

SCORE 交換計畫成果報告暨心得

地點：阿曼蘇丹國

學校：長庚大學

姓名：曾偉倬

日期：2013.06.15-2013.07.15

## 一、動機

SCOPE/SCORE 交換計畫是世界醫學生聯盟(International Federation of Medical Students' Associations, IFMSA)為了促進跨國之間醫學生的交流與了解而推行的計畫,提供給各國醫學生前往其他國家進行為期一個月的醫院見實習交換或是實驗室交換,不只能夠深入認識不同的醫療體系與公衛環境,也在期許與各國交換學生的互動中能夠瞭解彼此的文化和世界。

在我最早接觸到相關資訊的時間是在 2007 年剛入學時,在本校的學生會的國事部門的相關介紹中提到了 IFMSA 有類似的計劃,對於一個剛進入大學的新鮮人來說,與其是說是個震撼,還不如是說是個遙不可及的夢想,尤其是臺灣國高中的教育方針大多是指向升學作為導向,到國外與其他醫學生共同生活一個月簡直是我從沒有想過的可能性,在決定了我將在大學五年級暑假提出申請後,我做了一些準備,此處請容後話。



阿曼蘇丹國國旗

本次我參加的是 SCORE 前往阿曼蘇丹國在 2013 年六月十五到七月十五作交換,接下來要提到的就是為何要選擇這個國家,原因當然只是因為我因為交換成績中後,原本是無法入選,幸而在全國填選

志願時因為有人放棄了阿曼,在我校交換官的爭取下,幫我奪得了這個機會,現

在從結果來說，這就像是我人生中所做的少數極為正確的決定，雖然在大學一年級時有利用一學期的時間進入實驗室，不過時間上依然是不足夠的，因此在挑選研究主題時，並沒有特定的取向，最後是進入了一間在細胞層級研究抗癌物質的實驗室。

## 二、準備

整體來說各校所擁有的甄選方式皆有所不同，因此在這暫以長庚大學醫學系為例，鑒於總結成績往往不單以在校成績為最大宗，大多都只會佔一半以下，反而在課外的一些活動扮演了更加重要的角色，還有實驗室經驗在 SCORE 上又更加的有利，受限於臺灣醫學教育體制的關係，大多的學生在大學一二年級因為沒有任何基礎醫學課程，所以有不少的空閒時間，因此我在一二年級時參加四個不同的社團，一部分雖然是為了社團經驗，另一部分也是因為在國高中時並沒有許多社團可以做選擇，同時也積極地參與校內國事部所舉辦的活動，在暑假前，則可以考慮積極尋找各式各樣的活動讓自己的暑假有許多課外活動可以參加，不過也因為我參加了許多活動，但同時卻沒有特別照顧到成績，差點讓自己彼此失故，如果有看見這段文章的人，希望能夠避免這樣的情況發生。

到了二升三的暑假，我先後參加了三個國際性的會議，認識了不少來自於國外的醫學生，很明顯地感受到了臺灣文化與各國文化的差距，但同時也深感於自身對於台灣本土的不了解，因此我利用剩餘的時間騎腳踏車環島，在此建議所有

的交換學生或是想成為交換學生的學生都可以考慮  
這的選擇，如果你連自身生長的土地都不甚瞭解，  
又何必急著說要瞭解外國文化，而且對於自身文化  
的瞭解本來就不是只有掛在嘴邊，這趟經驗往往都  
會幫住你在與國外學生交流，到了三四五年級，基  
基本上就沒有太多可以提到的內容，整體來說，申請



騎單車環島

交換以及一些訓練的時間大約會用到一年的時間，雖然整體來說事情不多，但是  
散佈在一整年，至少對我來說，會覺得非常的煩躁，尤其是當你在忙的時候，室  
友都在旁邊打電動，或是有很多事情都要花費許多時間才能確定，會有許多時間  
你是在等待，不過，在經過所有的一切後，我可以保證你會覺得一切都是值得的。



交換學生成果報告

在接著講剩下的內容前，我建議可以利用學期  
中的時間或是寒暑假的時間去爭取擔任交換的接待  
學生，在擔任的過程中，你會對於整個交換的程序  
有著最低限度的了解，至少對於你到達目的地後有  
著最基礎的認識，可以避免掉一些誤會或是不諒解，接下來是有關一些簽證、保  
險、疫苗等內容，疫苗我因為阿曼王國並沒有特別要求，所以並沒有這方面的經  
驗，簽證雖然有落地簽但事前對方會要求填寫相關資料，會事前幫你申辦簽證，  
並找人在進入海關前接機，至於要不要額外的花費我就不是很確定，因為我到時  
並沒有碰到對方接機的人，所以就自己辦了落地簽，千萬要記得出國前再一次聯

絡辦事處確認是否需要辦簽證，因為簽證被遣返是很丟臉的，保險的部分只有提到要記得辦理旅遊平安險。

出發前要做的準備不多而且因人而異，這部分沒準備最多也都需要花錢了事，比較特別的是可以準備十幾個有東方特色的小禮物，雖然你會發覺可能只有你在送，不過換個方面想，你會希望能夠拿到來自其他人的禮物嗎？如果答案是，那就從你開始做起吧，還有比較貴重一點的則是要送給指導教授的部分，我今年是送茶，另一位同學則是送鳳梨酥，當然如果你覺得沒有特別需要或是經濟不許可，這些都是可以被省略的，不過買個小卡片在最後一天時寫些內容送給其他的交換學生，我想這樣不會特別難吧，再來，你要先決定是帶背包為主，還是以行李箱為主，我是因為在交換結束後，會到其他國家當背包客，所以選擇帶背包，因為這一個月的時間，你大多會待在同一個定點，所以行李箱我想會比較方便，接著上網找個出國行李清單，這些東西不會差太多，不過消耗品則是可以比較兩邊物價再來決定要不要帶，在這裡，如果你要去的國家是要搭乘長程飛機，可以考慮在轉機點作停留，可以多到一些國家玩，畢竟學生甚麼沒有時間最多，旅遊書的部分，阿曼我不會說建議要買，因為當地幾乎沒有公共交通，所以幾乎每天都有接待學生帶你出去，我自己買的書完全沒翻開過，等到一切都準備好了後，就可以開始享受屬於你獨一無二的旅程。

### 三、 交換地點介紹



阿曼可以是一片亂石

阿曼蘇丹國 ( 阿拉伯語 :  
عُمان سلطنة , 英語 : Sultanate  
of Oman , 簡稱阿曼 , 中國古  
代稱其為「祖法兒」 ) 是位於  
西南亞洲 , 阿拉伯半島東南沿  
海的一個國家 , 西北與阿拉伯

聯合大公國接壤 , 西面毗鄰沙烏地阿拉伯 , 西南靠近葉門。阿曼的海岸南方和東方臨阿拉伯海 , 東北方則抵阿曼灣 , 人口約為三百萬 , 國土約三十萬平方公里 , 水域率 2.8% , 本身為伊斯蘭教國家 , 絕對君主制 , 官方語言為阿拉伯文 , 不過或多或少都會一點英文 , 現任蘇丹為卡布斯·本·賽義德·阿勒賽義德 , 我們所交換的大學即來自於他的名字 , 首都為馬斯喀特 , 蘇丹卡布斯大學為我這次前往交換的大學 , 總學生人書約為一萬五千人。

以上是一些從網路上找到的資料 , 接下來是我再交換過程中所觀察到的一些內容 , 雖然較為主觀 , 但是我想是網路上找不到的 , 從上述的文字中 , 不難想像阿曼是一個沙漠國家 , 事實上非常接近 , 不過沙漠只限於較靠內陸的土地 , 由於馬斯喀特臨近於阿曼灣 , 從居住的地方到達海邊只要五分鐘左右 , 與其說是在沙漠 , 路上可以看到更多的為岩石 , 白天大約都有四五十度 , 空氣非常乾燥 , 只要走出門就會明確感受到強烈的陽光 , 這次是我第一次感受到陽光是足以殺死一個人的 , 晚上會大約三十到四十度 , 相較於白天更加潮溼 , 但是會更加難受 , 像是

臺灣的夏天，極度濕熱，不過對於氣候也不用太過擔心，如果說要我投資一項一定賺錢的行業的話，我會選擇製造冷氣機，在阿曼，冷氣機就像是沙子般，到處都有，拿我住的地方作為例子，一廳三房三衛一廚房，就有五台冷氣機，連廚房都有冷氣機，在大多時候，沒有冷氣吹的情況只有當你要走出門搭車和要下車時。



也可以是綠洲

再來說說人的部分，我當時剛下飛機時，因為沒有與接機的人碰面，所以必須要在機場待一整晚，當時我以為阿曼人分成兩種，一種是類似中東人種，皮膚偏暗五官鮮明，另一種則是長得非常像是印度人，到最後才發現他們都是印度人 = =，雖然阿曼有大約三百萬人，但事實上，有大約一半的人都是外國移民，再加上要取得阿曼國籍是非常困難的，是故，我想真的阿曼國民是沒有那麼多的，而這些外來移民大多是來做一些低階的工作，像是服務生或是工人，不過因為如果沒有國籍的前提下，是無法在阿曼置產，所以大多應該祇有把錢寄回家，至於當地的阿曼人來說，可能是因為生活較為無慮的關係，大多都很善良，根據當地學生的說法，刑事案件的數量非常少，偷竊的事件也不常見，死亡率較高的事件是車禍，此點容後再談。

再來談談宗教，拜九一一事件，我對於伊斯蘭教的概念一開始大概只有恐怖份子跟自殺炸彈客，尤其是我的接待學生講起話來跟恐怖份子非常相似，然而在與他們相處了一個月後，伊斯蘭教對我來說就像是一個非常嚴謹的宗教，與她們的日常生活結合得非常緊密，他們的所作所為都會與伊斯蘭教有所關聯，舉幾件事作為例子，伊斯蘭教一般來說要禱告五次，所以不管你到哪裡都會看到有伊斯蘭教的禱告室，在特定的時間，都會看到所有人都放下手邊的事情，前往禱告，

再來則是齋戒月，齋戒月為伊斯蘭教中非常重要的一個節日，在為期大約三十天的時間內，所有信徒在這段時間的日出到日落，不只食物不能吃，連水也不能喝，甚至如果在其間說出食物的名稱都算是破



當地男性常見的服裝

戒，期間必須要盡全力的工作，時間大約為十三小時，就連在周末時，雖然當地學生都已經帶著我們到處旅行一整天，他們依然會堅持於遵守教條，這件事他們認為理所當然，再來，因為可蘭經提到不能夠攝入對於自己身體有害的物品，再加上觀光客並不多，所以基本上是找不到任何酒精飲料的，伊斯蘭教帶給他們的是一種對於生活向上的想法，因為有接觸到外來的資訊，也有少部分的人認為這些規定太過嚴苛，不過它所帶來的也不完全是好處，我想男女之別是你在那邊比較容易觀察到的，我剛到的時候，接待我的學生提到了，在公開場合絕對不能牽到穆斯林女性的手，即便你已經結婚也是一樣，至於一生中你一定只有一個女友，

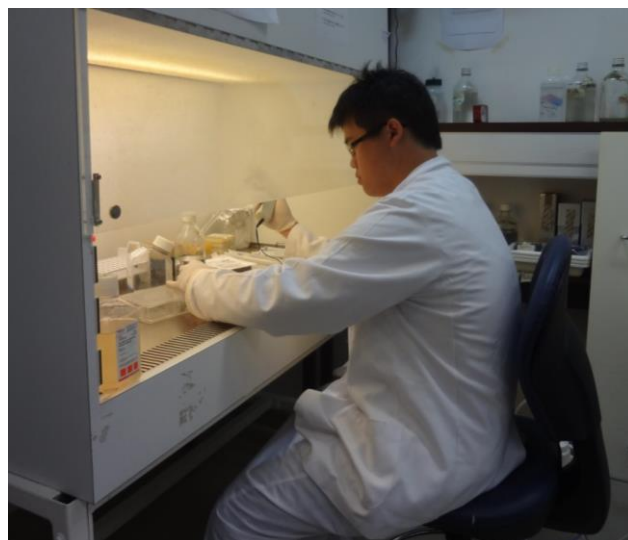


那就是你老婆，雖然可以娶四個老婆，不過大部分人只有取一個，而在學校中，甚至區分了男生女生可以走的走道。

## 四、 在地生活

### 1. 研究室交換

前段已提到我交換的地點是馬斯喀特的蘇丹大學，我想大多來阿曼交換的學生都是來這個大學交換，鑑於我與另一來自臺灣的同學都是進行研究交換，因此比較能敘述的只有在學校的生活，我想你已



實驗室參與

經知道了阿曼本身是產油國，所以本身來說，國家的財

政是不虞缺乏的，因此我們指導教授曾經跟另一位同學提到了他們不缺錢，麻煩的是下訂的實驗器材總是要花很多時間才能送到實驗室，在真的到達實驗室之前，我只知道研究主題是 **Molecular Basis of Phytochemicals**

**Combination-Induced Apoptosis of Cancer Cells**，大致上就是要找出對於致癌細胞可能有用處的物質，因此要先培養細胞，之後再加入從論文找出認為可能有用的物質，最後在加入該物質後觀察細胞的存活與否，研究本身最基礎的部分在於培養細胞，是採用 **cell culture** 的技術來增殖細胞，不過相對的汙染所造成的結果也會相對嚴重，因此，指導教授希望我能夠在前兩個禮拜只做觀察的動作，

到了後面兩周方可以在助教的幫助下試著做些細胞增殖的動作，在後來的結果來說，我依然是覺得兩周的時間是太長了些，不過想想汙染所要做的處置來說，是可以理解為何會這樣嚴格地要求，如果之後有



遇到類似的情況，可以一開始就跟教授主動提出縮

指導教授以及助教

短時間，或是可以利用這段時間到其他的實驗室參觀，這樣比較不會浪費時間，由於我們住宿的公寓是距離學校半小時的車程，因此在早上都會所有人一起去大學，下午在一起回來，每天大約都會待上六小時，早上八點到下午兩點左右，整體來說應該算是非常閒適地交換，而且也有學到一些實驗技能，建議如果沒有特定目標的同學可以把重點放在與教授、助教或是任何你會遇到的人聊天，很多很多有趣的東西都會來自於這些行為上，簡單來說，就是課外的比重要比課內的重多了。

## 2. 食

說到吃的部分，很明顯的是，因為幾乎全國都信奉伊斯蘭教的關係，幾乎是找不到任何有關豬肉的料理，他們的主要肉類放在雞、牛跟羊，其中雞肉幾乎就佔了一半以上，主要的原因是因為最便宜，而較高級的肉類則是羊肉，在阿曼你

會發覺野外的羊會比駱駝還要多，而那些野生的放山羊價錢也是相對高昂許多，植物的部分，他們唯一自產的植物只有椰棗一種，新鮮的椰棗比起曬乾的要好吃許多，可惜能夠帶回來的只有曬乾之後的，根據一個突尼西亞人的說法，他認為



麵皮加雞肉

阿曼的椰棗比較甜，也因此造成他們人民有許多  
人比較容易得到糖尿病，而我的指導教授則是提  
到了，半生半熟的椰棗是所有時期的椰棗最好吃  
的，雖然這樣說，別以為他們沒有其他的蔬果，  
他們一樣也有萵苣、香蕉、芒果等蔬果，不過都  
是進口的，但價錢都不至於貴到無法接受，由於

我居住的地方雖然有廚房，但是一直都沒有瓦斯，所以很可惜的無法自己做些東西來吃，至於路上你可以看見最常見的餐廳都會在招牌上寫著"Coffee Shop"，外面會放著很多桌椅，這些店大多都是賣土耳其食物，是的，你可以在街上看到西餐、素食、泰式、中式、日式料理，但是如果要吃到正宗的阿式料理的話，你要到當地學生家才有機會吃到，根據當地人的說法是因為大多的家庭都會自己烹煮食物，再加上觀光客並不多，所以才會造成這樣的結果。

說到當地料理，很幸運的我曾經有幾次吃到當地家庭煮的料理，不過我想受到外來文化影響，有多少成分是他們特有的食物也說不清，首先你會看到他們的主食會是飯，不過因為用的是泰國米，而且會加許多香料，整個嚼勁與味道都跟我們所吃的飯很不一樣，而且他們的飯菜比例可能會高達三比一左右，不過我曾

經在一個家庭所吃到的飯料理是使用更長時間的蒸煮，至少在嚼勁上有改變許多，還有很常出現的會是烤雞，剛剛提過雞料理是他們最常見的主食，畢竟你如果看到麥當勞十二道餐點中有八道都是用雞肉的話，你應該不會覺得太意外，至於用烤的我想是因為可以不用用到水或是炸粉，兩者都是這邊過去不是很好取得的食材，至於麵皮的部分，我實在不確定是不是受到土耳其的影響，通常，我們會用麵皮包裹著生菜、碎肉還有一些醬料一起吃，不完全是沙威瑪，但是非常相像，而要特別提到的是這邊有一種雞肉的料理方式叫做"Chicken 65"，有機會的話，我會推薦可以嘗試看看。

再來說說飲品的部分，當然你在超級市場可以買到需多不同的飲料，至於可樂，這邊是百事可樂多過可口可樂，除此之外，他們有一種鹹的優酪乳，我只知道會在齋戒月每天結束時喝，乳製品並不算少，



當地的甜品

你可以找到很多種不同口味的牛奶，

不過要特別提到的是別買玫瑰水，它算一種特產沒錯，不過並不能直接拿來喝，你絕對會後悔這麼做，除了 coffee shop，你也會在街上看到 tea shop 裡面除了會賣各種飲品(注意，不知道他們是冷氣太多還是怎樣，大多的飲料都是熱的)，還會賣一種薄餅，類似我們的可麗餅，但是薄而且大很多，中間可以加很多東西，

像是香腸、蛋、蜂蜜等，其中極為推薦的是蜂蜜+起司+蛋，是一種有些當地人會說很奇怪但是卻意外很好吃的組合。

差點忘記說明學校的正餐，基本上會是在醫院吃，不過醫院就在大學旁邊，是一個自助式的 buffet，當地學生會給你一本兌換券，基本上因為兌換券一定會過多，所以你可以拿去換成飲料、點心或是水帶回公寓，吃的部分，大多就是飯、雞肉、魚肉、披薩等等，我想大多台灣人都還可以接受的口味，因為到了齋戒月後，餐廳會關門，所以要前一天就事先決定你隔天要吃的食物，而且選擇會變得相對來說較少。

### 3. 衣

在你上飛機的那刻，我想你應該就已經看到了他們最常見的服飾，男性會穿上一件全身素白的長袍，而女性則是會穿黑色，大多會再用布將頭髮包裹起來，少部分甚



亞拉伯人

至會戴上面具或是布來遮住口鼻，先說說男性，那件衣服稱作 Shitasha，通常你在路上的裁縫店都可以訂做，價錢大約落在五百塊，非常推薦當作紀念品，通常他們都會帶上一個圓帽，這個因為價錢波動太大，就不是特別建議，不過要注意一件事，最一開始，我以為他們會穿上這種衣服是因為可以通風來讓自己更涼

爽，事實上則是完全相反，幾乎不會通風，主要的目的是拿來擋陽光的，所以裡面會穿件內衣來吸汗，直接用一塊布取代內褲，可以在交換前幾天就訂作，然後接下來所有的日子都穿這件衣服，保證可以吸引到很多目光。

至於女性的服裝，拜我爛到極致的記憶力，我完全無法記得它叫做甚麼名字，首先，她們在成年時可以決定是否要將頭髮包起來，不過這個決定是會維持一輩子的，而且大部分人依然會選擇要包裹，但是布的顏色可以不用一定是黑色，年輕女性大多會選擇有花紋的樣式，至於衣服的部分，聽說超級超級貴，我自然也不可能知道到底穿起來感覺如何，面具的部分則是代表了來自不同的部落，可以藉此稍微猜測出出處，因為外來文化的影響，你會看到有許多較為年輕的女性會用一些方式來打扮自己，大多會出自於服裝的樣式，雖然顏色上不會做太多改變，但是她們也會穿上高跟鞋讓自己更加的高挑，至於化妝的部分則是因人而異。

這邊要特別將泳衣提出來做說明，原因是因為你在這裡會完全找不到任何我們稱作用泳衣或泳褲的東西，對於男性，大多都是穿會排水的海灘褲，大多都會長到膝蓋，而女性，最多我只看過包得緊緊的，只有站在海邊泡泡腳。

#### 4. 住

聽說去年是住在大學裡的宿舍，不過好像因為設備不佳而今年決定在外面租間公寓，接下來會有甚麼變化



公寓一角

就不是非常確定了，公寓是兩房兩廳三衛一廚房，不過有五台冷氣，因為二十四小時放送的關係，我們房間內通常只有二十度，門外有個地方可以曬衣服跟洗衣機，阿曼的陽光的強度可以從曬衣服的時間推測，剛洗完的卡其褲，在沒有擰乾脫水的前提下，可以在半天內完全曬乾，切記一定要想辦法學會如何告至計程車司機住的地方，我曾經被放在距離我們住宿地點只有八百公尺的地方，因為身上提了七公斤的東西，我走了三十分鐘才到，全身只有汗如雨下可以形容，再來我想插頭與電壓就不用多提了吧，差都是用類似T字型很大的那種插頭，分成三段，

如果忘記帶，學校的福利社會有賣，倒是不用擔心太多，因為他們水源除了少數地區，大多都來自於海水淡化，所以水龍頭的水壓都算是非常弱的，也導致了洗衣機會花上更多的時間洗滌。



Bike is never the option

## 5. 行

先說一個前提，我認為阿曼好玩，但是它目前為止絕對不是一個適合觀光的地區，原因

主要出在它幾乎沒有公眾交通，除了飛機跟計程車，極少數的地方有公車，我只看過兩次，這個因素導致了我們要出發到任何地方都要依靠接待學生的幫忙，但這也是我極為推薦阿曼的原因，因為所有來阿曼交換的學生都會到同一個地方，也會一同出去，很多時間都是相處在一起，我不太確定其他國家是怎樣，不過至

少我非常喜歡這樣的相處方式，同學彼此之間的感情會變得非常好，計程車根據當地人的說法是非常昂貴，我搭的結果是大約五分鐘要七十元左右，而且是司機喊價，不過比起在中午提著幾公斤的物品走上二十分鐘，我會寧可選擇搭乘計程車，亂喊價的情況聽說是不太常見，原因是因為其實大多的司機都不是特別缺錢，比較像是做興趣的。

## 6. 樂

從上述的情況可以得知，幾乎所有的行程都必須是當地學生幫你安排，所以接待學生相對之下扮演了極重要的角色，我交



有不少時間會泡在水裡

換的日期因為放假的考量，我選擇的是從六月中到七月中，然而大多人都會選擇月初到月尾，好處是我可以同時認識到兩批不同時段的交換學生及接待學生，壞處就是與其他人相處的時間會只有一半，如果有要選擇交換時間的同學要自行注意，因為被兩批人接待過，所以可以相互比較一下，這並非好與壞的問題，在前半段的時候，因為當時歐洲有在踢足球賽，所以很多晚上都是到不同的 coffee shop 去看足球賽，因為阿曼本身也有足球隊，所以本身也是非常瘋足球的，或是到他們的電影院看電影，或是到一個很像不太正經的商店抽水煙，週末的時候，大約是花一整天的時間到各處逛逛。



至於到了後半段，我們換了一批交換學生與接待學生，也許是因為人數較多的關係吧，平日的晚上會去很多不同的地方，我們曾經去打籃球、打漆彈、海灘游泳、騎腳踏車等，而週末變成



永無止境的沙漠

為期兩天的旅行，在旅行中，我們到過一個要走上一個小時半的山谷，但在山谷的末端有一個水潭，在遊進水潭和山洞後，你會看到一個大約高達十公尺的小瀑布，如果你想要，可以爬上瀑布，再從上面跳下來，晚上就住在沙灘上，因為海風非常非常強烈，因此根本不會感到炎熱，同時也會在旁邊烤肉作為晚餐，才剛睡著沒多久，就必須起身移動到另一個沙灘上準備看海龜下蛋，而在回程的路上，也特地繞到了沙漠旁邊觀賞沙漠風光，這此要特別建議要記得穿鞋子，不然你的腳就會像是烤地瓜一樣被烤熟，很有趣的是我一開始認為因為水域率低的阿曼應該是不會有太多機會讓我碰倒水，結果發現在大多的地點我們都在玩水，很可惜的是，我只能在這邊敘述部分的行程，而這些文字只能說出它值得不到十分之一的部分。

## 五、心得

從一開始的想要、準備、備選、再次選上、準備出發到回程，我很幸運地可以得到家人的支持以及安然無事的回到家，每每回首這一年的準備都只為了實現



一開始入學所聽到的消息，到了真的待在機場與家人道別時，這分感覺依然非常不

Never, never ending

真實，大約到了開始交換後的第三四天才開始了解自己在哪裡做甚麼，跨月的交換另一個缺點則是你會必須道別兩次，一次是對其他人道別，第二次則是幫自己道別，這樣子感覺不見得是適合每個人，而這次交換我覺得帶給我最大的改變在於，在我們求學的過程中，會遇到很多人問你：你將來會想在哪個醫院工作？好像我們就只有台灣本島這個選項可以選擇，事實上，在國外會有更多的人會問你希望在哪個國家工作？地球沒有在我出去交換得期間變大或是變小，但是想是井底之蛙的寓言故事一般，所有的事情都無法再以過去相同角度來思考了，國際對我來說不再是一個只是用來修飾我自傳的一個名詞，而是我終於可以挺起胸膛來說我了解這個字的涵義了。

## 六、 懶人包

會寫到這麼長我也非常意外，現在是效率的年代，對於想去阿曼卻又不想把整篇文章看完的人我直接列出我認為比較重要的部分。

1. 如果你是大三，幹得好，如果你大五，不用擔心，你已經比沒看到我這篇文章的許多人好很多了。
2. 選擇阿曼蘇丹國會是你這輩子中做過最正確的選擇。
3. 轉機時間不要太久，在機場待十三個小時完全可以把你逼去自殺，尤其是機場沒有網路時。
4. 記得與接待學生保持聯絡(最好把看過聯絡人的手機全部寫下來，手機是你最後的防線，光是有電子信箱是完全不夠的)確定好簽證的事情，以及不管幾點到，都還是請人接機，睡在機場會很不舒服。
5. 到當地可以辦張 sim 卡，連絡上方便很多，如果你夠宅，可以再加申請網路。
6. 如果你極度怕熱，請攜帶任何可以幫助你改善這些情況的物品，怕曬黑，一定要帶防曬乳，記得帶泳衣跟手電筒，有很高的機率你會用到。
7. 男生可以帶件當地的衣服 shitasha 作為紀念品。
8. 不用擔心英語好與壞，只要不是以英語為母語大多都會是同一個層級。
9. 嘗試任何有機會嘗試的東西或活動，因為你沒有第二次機會了。
10. 阿曼領錢算是方便，不過現金也不太容易弄丟。

11. 如果真的看完還有其他的問題，可以寄信到我的信箱詢問，我會盡量回

答: [jbkim22004@gmail.com](mailto:jbkim22004@gmail.com)