A. 學校簡介

羅馬第一大學（Sapienza University of Rome）成立於 1303 年，是歐洲最古老且規模最大的公立大學之一，在古典學、人文與科學領域皆名列世界前茅。其經濟學院作為歐盟與義大利金融政務的智庫搖籃，深耕公共經濟、國際金融與企業管理，學院亦培育出諸多影響世界的傑出人才，包含成功挽救歐元區經濟的前歐洲央行行長兼義大利總理瑪利歐·德拉吉（Mario Draghi）、前義大利央行總裁伊尼亞齊奧·維斯科（Ignazio Visco）、諾貝爾物理學獎得主恩里科·費米（Enrico Fermi）以及教育家瑪麗亞·蒙特梭利（Maria Montessori）等，至今仍是國際高等教育與經濟研究的重鎮。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

顧客滿意度與顧客行為（CUSTOMER SATISFACTION AND CUSTOMER BEHAVIOR），該課程由兩名教授合授，時常娉請實務界人士演講，雖然課程難度偏高，每堂課都有作業要寫，但整體而言獲益良多。

C. 國外研修之生活學習（課外）

主動積極處理事情的能力。義大利行政效率浪漫，公部門經常性拖延，導致在一開始的各項行政手續延宕，這迫使我更積極的向外尋求幫助，我認為這樣的軟實力在後續的交換生活中帶給我很大的幫助。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 不同面向的專業能力
- 語言能力
- 獨立生活能力
- 危機處理能力
- 人際關係進對應退

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?

剛抵達義大利時，我需要辦理居留證與稅號，然而當地政策卻在這學期突然調整，規定非歐盟學生無法直接向稅局申辦稅號，必須等待居留證核發後才能一併領取；但偏偏校外租屋又必須具備稅號才能簽約。由於各稅局分局對新政策的執行標準不一，起初為了尋求機會，我奔波於多家分局嘗試申辦，過程令人十分焦頭爛額。雖然最終受限於法規仍無法順利取得稅號，問題並未算徹底解決，但幸運的是，我遇到了一位非常熱心的義大利房東願意協助處理相關手續，最終順利完成簽約與入住。

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?

相比台灣較為內斂、習慣保持適當個人距離的社交文化，歐洲人非常熱衷於 Small Talk。起初對於本質內向的我來說，在電梯或路上頻繁遇到陌生人閒聊確實帶來不小的適應壓力。

為了融入當地生活，我選擇主動跨出舒適圈，嘗試將這些互動視為日常的友善問候。後來我逐漸習慣並能主動和鄰居打招呼，不再對路人的熱情感到拘謹。這段經歷讓我在保有自身性格的同時，大大提升了面對跨文化社交的適應力與自信。

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?

這趟海外歷練帶給我個人特質上最大的轉變，是培養出「隨遇而安」的能力。這裡的隨遇而安不是敷衍擺爛，而是當事情發展超越掌控時，比起焦慮地急著尋找解決方案，我學會了先沉澱情緒，用更輕鬆且彈性的心態去面對。

歐洲當地的生活精神也深深啟發了我——解決問題不一定要正面硬抗。如果換個角度、繞過眼前的阻礙同樣能抵達終點，那麼這個問題本身或許就不再是障礙。這份轉變讓我不再過度執著於當下的失控，而是擁有更開闊的心境去應對人生的各種變數。

H. 感想與建議

這半年的歐洲生活帶給我全新的視角。或許交換無法帶來立即的實質效益 (如履歷加分或加薪)，但獨自置身於陌生環境，能極大地激發個人潛力。

除了訓練獨立，這段時光更讓我得以靜下心來深入思考 :「現在的我，是真實的自己，還是外界期待的模樣？」從嚮往的生活型態到理想的人際關係，都有了全新的理解。就像來歐洲之前，我一直以為自己偏好獨處，沒想到這趟旅程意外開啟了我的社交潛力，結交了許多有趣的朋友。這趟異國歷練不僅是學習，更是一場深刻的自我覺察與重塑。

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 semester in Italy was a transformative experience that fostered both professional development and profound personal growth. Academically, courses like *Customer Satisfaction and Customer Behavior* provided deep practical insights through guest lectures by industry professionals. Beyond the classroom, navigating complex administrative hurdles—such as sudden policy changes regarding tax ID applications for rental contracts—forced me to take the initiative, seek local assistance, and find creative solutions alongside a helpful landlord. This environment, alongside Italy's relaxed bureaucratic pace, strengthened my crisis management, proactivity, and independent living skills. Coming from Taiwan’s more reserved social culture, adapting to Europe’s spontaneous small-talk culture initially pushed me out of my comfort zone; however, embracing these daily interactions helped me

unlock my social potential and build meaningful cross-cultural connections. Overall, this journey enhanced my language proficiency, professional mindset, and adaptability, teaching me to approach life's unexpected challenges with composure, flexibility, and a truly open mind.