

「在異鄉的風聲裡，我學會傾聽內心的回響；在文化的交錯間，我看見更寬廣的世界，也遇見更完整的自己。」在這片與台灣相距遙遠的土地上，我不僅探索了不同的文化，也學會傾聽自己心底的聲音。雖然偶爾感到孤獨，但那份遠離家鄉的孤寂反而成為了自我探索的契機，讓我有更多的時間與空間，去沉澱、反思。這段旅程，不僅讓我變得更加堅強獨立，也讓我在跨越邊界的過程中，擁抱更完整的自己。

這次我選修心理學與社會科學相關課程，接觸不同的研究方法與理論視角。特別是在課堂討論中，與來自世界各地的同學交換觀點，不同文化背景帶來的思維碰撞，讓我對許多議題有了更深入且多元的理解。初到愛丁堡時，當地的蘇格蘭口音成為我最大的挑戰之一。雖然上課時能依靠簡報輔理解內容，但當進入分組討論時，我會因無法迅速適應語速與口音而感到吃力。腦中不停運轉，試圖組織語言、思考問題並跟上討論節奏，這讓我倍感壓力，甚至一度質疑自己是否準備充足。但隨著學期進展，我漸漸發現自己在進步，開始能夠更跟上討論的節奏並參與。雖然從中讓我了解自己的不足，但同時也給予我不斷挑戰自己的動力。

在所有課程中，最讓我印象深刻的是社會科學研究的輔導課。與台灣較為保守的課堂模式不同，這門課的老師習慣隨機點名學生發言，鼓勵大家主動分享自己的見解。對於我而言，這無疑是一大挑戰。因此，每次上課前，我都會仔細閱讀教材、準備個案分析，讓自己能夠自信地參與討論。雖然過程中充滿挑戰，但每次上完課後，都會為自己感到驕傲，因為覺得自己有跨出舒適圈，變得更加勇敢。而這堂課的老師也非常關心學生，當我前期跟不上課程進度時，他會主動在下課時過來詢問並給予幫助，這是我第一次在這座沒有太多人情味的城市感受到人的溫暖。

另外，我認為愛丁堡是一座值得細細品味的城市，每天生活在這片土地上還是不經讚嘆。剛開始的時候，我試著主動融入，卻時常感受到一種若即若離的距離感。這座城市有它獨特的魅力，與其說它擁抱每一個來到這裡的人，不如說，它更像是一座靜靜佇立的古堡，只要你不主動叩門，便難以真正走進它的內裡。它不喧囂，也不刻意取悅，卻在霧氣瀰漫的日子裡添上一抹獨有的浪

漫。但它的魅力，不是短暫驚艷卻轉身即忘的浮華，而是經過四個月，仍讓人忍不住為它傾心。

回顧這段交換經歷，它不僅開拓了我的世界觀，也讓我在自我成長與跨文化適應方面獲得提升。這幾個月裡，我學會了如何更靈活地適應新環境、勇敢面對挑戰，並在每一次困難中找到成長的契機。這趟旅程對我而言，是一場充滿挑戰與收穫的學習旅程，也讓我對未來的方向有了更明確的藍圖。

