

2024 泰國清邁 APPS 參與心得

姓名	林邑駿		
學校	國防醫學院 ▾	年級	四 ▾
Email	linleo0231@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	9
再次參與意願	9
對未來學習的幫助	8

參與動機

在去年暑假就有看到學長姐的限動中出現過相同的活動，經詢問一些同學後決定一起報名今年的 APPS，也因為沒有到泰國旅遊過，希望在會期前也可以去曼谷走走，有學習也有玩樂。

會前準備

機票

我們是選擇先到曼谷玩三天後再搭乘火車到清邁，大約下午的飛機到曼谷銜接晚餐，來的飛機的托運公斤不是我擔心的點，倒是回程的飛機拖運公斤比較擔心，我們有一個同學的托運差點沒過關。

保險及個人藥品

由於泰國的衛生條件與台灣略有不同，我們考慮購買旅遊不便險和海外醫療險，並選擇含給付法定傳染病(如瘧疾)的保險，大約1500元台幣即可搞定。另外我也蠻擔心泰國的飲食調味會讓我的腸胃不適，我個人有準備益生菌。而防曬的部分我則是準備了蘆薈。

交通

Grab點類似泰國當地的uber，蠻好用的，但有時候我也會比較遺下嘟嘟車和Grab的價格，嘟嘟車還可以殺價看看，但摩托車我就相當不推薦，雖然可能比較快，但沒安全帽蠻危險的，我還有看到有人摔車在治療。

換匯

領台幣出來到當地再換即可，其實很多地方都有換匯所，不一定要在機場換，可以多比較。

手機應用

可在台灣先下載好Grab, 我那時後在曼谷還有下載一個當地交通時刻表的程式叫viabus, 搭交通船蠻好用的。

會後心得

這次真的很開心能來APPS, 我覺得這是一個能讓自己大開眼界的活動, 能和世界各地的藥學生交流我覺得是很興奮的事, 也讓我意識到自己的不足, 特別是英文口說方面, 這應該算是我第一次完全都是用英文來和他人交流, 很常會不知道某一些句子或磁該如何表達, 還好我有遇到一些會講中文的朋友, 大大疏解我的擔憂, 但也讓我開始審視自己的能力是否需要再加強。

特色活動 / 最有印象的活動

我覺得我最喜歡的活動是INTERNATIONAL NIGHT和TREASURE HUNT, 在INTERNATIONAL NIGHT中我最印象深刻的是國的朋友都很愛高粱, 很多人都搶著要續杯, 可惜我們這次只帶了一瓶, 而其他國家也帶了相當多各自國家的紀念品, 大家都拿得和吃得很開心。而在TREASURE HUNT中我們參訪了清邁相當多的博物館和市集, 其中蘭納民俗博物館是我最喜歡的一間, 其中紀錄了清邁這個地方的形成和文化, 讓我們能更深入了解清邁。

給未來參加者的建議

英文口說真的相當重要, 在去之前或許能多多增強一下自己聽和說的能力, 還有就是多和其他人聊天和交流想法, 大家都來自不同的國家, 有相當多的文化和想法可以討論和交流, 藉由一個當地人來認識一個國家是很有趣的事。

其他(花費、KPLC、NC 心得等)

機票大約13000、團費大約19000(含會後遊)、其他開銷11000

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

活動剪影(請提供活動照片)