

國立高雄大學交換學生報告表

壹、基本資料

中文姓名	周玟玟	英文姓名	Wenwen Chou
就讀系所	東亞語文學系韓語組	學號	A1071749
身份別	<input checked="" type="checkbox"/> 大學 4 年級 <input type="checkbox"/> 碩士生 年級 <input type="checkbox"/> 博士生 年級		
E-mail	swenwenh@gmail.com		
研修學校	詩納卡琳威洛大學（英：Srinakharinwirot University / 泰：มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ）		
研修領域別	<input checked="" type="checkbox"/> 人文社會科學 <input type="checkbox"/> 基礎科學 <input type="checkbox"/> 工程與生醫科技		
研修系所（全名）	Humanities: Oriental Languages (Korean)		
研修期程	自 109 學年第二學期起至 110 學年第一學期止		
研修學校地址	114 Soi Sukhumvit 23, Khlong Toei Nuea, Watthana, Bangkok 1011, Thailand		
國外修讀學分數	18	本校採認學分數	18
實際研修經費	學費 0 元；生活費 272,935 元；來回飛機票 25,000 元 合計 420,261 元（含疫情期間隔離及相關處理費用）		

貳、交換學生報告（以下每點皆需敘述至少 500 字並附上照片）

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行描述）

1. 出國前準備

上網登錄申請學校的交換學生，並繳交語言檢定、成績證明等相關資料，以及自傳（申請韓國、日本和越南學校可以中文繕寫，其他地區則需要以英文撰寫）後，學校審核通過，會向泰國詩納卡琳威洛大學（以下將稱為詩大）提名。

我約在 3 月初透過學校收到詩大寄來的資料，需繳交給詩大的資料有：**交換學生申請表（內需兩位保證人）、讀書計畫、推薦信、健康報告、在學證明、成績單以及護照影本**。我請當時的系主任王老師及在高大教授泰語的潘婉玲老師填寫保證人的部分，推薦信也是請潘婉玲老師幫我撰寫，健康報告則是直接持詩大給的健康檢查表格，就近到高大附近的海總進行，醫院會直接拿他們的英文印章協助完成檢查結果的填寫。

因詩大要求以紙本寄送申請資料，我於 3 月底將資料交給國際處並由國際處協助寄出。但至 4 月底仍未收到詩大的任何回覆，於是 5 月初又請國際處協助將申請資料的電子檔也傳給詩大，但還是沒有收到任何回覆。最後於 6 月底、7 月初才收到詩大的聯絡（泰國 8 月初就開學），並被告知下一個學期基本上會是線上授課，詢問我是否可接受至泰國遠距上課，抑或是要延後一個學期前往。

最後決定延後至下一個學期（2021 年 1 月）出發，交換時長不變一樣為一年。但因泰國開學時程較台灣早一個月，1 月中就開學，在徵詢過教授意見後，提早考了期末考，也詢問教務處可否提早辦理出國手續，

總之，出國前應特別注意當地學校開學時間，並提早準備。

辦理簽證的部分，因為正值疫情期間，入境泰國需要護照、有效簽證、COE（入境許可）、適航證明、陰性證明、在泰國期間 10 萬美金以上保額的含新冠肺炎的醫療保險證明與 ASQ 防疫旅館訂房證明，若是辦理學生簽證（Non-ED），則還需準備在學證明，或抬頭標注給泰國貿易經濟辦事處的交換學生證明信。簽證與 COE 的辦理順序有時候會調換，準備辦理期間須隨時注意泰國貿易經濟辦事處的公告，否則就會像我一樣跑兩趟。簽證需要的資料也需一一檢查，有不確定的可以直接打電話到泰國貿易經濟辦事處詢問，才不會像我一樣差點要跑第三趟。

因為泰國也是一個充滿摩托車的國家，如果有打算在泰國騎車或駕車，建議可至監理所辦理國際駕照。（250 元，通常是不會用到，但還是可以辦一下以防萬一）

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行描述）

詩大的選課沒有線上系統，採紙本選課。交換生也可以選非本科系的課，但需要先與指導教授商量，並取得對方教授的同意方可選課。

泰國原本預計 2021 年起會開放實體上課，但因期間疫情升溫，我在泰國的這一年內，基本上都是在家用 ZOOM 上線上課。學校的校慶、參觀日等活動，一切取消，也沒有另外辦給交換生的活動。社交的部分只能看各自的本領，因為長期上線上課，大部分同學也都沒有待在曼谷，需要自己另外聯絡，如果有機會到其他同學的家鄉，才會有見到同學的機會。

因為沒有太多到學校的機會，為了精進泰文，我選擇到泰文補習班上 2 個月的課程。疫情期間只提供線上課程，但學生人數沒有很多，幾乎是 1 對 1。一期也就是一個月，每一間補習班的學費會不一樣，一個月可能是 7,000 到 10,000 泰銖，而我選擇的補習班一期學費含教材費是 7,500 泰銖。有早午晚三個時段可供選擇，每週一至週五上課，一次 3 小時。分成聽講與讀寫，會分級數，由一級至六級。因為當時我有一些泰語底子，於是在測試過後，從聽講二級開始上到三級結束。兩個月密集的課程下來，我的泰文進步了很多，日常生活基本上沒有問題，發音也正確了許多，如果到泰國後想精進泰語能力的話，我真的蠻推薦去上泰文補習班的。

四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行描述）

詩大的 Prasanmit 校區在曼谷市區，沒有提供宿舍，住宿需要自己找。有一位詩大國際處的職員有提供自有的公寓出租給學生，但還是建議自己到外面找，可以先到租屋網（DD Property、Hipflat 等）看，會泰語的話就可以直接與房東或仲介聯絡，也有會說英文、甚至是中文的仲介，可以自己多看看多比較，要住學校附近的 Condo 的話，因為學校在很市區的地方，交通跟生活機能都非常好，建議一個月房租要抓到 10000 泰銖或以上，會有比較多選擇。10000 泰銖以下的話，可能會是 Apartment 或是個人出租套房，沒有公設、房間品質可能也不比 Condo，需特別注意安全的部分，我個人選擇住處時，會優先選擇有 24 小時保全及監視器的地方，這也是我選擇 Condo 的原因之一，大家可以權衡一下再做選擇。

在泰國的交通主要會以 MRT、BTS、Airport Link、公車、計程車與計程摩托車為主。因為泰國計程車的起步價很便宜，只要 35 泰銖，所以很多時候，選擇計程車或計程摩托車反而會比搭捷運便宜。計程（摩托）車雖然也可以直接在路上攔，但使用 app 叫車（Grab：承包 Uber 在東南亞的業務內容，付款方式多元，也可以叫外賣送餐、Bolt：有時候會比 Grab 便宜，但只能現金付款，沒有自己的 Call Center，安全較 Grab 沒有保障）能避免金額上的紛爭，也比較不會產生無法溝通下車地點的情形。泰國的公車沒有時刻表，只能靠「Via Bus」app 得知公車即時位置。如果趕時間的話不建議坐，且上車後需告知車掌小姐下車地點，會依距離收費，若泰文能力不強的話也不建議。

換匯的部分，在上網爬文過後，我選擇在台灣將台幣換成美金，再帶美金到泰國的民間換匯所換。主要以 SuperRich 為主，有橘色和綠色，個人觀察下來在綠色的 SuperRich 換會比較方便又划算。

因為個人飲食習慣不敢吃酸、香料、香菜和椰奶，而泰國的食物也沒有想像中便宜，便宜的只有泰國食物，若想吃異國美食，價格會多上許多。所以到泰國前，找房子時有特別留意住處有沒有廚房可下廚，到泰國之後幾乎都是自己煮。當地也有一些台灣飲食供應商，如果偶爾不想自己下廚，也可以向他們購買台灣食物加熱食用。外送平台也很發達，有 Grab、Food Panda、Gojek、Shopee Express、Robinhood 等平台，另外有「悟空外送」，為在泰華人創辦，裡面有很多中台港食物的選項，也有些日常雜貨，外送員都會說中文，如果有需要的話也可以多多使用。

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流、志工服務經驗分享）

在泰期間因為疫情，無法像疫情前有那麼多元的體驗。但少數幾次出遊，都讓我感受到，雖然因為泰國是個旅遊國家，即便不會說泰語，講英文也基本上會通。但如果會說泰語，會得到完全不同的待遇，殺價可以很順利，泰國人也會更親切地對待你。所以基本上還是建議到了當地，就努力學一下當地語言，沒有壞處！

六、請提供您在異國異校學習與生活的心得，提供未來交換學生寶貴的資訊

在疫情期間出國真的需要多多照顧自己的健康，我在泰國期間也有聽說幾個朋友確診的案例，雖然恢復得很快、也沒聽說有什麼後遺症，但還是需要多注意。另外在國外接種疫苗的管道和台灣也不一定相同，像泰國就是管道非常多元，學生的話可以多向學校詢問，但疫苗的種類可能就沒辦法自己選擇。學校剛開始告知可以安排接種中國的科興疫苗，後來又換成 AZ。部分疫苗廠牌需要自費，像我就和台商總會一起預約了兩劑莫德納，一劑要 1650 泰銖，可以依照個人需求選擇。

泰國天氣較濕熱，再加上曼谷的空氣品質和水質都不僅理想，有不少台灣人過來之後掉頭髮或皮膚變差的案例。介意的話可以在家加裝淨／濾水器，或是購買空氣清淨機，冷氣的話至少半年就要清洗一次。另外，泰國的電費很貴，沒什麼開冷氣但每個月的電費都還是很貴。相對水費就很便宜，1 度 20 泰銖。

另外，因為在泰國的留學生人數相較於日韓等國少上許多，資訊取得較不易，建議可加入台灣人在泰國之相關 Facebook 社團（ex. 曼谷大水、台灣人在泰國互助會…），或是 TSAT 台灣留泰學生會，學生會期初期末或是過年過節都會舉辦聚餐活動，都可以去參加，多多交流、也可以了解更多訊息。

參、花費

一、請詳述交換期間曾支付之所有費用（如學費、電腦設備使用費、雜費、宿費）。

*因為是女生自己一個人在國外生活，考量安全，選擇房租較昂貴但有完整保全系統的 Condo。

*餐費的部分，若都外食泰國食物會比較便宜，但自己住又自己煮，在食材上的費用就也比較高。

入境（簽證+其他資料+隔離）：89,666 台幣

出境（資料準備+行李寄送+防疫計程車+隔離）：32,660 台幣

來回機票：25,000 台幣

房租：120,000 泰銖

水電費：14,000 泰銖

網路費：2,988 泰銖

手機費：5,112 泰銖

交通費：6,000 泰銖

醫療費（皮膚科）：8,000 泰銖

餐費：80,000 泰銖

旅遊、娛樂費：20,000 泰銖

補習費（2 期）：15,000 泰銖

雜費：50,000 泰銖

二、請概算每月個人生活費支出金額。

總花費為 147,326 台幣+321,100 泰銖（約為 272,935 台幣）

約為 420,261 台幣

扣除出入境及來回機票（147,326 台幣）

272,935 台幣除以 12 個月，每月支出約為 22,745 台幣

（泰國真的沒有比較便宜Q）

附錄：

[illegible]

詩大選課單



詩大人社院



自己煮的泰式醬油炒粿條



Condo 住處的大廳



租屋處房間

