

Overseas exchange  
program

# Survival

Prince of Songkhla University, Hat Yai,  
宋卡王子大學, 合艾市, 泰國  
12<sup>nd</sup> March ~ 4<sup>th</sup> May, 2007



By: Med90 B90401032 杜承哲

B90401041 黃馨葆

B90901051 黃泰翰

## PRINCE OF SONGKLA UNIVERSITY

宋卡王子大學 PRINCE OF SONGKLA UNIVERSITY (PSU) 是泰國南部的第一所大學，總共有五個校區，其中醫學院(Faculty of Medicine)以及宋卡大學醫院(Songklanagarind)都位在宋卡省(Songkhla)的合艾市(Hatyai)校區，PSU 在泰國的排名僅次於位在曼谷(Bangkok) 的 Chulalongkorn University 以及 Mahidol University。所謂 Prince of Songkla 是為了紀念 Mahidol Adulyadej 而命名的，他是現任泰國國王蒲美蓬(Bhumibol Adulyadej)的父親，雖然在他因病過世前未曾繼任泰國國王，只有泰國王子的身分，但是對泰國現代醫學以及公共衛生的發展有許多貢獻，泰國人稱他作「泰國現代醫學之父」。



## Before You Go! 行前準備

### I. 與 PSU 連絡

宋卡王子大學負責交換學生計畫的是 Faculty of Medicine 裡的 International Affairs，我們認識了兩位 Office Manager，Peter 與 Pe-Pu，他們都非常的熱心也非常地幫忙我們交換學生，在確定好自己要選的 course 以及日期之後，必須填寫 Application form 寄給他們，等到 course 確認後，非常重要的一點是，記得請他們郵寄「正式的交流學生認證文件」到台大醫學系系辦，因為申請泰國的學生簽證時需要正式文件，只有電子檔是不行的。

Peter: [yot1976@yahoo.com](mailto:yot1976@yahoo.com) Pe-Pu: [pukaew@gmail.com](mailto:pukaew@gmail.com)

### II. 選科

PSU 原本提供的選擇包括 Orthopedics surgery, Anesthesiology, Obstetrics and Gynecology, Internal Medicine, Pediatric, Otolaryngology, Community Medicine，不過我們這一梯也去了 Surgery, Emergency Room, Palliative Care，我們還認識了一位在 Psychiatry 部門見習的日本交換學生，

所以 PSU 提供的選科彈性其實滿大的，學弟妹們對醫院任何部門有興趣，都可以及早寫信與 PSU 的 Office Manager 連絡及詢問，看看該部門是否能配合。

### III. 語言

泰國使用的語言是「泰文」，雖然在泰國有許多的華裔泰國人，但是大部分都只能用泰文溝通，一般民眾使用的英文也相當有限，但是在觀光景點或購物中心，用英文溝通價格通常都沒有問題，建議可以找一本泰文的 Pocket Book，例如 Lonely Planet 出版的 Thai phrasebooks，找機會學一些簡單實用的會話，這會讓旅程方便順利許多。

在 Songklanagarind 裡，和病人溝通當然是使用泰文，他們的教學也都是使用泰文，Conference 裡用泰文討論，投影片裡都是泰文，醫學生讀泰文的書籍，病歷常常是以泰英參半的方式書寫，不過大部分的醫學生、住院醫師、老師英文溝通的能力都不錯，很熱心為我們解答疑問及翻譯。

### IV. 適合的時間

泰國南部一年只有兩種季節：乾季(10月~4月)與雨季(5月~9月)。我們這一梯三個人都是在三月初出發去泰國，四月正是最熱的時候，中午室外氣溫可以接近 40 度，而且很少下雨，不過越接近五月的時候，就開始比較頻繁出現午後雷陣雨，除非學弟妹想要了解泰國雨季風光，建議可以早一點出發，避開雨季。

### V. 衣著

右圖是 Songklanagarind 醫學生的制服，因為這裡白天的天氣十分炎熱，而且除了私人病房以及手術室裡有冷氣之外，大部分的病房都只有使用電扇，醫學生除了內衣之外通常會直接穿著短袖醫師服，男住院醫師的衣著也是一樣，女住院醫師的穿著則和台大看到的差不多。

總之，短袖醫師服是必備的，可以考慮帶兩件替換穿，避免送洗時沒得穿，完全不需要帶長袖醫師服或其他禦寒衣物。



### VI. 簽證

泰國貿易經濟辦事處。地址：松江路 168 號 12 樓。電話：(02)2581-1979。  
除了護照、照片、還有證件之外，因為我們要辦的是長期學生簽證，需要準備宋卡王子大學 PSU 的正本證明文件，不然只能辦一般的短期旅遊簽證。

VII. 保險規定：無

VIII. 疫苗規定：無

## 泰國的交通

### 航空部分：

目前首都曼谷有兩個機場，包括舊機場 Don Muang 以及新的國際機場素汪那普。根據我們此次去的現況，國內線的 **Nok Air** 以及 **One-Two-Go** 仍由舊機場起降。國內線的 **Airasia** 以及所有國際線班機皆由新機場起降。舊機場在市區北邊約二十公里，到市區各地都在 200Baht 上下。新機場在市區東邊約三十餘公里，通常到市區跳表加上旅客自付高速公路費用（約 40）約三百多一點。

如果學弟妹行李不多，又想試試自助旅行的在地感覺的話，新機場 arrival 走出來就有免費的 shuttle bus 到機場內的 Bus terminal。在此有 no. 551 到 Sky train（泰國的捷運系統）的 Victoria Monument Station 或 no. 552 到東邊的 Sky train On Nut 站（我自己坐過 552，班次蠻多，價錢只要 33Baht），可以再轉乘 Sky train 到市區各處。

### 曼谷的市區交通：

1. **捷運系統**：分為較早完工的 Sky train(BTS)與兩年前剛完工的 Metro°Sky train 就像木柵線，有兩條路線，均採高架，採取磁卡進站。Metro 則像淡水線，走地下，採 Token 進站，就是最近台北剛啟用的感應式 Token 啦。不過因為現在兩家分屬不同公司，所以如果轉乘，還要另外再買一次票。依距離遠近，票價從 20~50 銖。
2. **計程車**：司機幾乎都會跳表。我們可能都會覺得坐捷運比較便宜，但事實上，如果兩人以上同行，計程車往往比較便宜。價錢約台北的三分之一而已，學弟妹不妨享受一下計程車坐到飽的感覺。不過並不是每位司機都懂英文，而且有的司機會挑路線載客，所以攔車時都要在上車前先說自己的目的地，確定司機知道且願意載才上車，有時候要有多攔幾次的心理準備。
3. **嘟嘟**：都是喊價的，而且同樣里程會比計程車還貴。曼谷當地人，都是以嘟嘟

作為短程交通使用（因為沒有起跳的限制嘛）。可是當地人很不解，西方遊客超愛坐又貴又熱還要吸廢氣的嘟嘟走很遠的路。不過有機會的話嘗試一下還是很不賴的（但最好要知道目的地的泰文發音或泰文地址，因為嘟嘟司機會英文比例又比計程車司機少喔）

4. **摩托車**：同 Hat Yai 交通部分。曼谷人坐摩托車，通常用以去市場或回到自己在巷弄之間汽車不易出入的家。泰國頭部外傷多，學弟妹千萬注重安全唷！

### 曼谷到 Hat Yai（一千一百公里）：

1. **航空**：以上三家是國內線比較便宜的選擇，這三家航空公司都可以透過英文版網站直接訂票並用信用卡付款（網址 Google 找一下就有），價錢根據假期與否與航班時間有所不同，單程約從 1100 到 1700 含機場稅，但潑水節會到近 2000。飛行時間約七十分鐘，其中 Nok air 與 One-Two-Go 會提供簡單的點心與飲料，Airasia 票價最便宜，但機上不提供免費食物飲料，採使用者付費的方式，想體驗道地廉價航空的學弟妹可試試看。
2. **鐵路**：往 Hat Yai 從曼谷市區的 Hua Namporn 火車站出發，下午出發隔天早上到，時間約 17 小時。我和 Nobita 學長那時一起訂了二等的臥鋪約 900 銖，可選擇上鋪或下鋪。車上沒辦法洗澡，但有洗臉台可做簡單的盥洗。大件行李可放鋪位底下或旁邊的行李架，貴重物品可以放小包包放在自己床上。車上會提供乾淨枕頭與毛毯，而且還有閱讀小燈與拉簾。但上鋪還是會有光從天花板空隙透入，睡覺時怕光的學弟妹可選擇下鋪。上車後會有人問要不要訂餐，晚餐約 150 銖，早餐 70 銖，菜色不錯，不想在車上啃麵包的學弟妹可以考慮。
3. **巴士**：在曼谷的南巴士站搭乘，車程約十三、四個小時，聽說是臥鋪，而且有不同等級，等級越高者鋪位越少，空間越大。有一大早出發的車也有夜車。價位約和火車二等臥鋪相當。但有鑑於泰國公路的高肇事率（泰國的車輛肇事比率是全亞洲最高的國家之一），還是建議學弟妹選擇飛機或火車。

### 《交通方式的比較》

基本上如果善用網路訂票，且不是節慶假日的話，機票的價錢不比鐵路高多少，而且迅速舒適（不過鐵路可省一晚的住宿錢）。但如果學弟妹沒坐過臥鋪夜車，泰國鐵路會是不錯的選擇。

### 在 Hat Yai 的交通：

從曼谷抵達 Hat Yai 機場或火車站後，不用擔心。只要早幾天與學校的 Peter（他是 Office manager of international affairs office）聯絡（手機 0815414509）並告知到達方式與時間，他會來接，並把我們帶到宿舍，把鑰匙交給我們，並做基本的 orientation。

之後自己在市區的交通（學校在市郊，離市中心約有二十分鐘車程），則有以下幾種方式：

1. **Tuk tuk**: 和曼谷的嘟嘟車有點不同，曼谷的嘟嘟是三輪的，這裡的嘟嘟是四輪，由小貨車改裝而成。在這裡，沒有跳表的轎車式計程車，Tuk tuk 就是這裡的計程車啦。通常從學校到市區，白天一個人頭約 20~30，晚上約 50。如果是醫院門口很多人一起，坐滿才開的嘟嘟，大概下車時付司機 10~15 即可。
  2. **Songthaew**（俗（台語發俗氣的俗）條）：就是這裡的公車啦，由比嘟嘟更大的貨車改裝而成。不同的顏色，就代表不同的路線。只要是市區，都是下車時付 10Baht。各種顏色的路線差別，交通小達人我自己也沒很清楚，不過在 Tesco Lotus 前招的車基本上都會經家樂福（泰國發音，不是 Carrefour 喔，泰國人會聽不懂，請說”卡負”）。
- 在 Tesco Lotus 前坐的白色 Songthaew，會在 50~60 分鐘後把你載到 Hat Yai 機場。下車後走 70 公尺越過草地與停車場就進機場大廳。同樣的，在下車的那條小馬路上等相反方向的來車，一樣可載你回學校，車資都只要 15 銖。
3. **Taxi**: 從機場也有計程車，到市區或學校約 250Baht，Mini bus(九人座小巴)到市中心 60 銖，可再轉乘嘟嘟或俗(台語)條到學校。另外，醫院的 Ground floor 有家叫 Trip 4 you 的旅行社，可請他們幫忙叫私人經營的計程車，到機場 250 銖，因為走快速道路，只要半小時。如果坐嘟嘟，要 200 銖(以車計費)，而且要四十幾分鐘喔！
  4. **摩托車**：不管在這或者曼谷，都有載客摩托車，通常用於短程交通接駁。司機會穿著有號碼的顏色小背心。都是用喊價的，一般約 10 Baht 起跳。不過有鑑於泰國的高肇事率（學長在急診可是幾乎每天都有車禍病人喔），而且不一定會有安全帽，建議學弟妹少用為妙。
  5. 最後又要提供達人小秘訣，就是多認識那裡的醫學生與住院醫師，我們在那裡常常被熱情的朋友們載來載去的喔！

最後，也最重要的一點。請記得兩句泰文：

Mo(音調為中文三聲) 黑(台語發音) → 當地人對 Prince of Songkhla University 的簡稱

Rong Payaban(醫院) Songklanagarind → 附設醫院的名字

不管你去到何處，在哪裡迷路。至少記得這兩個其中一個，多問幾個人，就回得了家喔。

## PSU 校園生活

### 報到

抵達 Hatyai 之前請務必和 PSU 的 Office Manager 連絡，因為他們會幫忙找人到機場或是火車站接送我們到學校宿舍，並安排我們到各科報到的時間。報到後可以向 Office Manager 問問看有沒有一本 Guide Book，裡頭有 PSU 校園的地圖，另外還有一張識別證，在圖書館借書的時候會用上。

### 校園環境介紹

1. 宋卡大學醫院  
Songklanagarind：醫院就位在 PSU 校區內，從學校大門口一進來就可以見到。
2. Dormitory：我們住的宿舍名字是「Prasanjai」，位置在校園內離醫院步行五分鐘的距離，宿舍裡的空間十分寬敞，兩間雙人房 (twins) 房間內有冷氣；一間客廳；一間廚房，有流理台、餐具與冰箱，但是沒有瓦斯爐；獨立衛浴；沒有洗衣機。
3. Laundry：洗衣店位在 Faculty of Nursing 對面，離醫院與宿舍都很近，價格也相當便宜，普通襯衫洗加燙大約 15 Bht，通常天氣好的話一至二天可以拿到，營業時間 8:00 ~ 18:00。



Songklanagarind 宋卡大學醫院



Dormitory 宿舍

4. Medical Library：醫學圖書館位在醫院旁邊，有許多 Textbook 與 Journal 可供查詢及借閱，但借閱前必須先向服務櫃台索取屬於你的條碼貼紙，另外圖書館內也有電腦可供資料查詢，也有無線網路可供筆記型電腦使用。
5. Post Office：校園內有一間郵局，除了一般郵件寄送之外，也提供 Express, Air-mail 或 Shipping 的服務。
6. Bank：校園內有一家 Siam Commercial Bank，有提供兌換外幣或旅行支票的服務，以美金兌換泰銖來說，算是相當不錯的匯率，有需要可以去，但是平常只有開到下午三點半左右，要注意時間。
7. Convenience Stores：宿舍附近有一間合作社、一間 7-11，另外醫院地下一樓也有一間 7-11，如果要找便宜還是多走幾分鐘，到醫院大門對面的購物中心 Lotus 去，選擇也比較多。
8. Tesco Lotus：這是一間類似家樂福(Carefour)的連鎖購物中心，位在 PSU 大門的正對面，離宿舍走路約 10 分鐘就可以到，吃的喝的穿的家裡要用的都可以在 Lotus 找到，價格也相當便宜，除此之外，在 Lotus 裡也有開設幾家餐廳，還有鑰匙舖、私人郵局、照像館、幾家國內航空公司櫃台。



## 生活資訊

1. Internet：除了圖書館以及部份病房的電腦可以使用之外，校園內也有一些地方可以使用無限網路，例如「醫院的病房」、「圖書館」、「醫學生宿舍 Binlha 3」的一樓交誼廳(位在我們宿舍 Prasanjai 旁邊)，我們的宿舍本身沒有建置 ADSL 或 wireless，但是也可能收到遠方來的訊號，學弟妹們可以試試看。  
網路設定：代理伺服器 172.29.2.9 Port:8080 (或請 International Affair 專員幫忙)
2. 泰國使用的電壓是 220 伏特，插座和一般台灣的相同，如果有攜帶任何電器產品，可以看看是否適用於 220 伏特電壓，大部分筆記型電腦或手機充電器應該都適用，不需要另外買變壓器。

## 在泰國用餐

以下介紹泰國，尤其是大學週邊的各種常見餐點。第一次請找醫學生告訴你菜名，或在你手中的旅遊手冊嘗試拼出泰語的五音，之後就是你的天下了。

**平民料理** 幾乎都很平價，在 20~40 銖內可飽食。

**粿條** 最常見的平民食物是粿條，像是台灣人吃的米粉或是河粉，有幾種不同的粗細。點這東西的重點有三樣：選麵、選湯頭、選料。麵可以選粗、中、細三種常見的粿條，或是油麵蔬菜麵泡麵等。湯頭通常會有原味、TomYum(泰式酸辣)和醬油三種。至於料可能會有幾十種，你可以挑選三到四樣，用指的就可以了，通常小攤子會讓你看得一目了然。



**炒飯、麵** 學會怎麼講就可以了，簡單又好吃。一樣也可以選擇麵條與料的種類，當然跟粿條的不太一樣。有一道炒麵“Phad-C-U”可能是冠中之冠，不可錯過，推薦搭配粗麵或油麵，並加入半匙白糖，半匙辣椒粉，30 銖/盤。

**炒河粉** 泰文是 ผัดไทย，此菜乃經典美味，會用較細的河粉炒，加入蔥花、花生、豆芽、豆干、魚露，有些放上一朵香蕉花，記得食用前淋上隨盤所附的萊姆汁充分拌勻。豪華版可加入蝦子或雞肉，盤邊的辣椒粉可酌量調味。用白糖調味可有意想不到的風格，通常 25~30 銖/盤。



**自助餐** 用指的就可以了。看不懂的菜不要害怕，大不了下次不點就好了。

**打拋豬肉** 這也是好料，不過沒有不辣的。配合青木瓜沙拉和諾米飯是正統吃法。

**青木瓜沙拉** 通常也會辣，但這可是消暑聖品，泰式沙拉醬加入蕃茄、萊姆、檸檬葉等各種香料，清脆又帶勁。

**海南雞飯** 總之就是很好吃，路邊攤很多，不過學校飯廳裡面做的通常雞肉有點太乾。

## 品味餐點

**烤雞** 在合艾不能錯過當地道地的烤全雞，連曼谷賣烤雞的都會掛出「合艾烤雞」的招牌，美味可見一斑。皮脆肉嫩，雞味十足，100 銖/per 雞。

**肉骨茶** 繼海南雞飯之後，東南亞鄰國輸入美食又一力作。通常這三個字代表著一家同時販賣肉骨茶鍋和各種港式點心、燒賣的店。點餐的話，只要說出台語的「肉骨茶」就可以點到了；至於港點，一樣用指的就好了，但記得吃之前先問清楚價格，不同的店可以差到很多，通常一盤 10 銖，肉骨茶一鍋 60~80 銖。

**烤肉串** 可以找到沙嗲肉串或各種其他口味。通常十分便宜，5~10 銖/串。

**烤芭蕉** 喜歡的人通常都非常喜歡，但是一次不要吃太多，嘴巴會很澀，5~10 銖/串。

**Roti** 南部才有的回教風味，Roti 就是薄麵餅，以不同厚薄軟硬的 Roti 配上超甜的煉乳、糖、水果作成各種各樣的點心。通常會搭配回式咖啡或茶。



**MK** 在大賣場可以輕易找到的涮涮鍋店。和台式火鍋店差很多，卻又似曾相識，可以試試看，個人 200 銖可飽食。

**まりこ (Mariko)** 小小間的日本料理店，老闆是日本人，裝潢也很有味道，雖然生魚片不會很新鮮，不過丼飯和定食水準都很好，重點是平價，一個人 150~200 銖可飽食。

**ふじ (Fuji)** 比起 Mariko，這家店就高級多了，是有著冷氣吹送的連鎖餐廳，生魚片水準明顯的提昇，但要飽食就要有 300 銖以上的心理準備。

## 在泰國的休閒與假期

### 校園

**Reservoir** 這是一個人工修建的蓄水湖，週邊視野開闊，景色優美，是極受教職員工及學生歡迎的休閒運動去處。

**游泳池** 游一次只要五銖！不過必須先去申請，只要利用校方發的 visitor 臨時學生證就可以了。週一會關閉換水，而且白天和下午會有兒童游泳班，整個池子都滿出來，所以週二是最棒的游泳時間，之後幾天就會越來越髒。

**球場** 網球場和籃球場就在我們所住宿舍 (Parsanjai) 的附近，非常好找。羽球要到體育館 (Sports complex) 去找，而且也得出示證件，比較麻煩。

**108 巷** 從側門出去可以找到的小吃街，各種吃食都有，尤其是回教風味濃厚的點心。可以買到珍珠奶茶或是珍珠冰沙，通常都會太甜。

### 合艾市內

**百貨公司** 有 Central、Robinson、Diana，以及最出名的 Le Garden。可以購物、看電影或是吃雙聖冰淇淋。

**夜店** 醫學生們的最愛是名叫 Monkey 的 dance club，此外你可以找到一些英式的 bar，也就是喝啤酒看個足球的類型。這裡大多數的夜店會有 live band，可以聽泰國流行歌聽到不想聽。大部分的夜店都非常清純，沒有其他類型的服務。也許需要帶護照，但通常沒有入場費，可以視荷包狀況購買飲品，啤酒和雞尾酒都是 150~230/杯。

**泰式 Massage** 市內到處都是，是放鬆心情紓解壓力的好選擇。但是請同學推薦也許有服務較佳的店。100~300 銖/hour。

**路邊攤** 在三條主要街道之間與附近，都有巷子內或騎樓底下的雜貨攤。所售物款五花八門，創意無限，從 Wii 到古玉手鐲都有，是本地人平日愛逛的去處，東西都很便宜。

## 其他省份

**噹 (ตรัง/Trang)** 噹省比較鄉下，幹道上的安全島很容易看到一堆牛。通常觀光客去都是直奔 Batmeng 海灘，包 tour 坐旅行社業者的船到小島上。噹省



m Morokot (ถ้ำมรกต), 又叫翡翠洞，

那是一個四壁如山，中心有如天井一般的小島，氣勢驚人，同時洞內的沙灘細白，充滿熱帶風情。浮潛就相對沒力，如果要去其他島嶼，可以把這個錢省下來。Tour 要價 800~1200/人/day，但是半天的 tour 也可以，若有當地人陪同可為殺價利器。據說這裡有神奇的保育類動物—儒艮，有興趣可以找找看，就像賞鯨那樣。此外，鐘乳洞內景觀奇特，未去過者也可一遊。

**食** 在熱門的 Chaweng 海灘街上，你幾乎可以吃到所有種類的料理！義式、日式、泰式、中式... 餐廳和酒吧太多，無法一一推薦。有一天晚餐我們到 Chaweng 的“Via Vai”享受道地的 Naples pizza。

300 銖/人/夜沒問題。如果你想觀賞海島風光且不在乎蚊子，請住到島上，1500~3000 銖/人/夜。

**樂** Tam Morokot 是第一首選，不過據說有些海灘上有海星，這就要花功夫找找了。有個地方可以坐船進入鐘乳洞，值得一遊。

**行** 坐 20 元的雙條車到市內，搭往 Trang 的小巴，100 銖/人。轉搭到 Batmeng 再 40 銖，4~5 小時可抵達。



## 蘇梅島(เกาะสมุย/Koh Samui) 蘇

梅是泰國第三大島，屬於素叻他尼省，是遊賞等級僅次於普吉島的島嶼。到蘇梅島不能錯過兩大海灘—Chaweng 和 Lamai，另外一樣也有搭船到其他小島



，尤其是 Koh Tao 和 Koh Phangan。Koh Tao 是世界級的潛水聖地，Koh Phangan 則以 Full Moon Party 聞名，如果你想「外國人+徹夜跳舞+海灘 BBQ」，搭船去 Koh Phangan，定時出發的船是 80 銖/人。Koh Tao 附近的 Koh Nangyuan 有非常棒的景色，又名海鷗島，因為島形狀如是之故。



charge 兩倍的價錢。環島一週大概需要駕駛一個多小時。

除此之外，假使假期較長（在潑水節可能會有 4~5 天的假期），略遠的地

方還包括了普吉島（ภูเก็ต/Koh Phuket）、華欣（หัวหิน/Hua hin）、春

**住** 要住到 500 銖/人以下的房間有困難，但設備幾乎都不錯。在 Chaweng 之外的海灘找住會便宜許多。

**樂** Island tour 約 1400 銖/人/day。想潛水最好已經有 scuba diving 執照，可以省下入門課程的錢(3000 銖以上)。島上行程不會花錢，但建議留一點荷包到 Lamai 的海灘街購物。有昂貴的 spa，1600 銖以上可以有完整的享受。

**行** 從合艾市出發，搭大巴轉渡船約需 7~9 小時。大巴花費 380，需詢問一番以找到轉運站。自行租車、雙條車或計程車都能載你到處跑，要價便宜，即使繞過半個島也不到 100 元。坐大渡輪可以坐到各個島，甚至直奔曼谷。

蓬 (ชุมพวง/Chomphon) 等地，甚至可以辦理多次入境泰國的簽證，以方便你到馬來西亞或新加坡玩。回到曼谷週邊也是很不錯的選擇。