

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助學生返國報到單

填寫日期：2024/2/21

獲補助出國年度： 112 學年 上 學期	
姓名： 楊祚維	臺師大學號： 61002023E
臺師大系所： 社會教育所	
臺師大學院： 教育學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024/2/21

獲補助出國年度：112 學年 第一學期	
中文姓名： 楊祚維	英文姓名（姓，名）： YANG, TSO-WEI
臺師大就讀科系所、年級： 社會教育所 碩三	臺師大學號： 61002023E
修習國家： 俄羅斯	
修習校名： 聖彼得堡國立資訊科技機械與光學大學	
修習學院：	
修習科系：	
修習期間：2023 年 8 月 30 日 ~2024 年 1 月 31 日	
護照入出境時間：出境：112 年 8 月 30 日 <input checked="" type="checkbox"/>	
使用自動通關	
入境：113 年 2 月 2 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

1. 課業

在七月時收到承辦人員傳來的開學日時間為9/1，不過當時沒有傳給我課表，只說課表會盡快給我。而我8/30到俄羅斯沒幾天後，終於收到課表了，卻發現9/26才是我的第一堂課，這部分若是能多一點資訊的話，就不用多花錢住宿。往好處想，幸好有多那將近一個月的時間，讓我可以在聖彼得堡熟悉環境或到彼得堡近郊旅遊。

我選擇三門課上，第一門課是「Russian Language」，我的俄文只看得懂字母跟拼音，不是能和跟當地人溝通的程度。要特別注意這學期只開線上課（當時學姊是上實體的），當然吸收也有限，就當作課餘加強吧！

第二門課是「Negotiation, Influence and Conflict Management」，我非常推薦這堂課！這是一堂全英文的課，課前課後都會有文章、影片需要預習，再帶來班上和同學討論，因此英文比較弱的同學比較不推薦。我們班約25人，老師每堂課都會讓我們有發表、談判的機會。而因為不是專門開給交換生的課程，所以班上幾乎都是俄國人，不過他們都對外國人非常友善，會想盡辦法讓你能夠融入他們，所以可以交到很多的朋友。下課後通常比較晚，大家也會相約一起搭地鐵回家或聚會，是一個非常棒的交換體驗！

最後一堂是「Emotional Intelligence」，原本看了學姊來交換的經歷決定選，不過在開課當天不知什麼原因突然改成線上，以為可以向上一堂課一樣認識新朋友，結果因為大家都是在電腦前上課，很難與同學熟悉。老師會利用很多活動讓大家參與，課堂中也會隨機點同學回答問題或分享，當然也會有分組討論以及課後作業。雖然沒有實際與同學互動，不過線上的氣氛比想像中歡樂。

2. 住宿

我在聖彼得堡的住宿「VALO Hotel City」，它是一間公寓式的飯店，來之前可以選擇你要單人住還是雙人住，考量到我家人之後會來，所以我選擇單人住（一個房間是兩張床）。

- ✓ 設備：房間內含個人衛浴、浴缸、洗衣機、小廚房、冰箱、洗碗機、衣櫃、熨斗...等，在入住時會詢問你是否要加錢給每週一次的打掃房間以及更換床單，我都有加。
- ✓ 位置：當初選這家住宿很大的一個原因就是離地鐵站非常近，過馬路就可以到了！其他學校提供的委外住宿都需要走路 20~30 分鐘。地鐵站旁就是購物商場，有超市、生活用品店，有時候下課都會去商場轉一圈再回家～地鐵也是在主要的線上，半小時內可以到最熱鬧的涅瓦大街。

- ✓ 安全：因為是飯店式管理，每個人入住都有兩張房卡，期限到每個月的一號，每個月一號到大廳繳房租後房卡才會在當月啟用，不然就會發生已經到房間門口了，結果房卡刷不進去的尷尬窘境。
- ✓ 衛生：我有加錢請打掃阿姨打掃，每週一次，主要是換床單、收垃圾、換浴巾，不過阿姨們打掃的時間不太固定，有時下午有時晚上，如果臨時有需求也可以跟她們溝通。
- ✓ 網路：俄羅斯上社群媒體(IG、FB、Line 等)都需要翻牆，不過我發現這家的網路不鎖 Line! 所以可以非常正常的用 Line 和台灣的家人朋友聯繫。網速時好時壞，而且廁所收不到訊號喔哈哈。

品質：前面有提到家人過來住宿，記得寫信跟服務台提出有家人來的需求，是不需要額外付費的！入住時也可以要跟前台多拿張房卡。

3. 語言

俄國人的英文不太好，只有一些年輕人可以用英文流利的溝通，但不是非常普遍。因此確定要來俄羅斯後，有和線上家教學了四個月的俄文。俄文實在太難了！所以我在這邊都是用英文和當地人溝通，若真的遇到不會說英文的，就會用翻譯軟體。不過我遇到的俄國人不論是店員或路人，都很有耐心，發現我不會俄文時，會想辦法擠出一兩句英文跟我說話。

這裡的中國留學生很多，俄國人看到我們亞洲面孔，不會先詢問是亞洲哪一個國家來的，統一都會說「你好！」。連走在路上的小朋友或陌生人都會直接用中文友善的跟我們打招呼，有時候真的會被突如其來的中文嚇到哈哈。

4. 活動

ITMO 有一個完善的學伴制度，在出發前兩週我收到來自學伴 Whatsapp 的訊息，簡單自我介紹後向我詢問了班機資訊，我到達的時間是凌晨四點，學伴當天會準時出現在接機大廳，讓我非常順利的辦理電話卡、到達住宿以及換錢所。隔天她也帶著我到學校報到、銀行開戶，過了一週帶我去體檢，並提醒我拿資料的時間，若有任何問題都可以向她詢問。

十月開始國際學生陸陸續續到達俄羅斯，學伴們就會開始組織活動讓大家參與。主要有城市觀光、國際之夜，都可以在這些活動裡認識來自世界各地的學生。

5. 開銷

彼得堡的物價比台灣低，在這裡可以放心的吃吃喝喝！不過要特別注意，在這邊 Visa、Master card 都不能刷，我是帶美金現金過來換盧布的，街上都有換錢所，可以留意哪一家的換錢所匯率較好喔。俄羅斯的線上支付很發達，一到

學校報到完後，學伴就帶我去銀行開戶、存錢，手機 app 可以即時看到消費紀錄和餘額。

主要的生活開銷分為交通、飲食、娛樂。這裡的地鐵、公車都很完善，不過公車開得較慢且每站都停，除非是到比較冷門的區域，不然搭公車的時間是需要比較多的。金額都是進站刷卡，不管坐幾站都是統一價喔！

俄羅斯的食物...見仁見智啦哈哈，我是勉強可以接受，價錢很佛心。簡單的餐廳一餐大概 250 盧（約台幣 100 以內），貴一點的餐廳人均 500~1000 都有（很少超過台幣 300）。我也會到超市採買食材回房間自己煮，平均一次買 800 盧（約台幣 250）的食材可以煮 10 餐沒問題。

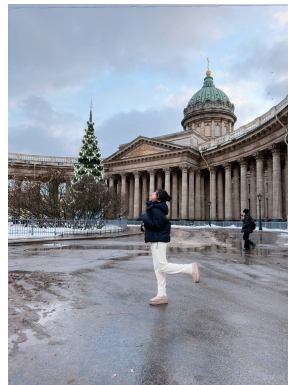
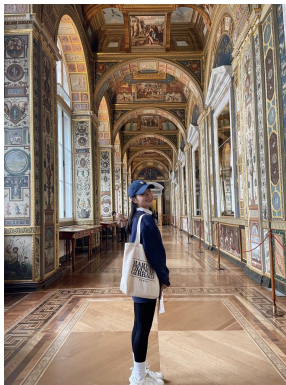
彼得堡最著名的莫過於博物館和教堂了！世界四大博物館之一的冬宮、彼得霍夫宮、滴血大教堂、喀山大教堂、聖以撒大教堂等等著名景點，都位於這個被譽為北方威尼斯的聖彼得堡。因為時間的關係，我整整提早來了一個月，在那個月裡去遍了大大小小的景點，加上拿到了學生證後的門票幾乎都是對折，因此當然要好好利用學生的身份！此外，彼得堡許多景點都緊緊相鄰，遊玩起來確實很方便。

四、照片（如有，請提供）

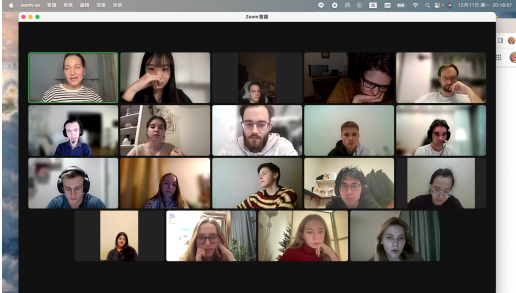
⇒ 住宿：VALO



⇒ 彼得堡的生活



⇒ ITMO



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他

俄羅斯因為戰爭關係，可能會有人擔憂安全的問題。就我在這生活了五個月的觀察，包括去了兩趟莫斯科，是完全感受不到戰爭的氛圍的。就像一般的城市一樣，人們正常生活、也不曾在電視網路中看到有關烏俄戰爭的消息。希望未來若有學弟妹到 ITMO 交換，一定要再訂機票或出發前確認好課表時間，避免浪費多餘時間。