

## 國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：林庭

系所：營建工程系

學號：B100 05134

研習學期：

103 學年度第 2 學期



交換國家/學校：立陶宛  
Vilnius Gediminas Technical University



研習學校授課語言：英文/立陶宛文




研習期間：  
2015/1/26-2015/6/30

## 2000字報告必須包含下列幾項：

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法
- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片12張

\*篇幅若不夠請自行複製使用





## 一、行前準備

其實在大一加入 AIA(學校接待外籍生的社團)後，心裡就萌生出來走一趟的想法，學校方面也很鼓勵我們交換。我大四上就把所有學分修完，想在大四下好好體驗國外的生活。原本預計交換去波蘭，甚至拉朋友去台大修波蘭文一，可以先做點功課，老師不只是教學生語言，也教學生波蘭文化，讓我對出國更加憧憬。最後的落點在立陶宛，與本來計畫有點不一樣，不過既然有機會就不要錯過。

在出發前三個月，我非常努力找尋立陶宛相關資料，卻是一無所獲，走過台北大大小小書局，資料很有限，所幸有學長姊的歸國報告，讓我有頭緒準備。以下列舉一些必要的資訊：

### ● 心理調適

對於第一次飛歐洲的交換生，對國外生活感到嚮往，但我得說，當我一下飛機卻沒有這種感覺，小小的機場好比火車站，許多有點老舊的市容，不會像巴黎那樣浪漫、柏林那樣先進，或許就是這樣普通，物價和台灣相差不多，讓你感覺有點像是在台灣。出發前除了把資料準備齊全，也記得帶一些紀念品，像是中國結吊飾、小徽章、鳳梨酥...等，都會是你交朋友的好幫手，另外也別忘了學幾句立陶宛文，你好是 Labas(拉巴斯)，謝謝是 Ačiū(a-chu 有點像打噴嚏)，以及保持一個開放的心胸就沒問題了。


### ● 簽證

這是最要緊的問題，台灣與立陶宛之間並無大使館，沒有辦法直接辦理學生簽證，這時候你就會很感謝台灣享受著歐盟免簽(申根國家)的福利，所以簡單來說就是：「什麼都不用做，直接入境」有效期限是在半年內，停留天數在 90 天以內。但是你一定停留超過 90 天，所以說還是要準備一些東西，基本上是持歐盟免簽(Schengen Visa)進入立陶宛的。

抵達立陶宛後，大約經過一個多月，學校會給你一張就學證明(並非出國前給的那張)，可以到當地的外交單位辦理學生簽證(National Visa type D)，這時候要準備更多的重要文件，首先是「醫療保險」保額必須超過 5792.40 歐元、「就學證明」學校會給你、「存款證明」沒有明確的金額，我當初是用我爸的銀行存款證明，約五十萬台幣、「有效護照」和「2 吋證件照片」。經過一個禮拜工作天，要再回去同一個地方領取，這次拿到的簽證就會是大約四個月的簽證。關於期限過後，是否再度轉回申根簽證，這個有待查證。簽證需要的資料可以參閱：

[http://www.studyinlithuania.lt/en/how\\_to\\_apply/permitsandvisas/nationalvisad](http://www.studyinlithuania.lt/en/how_to_apply/permitsandvisas/nationalvisad)





雖然雙方並無大使館，不過拉脫維亞有一個「駐拉脫維亞代表處」，代表處綜理波羅地海三小國的事務。強烈建議出國前辦理「旅外國人動態登錄(外交部領務局出國登錄)」台灣的外交部幫我把我的資料傳給代表處，代表處的外交官甚至還打越洋電話給我，提醒我簽證問題。曾經發生有人在德國因為簽證問題被海關刁難，解決方法是盡量別在德國進入歐盟(你也知道人家辦事態度)，我當初是在土耳其轉機直接進入立陶宛，所以比較沒有被質疑。這個問題的癥結點是，海關知道你一定會待超過 90 天，怎麼只用申根簽證進入歐盟？而不是先辦好學生簽證再進來，可是我們就是很晚才拿到入學許可，還要特地跑到中國或是日本的立陶宛大使館，時間根本不夠，但這個矛盾是難以避免的。

### ● 機票

當初得到立陶宛學校那邊寄來的入學許可後，馬上著手購買機票，在之前也不斷搜尋從台北到維爾紐斯(Vilnius)的機票，使用 Skyscanner 來比較各種機票的價錢，最後是透過旅行社來辦理購票，不過發現這可以自己來處理，時間上比較彈性，可以先買單程票，回國前再物色機票也不遲，當初是買土耳其航空，飛香港後轉機到伊斯坦堡，再進入維爾紐斯。行李 30 公斤限制，來回票價大概是三萬二。買單程有機會買到更低價。

### ● 衣著

立陶宛的緯度偏高，維爾紐斯又在很內陸，只能用「夭壽冷」來形容，我是冬天出發，最低溫到零下 10 度左右，朋友說今年還是暖冬，以往還會跑到零下 30 度，實在難以想像要如何過活。即便已經五月，仍舊是涼涼的。解決方法是，買一件大衣，我是買羽絨衣，這筆錢實在不能省。鞋子可以帶布鞋即可，這裡的雪靴都比台灣便宜很多，比方說 Timberland 的黃靴，這裡比台灣便宜至少一兩千塊台幣，我就是那個冤大頭。總而言之，對抗寒冷的冬天，「大衣」及「雪靴」不能少，立陶宛絕對給你一個冷凍的記憶。這裡有個笑話是說，冰箱是冬天裡的暖爐，因為外面天氣比冰箱還冰...句句屬實。

### ● 銀行開戶

出國前務必換歐元，因為銀行開戶也須要等到學校開就學證明出來，前後抓兩個月的現金在身上，宿舍房租可以拖繳沒關係，立陶宛生活費一個月和台灣(台北)差不多，四五百歐可以撐得過去。另外一個做法是，持台灣的信用卡，或是父母銀行的副卡，帶出國外直接用刷的，切記要開通國外交易，可以免去帶太多現金產生的困擾。立陶宛有很多家銀行，經過比較後發現 SEB 比較好開戶，不會太麻煩，也不用跑太多趟。





## ● 宿舍

學校會寄信通知你登記學校的宿舍，學校在第一學期有非常多的交換生，第二學期比較少，不至於有搶不到的問題，宿舍一個月大約一百歐左右，國際學生被分配到兩個地方，一個是 39a，全部都是國際學生居住，另一個叫 25，只有一二樓是國際學生，其餘樓層都是本地生，房間皆是雙人間，可以登記跟同國籍或不同國籍居住。如果不想住宿舍，也可以不登記宿舍，住外面的套房，分租的租金高低都有，不過要注意契約問題。我住在 25，房間有大有小，進出其實很不方便，設施也很老舊，兩間共用一間浴室，一個樓層有分前後，總共兩間廚房，也就是要共用廚房，只能說要忍受髒汙，桌上擺放著很多沒洗的鍋碗瓢盆；相較 39a，設備基本上都不錯，兩間共用浴室和廚房，最大的優點是能夠認識比較多外國人，常常一起開趴，一樓還有間小咖啡廳。

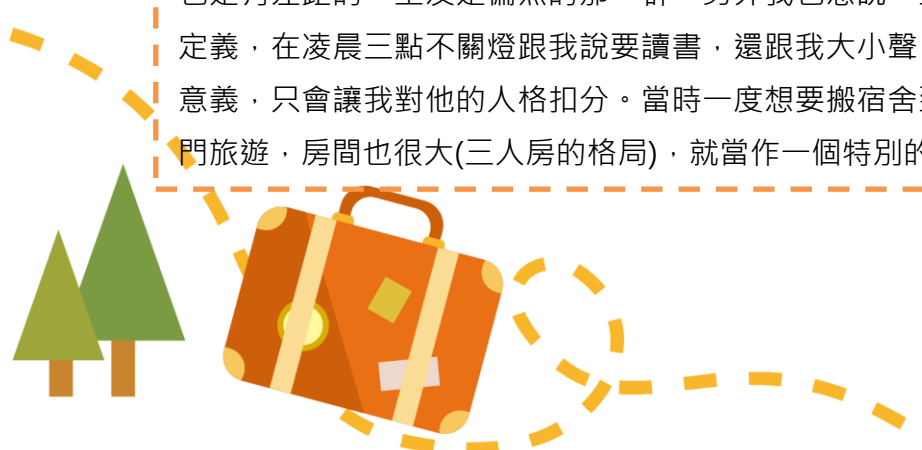
## 二、修課介紹


在出國前，立陶宛那邊的國際事務處會要求你寫你的 Learning Agreement，也就是未來的選課單，學校網頁找得到英文授課的所有課程，可以先就自己喜歡或需要的課程來填寫，基本上還沒開學前選什麼不重要。開學後，會有將近一個月的人工加退選時間，在指定的時間及地點旁聽。這裡的大學滿國際化的，同一門科目有英文和立陶宛文授課，對於外籍生很友善，能修的課很多。

我在台灣就修完大學部所有學分，選了三門課程，我選的一門系上的英文課，他的英文有嚴重的立陶宛口音，聽起來極為吃力，就看你要怎麼斟酌。學校行事曆會公布學期到幾號結束，再來是考試時段，通常會有大約三周的考試區間，不過我倒是在考試時段前就結束了所有科目，時間突然空出很多，可以規劃出遊。

## 三、生活面臨的困難與解決的方法

並不是所有國外的生活都稱心如意，我面臨最大的問題就是室友問題，如同上面所說我住在 25 號這邊的宿舍，我住在二樓前半，這裡百分之九十都是印度人，原本在台灣就認識印度人，起先覺得應該很容易相處，但日子久了發現，當朋友 OK，可是真的無法生活在一起，室友對於「整潔度」的定義跟我相差實在太大，有次把一個吃不完的粥放在房間，放到最後發霉還是繼續放著，理智差點崩壞。後來才更加了解，南印度跟北印度人也是有差距的，室友是偏黑的那一群。另外我也想說，室友對於「尊重」也有不一樣的定義，在凌晨三點不關燈跟我說要讀書，還跟我大小聲，我沒回嗆因為我覺得跟他吵沒意義，只會讓我對他的人格扣分。當時一度想要搬宿舍到別的地方，不過想到自己常出門旅遊，房間也很大(三人房的格局)，就當作一個特別的經驗。






第二個不是很嚴重的問題，卻是所有外籍生都難以克服的問題，即是立陶宛文，入門容易、深入難，立陶宛文和拉脫維亞文是世界上少有的古老語言，文法的邏輯和一般語言不一樣，要特別去記憶和揣摩。除了文法問題外，發音又是另一個大課題，發音出來沒有問題，卻不容易發音正確，雖然是照字發音，但唸出來就是沒有人聽得懂，牽扯到重音和語調的位置，不過另一個面向，立陶宛文比英文在書寫上有條理。難歸難，生活倒是還過得去，在 IKI(超市名)只要注意幾個立陶宛文就好，比方說牛奶有兩種，要買寫 Pienas 字樣的牛奶，不然你可能會買到做菜用的酸奶。還有像我不吃牛，我就會買有豬肉字樣的食品，其餘靠生活經驗不會有大問題。


交通方面也是值得一提，一下機場就會碰到這個問題，機場在有一點點偏遠的地方，如果幸運有人來接機，就可以坐車到宿舍，假如沒有，可以選擇搭計程車比較方便，跟司機說去 Sauletekio 39a 或是 Senoji Plytine 公車站，立陶宛計程車算很便宜。維爾紐斯沒有地鐵系統，但是公車系統非常發達，重點是零誤點，可以去下載一個 App 叫做 Trafti，即時公車班次查詢，很好用的手機軟體。可以在書報攤買月票，大約 7 歐，可以無限制搭乘公車系統，非常划算和經濟，不過要注意搭公車一定要買票，查票員會在某站突然衝上車，檢查所有乘客的票是否有效，即使和司機買票也要打印日期，不然被抓到後果是被罰一堆錢，可不是鬧著玩。另外他也會查你的國際學生證(ISIC)，出國前不必先辦，在 Orientation Day 可以幫你代辦，現場領取。

出國之前，立陶宛學校有個 Mentor 的制度，是你最好的學伴、地陪，都是立陶宛人，出國前會主動和你聯絡，他可以幫你解決生活上的大小問題，當初同行的學姊的學伴就開車來接機，省去很多麻煩，而我的學伴，是我了解立陶宛的重要途徑，因為交換期間說實在不容易認識本地生，常常去學伴那裡聊天，有人說波蘭人臭臉第一名，但我發現立陶宛人才不遑多讓，或許是天氣冷，人普遍不跟不認識的人打交道，所以要多參與活動，用台灣人的熱情融化他們！

學校有個叫做 ESN 的社團，像 AIA 一樣都是接待、辦活動給外籍生，每個月都有很多出遊活動，比方說去拉脫維亞玩、去俄國玩、捐血活動、Welcome Party、搭郵輪到瑞典玩(Sea Battle)...，各式各樣的活動和派對，建議多參加一些活動增加曝光率，對於認識新朋友很有幫助，不過也要衡量自己的口袋深度。








說到認識朋友，免不了要學習什麼叫「酒文化」，在這段交換期間，你會碰上來自歐洲各個國家的人，最大宗的土耳其人，其次如德國、法國、西班牙、義大利、捷克...，如何和他們打交道，其中一個方法就是參加 Party，開趴的頻率大概是每個禮拜都要來一次，每次開趴不免要來幾杯，三杯下肚後，大家都會接近瘋狂狀態，有時候也會天南地北的聊天，通常這個時候人家才開始對你的國家感興趣，平常可能因為對亞洲陌生，比較不會主動問你問題，喝完或許比較沒有什麼顧忌，開始劈哩啪啦介紹台灣，台灣在哪裡、有什麼好吃的、有什麼禁忌、有什麼宗教...什麼都可以講，我也講過政治、經濟、總統，人家會仔細聽你說，但也不要讓人家不舒服，同時別人在講的時候，也是進一步了解別的文化的好時機，甚至會勾起你想去那個國家的衝動。我覺得這樣互相交流的結果，能夠建立起信任，在立陶宛除了韓國人外，台灣人占少數，假如都沒有交流，我相信誤會和誤解，乃至刻板印象都難以消除，別說別人不認識我們，我們對歐洲其實也不甚了解。總而言之適當的飲酒，表現自己的酒品，尊重別人，別人自然尊重你。

最後一個或許不是大問題，但是每天都會遇到的課題，即是「飲食」。對其他人或許不成問題，但對我來說卻很困難，如何將超市買來的食材變成食物，在這裡外食雖然不貴，可是也沒辦法每天吃，所以要學著自力更生，不想餓肚皮就要自己料理。開始上網搜尋食譜，找那種零失敗的菜餚，甚至也要學著用鍋子煮出香噴噴的白米飯，還記得剛開始我煮的米，鍋底總是有難以去除的鍋巴，不然就是根本吃不下去，自尊心嚴重受挫，一直到後來才抓到用鍋子煮白飯的訣竅。自己曾經煮過咖哩、炒茄子、焗烤魚排、肉燥飯...其實也不多，但對我來說從不會到會，吃進自己做的菜，意義非常重大。另外這裡雖然和任何豆製品無緣，奶製品卻很豐富，舉凡牛奶(2 公升大約台幣 70 塊錢)、各種口味的優格、琳瑯滿目的起司，好像上帝又給你開了另一扇窗。老實說吃得很單調，不過倒是吃得非常安心，食品都很健康、自然。

#### 四、特別收穫和經歷

在這個交換期間中，讓我收穫最多、最有成就感的莫過於「中文課」，這是一個 ESN 舉辦的活動，叫作 Multilingual，凡報名的人可以教自己會的語言，當時我找了另外四位台灣人，共同來完成教中文的任務。課程一共八堂，也可以自行增加，排定好時間後，我們開始討論課綱，我希望除了教語言之外，也要教文化，我們安排了介紹節日、教泡茶、寫書法、教唐詩，乃至最後一堂是台灣菜(台式炒飯、蔥油餅)體驗。





雖然往後的學生都落在二到四個人，不過學生都來了，我們不能讓他們失望，依然是認真上完美一堂課，每次我講完一段簡報，都會讓他們有小組練習時間，因為人不多，都是一對一教學，有問題可以直接問，發音也可以即時糾正。也因為小班制，我們交到了很要好的立陶宛朋友，感情很融洽。人家說：施比受更有福，我在這幾堂中文課裡，受益良多，甚至思考到，其實我們內心就是住著中國的文化，現在韓國文化流行全世界，是不是我們也要對自己的文化充滿自信，把最精華的文化推廣到全世界去，讓大家認識我們，和我們交朋友，我覺得東方的文化也值得大家來學習。

有個小插曲是，ESN 每個月都會舉辦一次「文化之夜」，每個國家都有機會上台介紹自己的國家，也可以做一些菜餚請大家品嚐，我們台灣被放在最後一個月份，文化之夜是晚上，那天我們特別忙，我們準備了蔥油餅、花生麻糬和炒飯，還有準備一小段舞蹈表演和筷子比賽，大家分工合作，為了在舞台上有很好的表現。我們是第一組表演，看過一小段介紹影片後，有人帶了兩個大頭佛，披著國旗大跳有點台灣味的舞步(你是我的花朵、姊姊、保佑)，前面兩個大頭佛，後面三個女生，使盡全力跳舞，接下來輪到我主持，我設計了一段距離，兩頭都放椅子，一張椅子上有一個盤子和筷子和一個小果實，另一端也是放盤子和一罐啤酒，分兩隊進行，比賽看誰先把啤酒喝完，同時要把果實在兩張椅子間使用筷子傳遞，氣氛滿緊張的，看著外國人認真地用筷子也是挺新鮮的。不過最厲害的還是韓國隊，他們還穿韓國服上台，也有跳流行的 K-pop 舞曲，全場歡聲雷動，勢必是贏不過他們。雖比不上中文課感動，但文化之夜也帶給大家很多回憶。








## 五、心得分享


對我來說學到最多的就是獨立自主，成年之後第一次離開家庭居住，過程中難免艱辛，要自己煮飯、自己打理生活、自己規劃旅行，有時候也感到孤獨，起初的幾個月心理壓力很大，甚至還哭過幾次，但是想想，人生就是要不斷充滿著快樂和苦痛，才顯得平衡，也訓練自己的心智，讓他更加堅強。解決自己的孤獨的方法可以拓展自己的社交圈，有正常的社交生活，或是和朋友出去玩，轉移自己的注意力，不過我得說對抗孤獨實在很不容易。

老實說，立陶宛並不富裕，從古至今都是小國的狀態，除了歷史上幾次的壯大外，大概都是差不多的格局，1944 年被蘇聯統治，一直到 1990 年才完全獨立，前後也差不多是五十年光陰，受殖民的狀況多少和台灣相似，現今還有許多人會講俄文。對交換生來說卻是一大福音，生活費和台灣相去不遠，但實在是太冷了。立陶宛人普遍友善，遇過很熱情的立陶宛人讓我在寒冬中搭便車，也遇過講英文不通跟我擺臭臉，搭計程車被趕下車的經驗。雖然有些人其實不喜歡立陶宛，但對我來說立陶宛是個可愛的國度，其實細細體會，會發現立陶宛有很多迷人之處，像是豐富的自然景觀、水龍頭有乾淨又好喝的水質、又高又漂亮的女生(我的學伴身高 180 公分)、便宜的酒品(誤)...

交換當中，我也去過不少國家，我去過德國的布萊梅、柏林，波蘭的華沙、克拉克福，拉脫維亞的里加，愛沙尼亞的塔林，希臘的雅典、克里特島、聖多里尼，也回去奧地利找老朋友。能去這些國家也是在立陶宛的好處之一，雖然維爾紐斯的航班不多。每次出遊幾乎都是搭瑞安航空(Ryan Air)，機票非常便宜，缺點就是起飛時間很爛(早上七點要你搭飛機)，有些機場離市中心無敵遠，但身為學生，只能靠廉價航空而活。印象最深刻的不外乎是希臘行，雅典有許多歷史古蹟，比方說帕德嫩神殿，還有許多希臘古典神廟，美麗的聖多里尼島，算是世界上前十必去景點，最著名的就是他的白色建築及藍色屋頂，面著完美的夕陽，實在非常搭配，最後是克里特島，歐洲文化的發源「米諾安文化」，剛好在旅遊旺季前夕玩，所以觀光客很少，悠閒的步調和海景，這一趟值回票價。

說也奇怪，每次從國外回立陶宛，倒有種回家的感覺，便宜的物價，樸實的景色，或許就是這股平凡，讓我沒有壓力，讓我喜歡這個國家，有朝一日會想再回來走一走，看看有什麼大變化。立陶宛給我許多豐富的回憶，讓我在往後回想起來還是那麼美。



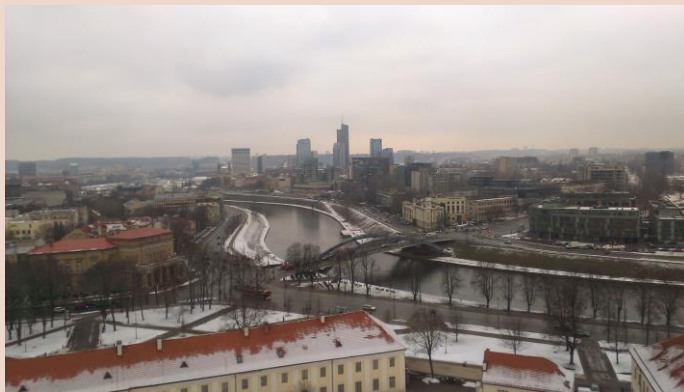


## 六、給學弟妹之建議

每年駐拉脫維亞代表處的大使都會跟我們台灣的交換學生吃一頓飯(當時是葛光越大使)，當時提到，我們所有在立陶宛的台灣學生可以組織一個學生會，大家聯絡感情互相幫忙，這學期我們歷屆人數最多，有 10 個台灣交換學生(加上維爾紐斯大學)，可惜的是不知道什麼原因，大家平常沒提起過這件事，學生來自雲科最多，再來北科、台科、交大，雲科有位學姊上學期就在，常常煮飯給大家吃，大家感情還不錯，只是說大家都是出國後才認識，如果有辦法在出國前就見過，或是一起討論行前準備會更好。希望往後的學弟妹，也不要吝嗇自己的資訊，可以 PO 文在 Ptt 的歐洲旅遊版(EuropeTravel)或是臉書的一些台灣人在歐洲社團(歐洲台灣鄉親福利社)，互相交換資訊，甚至把立陶宛介紹給自己的親朋好友，促進台灣和立陶宛的關係，說不定有朝一日就可以互設大使館、有直航飛機，往來更加密切，也是為台灣外交盡一份力，功不可沒。

以上所有，僅獻給立陶宛所給我的一切。





照片說明：

維爾紐斯一景



照片說明：

葛大使除夕請客



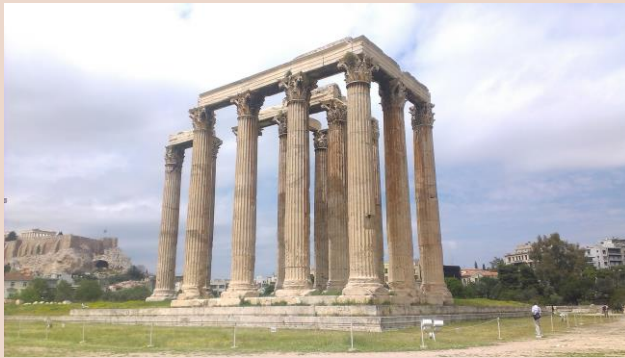
照片說明：

除夕團聚





照片說明：  
從愛沙尼亞  
搭船到瑞典



照片說明：  
宙斯神殿



照片說明：  
在希臘遇到的朋友







照片說明：

希臘建築



照片說明：

希臘聖多里尼

沙灘做日光浴



照片說明：

文化之夜







照片說明：

中文課的一對一教學



照片說明：

寫書法



照片說明：

中文課學生大合照



照片說明：