

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

就讀學校/科系/年級：長榮大學/航運管理學系/4A

獲獎生姓名：陳 O 穎

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：107 年度

一. 申請動機

本身在學校就讀的是航運管理學系，就讀的科系和國際情勢有很大的關聯，因此系上的教授們總是鼓勵我們要增加國際視野，有機會的話可以利用交換生的計畫出國學習。因此老師常安排曾經當過交換生的學長姐來和我們分享經驗，學長姐描繪出的國外生活與一年的求學過程讓我非常的憧憬，從大一開始能交換到國外讀書就一直是我最渴望的事情，大三時的我明白這次是最後的機會。到國外讀書能增加開口說英文的機會提升語言能力，和來自各地的朋友交流，讓自己有更開闊的思考模式及國際視野，一直以來總是待在舒適圈的我也可以藉此逼自己成長，一年後以因為這個特別的經驗而更加成熟勇敢的自己來面對畢業後的出路。「讀萬卷書不如行萬里路」想要體驗國外的風土人情還有甚麼是比在國外生活還來的直接有力呢？因此很希望有這樣的機會讓我離自己的夢想可以更進一步，可以讓我完成大學生活中最大也是最美好的夢想，以自己的雙腳來體驗世界的美好。

二. 行前準備

- 出發前勢必要先大致了解泰國，該國的天氣狀況十分炎熱，四季如夏，因此帶去的衣物只需要短袖和一到兩件薄外套就可以了，並且泰國的學校規定學生上課需要穿著制服。
- 簽證只需要按照台北泰國經貿辦事處規定繳教的資料辦理就可以了：
 - 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)
 - 簽證申請表
 - 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)
 - 泰國機構執照影本(經有權力之主管簽名蓋機構正章)
 - 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)
 - 台灣機構執照影本(經有權力之主管簽名蓋機構正章)
 - 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
- * 提交申請時間：每週一到週五 9:00~11:30
- * 領證時間：申請當天 16:00~17:00。簽證費：2300NT (VISA_ED90 天，入境後每 90 天須至移民局加簽一次)
- 如果自行到台北泰國經貿辦事處辦理不方便的話也可請旅行社代辦，一樣準備好上面提及的資料到旅行社交給承辦人幫忙代辦就可以了，代辦費加上簽證費共 2600NT ，既可

以省下交通費也可以節省在辦事處的等待時間。

- 泰國基督教大學有提供交換生接機的服務，可以請國際處幫忙詢問接機事項，提供班機起飛及抵達時間還有班機號碼，並且取得對方學校承辦人的聯絡方式以便到泰國時可以和對方聯絡，以我們自己的例子來說，我們這次共有三人一起出發，到了泰國機場後一度找不到接機的人員幸好有對方連絡方式讓我們得以確定彼此的方位。
- 關於網卡的部分：素凡那普機場有多家電信公司的櫃台可以購買短期的卡片，或是在台灣的時候就可以透過 **KLOOK** 在網路上先購買再到機場櫃檯領取，這樣的話才方便我們和接機人員聯絡。

三. 研修學校

泰國基督教大學是由泰國公主創辦的，這所學校以護理系而聞名，在校園內常常可以看到穿著護士服帶著護士帽的學生。高年級的護理系學生學校會安排他們到鄰近的醫院學習以增加實踐的能力。偶爾還會在校內由護理系舉辦小型的健康檢查活動。另外學校雖然不大但是校內的園藝景觀布置得十分漂亮，校內有多個池塘，其中最大的一座池塘內種滿著蓮花可以趁著日落的時候到附近散步。



四. 國外研修之課程學習

泰國基督教大學總共有三個學期，我們交換的時程為兩學期，若是非常喜歡該校的授課及當地生活也可以詢問國際處幫忙和泰國基督教大學溝通，是否可以待至第三學期結束。

交換生們在泰國基督教大學的研修科系是旅遊觀光系，泰國學校不像台灣每個班的學生眾多，該校上課為小班制，每個班的人數大概十幾到二十人左右。課堂上會有泰國、柬埔寨學生還有來自不丹的公費生以及各地的交換生們，像這次就有來自台灣、日本、中國的交換生們。

課堂上老師們以英文授課，師生們的互動也以英文來對答。第一學期的課程由泰國基督教大學幫忙排課，第二學期則是開放課程讓我們可以自己選取。在這兩學期中我們學習的課

程內容有：基礎泰語課程、世界文化及泰國文化、泰國廚藝料理及實作、餐桌禮儀、食物與飲料分類、國際跨文化溝通、旅遊商業管理……等等。

- 基礎泰語課程：這門課是唯一上下兩學期都有修讀的科目，課堂上老師們會教我們認識泰文字母及學習字母發音、學習書寫泰文還有簡單的單字發音，但是我覺得可惜的地方在於並不是生活上會用到的對話及內容，因此即便我們在泰國待了兩學期約八個月，只會非常簡單基本的打招呼並沒有學到可以運用於生活中的泰文。
- 泰國廚藝料理及實作：這堂課是非常有趣的課程，我們可以學習泰國當地的料理，老師會把我們和泰國學生分組，由泰國學生負責食材的採買和分配分量，接下來就可以教我們料理了，我們在課堂上學習製作綠咖哩、泰國 PAD THAI(一種麵食)等當地料理、由蝶豆花汁液揉成珍珠的飲料、餅乾及蛋糕……等等。



泰式綠咖哩



泰式 Pad Thai



蝶豆花汁液做成的珍珠

- 顧客消費行為分析：課堂上老師會透過不同的案例和學生一起探討顧客的消費行為並且帶我們實地分發問卷來調查顧客行為。



到 SIAM PARAGON 發放問卷

五. 國外研修之學校生活

學校會舉辦一些活動讓學生交流，像是萬聖節和聖誕節的時候就有聚餐的活動，還有國際交流日：當天會要求參與的學生準備和自己國家有關的東西來介紹自己國家。學校在上學期還有帶國際學生到海邊度過一個優閒的下午，另外水燈節的時候也會帶學生到市區體會這個慶典。



六. 國外研修之日常生活

聖誕節聚餐後和聖誕樹合照

● 校內生活

- 食：學校內附有學餐，學餐內有自助餐、飲料店和水果店，但是學餐只有中午開放。校外有 7-11、道路兩側也有小攤子可以在這邊買到餐食或是飲品，泰國的物價並不高一份餐點大概泰銖 25 至 40 以內就可以買到了，但是泰國餐點的份量並不多這可能就要依個人狀況來衡量了。



校內學餐餐點



校外餐點

- 住：泰國學校會提供交換生們宿舍居住，但是宿舍的位置在校外和泰國學生的宿舍位置不同，從宿舍不到五分鐘就可以到學校了。宿舍是兩人套房，有配備：冰箱、電視、書桌、衣櫃、冷氣。進入宿舍有門禁卡管制，宿舍大致上來說環境不錯但也因為只有安排交換生居住，所以並沒有太多的機會可以和當地學生互動，這也是比較可惜的地方。此外學校附近有一個類似雜貨店的小店面，裡面的東西大部分都 20 元左右，很多的日常生活用品都可以在該店面買到。
- 行：學校外面有公車可以搭乘到鄰近的大賣場 Big C(類似家樂福)，車費是 20 元、車程約為 20 分鐘，另外要到曼谷市區的話可以搭乘學校附近的 VAN 到地鐵站，再搭地鐵到曼谷。
- 衣、樂：學校外面每週一和週四都會有一個小市集，市集內有許多擺攤例如：賣衣服的

攤販、賣熟食的攤販、賣甜點的攤販還有賣蔬果的攤販。上述提到的 Big C 是像家樂福的賣場，裡面有麥當勞，肯德基、屈臣氏還有各種賣吃的店面。

● 校外生活

泰國的旅遊事業十分發達，很多值得去點都可以透過 BTS 空鐵到達，可以根據自身的需求考慮是不是要購買學生票的交通卡，搭乘地鐵的時候會有折扣，所以我們也會在週末的時候到曼谷逛逛，曼谷有許多的百貨公司其中 Terminal 21 內部每個樓層都象徵不同國家，裝潢也仿照該國的特色來建造，從巴黎、紐約、倫敦、阿拉伯到日本等等，百貨公司內的美食街也有很多選擇並且價格在百貨公司當中是最平價的。

另外還有 Central World 和 SIAM PARAGON 等百貨公司，這些百貨公司都有不同的特色並且占地十分廣大，是消磨時間的好去處，並且來到泰國一定不能錯過的就是有名的泰國手標奶茶，在百貨公司裏面通常都可以看到手標奶茶的店面。

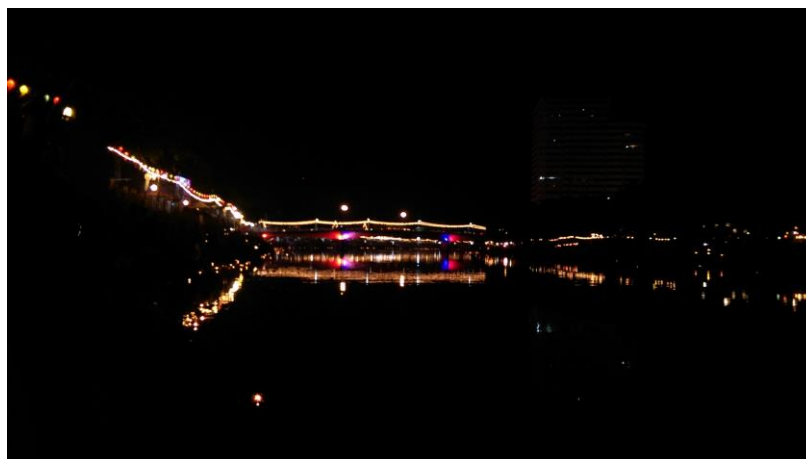


Terminal 21



在清邁參觀的當地廟宇-
雙龍寺

泰國的水燈節是一個很大的節慶全國各地都會放水燈和天燈來慶祝，泰國人相信壞運會隨著施放天燈和水燈而離去，我們選擇到位於泰北的清邁來度過這個節慶，清邁的水燈節非常有名，每年也會吸引世界各地成千上萬個旅客，到了夜晚水燈和天燈同時施放的時候，這樣的景色真的非常漂亮天空中到處都是天燈閃亮的光芒而水面也會倒映著水燈的光芒。





清邁度過的水燈節

七. 費用篇

費用的部分在泰國的宿舍費每學期泰銖 8000 元，不包含水電費，水費每個月固定 100 元，電費則根據用量來計價，一度電為 5.5 元，另外每學期學校還會收取一些費用。因為泰國物價不高所以每個月的基本生活花費約在五至六千左右，但這需要根據個人的消費情況所以沒有絕對的標準，當然，如果要加上出去旅遊的話費用一定會再往上增加的。

八. 研修經驗的具體效益

- 有效提升外語能力、增加開口說英語的膽量與機會。
- 學會凡事自己解決並且和他人有效溝通，積極爭取自己的權益。
- 與他國同學互動增加國際觀並了解國際情勢。
- 相信自己證明只要努力

九. 感想與建議

- 到台北泰國經貿辦事處辦理簽證需要附上泰國基督教大學的文件，但是姊妹校在文件寄送時也出現了幾個狀況，第一次是文件寄送的地址錯誤並沒有寄送到長榮；第二次則是台北泰國經貿辦事處要求文件需要是正本並蓋上機構正章，但是泰國學校卻給我們影印的資料，這樣是無法被受理的，因此又等待重新寄送。前後兩次的狀況耽擱了許多時間，導致我們差點沒辦法在時間內辦理好簽證。
- 泰國學校的收費不明確：前面有提到兩個學期都會收取費用，學校會給予我們帳單，但是帳單上的名目有幾項十分奇怪，我們直接到 CUT 負責人的辦公室詢問，但是負責人也解釋不清楚，前後說法不一，甚至再次收取了學雜費，交換生只需要繳交原本學校的學雜費即可以在姊妹校上課，這也是我們直接找國際處的老師才透過他幫忙刪減的。
- 沒有專責的負責人，導致我們有問題的時候要跑兩三個地方才能解決，而且人員常常搞不清楚狀況讓我們需要花較多的時間等待。

- 交換期間要到移民局辦理延簽，需要準備泰銖 1900 元，但是泰國學校跟我們收取泰銖 5000 說是文件費和交通費，但經過我們三個人評估後自行辦理實在不用這麼多的錢，建議需要辦理延簽的學弟妹可以交換生們一起自己到移民局辦理即可。
- 在長榮的時候參加說明會時國際處承辦人有要求我們要保險，但是泰國學校也有幫忙學生保險，保險內容重複性很高，因此我們和泰國學校承辦人表達希望取消 CUT 所幫忙投保的保險。

很高興有這次的機會可以出國交換，難得有這樣的機會可以長時間在國外成長及學習；也很感謝家人的支持願意讓我到國外交換。這次的經驗帶來了許多美好的回憶，也認識了很多的新朋友一直到彼此回國後都還會連絡，也看到了很多的美景和旅遊了很多的地方，這些人事物都是沒有交換而體會不到的。

