

2024 泰國清邁 APPS 參與心得

姓名	張皓勛		
學校	國防醫學院 ▾	年級	四 ▾
Email	harry103254@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	9
推薦程度	8
再次參與意願	8
對未來學習的幫助	8

參與動機

因為想藉由國考考完的時間點，和朋友相約一起出去見見世面，認識各個國家的藥學系學生，並且認識泰國文化和觀光景點。

會前準備

機票

為了節省開支選擇了廉價航空以及紅眼班機，但事前需確認托運行李的公斤數，並了解當地的簽證政策(泰國對台灣旅客是免簽)。提早訂機票通常更便宜，我們這次選擇先飛往曼谷自由行，然後搭夜舖火車前往清邁。記得出發前要提前注意是否有調整班機時間以及是否真的有在官網訂到機票(若用第三方訂票網站時更需注意)

保險及個人藥品

由於泰國的衛生條件與台灣略有不同，我有購買旅遊不便險。此外，我還攜帶了蚊蟲叮咬藥膏、止瀉藥和基本感冒藥等個人藥品，止痛藥等藥品可不準備，當地便利商店即可購買，便宜又方便。

交通

提前註冊grab，多人分攤車錢才便宜，若在曼谷旅遊，尖峰時段建議坐捷運即可，避免塞在車陣中

換匯

準備台幣現金帶去當地換匯即可，避免在機場附近換匯，通常匯率極差。

手機應用

建議在台灣先下載Grab應用，或者下載好用的翻譯軟體	
會後心得	
這次的研討會本身抱持著開放的心情去認識國外的人，因此我認為可以的話盡量隱藏自己內向的個性去認識各個國家的朋友，畢竟時間寶貴機會難得。除此之外，把英文能力學好也是在社交過程中比較沒有隔閡的最簡單方式，很多時候覺得想表達一些事只因為英語能力不足導致無法把上開口溝通。但整體而言我認為是十分值得的，拓展人脈和國際視野是十分重要的經驗與體驗。	
特色活動 / 最有印象的活動	
我印象深刻的活動是國際之夜，不僅更加了解其他國家，並且還可以看到國外的朋友上台才藝表演，或者跳當地的舞蹈，比較可惜的是台灣這次沒有上台參加走秀比賽以及才藝表演，我覺得以後可以嘗試看看，這也是讓其他國家的人更了解你以及你的國家的方式。除此之外，在自己台灣的攤位上，分享自己國家的零食餅乾以及酒品，看到其他朋友驚訝與新奇的表情也是很滿足。 我印象深刻的活動是城市尋寶活動，我覺得是難得可以和同組的人變熟的大好機會，並且可以好好的認識清邁這個城市，去探索一些當地比較有名的景點、很當地的市場、寺廟、博物館展覽.....等等，比較可惜的是沒有很仔細地介紹景點，但還是看到很多景點，深入認識清邁這個城市。	
給未來參加者的建議	
把英文能力加強，準備英語口說能力，並且帶著開放的心胸去認識所有人，也可以多帶一些台灣的小小紀念品，在最後一天錢別晚會的時候送給認識的朋友們作為紀念(簡單到就算是台灣的錢幣也可以)	
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)