

N
C
C
U
D
E
L
C

NCCU

DEL C



APRIL
2026

2
0
2
6
A
P
R
I
L

小 編 的 話

N
C
C
U
D
E
L
C

又到了年度徵才季，你是否也在考慮未來的職涯方向呢？許多人選擇在大學期間透過實習，來檢驗或者累積自身能力，建立連接校園與職場的橋樑。這期電子報訪問了三位具有實習經歷的受訪者，他們在不同領域和職位的實習心得，或許能為大家建立或改變對未來職場的想像，進而思考自己的學習和發展規劃。

無論你是否有明確的目標，又或者想多方嘗試，尋找適合鑽研的道路，都可以將這些職場心得作為參考，避免陷入無謂的困境或惶恐。再者，就算實習不在你的規劃之中，也不必感到焦慮，衡量自身情況，站在那個讓自己最舒適的位置，本就是一種確幸了。

2
0
2
6
A
P
R
I
L



歐德三 | 巫孜亮

本期電子報邀請到於德國學術交流總署 (DAAD) 實習的巫孜亮同學，與我們分享她的實習經歷與心得。在繁忙的生活中，她依然兼顧課業與實習，不僅累積了實務經驗，也獲得許多在校園之外才能體會的成長與啟發。如果你正在猶豫是否踏出學習的舒適圈，不妨透過本期的實習心得分享，從個人特質、未來規劃等面向思考，選擇一條你喜愛的道路吧！

採訪者：歐德三 劉孟瑄

可以簡單介紹 DAAD 以及其業務內容嗎？

DAAD 是由德國政府建立的非營利組織，目標在於促進德國與其他國家學術、科研及教育領域的交流，它在許多國家設立辦事處，以提供當地有關德國的諮詢服務。以 DAAD Taiwan 為例，我們推廣德國留學資訊，為學子搭建向海外拓展的橋樑；也為研究者、碩博士生和特定領域類別的學生提供獎學金，減輕其留學生活負擔；同時協助臺灣與德國大學建立合作夥伴關係，包括學術交流和師資流動等；再者提升德國高等教育的國際影響力，吸引優秀人才前往當地就讀。

可以請你介紹你的職務和具體工作內容嗎？

我在 DAAD 擔任實習生，主要工作包含經營社群媒體和官網，構思宣傳方案，以推廣講座、獎學金及德國留學資訊。我也會協助講座的前置作業，並於活動期間進行錄影或直播。除此之外，一些較瑣碎的事務，如翻譯帳目等，同樣會交由實習生負責。

而每年秋季舉辦的歐洲教育展，是機構尤為重要的活動，我們為前來諮詢的民眾說明申請德國大學的條件、流程及相關資訊。需注意的是，DAAD 並非留學代辦機構，不會代為辦理申請作業，不過有意留學者可透過指引，掌握 Uni Assist 等官方平台的操作途徑，更有效率地進入留學申請流程。

2

0

2

實習本來就在你的生涯規劃中嗎？

6

A

是否曾經想過做其他類型的實習工作？

P

R

我原先便有實習的規劃，因為在大學期間能有比較大的試錯和挑戰的空間。在能維持課業的基礎上，我認為提前體驗職場是件好事。剛進大學時並沒有特別想過要在什麼產業工作，只覺得因為有德文專長，會希望往德商或是公部門發展。現在則是想去科技業，並結合雙主修的專業，從事ESG、數據分析等工作。

I

L

4

可以透過哪些管道申請這項實習呢？

DAAD 的實習生大部分為系上的學長姐，透過教授引薦而獲得實習機會。因此在學習上保持積極，並多留意歐語系FB的徵才資訊，都有機會接觸到相關資源。

5

你認為在歐語系的學習對做實習工作有什麼幫助嗎？

我覺得系上的教學讓我在學習語言的同時，也對德國人的思考模式及德國文化有更深入的了解，例如透過一些德文語氣詞，可以觀察到精通這個語言的人理性、務實的一面。這與我習慣的和諧、感性文化不大相同，但在了解他們的思維模式後，我也更容易適應、融入這樣的文化。

6

實習工作對於你德文的學習有什麼幫助嗎？

在處理帳目或使用辦公室器材及裝置時，會使用到一些專業用語，經常接觸這類事項，有助於擴充特定主題或領域的字彙量。另外，由於需要向大眾推廣留學資訊，因此有機會更早接觸相應資訊，且需要比其他入具備更透徹、全面的了解，擁有這樣的認知對將來的規劃很有助益。

實習期間是否有什麼新收穫？
或曾遇到什麼樣的挑戰？

N

C

C

U

D

E

L

C

雖然台灣 DAAD 的規模較小，福利和制度不像大型企業那般繁複，但還是有機會體驗一些職場文化。實習期間，我所參與的專案多具有明確的階段性目標，讓我能從中獲得踏實的成就感。不過相對而言，總部在宣傳上會追求素材統一及專業性，使得創意發想的自由度沒那麼高，不過還是有機會在既定框架內尋求突破，例如拍攝不同主題的reels，我也藉此增進自己的行銷實力。

而實習最深刻的體悟，是打破了我對工作的預設。我有時候會覺得職場並不像大學校園那般多元，但也沒想像中那樣複雜，總能在看似循環往復的生活中，不知不覺達成一個又一個目標。另外，我還從主管身上學習到，在執行公務之餘，同時確保個人生活空間及品質。這樣勞逸結合的智慧，是我在技能提升之外珍貴的收穫。

從事這份實習工作需要具備什麼樣的能力呢？

由於需要向前來諮詢者清楚傳達申請訊息，因此可能要具備清晰的口條和良好的應變能力，並且在與陌生人交談時不怯場。此外，高效的自我管理亦是一項關鍵技能，在期限內確實完成受交辦的任務，能為實習過程建立踏實的基礎。

N

C

C

對於想在大學期間實習的同學們，你是否有建議或心得能夠分享呢？

U

D

「會德文」對我而言是一個不同於他人的標籤，在一眾商管、科技、法律等領域的人才面前，這項外語能力便可能成為加分項，因此不需要為自己的未來設限，在大學期間多方嘗試，累積自身經歷並非壞事。況且實習也是一項檢驗自身學習的途徑，當過程中發現能力不足之處，也能趁在學時，精進相關的知識或技能。不過依然要充分衡量自身狀況，確保自己有能力兼顧各個面向，否則也可能造成得不償失的反效果。

E

L

C



歐法四 | 李芯語

LinkedIn 個人檔案連結：<http://linkedin.com/in/cindy-lee-0a353b326>

在大學階段，「實習」往往是從課堂走向職場的第一步。除了在校成績外，企業同樣重視個人經歷，以及實際解決問題的能力。而實習正是累積這些能力的最佳機會！對許多大學生來說，找實習不只是為了履歷加分，更是一個探索方向、確認興趣的過程。你不一定一開始就知道自己想做什麼，但透過一次次嘗試，會慢慢找到屬於自己的路，也讓未來的方向越來越清晰。

本月邀請到一位成功進入外商實習的學姐，分享她的實習經驗。同時，她也大方公開了自己的 LinkedIn 個人檔案，帶你了解如何整理經歷、提升個人競爭力。想知道她是如何一步步走進外商的嗎？記得繼續看下去！

實習的單位、期間與內容

我的第一份實習是在2025年7月至2026年1月，於新加坡外商公司 Shopee 的 People Team 擔任 Campus Intern（校園實習生），主要負責一個海外儲備幹部計劃專案，以及雇主品牌行銷。

由於我很明確自己的職涯規劃是以外商公司為主，因此第二份實習也鎖定外商企業。從今年3月開始，我在德國外商公司 Bosch 的 MA（汽車零件售後市場）部門擔任 Channel & Sales Intern（通路與銷售實習生）。

外商實習的起點

我認為，進入外商實習並不侷限於商學院背景，但有幾項核心能力是不可或缺的，包括外語能力、口語表達能力，以及跨文化溝通能力，而這些正是外語系學生相對具備的優勢。

對我而言，除了科系本身的訓練，政大所提供的資源也扮演了關鍵角色。在大二參與政大徵才月後，我開始更明確地確立以外商為職涯方向，並主動投入相關活動，從博覽會組組員做起，實際接觸企業與職涯活動的運作。隨著對這個領域的興趣逐漸加深，我選擇持續投入，並進一步擔任不同組別的幹部。在擔任 2025 政大徵才月講座長期間，我負責規劃與執行整體講座，從中累積專案管理與企業對接的實務經驗，並取得亮眼的成果。同時，我也在外商獵頭公司立可人事擔任校園大使，更直接參與企業端的雇主品牌行銷。

憑藉這些個人經歷，我成功取得 Shopee 的實習機會，並在結束第一份實習後銜接至德國外商公司 Bosch 擔任 Channel & Sales Intern，持續深化在外商環境中的實務經驗。

如何得知實習機會

這次實習機會的一個重要契機，來自於前一份實習所累積的人際連結。在交流過程中，我得知有同事曾於 Bosch 實習，而當相關職缺開放時，他主動與我分享資訊，我也因此及時投遞履歷並順利進入後續流程。

但其實現在大部分實還是以104為主。對我來說，找實習本來就是一個多投多嘗試的過程。我主要鎖定外商的 Sales 或 Marketing 職缺，所以平常會在 104 上瀏覽相關機會，然後閱讀它的 JD（職缺內容），只要工作內容符合我想學的方向，或是與我本身的能力可以對應，我就會投遞。

申請實習的準備

相較之下，我認為真正需要密集準備的時機，其實是在收到面試邀請之後。在面試前，我通常會進行以下幾項準備：

1. 深入了解公司與部門，而不只停留在公司名稱本身。例如在申請 Bosch 時，我特別研究其在台灣的各個事業體，以及我所應徵的汽車零件部門的業務內容。
2. 重新檢視職缺描述，具體思考該職位的工作內容，並準備對應的相關經驗。例如若職務涉及 Excel 數據處理，我會整理過往相關經驗，證明自己具備相應能力。
3. 將抽象能力轉化為具體案例。像是溝通能力或行銷能力，不能僅停留在描述，而是需要透過過去的實際經驗加以說明。
4. 事先準備問題。多數面試最後都會詢問「是否有問題」，因此建議提前了解公司近期動態，並提出與職務或公司發展相關的問題，展現你的準備程度與興趣。

哪一項實習任務印象最深刻

N

C 在我於蝦皮實習接近尾聲時，我對海外儲備幹部計畫進行 competitor
C survey（競品分析），主要比較不同企業在招募策略、薪資福利以及人
U 才吸引方式上的差異。

D 在完成分析後，我進一步提出一份「MA Engagement Plan」，針對儲
E 備幹部入職後的培訓互動方式提出優化建議，希望提升整體MA在職期間
L 的福利與培訓。該方案最終獲得主管認可，並規劃於後續實際導入執行。
C

實習獲得的收穫

我認為實習是累積經驗與探索職涯方向的重要方式。相較於學校以理論為
主的學習，實習讓我能實際參與專案執行，將所學轉化為具體經驗，並在
真實的企業環境中深入理解組織文化與運作模式。例如在進行人資相關工
作時，我也更清楚掌握企業在招募人才時的整體流程與邏輯，讓學習不再
停留在表面，而是具體且有系統地累積。

此外，我也觀察到公司在決策上的運作方式，與學生組織有很大的不同。
相較於學生組織較高的彈性與自由度，企業在做出決策時，往往需要經過
多層級主管的審核與批准，尤其是在規模較大的公司中，流程會更加嚴
謹，這也讓我對組織運作有更實際的理解。

對我而言，實習另一個重要的意義是「低成本試錯」。在正職階段，不太
可能頻繁更換工作，但實習通常以半年或一年為一個週期，讓我能在相對
短的時間內接觸不同產業或職能，快速了解產業運作，同時探索自己的興
趣與職涯方向。

最後，實習同時也是一種累積收入的方式，在學習與探索之餘，也能獲得
一定的經濟回報。

2

0

2

6

A

P

R

I

L

給學弟妹的話

我認為就讀歐語系，其實是將語言作為工具發展職涯的一個很好的途徑。未來的出路並不侷限於單一方向，無論是教學、翻譯、外交，或是進入商業領域，都有發展的可能。換句話說，科系並不會限制你的選擇，因此也不需要因為一開始沒有進入理想科系而感到氣餒。

以政大為例，校內提供許多雙主修、輔系與學程的機會，也有不少課程開放跨系選修，讓學生可以依照自己的興趣進行探索，逐步釐清未來方向。

此外，我也認為參與社團是累積經驗、為未來鋪路的重要方式。不過在投入之前，建議先對自己的職涯方向有初步想像，再選擇相對應的社團。如果對商業領域有興趣，可以考慮參加像「徵才月」這類偏職涯導向的社團；若偏好學術或分析導向，也可以選擇如資料分析社或管理顧問社等社團。無論是擔任幹部或一般成員，都能從中學習實務能力，同時也能更快確認自己是否真的適合該領域，這些經驗在未來申請實習或工作時，也會成為重要的加分項目。

推薦的英文歌

《 There's nothing holding me back 》 Shawn Mendes

喜歡的法文短句

Rêvez en grand, visez haut, et passez à l'action !



歐西四 | 鍾慧雯

當「實習」不只是坐在辦公室，而是踏上地球另一端、用語言專業投入國際合作，會是什麼模樣呢？

本刺四月實習主題，邀請到歐西四學姊分享她參與台灣國合會「大專青年海外技術協助計畫」的經驗。為期半年的計畫期間，她前往南美洲巴拉圭，在當地參與醫療資訊計畫，以西班牙語協助翻譯、溝通與跨文化協助作業。這段橫跨半個地球的實習旅程，不僅讓她把課堂所學真正運用在現場，是否也重新定義「歐語系學生的可能性」，從申請動機、海外生活，到面對挑戰與自我成長，讓我們一起聽聽學姊精彩的故事吧！

採訪者：歐西四 李旻珊

一、契機與申請動機

1. 當初是什麼契機讓你決定報名國合會的巴拉圭海外技術協助計畫？

我覺得這比一般的交換學生更值得！首先，經濟考量是很大的主因，因為國合會負擔了大部分開銷，對學生來說負擔減輕非常多。而且這其實是我人生第一次出國，我認為有國合會這種專業組織幫忙處理行政、機票與簽證，正式出國時還有志工同伴能陪同我走過所有出關和搭機流程，簡直一石二鳥，不僅節省了很多麻煩，也讓自己有經驗，能更熟悉出國的流程。還有就是國合會畢竟也算是政府組織，有國家在背後撐腰，感覺也比較不會出事🙏。

再者，我認為能實際對國家邦交有所付出，比起交換學生的讀書或文化體驗，更有「我真的在做實事」的意義感，也算彌補了當初因為預算沒辦法去交換的遺憾。而且福利真的很好，各項津貼、補助和保險真的十分優渥，我們保的CARPS保險甚至能給我們買眼鏡跟健檢的支出減免，而且這是以年計，所以我們從八月底到一月底這五個多月的期間，因為有跨年度，就能買兩副眼鏡！基本上食衣住行的部分都不需要擔心，甚至還有語訓費。但我也要強調，雖然資源充足，很多突發狀況還是得靠自己獨立處理。

最後真的要感謝那位傳報名連結給我的朋友，我從沒想過人生竟然會跟巴拉圭產生交集，感覺一切都是命運最巧妙的安排。

二、語言能力如何派上用場

2. 身為西語系學生，在巴拉圭實習期間，西班牙語能力主要運用在哪些工作內容上？

工作上可以分成兩大塊。第一是書面處理，像是計畫相關的新聞稿、文宣或文件，會有大量的中西互譯需求。第二是溝通協作，除了計畫外，我們也常支援大使館或中華會館的活動，還要進醫院教醫護人員使用我們開發的「醫療資訊系統 (HIS)」，這些都是需要使用你的專業知識的地方。另外，不論是工作交辦還是私下社交，「交流」能力真的很關鍵。就算語言沒那麼溜，只要你展現出傾聽與學習的態度，當地人其實都很包容。但說實話，西語用最多的地方其實是「日常生活」。我相信只要置身在那個環境，語言能力一定會獲得成長，差別只在於你能（願意）讓它成長多少而已。

三、實習內容與日常工作

N 3. 可以和大家分享你在巴拉圭實習時，一天的工作大概是什麼樣子嗎？最常接觸的任務
C 有哪些？

C 我們的上班時間是平日早上八點到下午五點，中間有兩個小時的休息時間，從中午十二點
U 到下午兩點，我很常利用這段時間去探索周遭的餐廳和認識附近的街區。基本上除了病假
D 或是彌補多餘工作時數外是不能請假的，想出遠門只能趁著當地的長假或自己運用多餘的
E 時候規劃好小長假。

L 平常上班可以分成有沒有外勤（到醫院幫忙導入前的設備組裝和架設，以及實際的導入教
C 學等）來看。如果當天沒有外勤，就是處理文件翻譯、製作網路線或是一些行政庶務（如
盤點耗材、整理支出收據等）。如果有外勤，那時間就會比較浮動，有時會需要更早出
門，但通常五點前都能準時下班，基準是工時盡量不超過七小時。

而實際在醫院進行導入的一天，基本上是從「巡房」開始，我們會跟著另外一個巴拉圭政
府單位（DGTIC），去各個部門進行系統教學或後續的使用狀況追蹤；巡房結束後，下午
我們就是「隨時待命」的狀態，看醫護人員使用系統上有沒有任何疑難雜症。因為我們是
學生，考量安全，通常只被排在早班，但其實還有晚班人員。我覺得從這點就能看出來，
其實台灣的外交工作真的很認真負責，我們會確保他們真的會，並且能從根本上改善這個
國家，而非只是撒撒錢就離開。

四、挑戰與文化衝擊

4. 在當地生活或工作時，有遇到哪些讓你印象深刻的挑戰或文化差異？
你是怎麼調適的？

我想這趟旅程從一開始進入到陌生的機場轉機開始就很震撼。畢竟此刻語言是真的要被
「活用」的，目之所及和耳之所聞全都是熟悉卻又格外陌生的語言，而他們正真實上演
著，然後你突然就真的要開始全西文交流了！當原本課本上的語言變成真實的日常，那種
負載感是很強的。而且語言的轉換其實需要時間，你會需要開機暖身，很難直接切換語言
模式，各種不同的語言還容易在腦海中打架。一切很容易變得太多而難以負荷。我記得終
於抵達巴拉圭的那個深夜（經過 30 幾小時的飛行屁股快坐到爛掉，頭也超油），到了飯店
想洗澡的那刻發現飯店雖然提供肥皂但竟然沒有洗髮精真的很崩潰（我發現巴拉圭的飯店
好像都這樣），所以我就打電話想跟櫃檯溝通這件事，但就只是簡單要個洗髮精而已，我
的西文講得稀巴爛，最後櫃檯人員直接跟我說英文了我真的感恩，但我那時候也想說
「幹，我他媽感覺真的不行啊」。挫折感其實滿重的。

2
0
2
6
A
P
R
I
L

另外我真的一定抱怨巴拉圭的公車！那邊沒有時刻表，車上也不會叫站，當然也沒有涵蓋各個站點的公車路線圖，Google 地圖也不一定準。有些公車能隨招隨停，有些不行。總之我覺得就是很玄很隨意，像我們也是靠另一個長期志工才大概對當地公車系統有所了解的。我個人覺得很像什麼會員限定俱樂部，沒指定人帶你你還玩不來。當地人似乎也真的全憑經驗傳承了解，但我想最主要就是他們習慣了，這就是他們從小接觸的樣子，或許也很難想像還有別的改進方式，成為習慣後也很難改革，更不用說當地的基礎設施在建設上還是有很大的增進空間，所以其實很難做到像台灣一樣，但好像也不能因此說台灣的就是「好」的，我們只是習慣的東西和成長的環境不同而已。

這就可以講到他們的醫院環境，跟台灣相比當然設備和環境整潔度有差，甚至在院內隨處可見流浪貓狗，要是在台灣這間醫院大概會被罵死，但在巴拉圭，他們卻很和諧相處，其實也挺不錯的，有時這些貓狗會是院內病人和醫護人員的慰藉。但我會說每個國家真的「不同」是因為，在我跟當地人提到在台灣絕對不會有流浪貓狗進一般醫院的時候，大部分都非常震驚地不能理解（可能以為我們虐待或怎樣），在我表示是因為衛生隱憂時才會（還是有點不能理解地）點點頭。讓我有我們習以為常的風景真的不一樣的感慨。不知道你懂不懂我的意思？不好意思，我是不是講太多了（笑），但真的好多能分享！

當然，口音也是大關卡，巴拉圭西文有夠黏（雖然他們講r的口音很可愛），我聽了一個 month 才覺得有進步，想說怎麼突然就聽得懂電視在講什麼了，結果一查發現電視裡播的其實是「西班牙」的節目，我真的快笑死！所以我覺得如果你能聽懂五成巴拉圭西文，那西班牙西文對你而言絕對不在話下，大概能聽懂九成九吧👉。可是除了口音外，表達也是問題，很多時候很常詞不達意，甚至連該怎麼講都不知道的時候，這個我覺得就是只能盡力去查，如果可以就記下不會的單字和表達，然後問問AI，之後再實用，我覺得是一個不錯的方法。然後在行有餘力之餘，可以的話再去深入了解當地的俚語、特別用法和說法，以及當地語言等，這樣也能跟當地人更靠近距離。

最後是治安，台灣真的太安全，讓我們容易沒了警戒心。在巴拉圭，搶手機連當地人都會遇到，甚至連「貧民窟」都是他們生活的一部份，是真的沒有距離的「現實」。我想這也是另一種衝擊。我們至少還有組織的力量當靠山，代表的是政府，也算是外交人員了，但要是自己一人在外的話，真的要做好調查和準備，千萬不要心存僥倖。以上種種是我的各種不適應，但我想，到了一個陌生的國家，這肯定是會發生的，請不要太往心裡去。要說我怎麼適應，我想我調適的方法就是「交給時間」，要是覺得好像撐不下去了，不要直接放棄，先給自己一段觀察和嘗試的時間。另外有個能發洩和傾訴煩惱的窗口也很棒，不管是朋友、家人，甚至是AI，總之有商量的感覺都會讓人好過一點。最後，試著用「欣賞」的眼光去看待一切，試著找到那些有趣、甚至荒謬的「美」。

五、收穫與成長

5. 這半年海外實習經驗，帶給你最大的收穫是什麼？你覺得自己有哪些改變？

最大的收穫我會說是「人」。不論是好人壞人，都成了我成長的養分。如果沒參加這個計畫，我不會看見外交前線人員的辛苦，也不會發現台灣在援外工作上原來這麼厲害，更不會認識這麼多有趣的靈魂，像是已經相處出感情的飯店人員和計劃幫我們介紹的當地西文老師，甚至只是萍水相逢的攤販或店員。每一次相遇都是一段珍貴的緣份。

而且因為這是政府的邦交計畫，我們也很常有機會能沾計畫的光，除了外交人員外，也認識許多政府官員，甚至跟他們同桌吃飯、聊天等，現在回想起來還是覺得很魔幻；另外，也常參加各種聚餐和聚會，最印象深刻的是國慶晚會，這也是我第一次參加這麼正式的活動。

為了把握在巴拉圭的時光，我也開始會自己進行各種獨旅和「小冒險」，去了各式各樣的地方，也有各式各樣的體驗。我覺得各方面來說，此行都讓我的國際視野和獨立性獲得了很大的成長。除了語言，這趟旅程給了我更多能夠獨立的能力，以及走向世界的勇氣。但是，必須得說，五個月的時間，我覺得你很難直接來個C1大躍進（所以也不要給自己太高的期許，然後沒完成又苛責自己），比起說西文的「程度」進步了，不如說這段經歷讓你「習慣」說西文了，並且讓你的口說能真的「跟上」你的閱讀程度。

六、給學弟妹的建議

6. 如果學弟妹也想申請海外實習或國際志工計畫，你會給他們什麼建議？

需要提前做哪些準備？

我會把建議分成「申請面」與「心態面」：

1. 申請時要學會「審題」：不管申請國合會還是其他實習，這就像寫作文一樣，「審題」最重要。題沒審好，內容再華麗也沒用。你要先看清楚計畫的核心需求是什麼？他們需要什麼樣特質的人？確保自己撰寫的方向跟計畫目標是一致的。
2. 關於硬傷與優勢包裝：如果遇到能力上的「硬傷」，例如語言檢定沒過，那就是沒辦法，只能回頭好好磨練後再來挑戰。但如果是「經驗」或「性格」上的不足，其實是可以巧妙轉換的。再小的經驗都能寫上去，重點在於證明你能勝任。如果你覺得自己太內向，可以轉化為「細心」或「善於觀察」等優勢。凸顯個人特色，遠比照抄模板重要。
3. 到達當地後的心理建設：一旦真的衝了，就要做好「計畫趕不上變化」的準備。一定會有不適應的時候，請告訴自己這很正常。像我在台灣很健康，去那邊卻小病不斷甚至還發生意外，遇到挫折時請放過自己。
4. 記錄成長的足跡：我建議可以每天記錄自己做了什麼。雖然當初是為了寫月報，但在書寫過程中，你會發現自己真的每天都在進步。這些紀錄會成為你受挫時最棒的慰藉，讓你知道自己真的撐過來了。

總之，評估完後，如果內心的聲音告訴你要去，就勇敢衝吧！

2
0
2
6
A
P
R
I
L

發行日期：2026/4/1

發行人：藍文君

發行處：歐洲語文學系

主編：吳昭儀

執行編輯：劉孟瑄 郭珈穎 李旻珊

美術編輯：蔡采軒

國立政治大學 歐洲語文學系

地址 | 116 台北市文山區指南路二段64號 道藩樓四樓

聯絡電話 | (02)29393091 分機 63036

聯絡信箱 | european@nccu.edu.tw