

A. 學校簡介

維洛那位於義大利北部，西臨米蘭，東接威尼斯，是座歷史悠久的城市，也因其為莎翁筆下《羅密歐與茱麗葉》的背景地而吸引大量遊客，但是治安仍比鄰近的兩大城市還好，生活步調也更悠閒宜居。學校是一個大學城，有八個學院，超過20個系所，與台灣多數大學集中於單一校區的模式不同，這裡的行政單位、學院與宿舍皆分布於城市的各個角落，讓人彷彿整座城市都是校園的一部分。

B. 國外研修之課程學習

大約在入學前四個月，學校便要求我們填寫Learning Agreement，選擇欲修習的課程。這份課表僅為暫定版本，開學後仍可在規定期限內進行調整。最終，我選修了兩門英語授課的課程，分別是「心理學與認知科學(Psychology and Cognitive Science)」以及「運動的進階營養學(Advanced Nutrition for Sports)」，這兩門課的內容各具特色，也帶給我不同的學習體驗。第一門課「心理學與認知科學」屬於系上的語言學課程，主要探討大腦與記憶、語言學習的關聯，並介紹測量腦部活動的技術方法。教授的口條清晰，態度親切，鼓勵我們積極提問與思考，並採用多模態教學，搭配實驗影片與案例分析，使抽象的理論變得更容易理解，並且內容與我學過的教育心理學有部分重疊，透過不同角度的再學習，能加深記憶與理解。第二門課「運動的進階營養學」則屬於醫學相關領域。由於我本身有運動習慣，平時也會關注營養學，因此對這門課頗感興趣。課程內容與我的預期大致相符，涵蓋基礎代謝率的計算、運動前中後的營養補充重點等。然而，這門課僅有六堂，課程內容較為精簡，教授又時常穿插義大利文授課，使得理解上有些困難。為了不錯過關鍵內容，我只能先錄音，並在課後利用AI工具輔助回顧，這也成為學習過程中的一大挑戰。整體而言，這兩門課程帶來了截然不同的學習體驗，一方面能透過心理學課程深化對認知與語言學習的理解，另一方面則能將營養學知識應用於自身的運動習慣。雖然在適應授課語言與教學方式時遇到挑戰，但這些經驗也讓我在學習上變得更加靈活。

C. 國外研修之生活學習

課餘時間，我和同學們會規劃旅遊，期待探索不同文化與風景。然而，受限於預算，我們必須精打細算，力求在有限的經費內規劃出最具成本效益的行程。儘管如此，每次旅行依然充滿期待與驚喜，讓我們得以親身體驗截然不同的生活樣貌。在這半年間，我踏足了八個國家——匈牙利、奧地利、英國、捷克、德國、西班牙、瑞士與冰島，每一

次的旅程都宛如走進歷史的長廊，踩踏在歲月留下的痕跡之上。無論是布達佩斯的多瑙河夜景、維也納的金碧輝煌，還是倫敦的古典與現代交融，都讓我感受到不同城市獨有的韻味。而捷克童話般的紅磚屋頂、德國的中世紀古堡、西班牙熱情洋溢的廣場與街頭音樂，也各自述說著歷史與文化的故事。除了人文藝術，自然景觀也很震撼。瑞士純淨的雪景、冰島壯闊的瀑布，每一處都散發著獨特的魅力。旅途中，我深刻感受到，每個國家都有其無可取代的美麗與靈魂，無法成為彼此的替代品。

D. 交換之具體效益

1. 學習生活自理
2. 提升自我認知
3. 了解國外的教學方式
4. 開闊國際視野

E. 海外生活期間之遭遇困境

在這段期間，我遇到了兩個主要的困難，然而都稱不上真正解決。第一個來自宿舍的熱水器——它時常故障，必須手動重置才能恢復運作。我們多次向宿服報修，卻始終未有改善。這半年間，從最初的憤怒與不解，到後來的無奈與苦笑，最終只能接受這成為日常的一部分。每次洗澡前，我們總要先做一番心理準備，祈禱熱水不會突然中斷。第二個則發生在辦理電信業務時。當時，門市人員給了我兩組手機號碼，並告知我，從辦理當天起的第三天，系統將自動將號碼切換為第二組。然而，三天後號碼卻仍維持不變，於是我前往門市詢問。讓我意外的是，對方並不認為這是問題，因為「號碼能使用」就代表沒有困擾，因此不需進一步處理。這件事讓我深刻體會到，在這裡，「沒有造成困擾，即非問題」的處事哲學。當下，我確實被上了一課。事後回想，我也反思了這次溝通經驗的不足。若能直接地告知門市人員「第二組號碼無法使用，請協助確認」，而非重述當初辦理時對方告知我的內容，或許能更有效率地解決問題。這次經歷讓我體會到，在不同的文化環境下，清晰、直接的溝通才是最有力的解決方式，不同於在台灣我們習慣先將來龍去脈交代清楚，再進一步請求協助。

F. 海外生活期間之文化衝擊

幻想很是美麗，現實總是殘酷。許多事情真要親身經歷才能有所感悟。首先，行政效率相當冗長。剛抵達時，我需要先前往郵局提交居留證申請資料，但人員辦事速度緩慢，即使排隊人潮眾多，他們依然悠閒地與同事閒聊。完成申請

後，理應會收到須前往警察局蓋手印的通知，然而直到離開前都未有進一步消息。這與台灣公部門的高效率形成鮮明對比，無疑是一次全新的體驗。再來是用餐習慣差異，在義大利的餐廳，飲品似乎是用餐的默認選項，當服務生詢問時，沒點一杯反而讓人感覺怪怪的，但在台灣，飲品通常是額外選擇，而非每餐必備。論食物部分，一張披薩就是一個人的餐點，與台灣的合菜文化形成強烈對比。為了入境隨俗，我也曾試著獨自完食一整張披薩，但心裡總覺得，少了與人分享的那份溫馨與滿足。最後，吸煙風氣十分盛行，無論是街頭巷尾、咖啡館門口，甚至公車站，總能看見吞雲吐霧的身影。空氣中瀰漫著煙草的氣息，時而又混雜著濃烈的香水味，兩者交織出一種特殊的城市氛圍。對於不習慣煙味的人來說，這是一種挑戰，但對當地人而言，這似乎已是習以為常的日常風景。

G. 海外生活歷練之特質轉變與成長

在這段交換學生的旅程中，不僅體驗了截然不同的文化，也在適應與挑戰中成長，期許邁向更獨立、靈活且具備國際視野的自己。首先是在陌生環境中培養獨立解決問題的能力。初抵義大利時，面對行政效率的落差、語言障礙與生活上的不便，我不禁感到挫折與無奈。然而，正當我情緒潰堤時，心中總有一股聲音告訴我：「既來之，則安之」。當宿舍熱水器反覆故障、電信辦理出現問題時，我學會了冷靜應對，而非僅僅抱怨或依賴外在幫助。這樣的歷練讓我了解到，在不同文化背景下，有效率的溝通方式十分重要，清晰、直接會比細緻鋪陳來得更實用。再來是學習在有限資源中做選擇，鍛鍊規劃與決策能力。為了充分利用課餘時間探索歐洲，我與同學們盡心規劃每一次旅行，在預算有限的情況下，反覆比較、選擇最具成本效益的行程。這些經歷讓我更懂得如何在有限資源中做出最佳選擇，也讓我開始用更靈活的思維看待生活中的取捨，此外，我學會適應變化，擁抱不確定性，旅途中會遇到突如其來的變數，像是班機延誤、火車班次取消或是誤打誤撞發現了計畫外的景點。這些插曲讓我體會到，有時候過度計畫反而會錯過當下的驚喜，而適時放下控制，順應變化，反而能帶來更豐富的體驗。這不僅影響了我的旅行方式，也改變了我對人生的看法——不必事事緊抓計畫，因為轉個彎，或許就能遇見意想不到的風景。

H. 感想與建議

這趟交換學生的經歷不僅讓我體驗到不同的文化與學習方式，也讓我在適應環境、解決問題與獨立生活方面有了成長。每一段經歷都在學習更靈活應對變化，這半年不只是學術上的學習，更是生活歷練的一部分，讓我對世界、對自己都有了更深層的認識。有幾項建議，首先是現金不用帶太多(300歐即可)。義大利的大多數商店、餐廳與超

市都接受信用卡或行動支付，實際使用現金的機會不多，建議以信用卡或簽帳金融卡為主(最好兩者皆有，有時在超市使用簽帳卡會刷不過)，並確保有開通海外交易功能。第二是心態調整。放寬心，放慢步調才能好好體驗當地生活。義大利的火車誤點是常態，直接取消也不意外，計畫時常趕不上變化，學會接受和適應這樣的情況會過得更舒心。

I. 英文心得

"The brave ones enjoy the world first." This quote resonates deeply with my experience as an exchange student in Italy. Stepping into a new culture, language, and way of life required courage and an open mind. It was a journey that not only broadened my academic knowledge but also reshaped my approach to life, emphasizing the value of adaptability, patience, and flexibility.

Upon arriving in Italy, I was immediately struck by the slower pace of life compared to Taiwan. The first lesson I learned was to slow down and let go of the need to control everything. For instance, trains are frequently delayed or canceled without much notice. Initially, this was frustrating, as I was used to the punctuality of transportation back home. However, after a few unexpected cancellations and delays, I began to accept it as part of the experience. I learned to take things in stride, understanding that not everything can go according to plan. This shift in perspective taught me that sometimes, the best experiences come from the unexpected.

Another key lesson came from the local food culture. Unlike Taiwan, where meals are often shared in a communal setting, Italians typically eat their own large portion of pizza or pasta. At first, this felt strange, and I missed the sense of togetherness that comes from sharing a meal with friends. However, as I got used to this tradition, I began to appreciate the personal connection it fostered with my own food. It became a reminder that sometimes, it's important to enjoy things by yourself and appreciate your own space, a lesson I had never fully understood before.

Perhaps the most significant takeaway from my time in Italy is the importance of clear and direct communication. Back in Taiwan, I was used to a more polite and indirect approach to expressing needs or concerns. However, in Italy, I learned that being straightforward is often the most effective way to resolve issues. This experience helped me refine my communication skills, teaching me that sometimes it's best to express exactly what you need

without hesitation.

Ultimately, staying in Italy helped me develop a deeper understanding of myself and the world around me. It taught me that the brave ones, those who dare to step outside of their comfort zones, are the ones who truly enjoy life's richness. By embracing change, letting go of rigid plans, and appreciating new perspectives, I learned to enjoy the world in ways I never imagined possible. For that, I will always be thankful.