

學校簡介

維洛那大學位於義大利北部威內托大區的古老且美麗的城市——維洛那。這座城市不僅擁有悠久的歷史，源頭可上溯至十四世紀，更因莎翁悲劇名著《羅密歐與茱麗葉》而聞名，為其增添了一抹浪漫的色彩。

這所大學設有人文與哲學學院、外國語言與文學學院、經濟學院、法學院、醫學院、運動科學學院等，設有語言中心，提供校內學生免費學習第二外語的機會。此外，維洛那大學的主校區鄰近市中心和多個著名景點，如競技場、茱麗葉之家和老城堡博物館等。因此，無論是購物、採買還是參觀旅遊景點，都十分便利。

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

博物館學（Museologia）。

這堂課為全義大利文授課，因此選修這堂課的同學們也幾乎都是義大利的大學生，或是少數義大利文流利的歐盟學生。授課的教授很專業，課程內容廣泛且有趣，除了介紹著名的歐洲博物館和美術館，如羅浮宮和烏飛茲美術館等等，還深入解說了中世紀前到21世紀，從私人收藏到當代博物館的發展與歷史，提供歐洲備具代表性的博物館更加深入的背景知識。同時，也讓我對於歐洲博物館的多樣性、歷史淵源以及藝術品的文化價值有了更深層次的理解。此外，我所選修的課程，教授會組織一些校外參訪活動，讓我能因此在課堂之外收穫更加豐富的學習體驗。

國外研修之生活學習（課外）

在赴維洛那大學交換期間，我充分利用課餘時間進行旅遊與探索。義大利作為文化背景底蘊深厚的藝術之國，其豐富的文化遺產和歷史景點讓我大開眼界。此外，我也利用義大利便利的地理位置遊歷其他歐洲國家，像是北歐、德國和奧地利等，拓展視野，體驗其他國家與義大利不同的風土民情。此外，在國外自理生活，也增強了我的獨立性和自我管理能力，包括解決日常生活中遇到的各種問題。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 增進語言能力（義大利文）
2. 強化獨立自主性和自我管理能力
3. 對於不同文化環境的理解
4. 提升人際交往能力和跨文化溝通技巧
5. 增進自身藝術與文化素養
6. 拓展國際視野

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？

在海外生活期間，我所居住的學校所屬宿舍公寓經常會有斷網或房間設備故障等問題，這對我的生活帶來些許不便。此外，與來自世界各地的室友們相處也時常會出現摩擦和相互的不理解。為了解決這些問題，我首先積極與宿舍管理人員透過email的方式溝通，請求盡快修復損壞的設備與

問題。同時，我與室友們也在學期初展開了宿舍會議，共同商討並制定公寓生活的規則，以減少摩擦和增進彼此的理解。這些經驗也讓我學會了如何有效溝通與協調，未來遇到類似情況，我想自己應該能更加從容地應對。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在赴維洛那交換期間，我經常會遇到臨時交通罷工，這是在台灣生活極少會遇到的情況，但在義大利卻是見怪不怪。罷工會導致我原本的旅行計劃泡湯，不得不另外購買火車票並更改行程。剛開始面對這樣的問題，我會感到焦慮甚至睡不著，但經歷一次次的罷工「洗禮」之後，我學會了抱持靈活應變的態度，隨時準備改變最初的旅行計劃。我也因此養成了提前做好Plan B的習慣，以免因突發情況而措手不及，這些經歷進而讓我學會以平常心去適應和理解不同國家文化中的不確定性。

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？

我認為在此次交換期間，最大的收穫反而是如何在種種的「意外」中，學會隨時調整自己的心態並以平常心應對困難。初來乍到，面對問題時我時常會感到焦慮緊張，甚至還會因此失眠。然而，隨著時間的推移，在交換期間的第二個學期開始，我發現自己逐漸變得淡定並且更能以平常心去面對各種挑戰。當然，遇到問題的當下還是會在心裡發發牢騷，但我的心態有了很大的轉變。與其被問題困擾著情緒，不如趕緊尋找解決之道。

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？

獎學金對我海外研修的最大幫助在於減輕了經濟壓力，使我能專注於學習和文化體驗。即使沒有獎學金，我的出國計劃也不會改變，但有了獎學金，能讓我較無負擔地探索與生活，不必過多擔憂經濟方面的問題。

感言及心得感想

在義大利的交換生活的期間，讓我深切體悟到「計畫永遠趕不上變化」這句話的真理。回顧這一個學年來的經歷，我想分享一些建議給未來有意前往義大利交換的同學，以便更好地應對這個美麗、浪漫但也充滿挑戰的國度。首先，做好心理準備這點至關重要。義大利人的生活方式與我們在台灣的習慣有非常大的不同，再加上層出不窮的「意料之外」，因此建議出發前就要有心理準備，以適應不同的環境。其次，凡事盡量「提前計畫」並預先準備好各種Plan B；此外，事先了解當地的文化、習俗和制度，也能幫助我們更順利地融入當地生活。最後，經歷過多次的突發狀況後，我得到的經驗是，當遇到計畫之外的困難與狀況時，不要慌張和焦慮，走一步算一步，船到橋頭自然直。這樣的心態能減輕一些自己心理上的壓力和緊張，還能更快速有效地找到解決之道。義大利其實是一個充滿魅力的國度，但在這邊生活後每天都會有不一樣的挑戰。試著適應並保持樂觀的心態，期待每一位到這裡的交換生，都能在這片土地上收穫難忘的經歷與成長。

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)

My exchange year at the University of Verona has been an enriching and transformative experience, offering a unique blend of academic learning and personal growth. Founded in the 14th century, the University of Verona is nestled in the city center of Verona, a city steeped in history and romance, famously known as the setting for Shakespeare's "Romeo and Juliet." The university's Language Center offers free second language courses for students further enhancing the learning opportunities. The university's central location, close to iconic sites like the Arena and Juliet's House, made exploring the city convenient and enjoyable.

Among the courses I took, 'Museology' stood out as the most rewarding. It was conducted entirely in Italian and offered an in-depth exploration of European museums' development from the Middle Ages to the 21st century. The course not only broadened my knowledge of famous institutions like the Louvre and Uffizi Gallery but also deepened my understanding of the cultural significance of art collections. The professor's expertise and the organized field trips added immense value to the learning experience.

Outside the classroom, I made the most of my time by traveling extensively. Italy's rich cultural heritage and convenient location allowed me to explore not only Italy but also venture into other European nations such as Germany and Austria. These travels broadened my horizons and exposed me to diverse cultures and perspectives.

The exchange program yielded numerous concrete benefits. It significantly improved my Italian language skills, enhanced my independence and self-management abilities, deepened my cultural understanding, improved my interpersonal and cross-cultural communication skills, enriched my artistic and cultural knowledge, and expanded my global perspective.

Living abroad came with its challenges, such as dealing with unreliable internet connections in the dormitory and navigating cultural differences with international roommates. These situations taught me valuable lessons in effective communication and problem-solving. I learned to proactively address issues with the dorm managers and to establish clear house rules with roommates, skills that will undoubtedly serve me well in future living situations.

One of the most significant cultural shocks I encountered was the frequent transportation strikes in Italy. Initially, these unexpected disruptions to my travel plans caused anxiety and frustration. However, over time, I learned to adapt, always preparing a Plan B and maintaining a flexible attitude. This experience taught me to embrace uncertainty and approach challenges with a calm mindset.

The most profound personal growth I experienced was in my ability to handle unexpected situations with equanimity. By the second semester, I found myself approaching challenges with a more relaxed and solution-oriented mindset, a significant shift from my initial anxiety-prone reactions.

In conclusion, my exchange year in Verona has been a journey of academic enrichment and personal transformation. To future exchange students, I would advise preparing mentally for cultural differences, planning ahead while remaining flexible, and approaching challenges with a positive attitude. Despite occasional frustrations, Italy is a country of immense charm and beauty. Embrace the challenges, and stay optimistic, and you'll undoubtedly come away with unforgettable experiences and personal growth.