

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113學年第1學期赴 立陶宛 維爾紐斯大學 出國報告書

出國期間：2024年08月26日~2025年01月26日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學都市計劃研究所

職稱：碩士

姓名：何宜庭

中華民國 114 年 3 月 12 日

摘要

本文介紹立陶宛維爾紐斯大學交換的交換過程，內容涵蓋交換動機與選校原因、申請與準備過程、抵達與初期適應、研修與課程體驗、生活與文化適應、交換收穫。

源於對波羅的海三國的憧憬，期望探索這片充滿想像的土地。申請分為校內甄選與薦外申請，符合學校要求後進行正式申請，包括課程規劃、住宿選擇及保險購買等，並且必須辦理D類簽證。新生會有學伴協助適應，包含接機、SIM卡、宿舍安排等事宜，並可透過ESN活動建立社交網絡。選課以自身科系為主，部分課程規模小，較有高度互動機會。基本生活條件，如：交通、住宿、育樂等各有不同選擇。

透過交換深入體驗不同文化，理解當地環境與生活方式，有助於發展跨文化交流能力，並能從中更加認知自我。

Abstract

This article introduces the exchange experience at Vilnius University in Lithuania, covering motivations for exchange, school selection, application and preparation process, arrival and initial adaptation, academic experience, cultural adjustment, and overall gains.

Driven by a fascination with the Baltic states, the exchange was an opportunity to explore this intriguing region. The application process included both internal selection and external nomination. After meeting university requirements, the formal application involved course planning, accommodation selection, and insurance arrangements, along with obtaining a type D visa. Upon arrival, student buddies assisted with adaptation, including airport pickup, SIM card setup, and dormitory arrangements. Social connections were further facilitated through ESN activities. Course selection focused on the student's major, with some small-sized classes offering interactive learning experiences. Daily life aspects such as transportation, accommodation, and leisure activities varied with multiple options available.

Through the exchange program, I was able to deeply experience different cultures, understand the local environment and way of life, enhance my intercultural communication skills, and gain a deeper understanding of myself.

目次

壹、交換目的與動機	4
貳、申請過程	5
一、甄選過程	5
二、薦外申請階段	5
三、簽證辦理	5
四、抵達交換校前	6
參、研修期間	8
一、抵達時	8
二、研修過程	8
四、食/衣/住/行/樂 及其花費	9
五、返國前手續	11
肆、心得及建議事項	13
一、研修心得與感想	13
二、對未來學弟妹之建議	13
附錄	14

壹、交換目的與動機

為什麼選擇 立陶宛〈維爾紐斯大學〉？

小時候在地理課本上，看到波羅的海三國，不知為何特別印象深刻，沒出過遠門的我把這個名詞擺在心底深處，想著總有天要去看看那遙遠的波羅的海阿。倒也不是夢想一般的存在，只是身為一個地理迷，總想探索那些未知的地方。波羅的海三國對於台灣來說，是相對資訊較少又遙遠的國家。那些最難以想像的，總是特別令人嚮往。

一開始也不是特別篤定要去交換，想著反正先試試看再說，搞不好沒上。瀏覽了交換學校的清單之後，秉持著兩個原則，一個是要有規劃相關課程，另一個則希望是比較「特別」的國家。於是，我一眼相中了立陶宛，想起也許是時候去看那遙遠的波羅的海。看了幾份赴立陶宛交換的學長姊心得文，「古老小城鎮」、「不像一般歐洲國家」、「民風純樸」。這些特質所形塑出的空間、文化，都為這個國家套上了一層神秘的面紗，距離台灣實質空間、文化空間遙遠的國家，究竟是什麼模樣？我想去一探究竟的心情，也就更加堅定。

貳、申請過程

一、甄選過程

校內申請階段大致上按照流程走沒有什麼大問題。

但在前期，我認為更重要的是，想清楚哪個國家是**自己真心最想去的**，有哪些成本或代價是你願意付出的。大家可能各自有不同考量，想充實自我、想去各國旅遊、想體驗在地生活、物價等。我以立陶宛維爾紐斯為例，雖然從市區到機場交通平均只要一小時左右，但立陶宛飛歐洲各國機票都相對貴，也因為較少航空公司，通常也需要比較久的轉機時間。如果是屬於想以旅遊歐洲各國為優先的同學，也許就需要再三考量這些成本是不是你可以接受的。

二、薦外申請階段

每個學校獲得提名的時間都不太一定，當初一直很擔心會不會錯過，給也想去這邊交換的同學參考時程。以立陶宛維爾紐斯大學為例，1月初確定校內資格，直到4月中維爾紐斯大學才向成大這邊詢問提名的資訊，大約過一個禮拜成大這邊會幫忙提名，過了一、兩天就收到維爾紐斯大學那邊獲得提名的資訊。**獲得提名後，正式的申請流程才開始。**必須在6/1（秋季班）或11/15（春季班）前完成申請。申請系統包含：

- ◆ Study plans：上傳一份研修期間大致的讀書計畫。
- ◆ Profiles, Contacts, Home university, Host university, Languages：都是一些基本資訊
- ◆ Mediation letter request：需要有調解信才能申請簽證，調解信的申請方法是透過學校另外給的 REQUEST FORM，有需要的話可以在一開始就一併申請。
- ◆ Learning agreement：要先選課，不用擔心還不清楚課程內容就要選課，開學後還會有一個禮拜的時間可以修改。Learning agreement 的表格可以從學校的官方網站搜尋關鍵字找到。
- ◆ Accommodation：可以選擇是否住宿舍。如果勾選住宿舍的話，學校會幫你抽籤。以秋季班為例，我大概是6月中知道有沒有中宿舍。
- ◆ Health insurance：要保一定保額的申根地區健康保險。由於申請截止日期是6/1，而保險公司最早只願意幫忙開兩個月前的單，所以即使8月底才開學，我還是提前7月就開始保。還有些人推薦找國外的保險公司保，大家可以再比較一下。

三、簽證辦理

雖然立陶宛屬於申根國家，持台灣護照享有90天免簽；但到立陶宛交換肯定會超過90天，一定需要申請 D 類簽證（National visa D）。

2024年以前有兩條路徑可以辦簽證：

- ◆ 到 VFS 台北簽證申請中心辦理簽證（比較貴且等較久）
- ◆ 先用旅遊簽進，再到立陶宛當地移民局辦*（免費！一個禮拜左右就拿到）

*如果選擇用旅遊簽進再到移民局辦的人注意！請讓立陶宛成為你第一個進入的歐盟國家！到立陶宛主要有三種轉機方式，從土耳其、德國或芬蘭，最好選土耳其（非歐盟國家），以免被其他國家（尤其是德國很嚴苛）的邊境官刁難。

*有關簽證申請這篇寫得滿詳細的，可以參考以下網址：<https://reurl.cc/ZZgv1g>

最近聽說辦理簽證資訊有變，不確定之後還有沒有到立陶宛當地移民局辦理這個方式。請大家出發前再次確認清楚，會擔心的人還是建議可以花個錢比較安心。

四、抵達交換校前

整理幾個當時我自己有的問題給大家參考：

Q：單程機票/來回機票？

A：沒有一定。通常直接買來回機票會比較便宜，大概買個日期，等時間近一點再加價（大概2000元台幣）改機票日期也划算。

有關於機票，辦理航空公司的學生票通常也滿優惠的，行李公斤數比較多、免費改機票一次，身邊大多數人都有辦，但我個人沒有特別需要，所以沒有去辦。

Q：萬國轉接頭？變壓器？

A：首先，一定要分清楚萬國轉接頭/變壓器是不一樣的東西！立陶宛使用歐規插頭（兩個圓柱腳 Type C 或 F）、電壓220V，要自己帶任何電器過去，一定要確認電壓，像是大同電鍋、吹風機。我有自己帶本身就可以轉換電壓的吹風機，如果電器本身無法轉換，請記得一定要帶變壓器。

Q：外幣？

立陶宛從2015年開始全面使用歐元，大多數的地方都可以刷卡。我有在台灣銀行先換大概500歐，其實就已經非常夠用了。再帶著可以領外幣的卡以備不時之需，記得提前先到銀行開通外幣功能，並且改用信箱通知驗證碼，不然在國外收簡訊還要換國內的SIM卡很麻煩。

Q：學伴制度？

歐洲的學校有個 ESN（Erasmus Student Network）聯繫、照應彼此的交換生，他們會根據每年收到的交換學生名單分配學伴（Buddy）。我個人經驗是，大概八月初學伴會寄信聯絡，加FB或者IG，讓你加入WhatsApp（外國人的Line），並且會把一些基本的資訊告訴你。如

果更多問題但網路上找不到資訊的，可以向學伴詢問。

Q：SIM 卡？網路？

出發前，可以視個人需求先買大約一個禮拜的漫遊或者 ESIM 網路。到當地後，只要和學伴碰面，學伴會發給大家一人一張 SIM 卡，是 EŽYS 這間公司的，到時候就可以用他們的方案儲值，得到通話、簡訊跟網路的功能。所以，出發前在台灣網路真的不用買多。

Q：冬季保暖衣物？靴子？

建議帶一點備用的，剩下到當地添購。當時想像立陶宛的冬天動不動就是零下，應該會超級可怕，不確定在台灣買得夠不夠用，但又怕到當地買很貴。NONONO，請相信我，到當地有又便宜又實用的選項，請參考下一個部分 Humana 的說明。

Q：宿舍/外宿？押金？

宿舍有兩間。一間在 Saulėtekio al. 39，距離市區大概要搭公車一個小時的距離，下公車後還要再爬大約10分鐘的山路，大部分交換生（包含我）都住這邊。另一間在 Olandų g. 51，距離市區比較近，大概半小時的距離，個人認為各種設備也都比 Saulėtekio 那間好。不過沒有辦法選宿舍，分配到哪還是比較看運氣。

如果有抽到宿舍且決定要住，要在收到通知的三個禮拜內轉帳押金100歐元到他們指定帳戶。從台灣銀行轉帳過去手續費超級無敵高！！！大概吃掉快三成，也就是快30歐！到當地還要再補上被吃掉的手續費，超虧。如果想省下這筆驚人手續費，可能得找到有歐洲帳戶的朋友幫忙。

宿舍內部的格局我以 Saulėtekio al. 39那間為例。總共四層樓，每層共有兩間共用廚房。一間宿舍裡面包含一間雙人房（每月105歐）、一間三人房（每月70歐），這五個人會共用一間衛浴、廁所。整體來說，維爾紐斯大學宿舍的優缺點如下。

＋優點

- ◆ 真的、真的、真的很便宜，甚至比台灣部分宿舍還便宜
- ◆ 如果平常會在廚房煮飯，可以認識一些外國人

－缺點

- ◆ 房間內一眼看穿，沒有任何遮蔽物、私人空間
- ◆ 沒有個人書桌椅，沒辦法好好做事和讀書
- ◆ 沒有閱覽室，圖書館單程需要走20分鐘才會到

如果真的受不了宿舍生活，或者本來就打算外宿的同學，維爾紐斯市區外宿行情大約是每個月350歐（多人）到550歐（單人）這個區間，有些不含水電可能更貴。也有很多人是先住宿舍，後來發現不喜歡才搬出去，大家可以評估一下自己的狀況。

參、研修期間

一、抵達時

Q：學伴接機與否？

A：剛抵達時，我的學伴有請人開車來幫忙接機。不得不說，如果一開始什麼都不熟悉，要帶著一堆行李，搭一個多小時的公車，再走10多分鐘的山路，真的會滿崩潰的。感謝當時的學伴友人友情幫忙！

如果學伴剛好臨時有事沒辦法處理幫忙的話，可以考慮搭當地的計程車 Bolt，通常是相對於 Uber 便宜的選項，從機場到宿舍（Saulėtekio al. 39），大概平均10到15歐左右。若是選擇搭公車，請看下一部份的資訊。

Q：SIM 卡跟網路？

A：如同前面所說，等到從學伴那邊拿到 EŽYS 這間公司的免費 SIM 卡後，開通並啟用。然後下載 Mano EŽYS 這個 APP，裡面會有很多不同種的方案。我使用學生方案，11.9歐就享有立陶宛網路吃到飽、電話打到飽、簡訊55SMS，以及13.8GB 的歐盟國家網路、電話吃到飽、簡訊55SMS。跟其他國家比起來，真的超級划算！不過如果有去非歐盟國家（像是：英國、瑞士、巴爾幹半島等），就需要另外買網路。

Q：辦簽證？

到了立陶宛之後，記得一定要趕快辦簽證！畢竟會待超過90天，雖然大家辦簽證到拿到簽證的速度都算快，但請不要賭碰上一些作業流程卡關的機率。

再附上一次網友已經寫得詳細的辦簽證流程網址：<https://reurl.cc/ZZgvlg>

Q：銀行帳戶？

等到拿到簽證後，就可以申請 Revolut 帳戶。有了這個帳戶之後，轉帳給學校、朋友就都不用手續費了！記得我們沒有繳稅，不需要填寫稅務資料。

Q：認識新朋友？

除了參加學校公定的新生訓練之外，前面所提到的 ESN 會定期舉辦一系列的活動，如果想要認識新朋友一定要去參加。他們的 IG: esn_vu 會公告每個月的各種活動，算是一個滿好認識人的地方。尤其是第一、二週，活動非常密集，可以看到大家每天晚上都筋疲力竭。

二、研修過程

Q：選課方式？要選幾堂？

有關網路資源，所有的資訊都整合在 VU E-Services 裡面，可以在這裡面找到下面所說的網頁。首先，要到 VU Identity Management System 按照步驟創帳號等。而後，就可以進到 VU

Information System，跟選課還有成績有關的都在這。課程內容則是跟台灣一樣，使用 Moodle。

維爾紐斯大學規定，必須有超過50%的課程是屬於自己科系的。而成大跨國雙向獎學金規定，至少需要修習並通過3堂課。大家可以再根據自己有沒有領其他獎學金判斷要修幾堂課。

Q：Geoscience faculty？

我是都市計劃所的，和這個所最接近的系是地質系。地質系下又有細分不同的分支，我選擇的課程都是與地理和空間規劃相關的。

我選了兩門課，一門是 Region in Lithuania，另一門是 Coastal management。這個系在維爾紐斯大學算小系，也因此相比哲學、心理、語言等熱門學系，我的學系總共只有3個交換生，也就是課程人數最多為3人。也因此我選的這兩堂課，分別是一對一、一對二教學。因為人很少，有時候還會跟著本地生校外教學。可以跟學校還有老師有更深入的連結，是相當有趣的經驗。

三、基本生活用語

在立陶宛，雖然大部分用英文溝通沒有問題，但我個人認為如果能學一些當地語言，有時候能和當地人產生一些連結，也是一件很有意義的事！

對不熟的人/較有禮貌打招呼：Labas diena

對熟人/較輕鬆打招呼：Labas

早安/午安/晚安：Labas rytas/ Laba diena/ Labas vakaras

謝謝：Ačiū

不客氣：Prašom

不好意思：Atsiprašau

再見：Iki

四、食/衣/住/行/樂 及其花費

除了外食之外，我個人體感大部分的花費，算起來都和台灣的物價差不多。

項目	推薦
食	◆ 超市（Iki, Maxima, Rimi, Lidl...） 每間超市價位差不多，主要選離自己住處近的超市，我個人最喜歡 Iki。買完一個

	禮拜的食材大概15歐左右，如果加入會員會有一些小折扣。 ◆ 外食 如果想吃一些外食的餐廳，一餐大概也要花個10歐左右，所以大部分時間我還是選擇自己煮。
衣	◆ 二手衣店 挖寶天堂 Humana 在立陶宛，我沒有逛過除了 Humana 之外的衣服店，因為光是 Humana 就滿足了我買衣服和逛街的需求。店內有各式各樣的衣服飾品類，而且分店有好幾間。 平時一件衣服大概10-15歐左右，大衣20-25歐不等。重點是！到每個月底，會開始變成全店七折、五折，然後！全店5歐、4歐、3歐、2歐、1歐、0.5歐！真的沒有看錯，款式包山包海的，最便宜的日子台幣18塊就能帶走一件大衣，真的是留學生的天堂。
住	前面有說過住宿了，這邊就快速帶過。 ◆ 宿舍 兩人房每個月105歐，三人房每個月70歐。非常非常便宜。 ◆ 外宿 看個人對房型的需求，大概每月300歐到550歐不等。
行	◆ 公車 在維爾紐斯市區跟郊區主要的大眾運輸就是公車，如果是交換生，可以用兩折的價格買月票，兩折，5.8歐，超級便宜的！ ◆ 火車 如果想去其他城市，像是 Kaunas, Klaipėda 等，可以搭火車，買學生票的話都是五折，像是去 Kaunas 就是4歐。 ◆ 巴士 如果想要從首都維爾紐斯去一些更小的城鎮，各個城鎮都有巴士站，一些小地方也有沿路停靠，價格跟搭火車差不多。 ◆ 飛機 & Bolt 維爾紐斯機場離市區非常近，搭公車不到半小時左右就到了，不過如果是住宿舍就比較遠一些，有些人會選擇搭計程車。在立陶宛除了 Uber，大部分人還會選擇 Bolt，多數情況下會比 Uber 便宜。

育樂	除了大家都熟悉的維爾紐斯老城區、斯奧萊十字架山，如果有想再更深入探索立陶宛，這邊分享幾個私房景點。 ◆ 立陶宛國家公園 1. Aukštaitija National Park 1974年成立，是立陶宛最早的國家公園。有超過 126 個湖泊，適合划船和釣魚。Ladakalnis 山丘可俯瞰壯麗湖泊景觀，以及17 世紀 Palūšė 木教堂。 2. Dzūkija National Park 1991年成立，是立陶宛最大的國家公園，Nemunas 河的支流流經，適合獨木舟探險，有傳統的採蜂文化。 3. Curonian Spit National Park 1991年成立，是世界文化遺產之一。有著全世界第二高的流動沙丘，有波羅的海撒哈拉的稱號，其中 Dead Dunes 埋沒了許多舊村莊，也是觀賞遷徙候鳥的好地點。 4. Žemaitija National Park 1991年成立，國家公園的主要特色是位於中心的 Plateliai 大湖。一旁還有冷戰博物館，是前蘇聯的核彈發射井遺址。當地有著非常特殊的 Žemaitija 民族，保留與立陶宛其他地區不同的獨特方言與傳統文化。 5. Trakai Historical National Park 1991年成立，是立陶宛唯一的歷史型國家公園。最著名的特色莫過於 Trakai Island 城堡，是立陶宛最有名的水上城堡，也是最多觀光客會造訪的國家公園。 ◆ 立陶宛古文明 Merkinė Merkinė 是立陶宛古文明的發源地，史前與早期的定居點可以追溯到公園前，擁有豐富的考古遺跡和文化背景。現場可以看到古文明的小山丘、瞭望塔、教堂等。
----	---

五、返國前手續

就我個人的經歷，其實並沒有太多重要的返國前重要手續。主要是如果有住宿舍的話，要歸還宿舍鑰匙，並填寫表單以退還押金；以及確認成績單寄送方式。

六、特別提醒

* ISIC (International Student Identity Card)/ LSIC (Lithuania Student Identity Card)有什麼不一樣？有什麼用途？都需要買嗎？

想把這點特別拉出來分享，因為有獲益良多和深受其害的部分：)

ISIC 國際學生證是各國、歐洲境內（包含立陶宛）通用的學生證明，很多博物館、交通的學生優惠都會採納這個證件，在台灣出發前就可以先辦好，我辦的當下大約400到500元，**個人認為非常划算**，有時候全票跟學生票差個5歐、10歐，隨便看個博物館、搭個車就回本了。

LSIC 是立陶宛學生證，顧名思義是證明你是立陶宛學生的證件。以我們這屆的經驗，先說結論，**非常、非常不推薦大家買！**

- ◆ 學生證要價10歐，和國際學生證**唯一**的差別只在，如果你在遙遠宿舍的圖書館（Saulėtekio al. 5），晚上九點到早上九點這段時間可以出入圖書館，除此之外沒有任何差別。（如果是早上九點到晚上九點，這段時間可以自由進入沒有差）
- ◆ 最大、最大的問題是，卡片製作過程冗長到不可思議，沒有詢問機構就像裝死一般，詢問後也得不到任何正面答覆或歉意。我們這屆交換生，幾乎都在八月底前遞出立陶宛學生證申請，然後我們一路苦苦等待。每個月都有人寫信，一直都不了了之。直到11月底，距離最初申請已經過了三個月，我們的交換生涯也已經過了一大半，有人發現我們的訂單資訊變成 not order。我們再度寫信去問，只得到「如果你還要的話，大概兩個禮拜內會好，確切哪天我們不知道；不要的話就填退款表單吧」。我們所有人無限問號？首先，我並不認為一張簡單的學生證可以拖了三個月還做不出來。第二，寄信的當下還可以退款，這不就代表當下還沒做，而且其實兩個禮拜就做得出來嗎？第三，如果我們就再也沒寄信，網頁的訂單也變成 not order，那你們是不是默默地坑了每個交換生10歐，如果一年有1,000個交換生，你們就零成本賺了10,000歐？最後我等了三個月又12天才拿到我的學生證，距離我的課程結束只剩不到一個月。

肆、心得及建議事項

一、研修心得與感想

非常感謝學校有簽訂這樣的合作機會，也感謝自己有這次機會出來看看。這趟交換還有途中的各種旅程，讓我更瞭解、認識自己是什麼樣的人，喜歡什麼樣的旅行方式，和什麼樣的人可以成為朋友。除此之外，更是讓我的思考模式有了一些轉變。和其他交換生、旅途上認識的外國人交流之後，我發現我喜歡的生活模式並不那麼花錢，我想我會更加在意未來工作與生活的平衡。

二、對未來學弟妹之建議

在出發前，我其實是相當猶豫，因為交換並不在自己原先的計畫內，也因此預算相當受到限制。但認真跨出第一步後發現，好好地詢問自己的內心，哪些地方、哪些消費是你內心真正渴求的。釐清這些之後，加上獎學金，其實花費並不如想像中的高。有基本的獎學金補助你來回機票、住宿，之餘做好旅遊消費的取捨，預算這件事是可以好好掌握的。給因為預算限制而猶豫要不要出國交換的學弟妹參考。

附錄



校外教學：Baltic Sea



校外教學：Aukštaitija National Park



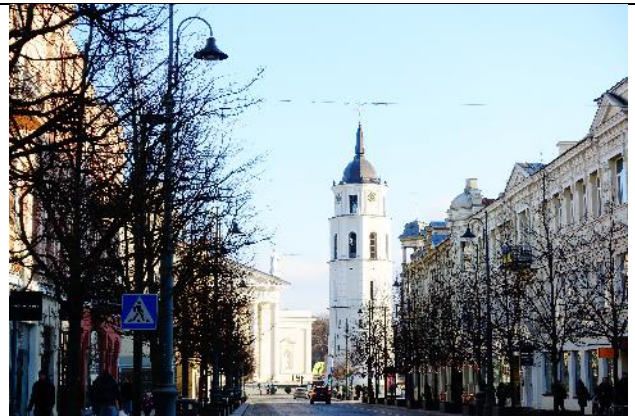
校外教學：Dzūkija National Park



Trolley bus in Vilnius



校外教學：Curonian Spit National Park



Old town in Vilnius