

交換心得報告 姓名：梁皓怡（政治學研究所碩三）

A 學校簡介

我這次交換的學校是義大利的杜林大學（Università degli Studi di Torino），創立於 1404 年，是義大利歷史最悠久的公立大學之一，同時也是歐洲知名的研究型綜合大學。杜林大學位於義大利北部皮埃蒙特大區的杜林市，校區分布在城市各處，結合了歷史與現代化的建築。

我這次所屬的系所是 Department of Culture, Politics and Society，主要位於 Campus Luigi Einaudi 這棟新穎的校園建築裡。雖然校園位置不在杜林市中心，但周邊有許多咖啡店、超市和影印店，生活機能便利，校舍旁邊就是圖書館和學餐，校內也有一些公共區域，方便和同學聚會討論。

B 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

在交換期間，我一共修讀了 3 門課程，其中 2 門是系上的專業課程：Environment and Global South 以及 Development and Politics，另外還選修了為交換生開設的義大利語課程。

專業課程主要以英文授課，強調課堂參與與討論，課程內容也經常結合義大利及歐洲當地的實際案例，讓我能更深入理解歐洲的社會、政治與發展議題。課堂都有小組報告的部分，透過與不同國籍的同學合作完成報告，我深刻感受到跨文化溝通的重要性，也學到如何妥善協調彼此的想法和分工。

我選擇的課程都是以報告代替期末考試，但在杜林大學也有不少課程採用口試或筆試，或是兩者混合的形式。期末考不一定安排在課程最後舉行，學生需自行透過學校的 My UniTO App 預約考試時段。教授通常會開放 3-4 個時間讓學生彈性安排，像我這次春季交換，考試期集中在 5-7 月。

義大利語課程則以文法教學為主，剛開始老師會用較多英文輔助說明，但隨著課程進行，義大利語的使用比例漸漸提升到約 8 成，讓我在課堂中也逐漸適應當地語言環境。課堂會安排很多作業，考試形式則是筆試，較少練習口語與日常會話。

另外，杜林大學的課程排法和台灣大學很不同，多數課程採「短期密集制」，一週上課 2-3 次，課程大約 1-2 個月就能修完，非常需要自律管理進度。

最後，我比較推薦 Development and Politics，因為教授上課比較認真，也可以了解更多與義大利及歐洲不同國家，在制定發展計劃時的考量。而義大利語課的節奏則太快，在短時間內其實沒有辦法學得很好，只可以勉強應付文法考試，對日常溝通沒有大幫助。

C 國外研修之生活學習（課外）

課堂外，我積極參加 Erasmus Student Network Torino (ESN) 的活動，這個組織專門為杜林的 Erasmus 交換學生舉辦文化交流、體育競技、杜林市內外觀光等活動。加入 ESN 需繳交 15 歐元年費，有些活動會酌收額外費用，有些則免費開放。

杜林是一座充滿文化底蘊與現代活力的城市，市內有許多知名博物館，也因位於阿爾卑斯山下，假日很適合安排登山健行或滑雪活動。我利用課餘時間參加當地市集、走訪歷史建築、嚐試道地美食，體驗義大利多元的生活文化。

除了文化體驗外，這段交換生活也讓我學會如何自己處理住宿、交通、辦理證件與生活瑣事，大大增進了獨立生活與時間管理能力。

D 交換/研修之具體效益（條列）

• 提升英文表達能力與跨國溝通能力

在義大利上課時，老師都相當鼓勵討論及報告，這讓我可以練習用英語表達想法。另外，由於課堂上有很多不同國籍的同學，這也訓練我在面對多元文化時的溝通技巧。

• 學會與不同國家同學合作與協調

由於小組報告需要與來自不同地方的同學合作，每個人對時間安排與工作分配的習慣不同，在這個過程中，我學會如何有效溝通、分工並尊重彼此的想法。

• 培養獨立生活與問題解決能力

在國外生活半年，日常生活大小事，都需要自己查資料與應付突發狀況。特別是遇到行政程序或語言隔閡時，我也會主動請教當地同學，培養了我獨立生活的能力與應變能力。

• 建立國際人脈與資源

透過參與校外活動及課堂交流，我認識了許多不同國家的朋友，彼此互相分享學習與生活經驗，建立起未來可以保持聯繫的國際人脈。

• 增加對歐洲社會與政治的實際認識

不論是在義大利生活或者學習，我對義大利及歐洲在環境、政治等議題，都有了第一手的觀察。課堂中討論到的政策或案例，都與當前國際社會息息相關，也讓我更了解歐盟與地緣政治的運作，拓展了我的國際視野。

E 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題? 如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

在義大利交換期間，最大的困境來自於處理租住住宿的地方。雖然我選擇人在義大利時才租房子，但仍遇上詐騙，有一些 Facebook 上的帳戶會假扮是房仲，說自己有不同房源，請有意願的人與他聯絡。但因為他們都不會願意讓我去先房子，加上與朋友聯絡同一個人後，卻獲得不同地址、但一樣裝潢的房子照片，所以發現是詐騙，並沒有被騙。

另外，也曾遇到有人假扮可以使用第三方租屋平台下押金，他們會偽造一個相似的網站來騙你使用，但因為我在繳費前有先小心留意網站，發現跟真的網站不一樣，所以最後沒有被騙。

F 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

剛到義大利時，我面對最大的文化衝擊來自於生活節奏與人際互動風格的差異。當地人重視生活品質與社交時間，辦事效率不如台灣迅速，回覆電郵和行政流程都常常延遲，這讓習慣高效率與明確溝通的我一度感到焦躁。

為了調整心態，我試著理解當地的文化脈絡，學習用更彈性的心態看待問題，也開始習慣提早安排與多方詢問來避免等待過久。

G 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

我的國際視野因此大大拓展。我親身觀察到歐洲社會在環境與政治議題上的思維，並理解不同文化背後的價值觀，這些都豐富了我對世界的理解，也讓我更確定未來想朝向國際事務的職涯方向發展。

H 感想與建議

這次在杜林大學的交換，不只是課堂上的知識學習，更是我人生中重要的成長經驗。我透過這段經歷拓展了國際視野，也更確定未來想投入國際事務相關的職涯方向。

以下也希望給未來有意到杜林大學交換的同學一些小建議：

首先，杜林大學的 International Office 回信速度較慢，如果有什麼問題，而你也是剛好交換到 Department of Culture, Politics and Society 的話，可以嘗試直接跟 TOChina Centre 的職員聯繫，他們通常會比較快回覆，也可以幫忙跟 International Office 的職員直接溝通，協助解決問題。

在準備簽證上，建議在還沒有等到杜林大學給予入學許可的電郵前，就可以先在義大利經濟貿易文化推廣辦事處上註冊帳號並預約簽證辦理，因為臨近開學預約都會比較滿，有可能只能約到開學後的時間，如果不幸遇到這樣的狀況，可以一直刷網站，有可能可以刷到心儀的時間。

簽證需要的文件也要盡量備齊，特別是財力證明的部份，錢也要提前幾個月存在銀行裡才可以。如果學校（不論是中山或者是杜林大學）有提供獎學金，也可以請學校提供相關證明。

住宿部分因杜林大學未提供宿舍，所以住宿都需要自行處理。學校附近雖然有一些學生宿舍，但那些宿舍都不是由學校提供的，如果有興趣，可以嘗試在網上搜尋 Torino Student Residence，並自行與他們聯絡。我雖然有前往其中一些宿舍參觀，但最後因為規定較多和價錢較貴而作罷。

我沒有在台灣先找住宿，因為詐騙的案件也時有所聞，所以我是先找 airbnb 住大概一個月，在此期間在慢慢找房子，但因為臨近開學，所以價錢也會相對貴一點。最後很幸運的是 airbnb 的房東主動詢問我租住的意願，所以我最後是跟 airbnb 的房東簽訂租約。

抵達杜林後，記得在規定時間內到學校 Info Point 報到，報到時他們會提供學餐的相關資訊，因為有聽說有人沒有拿到，所以如果職員沒有提供的話，也記得要詢問。

在辦理電話卡方面，可以去位在 Torino Porta Nouva 大街前的 Vodafone 辦理，那家店的店員會說英文，也很樂意解答問題。在 Torino Porta Nouva 的車站前面的廣場也有一家，但那家的店員不會講英文，所以辦理過程中可能會比較麻煩。

辦理居留證的話，要先到 international welcome office 遞交資料（也要事先寫電郵請他們協助申請稅號），然後再到郵局辦理，當時有 TOChina Centre 打工的學生陪伴我們一起前往協理，所以過程相當順利，只是居留證到我離開義大利時還沒有收到。

最後，祝未來有機會前往杜林交換的同學，都能擁有豐富而難忘的學習與成長旅程。希望你們無論遇到什麼挑戰，都能保持開放心態與彈性，勇敢和不同文化背景的人互動，而這亦將會是交換生活中最珍貴的收穫！

英文心得

I studied at the University of Turin in Italy, which is one of the oldest public universities in Italy and a well-known research university in Europe. My department is the Department of Culture, Politics and Society, which is mainly located in Campus Luigi Einaudi. Although the campus is not in the centre of Turin, it is well-equipped and surrounded by coffee shops, supermarkets and photocopy shops, making life quite convenient.

During this exchange semester, I took three courses, including Environment and Global South, Development and Politics, and an Italian language course for exchange students. The two professional courses were taught in English and attached great importance to student participation and group discussions. We often discussed real cases in Europe and Italy, which gave me a deeper understanding of the social and political systems in Europe. The group reports gave me the opportunity to work with students from different cultural backgrounds, which greatly improved my teamwork ability and cross-cultural communication skills.

Most of the courses I took replaced the final exams with reports or papers, but some courses still require written or oral exams, or a combination of both. The final exam time is relatively flexible, and students can book their own exam time through the school's app. The exams are usually scheduled between May and July.

The Italian course focuses on grammar and written exams. At the beginning, the teacher will use English to assist in the explanation, but the later classes are mainly conducted in Italian. Although there is not much oral practice, I have learned how to apply grammar rules in practice.

In my spare time, I participated in the activities of the Turin Erasmus Student Network (ESN). ESN organizes various activities for Erasmus students, such as cultural trips, sports activities and city tours. The annual fee is 15 euros, and some activities require additional fees. In addition to the activities of ESN, I also go to the local market, hike in the Alps, visit museums and churches, and fully experience the historical heritage and magnificent mountain scenery of Turin.

This exchange experience has greatly enhanced my ability to live independently and solve problems. I learned to handle accommodation, banking, visa documents and daily life on my own, which is very valuable. I also established friendships with students from all over the world, expanded my international network, and deepened my understanding and vision of European society and politics.

For students who are going to exchange at the University of Turin in the future, I suggest making plans in advance, especially for visa appointments should be prepared as early as possible. At the same time, also keep an open mind, take the initiative to make friends from different countries, and be ready to adapt to sudden changes at any time, so that you can truly enjoy the beauty and gains of exchange life.