

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

Ministry of Education Scholarship for Excellent Students to Study Abroad
Report on Exchange Experience

泰國曼谷大學留學心得

Report on Exchange Experience at
Bangkok University

原就讀學校/系所/年級：文藻外語大學/英文系/三
Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year

獲獎生姓名：陳怡婷
Name

研修國家：泰國
Host Country

研修學校：曼谷大學
Host Institution

獲獎年度：(由國合處填寫)
Award Year (filled out by OICC)

國外研修成績：2.42
GPA Received at the Host University

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，中文至少 3000 字或英文至少 2000 字及 6 張圖片(含說明)，12 號字：

Outline of the report: Please describe your experience according to the following sections with a minimum of 3000 words in Chinese or 2000 words in English and six pictures(each with captions). Font size: 12

1. 緣起 Origin

(可就**交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理**等準備事項進行陳述)

(This section may include the preparation for exchange, pre-departure procedures, visa application, etc.)

很多人都好奇為什麼那麼多家之中我會選擇泰國，除了物價相對較為便宜，更是因為我非常嚮往泰國學生的校園生活，曾經看過一部以泰國中學生為主角的電影，片中學生們穿著制服，小小年紀便可以騎摩托車，放學後和同學四處遊走，或是搭乘泰國獨有的摩托計程車回家；校內社團也十分有趣。再者，曼谷大學是一所國際學校，想必可以與來自各國的學生多作交流。

種種原因督促著我卯足全力參加交換生甄選。首先是W-portfolio 檔案建立，將學校規定的門檻，以及能夠突顯自己優點的經歷通通打上去，包括：大專英檢、在校成績、多益成績、社團經歷等，列印出來並準時繳交志國合處，靜待結果即可。等待的同時也不能閒著，那時我和另外兩位申請者每天都會到圖書館準備面試，我們蒐集網路上的面試考古題和自己的猜題，互相測驗、給予評語，反覆練習，做足準備非常重要。通過第一階段書審，面試也告一段落，待排名出來後就可以準備撕榜了。排志願序也不能馬虎，我會到排名在我前面的W-portfolio，將大家的志願整理成一個表，再排自己的志願，然後就正式上場撕榜，第一名優先，按照名次撕。即使名次在很後面，在最後一刻來臨前也不要放棄希望。

出國前準備中最棘手的就是辦理簽證，一定要提早辦理，否則簽證申請的規則每年都有所改變，提早準備才能預防因資料缺東缺西而耽誤出國時間，也要仔細閱讀泰國辦事處網站上學生簽證所需的資料，發現缺少什麼就立刻與國合處老師聯繫。當時我原本委託了旅行社，但後來因為資料機密的緣故，我便親自到台北泰國辦事處辦理學生簽證。最好早在辦事處開門前就到目的地排隊，資料驗證沒問題後，就等下午領件即可，會花費一天時間。辦完簽證就可以訂機票、整理行李。

2. 研修學校簡介 Introduction of the Host Institution

(可就**該研修學校特色、接機、報到與住宿**等事項進行陳述)

(This section may include the features of the host institution, airport pickup, check-in and accommodation, etc.)

在曼谷大學註冊得任選一個科系，但只是一時掛名的，實際選課時每一堂課都可以選，不分科系。當時我選了「旅館與餐飲管理系」，科系唯一有影響的是延簽地點的不同，由於曼谷大學分成兩個校區：City Campus (市區) 和 Rangsit Campus (偏郊區)，交換生通常在 City Campus 已全英文授課，Rangsit Campus 則是實作課為主，泰文授課，所以泰國當地學生較多；然而，我註冊所選的科系是在 Rangsit campus，所以我延簽時要到位於 Rangsit 的機構申請；依此類推，如果我的科系位於 City Campus 則是到市區的市政府辦理延簽，至於延簽資料不必擔心，曼谷大學的老師替學生準備，學生再去辦理即可。市區與郊區的機構有好有壞，市區市政府的交通較為方便，排隊的人卻很多，

要花上一整天才能辦好延簽；郊區機構交通不方便，但排隊的人相對較少，只要半天即可辦妥。

曼谷大學的課程內容豐富，可以修到許多實用的課程。由於是一所國際學校，交換學生及學士學位學生都有許多外國人，所以能夠在課堂上認識來自世界各地的朋友並進行交流。然而，有別於泰國第一學府——朱拉隆功大學，曼谷大學為私立大學，讀書氣氛仍須加強。社團選項偏少，但活動都十分有趣，也很值得參加。

到曼谷大學報到的前一個月，我在泰國北部的清萊擔任志工，於是在志工活動告一段落、曼谷大學迎新日前一天自己前往住處，沒有讓學校接機。下蘇汪納蓬國際機場，我便搭乘機場計程車抵達住處。我租屋的方式是出國前就和之前也在曼谷交換的學長姐聯絡，麻煩他們幫我向房東洽詢租屋一事，抵達曼谷後就可以入住。單人房房租一個月 8000 泰銖，不含水電費，據我所知已經算是曼谷便宜的價位。除此之外，曼谷大學也有協助學生在校外租屋。

3. 國外研修之課程學習(課內) Courses You Took

(可就**選課程序及狀況、上課情形、學習成效**等事項進行陳述)

(This section may include procedures of course selection, course content, class size, learning outcome, etc.)

開學前幾個星期，曼谷大學的註冊組便會傳 email 告知選課事宜，先用 email 的方式選課，若有問題或要加退選，可以在開學報到後的第一個星期到註冊組詢問，交換生全部的課都可以選，但也要注意有些課是否已經滿堂了。

我選了一些在文藻較沒機會接觸的課，五堂課包括：English for Airline Business、General Psychology、Thai Classical Dance、Art Appreciation、English for Job Application 及 Effective Public Speaking，最喜歡前面三堂課。曼谷大學一門課是兩小時四十分鐘，但上課時間較為自由，每堂課的中場休息時間視老師而訂，通常上完一天的課程份量就會提早下課。

English for Airline Business 讓我收益良多，老師是一位美國人，上課十分用心，簡報精心設計，每周的主題都不相同，包含：時差計算、航空相關專有術語、機場職務介紹等。印象最深刻的事，老師在第一堂課時問的問題：如果今天給你一張空白的機票，你會想填上哪裡？為什麼？每一個人都站起來回答，分享目前的人生規劃。老師有時也要求我們回家查資料，例如：某間航空公司的基本設施與服務特色，下次在課堂上和大家報告，透過找資料更深入了解航空產業。期末報告老師要我們分組，大家集思廣益創立一間航空公司，並上台報告，內容包括：航空公司名稱、機型、機上設施、機上服務、空務人員、特色等，實際探討建立航空公司的過程十分有趣。另外，組員分別有泰國、俄羅斯及台灣人，習慣也有所不同，所以學著和異國朋友分工合作是更重要的課題。由於曼谷大學的科系較為多元，可以選修的課也十分豐富且實用，所以學習到許多不曾接觸領域的專業。

另外，General Psychology 這門課我就不太推薦，因為老師上課方式有點照本宣科，上課內容多為理論方面，較為乏味，而且老師較不擅長管理秩序，班上常常亂成一團，甚至沒有明確的下課時間，很多學生會提早走，老師也不知道。有時候和另外一個交換生討論上課程效，有些泰國老師上課較缺乏組織，例如：報告沒有事先安排先後順序，所以課堂有時會陷入混亂。

然而，曼谷大學私立學校，學生上課態度較為懶散，遲到早退、上課聊天、睡覺、走動、滑手機、在校園中抽菸處處可見，因此風氣相對不佳，但基本上老師指派的功課

和考試都會完成。相信每間學校都有這種情況，曼谷大學也有很認真的學生，尤其是畢業班的同學。我在 English for Airline Business 遇見一位泰國大四的同學，我們期中和期末考都相約到討論室複習考試。同學都非常友善、熱情，老師要求的功課，所以只要自己有足夠的定力，也可以好好學習、不受影響。



4. 國外研修之生活學習(課外) Extracurricular Activities and Social Life

(可就**參加之社團、課餘活動與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗**進行分享，並介紹**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食及各項支出費用**等事項。)

(This section may include details about the clubs you attended, social life, exchange of culture with local or other international students, residential life, transport, food, and living costs, etc.)

由於曼谷大學的社團選擇較少，只有學生會、足球社和冥想社，所以我沒有選一個特定的社團，但曾參與一些社團和學校所辦的活動。例如：擔任一日男孩收容所的志工、冥想社舉辦的兩天一夜冥想活動等。在到曼谷交換之前，我先到了清萊擔任國際志工，由於是在華僑學校服務，所以和服務對象沒有語言溝通的障礙，但在曼谷的男孩收容所就不同了，志工們都是外國人，只會講幾句簡單的泰文，而小男孩們完全不懂英文，只能透過遊戲來靠近他們，利用午餐時光陪伴他們。當日的主旨是陪孩子們玩遊戲，讓他們透過好玩的遊戲學習英文。活動進入尾聲時，為了更了解這些孩子，我和一位會講英文的泰國志工談了一會兒，得知孩子們都迫切踏出這所收容所，雖然在收容所裡不愁穿不愁吃，但他們非常渴望外面自由的世界，聽到這番話語讓人十分感慨。雖然只有短短一天，卻留下很深刻的印象，也期許自己為更多人帶來溫暖。另外，冥想課也十分有趣，是個前所未有的經驗，第一天的傍晚先到一所寺廟，把象徵束縛的網中魚放生後，便開始了這兩天一夜的心靈之旅。我們住在一幢冥想專用的民宿，寺廟中的僧侶領導著學員，空閒時就坐下來靜坐、冥想，從未感到如此放鬆，身、心、靈都是。僧侶透過一些小遊戲，如：信任遊戲、吹泡泡，告訴我們冥想背後的大道理，真的收穫良多。

雖然社團選擇較少，但在泰國當地體驗到地文化已經是非常有趣的經驗，而且一學期的時間顯得太短了。平常沒有課就可以列一列泰國必去的清單，在曼谷的交通非常方便，有計程車、摩托計程車、嘟嘟車、空鐵、地鐵、船等，可以趁沒有課的閒暇時刻體驗泰國的文化。曼谷大學有些科目沒有期中和期末考，所以考試那一周就可以出遠門、安排到別的府旅行。

曼谷大學有兩個校區，在市區的校區占地較小，從一棟大樓到另外一棟只要花幾分鐘的時間，位置離 BTS(空鐵) Ekkamai 較為相近。學生餐廳的料理經濟又實惠，可以嘗

到許多泰國道地美食，例如：海南雞飯和綠咖哩。教室內都有冷氣，有時候會開很冷，所以最好戴一件薄外套上課。一個禮拜的某幾天會有叫做”BU Market”的市集，泰國幾乎就是由是及組合而成的國家，四處可見市集的蹤影。

交換期間認識了來自世界各地的朋友，包括：泰國、中國、日本、印度、加拿大、瑞典等，非常幸運，大家都十分友善，我們也常常有文化交流，回國後也一直保持聯絡。除此之外也有遇到很好的台灣朋友，大家語言相通，在生活上也比較能有個照應。

泰國四季如夏，沒有冬天可言，即使到了十二月天氣還是十分炎熱，故要做好防曬措施；八月那時也是泰國的雨季，所以也要隨身攜帶雨傘。飲食方面，泰國人偏好重口味，許多料理都會加辣椒和調味料，即使是先和老闆要求不要辣，有些老闆還是會加一小搓，因為他們認為這樣才有味道，但泰式料理都非常非常美味。語言方面，曼谷大學有許多國際學生，也有大約半數的泰國人會用英文交談，但我也有遇到一些不會講英文的同學；另外在街上會遇到的泰國路人們通常都不懂英文，賣東西的小販也普遍不會，所以要學一些基礎泰文，或是學著用肢體語言表達自己。



5. 研修之具體效益(請條列式列舉) Advantages Gained on Exchange (Please use bullet points.)

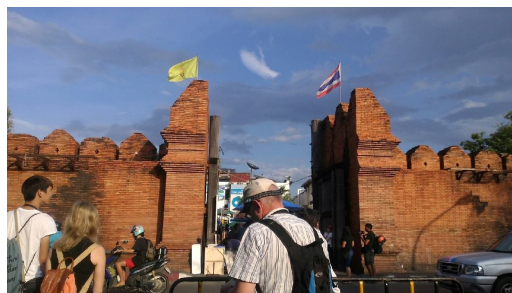
- ①拓展視野，更有國際觀
- ②英語口說能力進步，不怕開口，甚至更踴躍發言
- ③泰文進步
- ④養成涉獵多元知識的習慣，渴望了解各個領域，並培養獨立思考的能力
- ⑤在國外生活起居都得依賴自己，因此性格更為獨立
- ⑥對未來有更多想法及規劃

6. 感想與建議(Overall Comments and Suggestions)

從泰國回來後，花了許久的時間調適，因為非常懷念在泰國的日子。非常感謝這個機會，泰國是個非常耐人尋味的好地方，去過一次必定會流連忘返並想一再造訪。所遇之人都非常友善，人情味十分濃厚，即使語言不通，還是感覺的到大家的熱情。泰國有許多值得深入探索的文化資產，例如：舊首都大城的寺廟、清邁古城門、泰國與周圍國家的邊界等，建議大家多出門走走，拜訪一些曼谷之外的府城，它們蘊含著極濃厚的文化特色。

交換生確實是非常可貴的機會，以學生的身分在異國生活十分難得，這空閒的時間更是得

來不易，所以建議大家去做一些有意義的事情，創造許多美好的回憶，不讓大學生涯留下遺憾。美好旅程的前提是注意自身安全，建議大家到任何國家要盡可能入境隨俗，尤其在服裝打扮的方面，不要太顯眼或太像外國人就可以減少被攻擊或搶劫的機率。



備註 Notes :

1. 請依規定標題書寫，但格式仍請自訂。

Please complete the report according to the headings regulated above, though you can make your own format.

2. 容量限制：8MB

Capacity: 8MB

3. 勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）

Do not include personal information, such as ID number, date of birth, telephone number, and address.