

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

姓名 Name	林欣蓉	學號 School No	410754008
原系所 Home Department	自然資源與環境學系		
前往國家 Nationality	Lithuania 立陶宛		
前往學校 Host University	Vilnius University 維爾紐斯大學		
交換系所 Host Department	Faculty of Chemistry and Geoscience 地理與化學系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2021__年 year / __08__月 month 至 To __2022__年 year / __02__月 month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	410754008@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	0 元，當時東華與維爾紐斯大學是雙邊交換，免學生住宿費，因此只有附訂金 60 歐元(三人房)。		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	20,592 元		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	加上旅遊十三國約在 140,457 新台幣		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	防疫費用(含交通、住宿、外送)：88,692 新台幣 保險：11,823 新台幣(後有申請退保，原價一年 20,000) 總花費 248,282 新台幣		

大標

- 壹、出發前後規劃與準備
- 貳、食衣住行
- 參、文化差異
- 肆、課程規劃
- 伍、課外活動
- 陸、任務計劃書成果

壹、 出發前後規劃與準備

● 現鈔與卡片/

首先相較於短期規劃，長期半年至一年的居住，對於匯率經濟的影響較大。以自身的例子，我在出發前準備了現鈔 500 歐元(匯率 1:35，相當於 17500 台幣)，同時申辦了兩家簽帳金融卡以及一張信用卡附卡。

功能 /

第一，開通即時交易通知功能，當出現非本人操作的交易可以即時通知。

第二，簽帳金融卡主要想降低感應盜刷的金額。出發前，考量不熟悉當地治安狀況，我將獎學金另外存放在同銀行的存款帳號，與簽帳存款帳號分開。每次轉帳在 5000 台幣，同銀行轉帳也不收手續費，我感應盜刷並沒有遇到實例，因此無法保證可以確實防範，只能說降低損失。

匯率 /

簽帳金融分別為中國信託 MY WAY 卡和永豐銀行結合 ISIC 的國際學生證，開始使用後才知道匯率的計算有所不同，MY WAY 卡已當下的匯率去計算消費的台幣金額；永豐 ISIC 卡則是固定 35:1 的匯率扣款。我當時前往歐洲，台幣上漲多在 30:1 間徘徊，小小的匯率差別換算半年的開銷下來，換匯後可以差到 30000 台幣以上。

手續費與海外消費回饋金 /

這兩張卡都有 2% 以上的海外消費回饋，海外手續費 1.5%，使用並不會比 ATM 領現金虧，ATM 領現金也都會再收一筆手續費，但我因為卡片問題，到後面都沒有成功提現過，不算有經驗。

外匯帳號 /

可以申辦 Relolut 帳號，作為與外國朋友之間的匯款使用很方便，只是護照要設台灣，tax 要設在立陶宛(台灣區沒有服務)。

Q&A 一定要準備信用卡嗎?

不一定，以冰島為例，他們自動加油站在扣款前會先自動扣一筆訂金，但我的簽帳金融卡容易刷不過，這時候用信用卡會比較方便。機票的話也可以用信用卡訂定，在三等艙內會保有旅遊不便險(特殊疫情期間，都請再確認)。

● 移民局

申請 / 移民局有蠻多個辦公處，當你在網站申請 VISA 後，去信件內的地址就可以了。

保險 / 好的保險帶你上天堂，壞的會生不如死。因為疫情期間，我當時多數的保險公司根據政府法規被禁止販賣海外旅平險，所以選擇有變少，多數人都選擇國泰保險，也有同期選擇到當地保險公司投保，意外的很便宜。有些公司買一年份保險之後提早回來也可以申請退保退額。

*******切忌英文投保證明單與申根英文投保證明不同，如果你的業務搞烏龍只給你英文投保證明，會發現保險國家只有寫上立陶宛，少寫"申根"立陶宛的話，請直接反應。關鍵字"申根"兩字絕對不能少在保險上。

存款證明 / 換算成歐元後，請銀行幫你寫上帳戶號碼，並蓋上印章。移民局會要求你打開網路銀行確認金額，在這邊他可能會要求你顯示歐元的數字，你可以用換算的給他。

*******基本學校會在開學之前寄一封有關申請 visa 的注意事項，我再三確認被遺漏了，因此開學前還沒收到相關資訊的話，可以詢問對方國際處，網路上相關的準備資料也可以先搜尋到，資料務必在出發前準備完成。

● 抵達後

海關 / 疫情下主要看三份資料，護照、疫情申報表格、入學證明。多數都是入境後再申請 visa D，交換一年的同學基本上會被刁難一下，一再強調是入境申請還是有放行。

貳、 食衣住行

● 食物物價

一杯連鎖店拿鐵大約在 2.5 歐元；盒裝豬肉塊 500 克 1.99 歐元；雞胸 400 克 2.29 歐元；牛奶一公升在 1 歐元。如果都待在立陶宛自己煮，一個月的總開銷可以壓在台幣 7000 左右。餐廳的主餐費用落在 7-15 歐元，根據肉類價格會不同，豬肋排套餐在 9 歐左右，魚類最貴可到 25 歐。

常見食物

水龍頭的冷水都可以直接飲用，傳統飲食上大多會加上酸奶，現代飲食的話多是吐司麵包一類，但根據其他歐洲學生的說法，起司和火腿的種類遠遠比不上其他國家。水果跨越了整個冬季都有且固定，不太像台灣會隨著季節有變化，主要有莓果類、香蕉、蘋果，意外會出現荔枝、芒果、柿子。牛奶相關製品又劃分成很多類，像立陶宛與中的 Pieno 是牛奶、Kefir 則是 Fat milk with sour tasty，兩者容易搞混。

亞洲超市或華人街

首先位在維爾紐斯的亞洲超市很少，可以說幾乎沒有，但是基本的醬油與米飯在一般超市都可以買到。亞超上網查的話大概 2-3 家，像其中一間亞超(Hot Pica Asia)比起說是超市，更像是老闆私人小儲藏室。大型傳統市場 Kalvariju Market 內有一家韓國醃漬物的小店。

● 衣物

立陶宛的二手衣盛行，因此可以不用帶太多衣服，在當地 Humana 可以買到 7-12 歐的價格，尤其是不定期的周末清倉，衣服可以來到 1-2 歐元，品質都不錯。冬季的穿著建議一定要備有圍巾和毛帽，天氣可以單日在 10~1 度之間，當降到零下後，單日在 -1~-8 度左右，因此是需要可以在當地購買電熱毯，不用先帶去因為電壓不同。

● 住宿

Olando 的宿舍是口耳相傳最好地，但因為常常客滿，所以不容易搶到。我居住在 Sauletekio 宿舍，衛浴與廚房是樓層共用，房間的設備是共用一張桌子，其他各有一張窗、一張椅子、書櫃和床頭櫃。熱水基本上供應充足，但聽說算是較為不佳的宿舍區了。東華本身簽署的雙邊協約，在我交換時可以免繳納房租，只需要訂金，切記宿委很難找到人，如果可以提早親手拿訂金最為保險。市區租房的話，大約是 350-370 歐元一個月。

● 交通

維爾紐斯市與國內

主要通行公車與輕軌沒有地鐵系統。Trafik 是維爾紐斯內的公車 app，學生票日票以上可以打 80% off，分鐘或是小時票則是 50% off，月票是 5.8 歐元(179 台幣)。城市旅行則是使用火車，也

可以打 50% off。

跨國旅行

因為機場路線不多，因此可以搭跨國巴士到波蘭或拉脫維亞再轉機，巴士單趟在 21 歐元左右，飛機 Ryanair 最低可以在 9-14 歐元左右。

國際駕照可以通行，但如果要租借 citybee 需要另外換 EU 駕照，換照需要待過一段時間且要再考一次。

參、文化差異

啟程前的心理建設

- 英文不再萬能通用

「講英文不只對你來說是壓力，意外地，對每個人來說可能都是。」這是第一周新生周介紹時，國際處對我們說的話。

在超市如果你是用英文問話，阿姨和阿嬤可能回你一句「No English!」就不理你了，當我在立陶宛有就醫需求時，醫療掛號中心也說不會英文後直接掛電話，因此我們常常笑說在立陶宛，要完成事情不是要準備，而是需要幸運。年輕世代多數可以英文溝通，而機關的成年工作者較容易讓人碰壁，到後期你會學會解決各種問題，例如 google 翻譯、厚臉皮一些又或是請咖啡廳的人幫忙。

- 友善與禮儀不是絕對，也可能不是普遍

在立陶宛文化課時，教授就有說立陶宛人的行為在多數文化中容易讓人覺得無禮，如果你覺得問候語是基本，在當地人看來會有些多餘。教授曾表示自己想改變這樣的風氣，試過在超市結帳後說「謝謝」、「祝你有美好的一天」，她形容阿嬤冷漠的臉像在說「所以呢？你幹什麼？希望我說什麼？」只能說年長者還不習慣對他們而言多餘的舉動，成為部分人看起來沒禮貌的原因。

立陶宛人的不苟言笑和冷漠，初來乍到可能使人無力，但你也可以漸漸感覺到世代的改變，教授某天也很開心的分享，自己早上開車時，看到孩童過馬路舉起手來說謝謝，她當時開心的說這個國家也許在慢慢多點溫暖了。還有我覺得鄉下人比首都人溫暖。

- 親嘴的家庭問候

但是這樣的社會下，他們也有著可愛與溫馨的家庭文化，他們與捷克一樣，在入室之前就會將鞋子脫掉。特別是在結束家庭聚會前，每個小孩都要與長輩嘴對嘴的親吻，既不是臉頰也不是額頭。有交換生寫說她被立陶宛男友邀請去家庭聚會，當看到大家一一親嘴道別時，形容這根本不在她的預期也還沒做好準備，當然老師補充隨著孩子年齡增長，如果不喜歡也已經可以用親臉頰來替代了。

- 禁酒令

立陶宛的禁酒令是禁止超市店家販賣酒精，但夜店酒吧與餐廳並不在此限制，周一到周六是到晚上八點，周日則是下午五點。也因此對於喜歡晚上來一杯的人會有些麻煩，我室友就是一天一瓶的代表，她說太早買酒給人的觀感不佳，但到下課時，又常常忘記要趕去買酒，連立陶宛老師也說常常要在家裡囤酒，因為很容易忘記。

肆、 課程規劃

校內課程

- 多選修不同科系的課程

有些人的交換目標可能是增廣見聞，有些人會專修自己主修的課程。我在這邊很推薦修其他外系的課，我是秋季交換生，在來之前可以先看課程推薦和課程規劃表。

申請交換時會讓你先進行第一輪選課，當時時刻表還沒出來，等到學期初時會有加退選的時間，你可能會發現自己選的課都擠在同一堂，我建議比預先選課先多規劃一些彈性課程，等期初時間表出來和試聽後，加退選會比較方便。當時疫情的關係有部分是線上課，因此一開始沒有加選的話，很容易錯過第一堂的試聽。

推薦的課程

- Lithuania and Lithuanians Today: Socio-Cultural Matters

(Faculty of Philology)

這堂課是我選課之前看其他交換學生推薦過的課，當時學長姊是說每周參觀博物館和藝術館，了解立陶宛的文化與歷史，可能是因為 COVID-19 的關係，我們的課程是每周在語言教學樓上課，老師會整理簡報告訴我們立陶宛的文化，評分分為個人在立陶宛的經歷 essay、社會研究、和課堂表現(心得)，當時

- Art of Negotiation (Buniss School)

這堂課是商學院大一的基礎課程，老師在第一周就請我們準備三分鐘的自我介紹簡報，主要教導在談判技巧及情勢判斷，也會從電影和商業上的假設條件，做談判分析考試和競爭模擬。這堂課除了有國際學生外，當地的立陶宛上班族也會來進修，因此年齡層跨越很大。班上的人也較為有上進和競爭的心態，因此也會約參加學生組織與讀書會。老師的教學方式我非常推薦，表達條理清晰，心思細膩，常常丟出問題，因此班上的討論也很多。可能因為我的國籍身分，老師常常點我表達想法，算是一堂在表達想法與口述能有所增長的課程。

伍、 課外活動

- 西洋棋聚會

每周二晚上七點到九點在藝術共和國酒吧有當地的西洋棋聚會，因為朋友 Keira 的興趣，我因緣際會也參加了聚會，從老人到小孩你都可以在那邊報名參賽，當時是不用付費，大家會手裡拿著啤酒，安靜的下棋或是研究，算是可以深入與立陶宛人接觸的活動。

- 博物館與美術館

每個月的最後週日，立陶宛的博物館都會開放免費參觀，但是要注意只有國有的機構才免費，像最顯眼的MO美術館就需付費。門票都有學生價，因此務必攜帶ISIC或LSIC卡。立陶宛老師建議參觀Museum of Occupations and Freedom Fights，從中你了解立陶宛的歷史以及與蘇聯的抗爭，較專注在手寫紀錄。同樣的蘇聯抗爭史，我也推薦波蘭華沙的Warsaw Uprising Museum，當年作為守護蘇聯西進的最主要防線，在博物館規模或是影像紀錄上都更加保留了戰爭的殘忍與血腥，擇一的話我更推薦後者。

● 歌劇與芭蕾、電影與音樂欣賞

非常推薦Lithuanian National Opera and Ballet Theatre，台灣兩廳院的價格本身不便宜，但在立陶宛國家表演廳，學生價會在入場前一小時70% off，可以選擇芭蕾相關的表演，肢體表達占比多，而且表演都很精彩，聖誕月會提早售完，可以在那之前觀賞。在市區的小型電影院，也可以找到新片的學生票在3歐元左右，也有自由捐獻的紀錄片場次。音樂廳的話則有愛樂音樂廳，當時為了哀悼抗戰蘇聯而去世的人們特別演走哀悼曲，參加的觀眾年齡也較為年長，學生票也是3歐左右。

陸、 任務計劃書

目標計畫	成果	完成度
1. 向維爾紐斯大學國際處推薦東華資工	● 受邀學生組織三分鐘演說	高
2. 在街道遊行分享台灣與國旗	因疫情與疫苗關係取消	取消
3. 分享富有文化意義的物品	● 北市的市場地圖與餐具 ● 文化課與談判的討論分享	高
4. 在網路上上傳東華和花蓮的vlog	在社群軟體(Instergrem)分享台灣生活點滴	低
5. 在宿舍廚房製作並分享台灣料理	● 熱湯分享 ● 糖葫蘆與蒜頭雞湯	中

成果

計劃一

● 受邀國際晚會三分鐘演講

我在談判課上認識了LSDJS Vilniaus rajono skyrius學生組織的主辦人之一，她邀請我參加他們舉辦的國際晚會，並且作為當晚的主講人之一介紹台灣，除了我以外也有其他課堂上的同學受邀。當晚講座座滿了立陶宛當地的高中生，因為對於侃侃而談的介紹沒自信，因此改用互動式演講進行，意外獲得好評。介紹台灣夜市文化和花蓮東

華大學的自然風景與資工，結束後高中生特別跑來說對台灣的介紹印象最深刻和有趣，真的很開心又感動。



上台介紹國家文化



會長開場與破冰活動

計畫二

因疫情關係取消，學期初還沒打滿兩劑者不得參加迎新周和其他團體活動，因此無法在迎新周遊行展示國旗。

計畫三

● 北市的市場地圖與餐具

贈送的禮物是環保餐具組，當時北市政府在舉辦市場推廣的活動，因此發放了很多印有台北市場地圖的小餐墊，內附日本木筷與湯匙。在文化課上，也有提出台灣特色的市場與夜市文化，與立陶宛的市場文化相同與不同之處。

● 在立陶宛文化課提出國家文化差異與想法

課堂上，我們會根據各國文化提出不同的現況與想法，不論在文化課還是商學院談判課上，都有一再提到目前立陶宛對中國與台灣的看法，文化課老師說不喜歡中國對於新疆的殘暴行為，我也反問老師是否擔心或害怕中國的制裁，老師則直白回答，因為立陶宛沒有像西歐在經濟上依賴中國，加上地理距離遙遠，所以比起中國他們更感受到俄羅斯的威脅。

計畫四

在社群軟體除了分享立陶宛生活之外，也會標記台灣的生活點滴，影片部分有台灣小吃蛋餅

的製作短片，這部分計畫並沒有如原先預設用 Vlog，加上出國前疫情嚴峻，校園生活開始採線上教學，更多的是用往事照片與朋友分享而已，算是完成度較低也可惜的部分。

計畫五

● 熱湯分享

文化課中的社會研究報告，我原先打算撰寫立陶宛人在語言溝通不良的狀況下對於陌生人的信任關係，這個想法是出自一次我和朋友的旅行，我們在青年旅館將多煮的湯分裝到跳蚤市場分享給大家，有奶奶雖然因為語言不通，但見過我們所以很開心的品嚐甚至交換食物，也有人因為警戒心拒絕。



● 糖葫蘆與蒜頭雞湯

有了熱湯分享後，我萌生了製作糖葫蘆分享的想法，但學期中因為疫情回溫，因此取消上街分享只有將食物分給宿舍的好友與室友，但同學都紛紛稱讚番茄配糖是他們從來沒想過的搭配，非常新鮮很喜歡。

