

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2021/11/5

中文姓名：李念瑋	英文姓名(姓, 名)：Lee, Nien-Wei
臺師大就讀科系所、年級：地理系大三	臺師大學號：40723106L
修習國家：泰國	
修習校名：清邁大學	
修習學院：社會科學院	
修習科系：地理系	
修習期間：110年6月～110年10月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Lanna Social and Culture	KWANCHEWAN BUADAENG	3	學期
Thai in everyday life	SUTHAI KATIMA	3	學期
Economic Geography	CHAKARIN BEJРАНANDA	3	學期
Geography of Migration	LIWA PARDTHAISONG	3	學期

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

學校方面：

● 課程相關

在開學前，學校會提供你英文版開課表以期課程大綱，就可以先從其中選好自己想修的課，至於選課登記的部分就會由學院的老師協助進行，基本上不會遇到太多問題，但是要注意的是每個學院的規定可能不同，例如我去交換的社會科學院規定一定要選兩堂社會科學院開的課。每門課程的第一堂課跟師大一樣並不太會上正課，會先講解課程內容、評分標準等等，因此第一堂課務必要聽！至於課程的方面，除非已經精通泰語，不然能夠選的只有英文授課，雖然本地老師說的英文會有一些口音，但是因為速度不快，只要習慣口音就好！如果有想修的課，但老師只開泰與授課的話，或許可以問問看老師願不願意另外一對一授課，我有一堂 Geography of Migration 就是跟系主任一對一授課，上課比較沒有同儕之間的壓力，可以跟老師盡情討論。這裡的課程跟台灣最大的不同是，基本上課程都是三學分，而三學分的課會分成兩天上課，一次一個半小時，會是一四或二五的同一時段上課。然而，我是在疫情期間交換，原本還有機會實體上課，卻因為泰國疫情持續延燒，只能線上上課，沒辦法認識太多同學。

● 校園

清邁大學校園廣大，因此校內有接駁車可以搭乘，大約一小時一班，可以先在手機上下載 CMU Mobile，隨時查看接駁車的動態，基本上從後門要去社會科學院的話可以由以下方式到達，搭 1.5.9 號線到停車場再轉乘 2.3.7.8 號線到社會科學院或是圖書館都行，下車前記得按下車鈴；或是提前半小時出門，慢慢散步到社科院，在課餘時間也能搭乘其他路線的車晃晃校園，例如搭 9 號線到學校東邊的大門，在走道尼曼區喝杯咖啡，然而在社科院附近有一個人工湖叫 Angkaew，很多人會在下午時去那裡散步慢跑，或是坐在旁邊的草皮上聊天，是個很放鬆的地方，有空可以約同學一起散步聊天，蠻推薦的，校內也有許多咖啡廳或飲料店，價錢的部分跟台北差不多，可以自己斟酌。

生活方面：

● 住宿

在出國前先與社會科學院交換生負責老師聯絡，他直接提供我一個宿舍資訊並且也有給我看宿舍內的照片，位於清邁大學後門的巷子裡，不到五分鐘就能走到學校，至於價錢的話是一個月 5000 元，加上水電以及每個月的清潔費，一個月的住宿花費大約在 6000 以內。附近還有許多類似的公寓的私人宿舍在出租，如果有喜歡的或許可以請老師協助溝通，而這裡的公寓基本上沒有配置洗衣機，是在公寓底下會有投幣式洗衣機及烘衣機，容量較小的一次 20 元，較大的一次

30 元，也可以到一些專門幫別人洗衣服的店送洗。

● 飲食

在清邁的物價比起台北便宜很多，可以在 50 元內解決一餐，後門的這條街上(Suthep)有蠻多小店面可以選擇，然而在接近傍晚時，還會有許多攤販到這條路上擺攤，賣的食物各式各樣，基本上跟夜市很像，但是每個月的 25 號休息。至於要吃其他異國料理的話都偏貴，大概跟台北價錢差不多，飲料則是都很便宜，而且在 Suthep 路上一堆賣飲料的小店。校內也有學生餐廳，價錢很親民，而且新蓋好的學餐環境好，也很舒服。

如果有帶快煮鍋想要自己煮的話，可以到以下的商店買東西。Aggie Hut 是一間有機蔬菜店，那邊的菜都很便宜；Royal Project Shop 是清邁大學開的，價錢會比較高一點；在這兩間店的旁邊有一個農夫市集，可以在那裡買新鮮的水果跟蔬菜，也都很便宜。Jampha Savemart 是一間像是頂好的超市，可以在那裡買到生活用品以及泡麵、調理包等食物；Chiang mai direct 有點像藥妝店，但也可以在裡面買到各種零食。想要叫外送的話泰國用 grab 居多，還有 lineman 跟 foodpanda，時不時就會送優惠券，也可以在上面買到生鮮，很方便！

水的部分，不像台灣宿舍有飲水機，如果不是買瓶裝水就是要到宿舍樓下的加水站裝水，建議可以買大桶一點的水，喝完後再去加水站投幣裝水，10 元就可以裝大約 15 公升。

● 交通

校內交通可以搭接駁車或是使用 anywheel 這個腳踏車租借系統，基本上校內這兩種就夠用了。接下來是市區交通，基本上不推薦公車，因為班次不多，我連看都沒看過，可以試著搭雙條車，一般雙條車的價錢是一人 30 元，但距離較短的話可能只會算 20 元，至於嘟嘟車的話就要先說好價錢，可以體驗看看。因為疫情關係就沒有選擇摩托計程車 grab，如果想了解的話可以看看先前學姊們的心得。

● 銀行帳戶

如果跟老師說要開銀行帳戶放錢，老師應該會帶你去 SCB 這間銀行，因為在學校裡面就有一間，申辦帳號不需要手續費。清邁的電子支付已經比台灣普遍，所以付錢只要掃條碼就好，超級方便，而且用這個帳號可以不須提款卡就能領錢。然而還是要帶錢包在身上，以免有些小攤位不接受電子支付，但基本上都接受。還有零錢真的很重要，因為洗衣裝水都需要，所以建議花紙鈔，多存一些零錢，另外就是盡量不要使用大鈔(1000 或 500)，如果真的要用的話要去連鎖店或是便利商店，因為一般小店家沒辦法找錢，所以還是推開申請銀行帳號。

● 旅遊

雖然在疫情期間，但是清邁的疫情相對穩定，因此還是能在清邁市區或郊區晃晃，來到清邁一定要來看的就是泰北獨有的蘭納文化，這裡的寺廟也與曼谷地區的不太一樣，這裡的寺廟幾乎都是由好幾棟建築所組成，每棟建築的功能都不一樣。有幾座寺廟是依定要拜訪的，不然等於沒來過清邁！第一間是在山上的素貼寺，也稱作雙龍寺，因為在山頂上，所以可以眺望清邁市區；第二間是柴迪隆寺，擁有清邁最高的佛塔，儘管在地震後被震毀一部分，仍然不減其宏偉；第三間是帕邢寺，這是一間非常經典的蘭納風格寺廟；第四間是清曼寺，這間寺廟是蘭納王朝建立以前就存在的悠久寺廟；第五間是悟夢寺，這間寺是建立在一個隧道內，非常有特色。

除了寺廟外，清邁最有名的就是咖啡廳，咖啡廳的密度不輸給寺廟，幾乎是每條小巷都能發現咖啡廳，在尼曼區特別多間，雖然咖啡廳的價格普遍跟台灣的差不多，但能在環境優美的地方喝上一邊咖啡一邊上課，非常舒服。跟台灣一樣，許多學生也喜歡在咖啡廳讀書吹冷氣！

四、照片（如有，請提供）



人工湖 Angkaew



學生餐廳



街景



校園



校內的公園



Suthep 路



路邊攤的炒飯

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他