

## 電子報（四）交換建議

### 旅遊建議

- 住沙發

推薦大家有機會的話一定要去住一次沙發。我在旅行的過程中為了省旅費，所以住過許多人家，遇見了很多很棒的人（當然不是100%，要慎選沙發主）。在跟一位在巴塞隆納的姊姊聊過後，他直接成為我的role model，不論是價值觀、自我管理，或是他對未來的規劃，跟他聊天的過程，每一秒都在內心讚嘆世界上有這樣的人，覺得能跟他聊天，真的太愉快了。所以很推薦大家去住沙發，說不定你也會遇到你的role model。不一定要找交換社團裡面現有的沙發主，也可以自己發文徵沙發，通常這樣遇到的沙發主都很好。

- 睡機場攻略

因為要省錢，所以也睡了很多次機場，建議大家在去之前，可以先查一次機場規範，也可以看看小紅書，上面有很多省錢達人，會告訴你哪邊的位置最好睡，還有去哪裡找有充電器、廁所在附近的位置。我自己是很容易睡著的類型，可以整個人變C，卡在椅子中間睡著，所以每個機場對我來說都很好睡。如果是睡覺一定要躺平的人，會建議帶個便宜睡袋，到哪都能躺平，而且睡袋可以綁在後背包外面，也不會佔到廉航行李額的位置。

- 在社團找旅伴

我自己跟了冰島團、埃及團跟希臘團，冰島五個人，埃及跟希臘都10人，其他地方也都有找1-2個人一起玩。我的心得是：非常推薦！可以認識很多人，而且透過認識這些人，你也可以獲取各種資訊，像是哪個國家的哪裡好玩，或是交通怎麼搭最便宜，或是社團上哪個人很怪，都是實用性的資訊。非常推薦大家在社團找旅伴！

## 電子報（四）交換建議

### 心靈層面建議

- 心態建立

我自己是抱著都出國讀書了的心態，我就不會跟台灣人（或是其他講中文的人）一直待在一起，然後看到有活動就會去參加，如果有朋友邀約，我也會找出時間去，對遇到的任何人（有例外）都抱持開放的態度。還有我覺得很重要的是學會調適心情，歐洲破人破事很多，如果都要沮喪很久，那整個交換期間可能會沒幾天是開心的，要學會放下。

- 上課態度

我原本抱著要來歐洲大玩特玩，學業有及格就好的心態去法國，但後來我其實蠻享受在法國上學的感覺。跟一群來自不同國家的學生一起學習、用英文做專案，這樣的機會很難得，所以就想好好把握（至少不要翹課）。題外話，其實法國學生也超混，班上大概8成的人會在上課看影片、玩手遊。（剩下那20%還高機率是外籍生）

- 休息

因為在交換的過程中，人生有點像按了暫停鍵，只要過好當下就好。就這樣，生活就在上課和出去玩中反覆橫跳，過了一個月，可能會開始自我懷疑，不知道自己真的開心嗎，或是開始覺得很累。我的建議是，留個一周的空白時間給自己，下課後就回家放空，或是出去散步也可以，不用強迫自己一定要做什麼。

- 自我對話

因為暫時不需要汲汲營營，跟自己相處的時間變長了，更有時間思考跟自己有關的事情，像是未來的規劃，或是釐清自己真正要的是什麼。交換是一個自我對話好機會。

- 把握當下

交換的機會，大多數的人一輩子只有一次，不要後悔是最重要的。做想做的事、見想見的人、去想去的的地方，不要焦慮，不要後悔，相信沒有一步路會是白走的。