

長榮大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學東南亞學程/3年級

獲獎生姓名：賴 〇〇

研修國家：泰國

研修學校：西北大學

研修期程：一學年

獲獎年度：113 學年

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

1. 緣起/準備

還記得我在高中時，就常常幻想能去國外唸書。不過那時候的我總是覺得，這種經驗好像只屬於成績很好、有錢，或者是家庭特別支持的人。現實裡，我沒有太多資源，也不知道怎麼開始這條路，所以那個念頭後來慢慢淡掉了。直到我進入大學的「東南亞文化與產業學程」，才開始覺得，也許這個夢想不是那麼遙不可及。



圖 1：清邁機場

大一下學期，有學長姐分享他們去交換的故事，當時我就覺得很羨慕，尤其講到生活裡的小細節，比如交通文化、飲食差異、甚至是怎麼跟當地人聊天、交朋友。我那時突然覺得，交換的意義好像不只是「去上課」，而是換一種角度，去認識不同的世界。

因此，大二的時候我就開始關注系上與國際處有關交換的資訊。一開始其實很猶豫，因為我的英文沒有特別好，對泰語也只會一些簡單單字，但最後我還是鼓起勇氣報名。

2. 研修學校簡介（可就該**研修學校特色**等事項進行陳述）

Payap University（西北大學）位於泰國清邁，是一所具有基督教背景的私立大學，成立於

1974 年。學校在當地教育界享有良好聲譽，以多元文化和國際化聞名，吸引來自不同國家的學生前來學習。



圖 2：學校內的教堂

Payap University 主要有兩個校區：Mae Khao 校區和 Kaew Narawat 校區。

Mae Khao 校區位於清邁郊區，環境寧靜，綠意盎然，適合學習與沉澱；而 Kaew Narawat 校區則位於市區，交通方便，生活機能完善，提供學生更多便利。

我在交換期間是在 Mae Khao 校區，環境安靜，校園裡有許多綠樹和花草，空氣清新，讓我能夠放慢腳步，好好適應異國生活。

Mae Khao 校區，是學校的主校區，位在清邁市郊一帶，離市中心不算太遠但環境非常安靜。大部分的行政單位、教學大樓、國際學程的課程，以及學生宿舍都集中在這裡。校園雖然不大，但綠意盎然，走在校內會覺得很放鬆。這裡也有學生餐廳、小超市、咖啡廳，以及一間小小的健身房，生活機能對學生來說算是足夠的。

Kaew Nawarat 校區，這是 Payap 的舊校區，靠近清邁市中心的 Ping River 附近。現在這個校區主要是作為神學院 (McGilvary College of Divinity)、護理學院 (McGilvary Faculty of Nursing)、音樂學院 (College of Music) 等學系的教學空間，也保留了一些老建築與教會式風格的設計。雖然我沒有在這裡上課，但有幾次經過這裡，會覺得這區給人一種很有歷史感的氛圍。

而我所在的 Payap University 的國際學院 (International College) 是專門為來自不同國家的學生設計的學習環境，課程主要以英文授課，也有提供泰語、文化學習、社會科學類的課程。我所參與的交換項目就是隸屬於這個國際課程的體系。

學校裡的學生組成很國際化，除了泰國本地學生外，還有來自美國、韓國、日本、越南、緬甸、寮國、德國、甚至非洲國家的同學。我覺得這樣的國際環境讓人在課堂上交流更豐富，也有很多機會接觸不同的文化與語言。

Payap 是一所結合現代教育理念與傳統文化特色的學校，讓我在這裡不只學習知識，更體會到泰國北部的人文風情與溫暖的校園氛圍。給人的感覺不像傳統印象中的「大學」，而更像是一個開放、友善的小型學習社群，很適合喜歡慢節奏學習的人。

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、課堂進行方式、課堂經驗差異、文化衝擊、學習成效等進行陳述分享)

在 Payap University 選課的流程相對彈性，也不像台灣那樣搶課會搶得很緊張。身為交換生，第一學期剛到時，是到教授辦公室選課，學校對交換生非常友善，不會有太多繁瑣的程序，基本上你表達清楚自己的學習需求，老師和行政人員都會盡量協助你。

Payap 的課程設計比較偏向「參與型學習」(participatory learning)，也就是老師不太會一口氣講整堂課，而是會不斷穿插提問、分組討論、活動練習，有些課甚至會設計角色扮演或小組報告。比起台灣常見的「講者—聽眾」模式，這裡更鼓勵你主動講話、發表意見。

學校的老師們大多都有國際背景，不少人曾在歐洲或美國受教育，口音也相對清晰，非常重視學生的回饋。像在 Oral Presentation 的課裡，老師會常常問我們對某個議題的想法，並要求每個人輪流上台講一小段。剛開始我很緊張，甚至有點想逃避，但班上同學及老師都很溫暖，會互相加油打氣和慢慢引導。而且老師從來不會用「糾正錯誤」的方式打擊你，而是鼓勵我們「試著說、試著錯」，這讓我在心理上放鬆很多。

泰語課則是比較結構化的教學，從基礎單字一路到實用會話，老師上課也非常活潑，會用簡單對話演練、小組挑戰等方式幫助我們記憶單字和句型。我記得有一次老師讓我們用泰語演一段去夜市買東西的對話，那堂課我們真的笑到不行，但同時也學得很紮實。

在 Payap University 的這一學年，我總共修了六門課，上下學期各三門。雖然課程不多，但因為都是全英文授課，加上文化背景與教學方式跟台灣很不一樣，所以每一門課都讓我花了不少心力去適應。

上學期：

Thai Language 1 (基礎泰語)

這門課是我最期待也最有挑戰的。老師會從最基本的泰文字母開始教，包括聲調、拼音、日常對話、數字、問路等。對初學者來說，光是要分辨出不同聲調就夠讓人頭痛了。但老師非常有耐心，會用很多舉例方式帶我們練習，也會設計一些實用的會話活動，像是模擬在市場買東西、問價錢、打招呼等情境。每週都有聽說讀寫的小作業，雖然在長榮大學我已經學過泰文兩年，但在泰國學習泰文還是給我非常新鮮的感覺，有種心癢癢的感覺。

Composition

這門課是培養英文寫作能力，內容包括段落結構、句型變化、主題句與支持句的使用。我原本以為這種課會很制式，但其實老師會讓我們選擇自己感興趣的主題來寫，讓我覺得不只是學寫作而已，也是學怎麼用英文表達想法。老師會針對每次作文給詳細的個別回饋，也會讓我們互相修改對方的草稿，這對我在文章及英文上，有了很大的提升，讓我知道我曾經傷腦筋的寫作，不是一件困難的事。雖然考試結果不盡人意，但過程真的學到很多。

Oral Presentation and Communication

這門課則是訓練英文口說與報告技巧，從基本的自我介紹、主題演講，到小組討論與即興問答，每堂課都要不斷地開口說英文。剛開始我非常緊張，怕自己講錯、卡住，但老師一直強調「communication is not perfection」，更看重的是我們願不願意開口、敢不敢嘗試。課堂氣氛很輕鬆，大家也會互相鼓勵，讓我慢慢對自己有了信心。

下學期：

Thai Language 2 (進階泰語)

延續第一學期的基礎，這門課會進入更進一步會開始接觸一些簡單的文章、故事，也會練習寫短段落。雖然比第一學期難一些，但老師依然很用心設計互動活動，例如讓我們演小短劇、閱讀廣告或菜單等，讓課堂不會變得太枯燥。這門課也讓我在生活中更常使用泰文，不管是點餐或者回答問題，也讓我漸漸拼得出來泰文和造句。



圖 3：泰文作業

Linguistics (語言學)

這是一門理論性比較強的課，主要介紹語言學的基本概念，包括語音學、構詞學、語意學、語法與語用等。我原本對這方面完全沒接觸過，聽起來很艱深，不過老師會用很多生活例子來解釋，例如怎麼從陌生語言找出規律、如何標出 KK 音標、如何拆解單字等讓我們去了解。我覺得這門課讓我開始從「語言結構」的角度去看待中文、英文甚至泰文，也讓我對語言這件事更感興趣。

Holistic Thinking (全人思維)

這是一門比較特別的課，它強調的是「整體性」思考，也就是不要只從單一角度看事情，而是要從心理、社會、文化、甚至靈性等面向綜合來理解一個議題。老師會給我們很多開放式問題討論，比如：什麼是幸福？教育的目的是什麼？全球化對人有什麼影響？課堂上有很多討論與分享。這門課一開始讓我很不習慣，因為沒有明確「標準答案」，但後來我學會了怎麼去聆聽別人，慢慢地也更認識自己的一些價值觀。

在 Payap 上課讓我重新定義了「學習」這件事。這裡不只是傳授知識的地方，而是讓人可以安心犯錯、主動參與、與不同背景的人互動交流的場域。尤其對我這樣英文不是很流利、

泰語又只會一點點的學生來說，這樣的學習方式讓我更有信心，也更有動力去表達自己的想法。

4. 這次的交換經驗對我來說，最有價值的其中一點，就是能把我在「東南亞文化與產業學程」裡學的東西，放到實際的情境中重新理解，甚至延伸出新的看法。

上學期我修了三門課：泰語、英文作文（Composition）和口語表達與溝通（Oral Presentation and Communication）。泰語課自然不用說，和我們本科系的「語言學習」完全吻合，尤其我們系也有在接觸泰文、越文和印尼文等東南亞語言。之前在台灣學泰文時，覺得語法很不一樣、聲調很難，但到了當地之後，很多在課堂上學到的句型、詞彙，竟然在7-11、計程車上、或菜市場裡就直接派上用場了。也因此，我更能理解「語言是一種文化」這句話的意思。

英文作文課的內容其實也跟我的本科系有連結，因為我們在學程中常常要做報告、寫研究、分析文化議題。這門課雖然都是用英文進行，但老師教我們怎麼思考「結構」、怎麼讓一個主題更聚焦，還有怎麼寫出有說服力的觀點。這些技巧，不管是用在哪一種語言上，對我們做文化分析都是很實用的。就連報告主題也常圍繞在文化、旅遊、跨國議題上，有一週的題目是「介紹你家鄉的傳統活動」，我寫了台灣的中元節，還特別強調我們拜好兄弟的文化，也順便問了泰國同學他們對「鬼」的看法，意外開啟了一場超有趣的跨文化討論。

至於口語表達與溝通這門課，我覺得最貼近的是「跨文化溝通」這個面向。老師會出情境題，要我們模擬跟不同背景的人溝通、討論甚至辯論。有一次我們討論到「外國人在泰國生活會遇到的文化衝擊」，我就從自身經驗出發，談了語言障礙、食物不習慣、甚至是對時間觀念的不同（比如泰國人比較不急、事情比較慢慢來）。這門課真的幫我練了很多臨場反應，也更認識文化之間的「差異」和「誤解」是怎麼發生的。下學期我同樣也修了三門課：泰語進階、語言學（Introduction to Linguistics）、整全思考（Holistic Thinking）。進階泰語開始學一些句型變化，也會練習寫短文、做自我介紹、描述照片等等。我開始更能「主動」用泰文表達自己，不再只會點餐或說你好、謝謝這種基本生存用語。對我們這種文化導向的學程來說，語言學會是一個很好的補充，對於理解東南亞語言的多樣性和特殊性非常有幫助。

最後是我印象很深的 Holistic Thinking 課，這門課看起來不像文化課，但實際上卻讓我學

會怎麼跳脫單一視角看事情。老師會給我們很多問題：比如「如果你是政府，你會怎麼解決觀光過度開發的問題？」這種問題沒有標準答案，但你必須想各種角度——經濟、文化、環境、居民、旅客。這其實就很像我們學程裡在探討文化產業與區域治理的方式。我學會去思考：「文化保存」不只是情感，更牽涉到實際執行的可能性與多方角力，這種思考方式讓我在看待「東南亞」的時候，不再只是單純的喜歡或批判，而是更全面、更立體的理解。

5. 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) 說到生活學習，我覺得這部分是交換中最無法預測、但也最讓人驚喜的地方。其實一開始我並沒有特別期待會交到很多朋友，畢竟語言不通，加上我本身不是特別外向的人。但來到

Payap 後，我發現整個環境其實很包容，尤其是外籍學生之間，很容易因為「大家都是外地人」這個共通點，就開始主動聊起來。

我最常互動的，是來自中國、韓國、越南、美國和緬甸的同學。有一次，我們在泰文課後一起去吃飯，聊到每個人學泰文的原因，有人是因為家人住泰國，有人是對佛教文化有興趣，其實我們彼此都對對方的文化充滿好奇，只是平常不太會有機會深入問。但因為在泰國這個「第三空間」，我們反而可以很自然地互相交換故事。學校有辦一些文化活動，如國際文化節、水燈節、潑水節等慶典活動、和跨文化交流分享會。那些活動讓我感受到，文化不只是看博物館、吃道地料理那麼簡單，它其實是一種人與人之間「互相分享東西」的過程。比如水燈節時，有教如何做水燈，我本來以為只是照著做，但泰國老師會一邊教，一邊講他怎麼慶祝這節慶，需要準備什麼，整個學習經驗就變得很有生命力。這讓我更確定：文化的學習，不應該只停留在書本或影片，而應該是在互動、在身體力行的過程中慢慢累積起來。



圖 4：國際文化節活動



圖 5：水燈節塔佩門活動

對我來說，生活學習不只是「觀察文化」，更是「進入文化」的過程。從跟朋友聊天、和路邊攤老闆寒暄、到一起參與傳統活動，我開始意識到自己從一個「外來觀察者」的角色，慢慢變成「文化參與者」。這種轉變，真的很難在台灣的教室裡做到。

6. 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)在西北大學(Payap University)交換的這段時間裡，我深刻體會到生活環境的差異與適應

過程。學校主要分成兩個校區：Mae Khao 校區和 Kaew Narawat 校區。Mae Khao 校區位於較為郊區的地方，環境寧靜，綠意盎然，是主要的教學與住宿區，適合靜心學習和休憩。而 Kaew Narawat 校區則比較靠近清邁市中心，生活機能齊全，交通便捷，這裡多半是行政辦公及部分專業課程所在。

我的住宿是在 Mae Khao 校區的學生宿舍，宿舍環境簡樸但乾淨整潔，提供基本生活所需，讓我感覺安全舒適。宿舍區域有健身房、洗衣設施及共用休息空間，雖然設備不是最新，但足以滿足日常生活所需。

交通方面，要前往下課的話，每 30 分鐘會來一次校車 (Blue Sky)；但校外如果沒有摩托車或者腳踏車，可以下載叫車 APP，有非常多 APP，可以互相比價，如：GRAB、MAXIM、INDRIVE、BOLT、LINE MAN 等 APP。摩托車計程車非常普遍且方便，是短程出行的首選；此外，雙條車 (Songthaew) 是當地人日常通勤的重要工具，費用便宜但路線多樣，需要花時間熟悉。



圖 5：學校校車

飲食是我生活中最享受的部分之一。泰國的飲食文化多樣且富有特色，從街頭小吃到餐廳料理，選擇繁多。學校附近有許多小吃攤，像是冬陰功湯、綠咖哩、炸春捲及各種水果，價格親民又美味。剛開始的時候，對於泰式酸辣的味道不太適應，尤其是辣度，雖然有多次嘗試吃，但還是沒辦法。假日時，我還會跟朋友們一起去清邁的各種夜市探險，品嚐更多道地美食。

生活節奏方面，清邁比起谷要悠閒許多，讓我能慢下來，細細品味生活中的每一刻。學校提供的設施也讓生活便利許多，例如圖書館和自習室環境安靜，學校內也有非常多的咖啡廳。

在人際互動方面，我有幸認識來自許多不同國家的朋友，特別是一些來自中國的同學。這裡的國際學生當中，他們大多都是基督徒。因為我自己也是基督徒，我們很快就建立起深厚的連結。

我們常常一起參加聚會，不管是在教會裡還是在朋友家中，大家會一起唱詩、分享見證、禱告，彼此扶持。我們也會一起參加學校的活動，比如語言交換、文化節、音樂會等等，這些活動讓我們在信仰以外也能更深入地交流彼此的生活。

私下的時間，我們也常會一起出去走走，無論是去咖啡廳聊天，還是一起探索清邁的各個角落。這種生活讓我感受到一種熟悉的溫暖，彷彿回到了家。特別是在異鄉求學的日子裡，能與有著共同信仰的朋友們同行，是一份非常珍貴的祝福。



圖 7：聖誕節活動



圖 8：和老師朋友一起吃飯



圖 9：和朋友們一起出去玩

在學校的課程之外，我也會利用課餘時間參加一些額外的學習活動。像是我會到學校書店裡參加他們開設的語言課程，我是學習韓文和泰文。因為學校的泰文課，有些我已經學過，所以我想再學習更多，像是練習看文章和寫文章；而韓文是因為我曾經有自學過韓文，所以看到有韓文課，我就一無反顧地報名去上了。這些課程不僅幫助我提升語言能力，也讓我認識了一些有相同興趣的朋友。每次上課，我們都會一起複習、聊天，感覺不像上課，反而像是大家一起學習語言的快樂小聚會。

7. 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)來到泰國交換，生活費用的部分是我最初比較擔心的問題之一。畢竟一個月的花費要控制好，才能讓這趟旅程既充實又不會太讓錢包吃緊。

首先是住宿費用。我住在學校附近的學生宿舍，一學期是 7,600 泰銖(不含電費)，房間是三人一間，空間雖不大但該有的家具和網路設備都有。宿舍環境安全，門禁管理嚴格，讓我感覺很安心。



圖 10：學校宿舍

再來是飲食費用。平常我多半在學校附近的小吃攤或者 BIG C 裡的食物中心解決，每餐大約花費 100 到 150 泰銖，偶爾自己買材料回宿舍煮飯，也可以省下一些錢。一個月的飲食費

大約落在 7,000 到 8,000 泰銖左右。如果想享受餐廳或咖啡廳，花費自然會更高。

交通方面，由於學校附近生活機能還算便利，平時我多數走路或租腳踏車，如果距離較遠，就會叫車，約 60 泰銖一趟。整個月交通費大約控制在 1,000 泰銖以內。

學習與生活必需品方面，我會購買一些文具和教材，費用大約一學期花費 200 泰銖。還像是盥洗用品及各種消耗品，一個月大約花費 500 泰銖整體來說，我一個月的生活費大約控制在 8,000 到 9,000 泰銖。當然，每個人的生活方式不

同，花費也會有所差異，像是喜歡購物、旅行或經常去餐廳用餐，費用自然會高一些。

我建議未來想來交換的同學，可以事先做一個詳細的預算規劃，了解自己在哪些地方可以節省，在哪些地方願意多花。像是住宿如果能選擇學校宿舍或合租，通常會省下不少費用；飲食則可以多嘗試當地小吃，既經濟又道地。合理規劃與控制，能讓交換生活更加輕鬆愉快。

8. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 語言能力提升

在日常生活和課堂中，我大量練習了泰語與英語，尤其是口說和聽力方面進步明顯。和學生及老師的交流，也讓我更習慣用第二語言表達自己的想法。

- 跨文化理解與適應力

透過與當地人的互動，我更理解泰國的文化特色與生活習慣，也學會如何尊重和包容不同文化背景的人，這種跨文化適應能力將來在工作與生活中都非常重要。

- 獨立生活與問題解決能力

一開始面對語言障礙、生活細節、交通安排等挑戰，我必須自己動腦找方法克服，這讓我變得更加獨立和自信，面對未知環境不再害怕。

- 專業知識拓展

在學校修習的課程結合了我的本科專業，使我在東南亞文化與產業方面有了更深刻的理論與實務理解，對未來職涯發展有直接幫助。

- 國際人脈建立交換期間結識了來自不同國家的學生和當地朋友，這些人脈不僅豐富了我的視野，也

可能成為將來合作或交流的橋樑。

- 視野開闊與人生規劃啟發

這段經歷讓我看到世界的多元可能，重新思考自己的未來與目標，激發我持續追求學習與成長的動力。

9. 感想與建議

這次的交換經驗，對我來說是一場難得的人生旅程。從最初的忐忑不安，到慢慢適應新環境，再到能夠自在地與當地人和其他交換生交流，整個過程讓我成長不少。雖然語言和文化的差異曾經讓我感到挫折，但正是這些挑戰，讓我學會了更多的耐心和包容，也提升了自己的問題解決能力。

如果有機會再來一次，我會更早準備語言能力，尤其是泰語的聽說部分，這會讓日常生活更加順利，也能更深入體驗當地文化。此外，也建議未來的交換生多參加學校或社區的活動，這不僅能認識更多朋友，也能讓交換生活更豐富有趣。

最後，我想說的是，交換並不只是學習課本上的知識，更是一次重新認識自己的機會。希望大家都能勇敢踏出舒適圈，去體驗不同的文化與生活，這絕對是值得的。