

# 臺師大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：15/01/2021

獲補助出國年度：108 學年 第一學期	
中文姓名： 鄭穎芹	英文姓名(姓,名): Cheng Wing Kan
臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系 三年級	臺師大學號： 405832241
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：2019年 9 月 ~ 2020 年 1 月	
護照入出境時間： 出境2019年 8 月 25 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境2020年 1 月 6 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Human Capital in Innovative Economy		3	108/1
Internationalisation of Research		4	108/1
Digital Marketing		3	108/1
Innovative Economy or Knowledge Economy		3	108/1
Fintech: Challenges and Opportunities		4	108/1
Project Management		3	108/1
Corporate Environmental Management & Environmental Auditing		5	108/1
Russian as a Foreign Language		3	108/1

(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）

一開始在決定到那裏交換時，我並沒有想過到聖彼得堡交換，再機緣巧合的機會下，我被學校安排了到聖彼得堡光學及機械大學交換。原本一開始在想我不懂俄語我真的要去嗎。但後來自己想到平時旅遊並不會想到俄羅斯遊玩，而且俄羅斯在我眼中是一個神秘的國家，因為他跟中國一樣都是共產制度，但表面上看來的情況跟中國不太一樣。

在剛踏入聖彼得堡這個城市，完全跟我想像的不太一樣。在我想像中聖彼得堡可能還是跟台北一樣有很多高樓大廈及比較新的建築物，但是聖彼得堡其實是一個偏向歐式風格建築物的城市，到了聖彼得堡你會發現自己感覺很像身處歐洲一樣。在第一天剛到達，聖彼得堡光學及機械大學的國際事務處便安排了同學在機場接機，由於第一天我沒有需要遷入學校安排的飯店，因此該名同學就帶了我到我原本預訂的飯店。在計程車上我跟該名同學聊天，從聊天中得知聖彼得堡處於冬天的時候比較多，基本上是在九月份開始會變冷。該名同學亦有跟我介紹在聖彼得堡如果衣物不夠可以到那裏購買就比較便宜的衣服。

聖彼得堡光學及機械大學在還未開學的時候，已經在學校對面的廣場舉辦了大型活動 ITMO Day。同學們可以在活動中認識到新同學、購買學校產品及認識不同的學校社團。在當中我亦有幸加入了戲劇社，成為戲劇社的一員，雖然我不懂俄語，但是同學們都很遷就我使用英語作為溝通一起學習。學校還有很多不同的活動安排給我們，例如剛開學就舉辦了 ITMO Night。大學學生會及學校聯班在一個酒吧包場，讓學生們能夠在活動中聽聽音樂及認識其他同學，我們這些交換生亦很有幸獲邀請出席。

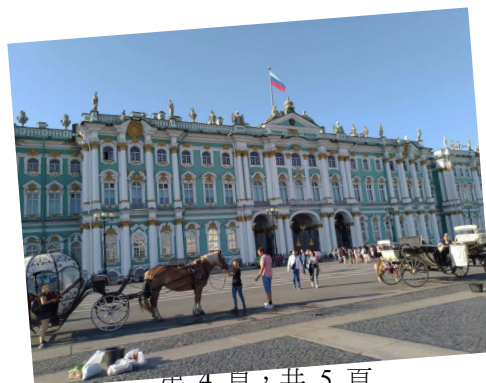
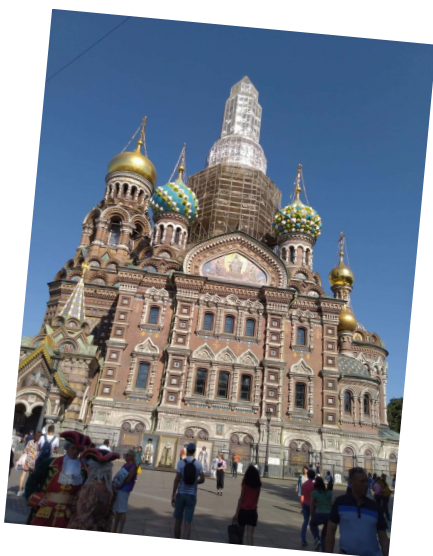
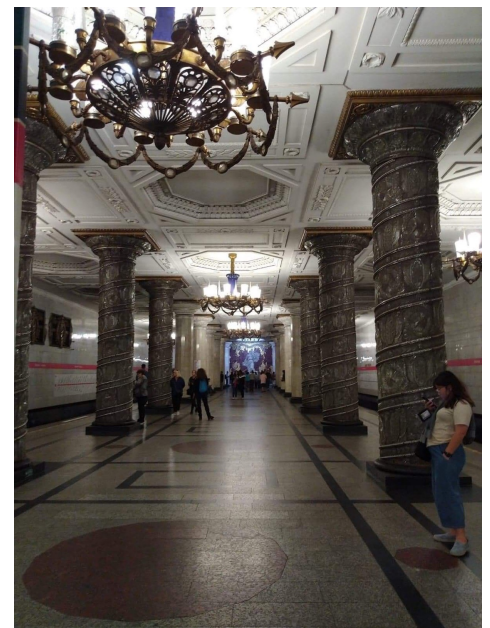
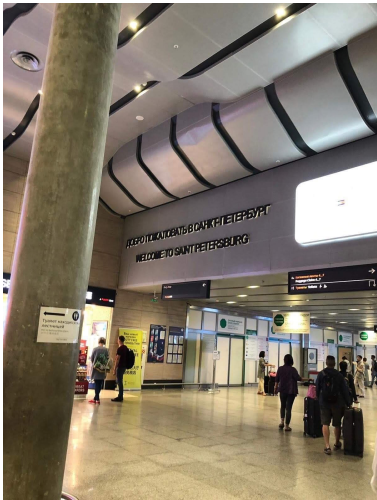
在聖彼得堡的生活方面，聖彼得堡的物價其實比台北還要貴。俄羅斯盧布與台幣的比例是 1:1.8。在聖彼得堡去一間普通的餐廳吃飯，大約需要\$230 盧布，即是大概\$140 台幣。如果到一些裝潢比較好看的餐廳吃飯，更有可能需要 500 至\$600 盧布一餐，即大概\$320 台幣。從此可見，其實聖彼得堡的消費跟歐洲沒有太大的差異。可是其實我從同學口中得知，俄羅斯最低工資為\$100 盧布，在俄羅斯如果以這個方法計算一頓午餐就已經是兩個小時的薪水。因此，俄羅斯同學告訴我他們基本上都會到超市購買日常糧食晚上回家煮食用。因為在俄羅斯的超市基本上購買食材是很便宜的，而且有一些更大型及平價的超市例如 Lenta 他們類似台灣的好市多，不過他們比較特別的不是量販店。在離開聖彼得堡之前的一個月，有一個我在聖彼得堡認識的香港女生告訴我學校附近有一個市集裏面可以買到一些中國食材及火鍋料，結果我就前往看看，發現有其中一個大樓有着至少三家中國人開的餐廳，普普通通吃一個蕃茄蛋飯，只需要\$150 盧布，物價跟中國大陸差不多，而且還可以買到很多中國大陸的食物。因此在後期我便主要到這個地方吃飯。不過，學校也有學校的餐廳，價錢大約就是大概\$200 左右一餐，他們採用的方式是自助餐式，沒有套餐可以選擇，只有那種你想吃什麼就夾什麼的方式。

至於學習方面，聖彼得堡光學及機械大學對於交換生的上課安排比較特別，他們是專門開一些提供給交換新的英文課程，這些課程安排給交換生選課及一些俄羅斯學生只要英文能應付到都能上課。因此在課堂內比較少能接觸到俄羅斯學生，不過他們的課程排課有點特別。他們是採用密集式上課，即是例如 A 課程會集中在一個禮拜的全天上完，因此有可能有時候會有衝堂的情況出現。但是大學會安排一些比較優質的師資給我們上課，例如有一個課程是 financial technology，這個課程大學特別安排到一位英國著名大學的講師過來授課，當中教授了很多不同國家的電子貨幣及支付平台，令原本對經濟非常感興趣的我獲益良多。

在俄羅斯的這幾個月，基本上都是處於寒冷狀態，因此巧克力是不可缺少的一個夥伴，在俄羅斯巧克力是比較便宜的食物，因為有很多巧克力都是來自俄羅斯生產的。而且俄羅斯的巧克力很適合當作伴手禮送給朋友，因此在俄羅斯我亦有幸地嘗試找不同味道的巧克力及不同品牌的特別性。

而且因為我是基督徒，亦很慶幸地在俄羅斯找到華人教會，當中認識了很多中國的朋友，最令我難忘的是有一天我需要幫忙煮飯，我總共用了 1 小時轉了大概 40 人的飯菜，而且每個人都吃得津津有味。

#### 四、照片 (如有, 請提供)



五、影音電子檔 ( 如有，請提供 )

六、其他