

A. 學校簡介

都靈大學 (University of Turin) 創立於 1404 年，是義大利最古老且最具聲望的綜合大學之一，提供涵蓋人文、社會科學、法學、商管、醫學及自然科學等多領域課程。該校與歐洲多所大學合作密切，擁有良好的國際交流機會，長年位居義大利國內前五名，在國際上亦穩定列入全球前 400 名。SAA (Scuola di Amministrazione Aziendale) 是義大利都靈大學 (University of Turin) 旗下的管理學院，創立於 1957 年，是義大利最早的商管學院之一。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

我修了兩門課程，Innovation, Digitalization and Business Management 和 Tourism Eco-Management，都是隸屬於 BCIM 系列的碩士班課程，每周約僅需到校兩堂，課程內容涵蓋授課以及小組專案，難度不算太高。在 SAA 官方交換生迎新日時會收到表格式的課表，依據想要的時間選擇課程即可，這邊有一點可以提前安排，若有計畫長途旅遊可以考慮搭配語言課程和 BM 系列學士班等提早開課之課程，爭取在交換早期便完成期末考試。關於課程系列請參閱這篇政大學姐的交換心得，裡面提到相當多重要訊息，推薦詳細閱讀。林苙希(2024, May 7). 義大利杜林大學 SAA 管院交換學生心得報告. *National Chengchi University Office of International Cooperation*. <https://oic.nccu.edu.tw/Post/14750>

C. 國外研修之生活學習 (課外)

課外部分我將提到日常生活、住宿、旅遊等內容。

首先，提到為何選擇杜林大學是非常重要的，若主要目的是專心於當地上課讀書研究或是體驗融入在地人生活，文化生活更豐富或成本更低的城市會更適合，像是法國租屋補助、德國 DB 學生月票、巴登符騰堡州的獎學金、斯洛伐克的學生交通全免等。

杜林這個城市主要突出在旅遊區位上，周邊擁有 4 座歐洲最划算機票的機場，包含廉航密集交通便利的杜林 TRN 機場、國際樞紐米蘭 MXP 機場(廉航巨頭 EASYJET 在 T2 有北義周遭最大基地)、廉航另一巨頭 RYANAIR 的主基地 BGY 機場等。TORINO P.N.火車站則連接所有義大利城市，包含紅箭高鐵、法拉利列車、城際專列和夜鋪火車都會停靠。另外杜林身為義大利第三大城和北義與法國間的主要大城，跨國巴士和跨國城際列車 TGV 線路都會以杜林為重要中轉點。橫向對比歐洲其他城市，杜林在機票價格和航線選擇上可說是倫敦之下的第一梯隊，同時比米蘭、羅馬、巴黎等城市生活成本更低。

杜林住處選擇方面主要有宿舍和在外租屋兩種，每月平均成本約在 400-700 歐之間，若選擇 SAA 只需要等待校方寄送租屋推薦列表即可。主要有三點需要注意，第一點是選擇校方宿舍需要額外修習長時數的宿舍課程，我個人衡量課內外活動時程後選擇放棄，優點是水電燃氣費全包。第二點是區域選擇，建議沿地鐵沿線選擇住處，方便性和安全性都較好，避開 PO 河沿岸荒涼區域以及北岸以北、大賣場等危險區域，最後選定時可以再次詢問住過當地的人確認地點。第三點是盡可能確認水電燃氣費計算方式，有些老公寓使用集體供暖，冬天就算不使用也必須繳交上百歐的燃料費用(比方我租的公寓兩房一個月需要 240 歐...)，因此若交換期間涵蓋 123 等冬季月份，衡量後全包的房價即使較高也有機會更划算。

飲食部分是杜林的優勢之一，雖然對比東歐、南義等區域物價較高，但對比西歐、法國、英國甚至隔壁的米蘭，物價是相當的便宜，若自行至超市採買煮食，平均每餐成本低於 5 歐元就能夠非常豐富，還能夠附帶酒水、零食、餐後點心等。外食則平均每餐 5-20 歐，5 歐 PIZZA、10 歐午間套餐、20 歐的全餐等選擇相當多樣。建議若選擇自煮為主，可以申辦 LIDL、Esselunga 等超市的會員卡，會有相當大福的減免和各種促銷活動

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 開拓國際視野，了解國際不同之生活情況
- 增進獨立生存能力

- 增進規劃和執行能力
- 增進緊急應變能力
- 增加承擔風險之經驗

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？

主要容易產生問題的部分是人和交通。

以我個人為例，我曾經在希臘雅典被詐騙和賴帳、在法國尼斯被偷和盜刷、在丹麥首都被攔路騷擾、分別在黑海沿岸小城和保加利亞首都遭遇衝突以及在杜林當地遇到一次種族歧視的肢體攻擊等多不勝數，回想起來很慶幸身為男性較有承擔風險的能力，建議結伴出行以及減少前往偏遠地區可規避多數情形，且拒絕要明確果斷、臉皮要厚、行為要自信堅定，避免置自身於無法自控的情境。

交通部分則會頻繁在旅程途中遇到，個人為例比較常遇到的是罷工、發車取消、線路中斷以及臨時改道，建議提前預備多種備案和行前準備，包含提前確認車次地點、閱讀過去旅客評論、選擇風險較小的交通方式(如軌道交通>無軌交通、城際高速>區間列車)甚至必要時放棄交通工具選擇徒步，如果能透過 APP 或電話取得及時資訊更好，另外在末班車次前預留多幾班緩衝車次能夠同時避免深夜大幅增加的各種危險風險。

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？

在國外很頻繁會遇到不同生活模式所造成的文化衝擊，舉凡吃飯洗澡的時間、食物內容到看待事物的方式，前者僅需幾個月就能夠快速習慣甚至融入，後者則需要以更多元的方式去理解。

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？

是，更能夠獨立進行規劃和執行，並了解結果與後果承擔和風險。

H. 感想與建議

以我聽到與接收到的資訊，無論是好還是壞，每個交換回來的人都收穫滿滿，所以如果不是學業上或人生上已經有明確不好更改的規劃，選擇交換肯定不會錯。

除了以上內文，另外有兩點建議。首先是無論是在選擇交換校或是已經完成申請在進行規劃，都請詳細的看過所有能夠取得的資料，中山的心得因為格式以及資訊較不開放，確實在參考上的實用性略有所缺乏，可以查詢台灣甚至其他亞洲區域國家的交換校名單再逐一搜尋交換心得，例如政大和東吳、台科等交換心得，很多時候關鍵資訊都藏在混雜的內容甚至評論中。第二點是勇於詢問過去有經驗的學長姐，基本上多數回國的學長姊都很有分享的熱情，簡單交流也能夠獲得很多到當地才會發現的必要資訊。

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

A. University Introduction

The University of Turin, founded in 1404, is one of Italy's oldest and most prestigious comprehensive universities. It offers programs across humanities, social sciences, law, business, medicine, and natural sciences. The university ranks among the top five in Italy and consistently within the top 400 globally. Its business school, SAA – School of Management, established in 1957, is one of Italy's first and most respected business schools.

B. Academic Experience (Coursework)

I enrolled in two BCIM master's level courses:

Innovation, Digitalization and Business Management

Tourism Eco-Management

Classes involved both lectures and group projects, with moderate workload (about two sessions per week). The course schedule was flexible, allowing early planning for those interested in traveling. I recommend reading previous students' experience reports (e.g., from NCCU Taiwan) for course selection and academic planning tips.

C. Life Experience (Outside the Classroom)

1. Why Turin?

Turin is a strategic travel hub in Europe, close to four major low-cost airports (TRN, MXP, BGY, etc.) and well connected via high-speed trains and buses. Compared to Milan, Paris, or Rome, Turin offers lower living costs and high accessibility for travel across Europe.

2. Housing:

Options include university dormitories and private rentals, averaging €400–700/month.

- * Dorms require extra on-campus coursework but include utilities.
- * Choose housing along metro lines for safety and convenience.
- * Clarify utility costs in advance, especially in winter (e.g., old buildings may charge high heating fees even if unused).

3. Food & Cost of Living:

Food is affordable:

- * Home cooking costs less than €5 per meal
- * Eating out ranges from €5–20 depending on meal type

Supermarket membership cards (e.g., LIDL, Esselunga) are highly recommended for discounts.

D. Key Benefits of the Exchange (Bullet Points)

- * Broadened global perspective
- * Strengthened independence and survival skills
- * Improved planning and execution abilities
- * Developed emergency response strategies
- * Gained real-life experience in managing risk

E. Challenges & Problem-Solving

Safety Issues:

I encountered multiple incidents during travel: scams in Athens, theft in Nice, harassment in Copenhagen, and even a racially motivated physical attack in Turin. Being male helped me manage these situations, but I highly recommend traveling in groups and avoiding remote or risky areas.

Transportation Issues:

Frequent strikes and cancellations were common in Europe. To cope:

- * Always check schedules in advance
- * Prepare backup plans and leave buffer time
- * Choose more reliable transport (e.g., rail over bus)

F. Cultural Shock & Adaptation

Cultural differences ranged from daily routines (meal times, hygiene habits) to mindset and values. While lifestyle differences were easy to adapt to, deeper cultural understanding required open-mindedness and empathy.

G. Personal Growth

This experience helped me become more independent and accountable. I learned to take ownership of decisions and manage risks—skills valuable both personally and professionally.

H. Reflections & Suggestions

Studying abroad is always worthwhile. Unless you have a fixed academic or career path, I highly recommend applying.

Two final tips:

1. Do your research thoroughly. Look beyond your school's resources—many Taiwanese and Asian students share helpful experiences online.
2. Ask alumni. Former exchange students are often happy to share insights you won't find in official documents.