

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：20/03/2026

英文姓名 (姓, 名): CHAN YIN TZEN	臺師大就讀科系所、年級：管理碩三
修習國家：義大利	
修習校名：羅馬大學	
修習學院：經濟學院	
修習科系：Business Science, Business Management	
赴外學期別： 114 學年 (民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間：114 年 9 月 ~ 115 年 2 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 Level A1		0	1 st & 2 nd semester
Business Administration		9	1 st year 1 st semester
Leadership & Organizational Change		9	1 st year 1 st semester

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

1. 學術方面

一開始還沒到羅馬大學上課的時候對於他們學校的系統是有感覺有些混亂，由於網頁本身翻譯系統沒有做得很好所以有時候會出現字翻譯不出來的問題所以只能自己再 copy 翻譯。

學生證註冊：同學們務必要時常檢查自己的 Email，避免漏掉一些重要的信息。

Sapienza 的交換處都會以 Email 的方式來聯絡學生。在開學不久後將會有一個線上說明會需要參加，以讓同學們知道如何註冊學生證，並且也需要在指定的期間內辦理完成否則將會需要更麻煩的步驟獲取學生證。註冊學生證只需要在線上辦理即可，非常方便，之後同學們便可以在 Infostud 上面看到自己的學生。

授課查詢：在搜索一些開課時，我都是直接到 Google 搜尋 Sapienza Course Catalogue，然後找到自己想修的系所，裏面可能還會再分不同的學院，可以一一點進去查詢，每一堂課都會清楚列出授課語言（英語/意大利語），授課年級（Year 1 / 2），授課時間（Semester 1 / 2）和學分分配。這個可以清楚讓學生知道授課的重量，點擊課程也可以查看授課內容。

選課：在羅馬大學的課堂是不需要自行在系統上選課的，學生可以自由的到課堂上旁聽后再決定是否想要繼續修這門課。若同學後續想再繼續修，那可以在下課時間找老師或助教告訴他們以便他們可以提供課堂諮詢。上課方式也非常彈性，學生想去聽哪一個老師的課都歡迎。

上課方式：在這一學期的交換裏，真的讓我體會到了什麼是歐洲上學的鬆弛感。在課堂上老師並不會點名，還很常發生老師遲到的事情，在這裏都是常態。通常一堂課為2小時，但很多時候其實也只上了1各半小時就放學了。我只有在上意大利語課的時候老師對準時上課很講究，老師也都會提早抵達教室準備好等待學生的到來，每一堂課也都會點名。若缺席達三次以上則無法參加最終的語言鑒定考試。除此之外，英語授課的老師們多多少少會帶點口音，所以我一開始有點不太理解老師在說什麼，但通過老師說話的 context 大概可以知道老師想表達的是什麼。在這裏老師也不太會給作業，通常是在課堂上的練習題（例如 Accounting 的課）。

課堂資料：在這裏老師們都喜歡使用 Google Classroom 來發消息和課堂 PPT。學生們也可以在上面詢問問題，老師也都很樂意幫忙解答。所以若是確定要修的課後，一定要詢問老師怎麼獲得課堂 PPT 以避免錯過一些考試內容和上課資料。

考試註冊：在這裏，通常很多課都只有期末考，但有一些老師也設有期中考試或其他

檢定，這些需要再自行確認。在上課期間老師都會提醒同學們關於考試註冊時間，同學們可以在指定時間內到學生系統 (Infostud) 註冊其考試就可以了。註冊完畢後系統將會顯示註冊完成資訊例如考試時間和教室，若沒有提供，老師會在臨近考試的時候再通知大家。

考試方式：考試方式將分為兩種，口試和筆試或兩者兼施。我參加的兩個考試都是以筆試為主，參加考試的時候同學們一定要帶上護照/居留證以證實自己的身份。根據老師改考卷的速度，通常同學們會在一周以內取得自己的成績，之後將取決於你對成績的接受度來決定是否參加口試。考試滿分為30分，18分為及格。若有同學剛好考獲29分或17分，想再爭取分數的話，可以報考口試增加分數。

2. 生活方面

出發前往羅馬：

由於羅馬大學不提供住宿給交換生因此大家需要自己尋找交換期間的住宿。當時我是7月開始找的房子，對於他們來說已經算是有點晚了，而且還是短租，所以很多房東并不是很願意把房子租出去。建議大家可以在多個租屋網例如 Spotahome, Immobiliare, Idealista, 或是學校的網站和小紅書上尋找房源，在這期間也要避免一些詐騙，身邊也有同學遇到詐騙的問題。很慶幸當時是在小紅書上遇到一個在馬來西亞上學的大陸同學，當時我們決定一起尋找房子，我們也找了快1個月之後順利的找到了。由於我們只住4.5個月再加上後面就是新年了房間之後也會暫時租不出去，所以我們當時需要繳的房租也不便宜（750歐/月），一個人每個月375歐，加上我們住的離總站也比較遠，需要和房東一起住和我們兩個是住在同一個房間裏。所以還是建議大家提早看房，也有會更多更好的房源選擇。

另外，從機場到市區/住處也建議大家可以尋找當地的華人預定接送機服務，從羅馬機場到住處，由於中文都可以通所以非常的方便。若是不想預定的話也可以在機場做小黃通常價格在50-55歐。機場前往市區除了接送機服務和小黃以外還有火車和大巴，若是行李不多的同學還是可以達成這兩個公共交通，也便宜許多，大巴提前在網站上（例如 Terravision）預定的話最低4歐起可以直達羅馬總站，Termini（也是所謂的羅馬臺北車站），火車的話直達車價格為14歐起，需轉成的則8歐起到羅馬總站。大家可以自由的選擇交通工具，由於我住的地方離總站有一點距離加上不放心車上有小偷所以都是以接送機的方式從羅馬機場到住處。

在羅馬期間：在羅馬的生活其實非常的方便也非常的愜意。社區附近的生活機能也非常的好，有很多超市例如 Lidl, Conad, In 's, Esselunga 等等，而且在那裏每一家超市每個星期都有打折。除此之外，還有很多巴基斯坦人開的蔬果店，他們賣的蔬果

通常也會比超市來的便宜，但大家還是可以先 survey 一下，在我的社區裏都是他們賣的比較便宜 所以我很常到他們的店光臨，買下來也不到5歐。若是想念一些華人食材的話也可以到華人街 (Vittorio Emanuele 捷運站) 購買。我和室友也很常去那裏購買一些食材例如藕片，酸辣粉，餃子等等。在那條街上也開著一家很有名的老招牌 Gelato，名叫 Fassi，真的是便宜有大還很好吃，除了這家還有 Venchi 也是必吃的雖然說台灣也有但都已經到人家的國家了那一定得試試，還有另外一家 Grom 也是很推薦的一家 Gelato 店，大家在買 Gelato 的時候一定要到有明確標價格的店家比較遇到刺客啲。我本身在羅馬都是自己在家做飯，除了披薩 (麵包類)，說實話我吃不慣意大利本身的意大利麵，我感覺要嘛非常的咸，要嘛一點味道也沒有所以只有上學的時候或是和室友一起想到外面吃，我們才會外食。由於我的室友是穆斯林，所以在選擇食物的方面也更加的謹慎，我們通常都會到新疆餐廳吃飯，非常推薦 Telke Cucina (目前只能在小紅書上搜索到地址)。我們也非常幸運的遇到了很好的房東姐姐，他時常都會做好吃的東西給我們吃比如饅頭，包子，油條，還會做手工拉麵，偶爾還會煮飯和我一起吃，所以在飲食方面我還是沒有花費太多。

在羅馬，交通的部分可以每個月購買月票，35歐。在烟草店辦理的話需要一個手續費3歐，但處理方式簡單只需要到臨近的烟草店告知他們需要購買月卡即可，每個月再到捷運站的機臺上儲值就可以了。除此之外，也可以到 Termini 站辦理，但需要居留資料，但是沒有手續費。在羅馬辦理居留證是非常困難的一件事，因為我們只是交換生，他們很長會拒絕辦理，因此把你推給警察局，告知你需要到警察局辦理，他們不負責，但當你到了警察局之後，警察局的人員便會和你說他們不負責這個，一直把事情推來推去，所以在交換這期間我都是沒有辦理居留証的，提醒大家記得一定要拍一張你的 Visa 存在手機內以防萬一。

在義大利大多時候英文還是不是很通用，所以很多時候還是需要靠翻譯機來解決。但是也不用太擔心，學校也設有意大利語課，我個人非常推薦大家去上，在課堂裏不只是學習語言也是一個很好交到各國同學的地方，我也在那裏認識了很多新朋友。這也讓我生活上可以使用或是聽得懂一些意大利語。

歐洲出名的就是他們的博物館，古蹟等等，在羅馬很多博物館和古蹟場所例如競技場、萬神殿、古羅馬廣場、聖天使堡等等都是在每一個月的第一個星期天免費給大家參觀，有興趣的同學們也可以去看看。除此之外，在義大利國內的國中國 - 梵蒂岡 (世界最小國) 也在每一個月的最後一個星期天免費開放博物館給大眾們參觀啲! 逛完博物館之後還可以到世界最大教堂-聖伯多祿大殿參觀。都非常壯觀呢~

出游：來到了歐洲，那一定是要到其他歐盟國家走走看看的啦！那要怎麼以便宜的價格去到這些國家呢？出游的交通大家可以選擇 Flixbus，是一家非常普遍的客運公司，價格便宜還有學生優惠（記得要使用學生賬號註冊），班次多，價格也非常便宜。除了大巴，還可以選擇火車，但火車誤點嚴重可能上小時，搭它時常需要禱告不會延誤。再來就是飛機啦~ 搭飛機可是非常方便的呢，提前購買還可以買到非常便宜的機票！在歐洲出游，手提行李是管的非常的嚴格的，一般上我們的手提行李箱是不符合他們的飛機倉上方行李大小的規格的所以大家在出游的時候一定要非常注意自己的行李大小避免在登機口被罰。非常建議大家在交換期間到處走走體驗不一樣的文化，在這交換期間自己已經走過了17個國家，有一些是獨旅，一些是和室友一起，看過了非常多也體驗到了非常多，也認識了來自其他國家的朋友，自我成長了不少。

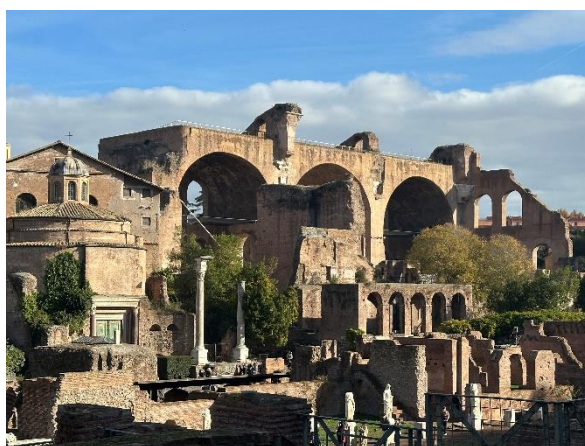
3. 開銷概算

房租：375 歐/月

日用品：50-80 歐/月



日
常
開
銷



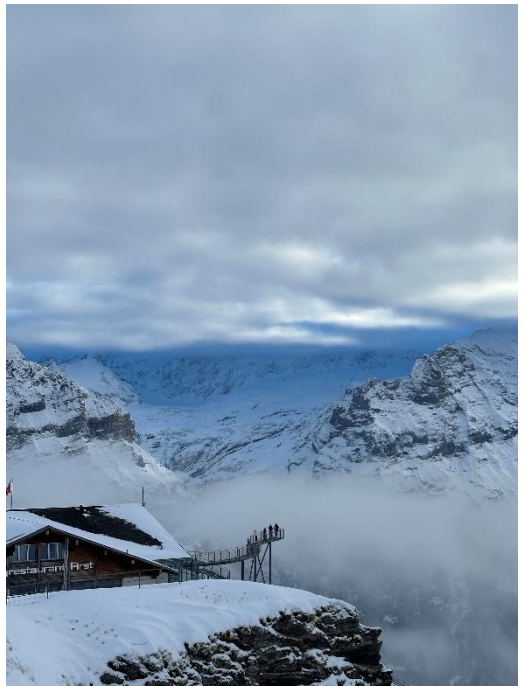
(外食)：100歐以內/月

交通費：35歐/月

旅行：300歐以內/次

一個月花費大約1000歐以內

四、照片 (如有，請提供)





五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他