

生活報告：羅馬分區交通與住宿概況

● 學校介紹與課程心得

○ LUISS介紹

LUISS Guido Carli是義大利頂尖的私立學校之一，長年受到義大利工業總會支持。該校以國際關係與歐盟政治領域名列前茅，多年維持全球前15名的佳績，於商管領域也是義大利數一數二的名校，學術層面具有極高的價值。除此之外，其主校區Viale Romania坐落於羅馬的核心地帶，四周由高級住宅與多國使館環繞，環境安全靜謐。校內的國際學生組織活躍，形成活潑自由的校園氛圍，學校亦提供諸多針對國際學生的援助，皆是交換學生剛剛抵達時不可或缺的資源。

○ 修課介紹與心得

■ Diplomacy and Negotiation (6 ects)

P.Ferrara教授是義大利政界知名的外交官，曾任外交部安全司長，參與國際談判與公開場合的經驗豐富。在他的帶領下這門課程是我認為修習的課程中最值得的一門，除了基本的外交談判理論外更深度剖析俄羅斯與伊朗的衝突情況。期末兩週由學生組成各國代表團，撰寫立場文件進行戰爭停戰協議談判，今年聚焦在俄羅斯烏克蘭的衝突解決，最終亦達成多項協議的模擬簽署。基於以上非常推薦對於IR或是國際安全有興趣的同學修習。

■ Strategic Negotiation and Conflict Management (6 ects)

Negotiation Lab作為跨國跨校的教學課程，內容涵蓋談判理論以及實作演練。透過每週一次的談判練習與同儕在不同領域上談判實作，情境包含企業併購、戰爭、代理合約、歷史貿易甚至人質釋放談判，是非常有趣且互動性高的課程。若有意願也可以評估參加世界談判大賽，教授與助教都是經驗豐富的談判家，是讓人可以獲益良多甚至交到多國好友的課程。

■ Exogeography, Astropolitics and Space Economy (6 ects)

課程以演講課的方式進行，內容包刮各種太空治理相關德新興領域議題探討。課程聚焦探討在人類向外太空發展的同時社會如何因應其帶來的變化，比如外星地理命名、太空醫療補給、性別就業狀況、太空武器發展與國際競爭等等諸多面向。由於在本校較無直接開設的專門課程，卻可見台灣科技在太空領域無處不在，因此也推薦有興趣的同學可以把握這次機會修課。

■ Corporate Strategy (6 ects)

相較以上幾門碩士課程，企業策略更偏向學士班的授課方式，從較為基礎的理論打底到實務探討皆有囊括。特別的是無論是授課內容或是期末報告主題都可以看到教授使用大量的義大利品牌進行說明，尤其在精品業的經營策略上與教授討論也多有心得，不失為一個認識當地產業的好機會！

- 生活及文化交流

- 飲食文化

- 最佳開胃菜Suppli

譯為「電話線米球」，雖然幾個月下來我仍然不知道跟電話線的具體關聯是什麼，或許是拉絲的起司內餡吧！沒有標註的原味皆是番茄燉飯包裹起司油炸，多會出現在餐廳的開胃菜欄中，更是披薩外帶店Pizzeria 的必吃小吃。雖說隨處可見但每間的口味都略有不同，非常值得嘗試。作為羅馬重要的飲食之一，ESN也有提供一日品嚐suppli的體驗活動，可以留意參加！



- 羅馬四大義大利麵

- Amatriciana

番茄豬頰肉 (guanciale) 義大利麵，與台灣常用的培根不同，guanciale作為義大利麵的靈魂與番茄組成最經典的組合。除了義大利麵外甚至也有一樣口味的Suppli等等小點，是會出現在各式餐點中的常見品項，有時也會在學生餐

廳中出現！



- Carbonara

最經典的義大利麵口味，以雞蛋與guanciale組合成香濃的經典味道。多間在Trastevere的suppli商店都有推出這個口味，甚至熱門到在ESN的suppli之旅中很快就被一掃而空，非常值得期待！

- Cacio e Pepe

如果說到最具羅馬特色的義大利麵就非屬Cacio e Pepe不可。羅馬羊乳酪加上黑胡椒的單純滋味散發濃郁奶香，在Navona四河神噴泉旁的小巷中有間Er Marchese all'Anima非常推薦，是我在當地數月的愛店之一！

- Gricia

使用羅馬羊乳酪配上黑胡椒與guanciale，口味接近於Carbonara 與Cacio e Pepe的組合，也是羅馬地區常見且經典的口味。



- 百年冰淇淋店Fassi 1880

羅馬最古老的gelato店之一，至今已經超過百年，目前由家族第五代經營。整間冰淇淋店非常氣派，人潮絡繹不絕，常駐的口味就有數十種，總是讓人眼花撩亂。更重要的是一隻三個口味的小隻gelato只要兩塊，非常推薦喜歡gelato的人多加造訪。



- 點餐習慣

義大利並非小費文化盛行的國家，因此除了少數觀光區的餐廳外大多不存在約定俗成的小費金額，也很少遇到服務生討要小費。某些店家存在一人2-3歐的餐位費，如若在意預算可以詢問。另外多數餐廳會預設客人至少點一罐水或飲品，服務生也可能反覆詢問，可以再多觀察該店家的規範與顧客習慣。某些店家可能在餐後提供櫻桃酒或檸檬酒，非常值得品嚐。有趣的是多次有義大利同學提到11點後不可以點Cappucino，但幾經實測還沒有被拒絕過:)

- 交通

- 機場到羅馬

台灣飛羅馬大多在FCO落地，從機場到市區有直達Termini的巴士或者Leonardo express快線火車，基本以這兩種方式往返機場與市區就已足夠。巴士購票相關事項如果一開始看不懂可以依照路標找到櫃台買票，火車則可以自行走到火車車站按照機器指示購票。



- Termini中央車站

Termini是羅馬最主要的車站，是中餐館聚集的區域，也是夜間治安較差的地方，晚間十點完餐時間後避免在此區遊蕩比較安全。交換學生時常出去遊玩等等都避不開這座車站，月台結構非常簡單一字排開，只要在時間到前跑到閘門口都算是來的及。基本上義大利境內列車都在此處上下車，因此有多旅遊需求的人可以多注意尋找的住宿地點與中央車站的交通便利性。

- 城內交通

羅馬市內有兩條地鐵線、路面電車以及公車網。單程票價格1.5歐，月票則是35歐。基本上車刷卡不像台灣有司機監督，但有不規則的查票員會上車，上車後就會擋住刷卡機，因此不要僥倖乖乖交錢才是正途(每次都有辦台車的人會被帶走)。另外無論是地鐵還是公車電車都同屬於ATAC一間公司，因此只要發生罷工就會全線停擺，週一週五容易罷工可以斟酌安排自己的課程避免無法出席。月票可以在煙草店(Tabacchi 找藍色的T)購買與儲值(電信卡也在此可以儲值)。



- 交換須注意事項

- 出發前

出發前最為耗時的部分就是簽證辦理以及找尋當地住宿。前者可見電子報一有更為詳實的描述，後者則需要注意時間點和仲介平台使用。找房子最重要的還是區域的選擇，這邊建議從校區所在地以南不超過Termini且以西不超過台伯河理應是通勤與生活機能都比較方便的地方。其中必須排除歷史區較難租屋以及某些區域治安較差，剩餘在Bologna廣場附近或電車沿線都相對安全，可以先參考學校宿舍的資料。學校最相近的電車線是3與19，學生在外租屋大多沿著此電車線安排，由於也有經過羅馬大學，因此也可以看看其附近的房源。Uniplaces, Spotahome最常使用的租屋仲介平台，雖然是官方推薦仍須注意詐騙，若有要以email索要個資請不要上當。當然租房以外學校會寄送一份pdf條列宿舍選項，除了直營宿舍也有外包宿舍，同時我所住宿的是飯店經營的學生方案the social hub，價格較高僅供參考。2025是羅馬禧年，不知對房價是否影響，當年度單人房房租就不嚴謹統計大概在850-1500/月。

- 學期表定結束日前

由於學期開始前學校都有較多指示說明選課與迎新的時間，基本上多加留意信箱就不會錯過，因此這邊主要提醒學期表定結束日前會收到LUISS寄送的email，給予表單連結申請成績單寄送本校與出席證明。由於多數學生到時都已不在學校，此事也不會重複提醒，同學務必要在期限前申請避免耽誤在政大的證明與抵免作業。