

A. 學校簡介

維爾紐斯格迪米納斯理工大學 (Vilnius Gediminas Technical University , 簡稱 Vilnius Tech) 是立陶宛主要的理工大學，成立於 1956 年，提供工程、資訊技術、建築與經濟等多元學科。學校注重科研與產學合作，擁有國際化的學習環境，致力於培養具創新能力的專業人才。

B. 國外研修之課程學習 (課內) · 推薦受益最多/最喜歡的課程

我修習了兩門課程：「歐盟經濟政策 (EU Economic Policy)」與「立陶宛語 (Lithuanian Language)」，受益良多，以下分享心得。

1. 歐盟經濟政策 (EU Economic Policy)

這門課從政治、經濟與歷史層面深入介紹立陶宛。課程涵蓋立陶宛 2004 年加入歐盟後的經濟成長，從起初人均 GDP 低於歐盟平均，到如今超越平均值。特別令我印象深刻的是，交換期間 (2025 年 2 月 8 日)，立陶宛與拉脫維亞、愛沙尼亞正式脫離俄羅斯和白俄羅斯電網，轉而接入歐洲大陸電網，讓我對當地局勢有了更直觀的感受。教授也介紹了歐盟的「NextGenerationEU」復甦計畫，說明立陶宛如何利用資金推動綠能與數位轉型。課程包含期末報告與考試，雖考試難度適中，但透過教授講授與同學討論，激發了更多思考，是非常優質的課程。

2. 立陶宛語 (Lithuanian Language)

語言是融入文化的重要工具，我非常推薦 Vilnius Tech 的立陶宛語課程。此課專為外籍與交換生設計，課堂上能認識來自不同國家的 Erasmus+ 學生。我們學習字母發音、單字 (動詞、名詞、形容詞)、文法、句型及閱讀。雖然文法較複雜，但掌握單字大大方便了我在超市購物、與店員交流、搭車訂票等日常生活。雖未教點餐用語，整體教學扎實且有趣，考試難度適中，課程內容豐富且實用。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

1. ESN 活動

我非常感謝 Vilnius Tech 的 ESN 組織了許多精彩的課外活動，如迎新晚會中的立陶宛傳統舞蹈與破冰遊戲、Old Town 導覽、大地遊戲闖關及 International Day 多元文化展示，這些活動讓我結識了許多朋友。

語言社團 Language Club

此外，我也擔任「語言社團 Language Club」的中文教師，與另一位台灣交換生共同創社，分享臺灣文化並教學立陶宛、烏克蘭、白俄羅斯、亞塞拜然及哈薩克學生。教學過程中，我們不僅提升了口才，也增進了對文化差異的理解，社團成員也成為長期朋友。

2.下廚日常

日常生活中，我常與室友一起下廚，分享彼此料理：我做過咖哩飯和珍珠奶茶，嘗過土耳其的 Menemen、酸奶與 Lokum，還有奧地利的 Baklava 與花茶，這些美食時光成為珍貴回憶。

3.歐洲壯遊

交換期間，我安排了多次旅行：3 月芬蘭賞極光與聖誕老人村、愛沙尼亞 Old Town；4 月荷蘭鬱金香與風車村，比利時皇家美術博物館與歐盟總部；5 月拉脫維亞歌劇與獨立日慶典，以及瑞典與挪威首次獨旅，欣賞卑爾根壯麗山水與民俗音樂；6 月波蘭歷史與人民的堅韌精神。這些旅程不僅拓展視野，更讓我學會包容差異，珍惜文化交流，這也是我熱愛旅行的原因。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 1. **語言能力顯著提升**：全程以英文授課，日常生活及課堂討論皆使用英語，增強了我在學術與生活場景中的語言應用能力。在歐洲全英文環境中上課，也讓我更真實地體會到在專業領域中使用英語的情境，進而激發我未來想進入外商公司工作的動機與目標。
- 2. **拓展國際視野**：在交換期間，與來自 26 個不同國家的學生交流，透過深度互動與合作，實際體驗多元文化差異與價值觀。
- 3. **培養問題解決能力**：在海外生活與旅遊中遭遇突發事件 (如手機故障、網路詐騙)，需自行思考對策並迅速應變，大幅提升獨立解決問題的能力。
- 4. **深入了解歐洲局勢與政策**：修習歐盟經濟政策等課程，並實地參訪歐盟總部與相關機構，對歐洲政治與經濟體系有更具體且深入的認識。
- 5. **強化跨文化溝通能力**：在多元文化環境中學習如何與來自不同背景的人合作與互動，提升溝通、協作與文化敏感度。

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？

在海外生活期間，我曾經遇過幾次困難，也從中學習到許多應對方式與反思。

第一個困境發生在我前往其他國家旅遊時，手機突然黑屏損壞。由於手機內含行動支付功能，也儲存了許多交換期間珍貴的照片，當下相當慌張。經送修後確認是主機板損壞，資料無法救回。幸好我事先準備了備用手機，也攜帶了 SIM 卡針，得以順利更換設備繼續使用。但遺憾的是，一些未備份的照片就此遺失。

解決方法與反思：

- 1. 出國時攜帶備用手機與 SIM 卡針，以備不時之需。
- 2. 支付方式多元化，結合現金、實體卡片與行動支付，以降低風險。

3. 定期整理與備份照片，避免因手機故障而造成資料損失。

第二個困境是我在交換期間遭遇網路詐騙。我下載了一個英文學習 App，卻遭遇重複扣款的情況。為處理此事，我致電台灣郵局辦理信用卡掛失與追蹤退款申請。由於卡片停用，加上手邊歐元現金有限，生活支出面臨困難。我後來嘗試綁定家人的信用卡至 Google Pay，才暫時度過難關。幸運的是，最終重複扣款的金額也成功追回。

解決方法與反思：

1. 使用 App 前應先查詢評價與來源，避免下載來路不明的應用程式。
2. 境外期間如遇緊急財務問題，應考慮與家人協調、尋求應急支援。
3. 建議攜帶多張不同銀行的卡片與足夠的現金，分散風險。

這些經驗雖然帶來挑戰，但也提升了我的臨場應變能力與風險管理意識。未來我會更重視事前準備與資訊安全，避免類似問題再次發生。

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？

在海外生活期間，我確實經歷了一些文化衝擊，其中印象最深刻的有兩個面向：

1. 語言與溝通上的文化差異

某次與來自土耳其、奧地利與波士尼亞的朋友聊天時，因語言與文化背景不同，我發現自己較難融入他們的談話節奏與內容。面對這種情況，我選擇主動發問，直接詢問他們為何能這麼快理解彼此的語言與表達。朋友們解釋，可能與歷史上曾同屬鄂圖曼土耳其帝國有關，導致語言與文化上有許多共通點。這個交流讓我更理解他們的背景，同時我也藉機分享了中、日、韓、台在文化上的異同。這段經歷讓我體會到，即使文化差異明顯，只要保持開放心態與真誠的好奇心，跨文化溝通就能成為一次寶貴的學習與理解過程。

2. 飲食文化的適應

初到立陶宛時，我對當地一道名為 Pink Soup (粉紅冷湯) 的傳統料理感到相當不習慣，湯品是冷的，且帶有酸甜味，與我熟悉的熱湯文化相去甚遠。後來與當地人交流後才了解，這道湯是夏季消暑解膩的佳品，而非冬天食用的熱湯。嘗試幾次後，我漸漸喜歡上這種特殊的風味。

此外，立陶宛飲食中生菜比例很高、飯類較少，且超市販售的大多為長米，與我在台灣習慣的圓米不同。雖然一開始不適應，但幾個月後我也逐漸接受並喜歡上當地的飲食方式。

總體來說，這些文化衝擊不僅讓我更深入認識異文化，也鍛鍊了我適應與包容差異的能力。只要抱持著理解與尊重的態度，再大的文化差異都能轉化為寶貴的交流契機。

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？

在歐洲的生活經驗，讓我在人生觀與個人特質上都有顯著轉變。

人生觀與生活態度的轉變

在歐洲，我體會到身心平衡與慢生活的價值，開始放慢腳步，更願意為自己花時間：泡一杯茶、好好煮一餐料理。養成了更健康的飲食與作息習慣，生活變得自在且有品質。

個人特質與能力的成長

- **自信與自我展現**：在多元文化環境中，我學會欣賞自己，勇於表達，不再因他人眼光而懷疑自己。
- **溝通與口語表達能力提升**：能自在參與各種對話，表達更有彈性，也更擅長傾聽與交流。
- **應變力與耐心提升**：面對突發事件更冷靜，也學會面對需長時間完成的任務，懂得循序漸進、不急不躁。
- **穿搭與美感敏感度提升**：風格變得簡約有型，懂得運用配件展現個人特色。
- **身體與心理更放鬆穩定**：透過大量步行與戶外活動，強化體能的同時，也讓心情更平靜與放鬆。
- **對自然與日常細節更有感受力**：開始留意城市裡的花草、光影與風景，生活中的小美好變得格外珍貴。

對藝術與創作的全新理解

參觀多座美術館與藝術區後，我深刻體會到：創作的價值不在於技巧或風格的比較，而在於是否真誠表達自己。我學會忠於自己的感受與創意，不再追求迎合，而是專注於內在的熱情與表達。

自我認同與內在自由

這段經歷讓我更認識自己，也學會自我肯定。我不再需要透過他人的認可來證明價值，而是知道自己本身就值得被愛與尊重。這份自由與自信，是我此行最大的收穫與轉變。

H. 感想與建議

在海外生活的這段時間，我重新認識了自己。很多時候，是在陌生的環境中，我才真正學會怎麼自信地表達，也更懂得去感受生活中的那些小小細節。有時候語言卡住、有時候文化碰撞，還有孤單的時候。但我學會了用耐心去調整心態。慢慢地，我不再把挑戰看成阻礙，而是視為讓我成長的一種方式。最讓我感激的是，我真的從中收穫了好多。不只是經驗和人脈，更是一段獨特的、屬於我的旅程。這份記憶，會一直留在我心裡很深的地方。也建議保未來參與交換的學弟妹們能夠以開放心態，多觀察、多體驗，勇於嘗試新事物，積極與當地人交流，這樣才能真正融入文化。遇到困難時保持耐心與彈性，將挑戰視為成長機會。此外，善用資源與參加校園活動，能豐富生活與人脈，也讓交換經驗更完整而有意義！

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

Living and studying abroad in Lithuania has been a truly transformative journey. During my time as

an exchange student at Vilnius Tech, I not only gained knowledge from courses but also grew personally through daily life, cultural exchange, and self-discovery.

Academically, I took two courses that were especially meaningful: *EU Economic Policy* and *Lithuanian Language*. The first one helped me better understand Lithuania's development after joining the EU. I was impressed to learn how Lithuania went from having a GDP lower than the EU average to now surpassing it. I still remember the moment when, during my exchange, Lithuania officially disconnected from the Russian and Belarusian electricity grid—it made the lectures feel more connected to real life. The second course, Lithuanian Language, helped me in daily communication and made me feel more integrated. Though the grammar was difficult, learning basic words really helped me in markets, stores, and public transport.

Outside the classroom, I joined many ESN activities such as cultural nights, city tours, and international events. These not only helped me make new friends but also made me feel part of a warm and welcoming community. I also started a Language Club with another Taiwanese student, where we taught Chinese and shared our culture with students from various countries. It was a special experience that taught me how to communicate across cultures and build lasting friendships.

Daily life was simple but filled with memorable moments—cooking with roommates, sharing food from our home countries, and learning about each other's traditions. I cooked Taiwanese curry and bubble tea, and in return, tasted Turkish Menemen and Austrian desserts. I also had the chance to travel across Europe: seeing the Northern Lights in Finland, visiting the EU headquarters in Belgium, and exploring art, history, and music in countries like Sweden, Norway, and Poland.

Of course, there were challenges—language barriers, cultural misunderstandings, and moments of loneliness. But through these, I learned to stay patient and flexible. I began to view difficulties not as obstacles, but as opportunities to grow. One moment that stood out was when I struggled to join a group conversation due to cultural differences, but by staying open and asking questions, I ended up learning more about their backgrounds and building deeper connections.

This exchange experience changed me in many ways. I've become more confident, more patient, and more aware of different ways of living. I now pay more attention to small details in everyday life—like nature, light, and quiet moments. I've also learned to express myself more freely, to appreciate my roots, and to connect with others in genuine ways.

Looking back, this was not just a study exchange—it was a life exchange. The memories, friendships,

and personal growth will always stay with me.