

2024 泰國清邁 APPS 參與心得

姓名	楊仁凱		
學校	中國醫藥大學	年級	五
電話	0965007272		
Email	kky9966321@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	9

參與動機

聽到之前的分享，感覺能邊玩邊學習，還可以認識不同國家和不同學校的人，也希望透過交流增加自己的見識。

會前準備

大致的時間序

1月，完成官方報名

3月，訂機票

4月，陸續收到官方寄信確認細節（食衣住行等）

5月，告知活動細節，報名有興趣的競賽項目與工作坊

6月，部分競賽須事先參與線上聽講

約活動前兩周，通知有關國際之夜的表演與服裝的細節

行李

1. 服裝:行前官方會提醒每日的服裝規定,但其實沒有很嚴謹,一兩件襯衫加一套正裝(gala night),剩下的就照平常穿,應該就足夠應付所有場合了,如果衣服不多,可以找找附近有沒有洗衣店,此外可能還需要一套傳統服飾或表演服,這就要看當年怎麼決定。
2. 個人用品:盥洗用品(依個人習慣)、備藥(極度建議:退燒、消炎、化痰、過敏、日常保健食品):因為每天的活動都蠻充實的,避免因為身體不適而影響活動體驗、筆電/平板(如果認為競賽或聽演講時不會用到,那幾乎就不會用到)
3. 活動所需用品:基本上行前會告知,此外,建議帶一些有紀念意義或台灣特色的小物或餅乾糖果,因為在gala night的時候大家會到處分送小物

生活

1. 三餐幾乎都是飯店的buffet,只怕你吃不下,不怕吃不飽,講座中間還會有點心時間
2. 房型基本上都是兩人房,到時候會填表單,選擇室友偏好。
3. 交通建議先下載grab或bolt,即東南亞的uber,出遊必備好朋友,不必擔心被坑或不會搭車,但若是想體驗當地交通工具也是不錯的選擇。
4. 換匯,當初我先在台灣換2000泰銖,不過現在很多地方都有支援電子支付,再加上泰國物價不高,真的不夠再換即可,找一張回饋高的信用卡可能比較實際(?)
5. 記得下載whatsapp,即時的訊息幾乎都是用這個傳
6. 一定要買保險!

機票

1. 確認報名完成後,到時候會通知大家可以開始買機票,至於機場到活動會場通常會安排接送,或者自行前往也行
2. 有時間的話,推薦活動前或後,多留幾天在當地或其他城市旅遊,雖然他們會安排自由活動時間,但是真的不夠玩(以清邁而言)

會後心得

當初是抱持著跨出舒適圈的心情報名,於是隻身前往,因此整個活動中每個遇到的人都是新朋友,連台灣人也是,日期越接近就越緊張,擔心語言不通、沒辦法融入環境等,但是抵達後會發現,大家都是懷著與他人交流的興奮感,以及期待著活動能讓彼此擦出什麼樣的火花,因此不必擔心太多,只要你表現出願意交談的態度,他們都很樂意和你對話。

印象最深的大概是需要隨時準備好自我介紹,因為大家都希望盡可能地認識每個在會場遇到的人,但是短時間記起這麼多臉真的很難,勇敢再問一次名字就對了,此外,我不會覺得英文要很好才能參加,但是英文好可以得到更順利的體驗(省去卡詞的過程)。

從競賽、講座、參訪及各式的活動中,會漸漸了解各個國家的人的特色,而其中的共通點便是積極的態度:熱衷於提出問題、表達自己的看法、展現自己的能力,散發出這裡就是我的舞台那般的自信,我想這是我該學習的,一味謙讓只會錯失機會,倒不如真切的知道自己的不足,建議下次報名的人,有猶豫

的項目就先參加，說不定能遇到一起準備的人，彼此互相鼓勵，最慘不過被刷掉而已，也算賺個經驗。

明明只有短短幾天，在經歷了大大小小的活動後，最後一天相互留影中還是會感到不捨，尤其是台灣的朋友們，明明也是初相見，卻覺得已經認識很久，充實已經不夠形容這趟旅程了。

特色活動 / 最有印象的活動

最有特色的大概是Thai workshop，裡頭結合泰國的各種文化，藉由跑關的形式帶著我們去體驗，可以自己動手捏泰式和菓子(Lok Chup)，不過是綠豆沙加糖漿，但入口後的味道卻難以形容(甚至連當地人也不一定喜歡)，還有彩繪屬於自己的油紙傘，接著玩泰國的團康遊戲，會發現熟悉的遊戲變成泰國版，像是老鷹抓小雞、倫敦鐵橋垮下來等，非常有趣，然後是學習一些泰國基本的問候語及常用句，最後是學習泰國的舞蹈，會發現原來泰國傳統舞蹈有十種版本，也難怪每到舞會時間，勁歌熱舞各個不在話下。

國際之夜也是印象深刻的一個活動，從傳統服裝走秀到才藝表演，還可以到各個攤位去欣賞各國的食物與童玩等等，有趣的是可能會在不同國家看到熟悉的遊戲，像是扯鈴、毽子等，另外，最受歡迎的莫過於酒精，尤其是台灣的高粱，簡直愛不釋手，建議可以多帶一些，有了酒精肯定少不了跳舞，活動結束後更是意猶未盡地去夜店續攤。

給未來參加者的建議

1. 可以額外帶一些台灣的零食餅乾(適合分送給很多人的那種)，非常適合最後一晚相互道別
2. 台灣傳統服飾可能要稍微預留時間準備或討論
3. 找認識的人一起參加
4. 保持一顆尊重包容的心，放開來玩

其他(花費、KPLC、NC 心得等)

活動費:約20,000

交通費:約13,000, 來回機票(+國內轉機)

其他:約5,000(個人飲食、grab、娛樂、伴手禮等等)

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

楊仁凱

活動剪影(請提供活動照片)

