

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書



沙列諾學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學航運管理學系

獲獎生姓名：王 O 諭

研修國家：義大利

研修學校：沙列諾大學

研修期程：2018/2019

獲獎年度：107 年度

1.緣起/準備

原先在大一時給自己設定要在大三提早畢業，因此大一新鮮人時很努力也很有動力維持了很好的成績，但這一年真的是為了要取得高分、好名次，過得很不開心也很痛苦。在升大二暑假時，我姐問我：提早畢業後你要做什麼？我回答：找工作吧！既能省下一年的學費，還可以多賺一年的錢呢！！但我姊畢竟是過來人，他說工作未來三、四十年做到你想不做都不行，何必急於這一年呢？既然你想大三完成學業，何不試試去交換學生一年呢？從那開始，我的目標就有所改變了

從上學期面試+備審出來的名單確認後，就要開始著手交換學校的門檻(雅思 5.5)+上一門艾德的語言溝通與表達(長榮大學的門檻)，都達標後國際處才會開始聯絡，陸續會收到一些資訊，包括線上註冊、選課資料協議書等等，完成後就等義大利寄入學通知書，收到後可以開始著手學生簽證+買機票等事宜。從現在開始到交換結束，一切都要靠自己完成，不管遇到甚麼問題，請做好準備，沒有人有義務要幫你!!!

先打個預防針，義大利人幾乎都不說英文，即使他會他也不說，尤其南義非常嚴重，各種辦事效率趨近於零，非常悠哉，你一定要習慣，就因為很悠閒，他們的交通誤點率也很高，公車直接不來或嚴重延誤都是家常便飯，還有義大利人都非常不準時，也不給確切時間點，因為一定會遲到個 15 分鐘，對我們來說非常不習慣，但也就只能一直等，培養耐心，他們常說凡事慢慢來不急，

線上註冊:

照著他步驟走是完全沒問題，唯一要注意的是國外都以為我們是中國 People's Republic china(PRC)，所以在填國家的時候如果找不到 Republic of China (ROC)或 Taiwan 的話，可以試試 Formosa

選課資料協議書:

他們稱作 Learning Agreement，請先搜尋好要修的課，我們幾乎都選英文授課，9 月開學後還有一段時間改，但比較麻煩，所以能一次選好一年的所有課是最好的，長榮的規定一年 18 學分，換算義大利的學分數大概是 36 credits。

學生簽證:需要準備很多證明，請備齊所有資料，每一個都不能少(費用 1770 台幣)

特別注意:

- 1.一定要先打電話預約，要連環 call 打才會接，而且他開放時段非常短要把握!!
- 2.住宿證明:如果還沒找到租屋處，可以提出旅館的預訂資料

已經找到租屋處，請房東寫個聲明書證明你會待在那

- 3.財力證明:我是算 $40 \text{ 歐} * 365 \text{ 天} = 52 \text{ 萬台幣}$ (匯率 1:36)

強烈建議用父母的帳戶，需要父母的英文聲明說會支助自己這一年的生活費+父或母的戶頭餘額證明影本即可；如果要用自己的戶頭證明，那筆金額需要超過 3 個月前或更久就在自己的戶頭，代表真的是自己的錢，所以避免要補件麻煩，還是用父母的比較快

- 4.最後，最好是一拿到入學通知書就立刻去申請，不要拖到來不及

- 5.義大利台北辦事處 <http://www.italy.org.tw/Chinese/index.html>

義大利居留證: (116 歐大概 4200 台幣)

來義 8 天內要提出申請，但殊不知義大利效率差到我們等了 3 個月才辦好，聽說已經算快了，要準備的東西跟簽證差不多，照理講有簽證應該就沒問題，但就怕遇到麻煩，而且居留證超級貴又麻煩到爆炸

1. 去 Agenzia Entrate 免費申請稅號
2. 去菸酒雜貨店 Tabaccheria 買印花(Marca da bollo) 16 歐
3. 去郵局 Poste italiane 拿 KIT 信封填居留證資料(Aegee 學生組織會教你怎麼寫)
4. 填完就可以再跑一趟郵局寄出這些相關資料+證明(付 71 歐+30 歐兩筆)
5. 拿到收據跟預約單(全部都要收好)
6. 預約時間到去移民局 Ufficio immigrazione 蓋手印辦手續(有翻譯人員在現場)
7. 等簡訊通知你去拿或線上查詢進度 <http://questure.poliziadistato.it/stranieri/>

2. 研修學校簡介

Unisa 是 University of Salerno 的簡稱，這所學校前身是醫學院，因此三類的科目比較強也很出名，有分兩個校區 Fisciano 和 Baronissi，前者是主校區，幾乎所有學院都在那，後者主要是醫學系。沙列諾大學與全世界許多大學都有簽交換計畫，因此這裡的交換生多到爆炸，但大多數都是歐洲學生，我們這屆亞洲只有台灣跟越南，華人就我們兩個，真的是非常少，相對的我們就必須去面對新文化及衝擊，也是不錯。學校位於偏僻的郊區，從 Salerno 市區只能搭乘 7.17.27 號公車去學校，對我們來說還算方便，但有時候真的會被不來的公車氣個半死。這個學校的大樓有點複雜，對我們一開始不適應來說，但久了就會習慣的，學校還有附設郵局、警局、銀行等等，算是多元但營業時間都很短，義大利人都很懶惰，所以上班時間不長。我們被分到的管院是經濟學系，但其實沒甚麼差，因為你選課是沒有限制的。

3. 國外研修之課程學習

我這一年共修 40 credits，聽義大利人說交換生的學分數比較高，很多人都搶破頭要來修

1. Italiano A1 (5credits) 免費學義大利文+過了還可以拿證書，強烈推薦(原價 100 歐)
2. Italiano A2 (5credits) 第二次其實是要收費的，但老師人超好也沒說什麼就繼續學義大利文，
3. Service Marketing(5credits) 服務行銷，課很快就結束了，我覺得有點難
4. Lingua Inglese Annuale (9credits) 一年份的英文課，可以用雅思成績抵這堂課(overall 大於 6)
5. Cross Cultural Competence(10credits) 跨文化的課，做了很多國際交流的作業
6. Responsabilita Sociale delle Imprese (6credits) 義大利文授課的企業倫理，總成績是做大報告

上課基本上都是小班制，因為是交換生的英文授課，反之，如果是義大利文授課會是大班制，非常多人，翹課也翹特別兇，義大利學生都不出席上課，很認真準備期末考試，他們說老師也寄不助你是誰，只要把考試考過就沒問題了

這邊的考試制度很特別，我們一開始先交選課單 learning agreement，Unisa 國際處會幫我們在系統上選課，然後接近考試日期時，他們會要你註冊考試日期 official day，什麼意思??

在 Unisa 你修一門課，往後一年內大概有 5 次的補考機會，如果你不滿意成績或沒考過，就等下一個考試日期重考，分數是 18-30 分，18 是最低門檻等同於台灣的 60 分

4. 國外研修之生活學習

我在學校沒有參加社團，原本很想參加運動社團，但因種種因素取消了。學校有兩個組織(Aegea 和 ESN)會準備各種活動 party 或一日遊或小旅行，Aegea 類似學校學生會的概念，處理你在學校的大小事，辦公室就在國際處旁邊，只要有任何問題去那就完全沒問題了，他們人都超 nice 的，還可以幫你找房子喔!!

ESN 算是歐洲學生會，是跨國的有組織的，辦得活動較大較多人，去的地方也會比較遠或多元，總對我來說都差不多，就是 party all night，喝酒喝一整晚，音樂開最大聲跳舞的概念，就像夜店一樣吧，但她們是不管室內或室外都可以很 high，在酒精的催化下大家都會變得很瘋；也是有比較健康不同的活動，像製作 pizza、沙灘排球活動、繪製馬克杯、去爬山登頂等等，反正只要你有興趣就先去報名繳費即可。

另外，參加 ESN 的活動一定要辦他們的會員卡 10 歐，去很多店家會有優惠，然後搭瑞恩航空也有 8 次免費 20 公斤託運，非常的好用，超推薦的!!!

來到這一開始最不適應的就是英文完全不通，義大利人幾乎都不說英文的，尤其南義特嚴重，我們亞洲臉似乎是稀有動物，這一整年走在路上大家都指指點點狂看你，剛開始很不適應，尤其我們又聽不懂義語，簡直是超級痛苦阿，完全能體會在台灣的外國人他們的感受阿~~這時候 google 翻譯就超級好用，不管什們時候就是狂翻譯就對了，時間久了自然就聽得懂一些簡單的生活用語了

5. 國外研修之日常生活

生活環境

Salerno 是一個位於南義靠海的小城市，氣候宜人，冬天有機會下雪的，不同於南義最大城 Napoli 是個非常適合居住的城市，雖然沒有北義的乾淨有秩序，但物價相對便宜，雖然每天都有救護車吵雜聲及垃圾紛飛的街道，但卻有北義沒有的熱情，就像台灣南部跟北部的差別吧!!這裡聖誕節有全義最美的燈街，雖然我覺得新北耶誕城更美哈哈，但對他們來說已經是超級美的，畢竟他們沒看過台灣的，也因為靠海，每天都能看到海的感覺真的很幸福

住宿

由於學校宿舍位於郊區，假日沒有公車，我們選擇住市區，而這間是上屆交換生推薦給我們的，附近有郵局、超市、餐廳，離火車站只要走 10 分鐘，交通地理位置超好，簡單的家庭式，共用廚房、衛浴設備，自己有獨立的房間還有小陽台能看看街景曬曬太陽，超級喜歡這房間的，房租是我們問過這附近最便宜的，所以也很推薦接下來要去的同學去喔!!

交通

義大利人開車非常的亂，大家都超級沒耐性很愛按喇叭，所以走路時一定要小心，雖然歐洲的文化很習慣禮讓行人，但有時候也是會遇到瘋子直接橫衝直撞

去學校在家門口就有一個 27 號站牌可以直達學校，非常方便，單趟 1.2 歐、月票 27.5 歐，而走 5 分鐘有公車總站，那邊的公車豐富到能搭去附近城市都很方便，要去學校的 7 號也能在那搭。我們在義大利的交通都選擇火車，提早規劃提買是最省錢的，有兩家鐵路公司，像台灣鐵路的是 Tranitalia，像台灣高鐵的是 Italo，只停大站，臨時買很貴，提早買能買到超划算的價格喔!!

去其他國旅行，我們都從拿波里機場 NAP 飛出去，這一年幾乎都搭廉航 Ryanair，雖然規定很嚴格很多人都嫌棄它很爛，但就是因為便宜阿，車票在歐洲都一樣，提早規劃提早買都會非常的便宜，所以喜愛去旅行的各位就要及早規劃囉!!

飲食

說到飲食，亞洲食物直接完勝歐洲食物，原本想說這一年會變胖，殊不知還瘦了呢，義大利超推水果口味的冰淇淋，真的綿密又爽口，而 pizza 幾乎每一間都大同小異，不會踩雷學校有學餐能吃，一次 3 歐，有 2 塊麵包、一盤青菜、一盤肉或魚、一盤主菜(義大利麵或燉飯)，還有一顆水果，非常的划算啊!!但常常吃還是會膩，畢竟菜色都大同小異，但偶爾還是很期待有新料理，學餐有飲水機，我們常常去那邊裝水。在歐洲人們常常直接飲用水龍頭出來的水或路邊的地下水，我是不大敢，但也要每個地區的水質，瑞士的水就是完全安心使用。我們在這除了吃學餐外，幾乎都是自己煮來吃，畢竟歐洲食物不外乎就是三明治、漢堡、披薩、義大利麵，吃久了真的會膩到爆阿。

我們的城市沒有亞洲超市，只能去拿波里採買，每次去才覺得亞洲真的是食物天堂，每每都很想念台灣食物，但又煮不大出來的家鄉味，真的是可憐。

6.費用篇(台幣)

雅思測驗 7000 元
學生簽證 1770 元
居留證費 4200 元
機票來回 35000 元
住宿費用 7500/月
生活費用 8000/月
交通費用 1000/月
旅行費用 25 萬

總花費大約 40 萬

7.此次研修經驗的具體效益

- 1.獨立自主—踏出舒適圈的自己會進步很多
- 2.廚藝進步—沒有外食這個選項時，自己煮變成日常
- 3.認識自己—跟自己相處的時間變很多，會慢慢了解真實的自己
- 4.規劃人生—多了很多時間好安靜思考人生
- 5.語言多元—面對來自不同國家的同學，英文很重要，但在歐洲不見得管用
- 6.文化衝擊—不同文化真的會使人卻步，產生隔閡

8.感想與建議

自從學測成績出來後，看著不夠滿意的成績很後悔，但不想考指考的我選擇了從沒聽過的私立學校，覺得有上就好。也因為第一次讀私立學校，讓我覺得爸媽負擔太重，一心想著要大三提早畢業，大四進入職場工作。

大一的我很認真維持好成績，也很執著分數，給自己的壓力很大甚至生病了。然而我的姊姊認為相較於提早就業，出國交換是更好的選擇，能好好享受當學生的感覺。漸漸地，我改變了目標，不再那麼執著成績，讓自己有喘息空間，病因此痊癒了。

經過一年的準備：備審、面試、考檢定、買機票，如今站在歐洲這塊讓我無法想像的土地上，面對不同文化的衝擊，每天都是種嶄新的體驗，除了增加自己的國際觀，也學會自己面對困難、解決問題。我認為大學只需要3年就夠了，剩下的這一年是銜接出社會的關鍵時期，要荒廢還是充實都取決於自己！但我強烈建議不要浪費這一年，不要做會讓自己後悔的決定，要對自己人生負責。

很慶幸自己選擇嘗試當交換學生，不只變得更快樂，也更了解自己，原來可以這麼獨立，原來這一切都是自己努力的成果，原來自己還是很有能力的。我覺得如果訂下一個目標，堅持下去很重要，如果一直蹉跎不前，只會浪費時間，有了目標就去拚，就算失敗也可以重來，或者換個方向繼續努力，想讓自己過的更好，就該付出更多。

結束這一年後的我，有了不同的建議與心得：

1.個人強烈建議大學花三年修完學分，第四年去實習或者交換，不然就提早畢業。

非常推薦大家以學生的身分去歐洲一年，不僅省錢又能給自己帶來一生難忘的回憶，為甚麼省錢呢？在歐洲有很多學生優惠甚至免費，或者26歲青年價，這點真的是非常讚阿，趁年輕有體力，何不去闖一闖呢？你會發現文化的不同會帶給你很多不一樣的人生經歷

2.建議大家在大二就申請、大三去交換，雖然像我在大三修完學分後去交換能無憂無慮，但很尷尬的是你將銜接出社會或者考研究所的重要一年不在台灣，很多企業4月底5月初就開始徵才，不僅會錯過機會也會更難抉擇，或許你說你能在國外找到工作，但那真的是要很努力的人才能做到，而且如果你想跟大學的同學一起參加畢業典禮，你是必要提早回來或者放棄這個重要時刻。

3.很多人卻步的原因是因為錢，但老實說，其實花費真的跟台灣差不多，可能也是我在地方物價低廉，但如果你單看生活所需，其實根本不會貴到負擔不起，也是有交換生因為沒有多餘的錢去旅行，在家附近城市玩玩就好，他也過得很開心很快樂，所以如果你有心想去當交換生，建議從大一開始存錢，教育部及學校也會有補助，相信你一定可以去的。

4.這一年常常聽到很多人羨慕我能去交換，可是我很想說的是只要你想要，沒有不可能，請付出行動，沒有努力怎知道不可能呢？沒有踏出舒適圈是不會進步的，第一步先設定目標、開始規畫、之後一步一步執行，最後一定會成功的，加油！！



與義大利人交換語言



Salerno 海岸邊



與台灣交換生一起滑雪



我的室友們



學餐



上課情況



Salerno 風景



Napoli 最有名 pizza