

2024 泰國清邁 APPS 參與心得

姓名	李冠融		
學校	臺北醫學大學 ▾	年級	四 ▾
Email	mike007747@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	10
活動收穫	10
推薦程度	10
再次參與意願	10
對未來學習的幫助	8

參與動機

因為去年曾擔任國事部部員，在撰寫成果報告書以及年刊的過程中看到其他參加者的與會心得以及活動介紹後，讓我萌生參加這次APPS的念頭，除了希望可以認識更多外國朋友外，也希望讓自己有更多可以使用英文的機會。

會前準備

・機票

因為有提早和朋友一起去曼谷玩，所以去程和回程的機票為分開購買。建議機票一定要早點買，不然像我拖到出發前幾天才買的話，會發現價格漲很多。然後廉航要承受可能被更改航班的風險，我們去程的航班就被硬生生地往後延了大概5個小時。

・住宿

在曼谷自由行的5天，我們選擇住離他們地鐵走路約10分鐘的airbnb；會期間以及會後遊的住宿都是由主辦方安排，費用都已經包含在會費。

・保險

我是保新安東京的不便險、海外醫療險和旅平險(會保海外醫療險是因為本身腸胃不好，而且又看到很多人在泰國很常有水土不服的情形發生)

・簽證及換匯

入境泰國目前是不需要簽證，換匯的部分，我只有在台灣先換大約2000台幣的等值泰銖，另外帶約10000台幣的現金到泰國當地的兌幣所兌換。(另外之前有在外交部的網站上看到泰國移民局有規定要攜帶等值兩萬泰銖的現金入境作為財力證明備查，但我們入境的過程蠻順利的，完全沒人檢查)

・服裝

個人覺得泰國7月的天氣沒有台灣悶熱，所以準備平常在台灣的穿著夏天服飾就可以了。建議做好防曬以及水份補充。

・網路和手機APP

網卡的話，kkday跟klook上蠻多選擇的，可以依照自己的需求購買。手機APP的部分，基本上google map可以查到所有店家或是景點的資訊，但如果有叫車的需求，可以先下載grab或bolt，這次泰國交通幾乎都是使用grab，大家一起平分的價格還蠻便宜的。

會後心得

蠻開心可以參加今年的APPS, 聽過不少有參加去年WC的朋友, 其實蠻嫌棄主辦方準備的飲食, 而且不少人有發生腸胃炎跟流感情況。雖然這是我第一次參加實體的APPS, 但整體的印象還蠻不錯的, 不但認識許多有趣的台灣朋友, 也結交不少國外的朋友。

會期間的住宿和飲食都很好, 沒什麼好挑剔的, 幾乎每天的三餐都是自助吃到飽。活動的部分, 因為我本身有點社恐, 在會期間有許多活動可以和其他人做交流, 像是工作坊、城市尋寶以及幾乎每天都有的社交晚宴, 一開始還有點擔心會不會適應不良, 但其實不論是其他國家的代表或是工作人員都非常友善, 不少台灣代表也為國民外交樹立了良好的典範。

特色活動 / 最有印象的活動

我印象最深刻的是Thai workshop, 一共分為5個部分, 包括舞蹈、對話、遊戲、美食以及手作。各個關卡都可以感受到泰國傳統的文化, 在活動進行的同時也讓我思考, 如果是台灣要規劃類似的活動的話, 可以用什麼樣代表性文化讓外國人體驗。

給未來參加者的建議

建議大家可以多帶一點台灣的小零食或是小紀念品過去交朋友, 最後一天的時候, 收到很多外國朋友送的小零食和紀念品, 但自己什麼都沒準備有點愧疚哈哈哈。此外, 最重要的就是照顧好自己的身體健康, 在會期間有人不小心確診, 導致許多活動都沒辦法參與, 有點可惜。

其他(花費、KPLC、NC 心得等)

機票約12000元、會議費用約19000元、其他個人花費約10000元

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

李品融

活動剪影(請提供活動照片)



