

1. 允許一切發生，承認事情總有變數：

在出發交換前，我習慣把所有事情規劃好，以為只要準備得夠完整，就能避免意外。但真正踏上交換生活後才發現，無論是課程安排、旅行計畫，甚至是人與人的相處，很多時候都不會完全照著原本的想像前進。

一開始我也會因為計畫被打亂而感到焦慮或失落，但慢慢地，我學會放下對「一定要照計畫走」的執著，轉而接受不確定性本身就是生活的一部分。當我開始允許事情發生、承認變數的存在，反而能更從容地面對每一次改變，也在那些意料之外的時刻，看見原本沒預期到的風景與成長。

2. 學著規劃，但也享受當下：

交換生活讓我明白，規劃依然重要，它讓我有方向、也讓人安心，但真正讓旅程變得深刻的，往往不是完成了多少行程，而是那些沒有被寫進計畫裡的時刻。不論是在南法的小鎮隨意坐在海邊發呆，或是在旅途中臨時改變路線、多停留一個城市，當我開始願意為「當下的感受」調整節奏，旅行與生活都變得更有溫度。學會規劃，讓我不慌亂；學會享受當下，則讓我真正活在那段時間裡。

3. 記得家人朋友：

身處異國，忙碌於課業和旅行的每一天，有時會不自覺把熟悉的人和日常的溫暖放到一邊。慢慢地，我才意識到，那些看似理所當然的陪伴，其實很珍貴。學會在追逐新生活的同時，留一個角落給遠方的家人和朋友，讓自己與他們的連結不被遺忘。學會在享受新生活的同時，也記得珍惜與維持這份根植於心的連結，讓異地的日子更加完整、安心。

2026年，即使人生回到焦慮的軌道，即使日子不再有變化、新鮮、興奮與震撼感，但當我回望這段曾經自由流浪的時光，我知道，現在的自己更強大了。我總提醒著自己，不要只做一個沈溺於體驗的人，真正重要的，是把那些看過的風景、被打開的瞬間，一點一滴，轉化成向前走的養分。

也祝每個即將踏上歐洲的你們，活出自己理想中的交換時光！