

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

維洛納大學 (University of Verona) 是一所位於義大利維洛納的公立研究型大學，創立於 1982 年，擁有約 22,000 名學生與 1,500 名教職員。該校設有法律與經濟、人文、生命與健康科學、科學與工程四大學術領域，共 12 個系所，提供涵蓋藝術與人文、商業與經濟、工程、法律、醫學、自然科學及社會政治等多元領域的學士與碩博士課程。學校積極推動教學與研究創新，重視課程與職場的實務連結，並具有濃厚的國際化取向，提供 Erasmus 等多項國際交換計畫，吸引眾多海外學生。此外，學校重視學生支持與多元友善政策，設有身心障礙學習資源及跨性別學生「自選姓名」制度。校區分為人文學科為主的 Veronetta 區與醫學與理工學科為主的 Borgo Roma 區，座落於文化歷史悠久的維洛納，是融合學術專業、生活品質與文化體驗的理想研修選擇。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

在國外研修期間，我最喜歡的課程是 Cultural Anthropology (文化人類學)。這門課是用義大利文授課，雖然上課時需要不斷翻譯內容，對我來說是一種挑戰，但也讓我更加專注於課程本身。我覺得這門課最有趣的地方，是它和我以往在台灣上課的方式很不一樣。我們不只是坐在教室裡聽講，還實地走訪了維羅納當地的非洲民族博物館，讓我們能更具體、更深入地理解課程中的概念與文化背景。期末報告的主題也非常有趣，我們需要實際訪談那些移民到義大利生活的人，透過他們的親身經歷來進行分析。這樣的學習方式不但讓我更貼近現實生活中的文化議題，也幫助我打破了對移民者的單一想像與刻板印象。整體來說，這門課讓我獲益良多，也啟發我從不同角度去理解「文化」這件事。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在國外研修期間，我認為我自修了「料理與煮飯」這門課程，也是在日常生活中不能缺少的一環。離開熟悉的家鄉與飲食環境後，煮飯成為我了解當地超市、認識食材與調味的媒介，也是一種與來自不同國家的朋友互動與交流的方式。透過學習使用當地的當季食材、嘗試異國料理，我不僅提升了自己的生活自理能力，更從飲食文化中認識義大利人的日常習慣與生活節奏。此外，也曾與朋友或交換學生一起準備餐點、交換家鄉料理，讓廚房成為文化交流與情感建立的重要場域。這段經驗讓我學會用開放的態度面對陌生環境，也在看似平凡的生活中獲得深刻的學習。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 培養跨文化溝通能力：透過與來自不同國家的人們互動，學習尊重並理解多元文化觀點與溝通方式。
2. 提升語言能力：在全英語或義大利語環境中學習與生活，增進第二外語的表達與聽說能力。
3. 強化自主學習與生活自理能力：在陌生環境中自我規劃生活與課業，如獨立煮飯、規劃旅行、處理自己的行政事務與生活大小事等。
4. 拓展國際視野與建立人脈：透過修習多元課程與參與當地活動，了解歐洲教育制度與社會運作模式，並與當地的學生建立友誼，學習與不同文化背景的人合作，並拓展未來可能的學術或職涯連結。
5. 促進自我成長與文化認同：面對語言、文化與生活習慣的差異，在適應過程中學會獨立思考與解決問題，也將壓力轉化為成長的養分。同時，透過與他國文化的交流與比較，更加珍惜台灣的好，學會在國際環境中自信地表達與分享自我。

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？

回想在海外生活期間，我遇過最困難的時刻，絕對是剛到義大利的第一個禮拜。那時對環境還不熟悉，語言與生活都剛開始適應，情緒本就有些不安，然而就在那段時間，我得知遠距離交往的台灣男朋友出軌的消息。這突如其來的打擊讓我一度情緒低落，無法集中精神在課業與生活上。

面對這樣的困境，我選擇不讓自己獨自困在情緒裡。轉念一想，義大利還有許多值得我去探索的美好事物，去認識形形色色的人，參加不同活動與旅行，保持自己的生活節奏與動力。也透過寫日記與和信任的朋友傾訴，把情緒慢慢消化。雖然這個問題無法「立即解決」，但這段經歷教會我如何在陌生與脆弱的狀態下照顧自己，並且學會在失落中尋找重心與支持系統。回頭看，這段痛苦也成為我成長很重要的一部份，讓我更懂得珍惜自己的價值，也更有能力面對未來的挑戰。

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？

在海外生活期間，我感受到最明顯的文化衝擊來自於義大利人的飲食習慣。例如，他們晚餐通常在晚上八點後才開始，這對我來說一開始非常不習慣。此外，他們的飲食方式相對單一，台灣一餐會有很多道菜、大家共享，但在義大利，通常是一人點一份主菜，尤其一開始有被披薩一人吃一整個不分食嚇到，此外義大利麵也不會搭配湯匙食用（他們認為那是給小朋友用的）。更有趣的是，他們對食材搭配有一定的堅持：魚和肉不會同時出現在一餐，海鮮料理不加起士，啤酒不加冰塊。這些原本看似「規矩」的飲食文化，起初讓我有些困惑，但隨著與當地朋友互動、了解背後原因，我

學會以尊重與開放心態去接受，畢竟「既來之，則安之。」

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？

這段海外生活歷練帶給我最深刻的改變，是變得更加獨立與堅定。從適應全新的環境、語言與文化，到處理生活中的大小事，許多以前習慣依賴他人或覺得「做不到」的事，現在都能自己一一完成。無論是獨自處理行政手續、解決旅行中的突發狀況，甚至在情緒低潮時自我調適，我都一步步學會自己站穩。這段經驗讓我體會到：很多看似困難的事情，只要願意嘗試與堅持，其實都不是不可能。

H. 感想與建議

我認為這段獨自生活在國外的經歷，對我來說不僅是體驗生活，更會是人生的重要篇章。第一次離家在異地生活這麼久，無論是獨立解決問題、適應文化差異，還是面對生活上的挫折，都是在學習如何成為一個更成熟、更有彈性的人。此趟旅程最大的收穫，是學會相信自己、勇敢嘗試，即使一開始感到不安，很多事情做了才知道其實可以辦到。

而我能給的建議是：不要害怕踏出舒適圈，有機會的話要好好把握這段時間去享受世界。多主動與不同文化背景的人交流，不僅能拓展視野，也會發現許多生活在台灣體驗不到的事情。而生活中遇到的每一個挑戰，最後都會成為未來很重要的底氣，所以帶著開放與好奇的心去生活吧！

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 the University of Verona in Italy was a truly transformative chapter in my life. The University of Verona, a public research university known for its academic innovation and international outlook, offers a wide range of programs across diverse fields and provides strong support systems for students, including those from abroad. Among the courses I took, my favorite was Cultural Anthropology, which was taught in Italian. Although the language posed a challenge, it pushed me to stay focused and fully engage. What made the course especially memorable was the hands-on approach—we visited a local African ethnographic museum and conducted interviews with immigrants in Italy, helping me understand cultural concepts more deeply and break away from

stereotypes.

Beyond academics, I also “self-studied” cooking. Living away from home, cooking became essential—not only for survival but also as a gateway to understanding local ingredients, exploring Italian supermarkets, and building connections with international friends through shared meals. This daily routine improved my self-sufficiency and offered meaningful cultural exchanges, making the kitchen a space of learning and connection.

Through this journey, I developed stronger intercultural communication skills, improved my Italian, and gained broader international perspectives. I learned to manage life and studies independently, from cooking and travel planning to handling administrative tasks. One of the most difficult moments came early on when I faced a personal crisis—discovering my long-distance partner had been unfaithful. It was emotionally overwhelming, especially in a new environment, but I chose not to isolate myself. I stayed active, explored new places, wrote in a journal, and opened up to trusted friends. Though the problem didn’t disappear instantly, I gradually regained emotional balance and grew more resilient.

Cultural differences were also eye-opening—particularly in dining habits. Italians eat late, don’t usually share dishes, and follow strict food pairing rules (like never adding cheese to seafood). At first, it was confusing, but over time I came to appreciate these customs by understanding their cultural roots.

Overall, this exchange made me more independent and confident. I learned to handle unexpected challenges, adapt to new environments, and stand on my own. More importantly, I discovered that many things I once thought I couldn’t do were entirely possible if I just gave myself the chance. To anyone considering studying abroad: don’t be afraid to leave your comfort zone. Embrace every experience with curiosity and openness—each challenge will eventually become part of your strength.