

一一三學年度教育部學海飛颺 出國研修結案報告書



交換學生：國立臺北護理健康大學 護理系 歐奕辰

交換學校：立陶宛 Klaipėdos valstybinė kolegija

交換期間：February 2025 ~ June 2025

目錄

壹、波羅的海的騎士—立陶宛

一、Klaipeda簡介

貳、KVK校園生活

一、學校特色

二、校園生活

三、宿舍生活

參、當地生活

肆、跨越邊界的學習

伍、心得

壹

波羅的海的騎士
立陶宛

的立陶宛共和國，通稱立陶宛 (Lithuania, Lietuva)，北緯 53.5 度至 56.4 度之間，位於歐洲東北部，西臨波羅的海，是波羅的海三國之一，全國人口約 280 萬（臺灣是立陶宛的 9 倍之多），國土面積約 6.5 萬平方公里（約為臺灣的 1.8 倍），擁有大片樹林、湖泊，自然資源非常的豐富。首都與最大城市為 Vilnius，第二及第三大城市為 Kaunas 與 Klaipeda，這次交換的學校就位於立陶宛第三大城市 Klaipeda。



黃色象徵立陶宛人民對光明及幸福的渴望。

綠色象徵立陶宛廣闊的森林與田野，也代表著人們對自由的追求。

紅色象徵立陶宛人民為國家獨立和自由所流下的鮮血，也代表著民族的勇氣和對祖國的熱愛。

一、Klaipeda簡介

的港口 Klaipeda 是一個位在立陶宛最西邊的靠海城市，類似高雄的角色，從古至今都是立陶宛重要且唯一的海運港口。除了是重要的港口城市，由於這裡曾被德國統治過，因此仍可以在舊城區內看到許多被保存下來的德式木架建築，彷彿訴說著被普魯士統治的過往。即使首都 Vilnius 已經很悠閒慢步調了，但在 Klaipeda 的生活比其更為悠閒，於我而言是個能讓人沉澱下來，好好享受生活的理想之地。



▲ Klaipeda 舊城區著名運河



▲ Klaipeda 舊城區城堡

貳



KLAIPĖDOS VALSTYBINĖ KOLEGHA

KVK校園生活

一、學校簡介

的這這次前往交換的學校是
Klaipėdos Valstybinė Kolegija, KVK
，也就是克萊佩達國立應用科技大
學。



的這 KVK 的校區分散，有商業學院、健康科學學院以及科技學院，平時我主要去的校區是科技學院，位於 Klaipėda 最熱鬧的那一帶，經常下課後會去旁邊的超市採購生活用品以及食物，再搭公車回宿舍；由於商業學院不在市中心，除非是課程地點的緣故，否則只有在期末跑離校流程時才會去到商業學院。



▲ KVK 科技學院

二、校園生活

每個學院都有各自的圖書館及休息區，而商業學院還另外附設餐廳；圖書館內有電腦供學生使用，以及提供付費的列印服務，偶爾還會有老師在裡面授課，不像臺灣的圖書館總是靜悄悄的；休息區有提供沙發椅、咖啡機以及自助式福利社，經常看到學生或是老師在那一區塊休息聊天，也可以在自助式小賣店買些小零食（別忘了結帳），由於剛抵達立陶宛時還在冬天，上課前來一杯熱呼呼的拿鐵真的很舒服。



▲ 學院走廊



▲ 圖書館



▲ 休息區

● 上課方式

的。因授課語言的關係，學校會將本地學生與 Erasmus 及國際學生分開，很可惜在課堂上沒辦法認識立陶宛的本地學生，但相對的可以認識其他國家的學生，像是希臘、奈及利亞、俄羅斯、捷克、羅馬尼亞、埃及等學生，也是一種新的經驗。



的。不同於台灣的授課方式，立陶宛的課堂非常強調小組討論和個人分享，老師會給予約 10—15 分鐘的討論時間，然後鼓勵大家發表看法。起初我難免會緊張，擔心說錯話或詞窮，但同學們和老師都非常友善，不僅不在意小失誤，還會樂於給予提示，甚至在發言後給予熱烈的掌聲，情緒價值給好給滿！至於作業量，每位老師的規定都不同，但都相當彈性。考試為期中期末各一次，報告大約一至兩個不等。如果你遇到作業壓力或需要範本，都可以直接和老師討論，沒有太過硬性的規定，整體來說並不會造成太大的課業負擔。

● 選課

到學校官網上選擇想修的課程，皆為英文授課，因系所限制的緣故，只能選擇護理系或是助產系的課程，最高不得超過 30 ECTS（他們有春季班及秋季班之分，因此要注意你選的課程是否在你去交換時會開課）。

● 國際學生

由於除了 Erasmus 學生外，KVK 本身也有許多國際生，為了幫助國際生之間快速認識、融入立陶宛的生活及結交朋友，學校除了會舉辦國際生說明會以外，還會舉辦一些校外活動，如：舊城區徒步導覽、海生館參觀等，都是由校方負擔費用；此外，在 WhatsApp 上也有國際生的群組，老師會在上面分享立陶宛的節慶或是 Klaipeda 當地即將舉辦什麼活動，若有任何問題都可以在上面發問，會有其他人幫你解惑。



KVK foreign students

群組 · 245位成員

▲ WhatsApp 國際學生群組

● 實習

因為我自己對於心理健康方面的課程很有興趣，也剛好春季班有開 Mental Health care 的實習課程，因此我在立陶宛進行了為期六週的實習。位在高緯度地區的立陶宛，時間冬季漫長而寒冷，且日照時間不長，而立陶宛的民風較為內斂、保守、傳統（可以想像成有歐洲人的外表，但擁有亞洲國家思想的民族），因此許多人儘管有心理方面的疾病，仍羞於向外尋求協助，導致自殺率高居不下。

我是在一間身心科診所實習，由於是診所，因此不會看到病情太嚴重的患者，也不會在診所拿藥，前來就醫的患者大多是長期追蹤、治療，或是定期前來進行諮商。



相較於臺灣的高壓實習環境，立陶宛的實習氣氛較為輕鬆，單位護理長以及學姊對於教學的意願也較高，跟另一位在加護病房實習的朋友聊天後我們一致認為立陶宛的實習安排較為人性化，也提供一個優質的教學環境讓學生可以慢慢學習，因為他們的觀念是大家都有新手期，也都還是學生，不知道是很正常的事，只要學習態度有擺出來，那麼這就只是一段新手過渡期而已。

三、宿舍生活

宿舍是位在距離科技學院需搭公車 30 分鐘的街區，費用為半個月 60 歐元，一個月是 120 歐元，建議一開始就直接繳到學期末，比較方便也比較省手續費。

從外觀來看很難相信這是一棟學生宿舍，與其他一般住宅並無差異，不過看得出來是一棟老建築，內部仍維持良好，有少數幾間為單人房，大多為三人房（但幾乎都只有兩個人睡而已，通常相同國籍的會安排在同一間）。有公共廚房、洗衣房以及健身房，皆為免費使用，是一個小而溫馨的宿舍。



▲ 宿舍外觀



◀ 洗衣房曬衣間



▲ 宿舍大廳

的樓在一樓入口處有 24 小時的舍監阿姨，每天也都會有負責清潔的阿姨打掃廚房，雖然她們英文不太好，但當你用簡單的立陶宛文跟她們打招呼，她們都會友善回應你。

的樓立陶宛的外食也不便宜，但更主要的原因是距離住宅區有點距離，因此大家都是傾向自行下廚，由於一樓都是 Erasmus 以及國際生居住，所以這時廚房就是一個認識新朋友的好據點。每天一到用餐時段，廚房總是非常熱鬧，大家互相交流各自國家的文化、食物，也會分享自己的旅遊經驗或目前就讀的科系，只有聊到你想休息，沒有不知道該聊什麼的時候。



▲ 宿舍廚房



▲ 社交時刻

參

當地生活



● Akropolis

位於立陶宛的連鎖大型購物中心，裡面有各式各樣的商店，如：餐廳、郵局、銀行、運動用品店、服飾店等等，應有盡有，甚至還有溜冰場，假日時商場外面還會有一些小攤販以及氣球城堡，但依據當地居民的說法，商場內的非連鎖商店定價較高，因此非必要不會在這購買非日用品。



● Maxima

類似現今全聯或家樂福的角色，不僅是立陶宛最大的連鎖超市，也是波羅的海三國最大的零售商。主要是用「X」數量來區分店面規模，最小規模為 X，最大規模為 XXX。



在 Maxima 從生鮮蔬果、烘焙產品到大型家電、傢俱或服飾等應有盡有，也有許多國際進口商品。雖然 Maxima 有推出會員卡「Ačiū」，結帳時能享有折扣，累積點數還能折抵消費，但由於辦卡時需要付會員費，以我們待不到半年的情況來看，並不會比較划算。

● Iki

的類類似愛買的角色，是立陶宛第二大連鎖超市。比起 Maxima，我個人比較推薦 Iki，雖然兩者都是超市，但 Iki 的生鮮蔬果和烘焙產品種類較多，也較便宜，並且 Iki 的會員是只需要立陶宛的手機號碼即可免費註冊。Iki 也有不同規模的店面，通常在車站或是觀光區等過路客較多的地方會開「Iki Express」，規模較小，類似便利商店的功能。



● 網路

剛開始是使用在蝦皮購買的 eSIM，每日 2GB，一個月大約臺幣 1400 元，由於宿舍有提供免費網路，因此在宿舍時都是使用 WiFi，但每到晚上經常訊號不太穩或是網速莫名變很慢，後來到超市購買附電話號碼的 SIM 卡，有不同方案也可以每個月儲值，費用也不貴，但如果有計劃到其他國家旅遊的話就需要買 EU 方案，建議可以到蝦皮購買比較便宜。

到超市購買這間的 SIM 卡
下載 APP 開通



● 倒垃圾與回收

由於宿舍舍內沒有垃圾集中處，而立陶宛也沒有每天出來收垃圾的垃圾車，所以大家都是自行將垃圾拿到下圖那種戶外垃圾桶丟，歐洲的環保觀念都蠻好的，都會進行垃圾分類，記得把在臺灣養成的好習慣帶到立陶宛～



● 繳住宿費

學校會發一張表單，每繳完一個月的住宿費需要拿著收據以及表單到宿舍辦公室給負責人簽名。可以帶著現金到 Akropolis 裡面的銀行繳費（不過需要付手續費，都是現金交易），這是最方便的方式，若是想用 Revolut 轉帳，除非以前有申請過帳號，不然的話是需要先辦好學生簽證才能開通帳號。我們當時是使用跨國電匯到學校的帳號，是最方便但不是最便宜的方式。

肆

跨越邊境的學習



● 公車

立陶宛每個城市用的公車系統不一樣，Klaipeda 市需要下載「e-Ticket Klaipeda」，登入註冊後便可以買公車票，成人票為 0.70 歐元，學生票為 0.14 歐元（沒有在哪個國家看到比 Klaipeda 還要便宜的票價，我愛 Klaipeda！），上車時掃 QRcode 即可，偶爾會有驗票人上車驗票。從宿舍到學校或是 Akropolis 通常都是搭 2A、11 或 12 號公車，公車站牌距離宿舍步行大約 10 分鐘；若趕時間、要去商業學院或是要去 Klaipeda 巴士總站時可以搭乘 8 號公車，由於是在主要幹道上運行的線路，因此班次較頻繁，但就會距離更遠。



▲ e-Ticket Klaipeda



▲ 不同種類的公車

● 火車

的費用稍高，有學生票（若想買到便宜的車票就需提早購票），車上供插座、免費 Wi-Fi 及廁所。

的與其他歐洲國家火車一樣，位子並不全都順向，若同為易暈車體質的人，在購票時可加價選位子，印象深刻的就是椅墊偏硬，有一次從 Vilnius 坐回 Klaipeda 坐到屁股差點開花。由於立陶宛南、北邊分別與波蘭和拉脫維亞相連，可以搭乘火車進行跨國旅行，但班次較少且時間點較早，因此不太推薦。



● 長途客運

的費用便宜，有學生票，不像 Flixbus 晚買會比較貴，價格都是固定的，車上供插座、免費 Wi-Fi 及廁所。在臺灣很討厭搭客運的我反而很喜歡搭立陶宛的客運，除了價格便宜外，班次很多，停靠站也多，剛好藉由這個機會一窺立陶宛的鄉村樣貌。

的每次搭客運最讓我期待的就是中途停靠休息站，與臺灣的國道休息站不同，立陶宛的休息站就只是公路旁的一塊空地，可能是咖啡店或簡餐餐廳，也有可能是老奶奶經營的簡易小超市，主要是提供付費廁所讓過路客使用，每次停靠時間約 10 至 15 分鐘不等，乘客都會藉此機會下車伸展。但需要注意的是，立陶宛是一個非常注重公共禮儀的國家，因此在公車上是明文禁止大聲交談或大聲播放影片的。

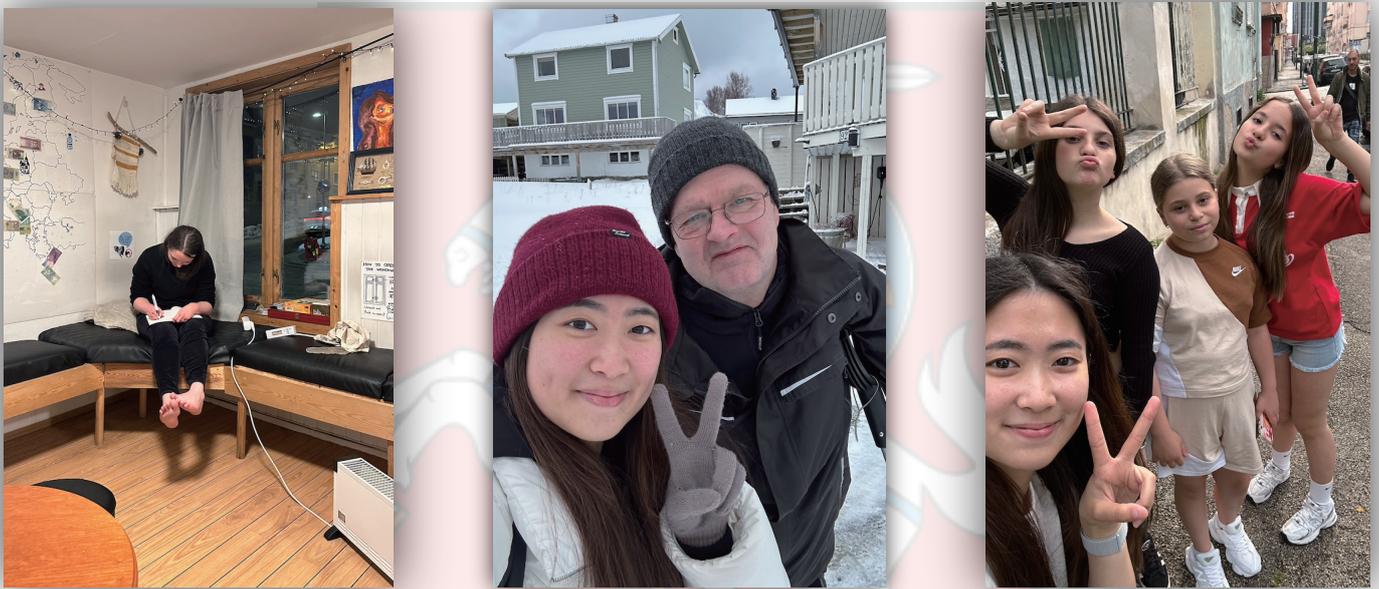


◀ 車上禁止喧嘩



● 異國他鄉

除了正規課程外，我也趁著課程空檔及假期走訪其他歐洲國家。像是在克羅埃西亞杜布羅夫尼克的城牆上欣賞亞得里亞海的景色，在挪威感受壯麗的冰山風光，或是在義大利羅馬參觀古老的遺跡，每一趟都帶給我不同的體驗。



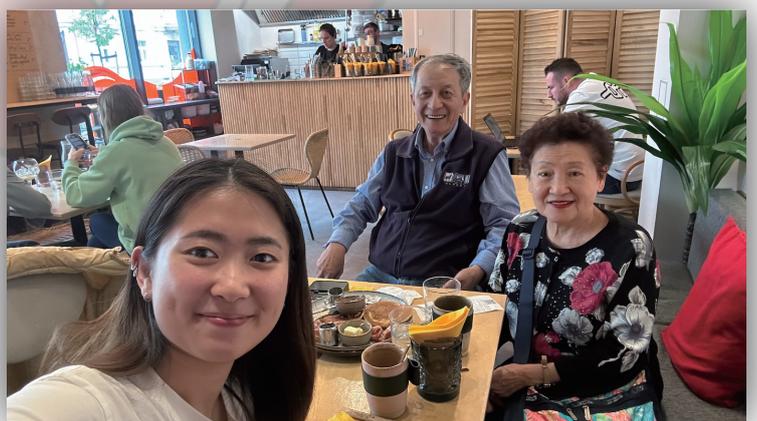
除此之外，比利時的街道氛圍、巴黎的博物館與藝術展覽、布達佩斯的夜景，也都讓我留下了深刻的印象。每到一個新地方，都能看到不同的文化與生活方式；每一次新的旅程都像是打開了一本全新的故事書，讓我對這個世界有更多的理解。旅行除了增廣見聞，也讓我變得更有獨立性與彈性，學會了更有效率地安排行程、解決突發狀況，並嘗試用不同語言與當地人交流，過程中的每一次嘗試都是成長的累積。

這些旅遊經驗雖然表面上看似和護理專業無關，但在臨機應變、跨文化溝通能力等能力上其實有許多相通之處，在地球村的這個時代給了我不少幫助，也讓我在專業學習之外獲得了額外的收穫，讓這趟交換生活更加完整。

最後我發現，旅行的價值並不只是抵達目的地，而是一路上遇見的人、風景，以及在不斷挑戰與探索中重新認識的自己。



◀ 看到我在等不會來的機場巴士，主動邀請我一起拼車的熱情西班牙爺奶奶們



▲ 在維爾紐斯遇到的臺灣老夫妻

◀ 非常健談，給了我很多人生建議的民宿老闆

伍



KLAIPĖDOS VALSTYBINĖ KOLEGIJA
BENDRABUTIS

心得

如果有人問我，交換學生的經驗究竟改變了我什麼？我會回答：「它讓我重新認識了自己」。這段為期半年的歐洲奇幻旅程，帶給我的不只是課堂知識，而是一堂永生難忘的人生課，比起教室內的學習，教室外的體驗與省思反而帶給我更多、更深刻的啟發。

曾經我以為自己會因為旅途上的風景而難忘，但後來發現那些萍水相逢、短暫交談的陌生人更讓我印象深刻。身為一個大 I 人，我在歐洲時卻特別喜歡和陌生人聊天，不管是在機場、火車上、街頭，又或是旅館大廳，雖然一開始總是緊張害羞，怕自己說錯話，但隨著談話展開，在同一件事情上，或許跟文化背景、教育方式以及風俗民情有關，他們往往有著與我截然不同的觀點與理解，即使我不一定能完全認同，卻總能獲得新的啟發。雖然聊天的時間長短不一，短至幾分鐘，長至 1、2 個小時，卻有可能是他人花了數年、甚至付出代價才得到的經驗，而那些談話就像是一面魔境，有時讓我看見不一樣的世界，有時讓我開始反思自己，而這也是我在與他人聊天時最吸引我的地方。

過去我覺得自己算是個能自得其樂的人，假日喜歡待在家東摸摸西摸摸，平時打工下班回到宿舍和朋友聊天或是看 reels 就是日常。在這趟旅途中和他人聊起興趣愛好時，我才驚覺自己竟然

沒有特別的興趣愛好，而對方大多侃侃而談，透過他們的言語之間我發現他們的共通點是因為他們經過了大量的「嘗試」，唯有透過嘗試，才可能找到真正喜歡或擅長的事情。也因如此我開始學著去嘗試做一些以前不會做的事，不再害怕萬一不喜歡就浪費時間，雖然目前我也還沒辦法明確的說這件事值不值得，不過這也是嘗試的一部分，給自己一個機會看看結果會如何，或許會有意想不到的收穫，就像起初害怕與陌生人交談的我，因為勇敢跨出那一步，才發現原來這並不是一件可怕的事，甚至讓我得到前所未有的收穫。

這半年的交換期間，我走過繁華的國際大都市，也走進過歐洲鄉村的寧靜，甚至踏上過杳無人煙的小島，體驗了截然不同的天氣、不同的生活方式，也親眼看見與亞洲大不相同的生活方式，就像是一場場小小的實驗，這些也都是「嘗試」的一部分，這些不斷的嘗試的片段，像拼圖一樣，拼出了我更清晰的未來模樣，讓我逐漸明白自己嚮往的生活樣貌，也更清楚未來要如何努力，才能靠近那個理想的自己。

交換不是一場短暫的旅行，而是一段會留在心底很久很久的經歷，風景會隨時間淡去，但那些在異國土地上與人聊天裡獲得的啟發、與自己對話的片刻、在嘗試中找到的自己都會是我珍貴的寶藏，將長久陪伴我，進而成為我人生成長的珍貴養分。

夢想雖然不是生活的必需品，但擁有夢想絕對會讓你的的人生更美好，勇於築夢，也要勇於逐夢，趁年輕時去做一些只有年輕時才能做的事，別把遺憾留到死前最後一刻。最後想與看到這裡的學弟妹們分享我很喜歡的一段話

**“For those who dare to dream,
there is a whole world to win.”**



最後誠摯地感謝國際中心林莉茹主任願意提供這難能可貴的機會給我以及當我在立陶宛遇到困難時都及時給予協助的 Michael，雖然這段旅程已經告一段落，但它帶給我的影響卻是深遠的，將永遠懷抱感恩的心，並把這份力量延續到未來的每一步。