日。這些活動讓我深入了解了立陶宛的文化傳統和習俗，並感受到了當地的熱情好客。立陶宛在五月時會舉辦粉紅湯節，當時整個舊城區都會充滿粉紅的色彩，並且也會提供粉紅冷湯給參加活動的遊客。當時也有很多當地人對我們感興趣因此上前攀談，可能是因為亞洲人很少的關係大部分人都格外熱情的向我們介紹當地節日的的原因以及其他特色，例如因為立陶宛天氣寒冷所以清爽的粉紅冷湯通常是當地人夏天才會吃的料理，冬天的家常料理會較為油膩，如馬鈴薯餃子等等，並且會再淋上培根及酸奶油等較為油膩的配料。我也通過嘗試立陶宛的傳統美食，如黑麵包、冷紅甜菜湯和立陶宛餃子體驗到了當地的飲食文化，這也成為了我與當地人交流的一個話題，他們也都會很好奇來自熱帶國家的我平常飲食都是甚麼，我也趁 international dinner 活動的時候做了滷肉飯跟他們分享，獲得一致好評。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 語言技能提升：
- 學習和使用英語、立陶宛語或其他歐洲語言，提高語言溝通能力。

- 參加語言課程和語言交流活動，提升口語和寫作技能。

跨文化交流能力：

- 與來自世界各地的學生互動，了解不同文化背景和生活方式。
- 參與多元文化活動，提升跨文化溝通和協作能力。

個人獨立性與適應能力增強：

- 適應新環境和新的學習模式，提高自我管理和問題解決能力。
- 在異國他鄉生活，學會處理日常生活中的各種挑戰，增強獨立性。

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？

語言障礙

困境：初到立陶宛時，由於當地人主要使用立陶宛語，我在溝通上遇到了困難，尤其是在日常生活中如購物和問路等情況，常常會遇到有人不會說英文的狀況。

解決方法：

- 參加語言課程：學校提供立陶宛語的基礎課程，學習基本的日常用語。
- 使用翻譯應用：利用手機翻譯應用來即時翻譯促進溝通。

- 主動溝通：盡量用簡單的英語與當地人年輕人交流或是請他們幫忙，大多數人會嘗試理解和幫助。

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？

文化衝擊

困境：初次接觸到不同的文化和生活方式，例如溝通方式非常的熱情，不管認不認識在宿舍見面都會打招呼然後尬聊一下，一開始真的很尷尬但後來有漸漸習慣。作息上也落差蠻大，歐洲人超愛開趴，韓國室友超愛喝酒，一開始積極參與他們的社交活動都還是有點不太適應

解決方法：

- 開放心態：保持開放和包容的心態，願意接受和理解不同的文化背景，然後就會慢慢找到自己適合的生活方式，不必強求每個活動都要參加就會過得更舒適自在一點了。
- 參與當地活動：參加學校和當地社區的文化活動，如節日慶典和聚會，增進對當地文化的了解也能認識更多朋友，遇到再打招呼就不太會尷尬了。

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？

適應能力：

在多元文化環境中生活和學習，讓我變得更加開放和包容，能夠更好地理解 and 尊重不同文化背景的人和事物。每當我認識一個新朋友時，就會簡單的交流一下雙方國家的一些文化及認識，除了可以破除先前

對於他們文化的一些迷思，也能在討論之中截長補短，找到該文化令人欣賞、值得敬佩的點並且加以學習。這種跨文化適應能力不僅讓我在與來自世界各地的同學交流中游刃有餘，也讓我在未來面對國際化的工作環境時更具競爭力。

並且在海外獨立生活，讓我學會了如何自我管理和解決問題，包括處理日常生活中的各種挑戰，如住宿、飲食和交通等，都儼然成為一個全新的問題。很多時候都必須自己處理所有問題，上網搜尋、詢問朋友及陌生人、瘋狂試錯。尤其歐洲交通很常出包，有次到德國旅遊時遇到惡名昭彰的德鐵罷工，只能依職尋找替代路線，轉了好幾班巴士才到目的地；又或是在瑞士旅遊時遇到暴雨來襲鐵路坍方，只能臨時更改住宿地點和另尋交通方式以免受天災影響。這段旅程遇到很多很多預料之外的困難，但從意外發生到最後尋找出方法來解決問題，這整個過程都是蠻新奇的體驗。

H. 感想與建議

立陶宛當地人對外國人非常友善，無論面臨何種挑戰，只要願意開口請教，幾乎都能得到解決。雖然可能會遇到文化衝擊，但只要保持學習的心態，尊重並包容文化差異，相信半年的交換學習將帶來豐富的成長。

立陶宛四季分明，各有其獨特的美感。我曾經歷過-20 度寒冬的白雪與 20 度夏天的草皮，這種季節的更迭讓人印象深刻。立陶宛的物價與台灣相近，生活負擔不大，加上房租便宜、治安良好，使其成為一個適合交換學習的理想國家。

我對立陶宛的初識是在學期初的“立陶宛文化之夜”。當晚，我品嚐了當地的傳統美食，並在酒後與立陶宛朋友共舞高歌，深切體會到了他們的熱情。在台灣，派對活動或許不如在立陶宛那般盛行，但在這裡，派對是一種社交方式。我認識了來自世界各地的朋友，彼此交流各自國家的文化差異和歷史故事。

然而，立陶宛並非一直如此開放和自由。當地朋友告訴我，立陶宛曾被俄國統治，期間俄國打壓了立陶宛的英語教育，導致老一輩的立陶宛人普遍不會說英語，僅會說俄語及立陶宛語。在政治上，立陶宛也遭受壓迫，這加深了兩國民族之間的對立情緒。有朋友明確表示，立陶宛人有蠻多都對俄國人抱有敵意。立陶宛於 1991 年宣布獨立，相較以前的生活環境許多朋友對現在的生活感到非常滿意，因為他們擁有一個完整的國家。在零下-20 度的天氣裡，男女老少依然上街慶祝獨立日，高唱國歌，表達對國家的支持，街上也隨處可見立陶宛的國旗。

經過 20 年的發展，立陶宛已成為歐盟的一部分，是一個具有高度發展潛力的國家。通過半年的文化熏陶，我雖然不能說完全融入當地生活，但至少對立陶宛不再陌生，有了一種家的感覺。遺憾的是，聽說秋天是立陶宛最美的季節，但在未能欣賞到這一美景之前，我就要離開了。在歐洲的時光過得飛快，因此更要珍惜和把握每一刻。

在多元文化的環境中生活和學習，使我對不同文化有了更深的理解和尊重。這種跨文化的交流和融合，讓我變得更加包容和開放，並且增強了我的溝通能力。而對於未來有想到立陶宛交換的學弟學妹們，我有以下幾點建議：

- 1. 提前做好準備：** 在出發前，充分了解目的地國家的文化、語言和生活習慣，這將有助於你更快地適應當地生活。此外，提前安排好住宿、簽證等事宜，確保一切順利進行。尤其立陶宛簽證在台灣辦理不易，不過網路上資訊其實還蠻多的，建議先做好準備到當地會少很多心理負擔。閒暇之餘也可以簡單學幾句立陶宛文，在當地買東西時或是認識新朋友時講個幾句都能有效增加好剪輯促進對話品質，他們通成都會對你努力學習他們的語言表示欣賞和歡迎，這也有助於更好地融入當地社會。

2. **積極參與各類活動：** 多參加學校和社區組織的各類活動，如語言交換、文化節、社團等，這不僅能豐富生活，還能結識來自世界各地的朋友，拓展社交圈。ESN 基本上每個禮拜都會辦派對，宿舍也很常有很多國家的人一起煮晚餐的環節，多多參加就可以認識非常多的外國朋友。
3. **保持開放和包容的心態：** 在跨文化交流中，保持開放和包容的心態非常重要。尊重和理解不同的文化背景和習俗，學會從多角度看問題。自己體感來說歐洲學生更會享受生活，對於未來工作職涯沒有那麼多焦慮，把握當下享受人生是多數人最重要的課題之一。

衷心希望每一位即將踏上這段旅程的學弟學妹們，都能夠充分利用這段寶貴的經歷，成為更加優秀和出色的自己

- 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

As a student fortunate enough to receive a scholarship and conduct research at Vilnius University in Lithuania, I feel deeply honored and grateful. This experience has been an unforgettable and valuable chapter in my life. I would like to express my heartfelt thanks to my school and the scholarship committee for their support and the opportunity to learn and grow in a foreign country.

Reflections

1. Broadening Horizons and Self-Improvement:

This overseas study experience allowed me to encounter different cultures, education systems, and ways of life, broadening my horizons. Interacting with classmates from around the world taught me various ways of thinking and problem-solving approaches. This cultural exchange has made me more tolerant and understanding of others, enhancing my cross-cultural communication skills.

2. Academic Progress and Professional Development:

At Vilnius University, I attended numerous high-quality courses and seminars, which enhanced my professional knowledge and academic abilities. Particularly in research projects, I had the opportunity to collaborate with internationally renowned professors, learning many advanced research methods and techniques. This experience is of great significance to my future career development.

3. Personal Growth and Independence:

Leaving my hometown and familiar environment taught me how to live independently and face challenges. In the process of overcoming language barriers, adapting to a new environment, and coping with cultural shocks, I became stronger and more confident. This ability to be self-reliant will make me more adept in future life and work.

4. Gratitude and Giving Back:

I deeply understand that this valuable experience is inseparable from the help and support of many people. In the future, I hope to give back to society and help more students in need to gain the same opportunities. I will also use my experience as an example to encourage more junior students to bravely pursue their dreams, step out of their comfort zones, and broaden their horizons.

In conclusion, this overseas research experience has not only enhanced my academic skills but also fostered my overall personal growth. I cherish this experience greatly and will continue to strive for excellence based on it. I am grateful to everyone who supported and helped me along my journey.