

# 電子報(四)—感想和建議

2024Spring 財政四 李潔

## 前言

本人是極度F人，且有點內向，但交換期間有讓自己被迫成為E人，主動和大家多交流，至今也沒有後悔。以下是我交換期間的一些感悟和收穫，想在最後一篇電子報寫點這些非乾貨、攻略性的文章，歡迎興趣者繼續往下閱讀☺

## 具體建議

- **交換前想好這趟旅程自己最重視的事：**每個人想交換的目的不同，有些想藉交換補足或了解他國專業知識的教授內容，有些人則是旅遊、交友，這些都沒有優劣之分，但清楚自己要的是什麼較好規劃交換的生活，也可以在遇困難時有個堅持下去的初衷!
- **做足規劃，卻也享受當下：**相信來歐洲交換免不了要旅遊，即便是P人也建議及早規畫旅遊時間和住宿，因為價格真的超級浮動，有些博物館、景點門票也很搶手要提早預訂。不過更建議大家在每趟旅遊中欣然接受各種突發狀況和意外，如此更能深入體會當地的文化，亦可能偶遇很棒的人事物!
- **面對交換，請大膽一次：**不要對自己有任何預設，到國外都是新的開始！好好把握機會去參加自己想參加的活動，包含認識外國的朋友、社團、旅遊等。在台灣的時候，我們經常思考的是我「應該」要做什麼，這經常使我們過得不快樂。在國外交換的期間，不妨去思考「想要」什麼，然後竭盡所能去爭取，相信你一定會有所收穫或成長。像I人如我也在FB的交換生社團發文徵過旅伴和沙發多次，每次發文前雖然都不免需要心理建設一番，但真的藉此省了不少住宿錢和認識很多很棒的旅伴兼朋友~
- **不要和別人比較，專心過好你的每一天：**在社群上總能看到同期的交換生們光鮮亮麗的限動，當自己過得較平淡、沒有想像中的順遂或認識很多朋友時，不免會難過沮喪或自我懷疑。像我一開始就因為感覺交換生活沒有想像得快樂美好而慌張，或因為自己不太喝酒、不愛參加PARTY這些歐洲常見的社交活動就萌生自己不適合在歐洲交換的想法。但回歸到自己的生活，去享受當下的好與壞，認真的去規劃、記錄自己的每一天，才是真正讓自己在交換期間過得快樂的心法!

- **別爲了自己不能努力或決定的事焦慮或自責**：在歐洲辦事、旅遊、生活都會有很多意外和問題。像我前期就因爲CROUS的問題、CAF的申請不順而自我懷疑，覺得是不是自己太爛才會遇到這麼多困難。但仔細想想自己該做的都做了，會遇到這些問題純粹是法國人的辦事效率跟處事態度，這些事我控制不了也解決不了的，只能轉換心情，當作是體驗文化的一環，這麼想心情就會好過些了~

## 心情抒發

一開始剛來法國時遇到不少困難、天氣又很糟比文山區更愛下雨，加上跟男友因爲遠距的相處模式沒共識而常有爭執(這裡奉勸有伴侶的各位要溝通好再出國)，使我一度超想回台灣。但幸運的是，我在南特交到了一群好友，陪我一起到處玩、去健身、煮飯給我吃，幫助我度過前期的低潮和不順遂。

後來天氣轉晴，開始四處飽覽歐洲美景，心情就變好了許多，也更習慣和享受交換的生活。有了好的狀態和心情再去遇到問題，就會發覺自己更有處理和解決的能力和動力。現今回首也發現自己成長了不少，而這些抗壓性、獨立和遭遇到的人事物，皆是交換期間收獲到最大的禮物。

祝福每個即將或正在來交換的你們，都能一切順遂，擁有理想中的快樂交換時光!

m2590123@gmail.com  
FB: 李潔