

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

泰國基督教大學學校留學心得



就讀學校/科系/年級：長榮大學/航運管理系/四年級

獲獎生姓名：廖○雅

研修國家：泰國

研修學校：Christian University of Thailand (泰國基督教大學)

獲獎年度：106

## 一、緣起/準備

### 1. 緣起

「我喜歡出發 喜歡離開  
喜歡一生中都能有新的夢想  
千山萬水 隨意行去  
不管星辰指引的是什麼方向」——席慕蓉，〈我〉

旅行是我很熱衷的一件事，我喜歡走訪不同國家，讓自己增廣見聞。在大二時，思考著大四那年要把握機會申請交換學生到國外生活，就開始努力修學分，讓自己大四出國交換回來時，不需要延畢。為什麼選擇泰國呢？第一點不外乎是花費便宜，相思時容易回到台灣。再者，我認為近年東南亞的興起，讓我對東南亞國家開始有基礎認識，加上常在電視看到許多人分享去東南亞發展的優點，希望用自己的雙眼跟親身體驗，讓我對東南亞有更深一層認識，而萌生到泰國當交換學生的念頭。透過不同語言的環境來增強自己的英文及當地語言的口語表達，還可以透過學習上的交流，認識來自四面八方的朋友。加上父母的支持，讓我更加確定要離開舒適圈，讓自己出去闖蕩，也能使自己的學生生涯比別人多了一個特別的經驗。

### 2. 出國前準備

- ✓ 泰國電壓與台灣不同 (記得攜帶能相容國際電壓的電器產品)
- ✓ 買短期旅客網卡 (接機方便聯絡，晚上抵達學校要是買網路的店關了，也不怕沒網路)
- ✓ 泰國四季如夏只需攜帶短袖或薄外套
- ✓ 個人藥品 (看醫生很麻煩)
- ✓ 棉被 (泰國學校不提供枕頭、棉被、被單等，如果是晚上抵達的班機建議攜帶，不然第一天就必須什麼都沒有的入睡)
- ✓ 足夠的泰銖 (學校不在曼谷，要台幣換泰銖都要到曼谷)

### 3. 簽證：到臺北泰國經貿辦事處辦理 (時間充裕可以委託旅行社代辦)

- ✓ 護照 (有六個月以上效期)
- ✓ 身份證影本 (正反面各一份)
- ✓ 二吋大頭照一張
- ✓ 泰國學校入學通知書正本 (一個月內有效)
- ✓ 長榮大學教務處開立赴泰交換之證明正本 (一個月內有效)
- ✓ 財力證明正本 (須更新到辦理簽證的前一天)
- ✓ 簽證費：新台幣 2,300 元

### 4. 接機

自己與基督教大學的國際處老師通 email，告知班機時間，及約定碰面地點。



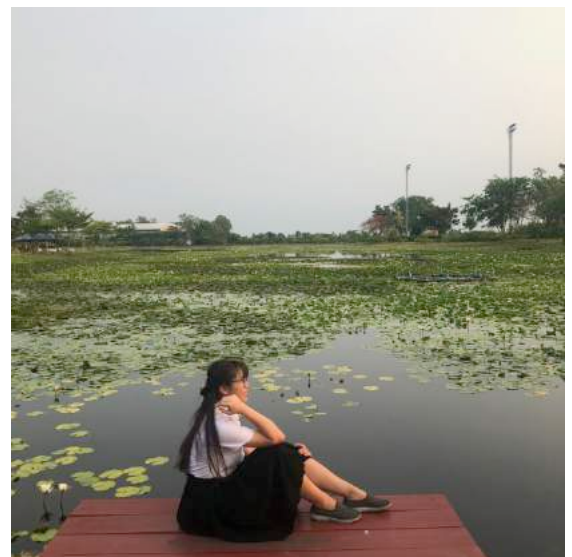


## 二、 研修學校簡介

泰國基督教大學位於曼谷以西 31 公里處的佛統府 (Nakhon Pathom) 的 Donyaihom 區。學校最著名的科系是護理系，護理系學生占了大部分，另外還有交換生到此大學就讀時的旅遊管理學系，也看過學校有汽修科等的相關科系。校園大小算中等，校內最美的景點是有一座湖，基本上圖書館、操場、體育館、健身房都有，專業科目的相關教室及設備還不錯，有一間任何學生都可以去的冷氣開放自習室（可以在裡面用餐），還有食堂、飲料店、雜貨店、影印店等等，校園裡面算是非常方便。



\*校內的湖泊



\*圖書館

## 三、 國外研修之課程學習

### 1. 選課程序

會有負責老師幫忙選必修課程，但**自己需要反覆確認課程！**，因為剛開學容易有變動，我們當初並未確認，而發生老師幫我們選的課程跟他給的課程表不同，我們上了四周課後，被那門課老師問為什麼都沒去上課才發現；如果看到自己有興趣的課程可以選擇旁聽或者選修（需要額外付費），我們有旁聽過（旁聽課程沒有學分、不需去考試），改課程跟加退選都需要一開始再三確認，辦完手續後要再修改都需要付費。

## 2. 上課情形

泰國的班級跟台灣很不一樣，一個班不超過 15 個人，所以跟老師都互動都亦師亦友，老師能夠照顧到每一位學生，課程都是全英授課，不用擔心聽不懂的問題，有任何不了解都可以問老師，他們都會很樂意幫忙解惑。上課方式跟台灣相比比較活潑，因為是小班制，所以老師會希望每一位同學都發表自己的看法跟回答問題，有時會準備一些小遊戲來幫助我們更了解上課內容，讓課程不會是死板板的聽課。讓我印象深刻的課有三門，分別是櫃檯與房務、泰國遺跡還有廚藝課，房務課時，老師曾經帶我們去模擬房間親自示範鋪床跟毛巾折法，然後讓我們嘗試；泰國遺跡課平時上課會教一些泰國寺廟相關的知識還有神明的故事，之所以特別喜歡是接近期末時去了一趟戶外教學，把所學的知識發揮在實際景點真的很棒！而且還有機會多認識泰國的歷史文化；廚藝課是最棒的一門課，平常上課老師會教導我們做泰國著名的食物，然後讓我們練習，印象最深刻的一到實物是紗籠豬肉丸，真的很好吃又美味啊。是一門可以深刻了解泰國當地食物跟訓練自己廚藝的好課！



## 3. 學習成效

英文程度更加進步，能夠學習到旅遊管理的相關知識，因為也有修泰語課，泰文也更加進步。透過不同老師、不同環境、不同的上課模式都能訓練自己快速融入當地文化，每個老師都很用心教學，認真上課能夠得到許多知識，不僅是可以從老師學習，也能從周圍一起努力的同學們學習。



## 四、 國外研修之生活學習

### 1. 校內活動

校內時不時會舉辦一些活動可以參加，當節慶到來時通常都會舉辦一些小活動。一開始到泰國時有看過學校選校花校草的活動、萬聖節也會有小派對等等，印象深刻的是聖誕節，有全校一起在大禮堂慶祝吃飯的盛宴，當時我們台灣學生還上去跳了L U L U腿。我也參加過健走比賽，在清晨三點起床到活動會場晨走。學校不會為交換生特別舉辦活動，要自己多關注或留意活動去參加，才能多增加一點回憶跟經驗，更融入學校。



\*跳舞獲獎照片



\*校花校草活動



\*路跑活動



### 2. 課餘活動

#### ➢ 平時週末

週末通常有時間我們會去曼谷或者佛統府的市區，其實學校週邊休閒娛樂不多，所以到了週末就會多出去走走，趁時間觀光泰國，讓自己對這個國家才有更深一層體驗。



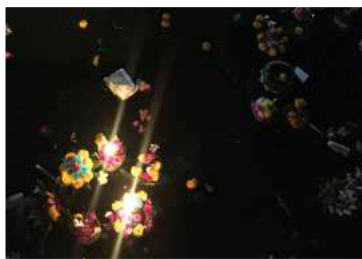
### ➤ 假期

偶遇泰國國定假日時，我們會選擇到熱鬧的地方過節日，但曼谷或者當地的城市享受一下過節的氛圍。第一學期到第二學期中間會有約兩週時間的假期，可以自己安排想去哪裡玩，因為有柬埔寨的朋友，而選擇買機票到泰國旁邊柬埔寨旅遊一周，去探索我們從未看過的國家；跨年時也跑去普吉島跟 Krabi 享受海島度假氛圍；有遇見稍長的假日，也會到清邁、北碧、象島來個深度旅遊。泰國是一個有山有海的國家，非常多樣化，很有很多值得去觀光的地方。

### 3. 當地及其它外國學生或民眾交流經驗

班級上能遇見許多來自不同國家的朋友，有來自中國、泰國、不丹、菲律賓還有柬埔寨等國家的同學，交流語言都是用英文，能大幅增加自己的英語對話能力跟開拓自己的眼界，去了解更多與台灣不同的國家。

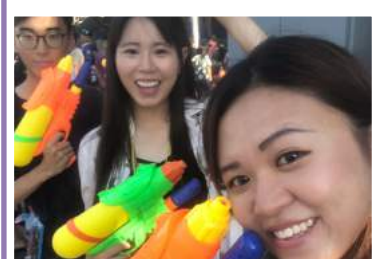
學校外有許多攤販，每位叔叔阿姨都非常善良及熱心，但他們通常都不會說英文，因此能夠讓我們自主去學習日常用語跟食物的泰文。每個人知道我們是外國人都會對我們特別親切，當我們有困難時都會努力幫我們，也不會像觀光區，因為我們是外國人而坑我們一筆。



水燈節



聖誕節



潑水節



北碧



清邁



尖竹汶府



柬埔寨



皮皮島

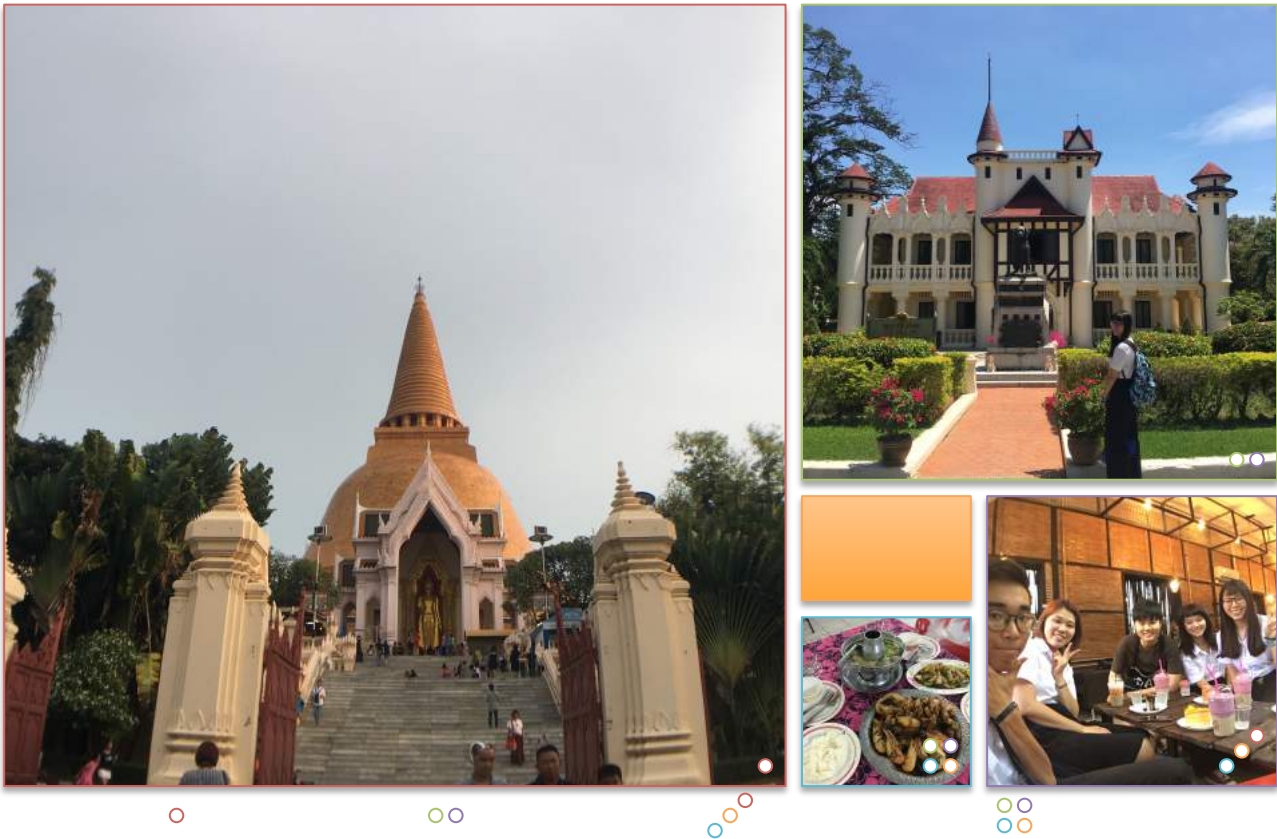


## 五、國外研修之日常生活

### 1. 生活環境

學校位於曼谷旁的佛統府，距離佛統府市中心有一段距離，不算在熱鬧的市區，在一條大馬路旁，但基本上生活機能還說得過去，所以不需要擔心會餓到或者東西缺了買不到，因為都有雜貨店。如果要去賣場或者市區只需要搭公車就可以抵達，到曼谷也都有車子。環境非常清幽，能夠充分體驗到泰國淳樸的小城市風情。**住宿**

住宿的部分就是學校宿舍，沒有門禁，房間內有電視，房間固定週五會有人來打掃（有時不一定），水電費一個月收一次。假如假日到曼谷玩，想多留一點，可以選擇便宜的青年旅管住，曼谷很多青旅價格不高，CP 值非常划算，也能夠認識來自不同國家的新朋友。



### 2. 交通（以學校為起點）

#### ➤ 到佛統市區

泰國公車大部份都沒有冷氣也沒有所謂的時刻表，有冷氣的公車收費會比較高。7-11 前等公車任何一台都可以，478 號（橘紅綠白配色）；回程到下站的對面，起始站在佛統火車站附近 SCB 銀行對面。

#### ➤ 到佛統 Big C

7-11 前等公車，到醫院下車，步行或轉搭摩托計程車過去。

#### ➤ 到曼谷（曼谷回到學校最後一班車是 20:00）

學校門口走出一些有 mini van 站牌，可以直達曼谷。

#### ➤ 到周遭城市

北碧：早上跟下午各有一班的紫白色冷氣公車，時間不定，可直達北碧車站；也可以到佛統火車站搭火車過去。

華欣：到佛統火車站，有直達華欣的火車

### 3. 飲食

學校內有校內食堂跟校外食堂（開早上跟中午），校門口跟對街馬路都有 7-11，附近外面就是兩大排吃的小店，食物機能非常方便，星期一跟四也會有小夜市，基本上麵、湯、飯、炸雞、雞蛋仔、涼拌青木瓜、水果、飲料、火烤兩吃都可以在學校附近吃到。

只是泰國的分量與台灣相較之下偏小，所以可能會想吃兩份或點心。泰國食物對我來說有點偏辣跟甜，如果想少糖、不要辣要記得提前跟攤販說一聲。

➤ 下圖是學校附近美食：



## 六、費用篇

### 1. 學雜費（一學期繳一次學雜費，共兩次）

我交換年的學費繳交金額：

第一學期 31500 泰銖（含住宿），第二學期 24500 泰銖（含住宿）

圖表為泰國學校提供參考價格：

項目	金額（美金 US \$）
宿舍	300(不含水電) *水費 100 泰銖/月，電費一度 5.5 泰銖
鑰匙押金（退宿後會歸還）	15
保險	230
註冊費	70
Orientation fee	50
戶外教學	300
學生活動費	40-70
制服（西裝外套、裙子）	50 (建議付費時要求刪除，因為這套制服不常使用，製作時間耗時。 我們一個學期結束都還未拿到就退款了)



## 2. 生活支出

生活費的部分則是因人而異，我自己會到處去旅行，嘗試各種食物，所以金額會較高；但如果基本上不太出去玩，花費跟台灣差不多。

下表是我平時花費舉例：

### ➤ 學校周遭一天花費(去市區)

項目	金額 (泰銖)
早午晚餐	35-50
飲料	20-30
點心	20
公車費用	16/趟，來回 32
Total	200 上下

### ➤ 曼谷一天的花費

項目	金額 (泰銖)
車費	100/燙，來回 200
捷運卡加值	100
餐費	150-300/一餐 (依照個人喜好，曼谷也是有 30-50 的餐點)
住宿費 (青旅)	300
娛樂	200-500
Total	1000 上下

## 七、此次研修經驗的具體效益

- 多學一種語言泰語，加強自己的英文
- 拓展國際視野
- 走出舒適圈，接受各種不同的挑戰
- 結交來自各國的朋友，認識不同文化

## 八、感想與建議

### 1. 感想

很開心有這個機會體驗國外生活，在短短的兩個學期中，我體驗到很多與台灣不同的文化跟生活，像是做了一場真實的美夢，幸福而短暫。經過交換生的體驗，我改變了看待事情的想法、勇於接受新的事物，使自己更加獨立自主，當面對問題會想辦法解決。

我很喜歡泰國熱情的人們及他每一個不同的城市，泰國非常大，通常點跟點都距離遙遠，學校

笑到曼谷要一個半到兩小時，或者從曼谷到象島搭車需要6小時，但儘管如此也一定要把握時間到出去走走，除了大家認識的曼谷以外，其實還有很多小城市也值得去旅遊，類似清邁、清萊、北碧、普吉島等等，每個城市都有他獨到的風格，走訪及欣賞不同的角落才能更深入了解泰國。

作為一個學生，能夠這樣長時間待在國外和旅行的心境完全是不一樣的，從一開始的陌生害怕到熟悉，開始對這塊土地有認同感，逐漸把這個地方當做家。雖然在泰國時，走過許多不同城市，甚至跑到了鄰國的新加坡等國家玩，但對我來說曼谷的繁華也比不上讓人感到安心的佛統府，熟悉的每一個街角、唯一的大賣場、熱鬧的車站、週末才有的市集和佛統大塔等，最重要的是與我一起朝夕相處的朋友們，我們就像是泰國的大家庭一樣，能夠相遇這些人是我來泰國的最大收穫。

## 2. 建議

因為學校位處小城市，不管是學生還是攤販們其實不太會說英文，提前學習一點基礎泰語的日常對話，能幫助自己更快融入當地。

