

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

( **中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。 )

A. 學校簡介

義大利自由大學 ( Free University of Bozen-Bolzano，簡稱 unibz ) 成立於 1997 年，是一所位於義大利北部南蒂羅爾自治省博爾札諾 ( Bolzano ) 的三語制公立大學。該校最大的特色在於其國際化與三語教學體系，課程主要以義大利文、德文與英文授課，培養學生具備多語能力與跨文化溝通技巧。unibz 擁有五個學院，分別為經濟與管理學院、教育學院、資訊科學學院、科技學院，以及設計與藝術學院，提供多樣的學士、碩士與博士課程，涵蓋理論與實務兼具的專業訓練。由於地理位置緊鄰奧地利，校園文化融合義大利與德語系特色，不僅學習環境多元，學生來自世界各地，也讓學術交流與國際合作相當活躍。此外，學校參與多個 Erasmus+ 與其他國際交換計畫，與歐洲及全球多所知名大學建立合作關係。

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

Foundations of Entrepreneurship，是一位德國老師 Sascha 上的課。老師上課除了理論外，還會分享許多有趣的創業創新案例，從知名的 Apple、Nokia 到他認識的朋友的案例。上課很輕鬆像是在跟同學聊天一樣，也很鼓勵同學挑戰他的想法。這堂課有點算是鼓勵你有很多不同的想法，凡事都沒有對錯看你如何解釋。當你提出一個創業提案，他也會提供意見幫助你思考。期末是每組提出一個創業提案，可行性越高越具體越好，而你本身有想要真的執行他也会很开心。(因為系所也是創新創業的學程，基本上大家都有點想法)。

課程小提醒：

學校課程考試需要考前幾天提前註冊，如果在期限內沒註冊到，考試就不算分。就只能看有沒有開下次考試時間，或是就等下學期再考試。

C. 國外研修之生活學習 ( 課外 )

ESU(Exchange Students Unibz) 國際學生組織

交換生都可以加入他們的 Whatapp 群組，有問題都可以在上面提出互相交流。ESU 會辦一些活動給交換生，或是跟學校的系所合作辦活動。有些是免費的 party，像是萬聖節、卡拉 OK、國際交換晚餐等等。有些是去別的小鎮或是城市玩，但需要付費可能 10 歐。後來有些活動會限制說要有繳會費的才可以去。

D. 交換/研修之具體效益 ( 請條列式列舉 )

- 增進國際視野，認識到不同國家
- 體驗國外生活與風俗民情，理解當地文化與人的個性
- 增進自我表達信心，學習獨立解決問題
- 與國外學生交流，結交許多朋友

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？

事件：第一次搭需要轉乘的 Flixbus，下車跟上車的站牌站名一樣，但地址不一樣(有更改上車地點到另一個地方)，導致找不到上車地點。車子的時間還在凌晨，非常焦慮若沒辦法按時上車，就會露宿街頭或是住很貴的飯店。

解決方法：到附近車站尋找會講英文的人，問他們車牌在哪裡。後來他們幫我問了附近的客運司機，找到臨時上車點。

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？

1. 遇過一個很熱情的西班牙伯伯，那時候我在馬德里公園找一個地標，他看我在找路就說他是在地人要帶我找，也聊得滿開心的。在臨走前他說想要親臉頰打招呼，說叫我要入境隨俗。

但我在這次交換期間，其實都沒有遇到有人跟我親臉頰打招呼的，所以沒有習慣這種文化。

後來就用臉頰碰他臉頰示意一下而已，反正他也分不出來。

2. 路上很多人在抽菸，只要是戶外環境就超級多人抽菸，他們也不會閃過小孩及孕婦，甚至會當著他們的面抽。只能路過就憋氣或是繞路走。
3. 外面上廁所，或是公廁大部分都要錢。甚至火車站都要錢。只能盡量在吃飯的餐廳上，或是找麥當勞、或是教堂、博物館等等。

#### 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？

最大的成長大概是敢一個人去歐洲旅行了。去歐洲以前總覺得會有很多事情可能無法解決或是很麻煩，而且不是當地人，對方可能沒義務或是沒那麼熱心想幫忙解決問題。但去到那邊發現，其實很多事情只要開口，大家通常都很願意幫忙協助。可以先嘗試自己做，做好最壞的打算後，找別人幫忙，事情有辦法解決的話就是小確幸的概念，通常結果都不會太差啦。

#### H. 感想與建議

感想：

小時候就曾有想在國外讀書的夢想，這次透過中山的交換計劃實現了。感謝中山豐富的交換資源，讓我還能到義大利來交換！雖然只有短短五個月的時間，但體驗了當地生活，還交了許多朋友，也趁課餘時間到別的城鎮別的國家玩，以前所學的世界地理歷史公民不再只是在課本、網路上，而是實際體驗到是如何影響當地的人民、建築，以及透過與他們交流來感受到他們對事物的看法以及想法，以及思考的背景、立場點等等。我認為最有趣的總是與不同人接觸時，他們的反饋。也透過認識陌生人的日常、求學過程的故事，感受到雖然在不同文化背景下成長，其實我們很多想法或是感受也是類似的。

文化衝擊：

其實這次交換沒有感受到非常多文化衝擊，或是需要適應的地方。或許是我的交換校也有很多國際生，學校承辦人跟教授英文也都很好，所以基本日常生活沒什麼問題。我認為就算不會義大利文或德文，其實大部分也是可以找到會英文的人，但當然在點餐或是結帳還是會說一點或聽得懂一點比較好，也是會有老一輩的就算會說英文也死不講。或是如果室內訊號不好，菜單又只有德文跟義文，就需要靠單字猜一下，或是請店員推薦。

日常生活：

其實學校就在市中心，如果申請學校宿舍，又剛好是離學校很近的那間的話，其實生活機能滿方便的，走路五分鐘就是市中心，基本上什麼都買的到，可以購物買衣服鞋子，也有很酷的小店可以買收藏品。街上的商店大概都晚上 7:30 關門，但餐廳酒吧會開滿晚，超市假日也有開，但餐廳的話幾乎星期日都沒開。因為是在德語區，所以我們有德國的 Dm 藥妝店。買東西滿方便的，也有很多散裝的日用品，旅遊很方便。或是可以帶分裝瓶/袋，買大罐的來分裝就好。如果皮膚沒有特別敏感或是需要使用特定牌子的商品的話，也可以買這邊的牌子就好，而且很便宜。如果要買大品牌的，這邊大部分品牌也都買的到。算是買什麼都滿方便，不用帶太多衣服或是東西來也沒關係。如果有一些生活雜貨，或像是衣服真空袋買不到的話，可以去亞洲商店買。那裡幾乎什麼都有在賣，不曉得為什麼當地超市沒在賣。你問當地人，他也會叫你去亞洲商店買。

交通：

我們這個地區 Südtirol 有交通卡「Südtirol Pass abo+」，學生年費 150 歐，可以無限搭 Südtirol 地區的大眾交通像公車、纜車、區間小火車、火車等等，就看個人需求跟旅遊的程度。單程公車是 1.5 歐，但有的比較遠的單程會比較貴，可以用「südtirolmobil」這個 app 查路線到站時間跟價錢，也可以直接線上買票。

電話卡：

我那時候買 iliad 的，大家幾乎也都會叫你用這間，我的方案是一個月 150G 的網路 9.9 歐。然後去幾乎每個國家都有 10G 的網路可以用，英國也可以，所以出去玩也不用額外買網路。它有 esim 跟實體卡，我那時候是訂實體卡，也滿快就寄來了。可以每個月自動扣款或是手動儲值，沒有要用的時候再把信用卡刪掉就好。

居留證：

正常規定需要在抵達義大利幾天內寄出申請表，不過因為附近郵局可能不一定會有 KIT(居留證申請資料表)，有時候要跑多間郵局找找，或是要等，所以稍微晚一點交也沒關係。然後要注意每間郵局可能營業時間都不太一樣，也有突然有陣子營業時間不一樣的，若是比較遠的，去之前可以確認營業時間。在郵局寄出資料後會給你收據，以及預約之後去警局壓指紋的時間，可能會需要等滿久的，我那時候大概預約到 2-3 個月後的時間。壓完指紋還會需要等一陣子，最後才會拿到居留卡。如果只去交換一學期的，可能你都回到台灣了還沒拿到。但因為有學生簽證，所以基本上也沒有發生需要拿居留證收據給警方或是誰來證明你有申請，不過出去玩還是會帶著比較安心。

申請 Revolut 問題：

如果有個稅號審核一直沒過，可以用稅號單+護照一起拍給系統驗證。

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

### University Overview

The Free University of Bozen-Bolzano (unibz), established in 1997, is a public trilingual university located in Bolzano, an autonomous province in northern Italy known as South Tyrol. The university's most distinctive feature is its international and trilingual teaching system, with courses primarily conducted in Italian, German, and English. This unique setup fosters students' multilingual proficiency and intercultural communication skills. unibz comprises five faculties: Economics and Management, Education, Computer Science, Science and Technology, and Design and Art. It offers a wide range of bachelor's,

master's, and doctoral programs that combine theoretical knowledge with practical training. Due to its geographical proximity to Austria, the campus culture blends Italian and German-speaking influences. The diverse student body, along with frequent international exchanges and collaborations, creates a vibrant academic environment. unibz actively participates in Erasmus+ and other global exchange programs, maintaining strong partnerships with many prestigious universities across Europe and beyond.

### **Course Experience**

I took the course Foundations of Entrepreneurship, taught by Professor Sascha from Germany. The class was dynamic and engaging—besides theoretical knowledge, the professor frequently shared real-world entrepreneurial and innovation cases, ranging from well-known examples like Apple and Nokia to personal stories from his acquaintances.

The classroom atmosphere was relaxed, almost like having a casual conversation with classmates. The professor encouraged students to challenge his perspectives and to think outside the box. This course emphasized that there are no absolute rights or wrongs—what matters is how you explain and justify your ideas. For the final project, each group had to present a concrete and feasible entrepreneurial proposal. If any student intended to actually implement their idea, the professor would be especially enthusiastic and supportive. Since most students in this program were passionate about innovation and entrepreneurship, everyone came in with at least a rough idea.

Note:

At unibz, students must register for exams a few days in advance. If you fail to register within the deadline, you won't be allowed to take the exam, and your grade won't count. You'll have to wait for the next exam session, either later in the semester or in the next term.

### **Campus and Student Life**

**ESU (Exchange Students Unibz)** is an international student organization that exchange students can join. They manage a WhatsApp group where students can ask questions and share information. ESU regularly organizes events, sometimes in collaboration with university departments. Some events, such as Halloween parties, karaoke nights, or international dinners, are free of charge. Others, such as excursions to nearby towns or cities, may require a small fee (e.g., around €10). Eventually, some events were limited to students who had paid a membership fee.

## **Benefits and Outcomes**

Broadened international perspective through exposure to different cultures

Gained firsthand experience of local customs and lifestyles

Improved confidence in self-expression and problem-solving

Built friendships with students from various countries

## **Personal Reflection**

One of the most significant takeaways was the confidence to travel around Europe alone. Before going, I often worried that I wouldn't be able to handle unforeseen problems or that, as a foreigner, people might not be willing to help. But after arriving, I realized that most people are actually very willing to assist—as long as you ask. It's important to first try solving the issue on your own, be prepared for the worst-case scenario, and then seek help if needed. Often, things turn out much better than expected. These little wins gradually added up, making the experience incredibly rewarding.