

2024 泰國清邁 APPS 參與心得

姓名	曾浩宸		
學校	國防醫學院 ▾	年級	四 ▾
電話	0975934451		
Email	a0979615243@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	10
推薦程度	9
再次參與意願	10
對未來學習的幫助	9

參與動機

從未至泰國旅遊過，一直對這個觀光業發達的國家感到興趣，想藉由此次機會開開眼界，剛好與同學相揪一起報名參加。

會前準備

機票

為了節省開支選擇了廉價航空，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。泰國的住宿價格相對便宜，但選擇住宿地點時需謹慎，鄰近捷運會更方便。

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。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。

交通

在曼谷，可以考慮購買兔子卡，搭乘捷運會比較省錢。渡船其實也非常方便。

換匯

我們準備了兩張信用卡(Visa和JCB)、一些美金和一萬泰銖的現金。在台灣先換取少量泰銖，其餘部分

在泰國換匯，因為當地匯率通常更好。	
手機應用	
建議在台灣先下載Grab應用，因為嘟嘟車的費用較高，而使用Grab會更加方便和實惠。	
會後心得	
這次泰國工作坊讓我感受到跳脫舒適圈的重要性，也非常感謝台灣團隊的各位成員在過程中的幫忙。這次活動不僅讓我結識了許多外國朋友，還通過實際操作的工作坊和競賽學到了很多新知識。活動結束後的旅遊環節，讓我們體會到了主辦單位的細心安排與用心。	
特色活動 / 最有印象的活動	
在國際之夜，我們有機會看到來自世界各地的參與者在各自的攤位上展示他們的傳統佳餚、點心和遊戲。大家身著各國的傳統服飾，不僅展示了對自己文化的認同和自豪，更讓我們在品嚐美食和參與遊戲的過程中深刻感受到各國文化的多樣性和魅力。透過這次活動，我們不僅加深了對各國文化的了解，還結交了許多來自不同國家的朋友，這些友誼和交流對我們未來的職業發展和國際合作都有著深遠的影響。國際之夜的精彩活動無疑是整個年會的亮點之一，它讓我們更加認識到全球藥學界的聯繫和合作的重要性。 在這次工作坊中，我們不僅實際體驗了調配糖漿劑，還深入認識了泰國的草藥。最具挑戰性和創意的部分是設計一項草藥產品。我們將一條根、薑黃、辣椒素與泰國本土藥材基檫樹相結合，設計出了一款止痛非NSAID凝膠。這款產品利用天然草藥的特性，提供安全有效的止痛效果。 此外，我們還參與了藥學數位創新黑客松。這個活動讓我們有機會透過討論和合作，了解現代科技如何運用於改善使用者體驗。黑客松的過程中，我們探討如何運用科技如何去改善在年長者服藥順從性不佳的困境。	
給未來參加者的建議	
帶著學習的心、接受一切新事物心態以及結交新朋友的熱情，別忘了準備一些小禮物交換	
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13000	
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)