

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2023年12月26日

英文姓名(姓,名): Huang, Yen-Hui (Cason)	臺師大就讀科系所、年級: 課程與教學研究所博士班五年級
修習國家: 義大利	
修習校名: 羅馬(第一)大學	
修習學院: 藝術與人文學院	
修習科系: 全球人文學程	
赴外學期別: 112學年(民國112年)一學年的第一學期	
修習期間: 112年9月~113年7月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Italian Renaissance	Geri Lorenzo	6 CFU	上學期
Migrant Education and Community Inclusion	Cattani Allegra	6 CFU	上學期

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

就學術方面，我這學期遇到的兩位老師人都很好。雖然我有時候可能因為語言的關係，在上課的時候，概念沒有聽得很清楚，但我下課時間去請教老師，老師都很願意回答並提供協助！另外值得一提的是，羅馬大學有一種很特別的評量方式叫做「口頭測驗」(Oral Examination)：老師會針對課程內容一對一地對受試學生提問或討論以評量學生的知識水準。「口頭測驗」(Oral Examination) 在羅馬大學是很重要的評量方法，常常會遇到！

至於生活方面，這有太多運氣的成分了！像是租屋、日常飲食、交通和社會支持都有運氣的成分。說實在，我運氣算是不錯的。底下來說說相關經驗：

（一）租屋

我在九月底到羅馬的時候，很多的學生都找不到房子（羅馬大學不提供住宿）。而我因為加入了一個國際學生的社交平台，幸運地，私下有人對我伸出援手，我才找到了我住的地方。在我找到住的地方的時候，還有很多同學是還沒找到的。

而找到租屋是一回事，跟室友合不合又是另一回事。這故事太多，太複雜了，就留待個人去體會吧！

（二）日常飲食

羅馬是觀光勝地，外食的價格往往是不低的，一份 Pasta 往往要15歐上下（500台幣上下）。而天天吃義大利食物，能不能吃得慣（身體能不能適應），又是一個問題。我的幸運就在我住的附近，有一家中式快餐店，價格經濟實惠。一碗白飯、一份炒什錦蔬菜、一顆荷包蛋，外加一碗酸辣湯，8.7歐元(約300台幣)。能吃到習慣的食物，價格又跟台北消費水準類似（當然是比台北一樣的東西貴很多，但整體消費支出水平是類似的），我超感恩的！

至於自己煮，可能是很多人的選擇。但這就會牽涉到廚房。我住的地方，八個人共用一個小廚房，可能的複雜情況，可想而知。所以我個人都以外食為主。這就是我之所以覺得我幸運能有那家中式快餐店的原因。

（三）交通

羅馬有相當方便的交通網絡，有捷運、公車和路上電車。250歐元可以買一張吃到飽的年票（捷運、公車和路上電車全部都能搭）。如果只來一學期的話，好像也有半年的票。只是，買那張票，要填一份申請表，全部都是義大利文。

而我並不會義大利文，所以我的幸運又來了！我正巧遇到了義大利在地會講英文的學生，我請他們幫忙，而他們也都願意熱情地幫我，我這才順利地申辦成功。（求助是一項重要的技能啣！）

（四）社會支持

不要小看社會支持的重要！人在外地，有人能對自己釋出善意，或能跟自己快樂地聊聊天，這對在地適應有著很大的影響！我的幸運又來了（可能人修善積福有效！我都吃素唸佛信耶穌，常常祈禱有幸福～哈哈）！我剛入境羅馬，還沒找到租屋的時候，是先住在我在台灣早先訂好的飯店裡（我住了飯店10天）。不知怎麼地，我跟飯店管理人員，就建立起了友善的關係。他們甚至讓我在離開飯店後，可以用一天10歐元的價格，享用他們吃到飽的早餐（有優格、烤麵包、新鮮起司、可頌、蛋糕、咖啡、熱茶、果汁、餅乾）。這是個特別的個人方案，因為他們的早餐是設在他們飯店裡面的早餐房，並非附設的餐廳，基本上是不對外開放的。而我後來找到的租屋，徒步到這家飯店約20分鐘，因而我也真的去吃了很多次飯店早餐。但一樣重要的是：他們的善意，讓我覺得我被義大利歡迎與接納了！這對我的心理適應，產生很大的幫助！

除了飯店對我的善意，我平常吃飯的中國快餐店，也跟我產生了良好的友善關係。我們常常聊天，而在多了些彼此的認識之後，他們甚至還主動幫我網購生活用品，要幫我省錢！這在在的善意與接納，都成為我在義大利生活的重要心理支持！

至於開銷概算，反正我來義大利一年，就是約台幣100萬（含機票、住宿、交通、生活費等等）。我家讓我在這有限資源裡，自由運用金錢。但值得一提的是，我剛落地的第一個月就挪用了約40萬。第一個月是最花錢的！因為有機票、要先住飯店、租屋要付押金、交通年票要買、電話費要付、要買書、迷路時要坐計程車等等。我覺得金錢是個很有效的安全保險工具。人生地不熟的時候，重要的適應學習當然要自己來，但其他的就可以先讓錢去處理，不然真的會暈頭轉向捏～

四、照片

(一) 我第三度上羅馬大學國際處的社群平台貼文



(二) 在羅馬第一次吃薑餅人餅乾



(三) 在 Borghese 博物館裡欣賞藝術品



五、影音檔（如有，請提供連結）

（無）

六、其他：一些想法的分享

- （一）「義大利簽證」要及早預約，以免耽誤出發日期
- （二）會一點義大利文還是會有幫助
- （三）抱持學習的心，不順的時候，學習靜與忍，觀自在
- （四）保持善良、感恩的心，廣結善緣啊～
- （五）有充足的盤纏會讓生活適應簡單一些（要感恩父母～）