

113 年度交換心得分享

Università degli Studi di Torino

企五 D 09153430 黃 禾



UNIVERSITÀ
DI TORINO

前言

這篇交換心得會比較長，學弟妹可以挑自己感興趣的部分閱讀。此外，為了讓內容更順暢，我會使用 ChatGPT 進行文字修正。

為什麼選擇交換？

我認為，一旦進入職場，就很難再有半年或一年的機會能夠在國外生活。因此，如果想要跳脫舒適圈、累積特別的人生經驗，或是促進個人成長，交換學生絕對是學生時期最好的選擇之一。

為什麼選擇歐洲？又為什麼是 ？

我一直對歷史充滿興趣，喜歡遊戲（世紀帝國、騎馬與砍殺、全軍破敵、刺客教條、天國降臨等……），也著迷於中古世紀的歐洲文化——騎士、宗教、建築、城堡、羅馬等，這些元素都讓我著迷。在選擇地點時，我考量到北歐和西歐的生活成本較高，而東歐雖然有獨特的文化，但歷史特色相對較少。因此，南歐成為了我的首選。

剛好，東吳大學與義大利的都靈大學有交換合作計畫，這讓我有機會踏上這片土地。當我看到「義大利」這個選項時，立刻覺得這裡能夠滿足我的所有嚮往——羅馬遺跡、城邦共和國、文藝復興，隨處可見的城堡與歷史遺跡等。如今在義大利生活，這裡的一切確實如我所期待，甚至超乎想像。



（精神羅馬人）



（熱那亞弩手）

行前準備 —— 簽證

先從簽證開始說起。這東西 **務必要在至少四個月至半年之前** 開始預約！我的義大利學伴曾說：「Il sistema burocratico in Italia...」，義大利人對他們的行政官僚體系也是一言難盡。舉個例子，我的學伴申請護照到真正拿到手需要等 **半年**，這要是發生在台灣，早就被上傳到靠 x 外交部轟炸到爛了，但義大利人對此卻已經習以為常。在台灣辦義大利簽證同樣冗長，所以，辦簽證很可能是你來義大利前的**第一道適應關卡**。

網路上有很多簽證申請教學，寫得比我還詳細，但我還是想簡單分享我的經驗，哈哈。

基本所需文件如下：

- **簽證申請表（英文版）：**辦事處那會有，不一定要提前印。
- **證件照 2 張（2 吋）：**拍攝時間 **3 個月內**，這點抓得非常嚴！我一開始用身分證上的照片，結果被要求補拍，在夏天的台北市中心跑來跑去，找拍大頭貼的機器，熱死喘死。
- **身分證正反面影本 1 份（A4 滿版影印）：**我是直接滿版列印。
- **護照正本 + 影本（A4 滿版影印）。**
- **住宿證明（只需要落地義大利的前十天即可）：**
因為我想住學校宿舍，但都靈大學的行政效率真的超爛，爛到去義大利兩個月前還沒收到住宿的更多資料，所以我先在 Airbnb 訂了一間 **可退費** 的房間，等簽證下來後再取消。
- **學校入學許可（正本）：**這需要請東吳大學 **直接寄信到辦事處的信箱**（PEC 系統 沒記錯是這個 del.taipei@cert.esteri.it）。網路上有說可以帶影印版，但我當初帶去一點用都沒有，他們還是要求學校直接寄過去。除了這個之外還有另一個方法(而且更快)，去義大利的大學網 (Universitaly) 做所謂的預註冊 (Pre-enrollment)
- **機票證明：**
如果是交換半年，必須提供 **來回機票**。我當初只訂去程，後來還重跑一次補回程機票，超煩。
- **申根保險證明（英文版）：**
我繳交的是紙本，自己則保留電子檔。學長我剛好是富邦業務，所以自己幫自己保，自己印，學弟妹有需要也可以找我，哈哈。
- **財力證明：**
網路上說帶自己的或父母的都可以，我當時兩個都準備了，結果辦事處的員工 **只收我媽的**，我的連看都不看……。

預約簽證：一定要提早！

這點超重要，一定一定要 **至少四個月前預約！**

我當初不信邪，就是要硬等都靈大學的資料都拿到再申請，結果一路拖到 **出國前兩個月** 才開始辦，打開官網一看，**靠 X！怎麼最早的預約已經排到 11 月了！**？（我 9 月就得出國）這樣根本來不及拿簽證啊！

學長小撇步

如果官網上已經沒空位，學長這有一個好像沒人提過的方法，你 **可以直接發信** 給辦事處（我當時寄的信箱應該也是 visti.taipei@esteri.it，不太確定，因為我已經刪掉寄件備份了）。在信件中 **說**

明你需要簽證的急迫性等……，並誠懇請求安排時間。

後來他們讓我在 **中午 12 點左右**（正規預約者辦完後）去辦理手續，成功辦到簽證！

但我不保證你們能像我一樣幸運，如果你能正常預約，還是 **盡量提早預約**，這樣就不需要搞這種心驚膽跳的操作了。

行前準備 —— 選課

我和在義大利認識的中山交換生都一致認同一件事：以前我們覺得台灣的校務行政系統很難用，但來到義大利之後才知道，什麼叫做真正的爛，他們的網頁 Unito+真的狗 x 難用。

基本上都靈大學會寄信到你的信箱，裡面包含所有 SAA 的課程，這些課程大致分為五個系統（USAC、BA、BM、BCIM、M），只有課程名稱，資訊都要上都靈大學的網站查，誰用誰知道，狗都不用，他們的查課系統真的一坨，過來人的經驗是，與其你費心查一堆課到底適不適合你，不如無腦選 USAC 跟 BCIM 的課就好，然後選多一點，遇到真的不喜歡的課直接不去就好。

LA 階段：Learning Agreement 填寫

首先，你需要填寫 Learning Agreement（簡稱 LA）。但身為英文交換生，我只推薦 USAC 和 BCIM。

小小歷史補充（為什麼 USAC 最適合？）

這裡先講點歷史，SAA 原本是一個獨立的教育機構，專門為駐義大利的美國人設立，後來才跟都靈大學合併，變成 UNITO-SAA（位於郊區，真的超郊= =）。而原本的都靈大學本部則是 UNITO-SME（位於市中心，繁華地帶，離各大景點、精品街都很近）。

之所以要講這個，是因為 USAC 課程是最「SAA」的課，學生大多是美國人，老師也非常英語導向，對於只會英語的台灣交換生來說，USAC 是最推薦的選擇之一！

但要注意，USAC 課程提早開課，這點有好有壞：

- 壞處：你提早到義大利，可能會覺得很無聊（至少我認識有選 USAC 課程的朋友都說前兩週很孤單、超寂寞，哈哈）。
- 好處：你的選課壓力會小很多，因為當你 USAC 課程上完，其他的課才剛開始。如果你只選 USAC，代表學期中後段你幾乎沒課，可以開始瘋狂旅遊。如果你混選，那也不用擔心衝堂的問題。

為什麼推薦 BCIM？

簡單來說，因為它課程難度最簡單，且上課時間也早已安排。

BCIM 是五個學院中，唯一在 LA 階段就會明確標註課程時間（例如：「XX 月 XX 日，XX 點上課」），而其他學院根本不寫！不寫的結果就是選課時你根本不知道會不會衝堂，等你到義大利看到課表後才會發現衝堂衝爛。

舉個例子，我當初選了兩門 BM 的課：

- 第一堂：直接跟我所有 BCIM 的課衝爛，修個勾八。
- 第二堂：只衝了部分，但上課時間超爛，晚上 17:30 上到 20:30，什麼死人時間課。

總論：USAC 或 BCIM 絕對是最優解！萬一其他系統的課程衝堂，你來回東吳跟都大處理 LA 更改，你會被煩死。

抵達義大利後 —— 正式選課階段

都靈大學與東吳一樣使用 Moodle，但問題是，這是在抵達義大利後才使用的(為什麼不讓我們課程大綱直接用 Moodle 看……)，且他們運用 Moodle 的方式毫無章法，讓人摸不著頭緒，這點我後面會詳細說明。喔對，順帶一提，因為你是交換生，你的所有課程資料都無法透過都靈的 APP(UNITO+)去看喔，都要自己記得喔，讚。

迎新日

選課前的第一道程序是迎新日，當你抵達都靈大學，你會被迫參加這場超級冗長、意義不明的活動(你一定得參加，因為會讓你簽幾份文件)，才會正式進入選課環節。

為什麼說迎新日沒意義？他們就是把所有交換生拉到一間教室，發幾份文件讓大家填寫，然後讓你坐在那裡，聽一堆跟你完全沒關係的廢話，好幾個小時。

在台灣，課程簡介通常是選課後，第一堂課教授才會介紹內容，學生再決定是否要繼續修課。但在都靈？他們直接把所有老師拉到辦公室，然後讓所有交換生聽一輪所有課程的說明。

問題來了：我根本不想聽那些我沒選、也不可能會選的課

啊！為什麼要聽！？

結果，超過一半交換生（主要是歐美人，亞洲人比較守規矩）在中午休息後直接回家，但這些人就很不慘，因為他們錯過了一個關鍵資訊——哪些課需要透過 Moodle「確認」選課。

Moodle 系統

接著就是我說都靈大學用 Moodle 讓人用的很躁的地方。

首先，當你首次登入 Moodle 時，因為你是交換生，系統跟 Unito+沒有連結，你的課表是完全空白的，你無法直接透過系統查課表看哪些課要手動加選，哪些課不用加，直接去上就好，你得參加迎新日才能確定你報名的課到底哪些一定要 Moodle 確認選課。

你可能會想說：「那我就每堂課堂代碼或課程名稱都查，再去選課不就好了？」但問題來了，課程代碼不一定會有，有些時候你搜課名也找不到（比如義大利語課程 Moodle 裡有，但給交換生上的實際上不用 Moodle 報名喔，而是要自己找教授私訊報名，嘻嘻，我 Moodle 選完，上課前一個禮拜才知道喔^~^）！

更白爛的一點是，他們會把已經結束的課程也放進去。舉個例子，我當初查義大利語課程，有快 10 個義大利語課，點開一看，靠 x！怎麼是 2018 年的課！但重點是還可以選，真的有夠白癡。

總之，LA 跟選課環節，絕對是你整個交換生活最煩躁的部分。

- LA → 推薦 USAC & BCIM，其他系統的課會衝死你。
- 正式選課 → 迎新日就是去睡的，但選課那個部份一定要聽。
- Moodle 用法一坨，但你還是得用，因為部分課程需要手動加選。

如果能熬過這段，後面的生活基本上就不會太痛苦了。

行前準備 —— 住宿篇

這部分挺有趣的，我和另一位來自中山的交換生，剛好都是因為看到**政大交換生的心得**，又都剛好選擇 Collegio Einaudi，我們還更剛好住在對門，直接變成好朋友，哈哈！

如何申請住宿？

回到正題，我當初是等到都靈交換處寄來「住宿指南」(Accommodation Guide) 後才開始處理住宿事宜。這份指南上列出了約 20 間合作房東，還有 5 間合作的大型學生宿舍。我一拿到，就立刻回信給交換處，表達希望他們幫忙安排住宿的意願。

這裡有幾個小技巧：

1. **有問題就直接問交換處，不要猶豫！**

我當初只是發信詢問 Collegio Einaudi 的入住條件(因為他們一開始寫這間只接受下學期入住)，結果他們**直接幫我安排進去了……**雖然有點傻眼，怎麼直接被強制入住了，但，好，隨便，至少有地方住。

2. **越早回覆越好！**

交換生名額有限，一定會有人和你搶房，晚了可能就沒有了。

學校宿舍 vs. 自行租屋

有些人會抱怨學校宿舍比較貴，但這裡有幾個需要考慮的點：

1. **合作宿舍至少安全又合法！**

你只待四個月，又不是要簽長期租約，貴一點點其實也還好，重點是不是每個房東都願意接受短期租約，跟學校配合可以省去很多麻煩。

2. **義大利房租本來就不便宜，還容易被坑。**

很多房東看到你是亞洲交換生，**會故意抬價**，反正就賭你沒地方住只能接受。我跟一些當地的**中國移民和交換生**聊過，這種坑殺學生的現象很常見。如果你覺得自己不會遇到，或者有辦法避開，那當然也行。

Collegio Einaudi 的真實體驗

這次有三個入住 Einaudi 的台灣人（我、中山仔、政大仔），我們一致覺得：我們被政大的交換心得騙了，哈！

那篇心得說 Collegio Einaudi 有很多有趣的課程可以參加，但我們覺得還好，甚至很多都蠻無聊的。而且這些課程是強制參與的！

- 大四以下：強制參加 20 小時
- 大四以上：強制參加 15 小時
- 沒參加的話，200 歐的保證金直接被扣掉

雖然要上課很煩，但撇除課程強制性，這間宿舍真的挺好！

✓ 單人房，舍友和管理人員都很友善

✓ 水電、網路全免費

✓ 設施齊全：免費健身房、洗衣房、桌球室、跳舞室，還有電玩區(PS4 什麼的)

✓ 廚房很大，公共區每天都有專人打掃，乾淨整潔

✓ 寢具服務：枕頭套一周更換一次，床單兩周更換一次

✓ 地理位置優越：

- 靠近 Porta Nuova（新車站）
- 距離市中心不遠（都靈王宮、都靈塔等景點）
- 周邊生活機能佳：樓下就有社區型小市場、Ins（類似台灣的全聯）、餐廳多、酒吧多

唯一的缺點：距離 SAA 校區比較遠，但其實也還好，搭公車 20 多分鐘，或騎腳踏車沿河邊騎 20 多分鐘就能到，算是可以接受的範圍。

此外，入住 Einaudi 需要辦理一些手續。如果成功申請到宿舍，務必主動聯繫都靈校方，請他們提供宿舍管理人員的 Email，並盡快與宿舍方聯繫。當初校方直接漏寄我的通知信，還好我在入住報名截止前三天主動詢問，靠 x 差點沒地方住！

總之，雖然 Collegio Einaudi 強制參加的活動有點……，但整體住宿環境、設備、地理位置都很不錯，CP 挺高，尤其是對短期交換生來說，真的省去很多麻煩。如果你不想自己找房、也不想被坑，這裡是個值得考慮的選擇！



Associazione
Alumni
Collegio Einaudi

抵達義大利——初步整理篇

到達義大利後的前兩週，絕對是你最忙的時候，因為有很多雜事要處理。這部分內容比較多，可能會有點雜亂，但希望能幫到你們。

1. 電信辦理

首先，最重要的肯定是網路。義大利最主流、最穩定的兩家電信公司是 TIM 和 Vodafone。

雖然可以在台灣先買一些流量帶到義大利，但建議一到就盡早辦理當地門號。

歐洲沒有吃到飽方案，通常是 60GB 義大利內 + 13GB 歐盟內，每個月大約 10 歐，其實挺便宜的。

記得帶護照去辦理，稅號文件也可以帶著，雖然我有點忘了需不需要，但保險起見還是帶上比較好。

2. 稅號 (Codice Fiscale)

這東西其實不難辦理，直接發信給 SAA 交換處請他們幫忙就行，甚至可以在台灣先請他們處理。他們弄好後會給你電子檔，建議在台灣就先用好，省下到義大利後的麻煩。

3. 報到與居留證辦理

到都靈後，首先要去都靈大學辦事處 (Google 地圖搜尋「Infopoint UniTO」)，辦理報到。

流程很簡單，填幾份文件就完成報到，但居留證辦理超級麻煩。

你需要找到有提供 kit 包並且可以寄出 kit 的郵局，問題是：

- 你找到的郵局可能都有，一次解決。
- 也可能什麼都沒有，要一直換地方找。

我中山的朋友就跑了五間郵局才辦完，笑死。

kit 辦理需要的資料很多，而且文件全是義大利文，然後義大利員工的英文爛得要死，他們基本不會講，辦理過程只能靠自己。

kit 辦理所需文件

網路上有很多教學，但我還是想簡單分享一下，哈哈。下列文件我都各帶了三份到義大利，網路上有人說要帶 5-10 份，根本不用那麼多，帶一堆紙重死，我帶三份完全用不完。

- 護照 + 學生簽證影本
- 大頭貼照：我忘了有沒有用到，我只記得我帶了 4-5 張過去。
- 入學證明影本 (正本也一起帶)
- University 預註冊單影本 (pre-enrollment 頁面)
- 義大利入境章影本：這一定要有，我當初落地忘了影印，還好郵局人員願意現場幫我影印。
- 財力或獎學金證明
- 區域醫療保險影本
- 居留證申請費用：超貴，我記得接近 100 歐。

繳費完成後，郵局會給你一疊重要文件，記得拍照存手機，平常則放在宿舍裡。他們之後會通知你

去特定警局蓋手章，但這通常會排在你回國後，基本上可以無視。

4. 都靈生活必備的幾張卡

- **GTT 交通卡：**
先上網預約，再到 Porta Nuova 之類的大車站辦理，辦好後就能一直充值，像悠遊卡一樣使用，會比在菸草店（Tabacchi）買周票、月票便宜。
- **博物館卡：**
直接到都靈皇宮附近的旅客服務中心辦理，記得辦學生版，只要 30 幾歐，幾乎都靈所有付費景點都能免費進去，非常划算！
- **ESN 卡：**
先上網預約時段，再到 Infopoint UniTO 附近的 ESN 辦公室辦理。這張卡就像學生的「娛樂優惠卡」，拿著它在宿舍附近的很多酒吧都能有學生優惠，喝到爽，超讚！
- **ISIC 卡：**
這是比較正式的國際學生證，我個人沒辦，所以不清楚怎麼申請。這張卡是我在義大利以外的國家旅遊時最常被要求出示的卡，能讓你拿到學生優惠價，價差真的很多。我通常都厚著臉皮問能不能用都靈的入學證明換優惠，有些地方可以，有些不行，建議還是辦一張比較保險。

5. 必備 APP 推薦

- **Moovit:** 📍
當地查公車必備！義大利的公車極度不準時，10 班公車 7 班遲到、1 班提前、2 班直接不來。Google 地圖大多是按照發車表顯示，很常發生你到公車站白等很久的白痴事情，Moovit 相對更即時些，好用。
- **Lime:** 🚲
當地租腳踏車和滑板車的好選擇，和 Uber 合作，品質有保障。用護照綁定後，可以直接用 Google Pay 支付，非常方便。
- **Lidl APP:**
我個人比較喜歡 In' s Mercato，但 Lidl 其實才是義大利第一受歡迎的「全聯」，雖然比 In' s 稍貴一點，但品質好一些。
用他們的 APP 可以有別的優惠，省錢時很好用！
- **Trenitalia 跟 Italo APP:**
兩家都是義大利的火車跟高鐵公司，建議直接裝 APP，不管查票還是買票都很方便。



(左為 GTT 卡 右為博物館卡)

都靈生活

都靈生活

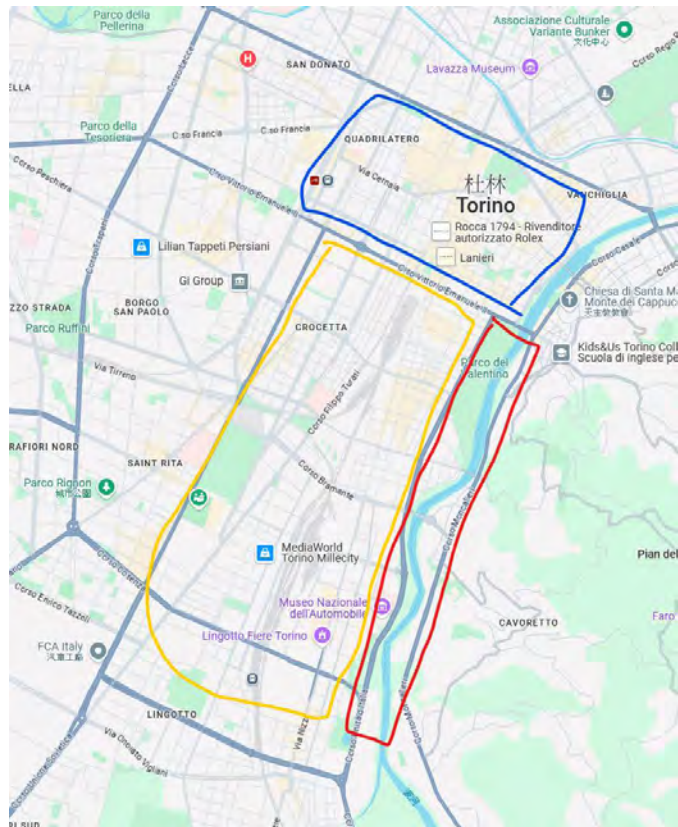
都靈是座工業城市，雖然相比米蘭、佛羅倫斯、威尼斯這些知名城市，名氣稍弱，但它可是義大利第三大城市，同時也是前義大利首都，擁有獨特的魅力。

這裡的人相對友善一些（反觀隔壁的臭米蘭人），移民較少讓治安相對更好，觀光客不多也讓這座大城市「相對」乾淨些。不過，也意味著這裡的人英文更爛，哈哈！

都靈三大區域簡介

我把都靈主要分成三大區域來介紹：

- **紅區**：波河區（自然與河景）
- **黃區**：蛋白區（居民區）
- **藍區**：蛋黃區（市中心精華區）



■ 紅區 — 波河區

紅紅區沿著都靈的「母親河」——波河 (Po River) 而建，這裡有許多知名景點和自然美景，也是我每天騎自行車上下學的必經之地。無論白天或夜晚，秋季或冬季，都有各自不同的美麗風情。

這一區域也有不少都靈的地標：

- **瓦倫蒂諾城堡 (Castello del Valentino)**：現為都靈理工大學校區的城堡，外觀很優雅。
- **上帝之母教堂 (Gran Madre di Dio)**：形似羅馬萬神殿的教堂，很大一顆。
- **卡布奇尼山的瑪麗亞教堂 (Chiesa di Santa Maria del Monte dei Cappuccini)**：可以從這裡俯瞰整個都靈，景色無敵。

除了建築，這裡還有大量的自然空間，**波河綠地公園**，**河畔跑道與自行車道**，**泛舟碼頭**等，許多當地人會來這裡進行體育活動，非常愜意，而我每天上下學都會經過這片美景。

紅區再往東，就是都靈近郊的山區，那裡風景絕美，還有許多王室遺跡與宗教建築，例如：

- **雷吉納別墅 (Villa della Regina)**：王族的避暑別墅，視野極佳。
- **蘇佩爾加大教堂 (Basilica di Superga)**：擁有王室陵墓，還可以從教堂平台上俯瞰整個都靈，建築本身也很有看頭。

總之，想看自然美景，就來紅區就對了！

■ 黃區 — 蛋白區

黃區就真的是純住宅區，真的是很郊，沒什麼景點可看。。

- **西部與東部**：全是居民區，没啥景點好看的，但如果你住這裡，可以體驗當地人的日常生活，比如夜晚酒吧、夜店，或者白天的社區市集等……。
- **南部**：Lingotto 的周圍有一些百貨公司，但除此之外也沒什麼特別的地方。

北區稍微熱鬧一點，因為這裡有 **Porta Nuova**，**都靈第一大車站**，是全義大利第三繁忙的車站，當地的公車、火車、地鐵轉運點也都在此，同時這個區域也是精華區與居民區的交界地帶，人潮多，相對也繁榮些，但晚上魚龍混雜，大麻交易、妓女站街、遊民討錢等是常態，晚上在車站附近活動時自己罩子要放亮些。

■ 藍區 — 蛋黃區

藍區是都靈的心臟地帶，最繁華、最多名勝的市中心區域，觀光客幾乎都在這裡出沒。所有比較著名的**都靈景點**都在這裡：

- **都靈皇宮 (Palazzo Reale di Torino)**：昔日王室宮殿，華麗無比。
- **埃及博物館 (Museo Egizio)**：全球第二大埃及文物館（僅次於開羅）。
- **電影博物館 (Museo Nazionale del Cinema) & 安托內利尖塔 (Mole Antonelliana)**：都靈最具代表性的建築。
- **都靈主教座堂 (Cattedrale di San Giovanni Battista)**：收藏傳說中的**耶穌裹屍布 (聖袍)**。

此外，藍區也是購物天堂與美食集中地：

- **Via Roma**：**全都靈最大精品街**，有很多的義大利品牌。
- **Porta Palazzo 市場**：**全歐洲最大的菜市場**，從蔬果到肉類、起司、香料、日常生活用品，應有盡有！

這裡同時也是交通樞紐，有**都靈第二大車站 Porta Susa**，來往義大利各地也很常經過這。

但！這區治安也是**全都靈最糟糕的地方**，尤其是 **Porta Palazzo 一帶**，因為是移民區，晚上是最危險的地方，是全都靈唯一一個晚上我會特別避開的地方，千萬注意！

郊區及周邊周邊小鎮

離開這三大區域，基本上就屬於郊區，平時很少去，除非有特定景點或是去西北方的**都靈機場**。不過，這些郊區倒也不是全無看頭，還是有值得一訪的地方，比如：

- **蒙卡列里城堡 (Castello Reale di Moncalieri)**：南方的王室城堡，離 SAA 很近。
- **斯杜皮尼吉行宮 (Palazzina di Caccia di Stupinigi)**：打獵行宮，建築華麗。
- **維納利亞宮 (Reggia di Venaria Reale)**：義大利版「凡爾賽宮」，皇宮超壯觀，花園超級無敵大。

除景點外，周邊小鎮也很值得一去！ 比如：

- **阿維利亞納 (Avigliana)**：這裡有兩個美到爆炸的湖泊，日月潭跟它比起來像臭水溝。（但我要抱怨一下，這邊冬季、淡季真的超偏僻，沒公車、沒餐廳，我那天光走路 + 找吃的，走了快六小，差點沒死掉。）
- **聖安布羅小鎮 (Sant'Ambrogio di Torino)**：這裡有座超大、超壯觀的修道院城堡——聖米

凱爾修道院 (Sacra di San Michele – VISITE Sacra di San Michele – Ingresso GRUPPI e SCUOLE Sacra di San Michele)。我去的時候剛好是冬天，大雪覆蓋下的古堡 + 山景，真的美到炸！

- **周邊其餘小鎮：**都靈周圍山區的小鎮每到冬天就會變成滑雪勝地，從新手場到高級場都有，也有很多的外國客，有興趣一定要挑戰看看！

最後的話

因為我在都靈生活太久了，這裡的一切對我來說早就生活化了，有些地方真的很難用「景點」的角度去介紹給你們，盡量只寫最有記憶點的地方，試著做到最好了，哈哈！

都靈雖然不像米蘭、羅馬那麼有名，但只要你多花點時間探索，一定會愛上這座融合歷史、文化、工業與自然的城市。



(聖米凱爾修道院)



(蘇佩爾加大教堂)



(阿維利亞納)

都靈大學課程

就像我之前提過的，我會選擇交換，是因為覺得出社會後就很難再有長時間離開台灣的機會。加上前幾年疫情，錯失了出國交換的機會。我的正式出國時間點其實是大五，對，我是延畢出去交換。因為學分早就修夠了，這趟交換主要是為了體驗不同的學習環境與生活。同時，我也是東吳第一屆去都靈大學交換的學生，完全沒有前輩經驗可參考，其他學校的交換資料也不夠詳細，才會發生之前提到的課程衝爛情況。

最後，我能實際參與的課程只有三門，其中一門還退選了。所以在課程經驗分享方面，純就我個人的上課心得來說，可能不算太多（除非再補充朋友的經驗，那就另當別論了）。

1. Leadership in a Change Management Process（純實體課程）

這堂課的教授是一位年紀不小的義大利老先生，一切我們對義大利人的刻板印象都集於他一身——濃厚的義大利口音、超愛講「Mamma Mia」、還有一堆經典義大利手勢。

上課本身其實蠻有趣的，教授非常注重互動，整堂課幾乎都在和學生聊天、對話，還很喜歡開學生玩笑，像我這種亞洲學生，也很常被他騷擾，哈哈。

出勤要求超嚴，不准遲到跟缺席，有人第一堂課遲到被教授直接退選，超狠！此外，每堂課都要上台報告，但報告形式很簡單，不用準備 PPT，只要和組員分配內容，上去講個 5 到 10 分鐘就行了。

期末考則是一個大型專題報告，主題是模擬企業併購後的整合流程，內容包含文化融合、管理整合、流程調整等，算是蠻經典的管理學範例。

整體來說，這門課出勤壓力大，但內容有趣，互動性強，報告也不難。

2. Qualitative Research in Business Studies（實體混線上課程）

一開始看課綱，我還以為這堂課會很無聊，內容看起來就是在講質性研究方法那種東西。但實際上上起來意外有趣，感覺就像是大二修過的行銷研究課，只是這次是用歐洲人的視角來說明行銷研究，經常讓我聽到一些 Culture Shock 的玩意兒，蠻好玩的。

這門課完全沒作業，課堂最後只會分組討論，簡單講一下或回答幾個問題就結束，上課壓力幾乎等於零。

期末則包含期末報告和期末考：

- 期末報告 是全班投票選定主題，我們這屆選的是「傳媒對銷售的影響力」。接著用課堂所學設計一份行銷研究訪談稿，並採訪一位同學或朋友。老師還會提供範本，所以不用煩惱怎麼設計問題。訪談可以用中文進行，最後只需提交翻譯後的逐字稿和錄音檔就行了。
- 期末考 是開卷考試，內容是將自己和兩位同學的訪談資料（老師隨機給）整理成一份研究報告，分析他們的回應並寫出結論。聽起來有點硬，但這堂課允許用 ChatGPT，所以考試難度直線下降。

整體來說，這門課內容有趣，作業超少，期末考還能用 AI，強烈推薦！

3. Italian Course (實體混線上課程)

這堂課是 SAA 本部 開設的義大利語課程，但先說，我退選了。

問題在於這門課是全義大利語授課，老師用義大利語教義大利語，幾乎沒有英文輔助，聽不懂只能自己猜。而且這還是初階課程喔！初階ㄟ！

此外，課本內容和課後練習多到爆炸，不每天處理不行那種。上課也很煩，我大概有 70% 的時間處在「公撒小？老師到底在講什麼？」，剩下 30% 則是在抄筆記。

這種全沉浸式學習方式或許對打算待一年以上或想快速進步的人來說會很有效，但對我這個只交換半年的人來說，是自虐行為。

反正，我上到一半就退選了，太累了，建議短期交換的人別選 SAA 的課。真的想學義大利語，請選 USAC 的課程，他們是用英文教義大利語，內容也輕鬆很多（至少就我朋友所述），偏向實用簡單會話，難度也友好很多。

整體來說，SAA 的義大利語課程不適合短期交換生，USAC 課程才是短期生的首選！

旅行雜談

接下來是一些個人的旅行雜談，主要是分享我的旅行經歷和心得。

基本上，我的旅行幾乎都集中在**義大利國內**，因為我覺得既然都來到這個國家長住了，就應該把這個地方玩透才對。所以，我很少跑國外，少數幾次國外行程也就只有捷克、奧地利、瑞士、葡萄牙而已。

義大利國內的旅行，我可以說是**跑透透了**，而且我是屬於**深度旅遊派**。我不喜歡走馬看花或是快閃式的打卡旅行，覺得那種只是為了炫耀「欸你看，我去過威尼斯和佛羅倫斯ㄟ」「欸你看，我去過這裡這裡那裡那裡」之類的，結果別人問起當地的歷史或文化時，卻什麼都答不出來。對我來說，這種**打卡式旅行**是最可悲的。畢竟你都已經飛越半個地球來到義大利，深入體驗並理解當地文化不是更有價值嗎？哈哈，扯遠了。

總之，以下就是我的旅行路線分享和行程分配，供學弟妹們參考。這些路線都是我親自多次實測後，總結出來的**最佳走法**：包含**最順的移動路線**、**最節省來回拉車時間**，以及**最能深度體驗的建議停留日數**。

義大利旅遊大區劃分

我習慣把義大利分成四大區域來玩：

- **北區**：經濟最發達、風景與文化兼具的區域
 - 著名城市：熱那亞、米蘭、科莫、維羅納、威尼斯
- **中區**：葡萄酒之鄉與古代政治中心
 - 著名城市：比薩、佛羅倫斯、西恩那、波隆那、聖馬利諾、巴尼奧雷焦（天空之城）、羅馬
- **南區**：以自然風景和古蹟聞名
 - 著名城市：拿波里、龐貝、巴里及周遭區域
- **島嶼區**：兩大島嶼風情
 - 西西里島、薩丁尼亞島

交通建議

1. **火車首選 Italo**：
Italo 高鐵比國鐵 (Trenitalia) 乾淨又快速，而且提早訂票 + 使用優惠碼，價格能打至少五折。
2. **國內航班搭配火車**：
遇到長距離（如西西里或巴里）時，可考慮內陸航班搭配火車接駁。



（高品質的 Italo
跟瑞安航會是
你旅行的好夥伴）



路線分享

第一條路線：北義線

路線：都靈 → 米蘭 → 科莫 → 維羅納 → 威尼斯 → 佛里烏利-威尼斯朱利亞大區

1. 米蘭 (1 天或 2 天 1 夜)

- 必看：米蘭大教堂 (Duomo di Milano)
- 米蘭其實…挺一般地？除了大教堂外的景點都還好，一天逛完綽綽有餘，如果想逛遍整個市區再搭配城堡或大運河之類的景點，則需要至少 2 天 1 夜。

2. 科莫 (Como) (1 天 1 夜)

- 看點：世界知名的科莫湖 (Lago di Como)，冰河地形，美到炸開。
- 附加玩法：如果你有興趣，這裡可以順道搭火車去瑞士！
- 行程建議：
 - 單純玩科莫：1 天 1 夜就足夠。
 - 若包含瑞士行程：2 天 2 夜剛剛好。

3. 維羅納 (Verona) (1 天 1 夜)

- 這裡是《羅密歐與茱麗葉》故事所在地。
- 雖然這個城市有名，但與羅密歐茱麗葉相關的景點全是假的，哈哈！
- 城鎮本身非常小，1 天 1 夜就足夠逛完。

4. 威尼斯 (Venezia) (5 天 4 夜)

- 威尼斯是本路線的重頭戲，景點密集又多，而且多半需要排隊。
- 正常來說，5 天 4 夜才逛得完（而且還是趕行程的情況）。
- 如果是夏天日照長，或你只挑重點看，時間可以稍微縮短。

5. 佛里烏利-威尼斯朱利亞大區 (Friuli-Venezia Giulia) (視時間而定)

- 義大利文化特色差異最大的一區，因為此區域的民族主體並非義大利人，文化氛圍與義大利其他地方截然不同。
- 如果你對多元文化有興趣，非常推薦多停留幾天探索這區。

第二條路線：西南線

路線：都靈 → 熱那亞 → 五漁村 → 比薩 → 佛羅倫斯

1. 熱那亞 (Genova) (2 天 1 夜)

- 景點多且分散，有些靠海、有些在山上。
- 我原本只排 1 天 1 夜，還是 早上 7 點就到那種，結果完全逛不完！
- 建議：至少 2 天 1 夜。

2. 五漁村 (Cinque Terre) (2 天 1 夜)

- 義大利人最愛的度假勝地之一。
- 但說實話，對身為島國子民（台灣人）的我們來說，這種海景可能會覺得還好。
- 這裡的食宿也貴到爆，純粹就是觀光勝地價位。
- 2 天 1 夜 可以逛完全部五個村。如果想順便玩南方的 La Spezia 或周邊小島，多加一天即可。

3. 比薩 (Pisa) (1 天 1 夜)

- 說真的，這裡的核心景點就只有比薩斜塔 + 奇蹟廣場。
- 1 天 1 夜一定逛得完，沒必要久留。

4. 佛羅倫斯 (Firenze) (6 天 5 夜 ~ 8 天 7 夜)

- 本線重頭戲，文藝復興之都，博物館多到讓人看不完，而且超大，走到死。
- 我當初停了 6 天 5 夜，景點愣是沒逛完。
- 若要去 西恩那 (Siena) 等周邊的托斯卡納小鎮，至少 1 週才玩得盡興。

第三條路線：中義線

路線：都靈 → 米蘭（補逛）→ 帕瑪 → 波隆那 → 聖馬利諾 → 天空之城 → 羅馬

1. 米蘭 (Milan)

- 如果第一次沒逛夠或行程太趕，這裡可以順道再補逛一次。

2. 帕瑪 (Parma) (半日遊)

- 帕馬森起司 (Parmigiano-Reggiano) 的發源地。
- 可以經過時安排半日遊就好，順便吃美食！

3. 波隆那 (Bologna) (3 天 2 夜)

- 義大利最古老的大學城，生活氛圍濃厚，物價便宜。
- 城市本身景點不多，但非常有生活感，活力四射，滿街都聞得到大麻味，哈哈！

4. 聖馬利諾 (San Marino) (1 日遊)

- 國中國，也是我義大利旅行中數一數二喜歡的地方。
- 整座城像是直接從中世紀穿越而來，古色古香且風景超美。
- 當地居民比義大利人還熱情，可能是全靠觀光客維生的關係，對旅人特別友好。

5. 天空之城 (Civita di Bagnoregio) (一日遊)

- 全球聞名的「天空之城」，美到像奇幻世界。
- 可以和羅馬行程搭配，作為一日遊。

6. 羅馬 (Roma) (7 天以上)

- 羅馬太大了！景點多到爆炸！
- 想深入玩，至少 7 天才有辦法逛透，否則都是走馬看花。

第四條路線：南義線

路線：都靈 → 拿波里 → 龐貝 → 巴里

1. 拿波里 + 龐貝 (Napoli + Pompei) (6 天 5 夜)

- 拿波里景點多，還能順道玩 龐貝古城。
- 若再加碼周邊小島（如卡布里島、藍洞），至少 7 天。

2. 巴里 (Bari) 及周邊 (5 天 4 夜)

- 巴里是南義風情最濃厚的區域。
- 周邊有超多小鎮，如阿爾貝羅貝洛（蘑菇村）等，非常值得慢慢逛。

第五條路線：西西里島線（環島路線）

建議全程：11 天以上

路線建議：都靈 → 卡塔尼亞 → 陶爾米納 → 敘拉古 → 卡塔尼亞 → 阿格里真托 → 切法盧 → 巴勒莫

- 建議從 都靈直飛卡塔尼亞 (Catania)，再依據我的路線環島。
- 最東北的 墨西拿 (Messina) 直接放棄，特色太少了。

行程亮點：

- 陶爾米納 (Taormina)：西西里島最美的小鎮。
- 敘拉古 (Siracusa)：古希臘文化的中心，古城氛圍超美。
- 卡塔尼亞 (Catania)：西西里島第二大城，附近有埃特納火山(Etna)，景點也還算多。
- 阿格里真托 (Agrigento)：看希臘神殿遺址。
- 切法盧 (Cefalù)：迷人的海岸小鎮。
- 巴勒莫 (Palermo)：西西里首府，歷史豐富且有濃厚南義風情。

結論

就像我說的，我期待的是深度旅遊，所以我會在每個城市駐足較久，深入體驗當地文化，景點的說明版也會看很久。

此外，我是在冬天遊歐洲，日照時間很短，所以我經常犧牲午餐時間來多看景點。如果你是夏天來玩，日照時間更長、景點關門更晚，所需天數自然就會縮短。

如果你是冬天來，但又不想餓肚子錯過午餐，那就得比我的安排多半天到一天左右。如果你只挑重點看、不進教堂或皇宮，時間也可以再縮短。

我提供的日數是對我來說最能深度理解這些城市的安排。

而且我敢保證路線絕對順路且高效，是我研究很久、實際旅行後的結果。如果以後我有機會回義大利，我還會照這些路線走，只是可能會花更多時間停留在中途的小鎮，探索更在地的文化。

最後，礙於篇幅，我這裡只分享路線規劃和建議日數，至於各地的詳細景點、行程安排或當地體驗就先不細講了。如果你之後真的有興趣或想了解行程安排或建議，歡迎直接來問我本人，我很樂意和你分享，哈哈！

結論

回顧這段在義大利都靈大學的交換經歷，我深刻體會到，**交換不僅僅是課業上的學習**，更是一場對**自我與世界的探索**。從行前準備時的各種手忙腳亂，到實地生活中不斷適應義大利式的「**混亂與浪漫**」，每一段過程都讓我成長許多。

在這半年裡，我見識了與台灣截然不同的教育體系，也深入體驗了義大利人的生活步調與文化特色。從課堂上教授與同學間的互動，到旅行時每一段深度探索的行程，都讓我從**不同的視角重新認識世界，也重新認識自己**。

當然，過程中少不了抱怨，從**辦簽證、選課、租宿舍**，到與義大利官僚體系「鬥智鬥勇」，常常讓我躁到不行。但，如今回頭看，這些經歷同樣是寶貴的回憶和成長的養分。更何況，在義大利的每一次美景、每一場文化交流、每一次美食饗宴，都讓這一切變得無比值得。

最後，我想說，交換對我而言，**最大的價值並不是課業成績或修了幾門課**，而是**那些人、那些事、那些風景**，共同拼湊出我人生中無法取代的一段篇章。甚至回到職場後，同事們還說我「**變得不一樣了，身上多了一股洋味**」，雖然我也不知道「洋味」是什麼意思，哈哈！

總之，我覺得自己該分享的都說得差不多了。如果有任何學弟妹，甚至是**別校的同學**有興趣，或是想了解更多細節、**當地景點或實際體驗**，歡迎直接來找我聊聊，我很樂意分享這段難忘的旅程！

lg:super_hefat 加我前可以在自介放上義大利國旗 我就知道你來幹嘛的了 哈哈