

長榮大學選送優秀學生至海外學校擔任交換生
之成果報告書

University of Salerno 留學心得

就讀科系/年級：航運管理學系 4A

學生姓名：陳航超

研修國家：義大利 Italy

研修學校：沙列諾大學 University of Salerno

研修期程：一學年

1. 緣起/準備

一直憧憬于西方世界羅曼蒂克的藝術氛圍和熱情奔放的地中海風情，所以在學校第一年開放義大利的學校申請的時候，就第一時間報了名。儘管以前有出國交流的經驗積累，自己的獨立自主能力也並不遜色，可是真到了要申請長期交換學習的時候，又開始打退堂鼓。一邊是出國學長姐的出國分享，優雅神秘的巴洛克文化在照片分享里更顯得風情萬種；一邊是語言的障礙，和人生地不熟的手足無措。平衡許久，在老師和家人的鼓勵下，終於決定出國闖蕩闖蕩，感受一下不一樣的文化氛圍。

當確認拿到 UNISA 的入學通知單，惴惴不安的心情遠大於喜悅。首先，辦理簽證就是一大關卡，準備好財產流水賬單、在學證明、父母工作證明等一系列文件，反復到簽證使館簽字確認，來來回回也需要一個半月的投入。拿到簽證后的大事，就是確認機票和住宿，我和同去交換的同學，兩個人一起出發，于 Rome 轉機，至 Napoli，再搭公車前往交換學校所在的 Salerno。

當然這一切前序工作的都還沒有結束，由於我們在歐洲逗留時間超過 90 天，所以還要立馬申請學生居留證，此時不得不吐槽義大利人的辦事效率，9 月中寄出的申請材料，11 月底去警察局按手印，12 月中才把所有手續補全，而那張小小的居留證卡片直到第二個學期過半才拿到手。十分義大利的處事風格：慢悠悠，也許還要很久的時間來好好適應。

2. 研修學校簡介

University of Salerno (Italian: Università degli Studi di Salerno, UNISA) 是一所 10 世紀至 13 世紀歐洲最重要的醫學院，后至 1968 年成立州立大學，提供 10 個學院的各種學位：文理學院、經濟學院、教育學院、工程學院、外國語言學院、法學院、醫學院、數學物理自然科學院、藥學院、政治學院。我所在的是經濟學院，以經濟、管理類的課程為主。

UNISA 雖然是一所義大利文教學的大學，但是由於各國交換學生比較多，所以也會開設義大利文的學習課程，和英文教學的專業課，所以沒有義大利文的語言基礎，也是可以在學校學習和了解當地文化。



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SALERNO

圖 1 校徽
(圖片來源網路)

3. 國外研修之課程學習

在學校雙方確認交換名單后，就是選課啦。UNISA 的前身是一所醫學院，所以在醫學藥學方面的課程比較多，但由於我們的專業和語言限制，所以也只能望洋興歎。除此之外，UNISA 的系所很多，開設的課程也很多，可以根據個人的興趣和語言水平進行第一輪的篩選。之後 9 月抵達學校，還需要根據開課的具體時間和課程內容進行第二輪的加退選，確認選課單后，交由原學校（長榮大學）系主任和交換學校（UNISA）負責系主任簽字核對，最後給相關工作人員在學校系統登記。

因為我們語言的限制，所以最後選擇的課程都是以英文授課的方式進行研習，而意大利文課是根據大家的義大利語水平在開學前進行選課、分班。我選的課程是除了基礎的語言課程外，大多與經濟管理相關：服務與零售業管理（Service&Retail Management），跨文化能力（Cross Cultural Competence）。

服務與零售業管理（Service&Retail Management）主要著重在研究服務業者、零售業者在市場中提供各項服務的優勢和不足，認識企業文化中的精髓。而跨文化能力（Cross Cultural Competence）更關注在跨國貿易中雙方或多方企業的溝通交流的能力，通過不同國家文化的碰撞和了解，來找出最佳的解決方案。因為這兩門課程都以英文授課，所以上課的學生中也不乏像我們一樣的交流學生，大家的文化碰撞更加激烈，文化交流更加頻繁，視野也更加廣闊。我們可以在課堂上了解到許多不同于東亞文化的西式思維，以及腦海中對西方的刻板印象，比如：直白的交流，家庭大於一切的理念。同時也在和當地學生老師的交流中，改變他們對中國對亞洲的陳舊觀念。

兩門課程都隸屬經濟管理學院的學科，需要課堂的溝通和世界觀的拓展，所以，我們學期中會有模擬商業貿易談判的表演，也有兩國文化交流演講，通過大家對各自國家的人文、環境、歷史等各方面來推敲本國商業文化的起因以及與在

跨國貿易談判中需要注意和提高的方面。舉個例子，和我一起組隊報告的是一個標準的意大利女生，在我們的小組討論中，她更傾向於直接地表達自己的看法和情緒，而我則更含蓄，不會把一些內心的想法表露出來，但同樣的我們都有很重的家庭觀念。

另外所修的語言課程里，我們除了學習義大利文之外，也能接觸到許多關於義大利的歷史、藝術，甚至感受義大利人對美的看法。義大利語的使用不同於英文和中文，它的發音、語法更有一種穿越了歷史長河，回到古羅馬時期的粗獷和強勢。再搭配上當地人的標準手勢，才是地地道道的義大利人呢。



圖 2 文化碰撞報告組員留念



圖 3 跨國貿易談判模擬

4. 國外研修之生活學習

我們在學校參與的社團就是一個幫助國際學生融入當地社會生活，了解在地文化的學生團體 AGEE。每週會有 AGEE 組織的 party，到了週五大家就會聚集在海邊的 bar 一起吹海風，喝啤酒。偶爾還會組織一日 tour，帶領各國的交換生一起參觀 Salerno 的古老建築，或是前往 Napoli 一同品嚐在地美食——經典的 Margherita Pizza。學校也會舉辦一些音樂節，在晚上約上一群朋友，在空曠的廣場上聽歌、喝酒，放鬆一禮拜的緊張和壓抑。

啤酒，音樂，簡單又直白的解壓方式，是當地年輕人最愛參與的活動，除了在海邊還太陽。地中海的陽光是最誘人的，告別一個冬季的抑鬱和寒冷，躺在柔

軟的沙灘上，享受陽光的沐浴，看海邊小朋友在玩沙灘排球，浪費一整天也可以呀。

Salerno 是一個傳統的義大利城市，不同於 Rome、Napoli 這些大城市的吵鬧和混亂，Salerno 更有一種海濱城市的悠閒和安然自得。也許是當地人多的緣故，沒有太多外來的人群的打擾，所以每當我們走在街上的時候，總會有人對我們投來好奇的目光，他們會友好的朝我們打招呼，時常將我們與日本人搞錯，還覺得雙手合十的鞠躬禮，適用於每一個亞洲國家。在這裡，沒有身為異鄉人的手足無措和孤獨，好像就是生活在那裡許久的土著居民，一切都很順其自然，包容在同一片陽光下。

5. 國外研修之日常生活

- 1) 生活環境 Salerno 是一個舒適的南部海濱城市，不同於其他大城市的壓抑，它反倒是一個適宜居住的城市。學校則在離城市不遠的山腰上，涼爽舒爽，冬季下雪過後，還能隱約看見山頂的積雪。但是義大利人對煙草的迷戀會打破這些祥和的一面，校園裡、城市街道上隨處可見的煙頭，讓城市變得更加凌亂。
- 2) 住宿 因為學校離 Salerno 的城區有一段距離，且因為週末假期公車停運的不便，我們選擇在城區租賃公寓。找房子是在 AGEE 的協助下完成的，一間有公共廚房、餐廳的合租公寓，在擁有自己一方天地的環境里，還有一角不大的陽台，供自己在閒暇片刻可以拿著一杯咖啡，再看看街上各色有趣的行人。
- 3) 交通 公寓的樓下便是開往學校公車站點，有固定的時刻表，但是慢悠悠的義大利人仿佛從沒有準點過。公車票可以在隨處可見的煙店里購買，1.2 歐一張，經常去學校上課，可以買一張月票，去到的範圍很廣，週末持一張月票，去往附近的城鎮逛一逛，也是消磨時光的好辦法。如果你想更遠的地方旅行，火車才是更便利的選擇，跟台灣一樣，也有區間車和高鐵的選擇，如果有了詳細的旅行計劃，可以提前購買車票，會省下一大筆錢。購買火車票可以用 GOEURO 這個 APP，查詢時刻表、留下票據，都是很好的選擇。
- 4) 飲食 在學校學習的日子裡，學校餐廳是一個不錯的選擇，水果、酸奶、主食、點心，3 歐就夠了，很簡單但絕對能吃飽。晚上回到市區尋一家不錯的餐廳，感受一下義大利最棒的 pizza 或者義大利面，佐上一杯紅酒，就是美好的夜晚。當然，在義大利晚餐時間大多在 19:00 之後。不過，品嚐當地的美食也不是常有的事。我們更喜歡在樓下的生鮮超市買上一些喜歡的蔬菜肉類，回家煮一頓標準的中餐犒勞自己。有時候會在週末，搭乘火車前往 Napoli

的中國超市，買一些水餃、拉麵和許多調味料。每次去中超購買食材都是拖著空行李箱去，滿載著戰利品而歸。在陌生的異國他鄉，小小的一瓶調味料就是故鄉的寄託。



圖 4 自己煮的晚餐



圖 5 外食

6. 費用篇

- 1) 住宿費 房租：210 歐/月 水電瓦斯：約 60 歐/月
- 2) 交通費 公車月票：27.5 歐/月 火車：往返 Napoli 4.7 歐/趟*2=9.4 歐/月
- 3) 生活費 中國超市購買食材：35 歐/月 生鮮超市：15 歐/周*4=60 歐/月
- 4) 學餐 3 歐/次*2 次/周*4 周=24 歐/月

7. 此次研修經驗的具體效益

- 1) 提高了英語口語能力
- 2) 學習了一門新的外語
- 3) 具備危機處理的能力
- 4) 學會用不同的角度思考問題
- 5) 能夠推己及人
- 6) 提升了廚藝

- 7) 拓展了國際觀
- 8) 認識新的朋友
- 9) 了解到許多不同於課本上的文化知識
- 10) 更加獨立地思考問題
- 11) 能夠在多元文化的交融中，傳承東方文化
- 12) 在各國的旅行中，發現每個地方的優勢和不足，並思考其中的原因，認識到自己的國家進步的地方和需要改進的點。



圖 6 Salerno 的海景

8. 感想與建議

此次前往義大利交換學習，非常感謝系上老師和父母的支持，每一次在申請時的猶豫和恐懼，總會在他們的幫助下一一化解。雖然並不是第一次出國，也不是第一次一個人遠離熟悉的生活圈，挑戰一個又一個孤獨的時刻。但是，當你勇敢的突破這一層層的阻礙和惶恐，站在新的一片天空下的時候，你會發現，其實一切都跟你想象的不太一樣。

一切都是新奇有趣的，站在經過歲月磨損的石板路上，周遭都是和你不同的當地人，說著你不聽懂的語言，那一刻前一秒的熱情就好像澆了一盆冰水。你也曾問自己拼命了那麼久，就為了來到這個陌生又疏離的國度，到底值不值得。害怕和後悔，湧上心頭，連吃了兩天的披薩味同嚼蠟，只想要一碗熱騰騰的陽春麵，想要訴說心中的苦悶，卻找不到一個人。孤獨，是你最大的敵人。

但是，這正是交換期間最寶貴的經歷和難忘的回憶。脫去舒適區的稚嫩，我們開始成長，學會了煮飯、炒菜，並在一次次的失敗中一點點地進步；學會了在生鮮超市里挑選最新鮮的蔬果，精打細算；學會了規劃旅行，在假期里來一場說走就走的旅行。這些都是無拘無束的，是孤獨賦予我的。學著獨處可以認識自己，發現自己遠比想象的要強大許多。

經過此番交換學習的經歷，我覺得自己遠比自己認識的自己要堅強許多，獨立許多。當然，這個過程中也需要朋友和家人的關心，在此十分感謝和我一起義大利交換的 Taiming，一起煮好吃的，一起出去旅行，有開心不開心的事情都一起分享。還有在在西班牙交換的同學，一起在聖誕節出去旅行；還有很多很多來自不同國家的同學，課上的小組員，以及在其他國家求學實習的長榮校友。是他們一同陪我度過在義大利一年的短暫時光。

最後是給學校和即將參加交換生計劃的學弟妹的一些小建議。

給學校的建議：我希望學校可以更加關注在外交換生的學習、生活和安全事宜，一些小小的關心，往往會給在外求學的遊子帶來一些家人的溫暖。除此之外，還希望學校可以熟知交換學校的情況，以及一些辦公手續上的事宜，幫助交換生了解對方學校的情況，可以更安心的出國學習。

給有意向交換學習的學弟妹們的建議：不要害怕，它對你解決問題毫無幫助，勇敢的面對往往會帶來意想不到的結果。儘管交換學習的時間不長，而且對學業也並沒有明顯的助益，但是它所帶來更是一種處事的淡定和廣闊的眼界，你會感謝當初獨自走出去觸摸世界的你，也許只是多遊覽了幾個國家，也許只是學會了做出一桌豐盛的晚餐，也許只是交到了幾個異國朋友，也許只是精進了英文口語，學到的只是一點點，但這都是生活教會你的，你的能量一點點在積蓄在迸發。

可能交換學習的生活並沒有想象的那麼輕鬆快樂，但是我依舊感謝，感謝那個充滿力量的我，一如既往。



圖 7 和 Taiming 合影于公寓陽台



圖 8 和 Taiming 合影于公寓餐廳 聚餐