

2024 泰國清邁 APPS 參與心得

姓名	曾翊嘉		
學校	臺北醫學大學 ▾	年級	一 ▾
Email	increase613zz@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		8	
參與動機			
想藉這個機會與亞洲國家的藥學生們交流，增廣見聞之外也認識更多相同領域的人，並到想去很久的國家旅遊。			
會前準備			
- 機票及住宿 機票建議提早買，價格漲很快外暑假是旅行旺季，提早買有比較多選擇。而買機票需要先規劃想提早多少去或多玩幾天再回國，提早準備也比較好找旅伴。有多留天數的話住宿及交通要自己包辦，距離會期的地點及交通可能要多注意。 - 保險和網路 買的是esim和旅平險，雖然有點小貴但東西不見或班機延誤的話還是蠻必要的。 - 金錢 有先在台灣銀行換泰銖，國外或機場匯率好像不一定好，在國外直接提款的話手續費很高。 - 當地習俗 有提前了解例如進寺廟不能穿不合宜的衣服，以及先下載一些當地好用的叫車app等。			
會後心得			
參加過後覺得國際活動真的可以學習很多東西，不同國家的人在想法、行為等方面都很不一樣，可以看到各國參與者很有自信參加各種活動或表達自己意見的樣子，也能感受到大家都很有熱情、樂於交朋友，雖然會期只有短短幾天，卻因為有蠻多社交時間而在談話中對各國都有更多的認識，與台灣的大家也變得熟悉。			
特色活動 / 最有印象的活動			
對晚上的泰國之夜及國際之夜都印象深刻，可以看到大家用盡全力打扮的樣子覺得很有趣。國際之夜感受到各國都很努力想分享自己國家的特色，吃了很多平常吃不到的小零食等，也發現大家真的很喜歡台灣的金門高粱。			
給未來參加者的建議			
不用太緊張，認識新朋友很有趣，衣服的部分因為有一些小規定，可能要多花一點心思準備，有許多人			

會準備小禮物最後一天分送給大家，可以多帶一些伴手禮等小東西來交朋友。	
其他(花費、KPLC、NC 心得等)	
總共約花4萬左右，會期間其實不太會花到錢，主辦準備的食物都很好吃，下午還會有點心。	
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	田立羽嘉加

活動剪影(請提供活動照片)