立陶宛考納斯
KAUNAS, LITHUANIA

2026 年 2–4 月， Erasmus 到立陶宛體育大學（LSU）交換兩個月，地點在考納斯（Kaunas，立陶宛第二大城）。下面是共編地圖，歡迎一起編輯。 https://maps.app.goo.gl/LvuR2AMbH71SJi2N6

CONTENTS

01 行政流程：從錄取到開學

02 抵達後第一週建議做的事

03 交通

04 超市與日常採買

05 吃喝與咖啡廳

06 看球賽（真心推薦一定要去！）

07 休閒娛樂

08 在地文化

09 行李清單：衣物與藥品

10 補充：簡奇陞學姐的經驗分享

11 延伸閱讀

行政流程：從錄取到開學

以下是我實際走過的順序和時間點（2025/11 錄取 → 2026/1/29 抵達）
⚠️ 年底長假：LSU 在聖誕節到新年（依 LSU 學則是 12/24 到 1/2，前後通常也會慢很多）這段期間寄信通常較難得到回覆，我的宿舍繳費資訊便是在此期間等候了約兩週。宿舍名額通常不至於額滿，不過申請、繳費、Learning Agreement 等需要校方回覆的事項，若能在假期前完成會比較順利。
⚠️如果是整學期的交換會需要留時間辦簽證！

時間軸

時間｜事項
2025/11/14｜運休學院公布甄選結果（正取），收到學院錄取函
2025/11/19｜學院請我填 Learning Agreement（基本資料、Before the mobility、簽名）
2025/11/26｜LSU 確認收到提名（nomination），寄來申請指引、Fact sheet、住宿表格
2025/11/28｜建立 LSU 系統外部帳號，線上送出申請
2025/12/12–12/17｜Learning Agreement 被退回修改兩次（要補填 Table C），12/17 通過
2025/12/15–12/16｜寄信申請宿舍、確認房型
2025/12/18｜收到 LSU 錄取信（Letter of Acceptance）和學生資料表
2025/12/29｜學院發出正式薦送函（紙本可到學院領）
2025/12/30｜投保海外旅平險、完成外交部出國登錄
2026/1/14｜開好國際帳戶（Wise），把帳戶資料回傳給 LSU
2026/1/15｜收到 OLS（Erasmus+ 線上語言平台）開通信
2026/1/16｜用 Wise 匯款繳清宿舍費
2026/1/23｜收到 Orientation 活動表
2026/1/29–1/30｜Orientation 1/29（四）下午 2 點開始、1/30 有戶外行程；我 1/30 才到考納斯，只趕上第二天下午 4 點的 Orientation
2026/2/4｜收到開學實用資訊信（課表、體育設施、輔導等）

1. 申請 LSU：線上系統填資料

• LSU 收到提名後，會請學生到 https://is.lsu.lt/ 申請：選 EN → LSU external user service system → Requests → 建立新申請 → 編號XXX（Application form for exchange students）。
• 所有文件都要上傳到系統，不需以 email 寄送。需要的文件：
1. Learning Agreement（填好並簽名）
2. 護照個人資料頁影本
3. 住宿申請表（要另外 email 給宿舍管理員，見下方「宿舍」）
4. 英文成績單
5. 英文健康證明：要由醫師開立，證明身體健康、可以上體育術科課
• 信裡會附上 Fact sheet，裡面有開課清單、學期日期等，選課前建議詳細閱讀。我這屆無法選修整學期的課程。據碩士室友表示，學生原則上只能選修所屬科系（department）的課程，系統上看不到其他科系的課，跨系選課也較不普遍。
• 我的 Learning Agreement 被退回修改過兩次，主要是 Table C 沒填。

2. 健康檢查

• LSU 要求的是英文版的健康證明，要寫明「身體健康、適合上體育術科課」。
• 我是出發前在台大醫院做入學評估健檢（「家庭醫學部」的體檢門診，；LSU 沒有提供制式表格，告知需要英文版後，直接請醫師開立即可）。

行政流程：從錄取到開學（續）

3. 宿舍

• 可以申請學校宿舍，也可以自己在外面租房（LSU 有提供租屋網站清單）。
• 宿舍申請是 email 給宿舍管理員 Mantas Valavičius（mantas.valavicius@lsu.lt）。
• 由於我的交換日期較晚確定，當時已過申請截止日，因此是自行寫信說明狀況，並列出房型志願順序提出申請。
• 我住的是 Perkūno al. 3 宿舍（全新翻修過），三人房裡的一個床位，室友是一個國際學生，基本上都沒有住滿三位，一層樓男女混住，但同一間房都是同性別。
• 費用：每月 140 歐元 + 押金 280 歐元，要一次預付整段期間。
• 小提醒：管理員回信通常較簡短，建議在信中寫清楚金額並再次確認。假期前後信件可能較晚處理，我當時等了約兩週才收到匯款資訊，後來將信件轉寄並副本給國際處窗口後才順利處理。

4. 開國際帳戶（Wise）

• LSU 的學生資料表需要填國際帳戶（IBAN），Erasmus+ 獎學金會在抵達後匯進這個帳戶。國際處窗口希望我在 1/20 前開好。
• 我用的是 Wise，因為在台灣能辦、又能拿到歐元 IBAN 的基本上只有 Wise，線上就能申請。宿舍費也是用 Wise 匯款，匯完可以把追蹤連結寄給管理員。
• 如需申請，建議提早開始，整個驗證流程需要幾天。

5. 出發前其他待辦

• 海外旅平險：保障期間涵蓋整個交換期間（申根區）。
• 外交部出國登錄：線上登錄抵達地點和日期，遇到急難時可以請求協助。
• LSU 帳號：錄取信會附上 MS Teams、LSU 資訊系統、Wi-Fi 的登入說明，1/1 之後才能登入。
• OLS：Erasmus+ 參加者可以用的線上語言學習平台，會收到開通信。
• ISIC 國際學生證：LSU 推薦辦，搭大眾運輸、去博物館都有折扣，長途巴士也打 5 折。
• 學分採計：我是短期 Erasmus，學分採計是學院和國際處、教務處討論後用專簽處理，想採計學分的話可以提早問學院。

6. Orientation（開學第一週）

• 我這屆是 1/29（四）– 1/30（五） 兩天，第一天下午 2 點開始，活動表會在大約一週前用 email 寄來。
• 集合地點是中央大樓（Central Building）232 教室，第二天下午 4 點有在宿舍旁集合的戶外行程，建議穿著保暖。
• 抵達前後會有 Buddy 寄信來，會拉進同屆交換生的 WhatsApp 群組，也會請學生填寫抵達資訊表單。

7. 開學後的實用資訊

• 體育設施（平日開放）：
◦ 游泳池：15:30–16:30
◦ 健身房（有塗鴉那棟，離宿舍很近，旁邊有一個室內田徑場）：13:00–17:30
◦ 室內田徑場（靠近 Aušros 宿舍）：20:00–21:00
• 加入運動校隊：可向國際處詢問，國際處會提供聯絡人。
• 心理諮商：LSU 有專屬心理師，諮商免費。
• 離開前：建議至 LSU 資訊系統確認是否有未繳帳單，系統會一直寄提醒信。成績單（Transcript of Records）大約在結束後一個半月會寄給學生本人和學院。

行政流程：從錄取到開學（續）

聯絡窗口

Vita Tamolienė（LSU 國際處）
負責：申請、錄取、Learning Agreement、獎學金、成績單
聯絡：vita.tamoliene@lsu.lt／+370 630 70375

Justė Knatauskaitė（LSU 國際處）
負責：Orientation、課表、加退選、開學後的大小事
聯絡：juste.knatauskaite@lsu.lt／+370 690 09923

Mantas Valavičius（宿舍管理員）
負責：宿舍申請、繳費、入住問題（跟平常在宿舍樓下的管理員不同）
聯絡：mantas.valavicius@lsu.lt

LSU 國際處辦公室
負責：抵達後要先到辦公室簽抵達相關的協議書，簽署後數日內會撥付 Erasmus+ 獎學金
地址：Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas

抵達後第一週建議做的事

1. 下載 App：公車用的 Žiogas、叫車用的 Bolt，還有 Maxima、Lidl、Rimi 的會員 App（超市特價都要會員才算得到）。部分立陶宛在地 App 可能只在立陶宛的 App Store 上架，台灣帳號會搜尋不到，這時可以把 Apple 帳號的國家／地區切換成立陶宛（設定 → 點自己的名字 → 媒體與購買項目 → 國家／地區）。切換前需先用完 Apple 帳號餘額、取消會阻擋切換的訂閱，並可能需要輸入該國家可用的付款方式，建議先確認再切換，回台灣後也記得切回來。也有些 App（例如 Žiogas）在其他地區的 App Store 也找得到，可以先用台灣帳號搜尋看看。
2. 辦手機門號：到 Akropolis 的 Maxima 買預付卡，再到隔壁 Telia 開通（流程見「超市與日常採買」的「手機門號」）。
3. 補齊生活用品：鍋子、餐具這類東西在 Lidl 最便宜。
4. 查球賽、先買票：如果想看 Žalgiris 的籃球賽，熱門場次要提早一個月買。

交通

市區公車

• 公車時刻在 Google Maps 上非常準，基本上照著看就不會錯過。
• 可以下載 Žiogas App 查路線，也能在 App 裡儲值、買票。
• 不想用 App 的話，上車也可以直接刷信用卡，只是票價會比較貴一點，常搭的話還是建議用 App。
◦ 用學生票一次只要 0.14 歐元，但每次上車都一定要刷票，會不定期有人上車查票。

計程車

• 當地叫車用 Bolt，很方便。例如從學校到 Akropolis 購物中心，搭計程車不到 10 分鐘。

去別的城市玩（長途巴士）

• 有 ISIC 國際學生證的話，巴士票可以打 5 折，相當划算，建議出發前辦理。
• 購票網站：https://www.autobusubilietai.lt/en ，它整合了各家巴士公司的班次，一次就能比較。
• 換票規則：同一家公司的班次通常可以換，但不同公司之間不能直接換，訂票時要留意。
• 上車方式：票上會寫月台號，到巴士站直接去那個月台等車，上車時把票給司機看就好。
• 小提醒：多數乘客並不會對號入座，可以自由選位；若車上未坐滿（通常不太會滿），也可以把背包放在旁邊的座位。

超市與日常採買

總覽：哪一家適合買什麼

超市｜適合買什麼／什麼時候去｜營業時間
Maxima｜生菜選擇多；自有品牌 Well Done 的乳製品系列不錯｜到 22:00
Lidl｜剛到時採買生活用品（鍋子、餐具等）最便宜｜—
Šilas｜離學校最近，買牛奶等重的東西；價格稍貴一點｜到 23:00
Rimi｜在考納斯巴士站，搭長途巴士前買點吃的｜—
iKi｜很常見的連鎖超市，但學校附近沒有，我沒去過｜—
每一家超市都要先下載 App 辦會員，架上標示特價的商品，用會員才有折扣。

Maxima（在 Akropolis 購物中心裡）

• 地址：Karaliaus Mindaugo pr. 49, Kaunas, 44333
• 怎麼去：從學校搭公車只要兩站；搭 Bolt 不到 10 分鐘。
• Akropolis ：考納斯的大型購物中心，裡面有各種品牌、咖啡廳、餐廳、電影院、電信門市，生活需要的東西基本上都買得到。
• 營業時間：商場裡其他店大多 21:00 就關門，但 Maxima 開到 22:00。
• 買麵包的小撇步：散裝麵包要先自己到機器印標籤紙再去結帳。那台機器沒有英文選項，我一開始完全不會用，每次買麵包都只能走人工結帳，後來自行摸索才熟悉。

手機門號（Maxima + Telia）

1. 在 Maxima 買預付卡：通常放在收銀台旁邊，依照自己需要的流量挑一張。
2. 拿到 Maxima 旁邊的電信門市 Telia 開通，出示護照做實名制就完成了。
3. 第二個月開始不用再跑門市，直接在 Mano EZYS App 裡加值就好。

Lidl

• 地址：Savanorių pr. 219, Kaunas, 50182
• 怎麼去：搭公車兩站，跟學校在同一條路上，想散步的時候我會直接走過去。
• 一樣要辦會員才有折扣。
• 推薦：門口有賣熱巧克力，只要 1 歐元，冷天或需要一點情緒價值的時候很推！

Šilas（離學校最近）

• 地址：K. Petrausko g. 19/21, Kaunas, 44162
• 比較小型的超市，價格會稍微貴一點點，但營業到 23:00，臨時要買東西很方便。
• 買牛奶或比較重的東西都會來這裡，不用提太遠。
• 私心推薦：這裡的樹蛋糕（Šakotis，立陶宛傳統甜點）比 Maxima 的好吃，很推薦嘗試。

Rimi

• 在考納斯巴士站，搭長途巴士前想買點東西吃可以來這裡。
• 一樣要辦會員才有折扣。

吃喝與咖啡廳

步行街：Laisvės alėja（自由大道）

從聖彌額爾總領天使教堂（Kauno Šv. arkangelo Mykolo (Įgulos) bažnyčia）前面那條街，一路往舊市政廳（City Hall）方向走，就是當地人很常去散步的步行街，沿路有很多咖啡廳和餐廳，週末很適合來逛。

Prezo Kepyklėlė（麵包店／咖啡）

- 地址：Laisvės al. 61, Kaunas, 44305，就在這條步行街上，可以順便逛逛。
- 是當地人會去的店，麵包和飲料都便宜又好吃。
- 推薦：抹茶拿鐵是超大杯，價格又很便宜。

Green Cafe（連鎖咖啡廳）

- City Hall 那一間是我最常去的。
- 氣氛我很喜歡、網路速度快，要帶電腦坐一整天寫作業或工作很推薦。

看球賽（真心推薦一定要去！）

場館

• 籃球賽季期間，各個聯賽都有一大堆比賽可以看，而且場館都離學校超近。
• Žalgirio Arena（綠林體育館）就在 Akropolis 過河的對面。
• 足球也很方便，球場就在學校旁邊票也超級便宜，Žalgiris 也有足球隊。
• 學生球隊 IG（可以追蹤看比賽資訊；用「LSU」搜尋時大多是美國路易斯安那州立大學的帳號，要注意區分）：
◦ LSU 男籃：@lsu.krepsinis
◦ LSU 女籃：@lsu.krepsinis_moterys
◦ LSU 學生會籃球隊：@lsusa.krepsinis
◦ LSU 足球隊（可能）：@lsufootballteam
◦ VDU（維陶塔斯大學）籃球隊：@vduni.basketball
◦ KTU（考納斯科技大學）籃球隊：@pergales_bus_cia
◦ 立陶宛大學籃球聯賽 LSKL（可能）：@lskllt

怎麼買票

• 在 Žalgiris 官網購票。
• 最好提早一個月購買，熱門場次很容易售完，尤其是 EuroLeague 的比賽；LKL 的票有時候比較好買。

現場注意事項

• 立陶宛人看球非常熱情，全場都是綠色，建議穿綠色衣服去。
• 要注意有一區叫 BOYS，是死忠應援區：整場都站著應援，超有默契，比啦啦隊還整齊，而且整區絕對都是綠色。第一次去建議不要買那區的票。
• 比賽結束後記得留下來：球員會來跟球迷一起跳舞，謝謝球迷的應援，很喜歡的文化。

立陶宛籃球聯賽的四個層級

最高層級是 EuroLeague（歐洲聯賽），但立陶宛本土也有很多聯賽，有興趣的話還可以去看青少年聯賽。

第一級｜LKL（Lietuvos krepšinio lyga）
頂級職業聯賽，類似台灣的 P+ 或 T1，但強度是歐洲頂尖。Žalgiris 這種打 EuroLeague 的豪門都在這。
第二級｜NKL（Nacionalinė krepšinio lyga）
職業乙級聯賽，是職業球員的搖籃。LSU 的一隊（LSU-Atletas）通常在這個層級。
第三級｜RKL A 組（Regionų krepšinio lyga – A）
地區聯賽 A 組，半職業／高階業餘，強度已經很高，有不少退役職業球員或很有潛力的大學生。
第四級｜RKL B 組（Regionų krepšinio lyga – B）
地區聯賽 B 組，通常是大學二隊或各城市基層俱樂部起步的地方。

休閒娛樂

看電影：Forum Cinemas

• 在 Akropolis 三樓。
• 可以先上官網查場次，但要注意有沒有英文字幕：網站上通常不會標示字幕語言，可以先上網查詢。
• 現場的螢幕上會標示 EN / LT（字幕語言），買票前再確認一次。
• 有學生價，很便宜。

運動

• 跑步：Oak Tree Park（橡樹公園）就在學校門口旁邊，非常漂亮，很適合晨跑。
• 也可以去尼曼河（Nemunas）河邊跑步或騎腳踏車，河邊有租借腳踏車的地方。
• 捐血活動：學校偶爾會有捐血活動，台灣人也可以捐，福利不錯，我那次捐完拿到一張免費的電影票。我是在交換生的 WhatsApp 群組看到消息的，學生會的 IG 應該也會公告：https://www.instagram.com/lsu.sa/

在地文化

獨立紀念日（一年放兩次）

• 立陶宛有兩個獨立紀念日：2 月 16 日和 3 月 11 日，兩天都放假。
• 早上教堂會有儀式，接著大家會一起走去參加典禮，很值得去看看。
• 就算只是在街上走走也很有氣氛：很多人會披著國旗，非常愛國；小孩還會戴國旗配色的毛帽，相當可愛。

實用立陶宛語

當地人聽到你用立陶宛語打招呼通常會很開心（據朋友說立陶宛人是個會感激外國人學他們語言的民族），以下是生活中常用的幾句：

你好｜Labas｜拉巴斯
謝謝｜Ačiū｜阿丘
非常感謝｜Labai ačiū｜拉拜 阿丘
早安｜Labas rytas｜拉巴斯 利他斯
再見｜Viso gero｜維所 給羅
對不起／不好意思｜Atsiprašau｜阿齊普拉少
是／不是｜Taip / Ne｜太普／內
請／不客氣｜Prašau｜普拉少

行李清單：衣物與藥品

以春季學期（1–4 月）為主。立陶宛冬天又冷又長。

天氣大概多冷

月份｜大概氣溫｜感受
1–2 月｜約 -10°C ～ 0°C｜最冷，常下雪，路面會結冰，下午四點多天就黑
3 月｜約 -3°C ～ 7°C｜還是冷，雪開始融，地上很濕
4 月｜約 3°C ～ 13°C｜開始回暖，早晚溫差大
室內（宿舍、教室、商場）都有暖氣，很溫暖，所以穿衣用「洋蔥式」最方便：裡面薄、外面厚，進室內就脫。

保暖衣物

□ 長版羽絨外套（可以蓋到屁股）
□ UQ 發熱衣／保暖內衣 2–3 套
□ 發熱褲或內搭褲
□ 毛帽、圍巾、手套（觸控手套比較方便滑手機看公車）
□ 厚襪子幾雙，最好是羊毛襪（一般襪子穿在雪靴裡很容易臭）
□ 防水、防滑的靴子或雪靴（雪融時地上很濕，結冰很滑）

日常衣物

□ 毛衣、軟毛或帽 T（室內穿）
□ 長褲 3–4 件
□ 室內拖鞋
□ 睡衣
□ 一套比較正式的衣服

運動用

□ 運動服、運動長褲（術科課）
□ 室內運動鞋 + 慢跑鞋
□ 泳衣、泳帽、蛙鏡（學校有游泳池，平日 15:30–16:30）
□ 冷天跑步的保暖衣褲

藥品

立陶宛藥局叫 Vaistinė，很常見，但很多藥要處方籤，而且藥名、說明不一定有英文。常用藥建議從台灣帶。
□ 感冒藥（綜合感冒、止咳、喉嚨錠）
□ 退燒止痛藥（如普拿疼）
□ 腸胃藥、止瀉藥（剛到不習慣當地飲食）
□ 過敏藥
□ 運動傷害用品：軟膏、貼布、彈性繃帶、OK 繃
□ 個人常備藥或慢性病用藥：帶足整個交換期間的量，並請醫生開英文處方籤或診斷證明，過海關和在當地看病都用得到
□ 保濕用品：乳液、護唇膏、護手霜（冬天很乾燥，室內暖氣也很乾）
□ 維生素 D（冬天日照短）
□ 口罩、體溫計

當初的行李清單：衣物與藥品

其他建議帶的

□ 行動電源：天氣冷手機耗電很快
□ 歐規轉接頭：立陶宛是 230V、兩圓孔插座。手機、筆電充電器一般都支援 100–240V，只要轉接頭；吹風機、電熱毯要先看電壓
□ 保溫瓶
□ 暖暖包：帶幾包就好，室內暖氣很強，其實用不太到，主要是在戶外待很久時用
□ 小台灣伴手禮：送室友、Buddy、國際處窗口
□ 一點台灣食物：泡麵、調味料
□迪卡儂的收納衣架（歐洲都沒有賣）

不用帶太多的

• 鍋子、餐具、家用品：到了去 Lidl 買最便宜，考納斯也有 IKEA
• 洗髮精、沐浴乳等日用品：帶旅行組撐前幾天就好，Maxima、Lidl 都買得到
• 大量現金：幾乎哪裡都能刷卡，備一點歐元現金就夠
• 宿舍會給床單、被套、枕頭、棉被

小提醒：重要東西放隨身行李

飛立陶宛通常要轉機，轉越多次行李越容易沒跟上。我當時轉了太多次，行李就晚幾天才送到宿舍。可以的話盡量減少轉機，最方便的就是土耳其航空，只轉機一次的。

隨身行李也建議至少放：
□ 護照、錄取信、保險單、健康證明等文件（紙本 + 電子檔）
□ 常用藥品
□ 一套換洗衣物、睡衣
□ 羽絨外套直接穿在身上，下飛機就用得到
□ 充電線、轉接頭、行動電源

補充：簡奇陞學姐的經驗分享

⚠️ 上一屆去立陶宛交換的簡奇陞學姐（2025 年春季）在 Threads 上分享的內容 Threads：
https://www.threads.com/@chien_chi_sheng

讀書的好地方：考納斯公立圖書館

• 她說考納斯的公立圖書館非常漂亮，很適合去讀書，而且還是寵物友善的。
• 3、4 樓適合自習，1、2 樓有更多其他功能。
• 她在立陶宛準備教檢時也常去圖書館，形容那裡又大、人又少，就像一間沒什麼人的 IKEA，讀起書來很舒服。

修立陶宛文課

• 背景是 19 世紀俄羅斯帝國統治時，禁止用拉丁字母印刷立陶宛文書。當時有一群人冒著被逮捕、流放西伯利亞的風險，從邊境另一側把書偷運回來，立陶宛人稱他們為 knygnešiai（書籍走私者），至今仍被視為民族英雄。
• 如果有機會，很推薦修這門課，會更懂立陶宛人為什麼那麼愛國。

延伸閱讀

Medium 文章

• 立陶宛體育大學 一些推薦的地方

• 立陶宛交換日記 超市篇

• 立陶宛交換日記 影片介紹：LSU立陶宛體育大學 學校周邊的隨便介紹

地圖

• 考納斯生活地圖（Google 地圖共編清單）

如果有更多需要聊聊的歡迎聯繫

a287445@gmail.com

（例如：需要和我換歐元等等都可以！）