

靜宜大學出國研修學生心得報告書

- ◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交，請寄至411ifamily@gmail.com
- ◇ 411遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	黃司昀	日期	91年 5月 24日
班級/學號	410928628		
研修管道	☐ 交換學生 ☐ 語言學校 ☐ 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	泰國/曼谷大學		
研修期間	113年 8月至 114年 5月 ☐ 一學期 ☐ 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共_____30萬_____台幣 (學費_____2萬9/一學期_____元、機票_____4萬_____元、住宿_____6500/一個月_____元、交通_____300/一個月_____元、膳食_____10000/一個月_____元、保險_____3萬_____元、其他生活費_____元)			
2. 在國外研修時的住宿是 ☐ 學校宿舍 ☐ 外面租屋 ☐ 寄宿家庭			
3. 學校 ☐ 有 ☐ 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了__ 3 __堂課、共__ 9 __學分			

※心得報告--1,500字以上，包含以下內容

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等)
2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)
3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)
4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)
5. 其他心得或建議
6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用，本人需在照片內，請另外附檔)
7. 短影音(3~5秒，請另外附檔，以下為範例)

一、研修地點與學校介紹

這次申請的交換學校是**泰國的曼谷大學 (Bangkok University)**，學校位在曼谷市郊的Rangsit校區，整個環境非常舒服，綠地很多，校園也很大，建築現代又漂亮但唯一的缺點就是泰國的空氣相較台灣來得差。整體來說，這是一間很有設計感的學校，很多學生也都蠻有創意氣息。

學校的國際氣氛很濃厚，有來自很多國家的交換生，老師也都滿習慣用英文而上課。教學設備也不錯，像是影視製作教室、討論教室、活動空間都很新，整個感受下來非常好

二、出發前的準備

準備出國前，最重要的就是機票、簽證和保險。我是等到確認申請過後的一個月內購買機票，選了直飛曼谷的航班，比較方便。因為這次研修時間兩學期，所以我是先去台北專門處理泰國的簽證機構以學生簽證的方式申請然後上飛機的，辦起來其實不難，只要基本資料準備齊就可以。

另外我也有保國外旅遊平安險，讓自己在國外生活比較安心。提醒一下，如果是第一次出國，建議真的要事先查好交通、匯率、SIM卡等資訊，這些細節到當地都會很有幫助。

三、課程學習心得

上下學期我一共修了三門課：**德文課**、**服務行銷**，還有**商務英文溝通技巧**。這三門課都各有各的收穫，也讓我學到很多課本以外的東西。

- **德文課**是從零開始的那種，我原本對德文一點都不了解，但老師教得雖然很快但很有耐心你只需要舉手講一下他就會放慢速度的教，也會搭配很多生活化的例子和遊戲互動。雖然剛開始還是會怕講錯，但慢慢地敢開口了，甚至可以用簡單的句子介紹自己，滿有成就感的。
- **服務行銷**這門課內容就比較偏商業一點，但其實非常實用。我們學到很多關於顧客體驗、服務設計的東西，也有分析像是Starbucks或Grab這些品牌在泰國怎麼做行銷。老師還會讓我們做小組簡報，真的會訓練到邏輯和表達能力，最後的報告還是以穿正裝的方式在一間想禮堂依樣大的教室來報告給大家
- **商務英文溝通技巧**這堂課對我幫助也很大。不只學會了怎麼寫正式的email、報告英文簡報，還有模擬會議、面試等等。老師會用很多實際案例來講解，也會讓我們做角色扮演練習，整堂課非常實用，對未來工作肯定會派得上用場。

這三堂課讓我感覺到，原來學習語言跟商業知識也可以這麼有趣也學到了不少經驗

四、生活心得

住的部分，我選擇住在學校對面的學生宿舍，房間還不錯，有冷氣、基本家具，整體來說住得滿舒服的。生活機能也算很方便，附近有便利商店、小吃攤，走路五分鐘就能買到好吃又便宜的泰國食物。

說到食物，泰國真的是吃貨的天堂！什麼炒河粉、椰奶雞湯、打拋豬飯，天天吃都不膩，而且超便宜。但要注意的是有些真的滿辣的，要記得先問一下能不能不辣，還有自己常為本神不好的但又想嘗試在地的街頭美食，我會建議吃之前先準備一顆胃藥比較好

交通的話，我大多是用Grab（就像台灣的Uber）叫車，偶爾會搭BTS（空鐵）或搭接駁車，整體來說交通算方便但曼谷蠻容易塞車就是了。天氣的話基本上都是熱+濕，所以一定要防曬、多喝水。

朋友方面，我認識了不少當地同學還有其他交換生，大家都很熱情，我們會一起吃飯、一起做報告，有空還會約去夜市、看電影、跑不同的泰國夜市。我真的很喜歡這種跨文化的互動，會讓人眼界變得更開闊。

五、其他建議與感想

如果有同學未來想來泰國交換研修，我真的會很推薦。這裡生活步調不會太快，人也很親切，文化很有特色，食物又超讚。

唯一要提醒的就是：

1. **英文要敢講，不要怕錯**，就算講錯也沒關係，大家都很有包容。
2. **多參加活動**，像是曼谷大學就是不少活動都會傳到EMAIL或者LINE上面，所以不管是校內活動、市集、或是寺廟導覽，都很有趣，還可以交各式各樣的朋友。
3. **保持彈性和好奇心**，在國外生活一定會遇到一些不方便或跟自己習慣不一樣的地方，像是一開始去不少多數人都聽得懂英文所以偶爾還是需要用手機翻譯讓當地人理解，放輕鬆看待，會讓你玩得更開心學得更多。這段時間真的讓我更獨立，也更清楚自己喜歡什麼、適合什麼。不只是學校課程而已，更是一種生活中的學習