

生活報告

一、交換學校介紹

LUISS Business School 座落於羅馬 Nomentana 大道 (很多大使館在這區)，是 LUISS University 最現代化的校區。學院課程以商業知識為核心，涵蓋 MBA、能源管理、國際貿易、風險管理及時尚產業等多樣化領域，不僅師資具備豐富的產業實務背景，更採取全英文授課，提供高水準的學習環境，不過有些教授的英文口音有點重，有時候會聽不懂。

在行政支援上，學校對交換生的溝通窗口非常友善且高效率，任何疑難雜症都能獲得即時協助，讓交換生能無後顧之憂地適應新環境。

教學模式方面，這裡的學風與亞洲大不相同，校園內推崇開放與平等的對話氛圍。學生擁有極高的話語權，對於課程內容或考試機制若有疑慮，皆能大方地向校方反映。同時，學校高度重視出席率，且部分報告採取「今日交代、明日繳交」的快節奏模式，有時候會蠻不習慣，因為台灣大部分都是學期末交一份期末報告，有很多時間讓你準備，但這邊不一樣，有時候還會讓你在課堂做報告。

二、選修課程介紹

- Supply Chain Management：本次交換最推薦的課程。教授跳脫傳統定義，透過小組合作 (Teamwork) 與模擬遊戲，讓學生在互動中深入理解整體供應鏈運作與風險管控。該課程無期末報告，僅有筆試，需備妥計算機。
- Fashion History：教授帶領學生親赴 Valentino 與 Fendi 總部進行實地參訪，深入產業核心，是極為難得的體驗 (註：每年參訪單位可能有所不同)。

三、住宿

1. 行前規劃與選址策略

羅馬租屋市場競爭極其激烈，建議務必提早規劃。初期建議透過如 Spotahome 等專業平台瀏覽租屋影片與照片，雖然這能提供基本的保障，但請務必保持警覺，平台資訊有時可能存在「資訊滯後」的情形。

選址方面，建議以「交通可達性」為核心考量，只要鄰近地鐵 (Metro) 或公車路線皆可接受。以我個人為例，我選擇住在 Lucio Sestio 站附近，這區的優勢在於：

- 生活機能：該區華人社群較為密集，不僅能輕易找到各式中餐，甚至有手搖飲品牌（COCO 都可），能極大緩解留學期間的思鄉之情。
- 交通便利：該區前往羅馬 CIA 機場極為便捷，搭乘地鐵轉公車全程可在 40 分鐘內抵達，對於常需往返歐洲各地的交換生而言非常加分。

2. 現地實務：當「理想」遇上「現實」

抵達羅馬後，我發現原本租下的房源與網路呈現落差巨大，不僅設備老舊，房東對於修繕請求更是反應消極。根據經驗，許多老派義大利房東年齡較大，溝通不僅有語言隔閡，還常因健忘導致合約細節落實困難。

3. 調整策略：善用社群資源與風險控管

後續我轉而透過「小紅書」尋找房源，最終以月租 600 歐元加上一個月仲介費順利換房。雖然支付仲介費初期較為心疼，但考量到長期居住的舒適度與溝通效率，整體效益更高。

針對社群平台（如小紅書）租房的風險管控，我建議採取以下三步驟：

- 溝通效率：語言共通性大幅降低了溝通成本，需求表達能更精確，這對於處理修繕與約定時間至關重要。
- 帳號審核：務必詳細檢視房仲或房東的個人頁面，查看歷史發文紀錄與活躍度，確認其真實性以過濾詐騙帳號。

四、居留證

1. 辦理的必要性：許多同學會糾結於「是否一定要辦」。事實上，若您的旅遊足跡僅限於申根區國家（Schengen Area），由於境內交通無需過海關，確實存在未辦理居留證仍平安完成交換的案例。然而，若您有前往非申根國（如英國）的計畫，或機票安排需在非申根區轉機，申請居留證則是必須的合法保障。雖然在義大利境內遇上警察隨機查核的機率極低，但基於簽證法規的合規性，建議仍應依照規定辦理，以備不時之需。

2. 办理流程與行政壓力 關於「抵達後 8 天內必須完成」的傳聞，實際操作上存在彈性。以我為例，我在抵達約一個月後才完成辦理。建議務必把握學校（如 LUISS）舉辦的「交換學生說明會」，這場活動通常會針對非歐盟學生安排專門的填表輔導。

- 專業建議：由於居留證表格填寫繁瑣，強烈建議參加學校的官方輔導場次，這不僅能確保資料無誤，亦可避免後續多次奔波行政機關的耗損。

3. 成本效益評估 居留證的辦理費用（包含規費與相關手續）約在 130 歐元左右，對交換生而言是一筆不小的支出。

特別提醒：當時學校說要印全部護照的頁面，包含封面封底、以及所有內頁，之前有學生被刁難，所以建議大家在台灣就列印好。

五、電信選擇

1. 方案選擇策略

- TIM（電信大廠-類似台灣中華電信）：
 - 青年方案： 方案多元，主要分為兩類：低價位方案（約 8 歐元，主打義大利境內大流量：義大利 100G、歐盟區 14G）與中價位方案（約 10 歐元，提供較平衡的歐盟漫遊流量：義大利 30G、歐盟區 21G）。
 - 管理建議： 由於帳戶若歸零將導致服務自動停用，務必隨時確保 App 內有餘額。
- Iliad（性價比首選）：
 - 許多在羅馬的學生推薦 Iliad，其方案通常具備高 CP 值，學生方案約 8 歐元，提供優渥的義大利國內數據流量與足夠的歐盟漫遊額度，是預算有限者的好選擇，但缺點是訊號比較差。

2. 實務風險與管理技巧

- 預防性扣款： 義大利電信方案常有非預期扣款情況。個人經驗建議，帳戶內絕對不能歸零，一旦金額不足，電信商會立即執行停機，在國外旅遊時若遇此狀況，將造成極大不便。
- 支付限制與備案：
 - TIM 的官方 App 常不支援台灣信用卡（常出現簡訊驗證碼失效問題）。
 - 儲值策略： 建議採取「現場儲值」（可彈性決定金額）取代線上儲值，以避開支付障礙以及一次只能充值 10 歐的選項。
 - 應急預備： 若不幸遭停機或無法支付，建議與同行友人保持互助，或預先確認是否能使用國際化的金融服務（如 Revolut）進行支付。

3. 流量規劃建議

若您的租屋處已提供穩定的 Wi-Fi 環境，通常每月 30GB 的義大利境內流量已綽綽有餘。至於歐盟國漫遊（約 14GB 以上），只要避免在旅途中頻繁串流高畫質影片，基本的導航與通訊需求皆能輕鬆滿足。

六、行李寄放 bounce-luggage-storage-nearby

實測在 App 便宜很多，有一次我要寄物 7 天，App 顯示 80 歐，現場問他們開價 120 歐…。

<https://apps.apple.com/app/id1444570755>

七、交通

1. 市區通勤策略：效率與合規

- 票務管理：雖羅馬地鐵支援信用卡直接感應進站，但因系統通知具延遲性，面對查票員時，證明文件可能無法即時顯示。建議使用 Moovit APP 購買電子票券，不僅操作簡便，且能產生穩定的購票證明，確保符合查票規範。
- 長期通勤建議：若居住時間較長，建議辦理「月票（Monthly Pass）」，費用約為 35 歐元，並需支付約 2-3 歐元的開卡費。至於年票（約 250 歐元），對於半年期的交換生而言，效益較低，建議視個人通勤頻率評估。

2. 機場往返規劃

- 落地首選：計程車（Taxi）對於初抵達且攜帶大量行李的交換生，強烈建議搭乘計程車。羅馬市區至機場設有「公定價」，通常為 55 歐元（特殊情況或額外行李可能浮動至 60 歐元）。雖然費用較高，但能避免帶著沈重行李轉乘大眾運輸的體力消耗與風險。
- 機場巴士比較：若需從市區前往機場，以下兩間巴士公司各有優劣，請依航班時間妥善分配：
 - [terravision](#)：班次密集，惟夜間選擇較少（夜間巴士僅 00:30 一班）。購票限制較嚴格，無法取消預訂，僅能進行時間變更。
 - [tambus](#)：若需於深夜時段從機場到市區，這間較具優勢。雖班次固定為一小時一班，但提供較好的夜間服務彈性。

八、其他注意事項

➤ 學業與行政（簽證與出席）

1. 簽證預約：務必提早規劃！

2. 出席規範：學校對出席率要求嚴格，課代會於開課 5 分鐘內進行點名，請勿心存僥倖，翹課風險高。

➤ 生活機能與居住（電壓、飲食與儲存）

1. 電壓與跳閘預防：義大利公寓電路負載較低，務必注意「高功率電器同步使用」的問題（如：洗衣機與烤箱同時啟動），否則極易導致跳閘。
2. 備品準備：建議自台灣攜帶密封袋。
3. 隱形眼鏡保養：有配戴需求的同學，建議將半年份隱形眼鏡與保養液備齊帶出國，當地藥妝通路選購相對困難。
4. 充電設備：歐洲公車上的充電插座多為舊式 USB 孔。

➤ 醫療與健康

1. 藥品配置：當地藥品成本極高（感冒藥費用約 20 歐元起跳），強烈建議從台灣備妥常用藥品與抗生素備用（視處方需求而定）。

➤ 氣候與旅行安全

1. 季節穿搭：羅馬季節分明，12 月至 3 月中旬偏向寒冷，需準備厚重保暖衣物；3 月中旬後可替換為薄長袖；5 月起氣溫驟升，陽光強烈，隨身攜帶陽傘是防曬必備。
2. 治安與旅遊建議：
 - 羅馬觀感：治安整體尚可，建議採取「包包前背」的防禦習慣即可，無需過度恐慌。火車站周邊若感到危險，跟隨觀光客人群流動能有效降低風險。
 - 避雷預警：根據個人體驗，拿坡里（Napoli）的治安風險相對較高，且對城市印象的維持度不佳，建議將旅遊預算或時間分配至其他更具文化體驗感的義大利城市。