

2024 泰國清邁 APPS 參與心得

姓名	楊仁凱		
學校	中國醫藥大學	年級	五
Email	kky9966321@gmail.com		
參與活動	LIT (Leader in Training) APPS (Asia Pacific Pharmaceutical Symposium) PCT (Post Congress Tour)		

本次活動量性評估（1 - 10分）

整體評價	9
活動收穫	8
推薦程度	10
再次參與意願	9
對未來學習的幫助	9

參與動機

聽到之前的分享，感覺能邊玩邊學習，還可以認識不同國家和不同學校的人，也希望透過交流增加自己的見識。

會前準備

大致的時間序

1月，完成官方報名

3月，訂機票

4月，陸續收到官方寄信確認細節（食衣住行等）

5月，告知活動細節，報名有興趣的競賽項目與工作坊

6月，部分競賽須事先參與線上聽講

約活動前兩周，通知有關國際之夜的表演與服裝的細節

行李

1. 服裝：行前官方會提醒每日的服裝規定，但其實沒有很嚴謹，一兩件襯衫加一套正裝（gala

night), 剩下的就照平常穿, 應該就足夠應付所有場合了, 如果衣服不多, 可以找找附近有沒有洗衣店, 此外可能還需要一套傳統服飾或表演服, 這就要看當年怎麼決定。

2. 個人用品: 盥洗用品(依個人習慣)、備藥(極度建議: 退燒、消炎、化痰、過敏、日常保健食品): 因為每天的活動都蠻充實的, 避免因為身體不適而影響活動體驗、筆電/平板(如果認為競賽或聽演講時不會用到, 那幾乎就不會用到)
3. 活動所需用品: 基本上行前會告知, 此外, 建議帶一些有紀念意義或台灣特色的小物或餅乾糖果, 因為在gala night的時候大家會到處分送小物

生活

1. 三餐幾乎都是飯店的buffet, 只怕你吃不下, 不怕吃不飽, 講座中間還會有點心時間
2. 房型基本上都是兩人房, 到時候會填表單, 選擇室友偏好。
3. 交通建議先下載grab或bolt, 即東南亞的uber, 出遊必備好朋友, 不必擔心被坑或不會搭車, 但若是想體驗當地交通工具也是不錯的選擇。
4. 換匯, 當初我先在台灣換2000泰銖, 不過現在很多地方都有支援電子支付, 再加上泰國物價不高, 真的不夠再換即可, 找一張回饋高的信用卡可能比較實際(?)
5. 記得下載whatsapp, 即時的訊息幾乎都是用這個傳
6. 一定要買保險!

機票

1. 確認報名完成後, 到時候會通知大家可以開始買機票, 至於機場到活動會場通常會安排接送, 或者自行前往也行
2. 有時間的話, 推薦活動前或後, 多留幾天在當地或其他城市旅遊, 雖然他們會安排自由活動時間, 但是真的不夠玩(以清邁而言)

會後心得

當初是抱持著跨出舒適圈的心情報名, 於是隻身前往, 因此整個活動中每個遇到的人都是新朋友, 連台灣人也是, 日期越接近就越緊張, 擔心語言不通、沒辦法融入環境等, 但是抵達後會發現, 大家都是懷著與他人交流的興奮感, 以及期待著活動能讓彼此擦出什麼樣的火花, 因此不必擔心太多, 只要你表現出願意交談的態度, 他們都很樂意和你對話。

印象最深的大概是需要隨時準備好自我介紹, 因為大家都希望盡可能地認識每個在會場遇到的人, 但是短時間記起這麼多臉真的很難, 勇敢再問一次名字就對了, 此外, 我不會覺得英文要很好才能參加, 但是英文好可以得到更順利的體驗(省去卡詞的過程)。

從競賽、講座、參訪及各式的活動中, 會漸漸了解各個國家的人的特色, 而其中的共通點便是積極的態度: 熱衷於提出問題、表達自己的看法、展現自己的能力, 散發出這裡就是我的舞台那般的自信, 我想這是我該學習的, 一味謙讓只會錯失機會, 倒不如真切的知道自己的不足, 建議下次報名的人, 有猶豫的項目就先參加, 說不定能遇到一起準備的人, 彼此互相鼓勵, 最慘不過被刷掉而已, 也算賺個經驗。

明明只有短短幾天, 在經歷了大大小小的活動後, 最後一天相互留影中還是會感到不捨, 尤其是台灣

的朋友們，明明也是初相見，卻覺得已經認識很久，充實已經不夠形容這趟旅程了。

特色活動 / 最有印象的活動

最有特色的大概是Thai workshop，裡頭結合泰國的各種文化，藉由跑關的形式帶著我們去體驗，可以自己動手捏泰式和菓子(Lok Chup)，不過是綠豆沙加糖漿，但入口後的味道卻難以形容(甚至連當地人也不一定喜歡)，還有彩繪屬於自己的油紙傘，接著玩泰國的團康遊戲，會發現熟悉的遊戲變成泰國版，像是老鷹抓小雞、倫敦鐵橋垮下來等，非常有趣，然後是學習一些泰國基本的問候語及常用句，最後是學習泰國的舞蹈，會發現原來泰國傳統舞蹈有十種版本，也難怪每到舞會時間，勁歌熱舞各個不在話下。

國際之夜也是印象深刻的一個活動，從傳統服裝走秀到才藝表演，還可以到各個攤位去欣賞各國的食物與童玩等等，有趣的是可能會在不同國家看到熟悉的遊戲，像是扯鈴、毽子等，另外，最受歡迎的莫過於酒精，尤其是台灣的高粱，簡直愛不釋手，建議可以多帶一些，有了酒精肯定少不了跳舞，活動結束後更是意猶未盡地去夜店續攤。

給未來參加者的建議

1. 可以額外帶一些台灣的零食餅乾(適合分送給很多人的那種)，非常適合最後一晚相互道別
2. 台灣傳統服飾可能要稍微預留時間準備或討論
3. 找認識的人一起參加
4. 保持一顆尊重包容的心，放開來玩

其他(花費、KPLC、NC 心得等)

活動費:約20,000

交通費:約13,000, 來回機票(+國內轉機)

其他:約5,000(個人飲食、grab、娛樂、伴手禮等等)

是否同意本心得與照片供藥聯會活動宣傳使用?

簽名(點兩下藍色區域，選擇塗鴉或插入圖片)

是

楊仁凱

活動剪影(請提供活動照片)

