

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

雷恩商學院留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/航運管理學系/4年級

獲獎生姓名：張

研修國家：法國

研修學校：雷恩商學院

研修期程：2024/9-2025/6

獲獎年度： 113 （由國際交流組填寫）

注意事項與說明

1. 填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站<http://www.cjcu.edu.tw/pims>
2. 本校個人資料保護連絡方式：台南市歸仁區長大路1號；電話：06-2785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，至少5000字及6張圖片(含說明)，規格請使用標楷體、12號字：

- 1.緣起/準備(可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)
- 2.研修學校簡介(可就該研修學校特色等事項進行陳述)
- 3.國外研修之課程學習(可就該校選課程序及狀況、上課情形、課堂進行方式、課堂經驗差異、文化衝擊、學習成效等進行陳述分享)
- 4.國外研修之課程學習與本科專業之關聯性(務必填寫，缺漏這點將被教育部要求重寫)
- 5.國外研修之生活學習(可就參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享)
- 6.國外研修之日常生活(請務必就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述)
- 7.費用篇(請就每月生活支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)
- 8.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)
- 9.感想與建議

備註：

1. 電子檔容量限制：8MB
2. 請由本人書寫，勿呈現個人基本資料(身份證字號、出生年月日、電話、住址等)
3. 檔案會公開於學海計畫網站(請於返國14天內上傳)，以及本校赴外交換生網站。

1.緣起/準備

我選擇申請前往法國雷恩商學院（Rennes School of Business）攻讀雙學位課程，有兩個主要原因。第一，是因為我深信擁有國外學位能在未來求職時提供更強的競爭力，尤其在現今職場愈發看重國際經歷與語言能力的時代背景下，這樣的學習歷程無疑是一種加分。第二個原因則是到法國留學一直是我心中的夢想。我印象很深刻，國小暑假作業-主題研究是介紹自己喜歡的國家的某一個城市，我當時選的便是法國巴黎。因此，當我得知有機會赴法攻讀雙學位時，內心激動不已。

有一次在進行小組報告討論時，我與指導教授聊到了未來規劃，他在談話中提及雷恩商學院的雙學位機會。我立刻感到非常有興趣，於是主動前往國際事務辦公室進一步詢問詳情。在了解相關申請條件與學程規劃後，我帶著忐忑不安的心情回家與父母溝通是否能支持我出國留學。由於雷恩商學院的學費幾乎是台灣本地大學的三倍，加上法國物價普遍偏高，生活費支出也不容小覷，因此我也預作心理準備，如果經濟上無法負擔，可能就得放棄這個難得的機會。幸運的是，在多次討論之後，父母非常支持我的決定，願意全力協助我圓夢，這讓我備感溫暖，也更加珍惜這次難能可貴的機會。

由於我是長榮大學第一屆申請雷恩商學院雙學位的學生，因此沒有學長姐可以參考或諮詢，整個申請流程幾乎都要自己摸索、一步一步試錯與學習。第一階段的校內甄選面試，是我人生第一次參與這類具正式程序的國際學程申請。為了通過這個階段，我除了上網搜尋歷年申請經驗與準備方式，也主動請教教授與輔導老師協助練習面試問題，甚至自己錄影練習回答邏輯與流暢度。

通過校內甄選後，接著要面對更繁瑣的雷恩商學院申請作業，包括線上書審與錄影面試。由於這些過程全程使用英文，並結合商業專業相關問題與個人動機說明，我花了大量時間準備。這段期間，我也多次諮詢國際事務處老師以及曾在法國交換過的學姊，才漸漸釐清申請細節，包含各項文件格式、上傳系統及回信規則等。

完成學校申請後，接著便是簽證的申請。這個部分對我來說是一大挑戰，尤其法國的簽證系統相對複雜，要準備的文件非常多，包括錄取通知書、住宿證明、財力證明、學費繳費證明、醫

療保險文件等。在學姊的幫助下，我才順利完成 Campus France 註冊、預約面談、線上填表及繳費流程，成功拿到一年期學生簽證。

收到錄取通知後，雷恩商學院很快就寄來一系列的入學前說明與系統登入資料，需於校內平台上填寫個人背景資訊、護照資料、簽證號碼等。此外，學校也提供宿舍申請連結，但由於我申請時稍微延遲，錯過了抽宿舍的機會，讓我一度非常沮喪與緊張。畢竟要在一個人生地不熟的地方獨自生活一年，居住安全與便利性非常重要。所幸透過學校提供的合法租屋平台

「Studapart」，我最終找到一間位置便利、安全且評價不錯的住宿，並與房東完成遠距溝通與簽約。

除了住宿與簽證，我也準備了其他必要文件，如一整年期的留學生保險、疫苗施打記錄、英文版出生證明（用於申請房屋補助 CAF）等。在交通規劃方面，我選擇從巴黎戴高樂機場搭乘火車前往雷恩，雖然雷恩也有機場，但航班少、票價昂貴，且距離市區較遠，相較之下搭火車的 CP 值高許多。抵達雷恩火車站後，由雷恩商學院的 Welcome Team 接駁前往校區，他們是專門協助國際學生抵達及融入生活的團隊，同時也是學校中主辦各項文化活動與迎新活動的主要社團。這樣的安排讓我在剛到法國時有很大的安心感，也開始對未來一年的學習與生活充滿期待。整體來說，申請雷恩商學院雙學位的過程極為繁瑣，也讓我學會如何獨立面對挑戰與細節處理。從資訊蒐集、文件準備到行政流程，每一步都磨練我的耐心與規劃能力，這段準備歷程不僅是留學的開端，也是個人成長的重要一環。

2. 研修學校簡介

我此次前往研修的學校是法國雷恩商學院（Rennes School of Business），位於布列塔尼區首府雷恩市，是一所高度國際化且具現代教育理念的商學院。該校創立於1990年，雖然歷史相較於其他法國高等學府較為年輕，但發展速度極快，目前已取得 AACSB、EQUIS 與 AMBA 三重國際認證，全球僅有極少數商學院擁有此殊榮，代表其在教學、研究與國際合作方面的卓越表現。

雷恩是一座結合歷史、學術與現代生活的城市，學生人口比例高，對外國學生非常友善。雷恩商學院的校園建築設計感十足，初到學校時，我甚至一度沒意識到那是一所大學，建築外觀非常現

代，外牆與周圍被大量綠色植物包圍，校園外也種滿整齊排列的大樹。學校外就有公車站，交通便利，無論是上下課還是前往市中心與超市採買食材都非常方便。搭公車約15分鐘可到當地亞洲超市，對我這樣習慣亞洲飲食的學生來說非常重要。

校內設施完整，圖書館、學生休息區、自助餐廳與學生中心一應俱全。我特別喜歡學校的自助餐廳，一餐平均約7歐元偏貴，我一週大約去一至兩次，其餘時間大多選擇自己下廚或前往附近較經濟實惠的學生餐廳。

雷恩商學院的學生服務與諮詢系統也令人印象深刻。有一次我在繳交作業時遇到檔案開啟問題，我便前往學生中心尋求協助。校內的 IT 部門非常有效率，不到30分鐘就幫我解決問題，讓我能順利如期上傳作業。此外，學校設有 Welcome Team 這個學生組織，負責接機安排與舉辦迎新活動，是外國學生初來乍到的重要支持。

該校約有一半學生來自世界各地，國際化程度極高。在課堂上我認識了來自美國、比利時、澳洲、巴西、印尼與法國當地的學生，大家有著截然不同的文化背景與觀點，在討論過程中常常能激盪出新的想法，這種跨文化交流讓我受益良多。

在課程方面，我最印象深刻的是一門「Business to Business」的課程，授課老師教學風格非常清晰，且極具互動性。他會將全班分組進行模擬談判練習，讓我們實地演練如何在 B2B 環境中協商與創造公司最大利益。這樣的實務導向學習模式，不僅加深了我對專業知識的理解，也讓我在實際商業情境中更加自信。

整體而言，雷恩商學院不僅提供優質的學術資源，也為學生營造一個兼具文化融合與生活便利的理想學習環境，是我非常推薦的留學地點。



和學校大門的合照



學校走廊上方風景



學校學生休息室



學校用餐環境



校園外的公車站

3. 國外研修之課程學習

由於我是雷恩商學院雙學位課程的學生，因此課程安排與一般交換生略有不同。所有課程皆由學校依照學程規劃統一安排，我無需自行選課，也無法進行課程調整。雖然少了彈性，但這樣的安排對我而言反而更有系統性，能夠確保修習的內容與畢業學分密切銜接，也省去了搶課或選課系統操作上的困擾。

整個學年我總共修習了16門課程，上學期9門、下學期7門，課業壓力相當大。雷恩商學院的

學期制度採集中密集式教學，每學期僅有12週課程，因此課程密度較高、節奏也較快。一開始我不太習慣，尤其每堂課長達三小時，中間僅有10分鐘休息時間，與台灣大學每節50分鐘的上課模式截然不同。我花了一個左右左右的時間才逐漸適應這樣的教學節奏。每週課表並不固定，常常每週的課程時段、教室與科目都不同，必須定期上學校的行事曆網站確認下一週的安排。值得一提的是，中午學校會安排兩小時的用餐與休息時間，這讓學生能更從容地處理個人事務或準備課業。此外，雷恩商學院非常重視學生準時到課，若學生遲到，即便只差幾分鐘，也必須等到下一堂課才能進入教室，這樣的制度也讓我更加重視時間觀念與課堂紀律。

課堂教學方式多元且活潑，根據不同教授的風格，大致可分為兩種。一種是老師透過一問一答方式帶動課堂節奏，鼓勵學生即時參與；另一種則是講授完理論後，讓學生分組討論並上台報告。幾乎每門課都包含小組簡報與個人報告，每位同學都必須輪流上台發表。這對我而言是一項全新的挑戰，因為在台灣，我所就讀的航運管理系，真正需要上台報告的課程僅兩、三門。剛開始我因為語言與口語表達的不自信而感到壓力，但隨著次數增加與同儕互相鼓勵，我逐漸習慣並能自然地在國際學生面前發表自己的觀點。

教授們在教學上極具創意與熱情，致力於設計能激發學生參與的課程內容。例如「Mindful Decision Making」這門原本較為抽象的課程，老師便透過分組辯論的方式，讓學生將課堂理論實際運用在辯題中，使原本艱澀的概念變得生動有趣。此外，我也修習了一門人力資源管理課程，教授要求我們實地採訪一位企業高階經理人，並撰寫報告分析其用人理念與人才特質。透過這樣的實作經驗，我得以從第一線角度了解企業運作與人資核心，這是我過去在台灣較少有的學習方式。

由於我初到法國時英文程度並不算好，上學期上課時常常會有聽不懂的情況，特別是語速快或使用專有術語的時候。不過我選擇課後主動去請教教授，也常向友善的同學求助，大家都樂意幫忙解釋不懂的部分。有了這些支持，加上自己回家補筆記、查單字，下學期我已經能適應全英文授課，基本上都能順利理解課堂內容，這也讓我在語言上獲得很大的自信與成長。

在與國際同學合作的過程中，我也體會到明顯的文化差異。我的同學來自世界各地，包括美國、澳洲、比利時、印尼、巴西與法國本地學生，課堂氣氛非常多元活潑。但我也發現，他們在

準備小組報告時的節奏與我以往的習慣差異甚大。許多同學會在報告繳交的前一週甚至前三天才開始認真準備，這樣的節奏讓我一開始感到非常焦慮，也曾因為資訊不明確而產生誤會。不過隨著時間推移，我學會了更有效的溝通與協調，也逐漸理解每個文化在做事方式上的不同。透過這樣的磨合過程，我與來自不同國家的同學建立了良好的關係，課後我們也會互相交流彼此的家鄉文化與想法，拓展了我的國際視野。

整體而言，在雷恩商學院的課程學習過程讓我獲益良多。除了專業知識的增強，更重要的是我學會了如何在跨文化環境中溝通、合作與表達自己。這段課堂學習的歷程，不僅豐富了我的學術經驗，也成為我個人成長的重要一環。

4. 國外研修之課程學習與本科專業之關聯性

我在台灣就讀的是長榮大學航運管理學系，而在雷恩商學院主修的是行銷系（Marketing）。這兩個領域雖然看似不同，但我一直希望能夠將兩者結合，尋找出跨領域應用的可能性。航運是一個相對傳統且專業導向的產業，但我相信藉由行銷思維的導入，可以為這個產業帶來更多創新與價值。因此，我選擇修讀行銷作為我的第二主修，並希望將在雷恩商學院學到的知識實際應用於航運產業的發展上。

在研修期間，我特別印象深刻的是下學期的一門名為「企業創新」的課程。我們小組選擇了全球知名航運公司馬士基（Maersk）作為專題報告主題，並針對其永續發展與綠色轉型方向提出具體方案。由於我在台灣原本就是航運管理學系的學生，對於航運產業的運作與挑戰有了一定了解，因此在小組討論中，我能夠提供專業的背景知識與實務觀點，並擔任小組報告的整合與主導角色。這次跨領域的報告不僅獲得教授的肯定，也讓我深刻體會將不同專業背景整合應用的價值。

雷恩商學院在課程設計上非常注重永續與環境議題，這點與台灣課程相比有很大差異。在新生週時，所有學生必須參與為期兩天的氣候變遷研習營，培養對全球議題的關注與思辨能力。而在之後的課程中，也常見將環境永續、綠色策略等議題融入商業決策之中，這對於未來航運產業面對國際減碳規範與 ESG 評比的挑戰，極具啟發性。此外，學校非常強調簡報的專業度與創意，

教授常要求學生在簡報中不僅展現內容邏輯，還要有吸引力的視覺設計與創新提案，這種訓練大幅提升我在表達與溝通上的能力。

此外，在法國上課時老師不會像台灣老師一樣逐步提醒細節，反而更鼓勵學生主動提問、尋求協助。這種學習文化讓我學會了在不確定中主動尋找答案，也培養了更強的獨立學習與問題解決能力。

未來我希望能將這些經驗帶回台灣職場，尤其期望能進入航運產業中的行銷部門，將我在法國所學的行銷策略、簡報技巧與國際觀應用在實際工作中。我特別關注永續發展與綠色航運的議題，也希望能藉由行銷專業協助企業在國際市場上提升品牌形象與競爭力。這段研修歷程不僅補充了我在台灣學不到的跨領域知識，更為我未來的職涯鋪下清晰方向。

5. 國外研修之生活學習

由於我所參與的是雷恩商學院的雙學位課程，學程安排相對緊湊，並不像一般交換生那樣有較多自由參與社團活動的時間與彈性。此外，我的課程本身並未包含校內社團選項，因此我並未正式參加學校內的社團。但即便如此，我仍透過課堂、小組報告與學生組織活動，積極與來自世界各地的同學互動，並拓展了豐富的跨文化交流經驗。

有一次上課前，我們臨時得知老師取消課程，於是我便與幾位同學決定搭公車前往雷恩市區逛街，這段突如其來的小旅行不僅增進了我們的友誼，也成為我生活中一段愉快的回憶。除了課堂上的互動，我也透過朋友介紹認識了更多不同國家的學生。我們會相約參加由 ESN (Erasmus Student Network) 舉辦的活動，例如國際主題派對與語言交流聚會等。這些活動提供我們一個輕鬆認識彼此的環境，讓我能夠在學術之外也拓展國際視野，了解不同文化背景下的價值觀與生活方式。

其中一場令我印象最深刻的活動是 ESN 舉辦的情人節派對，當天聚集了來自多個國家的學生，也有許多法國當地學生參加。在派對中，我認識了一位法國學生，透過聊天和互動，我們互相了解彼此的文化差異與生活經驗。這樣的交流不僅幫助我更深入認識法國，也讓我在人際溝通能力與跨文化理解上獲得成長。

在與當地法國人的互動中，我也體會到文化差異所帶來的挑戰與學習。有部分法國人對不會說法語的外國人態度較為冷淡，這讓我在初到法國時感到些許不安。然而，我並沒有因此退縮，反而激發了我學習法語的動力。雖然法文學習難度高，但我仍努力掌握基本用語，目前已能應付日常生活中的點餐與購物需求。同時，我也遇到許多非常友善的法國人，儘管他們的英文也不一定流利，但他們總是願意放慢語速、用簡單的單字與我們溝通，展現出極大的包容與善意。這些互動讓我深刻體會語言並非唯一的溝通工具，態度與耐心同樣重要，也讓我更願意用開放的心去理解與欣賞不同文化背景的人。

總體而言，儘管我並未正式參與學校社團活動，但透過課堂、學生組織及城市中的各種文化活動，我與來自世界各地的學生建立了寶貴的友誼，也在與當地人的互動中更加深入地認識法國社會與文化。這些生活中的交流與學習，成為我此次研修經驗中最難忘的一部分，也讓我在知識之外收穫了更多關於「人」的理解與成長。



和班上同學一同到雷恩市區逛街



語法文課同學和老師的期末合照

6. 國外研修之日常生活

我此次在法國留學期間，選擇租住於距離學校搭公車約10分鐘的住宅區。我的租屋處附近就有公車站，通勤非常方便。整體居住環境安全、寧靜，周邊以住宅區為主，鄰近也有雷恩第二大學，因此人群單純且治安良好。租屋處內設備完善，不僅有洗衣機與烘衣機，還設有可以烹飪的廚房，對於長期居住的學生來說相當實用。

我的室友來自北非、愛爾蘭與韓國，大家在生活習慣上雖然有些差異，例如作息時間或飲

食習慣不同，但相處起來仍算融洽。平時我們在廚房相遇時會互相寒暄、聊天，也分享彼此的飲食文化，這讓我在日常生活中就能進行跨文化交流。

在交通方面，我主要以公車與地鐵為通勤工具，學生購買月票每月僅需約25歐元，價格相當划算。到了法國後，我也比在台灣更常步行，因為雷恩天氣涼爽，即使走路也不容易流汗，讓人不自覺地愛上散步的感覺，這也是我留學期間意外獲得的日常小確幸。

由於法國的外食費用相當高，平均一餐動輒10歐元起跳，與台灣外食的便利與平價大不相同。因此我在法國大多自己下廚，也因此培養出一項全新的生活技能——煮飯。留學期間我嘗試了各種料理，包括地瓜煎餅、珍珠奶茶、義大利麵等，還自己研發出許多符合自己口味的做法。尤其在農曆新年時，我與朋友們一起準備了火鍋作為年夜飯，在異鄉也能感受到團圓與溫暖的氛圍。

在醫療方面，由於法國醫療資源較緊張，看診前通常需提前預約，加上看診費用不便宜，因此當地人多會選擇先至藥局諮詢與購買藥品。在雷恩，藥局的密度相當高，方便取得所需藥品。我因喉嚨經常不適，也會習慣性備藥，以應對突發狀況。

氣候方面，雷恩位於法國西北部，靠近海洋，全年多陰天，雨勢雖不至於像台灣那麼劇烈，但風勢明顯，特別是在冬天，常需戴上毛帽與厚外套才能抵禦寒風。這樣的天氣雖需花時間適應，但也讓我更加重視保暖與自我照顧。

整體來說，在雷恩的生活雖然與在台灣有許多不同，但透過不斷適應與學習，我逐漸建立起一套屬於自己的生活模式，也在過程中獲得成長與獨立的能力。



與愛爾蘭室友享用愛爾蘭茶



年夜飯

7.費用篇

在法國研修期間，我的每月基本生活開銷約為 1,065 歐元（約新台幣 37,275 元），其中最大宗支出為住宿費，每月房租約 470 歐元（約新台幣 16,450 元），房租已包含水電與網路費，租屋處距離學校僅約十分鐘車程，交通便利且生活機能良好。餐費部分約 350 歐元（約新台幣 12,250 元），由於外食價格偏高，我大多選擇自己下廚，既能節省開銷，也讓我學會了不少料理技能。交通方面，購買學生專用月票約 25 歐元，可無限搭乘當地的公車與地鐵，對學生而言相當划算。

生活雜費與娛樂約每月 200 歐元，包括日常用品、社交活動與偶爾的購物支出等。通訊方面，我使用當地的手機 SIM 卡，每月資費約 19.99 歐元（約新台幣 700 元），包含行動網路與簡單通話功能，基本上能滿足日常需求。整體而言，只要妥善規劃，法國的生活成本是可以控制在合理範圍內的。

除每月固定支出外，還有部分一次性必要費用。例如，前往法國的單程機票約新台幣 25,000 元，由於回程時間尚未確定，我選擇分開購票，導致回程機票費用較高，接近新台幣 40,000 元。辦理學生簽證的費用約新台幣 8,000 元；房屋押金為 500 歐元（約新台幣 17,500 元），需於租屋時一次繳清。此外，我也為自己投保一年期的留學生醫療保險，費用約為新台幣 12,000 元。旅遊方面，因利用假期走訪歐洲各國，總支出大約為新台幣 30 萬元，是本次研修中較高額的個人選擇性支出。

總體而言，這段海外研修雖然需要相對較高的預算，但透過事前規劃與適當節省，依然可以兼顧學業與生活品質，也讓我學會如何為自己財務負責與規劃。

8.此次研修經驗的具體效益

1. 提升英文聽說能力：雷恩商學院的 BIM3 課程為全英文授課，初期面對語言環境轉換壓力不小，但在課堂與生活中大量使用英文溝通後，我的聽力與口說能力有了明顯進步，並能更自信地與同學交流。
2. 增進跨文化溝通能力：由於班上同學來自世界各地，我學會理解不同文化背景下的表達與

思考模式，逐漸培養出更具包容性與彈性的溝通方式。

3. 學會使用法文進行基礎生活溝通：儘管行前有修習一個月的線上法文課程，但實際生活仍困難重重。在當地環境中生活近一年後，我已能以法文完成基本的點餐與購物需求。
4. 培養問題解決與主動學習能力：在申請銀行帳戶、處理補件與旅遊延誤等突發狀況時，我學會自己查找資料、與客服溝通並積極解決問題，這些經驗大幅提升了我的獨立應對能力。
5. 認識來自世界各地的朋友：在國際化的校園環境中，我與來自比利時、愛爾蘭、韓國、北非等地的學生建立友誼，也體會到東西方在交友與社交距離上的文化差異。
6. 學會獨立生活與理財規劃：為了有效控制生活與旅遊開銷，我養成記帳習慣，並學會透過輕旅行、背包客旅館甚至沙發客方式節省支出，養成良好的金錢管理能力。
7. 學會做飯與照顧自己：高額外食成本促使我開始自己下廚，從最初的義大利麵進步到能製作珍珠奶茶與地瓜煎餅，煮飯不僅讓我學會自理，也成為一種舒壓方式。
8. 參與活動並提升社交能力：雷恩市學生眾多，活動豐富，我也積極參與各種聚會與派對。透過這些活動，我練習「small talk」技巧，也提升了在多元環境中社交的信心與能力。
9. 學習行銷專業知識：透過課程，我理解了行銷在生活中無所不在，並學會辨別各種行銷策略與手法，如情感行銷的分類與應用，從而建立對品牌與消費者心理的敏銳度。
10. 適應陌生環境與氣候：我學會調整自己面對不同氣候條件的生活習慣，例如冬天早早天黑、夏天晚間十點天才全暗，以及面對乾冷天氣所需的生活用品，這些經驗增強了我適應環境的能力。

9. 感想與建議

回顧這九個月的留學生活，我只能說這是一段精采且值得的人生經歷。過去我在台灣的生活一直算是順利，從未真正遇過無法跨越的挫折。然而，在法國留學的這段期間，幾乎所有的挑戰都一一找上門，那時的我曾一度懷疑自己是否做錯了選擇。面對語言障礙、文化差異、學業壓力與生活瑣事，有好一段時間我不斷對朋友們說「我好想回台灣」，但不知從何時開始，我的心態

逐漸轉變，甚至變成捨不得離開這片土地。

其中有一次經歷令我印象特別深刻。那是一份小組作業，因為處理資料不夠謹慎，造成被判定為有抄襲的嫌疑。我向老師坦承並解釋了原因，也請求是否能重新評分，因為我的疏忽影響了整組的成績，讓我非常內疚。儘管組員們並未責怪我，但這件事成了我心裡的一道坎。就在那天晚上，我收到老師寄來的一封信，他寫道：「學習是一段旅程，錯誤與挫折是其中的一部分，我們會犯錯，但也會從中成長。」看到這封信的當下，我瞬間釋懷了。原來，不完美也是可以被接納的。從小到大，我一直是個完美主義者，凡事希望做到最好，但這段經歷讓我學會，允許自己犯錯，才是真正的成長。

除了學業與生活層面的挑戰，我也在思考上有了深刻的轉變。在台灣時，我經常為了迎合別人、滿足他人的期望而生活，很多事其實並不是我真正想做的。這樣的狀態讓我感到非常迷惘。這段留學經驗讓我有機會與自己對話，開始思考：在不考慮外界聲音的情況下，我真正熱愛的是什麼？我想成為什麼樣的人？這些問題的答案，也漸漸在我心中浮現。

最後，我想向所有支持我的人表達最深的感謝——謝謝我的家人，願意在高額學費與生活成本面前仍支持我追夢；謝謝老師們的指引與鼓勵；謝謝朋友們在我低潮時給予我陪伴與力量。正是因為有你們，我才有勇氣踏出舒適圈，完成這段難忘的雙學位旅程。

對於未來也有留學夢想的學弟妹，我想說的是：留學的過程雖然辛苦，但絕對值得。當你站在異國街頭、用另一種語言生活、在文化差異中成長時，你會明白——那份突破自己、真正認識自己的價值，是無可取代的。若你心中有一點點想出國的念頭，請勇敢地去嘗試，不要猶豫，也許那將會是改變你人生的一步。