A. 學校簡介

本次交換研修學校為位於義大利羅馬的 LUISS Business School。LUISS（Libera Università Internazionale degli Studi Sociali Guido Carli）是義大利知名的高等教育機構之一，以商業管理、經濟、法律及國際事務相關領域聞名。學校位於羅馬市中心，擁有濃厚的國際化氛圍，吸引來自世界各地的交換學生與國際學生。

LUISS Business School 的教學方式與我過去熟悉的亞洲教育模式有很大的不同。課程更強調互動式學習、實際案例分析、團隊合作以及與企業直接接觸的實務經驗。教授不僅重視理論知識，更鼓勵學生培養批判思考能力與獨立表達能力。這樣的學習環境讓我在交換期間獲得非常不同且寶貴的國際化學習經驗。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

在交換期間，我修習了多門商業相關課程，其中我最喜歡且收穫最多的課程是 CRM & Promotion。這門課程是我整個交換期間印象最深刻的一堂課，因為教授的教學方式非常特別且充滿創意，讓學生在輕鬆有趣的過程中真正學到知識。

課程內容主要圍繞 Customer Relationship Management（顧客關係管理）以及品牌如何與顧客建立長期關係。最讓我印象深刻的是，教授安排我們實際前往義大利精品品牌 Fendi 進行企業參訪。除此之外，我們還有一項非常特別的任務，就是以「神秘客（Secret Shopper）」的角色親自體驗品牌的顧客服務流程，觀察品牌如何接待顧客、提供服務以及建立顧客體驗。

在完成體驗後，我們需要撰寫完整分析報告，並直接向品牌經理進行簡報。這種直接與真實企業接觸的學習方式讓我第一次感受到商業理論如何真正被運用在現實世界中。我不僅學習到 CRM 的專業知識，也學習到原來商業課程可以透過實際體驗讓學習變得更加深刻且令人難忘。

C. 國外研修之生活學習（課外）

除了課堂學習之外，這次交換生活也讓我在課外獲得許多成長。首先，我學會了如何在義大利獨立使用大眾交通工具。羅馬的交通系統與我過去熟悉的環境相當不同，因此我必須花時間研究地鐵、公車與火車系統，慢慢建立自己在陌生城市生活的能力。

此外，生活在義大利也讓我接觸到許多豐富的歷史文化。羅馬是一座充滿歷史的城市，平時走在街上就能看見許多歷史遺跡與古老建築。透過日常生活，我對義大利歷史、文化背景以及歐洲生活方式有了更深刻的理解。

同時，我也學習了一些基礎義大利文，雖然仍無法流利溝通，但至少能進行簡單的生活交流。另外，我也嘗試學習製作義大利料理，例如義大利麵等，讓我更深入體驗當地生活文化，而不只是以觀光客的角度去認識這個國家。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

本次交換計畫帶給我的具體收穫包括：

- 更深入認識自己，發現自己過去沒有注意到的個性與能力
- 培養在陌生環境中獨立生活與解決問題的能力
- 變得更勇敢，敢於主動表達自己的想法與意見
- 接觸並理解不同國家的文化與價值觀
- 增加使用英文溝通的機會，提升英語口說能力
- 學習如何適應不同教育方式與國際化學習環境
- 建立跨文化交流能力，認識來自不同國家的朋友
- 提升面對未知環境時的心理韌性與應變能力

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?

在海外生活期間，我認為自己遇到最大的挑戰是學習「耐心」。

義大利的生活步調與亞洲國家有很大的不同，當地文化相對較為彈性，而這種「彈性」幾乎存在於生活中的各個方面。最明顯的就是羅馬的交通問題。幾乎每天都會遇到公車延誤、地鐵不準時或交通堵塞等情況，而這些問題往往不是個人能夠控制或改變的。

剛開始時，我常常因為這些不確定因素感到焦慮甚至生氣，但隨著生活時間越來越長，我慢慢學會調整自己的心態。我開始習慣提早兩個小時出門，預留更多緩衝時間，也學會接受有些事情並不會完全按照計畫進行。

雖然交通問題本身無法被我解決，但這段經歷讓我學會在不受控制的環境中保持冷靜、做好準備，並培養自己面對壓力時的應變能力。

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?

在交換期間，我確實經歷過文化衝擊，而其中最深刻的是面對種族歧視相關經驗。

在義大利生活期間，我幾乎每天出門時都曾遇到陌生人對我說出帶有歧視意味的言語。有一次甚至曾經遇到對方帶有攻擊性的肢體碰撞。面對這些突發情況，有些時候我因為太震驚而來不及反應，但有些時候，我會選擇直接表達自己的立場，例如要求對方重複一次剛剛說的話，讓對方意識到自己的行為是不尊重且令人尷尬的。

透過這些經驗，我開始學習如何保護自己，也學會在面對不公平對待時適時為自己發聲。同時，我也嘗試從不同角度去理解當地社會環境。義大利是一個非常受歡迎的旅遊國家，每年接待

大量觀光客，也許長期大量觀光人口確實影響了部分當地人的態度。

然而，我也清楚知道，無論任何原因，都不能合理化傷害他人的言語或行為。即使如此，我仍然認為義大利是一個非常美麗且充滿魅力的國家。我遇見了很多善良的人，也從不同文化中學習到許多寶貴的人生經驗。

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?

這次交換計畫帶給我最大的改變，就是讓我更深入地認識自己。

我開始更加理解自己的優點、缺點，以及自己在不同環境下真正的反應與個性。我逐漸意識到，教育其實是我人生中最珍貴的資產之一，而能夠擁有接受教育以及到海外學習的機會，本身就是一件非常值得珍惜並心懷感謝的事情。

透過離開熟悉的環境，我學習從外部世界觀察自己，也從新的環境中重新認識自己內在的力量與不足。我更加清楚自己來自哪裡，也更加為自己的文化背景感到驕傲。

這段經歷讓我明白，無論未來身處任何環境，我都不應該因為外界眼光而否定自己，更不應該讓自己因為環境改變而縮小自己的價值。真正的成長，是學會堅定地認識自己並相信自己。

H. 感想與建議

義大利是一個非常美麗且值得深入體驗的國家，但真正生活在這裡之後，我發現它與許多人在照片或旅遊影片中看到的樣子並不完全相同。

在這裡生活，你會看到最美麗的藝術、建築與歷史文化，也會親身感受到生活中的不便利、混亂以及與自己文化背景完全不同的生活方式。但正因為如此，交換學生才能真正體驗到「生活」而不只是「旅行」。

我會建議未來有機會到義大利交換的學生，保持開放的心態，不要只期待看到美好的部分，而是準備好接受一個更真實、更立體的義大利。當你真正融入當地生活後，你會發現這份經歷帶來的成長，遠遠超過課堂本身所能學習到的知識。

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 at LUISS Business School in Rome, Italy has been one of the most transformative experiences in my life, both academically and personally.

LUISS Business School is a highly international institution known for its strong business education and practical learning approach. Compared with the education system I was used to before, studying here allowed me to experience a much more interactive learning

environment where students were encouraged to participate actively, share opinions, and connect classroom knowledge with real-world business situations.

Among all the courses I took, my favorite course was CRM & Promotion. This course left the strongest impression on me because of the professor' s unique teaching style. Rather than only focusing on textbook knowledge, the professor created an unforgettable learning experience that combined theory with practice.

One of the most exciting parts of this course was having the opportunity to visit Fendi, one of Italy' s most famous luxury fashion brands. We were assigned to experience the brand as secret shoppers, observing how the company interacts with customers and how luxury brands build customer relationships through service quality and customer experience. Afterward, we had to write an analytical report and present our findings directly to the brand manager. Through this experience, I learned not only CRM theories but also how businesses apply customer relationship management strategies in real life. It completely changed the way I view business education.

Outside the classroom, living in Italy taught me many valuable life lessons. I learned how to independently use public transportation systems in a foreign country, understand more about Italian history and culture, speak a little Italian, and even learn how to cook Italian food. These daily experiences helped me understand the country from a local perspective instead of simply being a tourist.

The exchange experience also gave me many personal benefits. I discovered new sides of myself and understood myself better than before. I became braver when speaking in English and more confident expressing my opinions. I learned how to communicate with people from different cultures and became more open-minded toward cultural differences.

One of the biggest challenges during my time abroad was learning patience. Rome' s

transportation system is often unpredictable, with frequent delays and heavy traffic. At first, I felt stressed and frustrated because I was used to a more efficient environment. Over time, I learned that some situations cannot be controlled, so I adapted by leaving home much earlier and learning to stay calm even when things did not go according to plan.

I also experienced cultural shock. During my stay, there were multiple occasions when strangers made racist comments toward me, and one incident even involved physical aggression. Some situations left me shocked and unable to react immediately, while other times I chose to speak up for myself and directly let those people know their behavior was unacceptable. These experiences taught me how to stand up for myself and protect my dignity.

At the same time, I learned that every country has both beautiful and difficult sides. Italy is an incredibly beautiful country with amazing culture, history, architecture, and many kind people. Although I experienced unpleasant situations, these moments do not define the entire country.

The biggest lesson I gained from this exchange program is learning who I truly am. I realized that education is one of the greatest privileges in my life, and having the opportunity to study abroad is something I will always be grateful for. This journey taught me about the world around me, but more importantly, it taught me about my own inner strength, weaknesses, values, and identity.

Overall, this exchange experience changed me deeply. I learned to be more independent, more resilient, more confident, and more proud of who I am and where I come from. It is an experience that I believe will continue to shape me for the rest of my life.