

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/東南亞文化與產業學程/3A

獲獎生姓名：蕭 O 瑄

研修國家：泰國

研修學校：泰國基督教大學

研修期程：一學年

獲獎年度：108 年度

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：台南市歸仁區長大大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

1.緣起/準備

甄選準備

我本來就有打算在大學期間申請當交換生，看到學校的交換生甄選公告出來，心裡卻有些猶豫要不要去申請，還跑去問老師的意見，聽完之後下定決心參加，於是我就開始準備第一階段的資料，自傳、中英文讀書計畫之類的，再來第二階段分組面試，先做英文自我介紹，之後是由老師提出問題回答，這部分是最緊張的，我從來沒有團體面試過，再加上全英文的環境下，我還是盡自己的能力回答老師的提問，幸好最後有錄取交換生的資格。

出國行李

- **夏天穿的衣服、外套** :待在泰國的期間，天氣一直都很熱
- **泰國 SIM 卡**:不會馬上帶去辦月租型的，可以暫時先使用短期旅遊的網卡，連線上比較方便
- **基本的藥品**:感冒藥、發燒藥、腸胃藥等等，防蚊液、防曬也要帶著
- **枕頭、被子、床單**:如果不想帶，也可以在那邊買
- **泰銖**:去了之後會要求用現金繳費，所以至少準備兩萬泰銖
- **台灣的零食**:可以跟那邊的同學、老師分享
- **電器用品**因為電壓不同，去泰國再買也可以，使用當地的比較保險
- **(制服**:在泰國需要穿制服上課，可以準備白色制服、黑色裙子，也可以到學校再買)

簽證辦理

Non-immigrant-ED (學校對學校短期交換(6 個月以上)之交換學生簽證)

1. 護照正本(需有六個月以上之有效期)
2. 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)
3. 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)
4. 泰國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)
5. 泰國機構執照影本(經有權力之主管簽名蓋機構正章)
6. 台灣機構的保證信正本需抬頭指定給泰國貿易經濟辦事處(一個月內有效)
7. 台灣機構執照影本(經有權力之主管簽名蓋機構正章)
8. 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
9. 簽證費新台幣 2,300 元整

接機

泰國的學校會傳訊息給國際處，告訴我們幾號前到比較好，再去訂機票，之後請國際處轉達我們的班機時間給對方，以利安排接機的事情。抵達後那裡的人會在出境大廳等我們，但是在大廳會看到很多人在那裡等，所以需要找一下。

2. 研修學校簡介

泰國基督教大學是以泰國基督教教會為基礎而建立起來的一所私立性大學，建於1983年，位於泰國佛統府，距離曼谷大概一個半小時到兩個小時的車程。泰國基督教大學最著名的是護理系，因此在校園裡大多可以看到穿著護士服的學生，學校會安排他們到附近的醫院實習。學校雖然不大，但還是具備操場、體育館、健身房、圖書館等等，也常常可以看到園丁們穿梭在校園，修剪樹木、澆水，有時人造池塘邊的盆栽，還會重新整理種植不同的花。

3. 國外研修之課程學習

泰國有三個學期，但交換生只待兩個學期，如果真的想要繼續讀到第三學期結束，要在出發前跟國際處討論，並請他們跟泰國的學校溝通可否延長申請時間。

交換生基本上都被安排在旅遊與酒店管理學系就讀，班上的同學幾乎是國際生，因此是全英文授課，班上人數十五位以下，皆來自不丹跟柬埔寨，泰國本地學生只有一位，這次去有遇到日本跟韓國的交換生。

上學期的課是自己選的，把一個禮拜的課列出來讓我們挑，若不清楚上課內容可以詢問老師，最多可以修到五堂，我選了專業英語、旅遊規劃與開發、旅遊泰語、基礎泰語。下學期的課則由老師選好給我們，有餐飲管理、創新的替代旅遊、旅遊和服務業營銷、泰語課。

在這裡很遺憾不能上到廚藝課，但我最喜歡的是學習泰語，從最基礎的子音、母音開始學習，進度雖然很慢，可是到後來可以慢慢念出讀音跟寫泰文字，也可以拼字出來，日常溝通還是有些困難，只能夠用單字回答對方，有些可惜。最特別的課是餐飲管理，學習西式餐廳的擺盤還有餐巾的折法，也讓我們模擬成為服務生幫客人服務，有一次上課老師帶很多巧克力來，讓我們實際品嚐分析可可粉含量，還有用蘋果切出造型。

待在泰國期間，剛好有遇到翻譯系的老師帶著學生來這裡交流，我們也有幸的跟著他們一起活動，那時的身分是泰國的學生，不是長榮的學生，有些不一樣的感覺，也認識到不少翻譯系的人。

這裡跟台灣不一樣的是，只有開學的第一週才能申請加退選，但是第一週學校是不上課的，所以如果上完第一堂課不喜歡也沒有辦法改，只能繼續上下去。有時候會突然說不用上課，一開始還覺得奇怪，後來就習慣了，可能是國定假日或老師要開會之類的，有時候老師會提早通知我們，就可以安排出遊的行程。

4. 國外研修之生活學習

我們來的時候剛好是泰國的第一學期，就會有泰國的新生入學，我們也會跟著新生一起參加兩天的迎新會，第一天在大禮堂參加說明會之類的，但都是在講泰文，我們完全聽不懂，卻只能跟著泰國的新生坐在裡面，對外籍生是一個很無聊的活動，隔天就會有分組闖關的活動，一起玩順便認識彼此，但泰國學生的英文不好有點難溝通，就用比手畫腳的方式聊天，但我覺得幸好有參加這個活動，才能認識一些泰國的同學，不然在觀光科都是國際生，很難認識到泰國的學生。

平常在這裡大概四點多就下課，也沒有社團，下課後我最喜歡去圖書館，泰國天

氣熱，圖書館的冷氣是免費的，還有網路可以用，平常很少人會去，因此我很常沒事就會去圖書館做自己的事情，唯一比較麻煩的是圖書館不允許飲食，就可以去綠椅子空間，那裡也算是給學生休息、聊天討論的空間，有冷氣也有網路，裡面可以吃東西，我也會去那裡休息。學校有時候會舉辦活動，例如:Sport Day、聖誕節晚會、畢業餐會等等，就會有類似台灣的辦桌可以吃，這些活動通常是朋友告訴我的，不然我也不知道。有一次參加學校舉辦的英語夏令營，我負責當小隊長帶泰國的學生闖關，還有到附近的小學，分組帶活動，送禮物給他們，雖然在那裡我沒有幫什麼忙，老師還是很感謝我參加，學校如果有什麼活動就盡量參加吧，體驗不同的活動也是蠻不錯的。



圖 1 迎新分在一組的泰國同學



圖 2 聖誕節晚會



圖 3 畢業典禮當天，與畢業生一起拍照



圖 4 翻譯系來交流，穿著傳統泰服跳舞

5.國外研修之日常生活

生活環境: 學校附近不算熱鬧，學生所需要的都有，像是文具店、影印店、咖啡廳、理髮店等等，外面也有兩家 7-11，想要聚餐的話，也有泰式火鍋或泰式燒烤，有時候我會跟朋友們一起去吃。在週一跟週四學校外面的空地，會有攤販在一起賣吃的、用的，但攤販其實不多，所以如果有看到喜歡的就直接買，因為不一定每週會來。離學校五分鐘車程有一個黃昏市場，有時候我會跟朋友搭公車去那裡，買要煮的食材，附近也有小型超市可以逛，逛市場是我在這裡最喜歡的事。

飲食: 早餐的話，學校外面有攤販賣豆漿跟油條，或是炸豬肉跟糯米。平常有課的話，會在學校裡面的學生食堂解決中餐，裡面只有三家店，一間自助餐、一間泰式餐點，另一間則是飲料店，學校裡面的餐點很便宜，一份 25 到 40 泰銖。到下午學校外面就會

有一些攤販開始出來做生意，有炸物、豬腳飯、自助餐、粥等等，不怕沒有東西吃。在泰國的期間，我有買一些廚具，晚上的時候會在房間煮，蠻享受在異地自己煮菜吃，偶爾還是會吃外面的東西。要記得泰國的料理通常口味很重，又辣又鹹，份量也不多，飲料偏甜、冰塊都加到滿，在泰國的這段期間，我的口味就變重了。



圖 5 校外攤販賣的豬腳飯



圖 6 學校附近的泰式燒烤



圖 7 校內的自助餐

住宿：學校有分校內跟校外的宿舍，交換生會被安排在校外的宿舍，要使用卡感應才能進去，雙人套房女生在八樓、男生在七樓，裡面設備有網路、冰箱、冷氣、電視、衣櫃、書桌、兩張單人床，因為我是自己住，空間還蠻大的。水電費月繳，依照自己的使用量而價錢不一樣，房間外面有電表，可以隨時注意。房間的設備如果壞掉，要有耐心慢慢等，因為他們通常不會馬上請人修，每個禮拜會有打掃阿姨來清理房間。



圖 8 校外宿舍的房間

交通：佛統市區，可以在 7-11 前面等 478 公車，這裡沒有時刻表，慢慢等一定會有，一趟是 18 泰銖，車上會有車掌小姐或先生跟你收錢，也要注意回來的時間，末班車大

概是七點。

BIG C 的話，要去校外一間賣飲料的店跟阿姨買票，記得跟她說去 BIG C，是一輛紫色的廂型車，一趟是 20 泰銖，這個就有時刻表讓你看，大概一個小時就有一班車，這輛車也可以搭去北碧，費用是 70 泰銖。

若要去曼谷，在學校賣雜貨店的附近，那裡有一個小車站可以去曼谷，一趟是 120 泰銖。也可以先搭公車去佛統市區的終點站，附近也有一個去曼谷的車站，跟售票員說要去 BTS Bang Wa 站，搭廂型車一趟是 45 泰銖，比較便宜。火車也是個不錯的選擇，但我只試過從曼谷華藍蓬搭回佛統，沒有試過去程，一趟是 20 泰銖，沒有冷氣。

玩樂：因為交換生的課沒有很多，就會有很多時間可以出去玩，最常跑的還是曼谷，距離近、又可以搭空鐵或地鐵到處玩，也有很多便宜的青年旅館可以住。在這裡認識一位泰文很厲害的柬埔寨女生，她有時候會帶我去一些當地人才會去玩的地方，我們一起去了泰緬邊界，還跑去緬甸參觀寺廟，另外還去了一個小鎮，雖然會花很多時間在搭車，但可以走本地人的行程很特別。來泰國之後，我就很常自己跑出去玩，跑到普吉島見我的泰國朋友一起玩，還去清萊參加朋友的畢業典禮。有時候還會參加一日遊的行程，有一次報名了火車一日遊，搭著火車到其他地方玩。在過年的那段期間，泰國沒有放假，仍然要上課，但我跟老師溝通請假，一個人跑去清邁跟素可泰玩，當作慶祝新年。第一學期結束有兩周的假期，我們跟不丹的朋友一起去了新加坡、馬來西亞跟寮國，這些國家都是我第一次去，拜訪了很多城市很新鮮、有趣。



圖 9 拉差達火車夜市



圖 10 大城



圖 11 清萊白廟



圖 12 孟族木橋，緬甸傳統服飾



圖 13 清邁柴迪隆寺



圖 14 素可泰歷史公園



圖 15 馬來西亞



圖 16 寮國永珍



圖 17 新加坡魚尾獅



圖 18 麻六甲



圖 19 清萊參加朋友畢業典禮



圖 20 普吉島

6.費用篇

學校給的帳單，用現金繳費

上學期		下學期	
學士學位課程入學指導費	1700 泰銖	學生發展活動費	1050 泰銖
學生發展活動費	2450 泰銖		
簽證費和服務費	2400 泰銖		
維修費	5000 泰銖	宿舍費(不包水電)	8000 泰銖
宿舍費(不包水電)	8000 泰銖		
鑰匙押金(會歸還)	500 泰銖		
制服(上衣/裙子)	不超過 500 泰銖		

如果需要辦 re-entry 一次是 1000 泰銖，可以去佛統的移民局申請，或到機場也可以辦，機場的話就是 1100 泰銖

水電費依個人的用量來算，電費一度 5.5 泰銖，水費不一定，但不會超過 150 泰銖

其他的花費就看個人，平常的話可以控制在一萬泰銖以下，出去玩就一定會超過一萬泰銖

* 如果不想身上有太多的泰銖，可以去 BIG C 裡面找一家銀行開戶，把錢存進去。而且泰國的銀行有自己的 APP，要繳帳單的話就可以用 APP 轉帳，很方便

7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- ◇ 提升英語口說能力
- ◇ 與不同國家的同學交流、互相分享意見增加國際觀
- ◇ 享受獨旅的自由、美好
- ◇ 相信自己能獨自處理問題
- ◇ 勇於嘗試新事物
- ◇ 適應不同的國家文化

8. 建議

來之前多學一點泰語吧，這裡的人不太會說英語
小心這裡的螞蟻，被咬到會腫一包
學校的活動能參加就盡量參加，多體驗不同的校園生活
要習慣這裡步調慢，耐心的等

9. 感想

很高興繼班上的菲律賓移地學習之後，還能夠透過交換生的甄選到泰國交換一學年，這對我來說也是一個新的挑戰，難得有機會能在這個觀光發達的國家，讀書、生活一段時間。在這裡交換的日子裡，我感受到泰國人的友善、熱情，即使他們不會說英文，自己也聽不懂他們的話，卻還是努力幫忙我，讓我感到溫暖、窩心。感覺到在泰國短暫的旅遊跟長期的讀書是完全不同的心境，在這裡生活久了，慢慢開始習慣、熟悉這裡的人事物，有了歸屬感像是第二個家一樣。很遺憾因為疫情的關係，沒有辦法完整待完第二學期結束，也不能參與到泰國的潑水節，只能提早回到台灣，之後會透過照片懷念在佛統基督教大學生活的那些日子，穿著制服跟朋友一起上下課，相約一起吃晚餐、出遊。真的很慶幸自己能夠勇敢地到國外當交換生，做了一個讓自己不後悔的決定。



圖 21 離開前的最後一次聚餐