

國立東華大學國際交換學生心得及問卷
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

個人資訊 Personal Info.			
姓名 Name	曾昱淇	學號 Student ID	41094b029
所屬系所 Home Department	社會學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	angela901105@gmail.com 非常歡迎有任何問題都來問我！		
前往國家 Exchange Country	立陶宛		
前往學校 Host University	維爾紐斯大學		
交換系所 Host Department	哲學院社會學系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From 2023 年 year / 9 月 month 至 To 2024 年 year / 2 月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	2022 年 11 月		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2023 年 4 月 25 日填寫交換學校寄送之線上申請系統 2023 年 6 月 13 日收到 acceptance letter		
申請所需資料清單 Required Documents	歷年成績單、護照、多益 (英文檢定考試) 成績單、		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	無		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	Lithuania Migration department		
申請文件 Required Documents	護照、存款證明、保險資料、交換錄取通知、 https://weilin0323.medium.com/立陶宛交換-立陶宛簽證申請-準備資料-2023-4f337541df29 詳細過程可以看這篇，是跟我一起在立陶宛交換的朋友寫的		
申請時程 Application Timeline	在台灣可先線上預約繳交資料，後續約 2-4 週即可拿到簽證。		
課程資訊 Course Info.			
選課方式 Course Selection Method	<input checked="" type="checkbox"/> 線上選課 Online System <input type="checkbox"/> 紙本選課 Paperwork <input type="checkbox"/> 其他 Others:		
選修學分數限制(上限/下限) Limit of Credits (Max/Min)	無		
是否可以跨系選課 Any	<input checked="" type="checkbox"/> 是 Yes <input type="checkbox"/> 否 No <input type="checkbox"/> 其他 Others:		

major restriction for course selection?	
課程難易度 Course Level	<input type="checkbox"/> 困難 Hard <input checked="" type="checkbox"/> 普通 Normal <input type="checkbox"/> 容易 Easy
住宿資訊 Accommodation Info.	
住宿選項 (可複選) Accommodation Options (multiple)	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 學校配合之校外租屋公司 Off-campus Housing Agency in Cooperation with Host University <input type="checkbox"/> 學校提供之校外租屋資訊 Off-campus Housing Information Provided by Host University
您選擇的住宿方式 Your Accommodation Choice	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 自行租屋 Off-campus Housing 或其他住宿資訊來源 Other housing sources: <input type="checkbox"/> 學校 University <input type="checkbox"/> 朋友 Friends <input type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link :
相關費用 Relevant Costs	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	宿舍是免費的，我住的宿舍是 Sauletekio A1.39，有雙人或三人房隨機分配，一層樓共用一個廚房，宿舍共四樓沒有電梯，環境不算太好、交通也沒有很方便，但我覺得整體算還不錯，由其若是常出去玩，宿舍好壞也比較無所謂。
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	土耳其航空經濟艙 來回台幣 43596 元
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	若僅在立陶宛首都維爾紐斯當地生活約一個月一萬至一萬五
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	五個月總計費用大約是 30 萬左右 (不含機票)
個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)	
<p>交換學校課程：</p> <p>(一) 社會問題與社會創新 (Social problem and social innovation) —</p> <p>每週上課一個半小時，隔週會再多一個半小時的討論課，課堂人數少，全部都是交換生，上課的氛圍非常好，老師會希望學生多多發言，會透過很多方式帶動討論，像是桌遊、電影等等，帶入想要討論的議題。期末有期末考和期末報告，都非常簡單不需要擔心。整體非常棒，老師同學都會不吝嗇地在你發言完後給予稱讚，可以練習口說不需要害怕說錯。其中也有幾堂討論課老師會帶大家去社會企業參訪，了解他們的理念、怎麼運作等等，我覺得非常有趣！推推！</p> <p>(二) 古典倫理理論與現代領導力 (Classical ethic and modern relationship) —</p> <p>這堂是線上課程，課程也是每週上課一個半小時，隔週再多一堂討論課會是小組報告，這堂課交換生比較少，內容會介紹古典倫理理論，如亞里士多德、柏拉圖等等哲學家的理念，然後老</p>	

師會希望你將這些理論與現代的領導人做連結。總共有兩次作業一次期末報告，基本上都是會跟你的生活經驗結合的內容，所以只要認真寫就可以拿到不錯的分數。然後上課要發言，開麥克風講或者留言都沒問題，同學們也都會回答所以不用擔心。

關於立陶宛維爾紐斯：

位於偏北的東歐，如果是秋季班的話，溫暖的時候大概就是8-10月，之後就會進入冬天了，日照時間也會變短。整體來說物價比北歐西歐低，超市價格甚至比台灣還低，所以自己煮非常省錢！再來，立陶宛人基本上給人感覺比較疏離一點，但成為朋友之後人都非常好，跟一開始給人的感覺不同，所以不要太緊張，就勇敢的社交吧。然後年輕人普遍英文都很好，超市工作的長輩就不太會講英文，要有心理準備，不過也不太會遇到什麼問題。還有一個我覺得維爾紐斯蠻棒的地方，就是廉航可以到的國家很多，搭飛機算是可以節省不少交通時間。

行李準備：

關於準備行李我的建議是少帶一些衣服多帶一點喜歡吃的、方便煮的，因為台灣的冬天衣服在那邊可能不一定夠穿，還有台灣跟歐洲穿衣服的邏輯也不太一樣。在台灣可能穿發熱衣、羽絨背心等等，但因為歐洲到處都會開暖氣，如果你穿很多不方便脫的你進到室內會超級悶，所以我在歐洲買了一件防風防水的長版大衣（我的學伴建議長版比較保暖！！），裡面可能就穿短袖加帽踢，然後圍巾手套帽子雪靴必備，雪靴的話我也是在當地買，不用買到太好的，他們當地的雪靴裡面大部分都有刷毛才能保暖，台灣其實穿不太到，可以就留在那邊。

旅遊計畫：

在歐洲要規劃旅遊計畫一定要越早安排越好，我還在台灣時就有先想好想去什麼國家玩，先看機票、車票、住宿、住宿、門票或者預定活動（極光團、滑雪團）等等，可以買的、預約的都先買先約，因為歐洲的一切基本上都是時間越近越貴，而且是貴好幾倍，不是像台灣都是一樣的價格，要特別注意！！然後到歐洲後我也會常常去看廉航（Ryanair）或者住宿網站，如果有什麼比較便宜的也會考慮下訂。

個人成長：

我認為這趟交換之旅真的讓我成長非常多，從小到大很多事情家人都會幫我安排的很好，這是第一次我需要自己在外生活，自己規劃所有行程，面對所有旅行中遇到的突發狀況，這些事情對我來說都非常陌生，所以理所當然的一開始發生了許多小意外，可以說每天都在發生意料之外的事情，一開始真的會手足無措，但是到後來漸漸就愈來愈少發生問題，還會在行前制定備案，如果真的遇到問題都能夠冷靜又快速的處理好，這是我真實的感受到自己的成長。

再來是出國之後，我開始多了很多跟自己相處的時間，於是規劃很多自己一個人的旅行，並且漸漸的沈浸在其中，才發現自己一個人原來是這麼放鬆自在，也開始在自己和與朋友相處之間找到平衡。

真的非常開心有交換的機會讓我在短時間內成長了很多，也探索了好多地方，不再只是對這些國家有一些想像，而是實際地踏上這些國家的土地，親自體驗當地的文化風情，雖然中間也是遇到不少問題，但完全不後悔這個決定，也希望所有要去交換的人都能夠一切順利平平安安！