A. 學校簡介

維洛納大學是位於義大利北部維洛納的公立大學，成立於 1982 年。雖然歷史不算特別悠久，但作為一所中型綜合大學，它在人文、外語、經濟、法律、醫學與科學等領域皆有完整發展。學校約有三萬名學生，並積極推動國際交換與跨國合作。由於維洛納本身兼具歷史文化、觀光資源與良好的生活品質，維洛納大學很適合希望在歐洲城市文化環境中學習語言、文學、商業與跨文化交流的學生。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我推我選的這堂課，Business and intercultural communication: cross-cultural pragmatics，我很喜歡這堂課的上課氛圍，同學又很友善，老師是真的有在教東西，但課程又不至於太難，以致於無法駕馭。

C. 國外研修之生活學習（課外）

留學生必備技能煮飯能力真的會提升非常多，因為外食實在太昂貴了，必須天天自己下廚，至少一天兩次，我在台灣算是會自己下廚的，但在這裡半年我的廚藝又是另一個層次，從西式的義麵甚至在異國的廚房自己用肥肉逼豬油、熬肉躁、烤蛋糕、煎鬆餅、調酒、沒事就是去超市買東西，研究或創新食譜，十分愜意。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. **增廣見聞，讀萬卷書不如行萬里路**
2. **更清楚自己未來十年的規劃**
3. **對於自己能力由衷的肯定，整個人精氣神大好，由內而外的變明豔、神采飛揚**

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?

1. **開學第一週，遇到種族歧視上課刻意忽視我的老師，還有不友善的同學，解決方法就是第一堂課聽完中堂下課直接走人，更改學習協議，無須內耗。**
2. **剛落地要申請居留證一波三折，一邊身體還在適應時差，一邊又要在八天的時限內處理完，當下壓力有點大，義大利郵局規矩很多，居留證繳回甚至也要預約，填錯了要重拿重填，結果走了好幾間都說沒有了，是在路上偶遇一個好心的烏克蘭女生，說他有多的空白居留證，跟他回家拿，才解決這個問題，強烈建議在填的先用鉛筆填好，再用原子筆填。(後來才知道學校有機構會負責處理這個，不用自己跑所有手續，但我已經自己跑完了)**
3. **去匈牙利的時候遇到惡意刷卡詐騙，短短五天在不同店家，碰到了兩次，明明只有 12 歐的東西，卻刷我 20 歐，然後給我 8 歐的發票，完全對不上帳，當下我有去店家理論，店家死不認帳，不**

掉監視器，我就站在門口跟每個潛在的客人說店家不老實，叫他們不要在這間店消費，站了快一小時，至少有十組客人被我影響吧，回來瘋狂跟 Revlout 協商討說法並且寫信向匈牙利觀光局反應（感謝我們活在有 AI 的時代），最後有一筆成功退款多扣的錢。

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?

1. **路上會有青少年對你用很歧視的語氣對你說"你好"，你可以感受到不友善，我的反應是直接對他們比中指，以暴制暴，他們通常都會嚇到，因為沒看過這種亞洲悍婦，然後悻悻然的溜走。**
2. **這邊店家營業時間比台灣短很多，在台灣我一天本來可以辦七、八件事情，但在義大利要配合商家營業時間，還有很多東西都需要預約，所以一天可能只能辦三到四件，剛開始會覺得這邊沒效率，但後來慢慢適應跟習慣了，Piano, Piano!**
3. **外語能力根本不夠用，我覺得國際處要選人出國的話，應該要雅斯 over all 7.5 才可以領獎學金出國交換，多益 800 在國外只夠 struggle my life here，如果想要跟異國朋友，進行非 samll talk 以外的深度交流，這點能力完全不夠用，例如：如何在短短的五秒內，使用英語，好好的跟外國友人解釋台海兩岸的曖昧關係，這就是我現在碰到的困境，甚至在社交活動中因為言語的隔閡，不能百分之百的散發自己的魅力，真的十分可惜。**

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?

我覺得是發現國外的氛圍更適合我，我的生命力得到很多的釋放，不需要壓抑自己，我更加肯定自己想要追求的是甚麼，對於未來人生的規劃有更清楚的目標，我超群的適應能力在這樣的環境下發光，我的強勢、性格中帶有鋒芒的部分，在這樣的文化語境下，是獨立與自主，有個人鮮明的特色，而不是容易被貼上自我、太出風特或太特立獨行等，在亞洲集體主義中偏向負面的標籤，當然在人身地不熟的地方很偶爾會想家，但個體主義社會下的自由是我過去二十四年無法體驗到的。

H. 感想與建議

這次在義大利維洛納的交換，對我而言，不只是一次出國學習的經驗，更像是一場短暫而璀璨的清醒夢。從 2026 年 2 月到 6 月，我在異鄉展開了一段與原本生活截然不同的日子。如今返國回望，最強烈的感受並不是「我去了哪些地方、修了哪些課」，而是我真實地生活過、感受過，也在有限的時間裡，與一群人共享過一段無法複製的青春。

剛到義大利時，一切都新鮮而陌生。石子路、古老的建築、夜晚九點半仍明亮的天空、競技場旁的公園、手中的 gelato，這些原本只存在於想像中的畫面，忽然成為我的日常。那段時間，我常常有一種近乎不真實的幸福感，我感受到一種久違的、對生命本身的感謝——我每個午夜夢迴的白日夢成真了，原來我的人生真的可以走到這裡，原來我也能在另一個世界裡重新展開自己。

其中，佛羅倫斯（非常推薦，大概是整個義大利，甚至歐洲我最愛的城市風光了）帶給我的震動尤其深刻。佇立在聖母百花大教堂前，聽著街頭藝人唱著普契尼的《杜蘭朵公主•公主徹夜未眠》的詠嘆調，我第一次強烈感受到文藝復興並不只是課本裡的名詞，而是一種在我身上具象化的體現。那一刻，我彷彿也經歷了某種屬於自己的 Renaissance。過去那些自我懷疑、自卑、不安，並沒有因此完全消失，但我開始相信，人是可以被重新打開的。交換生活讓我看見，自己並不只屬於原本熟悉的軌道，也可以在新的環境裡，重新認識世界與自己。

除了城市與課堂，這段交換中最珍貴的部分，是人與人之間的相遇。我住在宿舍 Mazza 第 6 間，和來自不同國家的女孩們一起生活。那間房間承載了我們太多共同的記憶：廚房裡有人哼著土耳其歌、西語歌、葡語歌，也有我愛的 Taylor Swift；那些細瑣的日常、每一個精彩的瞬間，諸如：在房間裡聊天聊到笑倒在地，有人半夜還坐在客廳讀書或滑手機；我們分享食物、八卦、語言、生活習慣，也分享彼此在異鄉的不安與快樂。這些日常看似微小，卻在回頭時成為最難割捨的部分。

交換生活最特別之處，或許就在於它從一開始就注定有限。它像一場時間比較長的 summer camp，大家因為某個偶然的時間點聚在一起，短暫地把彼此的人生交疊在同一個空間裡。正因為知道這一切會結束，每一個當下都顯得更加珍貴。離開前，我把每個朋友都抱得很緊，我止不住的放聲大哭，彷彿這可能是人生中的最後一面。雖然我們總說會再見，科技也讓我們不至於真正失聯，但我也明白，跨越時區與距離的友誼，終究不可能完全取代面對面的陪伴與擁抱。

這段交換也讓我更清楚地意識到文化與身份的問題，在歐洲生活時，我一方面享受自由、開放與不同文化的刺激，另一方面也感受到自己始終是某種「他者」。即使我努力融入，即使我能與朋友們自在相處，我仍然清楚知道自己來自亞洲，身上帶著不同的語言、價值觀、成長經驗與身體記憶。譬如說:我還是很討厭 get tan，我看到太陽還是想要躲起來、我對於兩性的觀念還是沒辦法如此開放等等。有時候，這種差異讓人感到孤單，但它也讓我更理解，所謂國際交流並不是把自己變成另一種人，而是在不同文化的觀看與碰撞中，重新理解自己原本是誰。因此，這趟交換帶給我的，不只是語言能力的進步、國際視野的拓展，或歐洲文化的體驗；更重要的是，它讓我重新感受到自己與世界之間的連結。我曾經走在義大利的街道上，真切地覺得生命是寬廣的；我曾經在異國的宿舍或派對裡，和來自不同地方的人分享最日常也最真實的片刻，我也曾經在離別時痛哭，因為我知道自己真的深深愛過這段生活。

如今返國後，Mazza 6 仍然會是那間房間，但它已經不再屬於我們這一群女孩。新的學生會搬進

去，展開屬於她們的故事，而我們的故事則留在 2026 年春夏之交的維洛納。對我而言，交換最大的意義，不是抵達一個地方，而是經歷一場短暫卻足以改變自己的相遇。它讓我明白，人生中有些關係、有些場景、有些時刻，正因為不能永遠擁有，才更值得在當下用力珍惜。而我也會帶著這段經驗回到台灣，繼續前進，並相信自己曾經在異鄉開出的那朵花，會以另一種形式，繼續在我的生命裡生長。

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

My exchange experience in Verona, Italy, was not only an opportunity to study abroad, but also short, brilliant, and almost dreamlike chapter of my life. From February to June 2026, I lived in a place completely different from Taiwan. Looking back, what remains most strongly in my memory is not simply the courses I took or the cities I visited, but the feeling that I had truly lived, felt, and shared an irreplaceable period of youth with people from different parts of the world.

When I first arrived in Italy, everything felt fresh and unfamiliar: the stone streets, historical buildings, gelato in my hand, the park near the arena, and the sky that still stayed bright at 9:30 p.m. These scenes, which once belonged only to my imagination, gradually became my everyday life. During those months, I often felt an almost unreal sense of happiness and gratitude. I realized that my life could truly reach this far, and that I could begin again in another part of the world.

Among all the places I visited, Florence moved me the most. Standing in front of the Cathedral of Santa Maria del Fiore and listening to a street musician sing Puccini's Nessun dorma, I felt that the Renaissance was no longer just a historical term in textbooks, but something vivid and alive. In that moment, I also felt that I was experiencing my own kind of renaissance. My self-doubt did not completely disappear, but I started to believe that people can be opened up again by new environments, new encounters, and new ways of seeing the world.

The most precious part of this exchange was the people I met. I lived in Mazza 6 with girls from different countries, and the room became a place filled with unforgettable memories. We listened to Turkish, Spanish, Portuguese songs, and my Taylor Swift playlist. We cooked, talked, laughed until we fell on the floor, and shared food, languages, habits, loneliness, and joy. These ordinary moments became what I miss the most.

Exchange life is special because it is temporary from the beginning. It is like a longer summer camp, where people briefly gather, overlap with one another's lives, and then separate again. Because everything had an ending, every moment became more precious. Before leaving, I hugged my friends tightly and cried, knowing that although we promised to meet again, distance and time zones would make face-to-face companionship difficult.

This experience also helped me understand culture and identity more deeply. Living in Europe, I enjoyed freedom and diversity, but I also realized that I remained an "other" in many ways. True international exchange is not about erasing oneself, but about understanding oneself through difference.

For future exchange students, I would suggest embracing both the beauty and the sadness of this experience. Travel, meet people, try new things, but also cherish the small daily moments, because they may become the most meaningful memories. For me, exchange was not only about arriving in another country, but about encountering people and moments that changed me.