

# 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：\_08.10.2020\_

中文姓名：陳思妤	英文姓名(姓,名): Nicole Chen
臺師大就讀科系所、年級： 人類發展與家庭學系家庭生活教育組大四	臺師大學號：40506121E
修習國家：俄羅斯聯邦	
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：電腦科學與生物信息 ( Computer Science and Bioinformation )	
修習科系：電腦科學 ( Computer Science )	
修習期間：2019 年 9 月 ~ 2019 年 12 月	

### 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	學分數	學季/期
Fintech: Challenges and Opportunities	4 ETSC	108-1 學期課
Russian as a Foreign Language	3 ETCS	108-1 學期課
Machine Learning	4 ETCS	108-1 學期課
Social Media Data Analysis	3 ETCS	108-1 學期課

### **三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）**

整個學期的交換我想要分成三個部分介紹，學校安排的活動、課業相關的學習以及俄國生活注意事項。

#### **ITMO 針對國際生的 Buddy 安排與一系列體驗活動**

一開始到俄國聖彼得堡時，每個人會有一位 Buddy 協助在 ITMO 期間的所有問題，所以如果有任何的問題，都可以儘管和自己的學伴聯絡、發問。必須要說，在俄國如果沒有俄語 B1 以上的基礎，非常難生活，很容易吃虧，特別是亞洲人，因為俄國人的印象中，亞洲面孔幾乎會被歸類為中國人，同時俄國人對中國人的印象沒有非常好，經常把中國人視為肥羊，提出無理要求等等，所以語言方面強烈建議具備一定基礎再選擇俄國，對接下來的交換生活會有更好的體驗。

學校安排的活動中，ITMO 會在課程行事曆上安排一系列的小活動，像是每週的 National Night、一日城市導覽，以及 ITMO Buddy System 中學生安排的森林小木屋兩天一夜活動。

註：Taiwan National Night - ITMO 會根據交換生的國籍舉辦 National Night，因此台灣也有一個晚上屬於台灣的 National Night。

#### **資訊類課程作業審查師生比高**

在 ITMO 上課，讓我最有體會的部分在於學校專攻機械、資訊及光學相關

學科，因此我在修習資訊相關課程時，繳交作業通常會有助教告訴學生 Code 上有什麼錯誤，也會根據當次交出的 code 打分數，也能夠在日後修正或再次繳交提升自己的分數。這部分我想強調的是，繳交作業的部分師生比是足夠讓交換生學到內容的，雖然有很多的時間是在等候其他同學和助教討論（如果一個班有 50+ 以上的學生，會等很久，非常久）但每個人的作業會確實被助教檢查，並且自己可以提出問題。

另外，選課的部分，可以在選課的時候先選自己有興趣的課程，經過第一堂選課了解自己是否適合或喜歡這門課，再寄信向國際處相關人員加退選，不用擔心一選定生死。

## **在俄國生活注意事項**

### **食：**

俄國的飲食沒有台灣方便，在俄國比較多還是以在家烹飪為主，聖彼得堡當地有一家連鎖亞洲超市（красный дракон，中文翻譯：紅龍亞洲超市），都可以買到一些亞洲料理需要的食材。

### **衣：**

衣服的部分會建議即將交換的同學直接在俄國購買，因為在台灣準備而帶過去的衣服有時候無法完全應付當地的氣候，甚至有許多台灣販售的冬季保暖衣

物成分為棉，在零度上下甚至負十度的氣候是完全不保暖的。在聖彼得堡也有台灣人熟悉的 Uniqlo ，所以完全不用擔心帶過去的衣服不夠。鞋子的部分，由於是雪地氣候，一定要注意買的時候需要防滑，否則在雪地裡行走不易，容易滑倒，特別是結冰的路面上不止滑的鞋子不易抓地，非常危險。

## 住：

在俄國我選擇的是比較好的宿舍，在出發前已經被過去交換的學長姐告知一般俄國學生的宿舍環境沒有很好，所以選擇國際處提供選項中條件較好的宿舍，但在住宿的過程中還是遇到其他的問題，比如說：房東除了租金以外，另外跟房客索求其他費用，這個現在在其他宿舍並沒有發生，因此在這部分需要馬上向學校告知：這個和學校合作的住宿有這個問題，才能避免再次成為俄國人眼中的肥羊。

另外，如果有需要尋找住宿的話，一定要告知自己的學伴，請他協助聯絡俄國房東，因為外國人要在俄國找房子一定要請房東提供居住證明，但是俄國許多房東不願意提供居住證明（過程繁瑣等等因素而不提供），這部分是需要學伴幫忙協商與溝通，請房東提供（法定上只要是房東都一定要提供居住證明，不論哪裡人）。

在宿舍防疫的部分，其實沒有非常落實消毒以及其他防疫措施，所以如果真的需要住學校宿舍，在當地可以準備消毒水等等相關防疫衛生產品。不用擔心俄

國買不到口罩或防疫產品，目前俄國各大超市都有提供，也沒有哄抬價格的狀況。

行：

交通工具	特色
當地小型巴士	單程 40 盧布 沒有公車站，要自己跟司機說要下車
一般公車	單程 35 盧布 有公車站停靠，可以用公交卡
電車	單程 35 盧布 有公車站停靠，可以用公交卡
捷運	單程 55 盧布 可以用公交卡，單程 40 盧布搭乘次數 越多次越便宜（40 盧布逐次遞減）
計程車（Яндекс Такси）	與 Uber 類似

\* 購買公交卡的部分，入境隔天學伴會帶著交換生到捷運站購買

俄國人的地圖，主要不是 Google Map 而是 Yandex Map

( Яндекс.Карты )，地圖上可以查到公車、電車的移動，也可以追蹤自己想要坐

的公車大概什麼時候到、差幾站，可以自行評估當下選哪一種交通方式。

秋季交換的同學，要千萬注意聖彼得堡的開橋時間，如果不住在市區而是住在其他島上的話，開橋的時段是沒有辦法從市區回住處或宿舍的，不然就是要繞路或者多付計程車費用。

**額外補充：**

入境俄國前，可以找去過的學長姐，或直接加入「聖彼得堡台灣同學會社團」，才能在遇到緊急危難的時候有適時的幫助，同學會的台灣同學都很樂意提

供協助，不用擔心求助無門。

隨時注意自己的隨身財物。到了俄國之後，我也被告知聖彼得堡的治安沒有很好（但生活一兩個月後我發現還好），但俄國大城市（莫斯科、聖彼得堡）的治安不是很好，基本上台灣同學都會這樣告誡要去俄國的學生。在聖彼得堡我沒有遇到搶劫與偷竊，但在莫斯科我有遇到扒手，扒走我的手機。當下也有馬上到俄國警察局報案，但最後還是沒有找回來。在俄國千萬要注意自己的隨身財物，隨身帶的東西盡量別太多，比較好檢查物品是否還帶在自己身上。

如果在俄國有任何問題，除了台灣同學會可以求助以外，課程上或校務相關的事務可以立即向自己的 Buddy 詢問以及求助，畢竟有時候學校相關的問題，台灣同學會可能比較不了解，這時候可能就要找學伴了！學伴的部分每個人一人會有一位學伴，甚至學伴也會到彼得堡機場接機，一入境就會見到對方，所以有任何問題記得直接向學伴告知，並尋求協助。

最後，想向想要再次強調（因為真的非常重要），在俄國語言上若沒有能夠和當地人溝通的能力，生活上會非常不易，特別是俄國的民族主義非常強烈，經常遇到他們對待不會說俄語的人並不是非常友善，甚至歐洲交換生也遇到一樣的問題，例如：在購買餐點，開口點餐時（被發現不說俄語），經常會被拒絕或不願意提供協助。俄國不像歐洲，當地人發現對方不會說當地語言時，轉換成英文提供協助，因此若語言上的問題沒有克服，這在生活上會是非常有挑戰的事情。

希望以上分享有幫助到想要去俄國交換的同學，如果有問題可以透過另外的管道

詢問我！