

A. 學校簡介

羅馬大學「La Sapienza」(也稱為 Sapienza Università di Roma) 是一所成立於 1303 年義大利國立大學，是世界上最古老的大學之一，也是羅馬城內最古老的大學。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

其實我修得兩堂課都還不錯，不過羅馬大學這邊比較特別的是，學期中你不用特別去選課系統決定你要選哪一堂課 (至少我修的課程不需要)，快到學期末的時候在上系統登記考試。所以其實我原本還有修另一堂課程，但因為我確定義大利文有通過，以及 QUANTITATIVE PORTFOLIO SELECTION FOR MANAGEMENT 這個課程的兩次期中考有通過，已經達到學校給我們的學分門檻，最後就沒有去登記第三堂課的考試 (即使我已經參與了整個學期的課程)。

1. QUANTITATIVE PORTFOLIO SELECTION FOR MANAGEMENT

這堂課分成理論和實作兩個部分，由兩個不同的教授進行授課，一周總共要上課三次，每次兩小時。理論的部分一開始很像在學統計，對研究生來說應該滿容易懂的，後面會越來越難。實作的部分老師每堂課都會有一個 PDF 的手寫講稿，他會照著講稿上課，並且帶我們用 EXCEL 實作案例，這個實作的部分會是考試的重點！考試的部分分成兩種：兩次期中考或是一次期末考，同學可以自由選擇，我自己則是選擇兩次期中考，然後考試前一周，老師會帶我們做模擬練習題，會跟考試有很大的關聯！所以務必去上！這堂課的好處就是老師從來不會點名，你只要考得過考試就好，然後我自己覺得能學習到一些東西也很不錯，然後也不難取得好成績。

2. LINGUA ITALIANA PER STUDENTI STRANIERI - A1

義大利語的部分是開學前的課程，會根據考試來分組，建議不會的人就不要硬答，因為我一開始去上過進階的課程，老師瘋狂用義大利文輸出，絕對讓你頭很痛。這個課程的部分不是學校所開設的，是委外給外部的語言教學機構，他們有要求學生要出席 75% 的課程才能參與期末考試，而且你參與線上課程必須全程開鏡頭，否則老師會直接判定你為缺席 (除非你有事先跟老師說明原因)。我上完第一堂課就寫信請他們幫我分到最初階課程，初階課程的老師才會用英語教你義大利文，這點真的差滿多的。上課的過程中，老師會一直跟你對話互動，幾乎每個學生都會發言到，是滿好的練習機會。但由於只有一個月 (四周) 的時間學習，所以只會學到最基礎的內容，都是偏實用型的。課程結束後我們是用 google 表單考試，考試時也是全班同學一起視訊，以防你作弊。考試的內容我覺得不會到太難，都是最基本的文法問題而已。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

很喜歡羅馬處處是古蹟的感覺，真的走到哪裡都會覺得很驚豔，我們也有比別人更多的時間來慢慢挖掘這個城市的美。我自己住的地方離市區較遠，且沒有地鐵，到景點一趟往往需要一個

小時的時間 (羅馬是座大城市)，尤其公車時間非常不穩定，幾乎每個月都有罷工，交通方面是真的比較困擾的地方。但或許這也是義大利浪漫精神的展現之一吧 (？

除此之外物價相對其他西歐國家較便宜一點應該是不錯的優點，而房租的部分與巴黎不相上下，房子也幾乎都是很老很老的建築 (有機械式電梯的那種)，讓人感覺 CP 值不是特別高。不過似乎有政策是針對將房屋租給學生的房東有減稅的好處，但也很難反應在實際的房租中。

治安的部分確實不是太好，身為一個亞洲女生真的不敢太晚出門，一來是夜間交通不便，二來是有種危險的感覺，我曾有為了搭凌晨飛機提早出門到火車站的經驗，雖然路上很多人，但那時我就遇到有喝醉酒的人想跟我搭話，抑或是看到你是一個女生就盯著你、對你上下打量的人，真的會讓人滿感到害怕的。除此之外，扒手真的也無處不在。雖然大型景點的車站多有警察和軍人駐守，但還是有不少小偷潛伏期中。我自己交換半年遇到小偷的次數大概是三到四次，有一次最誇張的是家人剛好來羅馬找我玩，我們一起搭人很多的公車時，有兩個女生跟在我們後面擠上來，然後其中一人離我很近，過沒幾秒我就感覺的小包包被掀開，我馬上大喊 What are you doing? 那個小偷才停下動作！這是最驚險的一次經驗，所以呼籲所有要來羅馬交換或玩的學生都要特別注意這種小偷，注意自身財物的安全，不要因為待久了就放下戒心。

總體來說羅馬還算是一個不錯的城市，有好吃的食物、壯麗的古蹟、漂亮的夕陽等等，但同時你也需要去認知到羅馬是一個老城市，你需要去理解他的老 (例如老電梯、或是很多廁所連馬桶蓋都沒有)，只能說來這裡交換絕對是一輩子最難忘的體驗。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 一定一定要提早找房子！

因為羅馬大學並沒有提供住宿，然後學校提供的住宿網站也很爛，所以建議你們使用像 spotahome 這種學生租屋平台，且一定要提早開始看房，因為你還必須要算上跟房東交涉的時間 (義大利房東動作都很慢)，房東也需要一些時間去處理文件之類的東西，所以時間真的不要抓太緊。更不要像我一樣白目到羅馬才開始找房子，狗急跳牆之下還被房仲詐欺，希望以後要去交換的人不要遇到這種事情。他們一般租屋平台上的房子，有些都需要合約一年的才可以去租，或是房東英文不太好很難溝通，以及手續的問題較為麻煩，基本上就是大海撈針，所以非常非常不建議用這種方式找 (除非你義大利文很厲害)。而且建議要找附近有地鐵站的房子，因為公車實在太不穩定了，雖然上下班時間的地鐵也是很可怕，但絕對是比公車更好的選擇。

- 保持彈性

因為交通不是很方便，所以出門最好還是多抓一些時間，而且義大利人滿在意禮貌的，上課

遲到進教室老師都會停下來看你，不管是要去上課還是跟別人有約，最好都要提早出門！遇到突發狀況也需要很有耐心，保有彈性，交換的生活才能自在一點。

- 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？

最大的困境應該是當初到羅馬找房子的時候，真的很挫折。首先他們不像台灣找房子這麼方便，也不像在台灣時有人脈可以介紹房子給你，你只能自己找方法。我曾經試過一個晚上寄了 50 封詢問的信，大概只得到三個回復，而這三個回覆中也不一定是可以租得，有可能只是回你說已經租出去囉。以及不會義大利文實在很難跟房東有很正確的交流，有可能進而產生誤會。找不到房子的同時你也是一直在燒錢住在青旅或民宿，當你看著其他有宿舍住的朋友已經在出國玩樂的時候（尤其開學前是出去玩的最佳時刻），你自己還找不到落腳之處，真的會感到加倍的挫折。所以真的建議要來羅馬大學交換的同學一定要事先找好房子再來，找房子真的是最困難的事情！

- 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？

就是在歐洲上廁所很不方便這件事，尤其在西歐國家，真的很多地方的廁所都要收錢。所以每次都要把握吃飯喝咖啡的機會去上廁所，或是下載 app 特別去找免費的廁所。

- 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？

我覺得最大的成長是獨立，原本以為自己已經是很獨立的人，但到了國外的孤單程度真的是完全不一樣的等級。除了跟台灣的家人朋友有時差以外，那種在國外孤單的心情真的是很難被理解的。不只要自己打理一切，遇到困難時你完全都需要自己去解決，以及去承受那些後果，這才是作為一個成年人的獨立吧！

- H. 感想與建議

除了上面的建議之外，我覺得來交換應該要抱持著很開放的心態，這也是我自己比較沒有做到且後悔的地方。滿後悔當初剛開學沒有主動去參加 ESN 的活動，去認識不同國家的人，有更多的交流。所以很建議交換生不要怕麻煩不要怕社交，去參加就對了！反正也沒人認識你哈哈哈 XD 然後也很推薦交換生去獨旅，雖然會有點麻煩，但是可以跑自己想跑的行程，不用顧慮別人的心情，用自己的方式跟那個城市對話，真的是很棒的體驗！

- 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

My exchange experience at Sapienza Università di Roma, founded in 1303 and one of the oldest universities in the world, was truly unforgettable. Studying in such a historic institution located in the heart of Rome allowed me to experience both academic growth

and personal transformation.

Academically, I took two main courses. One of the most rewarding was Quantitative Portfolio Selection for Management. The course was divided into theory and practice, taught by two professors, with three two-hour sessions each week. The theoretical part initially felt similar to statistics, which was manageable for a graduate student, though it became more challenging later. The practical sessions were especially valuable: the professor provided handwritten PDF notes and guided us through Excel-based case studies, which were also the key focus of the exams. Students could choose between two midterms or one final exam; I chose the two midterms. A week before each exam, the professor reviewed mock questions closely related to the test, which was extremely helpful. Attendance was not mandatory, and grades depended entirely on exam performance. I appreciated both the flexibility and the practical skills I gained.

I also completed an A1 Italian language course before the semester began. Placement was based on a test, and I quickly realized it was important not to overestimate one's level. The course required 75% attendance and full camera presence during online sessions. The beginner class was taught partly in English, which made a significant difference. Although the course lasted only four weeks, it provided practical daily-life Italian and frequent speaking opportunities. The final exam was conducted via Google Forms with video monitoring.

Life in Rome was inspiring yet challenging. The city is filled with breathtaking historical landmarks and stunning sunsets, but daily life requires patience. Public transportation is unreliable, strikes are common, and commuting can take over an hour. Safety is also a concern. As an Asian female student, I often felt unsafe at night and encountered pickpocketing several times. In one incident, I caught someone trying to open my bag on a crowded bus. These experiences taught me to remain alert and cautious.

The biggest challenge was finding housing. Sapienza does not provide dormitories, and

searching for accommodation was frustrating and time-consuming. Language barriers and slow communication with landlords made the process stressful. I even experienced a rental scam. This taught me the importance of securing housing well in advance and choosing locations near metro stations.

Culturally, small differences—such as paid public restrooms—required adaptation. More importantly, living abroad strengthened my independence. Being alone in a foreign country, handling difficulties without immediate support, and managing emotions taught me a deeper level of maturity.

Looking back, I wish I had been more proactive in social activities, such as joining ESN events. I encourage future exchange students to stay open-minded, socialize actively, and even try solo travel. Studying abroad in Rome is not always easy, but it is undoubtedly a once-in-a-lifetime experience that fosters resilience, independence, and unforgettable memories.