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

英文姓名（姓，名）：Tseng, Min-Ning	臺師大就讀科系所、年級：歐文所、三年級
修習國家：義大利	
修習校名：羅馬大學 La Sapienza	
修習學院：Lettere E Filosofia	
修習科系：Mediterranean Archaeology	
赴外學期別：113學年上學期	
修習期間：113年9月～114年2月	

二、學生資料

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
New And Ancient Towns Between Late Antiquity And Middle Ages	Max Victor David	3	2024/2025 First semester
Roman Archaeology	Paolo Carafa	3	2024/2025 First semester
Italian Language Course (A1-F)	Ciro Mazzotta	3	2024/2025 First semester

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

1. 學術

- **課程時間/地點查詢：開課時間以各個課堂為準，要到老師的個人頁面查看。**Catalogo dei Corsi di studio＞點選自己的科系頁面＞Attendance＞點選要查找的課程＞點選右上角的「Teacher profile」
- **選課：除了一開始繳交的learning agreement之外，沒有另外的選課流程。簡言之就是去上課，想要採計這門學分的話，在考試期前到網站上預約考試即可。**
- 旁聽：Sapienza的學生很多，所以大部分的課堂都是開放的，所以想要旁聽可以直接去上課即可。也可以去上課但不預約考試，選課部分非常彈性。
- Lab：我選擇的考古學課程有很多實作的lab，通常是學位生才會參與，但老師和助教也非常歡迎交換生加入，可以多少學一些有趣的技能。
- 考試：在infostud上預約考試（老師們會提醒什麼時候要上網預約），通常會有一次以上的考試時間，可以自己選擇、安排（先考的話有機會可以重考）。義大利很多考試是口試，如何安排複習和答題非常重要，若不滿意成績，可以選擇重考（但也有老師只安排一次考試）。滿分以三十分計算。
- Tips：雖然是英文授課，但課程難易度和老師的口音多少會影響課程的吸收，所以和同學打好關係就很重要。通常前期會有同學拉whatsapp的群組，想辦法加入之後，比較方便和大家交流、互通消息（停課、改上課地點、分享筆記……等等）。

2. 生活

- **參觀博物館、遺址：來到義大利必然想參觀很多的博物館與遺址！以下有幾個免費/減免參觀的方法可以參考（僅針對「公立」博物館、美術館及遺址大方向參考）**
  - **免費日(Domenica al Museo)：每個月的第一個週日是免費日，通常無法預約，要直接去現**

場排隊領免費票入場（少數單位需要先上網預約免費票，詳情請在官網確認）；也是唯一對全民開放、沒有限制的日子。有些機構會因為是免費日而改變開放區域（例如我在Uffizi時正值免費日，當時只開放了二樓供參觀），且免費日必定會大排長龍，若想要有更好的參觀體驗建議做好規劃。

- European Heritage Days: 每年九月的最後一個週末，除了免費開放參觀之外，為了讓公眾更了解文化遺產，各機構也會安排特別的活動（例如考古學家主持的導覽、開放平時不對公眾開放的領域……）若想要特殊的體驗非常推薦。
- 18-25歲青年免費/減免：這條比較尷尬，多數單位要求是18-25歲的European citizen，但也有機構只要是18-25歲青年即可享受優惠。
- 相關領域的學生：根據義大利文化部相關規定，就讀建築、文化遺產、教育科學、文學與哲學、考古學、歷史藝術科系的學生可以免費進入文化機構與場所。此條規定是對於交換生來說是最方便、應用範圍最廣的。因為羅馬大學只有給交換生數位學生證（但app很難用又常常登入不進去），建議截圖下來，或是帶著錄取信（acceptance and invitation letter），任何有寫明學校和「科系」的證明文件都可以（電子或紙本皆可）。若有修習相關課程，也可以用learning agreement試試看，成功率也蠻高的。
- MIC card: 羅馬特別推出的博物館通用卡，在羅馬讀書的學生的費用是5歐元/年，可以無限次數免費進入羅馬首都網路的18個博物館和一些城市考古遺址。建議先用電腦網頁註冊繳費，之後再下載手機app登入（app註冊頁面很難用）。缺點是除了比較重要的幾個博物館，大部分可以免費進入的景點都比較冷門；優點是只要5歐，很容易回本，擁有之後就可以去博物館免費上廁所！對於不是就讀藝文相關科系的學生來說，也比較方便。
- ICOM card: ICOM(International Council of Museums)也就是聯合國教科文組織在世界文化

遺產方面的諮詢組織之一，在博物館和文化遺址場館方面是非常權威性的組織之一。申請成為ICOM的會員即可以免費/優惠價格進入世界各地的博物館（當然還是有例外，但是覆蓋層面十分之廣，對於有計畫到其他歐洲國家遊覽的同學而言十分划算）。會員分為普通會員和學生會員，非常推薦在學生時期申請，價格優惠許多，也不需要推薦信（以2025義大利的價格為例，包含會員卡的掛號信費用，普通會員為150歐元，學生會員為65歐元）。但申請學生會員有其條件：就讀與博物館領域相關的學位/博士/專業學校/碩士課程的學生，申請時需要上傳CV，可以盡量寫和博物館、考古、藝術、歷史等領域相關，通過審核的機率比較大。上傳所有文件、填寫完表格之後就是等審核，審核通過後會收到繳費email，按照指示繳費之後就等會員卡寄到即可。好處是非常划算，義大利比較大型的博物館景點門票約10-20歐元不等，拜訪過幾個經典的景點就回本了。此外，擁有ICOM會員卡在很多地方都可以免預約、免排隊（只要排隊換票，但有時工作人員也會幫你插隊），一時興起想去博物館也沒問題，免去搶票地獄，完全是P人神卡，這是上述其他方法所不能比擬的。缺點就是和上述方法相比起來成本較高，且申請稍微麻煩一點，建議有想要申請的同學可以提早申請，才能在交換期間用好用滿。

- 小提醒：雖然說規則擺在那裡，但是實際上的認定和運用還是要看窗口人員，建議攜帶相關證件（ICOM卡、錄取信）之外還是要帶著有自己照片和姓名的證件（護照、學生證）供工作人員查核。另外，大多數的宗教機構（教堂、修道院）並不參與免費活動，出行前請多確認。還有一些節日也是免費日（如6/2國慶日），建議多上機構官網查詢。

- 學生組織、學生證：如前所述，因為羅馬大學只提供電子學生證且不太方便使用，所以蠻推薦還是去加入一些學生組織獲得學生證，除了方便學生身份查核之外也可以享受一些優惠。以下就我曾經加入的組織提供一些心得分享。

- ISIC國際學生證：算是比較普遍的學生證，該有的優惠都有。我最一開始辦是因為永豐有「國際學生證Debit卡」＝簽帳金融卡＋國際學生證，有多幣簽帳卡的功能（可以看匯率先買歐元放著，到時候直接刷帳戶裡的錢），外幣現在最高是2.5%回饋，海外提款每月也有3次免手續費，算是蠻方便的。不過我之前申請時的首刷禮是400元，等於永豐幫我付申請費用，所以划算不少，現在似乎沒有這個福利，若沒有多幣簽帳卡的需求，建議是可以直接申請ESN卡。國際學生證Debit卡步驟如下：

  1. 去ISIC官網填表單：按著指示填應該蠻簡單的，需要上傳在學證明和大頭貼，可以先將文件準備好。填好之後要等審核，我那時候蠻快的，兩天就好了。在「我的卡證」的頁面可以看到審核結果，需將「申請核准確認信」下載列印（我用單面廢紙印也沒關係）。
  2. 去永豐開戶：可以選擇線上開戶＋卡片郵寄（郵資80），但感覺會有很多不清楚的地方，所以我還是選擇直接去銀行開戶＋領證。目前臺北只有三間分行可以辦理，我是去離學校最近的東門分行。因為已經有臺幣帳戶，所以我只多開了外幣帳戶（雙證件＋印鑑，開臺幣帳戶好像要存1000進去），開戶的東西其實也可以線上先申請、將資料上傳好（流程會加快），但如果有不理解的地方，當場職員也會耐心解釋，到現場再處理也可以。開戶審核至少要兩個工作天，所以雖然我東西都設定好了，也可以當場拿到卡，但要等到收到簡訊之後再去一趟銀行（任何分行都可）連結外幣帳戶、開通多幣簽帳提款功能。

- ESN卡：Erasmus Student Network算是歐洲十分通用常見的學生組織，加入他們的會員能享受的優惠我個人覺得更加實用（以在歐洲生活來說）。當初決定加入是因為有Ryanair四趟機票9折＋送20kg行李的優惠（不過要提前28天訂票！！！），光這一個優惠就值回票價了。我個人在義大利最常用到的交通工具是長途巴士，不管是itabus或flixbus，ESN都有優惠券可以使用，不無小補。申請步驟相較簡單，填寫報名表單之後匯款，最後在營業時間

時去據點（就是在學校附近一個bar裡面一角）找他們領卡即可。卡片是現場製作，要記得帶證件照。他們不定時還會辦一些活動和旅遊團，但我個人沒有參加過。

- ERA card：全名是Erasmus Roma Association，我當初看錯以為是ESN才加入的卡。主打也是有些特惠商店的合作，但我從來沒找到優惠碼或著是優惠店家的名單，所以從來沒有用過。有很多運動社團的群組，會員可以免費一起跑步、打球之類的，分得非常細，但我從來沒有參加過；加入群組沒有審核身份之類的，所以其實就算沒有會員資格也可以進入（不確定實際參加活動的時候會不會很嚴格審查）。另外有舉辦很多樣的party，會員的門票和飲料都有優惠。總言之，如果是很喜歡活動認識人的話，比較推薦加入，不然其實ESN卡就很夠用了（特別當你是衝著優惠去加入的）。

- 亞超：單純自己逛得很有心得，想說來分享一下好了。亞超基本分布在Vittorio Emanuele站附近，離羅馬大學主校區也不是很遠。
  - 太平洋超市：應該算是最大的一間亞超，品項齊全，有比較大的生鮮區，要找一些新鮮蔬果會比較方便，但價格就中偏高。中文無痛溝通。
  - Asia Supermercato：品項稍微雜一點，也有比較多東南亞商品和食材，屬於偶爾去挖寶的類型（有一次去買到空心菜超開心），大量購買某些泡麵有優惠。中文無痛溝通。
  - Xin Ye：算是亞超和雜貨店的結合體，食物種類品相比較少，但偶爾會有意外便宜的食材。中文無痛溝通。
  - 佳味超市：我最常去逛的亞超，因為大部分想要買的東西都找得到，價格也是平均值，收據品項蠻清楚的不怕回家忘記自己買了什麼。中文無痛溝通。
  - Xin Shi：店裡乾淨的裝潢逛起來很舒服，價格中偏高，但我一定會在那裡買的東西是米。在店裡左邊有秤重賣的五穀雜糧，我都買壽司米（2.5歐/kg）價格不貴，吃起來完全就是

亞洲米，想吃多少買多少，也可以自備容器買，非常划算！中文無痛溝通。

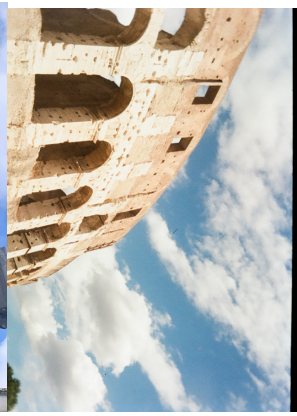
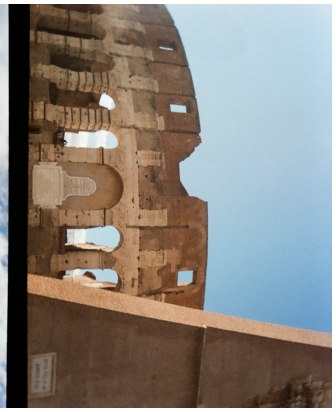
- Famiglia Supermercato：韓國商店，要煮韓式料理的話很推薦來這裡，光泡菜就有很多選擇，也有賣其他超市比較少看到的日韓料理包，連玉米鬚茶、袋裝美式咖啡、柚子茶都有。日本朋友在這裡買到了豆皮烏龍麵的料理包，很快樂。應該是可以跟老闆講中文或韓文（因為我聽過他跟別人用中文聊八卦）但每次老闆都跟我說英文，所以這點不太確定。

- 看體育賽事：超級超級推薦有在看體育賽事的同學去現場看比賽，除了成本意外低之外，可以近距離接觸到頂尖選手、親身體驗歐洲的比賽氛圍，是非常值得的體驗。以下以運動項目為分類，分享我這半年在歐洲看比賽的經驗。
  - 花樣滑冰pattinaggio di figura：總共看了三次比賽，大獎賽芬蘭站（Grand Prix Finlandia Trophy Helsinki）、冬季世大運（FISU Torino 2025）、米蘭測試賽（Road to 26 Trophy）。
    - 大獎賽芬蘭站：三次比賽中賽事級別最高的比賽，但芬蘭站相較於其他站更不熱門，主要是歐洲選手參加，當紅的亞洲選手比較少選這站。因此，票價相較下比較實惠，短曲我買正中間第二排的位置33.5歐，長曲是二樓中間偏左的位置34.5歐（學生票價位，含手續費）。賽事級別較高，因此較早購票（11月中比賽，8月中購票）。
    - 冬季世大運：因為是去當志工，所以陸陸續續看了幾場比賽，但也有時是單純當觀眾購票觀賽。大學生花十幾歐就可以看一場比賽，非常划算。因為大學生運動會，所以選手們的水平差距有些大，但是世界各地的大學運動員齊聚，氣氛非常活絡，即使平時沒有在關注這項運動，也能以低成本享受觀賽。
    - 米蘭測試賽：作為明年2026米蘭冬奧的測試賽，也是比較多歐洲選手參加，價格約30歐左右的自由座。因為不是常態賽所以沒有什麼參考價值，但是若有特別喜歡或關注

的歐洲選手，很推薦參加這種地區性的比賽，不會有大比賽的擁擠感，也可以體驗觀眾對地主選手的加油。

- 排球pallavolo：義大利的排球算是世界頂尖，總共看了三場比賽，兩次在Perugia看男排，一次在Firenze看女排。
  - Perugia：為了石川祐希跑去Perugia看了兩次男排，非常值得！第一排的位置大約45歐，便宜的區域也有約15~25歐不等的票價，兩種票價都坐過之後，其實其他區域看起來也不會很遠。身為義大利頂尖的球隊，在Perugia主場作戰就可以體驗到他們的加油團、應援曲、得分慶祝動畫等等應援活動，賽後還能直接跟選手互動，氣氛非常熱絡活潑，即使是外國人也能投入其中，一起去、平常沒有在看體育賽事的朋友也十分享受。Perugia本身也是很有趣的山城，即使不看排球賽也值得一旅，flixbus從羅馬出發也只要7歐超級划算。
  - Firenze：喜歡看花滑和排球的麻煩之處在於，這兩個項目的比賽都是在北方城市比較多。當時我想在回臺灣前看一次石川真佑打球，又不想再跑到 Novara，所以就去Firenze看了客場的比賽。場地算比較新，但感覺起來比較小一點，場館交通也沒有Perugia那麼方便，但是座位也是坐滿，還是可以感受到義大利觀眾的熱情。這場和前面去Perugia觀賽比起來，大部分觀眾都是當地人，我和朋友是唯二的亞洲人，也算是一種裏文化的體驗吧。位置是二樓偏左，門票約23歐。

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他