

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

長榮大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/東南亞/4  
獲獎生姓名：吳  
研修國家：泰國  
研修學校：西北大學  
研修期程：2023年08月15日至2024年05月20日  
獲獎年度：112

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. 本校個人資料保護專線方式：台南市歸仁區長大路1號；電話：06-

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，至少5000字及6張圖片(含說明)，12號字：

1.緣起/準備（可就**交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機**等準備事項進行陳述）

當交換生是最初我在剛面試進長榮大學時，我就有這個想法，在我的大學四年，我一定要出國當交換生，出國看看國外是多麼有趣，拓展自己的國際觀，我為了讓我的大學生活過得更精彩，我選擇在大三升大四前把我的所有畢業門檻都準備完整了，計畫就是要整個大四生活我都在國外以交換生的身分在國外學習。

在交換生甄選的階段，真的度日如年，每天都很期待能快點面試，但到了面試那天時，自己還是很焦慮很緊張，直到面試結果出來，確定自己面試通過，可以順利出國，自己懸著的心才放下。

處理簽證的時候，我也是一直處於緊張的狀態，因為要申請簽證必須要有泰國的交換學校給出的證明，但那些資料一直遲遲沒有收到，又鄰近要出國的時間，所以我又開始焦慮，深怕簽證辦理不好，沒辦法順利出國，最後順利的是，簽證成功辦好了，我也順利出國。因為是第一次去泰國的清邁，平常出遊都只會去泰國曼谷，所以剛去的時候有父親與我同行，等到我將所有手續辦妥以及與交換學校的老師們順利接洽後，我父親在自行回國。

2.研修學校簡介（可就該**研修學校特色**等事項進行陳述）

西北大學是一間私立基督教大學，位於泰國的清邁，擁有兩個校區，一個校區有國際部門也就是我上課的地方還有泰語部門的商學院,法學院,人文學院等部門，因為我上課的校區較大，因此學校的圖書館及運動設施也都設置在這個校區，而另一個校區則是只有三個泰語部門學院，分別是神學院,音樂學院跟護理學院，其中西北大學最有名的科系就是護理學院，護理學院是只接受泰國當地的學生就讀，不會開放給外籍學生就讀。但我認為這個校區的地理位置比較好，因為比較靠近市中心，所以吃的東西會相較於另一個校區好找，選項也會比較多。在泰國的大學，學校規定要穿制服，但是我作為交換生是在國際部上課，所以是按照國際部的規定，只需要在考試期間穿著制服既可。



### 3.國外研修之課程學習(可就該校選課程序及狀況、上課情形、學習成效進行陳述分享)

我選擇去泰國西北大學作為交換生，首要因素是我可以在國外學習一年，第二是因為在台灣選擇主要學習的語言就是泰語，所以出國不只增進了英文也同時在學習泰文。

上學期我總共選擇了四門課，一門是泰文課,一門有關 AI 人工智慧的課,一門是文章閱讀，最後一個是文化溝通課程，在國外的所有課程全部都是以英文授課，這對我來說是完全沒有接觸過的學習環境，所以一開始是讓我緊張又很焦慮的，但老師們都很好，會先確認你聽懂了，再去講接下來的章節，每一門課老師都會鼓勵我上課多說話，藉此讓我提升英文的程度，最讓我感到壓力的一門課就是 AI 人工智慧的那堂課，我上課專心聽了，考前也複習了，但到了考試期間我還是沒有自信，也感到很焦慮，題目跟自己複習的部分都無關，實在怕自己有掛科的風險，但成績出來我卻得到了令我意想不到的成績，還是很讓我滿意的。

第二堂讓我感到很有壓力的課程，就是文化溝通課，最令我頭疼的是期末作業，因為這門課在期末不需要考試，但需要寫一篇論文，我當時真的有一個念頭覺得很後悔選這門課，在選擇論文標題時需要先自己想好，在跟老師約時間給老師確認這個標題是否可行，我一開始很開心自己終於想出自己要研究的標題是什麼，到了與老師確認的階段，我的想法全部被駁回，老師直接把我的東西全改了，沒有一點是和我原本所想的是相同的，那時的我與老師結束談話後，自己很崩潰的躲在宿舍哭，竟然一個想法都沒被認可讓我覺得自己非常失敗，什麼事都做不好。經過自己的調適，我還是一步一步把這項論文作業完成了，還得到了成績 A，讓我喜極而泣，覺得自己努力還是有用的，其實自己也沒那麼差。

下學期我則是選擇了五門課，一開始也會質疑自己是否有那個能力去選擇那麼多課程，我分別選了泰文課,創意思考,學術寫作,文化與英文以及選修健康課，這五門課分別都讓我學到很多東西，第一泰文課，泰文課上課會使用兩種語言是泰文與英文，在泰文課老師會讓我們每個人都回答問題，回答問題是用泰文回答，每次上課老師都會幫我們先複習前一堂課學習的內容，再教新的知識，所以會讓我記憶更加深刻，最讓我感到挑戰的是期末考要用泰文介紹自己以及家鄉好玩的地方和氣候溫度，但我還是頂住壓力並且順利的完成我的期末報告。第二堂課創意思考，我必須說這是我上的最專注的一堂課，因為這堂課只要分心整節課就等於跟曠課一樣，這堂課的每一個功課我都要花至少兩到三小時專注地坐在電腦面前我才能寫完，這堂課的老師我非常喜歡她，她很明確地告訴我們，她要的東西是學生們的想法，要我們學習批判性思考，她告訴我們該學習的是表達自己想法，不應該被課本所限制住，覺得課本上教的一切東西即使都是正確的，我們學生可以有自己的觀點，要說出來並且在網路上找到正規的出版文章來佐證自己的想法，這門課的老師會希望學生們能多表達，很像在跟老師辯論一樣，這個課堂令我學習到最多的就是勇敢表達自己的想法，想出一切能證明自己觀點的說法。

接下來是學術寫作，這堂課是另一門我學習良多的課程，首先是因為在台灣時，我從來沒有接觸有關英文寫作的課程，所以對於英文寫作使我一竅不通，更何況這是更高階的課程，學術寫作，但這門課的老師非常溫柔，有耐心，他從寫作最基本要注意的東西先教會我們，例如:字體,行距,引用格式,引用格式的一些作者資訊等等，才讓我們開始接觸真的有關寫作方面的東西，對我來說學術寫作是很困難的東西，可以是描述也可以是分析或批判性的，特別多樣性的方式，我在此課堂中最常犯的錯誤就是有關動詞縮寫，舉個例子:can't 在學術文章中是不能這麼寫，必須寫成 can not 才是學術文章中表達的方式，還有一點是提出自己的觀點時，需要找到出版文章來支持自己的想法是正確的，我在這門課不需要考期末考試，但是我必須與我的一位同學及課堂老師合作完成一篇可以發表在網路上的正規文章，這門課真的可以做為我人生一大突破。

再來是文化與英文，這門課令我印象最深刻的便是演講，我對於自己是非常沒有自信

的，要面對那麼多陌生面孔的情況要我演講，真的很困難，第一次演講我介紹的主題是澳洲，我全程都不敢看我的同學們，眼睛永遠看著投影幕，到了第二次，我試著看向同學們，我才慢慢地敞開心，面對大家，所以在期末報告上，我可以與同學們四目相對，也可以穩定的回答老師及學生給出的問題。

最後一堂課是健康課，因為這堂課是選修課，上課的過程中比較放鬆，老師比較不會那麼嚴肅充滿緊張感，上了這堂課，有一個作業是要我們錄影錄下自己運動的畫面，運動時間已30分鐘為最低限制，必須上傳十次，這也讓我改掉了懶惰的毛病，我一週至少會去游泳三次，因為這個作業讓我運動的更規律。

#### 4.國外研修之生活學習(可就參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享)

泰國西北大學是一間基督教學校，所以我在學校裡接觸到的人還有交到的朋友大部分都是基督徒，因為一些因緣巧合，我認識了一位老師，她也是基督徒，一開始剛來做什麼事都是自己一個人，老師看到我就問我想不想多認識一些朋友，我一開始想說就跟老師去看看，認識認識人，之後的每周我都固定星期三去一對我特別喜歡的夫妻家吃飯一起聊天，跟他們分享我的日常。在我要回去台灣的最後一個禮拜，大家幫我舉辦一個歡送會，大家一起組織去玩溪水漂流，還可以在溪水中餵大象吃水果，幫大象洗澡，水流湍急很刺激，這是一次非常美好的回憶。



學校中也有因為節日舉辦一些活動，在水燈節時，老師教我們該怎麼做水燈，老師們都很有耐心告訴我們每個步驟，還有舉辦比賽，看哪組的水燈是最好看的，有500泰銖的獎

勵，讓我感到新奇的是，還有水燈節的舞蹈，這個活動我被我的朋友們推上去穿著傳統服裝參加跳舞，是一次蠻特別的經驗。



在清邁我與我認識的朋友們去逛了商場，一起吃飯，一起拍最近很紅而且越開越多家的拍貼機，他們都是基督徒，對我非常好，每個人都很善良，因為怕之後要見面還要很久，我們四個人還一起住了兩週，我們晚上一起看電影，一起玩桌遊，一起在睡前聊天，一起搞笑，一起完成各自的功課，互相監督，一起成為更好的人，那段時間歡笑聲充滿整個房間，他們說感覺我跟之前剛認識他們不一樣了，他們說我變得愛笑了，也越來越愛講話了。



照片中的女生是在這學期跟我最常接觸的同學，她也是一名基督徒，我在下學期跟她一起修了三節一樣的課程，我們在課堂上互相幫助，有小組作業也是很有默契的，什麼話也沒說自動成為一組，做事效率很好，沒有人可以把我們拆散。同時也會互相監督，互相學習，互相提醒對方記得寫作業，下課後一起去吃午餐，在學期末快結束時，我們一起去創造好多美好的回憶，一起去咖啡廳聊天拍照，一起去清邁動物園，最後再去逛夜市，玩了一整天，互相治癒對方。



##### 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)

我在泰國的住宿環境很寬敞也很舒服，學校的宿舍不在大馬路旁所以不會很吵雜，附近都是樹，所以到了晚上會很涼爽，有時候會有很多鳥跟鴿子的叫聲，蠻貼近大自然。因為是交換生，所以學校會分配單人間給交換生，我的房型是附設三張床、三張桌子還有四個衣櫃，還有附設一個小陽台，提供學生曬衣服，洗漱的地方是使用公共的衛浴設備，廁所也是需要使用公共廁所。

在交通方面對我來說我覺得是有點不方便，因為宿舍與上課的校區還是有點距離，所以如果等不到校車的話，就要走路去上課，因為校車是沒有固定的接送時間，建議如果等不到校車可以去借一台腳踏車，騎去上課，或者就健健康康的走路去學校吧!在我快回國的前兩個月學校新增了一個滑板車項目，需要付費，在學校很多點位都有，也可以從宿舍騎滑板車去學校上課，但我沒有仔細研究付費的方式。

飲食方面是我在泰國適應最快的部分，之前與家人出國旅遊很常去泰國，泰國大部分的店家口味都是吃比較辣的，但對於我這個完全不能吃辣的人來說，我還是適應的很好，只要在點餐前跟店員說不要辣，我就什麼東西都能吃了，還有因為泰國人的食量很小，在餐館點餐時對一些人來說可能會吃不飽，但對我來說，我認為我的食量與泰國人一樣，我是吃的很剛好。

最後我想介紹的是泰國的氣候，泰國一年四季都是夏天，最炎熱的月份是四月五月，是真的會熱到中暑的那種，必須要有冷氣的存在，再來是雨季，泰國得雨季很長，大概是在五

月到十月，會下雨很長一段時間所以去泰國一定要帶傘。另外提醒是清邁的霧霾非常嚴重，在二月到四月是霧霾最嚴重的幾個月，嚴重到會引發支氣管炎和過敏加重，這兩項是我生活在泰國霧霾時期的親身經歷，要長期待在清邁的話要多買 PM2.5的口罩戴才有用，戴一般的口罩是無效用的，PM2.5的口罩泰國的711就會販賣了。



#### 6.費用篇(請就每月生活支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)

泰國的物價跟台灣沒有相差很大，幣值也沒有相差很多，甚至有些地方比台灣還便宜，以我自己來做參考，因為我是住學校宿舍，一學期一萬元包含押金三千，再來是吃加玩的錢我幾乎每個月都用了一萬塊到一萬兩千塊，對於吃我沒有很講究我也吃不下太多東西，我個人覺得每個月一萬是最剛好的，至於交通我最常就是走路去學校跟坐學校校車，有時候會騎我朋友的摩托車，所以在交通上我不會花到很多錢，我沒有特別省也沒有特別亂花錢，但這個費用真的是因人而異，每個人還是要根據自己的條件或家庭給的錢自行分配。

#### 7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

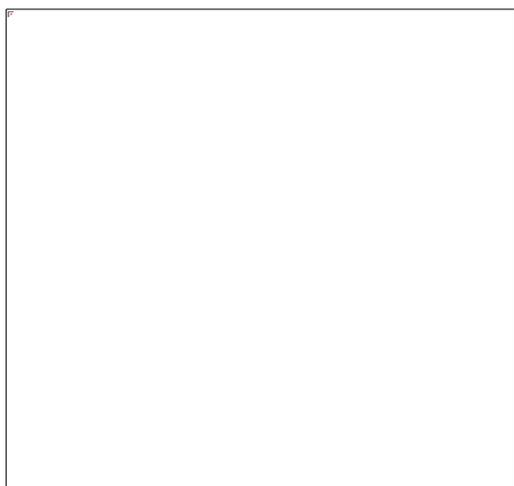
- 規律運動:因為健康課的作業，不僅可以讓我養成規律運動的習慣同時也順利完成作業。
- 學習不同文化:在當交換生得期間，我遇到了泰國的兩個有名的節日，水燈節和宋甘節，這兩個節日是特別能代表泰國的節日，在水燈節時，老師教我們製作水燈，需要準備甚麼材料以及每個步驟該怎麼做，在宋甘節時，則是教我們該怎麼做出泰國傳統的燈籠，宋甘節也稱作潑水節，同時我也體驗到了潑水節的樂趣。
- 增進語言能力:在國外有來自不同國家的人，我們都需要用英文溝通，至於泰文是我學習到了該如何點餐，以及一些基本的問答和自我介紹。
- 獨立生活:來到一個人生地不熟的地方，對於一切都保持好奇，同時警戒心也會比較

強，所以遇到事情父母不在身邊，必須學會自己解決，有情緒只能自己消化。

- 寫作能力:寫作是我再來泰國前完全沒有接觸過的，所以能讓我學習到如何寫出一篇正規得文章，我是很開心的。

#### 8.感想與建議

一年的時間就這麼快速的過去了，從一開始的情緒焦慮緊張到最後的興奮開心，對於一切事情都感到好奇卻又同時保持一些警戒心，到現在回國後還在回味那些被所有人事物治癒的瞬間，很感謝自己做了正確的選擇，去到泰國當交換生。



在上課與寫功課方面是令我感到有點壓力的，剛接觸到全英文課程令我很不適應，我也很怕聽不懂，最令我煎熬的部分就是寫英文論文，我真的自己哭了好幾次，覺得自己太笨了，什麼都做不好，但我的成績出來，讓我覺得一切我都熬過去了，成績是最好的證明，證明我可以做到。

一開始的我對一切都還不熟悉時，最感謝的是我的老師去哪都帶著我，讓我認識好多人一起出遊，到後面認識越來越多的人，在清邁，我受到朋友們以及親如家人們的長輩很多的照顧，不會的東西他們都很有耐心的教導我，情緒不好他們總是能發現，給我提供好的情緒價值，解決方案，讓我放鬆，不要給自己那麼大的壓力，我認為最重要的是，一位姊姊告訴我，希望我回去台灣能當快樂的孩子，不要在委屈自己做不喜歡的事，父母把我生下來，都是希望自己的孩子能夠健康快樂，當下我淚流不止，我真的遇到很多很多很好的人，在未來如果有時間，我還會想回去與大家相聚。



從這次出國交換的經驗，我非常推薦大家選擇泰國西北大學交換，真的實際去到那裡，才會知道那裡是多麼美好，一開始去的心情一定都會很緊張，畢竟你去到了一個從未接觸過的環境，但真的不用害怕，我敢保證那裡的人都很好，不管是老師還是同學，只要你主動詢問，大家都會幫助你，所以不要輕易退縮，這樣你會失去很多精彩美好的東西，建議大家勇敢邁出那一步，你會發現很多地方可以幫你治療你心中最深處的傷害。

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。