

A. 學校簡介

波札諾是位於南蒂羅爾 (South Tyrol) 的自治區，是一個公共設施規劃不錯治安很好的一個富人區，也坐落於北義多洛米蒂山脈之中，很靠近奧地利與德國邊界風景超壯麗，文化氣息濃厚，冬天這裡是滑雪勝地很多歐洲人會上山滑雪享受。自由大學 (Unibz) 擁有三個校區，我修的 Faculty of Economics and Management 課程大多在 Bolzano 主校區上課，距離宿舍很方便走路三分鐘。Unibz 的最大特色是三語環境，課程以義大利語、德語和英語授課，今年有來自世界各地超過 100 多位的交換學生來 Unibz 交換學習，也更深刻體會到歐陸多語文化的日常樣貌。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

本學期我總共修了兩門課，『Financial systems and Financial Markets』、『Wine Economics』，課程都是藉由 mySNS 這個校內網站去選課，課程時間的安排很浮動完全根據老師的安排，有時候一個禮拜有三堂課，有時候三個禮拜都沒課，我選的兩堂課都以考試為主，沒有報告跟作業，比較能安排自己的旅遊規劃。

一、Financial systems and Financial Market 是由一位瑞典籍的教授授課，老師人很好也很親切，第一堂課就會把修課規則跟評分標準講清楚，除了講授專業金融相關的概念之後，學期間也會穿插兩次 case study 將理論知識可以更融會貫通於實際職場中，老師上課也會錄影存檔事後也可以回家重複觀看。整學期課程會有一次期中考跟期末考，期中考考差了成績也可忽略不計，可以完全 all in 期末考。老師在最後一堂會解析一些題目也會提供模擬試題給同學回家練習。

二、Wine Economics 是一位德國籍的教授，口音蠻重的，這堂課很有趣的是會介紹很多葡萄酒的品種，主要是在教葡萄酒相關的生產、消費、市場結構，也會使用經濟模型分析葡萄酒市場並解釋消費與價格行為，整堂課基本上都是交換生，也有少數來自當校的學生，德國的交換生真的超多～是個還蠻有趣的一堂課，會有兩次校外教學到葡萄酒廠參訪實際品藏葡萄酒。評分機制是只有一次的期末考可以考兩次，沒有點名也沒有作業報告，教授在期末考前會提供 mock exam 讓同學可以回家複習，只要認真做模擬試題跟看老師提供的簡報，通過這門課非常簡單。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

我也是在阿爾卑斯上滑過雪的人了，來 Bolzano 肯定是要搭纜車上山去多洛米蒂滑一趟雪，這裡到了冬天會變成滑雪勝地，超多歐洲人會攜家帶眷上山滑雪，非常 chill 也非常好玩，可以在附近的迪卡儂買雪靴跟雪衣雪褲等等，滑雪裝備可以在雪場附近租借。需要購買 Ski pass 雪票大概 70 歐可以一天無限制地搭纜車，有名的刀峰山跟休斯高原到此時會變成壯麗的雪場，有不同的雪道可以去體驗速度的快感。秋天去則是看秋景，搭上纜車欣賞美麗的暖金色針葉，有小瑞士之稱的多洛米蒂真的是人生必去，可以來健行登山，欣賞完全有別於瑞士或奧地利的阿爾卑斯山脈的景緻。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

出國交換得到的效益有以下幾點：

一、 語言能力提升

因為這間學校的亞洲面孔屈指可數，大部分溝通的方式都是透過英文，雖然一開始會因為口音跟語速的障礙聽不太懂其他人在說什麼，但隨著時間的累積以及自己主動開口不用怕文法上的錯誤，英文能力是可以顯著的成長，也讓自己在之後求職過程需要英文面試的環節中增添不少自信心。

二、 視野擴展與格局變大

開始用不同的角度跟眼界去看看這個世界，不同地方的文化、飲食、歷史、建築等等，走訪了 10 多個國家，感受別人已經住膩的城市，很多新鮮感跟驚喜感會不斷地放大你的感官，讓你感受到有很地方值得你去探索跟體驗。也會發現世界比想像中大太多——不管是路邊咖啡店的小點、老房子牆上的塗鴉，還是站在街角路邊的 small talk 日常，心境跟格局都昇華不少！

三、 解決問題獨立自主的能力

在歐洲很多時候都是需要自己處理很多突發狀況，火車底累取消整趟班次不見、東西被偷、語言文化上的隔閡、飲食習慣不同、被歧視不友善的對待等等，開始需要自己獨立去解決許多問題。

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？

沒遭遇到什麼困境，因為都是可預期的狀況，自己蠻幸運的是去了那麼多國家沒有被偷被搶，整體旅遊體驗都很好跟旅伴相處的也很不錯。

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？

最大的衝擊應該是歐洲人太做自己，即使在人多的地方也會自顧自的抽煙完全不 care 前面有沒有人。飲食文化也差很多，他們可能日常早上一杯咖啡搭配可頌，但我不能 365 天都是咖啡加可頌啊啊啊！亞洲胃還是習慣中式的餐點。

另外就是他們的辦事效率慢跟接受允許一切事情的發生這些心態真的很酷！對他們來說火車整台不見飛機取消巴士大 delay (尤其是德鐵 OBB 不要太任性說抵累就抵累)，對他們來說習以為常，對於身處台灣的我們就會覺得非常不可思議，但隨著日子待的越久，也越來越習慣這種「歐洲日常」，已經可以處變不驚情緒穩定的去處理跟解決如何搭下一個班次的火車了：)

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？

「Dolce far niente - 享受無所事事的美好」，浪漫的一句義大利諺語，在義大利人的生活裡無所不在 悠閒午後躺在草地曬太陽，一杯咖啡一支 Gelato 發起長長的呆，在無所事事的片刻裡享受快樂，跟台灣

日常學生在迷茫焦慮的求學過程截然不同，也是對我來說最震撼的地方。日常學生總是在履歷軍備競賽，深怕自己落後別人畢業找不到一份喜歡適合的工作，容易照著既定可想像的框架軌跡去發展。但在歐洲他們更專注在自己，熱愛生活享受課外活動像是滑雪、登山、運動等等，讓我感受到享受生活也慢慢地品味生活中的美好與留白是很重要的一件事，我們習慣快步調的生活，但有時候，真正的答案其實藏在「停下來」的那一刻。

H. 感想與建議

交換生活想都沒想過，腦袋需要快速消化運轉，覺得能出來一趟真的太幸運了，可以感受各種景色、街道、人來人往的靜止瞬間，感受當地的天氣、文化、飲食。交換這段期間有很多機會可以跟不同校系背景一起出來交換的陌生旅伴旅遊，一起玩耍陌生城市，去別人過膩的地方，體驗一下他們的日常，真的是大大的感謝，有緣分可以一起走進新的城市體驗，很多感受都是放大好幾倍，這種機會真的太難複製，是個很珍貴的半年交換回憶會收藏保存好！

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上 赴中國交換者免填英文心得

Spending a semester at the Free University of Bozen-Bolzano (Unibz), nestled in the stunning Dolomites of northern Italy, has been one of the most enriching experiences of my life. Located in South Tyrol, a region known for its strong public infrastructure, safety, and breathtaking alpine landscapes, Bolzano offered an ideal blend of natural beauty and multicultural exposure. My courses were mainly held at the Faculty of Economics and Management in the Bolzano campus, which was conveniently close to my dorm. What makes Unibz truly unique is its trilingual environment—Italian, German, and English—which allowed me to immerse myself in a dynamic, multilingual academic setting alongside exchange students from over a hundred countries.

Beyond academics, life in Bolzano brought countless opportunities for cultural discovery and personal growth. One of my most memorable experiences was skiing in the Dolomites. In winter, the surrounding mountains turn into a European skiing paradise, and I finally became someone who could say, "I've skied in the Alps." It was easy to prepare too—gear rentals near the slopes and affordable ski passes made the adventure both accessible and exhilarating. In other seasons, the same mountains transform into golden hiking trails with postcard-worthy views, often referred to as "Little Switzerland." These hikes offered moments of tranquility and awe that I'll carry with me forever.

The most tangible benefits from this exchange can be summed up in a few key areas. First, my English improved significantly. With so few Asian students at the university, I had to rely on English in most daily interactions. Despite struggling with accents and speed of speech initially, I gradually became more confident, learning not to fear making grammatical errors. This boost in communication skills will undoubtedly help me during future job interviews and professional settings. Second, my worldview expanded. Visiting over ten countries, I experienced diverse cultures, cuisines, and urban rhythms. Even mundane moments—coffee shop chats, graffiti on old walls, random conversations on the street—opened my eyes to how big and rich the world really is. Third, I developed a strong sense of independence. Whether it was dealing with delayed trains, stolen items, or cultural misunderstandings, I learned how to stay calm, assess the situation, and solve problems on my own.

There were, of course, moments of cultural shock. One was how unapologetically Europeans smoke—even in crowded places—and how different their eating habits are. I couldn't survive a whole year on coffee and croissants alone! Another surprise was their attitude towards inefficiencies. Delayed trains, canceled buses, even lost flights were treated as part of life. Initially, this frustrated me as a Taiwanese student used to precision and reliability, but over time, I learned to adapt and even appreciate the calmness they maintained in the face of disruptions. I became more resilient and emotionally balanced when facing unexpected situations—especially when dealing with OBB (Austrian trains), which seemed to delay at will!

But perhaps the most meaningful transformation was internal. I discovered the beauty of *dolce far niente*—the Italian phrase meaning “the sweetness of doing nothing.” In Italy, leisure is celebrated. An afternoon spent sunbathing on the grass or slowly savoring a gelato isn't seen as unproductive, but as a vital part of life. Coming from a background where everyone is racing to build resumes, fearing they'll fall behind in the job market, this perspective was refreshing—and humbling. It reminded me that slowing down, creating space, and truly living is just as important as achieving.

Looking back, I feel incredibly lucky. Exchange wasn't something I planned for long in advance, but once I arrived, everything changed. From spontaneous trips with new friends from different faculties to wandering in cities that others may find ordinary, every day felt amplified. These memories—though fleeting—have left a lasting mark. I've grown, laughed, struggled, and learned in ways no classroom could have taught me. And for that, I'll always be grateful.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介

波札諾是位於南蒂羅爾 (South Tyrol) 的自治區，是一個公共設施規劃不錯治安很好的一個富人區，也坐落於北義多洛米蒂山脈之中，很靠近奧地利與德國邊界風景超壯麗，文化氣息濃厚，冬天這裡是滑雪勝地很多歐洲人會上山滑雪享受。自由大學 (Unibz) 擁有三個校區，我修的 Faculty of Economics and Management 課程大多在 Bolzano 主校區上課，距離宿舍很方便走路三分鐘。Unibz 的最大特色是三語環境，課程以義大利語、德語和英語授課，今年有來自世界各地超過 100 多位的交換學生來 Unibz 交換學習，也更深刻體會到歐陸多語文化的日常樣貌。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程

本學期我總共修了兩門課，『Financial systems and Financial Markets』、『Wine Economics』，課程都是藉由 mySNS 這個校內網站去選課，課程時間的安排很浮動完全根據老師的安排，有時候一個禮拜有三堂課，有時候三個禮拜都沒課，我選的兩堂課都以考試為主，沒有報告跟作業，比較能安排自己的旅遊規劃。

一、Financial systems and Financial Market 是由一位瑞典籍的教授授課，老師人很好也很親切，第一堂課就會把修課規則跟評分標準講清楚，除了講授專業金融相關的概念之後，學期間也會穿插兩次 case study 將理論知識可以更融會貫通於實際職場中，老師上課也會錄影存檔事後也可以回家重複觀看。整學期課程會有一次期中考跟期末考，期中考考差了成績也可忽略不計，可以完全 all in 期末考。老師在最後一堂會解析一些題目也會提供模擬試題給同學回家練習。

二、Wine Economics 是一位德國籍的教授，口音蠻重的，這堂課很有趣的是會介紹很多葡萄酒的品種，主要是在教葡萄酒相關的生產、消費、市場結構，也會使用經濟模型分析葡萄酒市場並解釋消費與價格行為，整堂課基本上都是交換生，也有少數來自當校的學生，德國的交換生真的超多～是個還蠻有趣的一堂課，會有兩次校外教學到葡萄酒廠參訪實際品藏葡萄酒。評分機制是只有一次的期末考可以考兩次，沒有點名也沒有作業報告，教授在期末考前會提供 mock exam 讓同學可以回家複習，只要認真做模擬試題跟看老師提供的簡報，通過這門課非常簡單。

C. 國外研修之生活學習（課外）

我也是在阿爾卑斯上滑過雪的人了，來 Bolzano 肯定是要搭纜車上山去多洛米蒂滑一趟雪，這裡到了冬天會變成滑雪勝地，超多歐洲人會攜家帶眷上山滑雪，非常 chill 也非常好玩，可以在附近的迪卡儂買雪靴跟雪衣雪褲等等，滑雪裝備可以在雪場附近租借。需要購買 Ski pass 雪票大概 70 歐可以一天無限制地搭纜車，有名的刀峰山跟休斯高原到此時會變成壯麗的雪場，有不同的雪道可以去體驗速度的快感。秋天去則是看秋景，搭上纜車欣賞美麗的暖金色針葉，有小瑞士之稱的多洛米蒂真的是人生必去，可以來健行登山，欣賞完全有別於瑞士或奧地利的阿爾卑斯山脈的景緻。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

出國交換得到的效益有以下幾點：

四、 語言能力提升

因為這間學校的亞洲面孔屈指可數，大部分溝通的方式都是透過英文，雖然一開始會因為口音跟語速的障礙聽不太懂其他人在說什麼，但隨著時間的累積以及自己主動開口不用怕文法上的錯誤，英文能力是可以顯著的成長，也讓自己在之後求職過程需要英文面試的環節中增添不少自信心。

五、 視野擴展與格局變大

開始用不同的角度跟眼界去看看這個世界，不同地方的文化、飲食、歷史、建築等等，走訪了 10 多個國家，感受別人已經住膩的城市，很多新鮮感跟驚喜感會不斷地放大你的感官，讓你感受到有很地方值得你去探索跟體驗。也會發現世界比想像中大太多——不管是路邊咖啡店的小點、老房子牆上的塗鴉，還是站在街角路邊的 small talk 日常，心境跟格局都昇華不少！

六、 解決問題獨立自主的能力

在歐洲很多時候都是需要自己處理很多突發狀況，火車底累取消整趟班次不見、東西被偷、語言文化上的隔閡、飲食習慣不同、被歧視不友善的對待等等，開始需要自己獨立去解決許多問題。

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？

沒遭遇到什麼困境，因為都是可預期的狀況，自己蠻幸運的是去了那麼多國家沒有被偷被搶，整體旅遊體驗都很好跟旅伴相處的也很不錯。

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？

最大的衝擊應該是歐洲人太做自己，即使在人多的地方也會自顧自的抽煙完全不 care 前面有沒有人。飲食文化也差很多，他們可能日常早上一杯咖啡搭配可頌，但我不能 365 天都是咖啡加可頌啊啊啊！亞洲胃還是習慣中式的餐點。

另外就是他們的辦事效率慢跟接受允許一切事情的發生這些心態真的很酷！對他們來說火車整台不見飛機取消巴士大 delay (尤其是德鐵 OBB 不要太任性說抵累就抵累)，對他們來說習以為常，對於身處台灣的我們就會覺得非常不可思議，但隨著日子待的越久，也越來越習慣這種「歐洲日常」，已經可以處變不驚情緒穩定的去處理跟解決如何搭下一個班次的火車了：)

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？

「Dolce far niente - 享受無所事事的美好」，浪漫的一句義大利諺語，在義大利人的生活裡無所不在悠閒午後躺在草地曬太陽，一杯咖啡一支 Gelato 發起長長的呆，在無所事事的片刻裡享受快樂，跟台灣日常學生在迷茫焦慮的求學過程截然不同，也是對我來說最震撼的地方。日常學生總是在履歷軍備競賽，深怕自己落後別人畢業找不到一份喜歡適合的工作，容易照著既定可想像的框架軌跡去發展。但在歐洲他們更專注在自己，熱愛生活享受課外活動像是滑雪、登山、運動等等，讓我感受到享受生活也慢慢地品味生活中的美好與留白是很重要的一件事，我們習慣快步調的生活，但有時候，真正的答案其實藏在「停下來」的那一刻。

H. 您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

獎學金對我來真的幫助很多，可以大大減輕了我在生活費、交通與課業相關開銷上的壓力，讓我能夠更安心地投入學習與體驗不同的文化，而不用時時刻刻為金錢煩惱。沒有獎學金的話也不會影響我想要來歐洲交換的想法。

I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想

很感謝有這個交換的機會可以去歐洲體驗，交換生活想都沒想過，腦袋需要快速消化運轉，覺得能出來一趟真的太幸運了，可以感受各種景色、街道、人來人往的靜止瞬間，感受當地的天氣、文化、飲食。交換這段期間有很多機會可以跟不同校系背景一起出來交換的陌生旅伴旅遊，一起玩耍陌生城市，去別人過膩的地方，體驗一下他們的日常，真的是大大的感謝，有緣分可以一起走進新的城市體驗，很多感受都是放大好幾倍，這種機會真的太難複製，是個很珍貴的半年交換回憶會收藏保存好！