



世新大學

赴外交換計畫報告

基本資料			
學生資料			
姓名	羅瑾	交換校名	羅馬第三大學
		校區(若有)	
原就讀系所	公共關係暨廣告學系	交換系所	Philosophy
前往國家、城市	義大利羅馬	赴外學期	2019 至 2019 (請點選)
交換資料			
出入境日期	出境: 2019 年 02 月 17 日	赴外共 169 日	
	入境: 2019 年 08 月 7 日	修課期間約 140 日; 旅遊約 29 日	
交換校獎學金:	<input checked="" type="radio"/> 有, 每學期約 6 萬 新台幣	該獎學金概述(名稱?名額?申請手續?)	學海飛揚
交通		課程	
航班抵達後, 如何到達姊妹校?		總修讀學分數	8
火車		必修學分數	0
簡述姊妹校周邊的大眾交通運輸		世新抵免學分數	0
公車、捷運、火車		選修課程清單	1 cultural history of early modern europe
姊妹校住宿		2	italian
住宿約略費用	20000 歐	3	
室友身份	世新交換生	4	
每房住宿人數	1	5	
宿舍設備	基本設備廚房廁所	6	
建議攜帶物品	泡麵	7	
整體住宿約略說明	家庭式	...	
交換期間生活花費	抵達首週約 2 萬 新台幣; 平均每月約 1.5 萬 新台幣; 共約 40 萬 新台幣		

(請接下頁)

交換心得

形式	規定
一、影音呈獻	Youtube、個人影音社群等交換心得分享，總時長應超過 15 分鐘。
連結網址：	https://youtu.be/J54c-RxBxlw
二、影像呈現	Ig、Flickr 等圖片為主、文字為輔之交換紀錄，總照片數應多於 25 張。
連結網址：	
三、文字呈現	個人部落格，總帖數應多於 5 篇，每篇皆應多於 300 字且附圖。
連結網址：	
四、文字報告	直接鍵入於下表，需達 1500 字以上，需附至少 10 張照片並說明內容。

一、緣起

大二下學期，我過著一成不變的生活，感覺每天都好忙好累，不是工作就是上課，變得好像機器人一樣，所以開始思考我生活的意義。習慣了一學期規律的生活，在通勤的閒暇總是在想，今年要升上大三的我能讓生活有什麼改變？知道我已經很努力的過每一天，不管是在學校還是工作，身為處女作吹毛求疵的一直在要求自己把事情做到最好，可是時間久了，我覺得我總是在追趕著什麼，實際上卻有一直停滯不前的感覺，被這種忙碌且無謂的生活壓著透不了氣，所以希望能做點什麼，可以一點點改變我的生活，哪怕只是一點點，我想讓我的生活更有目標或是意義。

一直都知道學校有很多交換的機會，以前總是覺得很麻煩，不想花時間再去適應一個新的環境，因此不考慮申請交換，但在開始思考著如何能讓生活轉變的時候，看到了當時在義大利交換的學姊在網路上分享他的旅程，一開始只是純粹看他講述他遇到的奇事，後來就開始想，要是我有個機會去闖一闖該有多好！也可能也是因為工作的關係，我開始很珍惜自己還是學生的身份，想要趁著畢業前，以學生的身份，眼光去外面的世界闖一闖！

常常思考，身為公廣系所學到的專業，能讓我在未來出社會以後帶給我什麼改變？我以後會是一個有競爭力的社會新鮮人嘛？我該如何發揮我的專長，我該在哪邊找到適合我的生活？論英文能力的話，英文不錯的我是比不上第一等的英語系學生，可是我該如何將我所學的公關廣告知識運用在我之後的職涯計畫裡？一直以來我對語言學習非常有興趣，我也認為如果能在增進幾種語言能力我將會成為一個廣告公司不可或缺的角色！語言+專業=競爭力，所以我很想把握這次的機會，讓我在學習語言的同時，用自己微小的力量拓展台灣和歐洲的國際交流，增進我自己的文化觀也讓更多人了解台灣！跳脫我舒適圈，以一個全新的身份看世界。

為什麼是義大利？

2017 年跟家人去了巴塞隆那旅行停留了一個月，徹底地體驗了歐洲人慢慢的步調，不僅是對他們的熱情，拉丁的文化所折服，欣賞他們生活的方式，不僅只是懂得享受，而是被亞州和歐州人文化差異所驚

豔，很好奇他們眼中的亞洲人是否也是如此的不一樣。不只是當地的風土民情，而是他們待人、創造藝術的方式。看了很多高第的建築，細節都是別出心裁的創意，有別於我所看過的中國式建築。也看了很多佛朗明哥表演，舞者和音樂的配和是如此的煽情，眉頭一鎖滿是對一生情感的愛恨情仇，糾結又充滿熱情，讓我看得熱血沸騰，雖然不懂拉丁音樂，但彷彿自己早已走進主角的故事當中。經歷了一個月歐洲的洗禮帶著滿滿的收穫回家。參訪過很多國家的我，心中一直好奇義大利是否跟我想像中的一樣，是那麼的奔放嗎？義大利人的小氣？南歐的人民是否比較熱情活潑？多情的他們究竟是現實還是溫暖？從小就對這個國家有很多的想像，時間也累積去尋找答案的勇氣，因此羅馬成為我的首選交換國家。

二、 研修學校簡介-羅馬第三大學 ROMA TRE

在羅馬的眾多大學裡面，我遇過的很多當地人都說三大是全羅馬最好的大學，相比歷史悠久的一大 SAPIENZA，三大的設備較新，教學方式也比較新穎，多半採以小班制教學，校區地點也非常便利！身為三大的學生我也比較喜歡三大附近的居住環境，很清幽又方便，離市中心 15 分鐘，距離機場也比較近，住宿也相對便宜很多

三、 國外研修之課程學習(課內)

我選修

- ITALIAN AS A SECOND LANGUAGE - LEVEL A1
- THE CULTURAL HISTORY OF EARLY- MODERN EUROPE

義大利文是交換生必修的課程，但我不得不說語言中心的師資不是很好，我的老師幾乎不太會說英文，每當課堂上我有疑問的時候他總是無法清楚地回答我的問題，因此很多不理解的地方沒有得到解答，常常讓我們這些交換生覺得老師總是在敷衍了事。

第二門課是屬於歷史研究所開設課程，以全英文的方式教學，班上有 6 位同學，因此教授有很多時間跟我們討論課程內容以及我們寫的 essay，對我來說上這門課很吃力，就算英語好還是有很多歷史名詞是我第一次接觸，看一篇文章常常有看沒有懂，需要花很多時間跟耐心去完成課堂作業。我的教授澳洲人，所以溝通上完全沒有問題，在課堂上也常常給我發表意見的機會，對亞洲的歷史文化也深感好奇。課程的作業很龐大，第一是因為研究生的課程已不再提及一些基礎的歷史背景，而是探討那些轉變歷史的小事件並加以分析。有幾堂課程教授帶我們去市區的教堂、博物館、學院，參訪與課程有關的名勝景點。這堂課真的很費心力，個禮拜會有大概 200 頁的毒物要複習，附加兩夜的 essay 要交，週二的課程由六位同學輪流主持套討當週讀物，但是生活在這個充滿歷史痕跡的羅馬，再這主修歷史是一個非常棒的選擇！

四、 國外研修之生活學習(課外)

Erasmus 是歐洲國家的交換學生計畫，學校有 Erasmus 學生會 幫助我們熟悉在羅馬的一切，多半的朋友都是在 Erasmus 辦的活動認識的！週週都有活動，有時是學校的交換生活動，有時是全羅馬交換生活動，或是聯合各大學舉辦符合當時節慶的活動！有時也會有和當地義大利人帶我們去一些景點，讓我熟悉意大利文化和語言的練習，也會提供我們很多資訊，像是一些學生優惠、或是罷工的時間（羅馬是個愛罷

工的城市)。每個月會有 Road Trip 讓我們用很划算的價格去到其他城市參訪，會由當地的學生會成員帶領我們認識當地的歷史，參加 Erasmus 活動可以認識各式各樣的人，也可以交流彼此的文化，讓我們這些在他鄉交換生感到溫暖，像是一個大家庭一樣彼此互相照顧和關心，每天下課我都很期待可以見到朋友，每個人都很熱情很窩心一起生活的點點滴滴是我這輩子最珍貴的回憶。

五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 學習獨立、接受突如其來的意外並且解決它、接受他
- 多元文化的學習，不只是語言，和來自不同國家的朋友交流自己的日常和價值觀，總是很有趣。
- 學會妥協，讓自己懂得在不同環境中、不同場合，表現出適合的樣子，有時候是妥協，有時候是需要牙一咬的勇氣
- 更懂得和自己獨處，在獨自經歷各種大小事和自己旅行的過程中，和自己對話，有時候會看到很不樣的自己，可能是可愛真誠一面、可能是容易放棄沒耐心的自己，好的壞的都有，也因為獨處的時間很多，好像越來越會跟自己相處了。

六、 感想與建議

回來了一陣子，有時候依然覺得無法消化這半年歐洲帶給我的喜怒哀樂，只能說一個人在歐洲旅居半年真的很像坐雲霄飛車，這次並非我第一次在歐洲久住，我以為我已深深熟悉他們的文化，我以為英文能力不錯的我一該會一帆風順，殊不知這半年發生了好多我不會想像的事情，所有遇過的大事再也不讓我大驚小怪。

小時候不覺得世界很大，看著世界地圖，美國、英國、非洲、台灣，我輕輕的一指就可以指到，我以為一張機票縮短了文化差異和距離，只要有一些旅費，感覺距離都不是問題。在旅遊盛行的世代，大家出國的機會越來越多，而我卻是隨著旅遊經驗的累積發現，原來世界真的好大，可以到達的地方未必留的下去，確實有很多現實面再阻擋我們穿梭世界各地的便利度，光在歐洲半年申請個居留證，就讓我深感不是當地公民的不便利性。可能對於那些移民的人，世界更大，多不容易才拿得到居留證成為合法的公民，身為居民的權利底要再付出多少心力才會真正被這個國家這個種族容納？法律層面、文化層面都好難，然而這個年輕人不斷在漂流的世代，是誰離去是誰留下？我認識很多朋友都說：「一輩子一定要離開原本住的地方去別的國家住住看」這也關乎到自身和與生活的環境的被認同感，在羅馬的時候我總是很有自信地走在路上，我從來沒有覺得我是外人，雖然我擁有一張亞洲臉孔，但是我熟悉這城市的大街小巷，我用心記住羅馬的一隅一角，我可能體驗了比義大利人更義大利人的生活方式，時間讓我徹底地融入羅馬，每每旅行完回到羅馬，都有一種回家的安全感。

剛到羅馬的前兩個月，我真的很討厭那個地方，義大利人的懶散，辦事的效率、交通的不便利性等等都一直在消磨我對羅馬生活的熱情。但我沒有放棄，我還是想知道為什麼那麼多人對羅馬魅力的折服到底出自於哪裡？Don't Try! Just Feel it! 一位來自波蘭的朋友對我說，正好經歷了一對有點低潮有點壓力又有點思鄉的一段時期，難過的時候有羅馬凌亂的市容陪我，有點髒，黃光伴隨著歷史古蹟的夜色，讓我感受到前所未有的空，一時覺得這個城市根本只剩一個廢墟的殘骸，繁榮的古羅馬到現在一團亂沒有規矩被觀光客塞滿的城市，我討厭他，討厭他一陳不變的樣子，然而在我最糟的時候，我覺得有羅馬陪著我一起沈淪，他不要求我，我不奢望他，就醬子低潮了一段時間，我發現我開始仰賴羅馬很messy的一面，他讓我隨心所欲，享受了不曾享受過的自由，然而這個自由是心的自由，他任由我發展成自己想要的樣子，

毫不壓抑的我，從原本一個緊繃又有點控制狂的我到最後喜歡突如其來的驚喜，享受沒有計畫的生活計畫。

最大的改變就是真的看淡了很多事情，認識不同國家的人才發現文化根深在我們每天的一舉一動，我們的思考方式，我們在意的東西，跟其他歐洲同學比起來，我確實是少數的「亞洲人」，大家常常開玩笑說亞洲人很緊張很謹慎，確實，我時常沒辦法真正拋開心裡的壓力好好的去享受，但經過半年的意大利文化洗禮，我變得輕鬆自在，對待他人的方式也變得很大放，我認為是個非長好的改！變得樂觀緊崩感也消失了！謝謝羅馬給我半年來的驚奇，到現在都很像是一場夢，然而回去歐洲變成為我現在努力的動力，期待有一天，我帶著不同經歷回去看看那個曾經陪我成長得城市-羅馬。