

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 2020.05.11

中文姓名： 吳艾齊	英文姓名(姓,名)： WU AI CHI
臺師大就讀科系所、年級： 健康促進與衛生教育學系大四	臺師大學號：40405015E
修習國家： 俄羅斯	
修習校名： 遠東聯邦大學Far Eastern Federal University	
修習學院：語言中心	
修習科系：俄語	
修習期間： 2019年 09 月 ~ 2019年 12 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Practical Russian Language	Natalia		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）

## 學術

遠東聯邦大學位於海參威的俄羅斯島，而我上課的地方位於海參威市中心的分校—語言中心，因為宿舍分配到的是在俄羅斯島上的本部校區，所以每天都必須搭車程約30~40分鐘的公車到海參威市區上課。語言中心的俄語課程是週一到週五每天三個小時，根據每個人剛入學的俄語程度測驗結果分班的，在俄語中心上課的大多是大陸人和其他外國留學生，在俄語中心上課幾個月以後通過考試才能進入大學本科系就讀。在語言中心上課有一個非常特別也讓人困擾的部分：不管是哪個程度的班級都是全俄語教學，對於程度較好的學生能夠提供一個非常棒的口說與聽力練習的機會，但對於一個字都不會的初學者來說，用俄語教學會完全無法理解老師上課的內容以及講解的文法、單字，並且在俄語中心授課的老師並沒有很好的第二外語能力，因此對於初學者來說是十分吃力的，但也因為困難重重，所以學生們回家會花更多的時間理解與複習老師上課的內容。遠東大學的國際生非常多，以烏茲別克、南美洲與大陸人居多，因此在校園中其實有很多機會可以交流各國語言與文化，學校也經常舉辦國際生的相關活動，我覺得這點是非常棒的。

## 生活

海參威九月的天氣很涼爽晴朗，因為學校在小島上，沿著小路往下走就可以到海邊，這個季節天氣還沒有很冷，當地居民的週末活動就是到海邊曬曬太陽玩玩水，十分愜意。不過10月中以後天氣就變得比較冷，大約在0~10度之間，11月初就會開始下雪，有時候積雪過厚導致路面無法行駛時學校就會停課，對於從小生長在亞熱帶國家的我，下雪是一件十分新奇的事情，有時下課回家的路上也會開始飄小雪，但是因為靠海的關係，大部份時候都是刮著大風伴隨著冰晶打在臉上，以前一直認為下雪應該是件很浪漫的事情，到了這邊以後才開始發現下雪是一件很不方便也不舒服的氣候，積雪太厚除了導致行走困難，還會讓鞋子每天都濕漉漉的，路上的雪化了再結冰會讓行走上面的時候寸步難行，還跌倒了好幾次。俄羅斯人喜歡喝酒是眾所皆知的，海參威小小的市區就有好幾間酒吧，週末夜晚非常熱鬧，因為海參威的日韓觀光客非常多，因此酒

吧裡面也常常可以看到除了本地人以外的外國人。俄羅斯人喝起酒來的確很驚人，但是喝醉以後鬧事的人也不少，夜晚鬧區的治安個人認為和台灣比起來差不多，雖然醉漢常有，但是警察巡邏也很頻繁，但是還是建議不管男女夜晚外出還是要結伴比較安全，尤其是亞洲臉孔的外國人，俄羅斯人的排華現象還是存在的。

眾所皆知俄羅斯人有一個外號—戰鬥民族，在這邊生活一段時間發現果然名不虛傳。俄羅斯人週末的休息娛樂除了喝酒以外，還喜歡爬山與健走，這些活動看似輕鬆休閒，但真的到當地體驗後卻發現不是如此。曾有一次參加學校學生社團辦的『半夜健行』活動，活動貼文表示：半夜1點從學校出發，沿著島上唯一一條馬路就會走到海邊，到達的時間剛好可以看日出。原本以為會是非常健康又浪漫的行程，卻沒想到從學校出發到海邊的路程居然要徒步18公里，而且在最接近海邊的2~3公里路程並不是好走的馬路，而是石頭與沙土參雜顛簸不平，且還要在黑暗中摸黑跳躍淺灘上的大石頭，等到達目的地時雙腿已經快要失去知覺，但同行的俄羅斯人絲毫不見疲態，一路上有說有笑健步如飛，到達海灘時還開心地生火烤著自己帶來的麵包與香腸，從那次以後我才深深體會所謂的『戰鬥民族』究竟是什麼樣子。

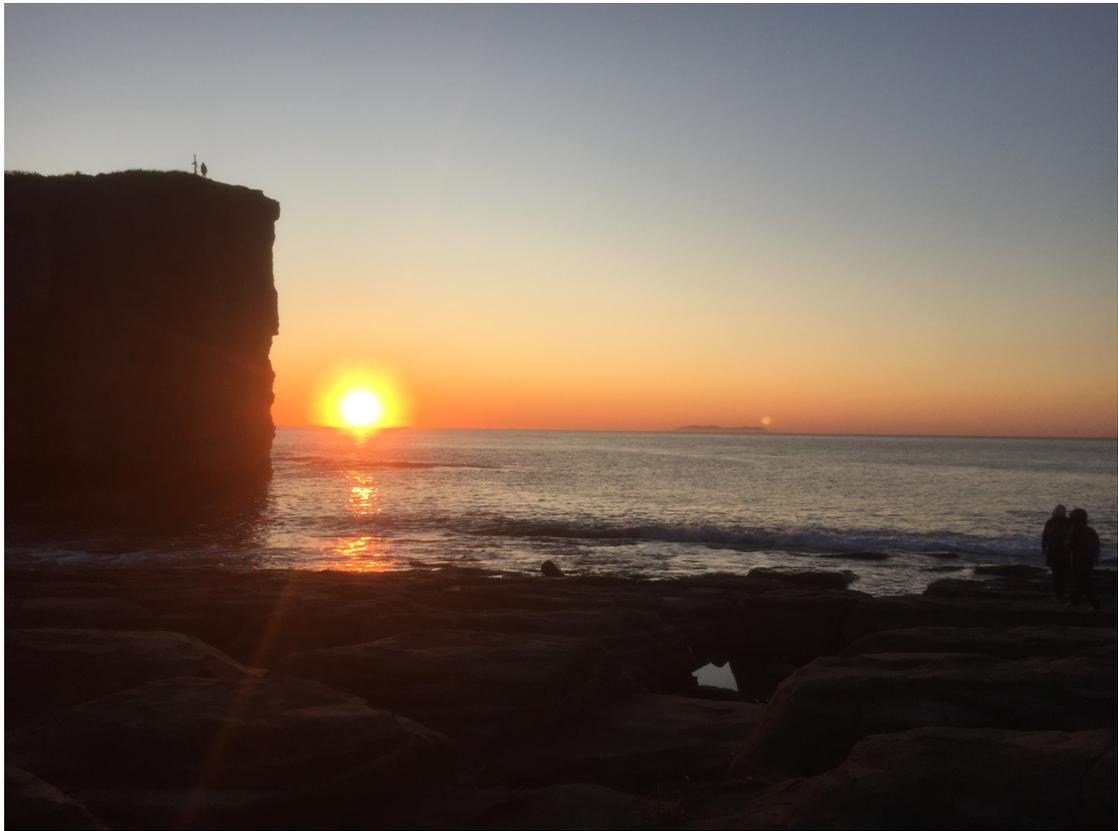
## 開銷

在俄羅斯的消費水平比起台灣低很多，如果在大型商場購物會更便宜一些，在海參威的生活大部分都是自己到賣場採購食材再回宿舍煮，外食的價格比較貴一些，而且俄式的餐點剛開始吃覺得很好吃、很特別，但久了以後還是會不太習慣，因此到商場買一些亞洲的泡麵與青菜交替著吃。在海參威因為靠近大陸東北，有一個很特別的中國市場，應該說其實在海參威因為大陸人真的很多，所以有一個大陸人自成一格的生活圈。中國市場可以買到很多大陸的泡麵、調理包、零食或飲料水果等等，雖然不完全跟台灣的一模一樣，但已經是最接近家鄉口味的食物了。中國市場內也有很多家中國餐廳，在思念家鄉味的時候很適合到這邊來點幾樣中菜，味道都還不錯。

俄羅斯的低物價也反映在一些國際化妝品品牌，在這邊購買化妝品或香水等等，在商場週年慶打折時幾乎都是台灣價格的一半，對女生來說可以算是購物天堂。

四、照片（如有，請提供）





五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他