

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：張○華

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：106 年度

1. 緣起/準備

徵選準備

在申請交換前，因為即將升上大四，在一年實習與交換學生掙扎了許久，因為朋友的一句話，讓我決定要申請交換生看看，就算沒有徵選上也還可以再去申請實習，朋友說：「我們一旦畢業出了社會後，除非到當地工作，還能有機會在國外待那麼長又沒有顧慮的想去哪就去哪得嗎？」到現在回想起來，還是很感謝朋友的這句話，讓我經歷了很不同的一年，在自己的人生留下了難忘又特別的回憶。

簽證辦理（按照台北泰國經貿辦事處網站的規定）

- 護照
- 身分證影本
- 兩吋大頭照一張
- 簽證申請表
- 泰國學校給的入學通知書正本（一個月內有效）
- 泰國學校執照影本（經有權力之主管簽名蓋機構正章）
- 長榮大學赴泰交換證明正本（一個月內有效）
- 長榮大學執照影本（經有權力之主管簽名蓋機構正章）
- 20 萬財力證明正本（須更新到辦理簽證的前一天）
- 三個月以上詳細存款記錄存摺簿正影本（須刷新）

*簽證費：2300NT

*可以委託旅行社代辦或至台北親辦

*入境後三個月到期前，要去泰國移民局辦理延簽，需要的文件泰國學校會幫忙處理好，泰國移民局是依據學校開出的文件來決定你延簽的到期日，而當時學校開的文件只給我們到學期結束當週的禮拜天，我們上網查資料，一般來說會多給一個禮拜的期限讓學生準備行李，我們當時詢問了比我們早來的日本交換生，他的期限多了半個月，我們向泰國學校負責人說明我們的難處，一開始並不願意更改文件上的日期，是我們一而再地請求，最後才更改了文件上的日期。還有延簽費用是 1900\$泰銖，但學校收 5000\$泰銖，也說不出另外的 2100 泰銖是用在哪裡，我們是自己包車去移民局辦延簽。

出國前行李準備

- ◇ 衣服帶夏天衣物就很足夠，可再帶件微薄的外套。
- ◇ 建議來泰國之後再買吹風機，因為我帶台灣的吹風機來，插了變換電壓的插座，沒辦法吹久，裡面還會發紅，要不然就是帶符合國際電壓的吹風機來。
- ◇ 買旅遊遊客 SIM 卡
- ◇ 感冒藥品及綠油精（泰國蚊子螞蟻很兇，綠油精很好用）
- ◇ 枕頭、棉被、床單
- ◇ 泰銖

接機事宜

只要訂好機票跟長榮國際處負責人說到達泰國哪個機場與到達的時間，國際處負責人會寫信給泰國學校，即會提供接機。

2. 研修學校簡介

泰國基督教大學是一所護理系為出名的學校，所以學校大部分都是穿著護理師服的學生。CUT 有與不丹的國王合作，每年都有十位不丹新生會來泰國基督教大學讀四年的學位，如果他們主修觀光的話，有機會可以跟他們一起上課，走在校園或操場偶爾也會遇到不丹的學生們。校園不大，但該有的設施都有，最厲害的是，校園裡還有大蜥蜴，對台灣人來說真的很特別。



3. 國外研修之課程學習

交換生都是被安排到觀光與餐旅系，上學期並沒有讓我們選課，泰國學校直接指定哪些課是我們要上的，而我們上學期有廚藝課、基礎泰文課、飯店櫃台與房務管理、泰國文化歷史與遺跡、觀光電腦應用課共五堂。

上學期最喜歡的是廚藝課，類似國高中的家政課，老師會安排給你一位學生，你們兩個一組，他會幫助你完成料理，雖然這個課程煮的料理都不是我特別喜愛的，但卻可以了解到泰國的料理，而且有別於坐在桌椅上聽課，是可以實際做出東西來，感覺特別開心。

而下學期有基礎泰文課 II、觀光行銷、觀光服務產業、顧客行為與服務原理共四堂。下學期大部分都是一年級的課，所以教得東西都很基礎。其中觀光行銷，由兩位老師負責上課，期中考前是由一位老師負責，七週只上了三週課，真的不知道在忙什麼，不過該位老師已經離職了。

CUT 開學第一週基本上是不會上課的，因為老師們會說他們很忙碌，一切都還沒安排好，所以第一週的課都會取消。也很常臨時停課(有時候起床才知道今天停課)，可能是因為老師們要在課堂時間開會或者是在課堂時間帶別堂課的學生去校外活動，但也不用擔心太多，因為也不會補課，就當突如其來的放假一天。

4. 國外研修之生活學習

課餘活動

CUT 並沒有社團，所以介紹一些我在 CUT 所參與的活動，學校沒有為交換生辦的活動，所以自己需要多留意活動消息，如果有興趣可以去參加。

學校在上學期會有一個招生活動，會請學校的國際生擺攤，可以展現自己國家的文化或是互動遊戲，我們準備了小小的中文教學給來 CUT 的高中生們。在這活動中，還可以看到其他國家的攤販，像是不丹、柬埔寨、中國、日本。我們體驗了穿不丹服裝、品嚐了柬埔寨的料理以及玩了日本的小遊戲。



CUT 的運動會與聖誕節都會有表演可以看還有辦桌可以吃。聖誕節活動時也可以報名上去表演，我的中國室友就有上去唱歌。

在晚上，如果不想待在宿舍，可以去到操場走走或是去體育館打羽毛球，還有健身房可以運動，會有一些不丹人在這些地方運動，我們曾經跟不丹人一起打籃球，投三分球超級厲害的！幾乎每球必中。

民眾之文化交流經驗

在校外的攤販，泰國人大部分都很親切，雖然他們可能不太會講英文或不會講，但還是會盡力幫你，有些甚至還會教你泰文！其中有一攤的自助餐阿姨，超級熱情，每次看到我們都會大聲打招呼，問她這道菜會不會辣，她也會拿乾淨的湯匙，讓我們試吃看可不可以接受；我最喜歡那個自助餐阿姨做得南瓜，超級好吃！比我阿嬤煮得南瓜料理還好吃，我可以一個禮拜吃三、四天都不會膩，偶爾還會多送我們一道菜，人真的超好的。



校外還有一家店，是一家人開的，我們遇過他們店的一周年，那天他們招待客人所有東西都免費，真的很酷，在台灣根本不可能；我待在泰國還有再遇到一次小攤販說東西免費，原因只是因為那天是一月一號元旦。

還有一對賣蛋蛋飯的夫妻，人也很好，伯伯有提供包車的服務，會講一點英文，我們去芭提雅跟移民署就是拜託這個伯伯的。還記得情人節的時候，他在發愛心貼紙，也給了我們一張，超逗趣的。



情人節愛心貼紙

校外還有一位賣豆漿油條的大哥，他是中國雲南人，會講中文，跟他講話很有趣，他還跟我說可以常找他聊天給他練中文。

5. 國外研修之日常生活

(請務必就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述)

生活

平常有課上課，沒課的時候，最喜歡去圖書館與綠椅子空間，因為泰國大部分時間都太熱了，宿舍因為西曬，整個建築物都很熱，吹冷氣電費又很貴，所以偶爾會去圖書館，冷氣夠涼還會吹到冷，又有電腦可以用，又很安靜，但關門時間早，所以如果想要多吹冷氣，可以去綠椅子空間，那裡開到晚上十點，不僅可以吃東西，還可以大聲講話聊天。

在學校旁邊的小空地，每周一四會有小市集，有賣食物、青菜、水果、衣服、內衣褲、生活用品等……，攤販大部分都一樣但有些不是每次都會來，所以如果看到想要的東西就要趕快買，因為這裡的東西是可遇不可求，我覺得小市集每次都逛不膩，是我在CUT的小樂趣。

住宿

泰國學校有校內宿舍與校外宿舍，我們被安排到校外宿舍，交換生都會被安排到這裡，校外宿舍需要自己付水電費，而校內不用。

(當初泰國學校發的文件只提及電費依自己使用量來決定費用，不用繳水費，而來到泰國學校後，才告知一房需要每月繳 100 泰銖的水費)

偶爾會有 Housekeeping 來打掃，如果有東西壞掉，通常會拖很久才會來修理，因為他們的程序非常繁瑣。

飲食

泰國飲食方面都是偏辣偏甜的，如果不敢吃辣，來泰國一定要先學會不要辣的泰文 Mì phéd (มีเผ็ด)，但常常講了之後，料理還是會有點辣，這時候只能訓練自己吃辣的時候了。原本我也是不吃辣的人，但在這裡幾個月後，雖然還不到很會吃辣，但一天沒吃到辣的東西，會想著隔天一定要吃到辣辣的東西。

而且泰國人超愛炸物與燒烤，早餐就可以吃燒烤還有很油膩的主菜；在泰國，菜是比

肉貴的，所以你買的飯裡幾乎都是肉居多，菜有幾片小黃瓜就不錯了。還有，飲料一定是冰塊大於飲料就像買洋芋片送空氣那樣，因為飲料本身會超甜，要等冰塊稀釋才會比較剛好。

最重要的一點是泰國的飯量都是偏小份的，我每次幾乎都吃不飽，還會想買小點心吃，但是來到泰國沒多久，就發現泰國人很常吃不飽，可能因為這樣所以飯量偏小份。

交通

✓ 去市區

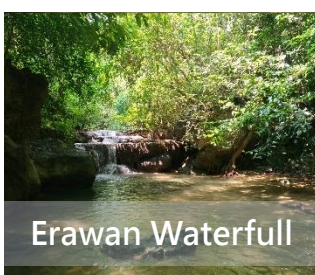
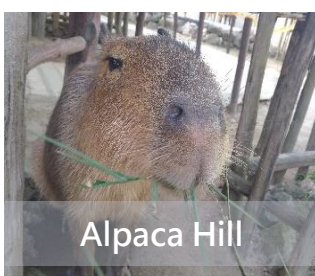
要去大賣場BIG C可以在校外搭乘紫色巴士，不過要注意的是泰國末班車都挺早的，大概七、八點就是巴士的末班車了。一般的巴士478，可以到佛統市區，周末會有夜市；泰國的巴士很多是沒有時刻表的，你只要去等就對了，車絕對會被你等到的。

✓ 去曼谷

在校門口附近有一個小車站可以搭VAN，大概一小時就有一班車，只要在那裡等車或跟賣票的阿姨說你要去BTS的Talat Phlu站，約莫坐一個半小時就會到達BTS站，下車之後，就可以坐BTS到你想去的地方。

玩樂

來交換當然免不了出去玩，我不敢說去過很多地方，但現在看到照片每張都很懷念都想放上來分享。我們在交換期間認識了一位會講泰文的柬埔寨女孩，他帶我們去了很多我們自己去不到的地方也用最省錢又貼近泰國當地的方法去，她真的很厲害，很高興可以認識她。



在第一學期結束後的假期，在中國室友離開前我們一起去了越南。



來泰國交換的期間是八月底到四月底，剛好會經歷泰國的兩個大節慶，水燈節還有泰國最有名的潑水節。

而在水燈節的時候，我們請了一個禮拜的假去到清邁過這個節慶，因為清邁的水燈節和其他泰國城市很不同，當地除了會放水燈還會放天燈，很多外國人都會特地來參加這個節日；大量的天燈與水燈真的很美，但也不禁讓人想到環保問題。



而潑水節就相當於泰國的新年，學校也會放四、五天左右，而我們選擇去學校最近的市區過這個節，但只有某一天才會封街潑水，但泰國人真的玩很瘋，是使用消防車的水管來灑水；而其他天都是少少的路人在潑水，搭公車去市區的路上，也會有人向公車潑水，要準備好再去，真的是很酷的一個經驗。



在離開之前，柬埔寨跟中國的同學做飯給我們吃，在這裡很受他們照顧，還記得剛來到泰國的時候，是中國同學帶我們去賣場買日用品的，真的很謝謝她。



6. 費用篇

到 CUT 後，校方會給你帳單請你繳一些除了宿舍費之外的費用，例如：設備維修費兩學期 5000\$THB、教室使用費 2800\$THB（上學期）、700\$THB（下學期）。一開始費用名目打的不是很清楚，需要自己去問，可能是莫名奇妙多出來的，學校會幫你刪掉。所以覺得疑惑一定要去問！

簽證的延簽費，學校收 5000\$THB 但移民署只收 1900\$THB，學校卻也說不出剩下的 2100\$THB 是要用在哪裡，我們三位交換生跟我的中國室友，自己包車去移民署辦延簽，絕對比一個人多繳 2100\$便宜。

泰國學校的保險費是兩學期共 8000\$THB，因為出國前也有保台灣的保險，如果你覺得不需要兩份保險，也可以跟泰國學校說你不要保，只要出示在台灣的保險證明就可以了。

日常的生活費會依每個人的花費習慣不同而不一樣，如果只看基本的生活花費是不會太高，大約每個月 5000 泰銖是很足夠的。

- ✓ 食：學餐價格大概 25-35 泰銖（只開中午）；校外大概 25-45THB 都有。
- ✓ 衣：學校的市集會有賣衣服 100-300 泰銖都有，也可以殺價。
- ✓ 住：校外宿舍一學期 8000 泰銖，水費一個月一房 100 泰銖，電費依使用狀況（一度 5.5 泰銖）。
- ✓ 行：坐到 BIG C 紫色巴士是一趟 20 銖，沒有冷氣的巴士是 16 泰銖。

坐去曼谷的 VAN 到 BTS Talat Phlu 站是 100 泰銖，其他交通費就依個人。

我是使用 VISA 卡開通國外提款功能，校內校外都有提款機可以領錢，但手續費扣蠻重的，也可以帶足夠的現金，然後在這裡辦一個帳戶放帶來的錢。

7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- ✓ 變得比較趕說英文，因為在台灣，講得不好可能會被嘲笑，但出國之後，一定得開口講話，而且學校來自不同國家，他們也有他們自己的口音，其實並不用害怕口音問題。
- ✓ 認識不同國家的朋友與不同文化。
- ✓ 更善於等待。

8. 建議

建議長榮大學可以像泰國學校要到**真正的**金錢估算與需要繳費的明細清單，而不是到了泰國才發現跟當初知道的有出入，這感覺很不好，像是原本顯示不用繳的水費，到這裡變每月一房 100\$THB，還有簽證費的五千，完全不知道為甚麼校方多要那兩千。

也建議之後的交換生不要參加新生訓練，這部分也是有收費的是一千七百泰銖，我認為一點也不值那個價錢。

9. 感想

剛來到泰國時，一切都覺得很新鮮，畢竟這是我第一次出國，而且在台灣的我也是個脫韁野馬，不喜歡待在家，但隨著日子的流逝，也漸漸開始想家，知道台灣的好，台灣有說不完的美食、便利的交通還有小小的領土，去哪裡都很方便又快速。很感謝自己當初選擇出來交換一年，也感謝自己的家人，從一開始反對，到後來接受答應讓我出國，我想這一年是我學習最多也成長最多的一年。

Take action and you will gain.

Take action and you will achieve.

(行動就會有所得，行動就會達成。)

備註：

1. 電子檔容量限制：8MB
2. 請由本人書寫，勿呈現個人基本資料(身份證字號、出生年月日、電話、住址等)
3. 檔案會公開於學海計畫網站(請於返國 14 天內上傳)，以及本校赴外交換生網站。