

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

泰國基督教大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/航運管理學系四年級

獲獎生姓名：劉 O 桓

研修國家：泰國

研修學校：泰國基督教大學

研修期程：108 學年度

獲獎年度：108 年度

1. 緣起/準備

緣起：

從大一開始就一直希望能成為交換生，因為從小對於不同的風俗民情總是充滿了興趣，想到世界各國看看的好奇心和動力，大家都說外國的月亮比較圓，我就想看看到底有沒有比較圓，去一探究竟在台灣以外的國家是否真的有什麼讓人嚮往著迷的特色，而且我是個通勤生，已經住在家21年了，不管是去哪個國家都一定要當上交換生去挑戰與拓廣自己的視野，豐富自己大學生活。

簽證：

Non-immigrant-ED (留學簽證)

- 護照正本 (需有六個月以上之有效期)
- 國民身份證影本(正反面各一份並依原比例剪下釘於申請表左上角)
- 二吋彩色白底, 頭部 3.6 公分至 3.2 公分大小, 照片一張(六個月內)
- (大學以上者)須附：
 1. 機構需抬頭指定給泰國貿易經濟辦事處以確認該學生之入學資格信函請註明申請留學簽證類別 信函正本(一個月內有效)
 2. 機構需抬頭指定給學生之入學許可函正本(一個月內有效)
 3. 機構執照影本(經有權力之主管簽名蓋機構正章)
 4. 資助者之 20 萬英文銀行存款證明和三個月以上詳細存款記錄存摺簿正影本(須更新至申請日前一日)
- 簽證費新台幣 2,300 元整

※注意事項：泰國國際處那邊的辦事效率很慢，因為簽證需要的入學證明是一個月內的，可是我拿到的時候已經剩一個禮拜，而且那時候我剛好人在日本，所以只剩一天的期限辦簽證，這部分要多留意，可以請我們的國際處幫忙催他們，不然請他們重新再寄一次，又要再等一段時間。

出國前準備：

保險：

學校前幾屆的交換生都是泰國學校那邊幫忙保險，但後來好像保的範圍有重複之類的，所以從我們這屆開始，可以先在台灣保好自己需要的保險，之後再出示英文的保單給泰國學校就行了。

醫療保健：

泰國藥局跟醫院都很多，而且醫院有些蓋的跟飯店一樣豪華，這一年我是都沒去過，所以不太清楚費用，但如果擔心感冒或衛生環境會拉肚子的話可以自己帶一些成藥，泰國蚊蟲很多，準備一些防蚊液之類的很有用，另外預防針的部分，我有打 A 型肝炎和 MMR。

生活用品：

枕頭、棉被那些我是自己帶的，但他們好像會提供；泰國一年四季如夏，基本上帶一件外套其他都帶短袖就行了，還有男生可以帶一件長的白色襯衫跟黑色西裝褲，女生的話就是短的白色襯衫和黑色短裙，因為學校上課必須要穿制服(鞋子沒有規定)；泰國電壓是 220V，所以建議吹風機可以當地在買，一般的手機跟電腦的充電器應該都有變壓器，不用擔心。

貨幣：

泰銖的話建議在台灣可以先換一些，因為學校附近沒有換錢的地方，要到曼谷才有辦法換，我是覺得匯率沒有差到很多，有些人會在泰國開戶，然後一次帶比較多的錢換成泰銖後，再存進去戶頭，我個人覺得開戶很麻煩所以都用學校樓下的 ATM 直接領，因為跨國手續費不便宜，所以我一次都領到最多(三萬泰銖)，然後藏在冰箱。

接機：

可以事先跟一同前往的交換生約好一起訂機票，這樣學校接機比較方便，再告知他們航班和抵達的機場(曼谷有兩個機場)，他們會寄信通知在機場的哪個出口的哪根柱子接機，建議可以在台灣先辦少量的漫遊網路，有什麼突發狀況至少可以聯絡對方。



男生和女生的制服(注意不是最右邊那個)

2. 研修學校簡介

泰國基督教大學位於泰國的佛統府，校園不大，但硬體設施還算齊全，像是健身房、圖書館、運動場等，學校有一個超大的湖，如果下午沒事可以去跑步看夕陽；課堂的部分，交換生都會被編排在觀光餐飲系，但班上的學生大部分是不丹人或柬埔寨人，反而泰國學生只有 1、2 個，因為之前不丹政府跟這間學校有合作每年都會派 10 個學生來這裡就讀四年，但今年開始他們的大一生已經停止合作了，所以基本上安排的課程都是跟大二或大三一起上。



校園很漂亮，有時候還會出現超大的水蜥蜴，但牠沒攻擊性請放心

3. 國外研修之課程學習

泰國是三學期制的，但交換生只有交換兩學期，我們可以選擇的課不多，一學期最多可以選五門課，最少三門課，泰國的課表跟台灣的有點不一樣，他們是沒有鐘聲的，不是一節一小時拆開，而是一門課就是一整個上午或下午，早上的課九點，下午的課一點或一點半開始，上課時間的長短也不固定，老師把他們今天要教的內容教完自然就會下課了，一班的學生都不多不會超過 20 個，有些還個位數而已，所以跟老師有比較多的互動，還有泰國的假期特別多，平常三不五時可能哪個泰皇逝世紀念日就放假，不然就是老師早上突然傳訊息說他生病放假一天，對於前一天熬夜的人，常常會有意想不到的小確幸。

以下我要介紹這兩學期我所選的的課程：

語言及其他課程

Finance and Accounting for Tourism and Service

會計課，其實我在長榮大一的時候已經修過會計了，選課的時候想說反正時間很多又可以複習就選了這堂課，雖然教的東西都很基本，只是時隔三年我幾乎都忘光了，而且上課用的又是英文，老師英文口音有點重有時候會聽不懂，但老師人非常好有問題隨時都可以提問，對我來說上起來還是有點吃力，所以對會計興趣再來選這堂課吧。

English for Professional

這堂英文課會教一些比較基礎的文法，但卻常常容易出錯的一些小細節，老師出的功課也都很有趣，例如：因為我們是觀餐系他要我們自己去拍一個旅遊和一個煮飯的Vlog，那時候班上常常一群一群約出去旅遊順便拍影片；不丹學生在他們國家上課都是用英文，所以他們每個人的英文能力都很好，如果有什麼問題也都能請教他們。

Intensive Thai Language for communication

來泰國好像不學個泰語交代不過去，這堂泰語課上下學期都有，一開始會教泰文的子音和母音，也會教一些比較簡單的單字和對話，這堂課只有交換生上而已，老師用的方式很像在教幼稚園的小朋友上課，我是覺得蠻無聊的，但這堂課學校強迫一定要選。

Thai for Tourist Guide

這堂課是我在泰國覺得最實用的課，班上只有五個人，老師會教我們一些旅遊常用到的句子或單字，而且老師不會設限主題，如果上課想到什麼問題隨時可以問，反正班上也才五個人，所以學起來特別有趣，學習也比較快。

觀光與餐旅相關課程

Innovation in alternative Tourism 、Innovation marketing for Tourism 、

Tourism Industry Planning and Development

這些課都是系上觀光相關的課程，我在長榮念的是航管系，所以接觸到其他領域其實還挺新鮮的，而且這裡的上課方式跟台灣比較不一樣，因為學生少的關係，老師經常希望大家發表意見，所以我有許多介紹台灣的機會，希望讓更多人認識台灣，功課或是報告大部分也都在課堂上就和大家一起討論把它完成，但考試真的都不簡單，在台灣寫申論題都已經有點問題了，這裡還要用英文寫，加上一堆專有名詞，想要拿高分要多用功阿。

Innovation in Food and Beverage Management

這堂課的上課地點都在廚房，會教一些實用的餐廳禮儀，像是認識刀叉、擺盤、餐桌服務等等，上課都是實際操作，例如：老師會請一半的人當客人一半的人當服務生，真實模擬餐廳的各式服務與禮儀，或是請我們自己設計一份菜單，然後照著菜單上的佳餚去擺出所需要的餐具，我還記得我設計一份中式菜單，只拿了一雙筷子一把湯匙跟一個碗，直接被老師退貨重做，還有一次印象深刻的是老師買了各式各樣的巧克力讓我們盲測可可濃度，蠻有趣的一堂課，雖然期中考也不太簡單因為對我來說刀叉都長一樣。



餐桌禮儀教學



上課做的報告很多元，有手寫也有實體的模型

4. 國外研修之生活學習

校內：

都已經到國外了有什麼活動就盡量參予不要待在宿舍，像是新訓要錢而且不便宜，雖然我們也是被強迫參加，但我覺得就體驗啦！反正機會也就這麼一次而已，學校也常常有不同的活動可以參加，像是萬聖節、聖誕節、運動會等等，都有辦桌可以吃，還有抽獎跟表演活動；其中有次活動讓我比較印象深刻，當地的三間國中生來我們學校參加英文營，因為總召是我們的英文老師，所以我們班全部都要去幫忙，我開會沒去莫名其妙地當上隊輔，想不到大四了

還能辦這種團康活動蠻好玩的，雖然他們的英文能力真的不太行，但他們的禮貌真的是很值得讚賞，午餐我發飯給他們的時候，他們是雙手合十和點頭跟我說謝謝，這真的是台灣小朋友很欠缺同時必須要學習的。

校外：

如果經濟能力許可，建議可以多去旅遊，在旅行中最好的學習的方法就是「停看聽」吧！我是一個觀察者，同時也是一個偷故事的人，我很喜歡坐在咖啡廳觀察來來去去的人群，猜測那個小孩準備要被他父母教訓了，又或是那對情侶等等是不是要吵架了，很好打發時間的一個休息娛樂；我也喜歡在青旅的大廳和來自各國的人分享著不同的故事，多去跟人交流，不要害怕溝通問題，很多時候我也都是用肢體語言，還有笑，就是世界通用的語言了！跳脫教課書，親身去體驗，不然你怎知道不丹人的團結、泰國人的熱情、歐美人的慵懶，放慢自己的生活步調，去觀察身邊的人事物，傾聽每個人的故事及遭遇，我相信這些在未來都是很好的養分。



萬聖節被畫得有夠慘



英文營



泰國傳統服飾體驗



長榮大學翻譯系來這短期交流一星期，那時候派對我提議了一個老梗「雙人舞」，想不到可以快速讓各國學生玩在一起

5.國外研修之日常生活

宿舍：

我們交換生會被編在校外的宿舍，我一個人住雙人房，房間很大而且蠻新蠻乾淨的，還有一個陽台，唯一的缺點就是會有螞蟻，如果你有吃一半或是吃完的食物，絕對要馬上拿去垃圾場丟或放冰箱，不然你隔天起床可能真的會被螞蟻搬走，它的螞蟻還是紅螞蟻咬了超痛，我殺了好幾次才把它們斬草除根，宿舍每個禮拜的其中一天會有打掃阿姨來掃房間，如果跟我一樣不喜歡別人進你房間你只要跟他們說不要掃，久了他們就不會來掃了。

生活：

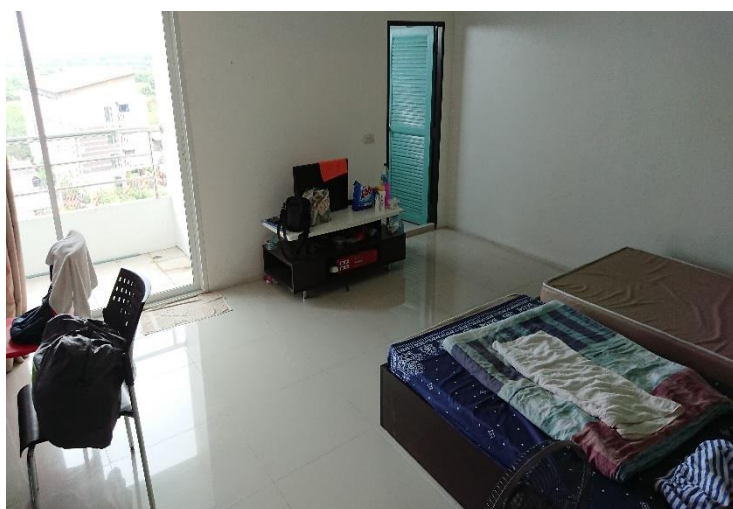
洗衣服的話我大部分是手洗，但宿舍樓下也有很多洗衣店或式自助洗衣機，如果需要買一些生活用品，又不想坐車去超市的話，樓下有 7-11(泰國的小七真的很猛，什麼都賣，有些店還有電信公司設服務處在裡面，可以直接辦手機)，還有很像台灣五金行的 20 元商店，基本上應有盡有什麼都買的到了。

飲食：

宿舍沒有飲水機，學校裡面才有，所以我都買礦泉水，至於三餐，我都外食，因為宿舍沒有廚房，除非自己去買卡斯爐，學校裡面有學餐，外面也有很多攤販小吃，但泰國的辣真的名不虛傳，不會吃辣的人最好先去學不加辣的泰語怎麼說，不然你的舌頭跟嘴唇絕對會殘廢，泰國的份量我覺得普遍偏少，最少都要吃兩份以上才會飽。

交通：

宿舍樓下就有前往最近市區(佛統府)的巴士 15 分鐘一班，或是去最近的超市(Big C)的巴士一個小時也有一班，車程都差不多 30 分鐘以內，宿舍樓下也有直達曼谷 BTS 的車子了差不多一個多小時就能抵達了，所以還算方便。



宿舍(左邊還有一個大衣櫃)



宿舍樓下的小吃街

休閒娛樂：

學校附近真的很偏僻不像台灣一堆娛樂場所可以去，所以假日可以坐車去曼谷，無論你想要走文青的網美路線，或是來趟古蹟的知性之旅，又會是到了晚上想體驗燈紅酒綠的不夜城，曼谷都能滿足你的需求，如果是假期長一點也可以到泰國的其他城市走走，清邁、普吉島、大城等等，很多值得一去的地方，12月學期結束會有兩個禮拜的假期，我也趁著那兩個禮拜跟朋友一起去新加坡、馬來西亞和寮國，曼谷機場在東南亞算一個蠻大的轉運站，所以班機很多，而且票價也不貴。



泰國是一個觀光勝地所以可以結交來自各國的好友



清邁水燈節：泰國兩大節慶之一，很值得一去



雖然泰國就很多地方能去，但如果有多餘預算和時間，也可以趁這個機會找朋友到鄰國走走



6.費用篇

不加旅遊費用，因為旅遊費用因人而異，一整年的花費大概是十萬台幣左右，所以基本上學校跟教育部給的獎學金是夠用的(包含保險、機票那些，但不含長榮大學原本的學費)

學校：一年約 8000 泰銖

上下學期會收一些雜費，像是新生訓練、延簽費、活動費等等。

宿舍：一年約 13000 泰銖(不含水電)

一學期 8000 泰銖，第一學期要維修費 5000 泰銖，電費一度 5.5 泰銖，水費一個月 108 或 144 泰銖(無限使用)，鑰匙押金 500(退宿會歸還)。

飲食：一個月約 6000 泰銖

一份差不多都 30 到 40 但基本上都要吃兩份以上，所以一天差不多 200 泰銖。

網路費用：一個月約 100 泰銖

我一開始是用月租 587 泰銖一個月 40g 的流量，後來換成預付卡 100 泰銖 30g 的流量，其實宿舍有 wi-fi，這樣蠻夠用的。

7.此次研修經驗的具體效益

- ✓ 英文口說能力提升
- ✓ 學習第二外語(泰語)
- ✓ 更加獨立自主
- ✓ 了解到更多國家的文化，同時讓更多人認識台灣
- ✓ 遠離塵囂，讓心可以沉澱好好規劃未來的路

8.感想與建議

如果有目標想要當交換生的學弟妹，建議從大一就開始準備，像我從大一就上修，大二超修，大三就有多餘的時間去打工，所以我不用擔心學分的問題，也不用擔心出國費用的問題，還有英文真的很重要，學英文要持之以恆不是一天就能練成，我承認我原本的第一志願是捷克，可是英文太爛被刷掉，所以盡早準備絕對是好事。

有些國家是兩位以上的交換生一起出去，也許大家的個性頻率不一定可以契合，但我覺得有緣一起到國外了，就互相幫助吧!我們代表的不只是長榮大學，更是台灣的交換生，台灣已經夠小，甚至有時候是不被認同的國家了，我們自己不團結，誰來幫我們，如果在國外有什麼小摩擦就先放一旁，台灣的異鄉人們守望相助吧!

我們這屆的交換生比較特別，很多人都因為武漢肺炎提前結束了交換生活，很多地方很多東西，總是想著下次再去，下次再吃，誰知道這個病毒來的讓人措手不及，我的下次變得如此遙遠，人生只有一次，好好把握當下！誰知道下一秒世界會變怎樣呢。

回想起我的交換生活，到現在還是覺得像是做了一個很長的夢，很多人問我：「你會後悔到泰國當交換生嗎？」，我的答案永遠不變都是「不會」，也許這裡的交換生活和我一開始想像不同，但如果沒到這，我怎麼會知道，泰國被別人說是豬是一種稱讚，說牛才是一種謾罵，如果沒到這，我這輩子怎麼認識那麼多不丹人，更了解這個世界最幸福的國度，不管結果如何，我認為這些回憶都是我人生中很棒的體驗和經歷；有些學弟妹會問我在實習和交換生要怎麼做選擇，人生經常會走到像這樣的交叉路口，沒有什麼是錯誤的選擇，但你有可能會錯過而已，既然做了決定就別再去忌妒別人路上擁有什麼美景了，好好的把握你身邊獨有的景緻吧！



我一直覺得自己是個何其幸運的人，能夠認識大家，我很感謝在這段時間認識的每一位朋友，謝謝他們對我的友善和照顧，讓我的交換生活留下美好的回憶！