

2024 Fall

Queensland University of Technology (QUT) 電子報四

110302027 金融四 張芷綾

交換的建議與感想

前言

想著想要到一個天氣好的英語系國家交換，算是有點誤打誤撞地選擇了 QUT，出發前也沒有特別查詢有沒有什麼想要去的景點或想吃的美食，抱持一種「接受各種可能性」的心態搭上飛往澳洲的飛機。本身是一個遇到聊得來的人蠻喜歡說話，遇到性質較不同的同學時完全不知道可以聊什麼的人哈哈，不會制定完整的計畫後才開始行動，通常是有一個大方向後即著手進行，邊做邊調整。

以下是我在交換期間的一些感悟與收穫，希望在電子報最後分享一些心得給即將出發前往交換的你們，若有興趣歡迎繼續往下閱讀~

具體建議

了解自己如何看待「交換」：

交換的前中後身旁都有可能有多不同的聲音，告訴你應該怎麼做才好，此時釐清自己看待「交換」的想法，會讓你在嘈雜的聲音裡走出你喜歡的路。有些人希望學習某一項專業、有些人想體驗不同的活動與文化、到異國旅遊等，明白自己的狀態與心態會讓你站得更穩，不容易受到外界影響。

卸下對自己的束縛，面對交換請大膽一次：

在熟悉的環境難免安於現狀，我想部分同學也是希望打破現狀因而選擇出國交換，像我來到澳洲後，想著在這裡沒有人認識我，因此我更加主動爭取想要做，但原本不敢做的事情：投遞履歷、在面試時勇於表達自己。

在澳洲認識到現在的男朋友，他和我說如果看到店家外面貼徵才廣告，可以直接把自己的履歷拿進店裡給他們，原先我擔心這樣會丟臉或尷尬，後來仔細思考自己想要的到底是什麼？我發現是對自己有信心、也敢於爭取想要的機會，因此我深呼吸幾口氣候踏步進店裡。

靜下心思考自己「想要」的是什麼？是參加社團、活動，還是交朋友、旅遊、或在專業領域上有突破的表現？想清楚後竭盡所能爭取機會，相信你一定會有所收穫與成長。將自己看得小一點，世界很大，有眾多機會與可能性等待著你，當我們踏出第一步，路會自然變得更加清晰。

懷抱開放的心胸與眼界：

從未在國外獨自一個人生活如此長的時間，之前出國都是旅遊性質，而獨自一人在外國一定會遇到許多和日常生活不同的人事物，盡量以客觀的角度看待與原先認知不同的事情，在遇到大開眼界的事情時多一分包容，也能站在更客觀的立場觀察這件事。

保持彈性、欣然接受與預期不同的事物：

可以先準備的事情(租屋、辦理簽證、買機票、選課等)當然應保留時間預先準備，但心裡也要知道，不可能所有事情都在自己的掌握當中，因此，遇到不確定的事情時保持彈性，勇敢請教詢問可以協助你的人，欣然接受變動或沒有想過會遇到的人事物，也都是深入了解一個文化的方式！有時候突發狀況會讓你看見不同的風景~

按照自己的步調專心度過你的每一天，不和別人比較：

社群媒體上總能看見許多同學、一樣在交換的朋友的生活，或聽到其他人的故事。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，其實我們常看見光鮮亮麗的一面，卻沒有想到其實大家都有可能經歷過類似的情況。

一開始希望可以認識到很多不同國家的朋友，不過自己沒有一直參加活動、沒有加社團，後來認識的朋友多數來自台灣、日本、泰國等亞洲國家，一度責怪自己為何不再主動一點？心裡卻也清楚我更加浸染在東方文化裡，僅淺嘗了些許西方文化，沒有那麼多話題和他們聊也是正常的。當想清楚後，心裡的重擔也放下了。

回歸到自己的生活，感受、享受當下的每個時刻，認真的按照自己的步調規劃、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！

祝福每個即將或正在準備交換的你們，都能一切順遂，擁有理想中快樂的交換時光！

澳洲交換帳號：https://www.instagram.com/k_inau2024/profilecard/?igsh=Zm5ienZxOGRzc2E5

Medium：[K之赴澳——布里斯本記 - Medium](#)

如果對任何問題想進一步了解或感到好奇，也歡迎與我聯絡！

IG: chin_ling_chang 芷綾

Email: chihling131@gmail.com

Line: 0966667796