A. 學校簡介

波查諾自由大學成立於 1997 年，是義大利最具國際化特色的高等學府之一。學校以德語、義大利語與英語三語並行教學，並結合南蒂羅爾地區的多語文化，使校園呈現高度跨文化與跨領域交流的環境。該校共設有五個學院，涵蓋經濟學、社會科學、工程、自然科學、教育與設計等領域以小型研究型大學為定位，波查諾自由大學在義大利全國評比中表現亮眼，並於 2025 年再度獲義大利社會研究中心 Censis 評選為「小型私立大學第一名」，在「國際化程度」、「學生滿意度」及「研究引用度」等指標皆名列前茅。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

相較台灣，波查諾自由大學的上課方式比較特別，學生學期初可以選擇成為 attendance student 或 non-attendance student，兩者在評分標準與平時參與要求上有所區隔，給予學生很大的自主彈性。

1. Marketing B2B and Sales management

這是碩士班的課程，但蠻多交換生都有選這堂課。老師在第一節課就說明 attendance student 與 non-attendance student 之間沒有評分差異，以期末成績定生死，也因此到了期末考場上，瞬間湧現許多平時未曾謀面的同學，成了相當有趣的景象。

這堂課主要以行銷理論為基礎授課，由於我此前已經修過類似的課程，在理解上沒有太大的困難。這門課最精采的部分是教授在每堂課最後都會提供不同的個案供同學討論。我認為行銷的核心在於品牌操作的實務落地，因此聽來自不同國家的同學們分享相同品牌在各自國家的行銷策略及他們的在地觀點，才是這堂課最有趣且獲益良多的地方。

2. Auditing

在多數課程皆以個人報告或期末考為主的環境下，這門課是少數設有「團體報告」的課程，是深入結識本地學生的管道之一。教授從基礎審計架構切入，結合多元個案討論，更邀請了如 Deloitte、KPMG 等知名四大會計師事務所的業界專家進行客座演講，將理論跟領域實務結合。雖然審計聽起來很專業且具挑戰性，但 attendance student 的評分方式主要以團體報告+個人作業為主，只要平時按部就班完成作業、積極投入小組討論，不僅能扎實學到實務知識，通過課程也絕非難事。

C. 國外研修之生活學習（課外）

相較短期旅行，交換生活讓我能更頻繁的和當地人互動，更深入了解在地生活。以義大利的咖啡文化來說，我和當地朋友去咖啡廳時發現，他們通常會點兩口就能喝完的 Macchiato，而且特別喜歡坐在露天座位，或是率性地直接站在吧檯前品嚐，後來我也被同化，開始享受所謂義式的咖

啡文化。另外，課餘去其他城市與國家旅遊也讓我學到很多課本上沒有教的經驗。從一開始的訂交通、住宿就是一門學問，要如何在價格合理之下，找到安全的住宿及便利的交通可是耗費了我許多心力，手機裡沒少下載 Trip、booking、flixbus 等應用程式。此外，國外跟台灣最不一樣的地方就是安全係數非常低，學會保護自己和財物是非常重要的一課，但實際體會過國外的治安後，還是被震撼教育了一番。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 語言能力：波查諾擁有獨特的三語環境，當地居民多半能說流利的英語，日常生活更被德語與義大利語環繞。身處在這樣的多語氛圍中，耳濡目染下讓我時常接收到豐富的語言刺激。即便口語表達無法像母語者般純熟，但在多元包容的環境激勵下，我更敢於卸下心防、勇敢開口，主動練習並嘗試用不同語言去溝通。
2. 問題解決的能力：雖然在台灣有獨立生活的經歷，但置身於語言與文化全然陌生的國度仍是一大挑戰，需要重新建立生活的方針。從最基本的日常採買、生活手續到跨國旅行規劃，一切都需要重新摸索與適應，面對異鄉生活中層出不窮的大小突發狀況，每一次迎刃而解的過程，都化為寶貴的應變經驗，實質提升了我獨立處理問題的韌性與信心。
3. 思考角度的改變：出國前，每當提及「西方世界」，我的思維往往容易以美國為單一參照，忽略了美歐之間本質上的巨大差異，更遑論歐洲各國間截然不同的文化脈絡。透過在課堂上與各國同學深度互動，以及在旅途中與各地旅人的交流，我深刻體會到不同國家、甚至不同區域間在價值觀與思考方式上的多樣性，真正跳脫了單一視角，學會以更立體且包容的眼光看待世界。

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?

對我而言，海外生活最大的挑戰莫過於語言的深度交流。由於出國前沒有太多機會使用英文與他人溝通，起初開口時總有些缺乏自信。日常溝通雖然毫無阻礙，但每當話題延伸至深入的社會議題或時事探討時，便常感到詞不達意。尤其外國朋友對台灣往往充滿好奇，每當我無法完整、精準地傳遞想法與文化背景時，看著朋友們充滿期待的眼神，我就會感到更緊張更難以說出完整的內容，心裡總會有些挫折與懊惱。隨著與不同人聊幾次天後，我逐漸抓到大部分人都會好奇的共通主題，因此我開始針對特定議題主動惡補相關英文詞彙與觀點，作為我的口袋清單，將這些不足轉化為下一次深度交流的談資，建立起用外語自信對話的節奏。雖然語言能力難以在一朝一夕間突飛猛進，但透過一次又一次的談話，我開始建立起開口說話的自信與語感。

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?

在義大利生活期間，我感受到最顯著的文化衝擊是當地相對悠閒的生活步調，以及對時限與規則較具彈性的態度。以非歐盟學生必備的居留證為例，官方的審核與行政流程往往十分漫長，且缺乏明確的領取時程。起初面對這類攸關身分的重要手續，我不免感到焦慮與不安。但隨著時間過去，我漸漸明白這正是當地生活節奏的一環。就像著名的諺語所說：「When in Rome, do as the Romans do」，既然都到異鄉，應該學會入境隨俗，在按時備齊資料的前提下放下無謂的內耗，以更從容的心態面對不確定性，這也成了我在義大利生活磨練耐心與彈性適應力的重要一課。

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?

這五個月的交換生活，對我而言是一場重拾自我肯定的旅程。出國前，我往往缺乏自信，難以肯認自己的所作所為，或許是成長於習慣強調「謙虛」的文化環境中，我們常羞於為自己的成就感到驕傲。然而在交換期間，無論是身邊的同學還是旅途中偶遇的陌生人，他們身上總散發著一股坦然的自信，不是盲目的傲慢，而是對自己每一步努力的由衷肯定。記得在某次談話中，當我不自覺流露出對自我的懷疑時，外國朋友便很震驚的對我說：「你一個人獨自從亞洲來到全然陌生的國度，克服了繁瑣複雜的行政手續，還能把生活打理得這麼好，這本身就是一件非常了不起的事！」我一直認為這是一件很理所當然的事情，按部就班完成一切是很自然的事，但當朋友指出，我才恍然驚覺，平常總是過度關注「尚未做到的事」，忽略自己「已完成部分」。看著他們落落大方的生活姿態，我深受啟發，開始學著放下自我懷疑，嘗試去認可並肯定自己的每一步努力。

H. 感想與建議

何其有幸能在 20 幾歲的年紀前往國外遊歷，正如同海明威所說：「如果你夠幸運，在年輕時待過巴黎，那麼巴黎將永遠跟著你」這段日子的回憶與經歷遠超筆墨能夠形容，或許部分的改變，不是外顯的，現在我自己也還沒意識到，但這些正悄然影響著我。再回看填寫志願時的選擇，我覺得自己非常幸運，雖然交換校所在地位於北義，並非傳統印象中的義大利，但是這裡有友善的人們、乾淨清新的環境以及豐富的自然資源，可以在搭車 1 小時內的距離接觸到被大雪覆蓋的山林，這是住在大城市無法體會到的壯麗景觀！

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

Here is your integrated English reflection, structured to highlight your academic, cultural, and personal growth during your exchange.

Studying at the Free University of Bozen-Bolzano, a top-ranked, trilingual institution in Italy, provided an exceptionally diverse and cross-cultural academic environment. The university’s flexible system—allowing students to choose between attendance and non-

attendance tracks—offered immense autonomy. My favorite course, *Marketing B2B and Sales Management*, highlighted this dynamic; it was amusing to see a flood of unfamiliar faces at the final exam since non-attending students were graded solely on that test. For me, the true value of the class lay in the post-lecture case studies, where international classmates shared localized marketing perspectives, grounding theoretical brand strategies in real-world diversity. Similarly, *Auditing* pushed me out of my comfort zone. Through mandatory group work, I connected deeply with local students, while guest lectures from Big Four accounting firms bridged complex theories with practical industry realities.

Beyond the classroom, I fully embraced the local rhythm. I adopted the authentic Italian coffee culture—enjoying a quick macchiato while standing at the bar or relaxing at an outdoor terrace. Traveling across Europe became an essential extension of my education. Planning trips taught me how to balance budget and safety, heavily relying on travel apps to navigate foreign logistics. Moreover, experiencing the stark contrast in public safety compared to Taiwan provided a harsh but necessary lesson in vigilance and protecting personal belongings.

The most significant culture shock, however, was the relaxed Italian approach to time and administrative rules. Navigating the notoriously slow and ambiguous process of acquiring a residence permit initially caused me immense anxiety. Yet, I eventually learned to embrace the mindset of "When in Rome, do as the Romans do." By letting go of unnecessary internal friction and accepting the local pace, I cultivated profound patience and adaptability.

Immersed in an environment where German, Italian, and English freely mixed, I was constantly stimulated to communicate. Though I initially lacked confidence in speaking English, the inclusive atmosphere encouraged me to lower my defenses. Deep conversations were challenging at first; I often felt frustrated when I could not precisely articulate my thoughts on social issues or Taiwanese culture. To bridge this gap, I proactively compiled a "pocket vocabulary" for frequently discussed topics. This preparation transformed my anxiety into confidence, allowing me to engage in meaningful cross-cultural dialogues. Every problem solved—from basic grocery shopping

in a foreign language to managing unexpected travel hiccups—fortified my resilience and independence.

This exchange fundamentally reshaped my worldview, breaking my previously US-centric perspective of the "West" and opening my eyes to the nuanced diversity within Europe itself. More importantly, these five months were a profound journey of self-affirmation. Growing up in a culture that heavily emphasizes humility, I habitually downplayed my efforts. One day, when I expressed self-doubt, a foreign friend looked at me in shock and said, "You came all the way from Asia to a completely foreign country alone, handled all the complicated administrative procedures, and managed your life so well—that itself is an incredible achievement!"

That moment was a wake-up call. I realized I had been fixating on what I hadn't achieved while taking my actual accomplishments for granted. Inspired by the natural self-assurance of those around me, I finally started to acknowledge and validate my own efforts.

As Ernest Hemingway once wrote, "If you are lucky enough to have lived in Paris as a young man, then wherever you go for the rest of your life, it stays with you." The same is true for my time in Northern Italy. Choosing Bozen was an incredible stroke of luck. Surrounded by warm people and breathtaking snow-capped mountains just an hour away, I experienced a magnificent side of Italy far removed from the typical bustling cities. The profound internal shifts I have experienced will undoubtedly continue to shape my future in ways I am only just beginning to realize.


unibz



