

# 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：\_\_2020.06.30\_\_

中文姓名： 文心琪	英文姓名(姓, 名): WEN, Shin Chi
臺師大就讀科系所、年級： 物理系大四	臺師大學號：
修習國家： Russia	
修習校名： ITMO	
修習學院：	
修習科系：	
修習期間： 2020年 2月 ~ 2020年 5月	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數 (ECTS)	學季/期
<b>Innovation Systems: Russian Federation Development</b>	<b>Dr. Svetlana Evseeva</b>	3	
<b>Intercultural Communication</b>	<b>Dr. Irina Shmeleva</b>	3	
<b>Biomechatronic Systems Development</b>	<b>Dr. Pavel Kovalenko</b>	3	
<b>Corporate Environmental Management</b>	<b>Dr. Anastasia Pavlova</b>	4	
<b>Sustainable Cities Development</b>	<b>Dr. Irina Shmeleva</b>	3	
<b>Russian as a Foreign Language</b>	<b>Alexandra Solovieva</b>	3	
<b>Robot Sensing Systems</b>	<b>Dr. Vladislav Gromov</b>	3	
<b>Environmental Audit</b>	<b>Dr. Anastasia Pavlova</b>	3	

(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）

在 covid-19 疫情肆虐時期，我的交換經驗或許跟一般人很不一樣。雖然有時覺得自己去了一趟，和自己原本的規畫有很大的落差，感到有點可惜，不論是在學校跟當地學生交流，或是到博物館及其他地區旅遊，都因為疫情而中斷。然而，塞翁失馬，焉知非福，比起走訪各處，我有更多機會和宿舍各國的朋友交流，深入了解不同的國家和文化，例如：穆斯林的齋戒月和中東文化。藉著自己在領袖社培養的勇氣和世界和平的胸襟，突破語言的障礙，認識一群很棒的朋友。只要時時抱持著好奇，樂觀的心，處處都是有趣的學問。

我的分享分為三部分，一是心路歷程，二是文化感受及議題思辨，三是在生活方面的分享和傳承。

#### 一、心路歷程：

我想我學到最多的，就是「隨遇而安」和「感恩」這兩件事。

在俄羅斯生活的這段日子，認識到自己是個很容易緊張，不太會生活的人。老實說，我一到當地，比起興奮，大部分的腦袋反而被緊張和害怕所佔據，即便我過去參加一些海外交流的活動，即



便大學四年，自以為很獨立的在外生活，但是這是第一次自己在國外規劃打理一切。抽離以往被行程追著跑，忙碌的日子，如今要學習怎麼煮菜，規劃空閒時間，悠閒的生活對我也蠻陌生的。好不容易經過一個月的適應，疫情又再次打亂了生活。讓我不斷地學習，切身體認到「隨遇而安」的生活態度。有人問我：「如果這個國家讓人這麼緊張害怕，還會推薦學弟妹們申請嗎？」我會露出堅定的笑容說：「一定要去啊！每個人的感受都不一樣，你或許會適應得非常好。若適應上不是很順，那就更恭喜你看到了不一樣的自己，並未你開心，你踏出了舒適圈，迎接這樣的挑戰。」

一次次打破重來的生活中，尤其在國外，更加感受到過去很多生活的瑣事都

不是這麼理所當然。例如：手機掉了辦新的門號、網購取貨、繳費流程.....因為語言隔閡，溝通更困難。此時，有人幫助你一起解決這些事情時，只有滿滿的「感恩」，回頭想想，他們沒有理由幫助你時，就會發現，人的溫情不論到哪個國家，只要自己用心體會，真的很美麗。

## 二、文化感受及議題思辨：

對於聖彼得堡這座城市的歷史記憶和文化保存，感到無比的佩服與尊敬。相較台灣水泥叢林，現代都市的景色，幾乎所有的歷史建築都保存下來，融入在現代的生活中。有次我在學校一棟建築物迷路，不是我傻，就連我問路的那位教授也被搞得暈頭轉向。很幸運遇到一位研究生，在找路之際，他跟我介紹，這棟建築過去是一座監獄，所以內部結構才會如此複雜。頓時，我從外面觀察，發現它的中庭設計，就是用來給犯人放風的地方。走在街上，也不難觀察到二戰留下的蹤跡，一塊塊的紀念碑及鮮花（也有塑膠花），還有彈孔，不斷的提醒人們這段慘烈的歷史。一棟棟歐式建築，講求堅固及華麗的建築美學，樑上的雕像，窗台的浮雕，對比零星幾棟現代建築的簡單與實用，心生一股對過去生活藝術講究的崇敬。

因為本身極為關注環保，氣候變遷等問題。我在 2020 冬末春初，聽著每位俄羅斯人異口同聲地說：「今年冬天是最暖的冬天！！過去最低溫到-30 度；地上的積雪可以到一樓窗戶四分之五高；Neva River 在三月前，應該是冰封的狀態。」如今，我所經歷到的：溫度才-10 度左右；下雪就像薑餅屋的糖霜若有似無；二月到達那邊，河上不過飄著幾塊浮冰。從西伯利亞來的學生跟我分享，因為氣候不穩定，一下熱一下冷，讓路面的積雪融化又結凍，使的路面不好走，造成很多意外。回國後，也得知西伯利亞永凍層的融解，造成石油流入海洋，汙染大片海域。心中的擔憂，比過去更加沉重，也是不斷提醒自己，如何面對與解決。



### 三、生活經驗傳承：

#### 行前準備：

- 1) 備妥重要文件: 護照 (簽證)、入學邀請函、2-3 張證件照.....。

在入關時，會需要你的入學邀請函作證明。一到學校，會有很多文件需要申請，需要一張證件照辦理你的學生證。

- 2) 信用卡：

當地基本上所有消費都是刷信用卡，甚至當地的人都直接將手機和信用卡綁在一起，直接用手機支付，所以不用特別在出國前先換盧布，等到當地再領一些現金放在身上即可。(根據學姊的建議，我也是辦「國際學生證—debit 卡」機票會比較便宜，有些博物館也會有優惠。不過，對於學生的話，博物館門票用當地學生證比較划算，可以比價一下。)

- 3) 語言：

英文在俄羅斯並不是這麼方便，當地主要仍是用俄文溝通。雖然在台大修了半個學期的俄語，帶點基礎繼續學習比較不會這麼緊張，論溝通還是過於吃力。如果能在去之前先學一年俄文，對交換半年來說，可以把握更多機會和時間跟當地居民聊天，了解當地的文化。若到西伯利亞，就需要仰賴俄文或翻譯軟體了。

但是對於聖彼得堡這個大城市，以及學校生活來說，簡單的英文就可以跟各國交換生，還有當地學生交朋友。

- 4) 網站分享:

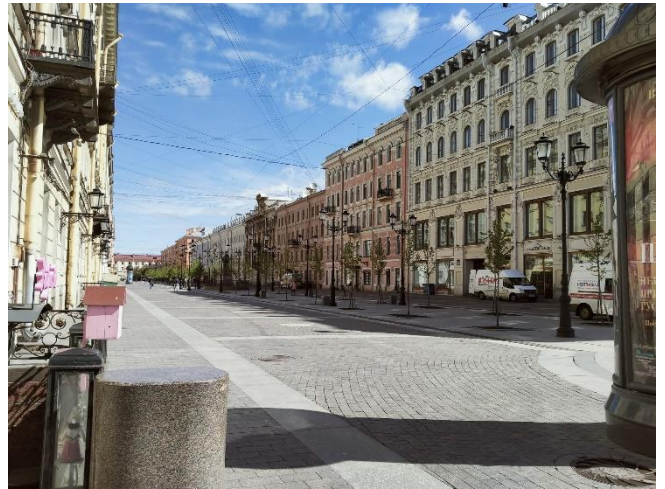
俄語森林 (FB 粉絲專頁)

## 聖彼得堡學生會(FB 社團)

### 當地生活：

# 有三樣文件一定要保管好：護照、移民卡、居住證明（可以拍照存手機及影印一份放在身上）護照就像當地的身分證，如果要去喝酒的地方，或是到郵局領包裹，就需要出示證明。移民卡（外觀上是一張薄薄小小的紙）在入境時，會發給你，一定要保管好，出境時會收回去。居住證明，學校會幫你準備，所以不用擔心。

# 延簽：通常需要一個月以上，雖然規定在簽證有效期限 4 5 天以後才能辦理，實際上可以早點拿到國際處申請，愈早拿到，出入境比較自由。



### 食：

當地的飲食支出跟台北差不多，校內也有自助餐廳。但是自己煮省更多，除了蔬果，都比台灣便宜很多。宿舍或是市中心附近，超市非常普遍，非常推薦辦 Lenda 會員卡，幾乎每件商品都會有折扣。不論用瓦斯爐或是烤箱，都需要自行用打火機或是火柴點火，很酷。飲水機非常不普及，當地的人都是使用濾水器直接過濾水龍頭的水，建議可以買一個，用到學期末差不多。

### 衣：

我是春季的時候去的，衣著參考即可。室內外溫度非常大（全天候暖氣供應），所以基本上上衣薄長袖為主（怕熱，甚至可以帶一兩件短袖），厚外套有防水功能最好，下雪下雨都可以免去撐傘的麻煩。顏色當地都是以深色為主，雖然沒有一定，但是希望走在路上不要太顯眼，可以考慮。其他配件：靴子，手套，毛帽，圍巾.....。暖暖包可帶可不帶，如果計畫待在戶外四個小時以上，就可以備著，到四月左右，風吹來還是很刺骨。

### 住：

我是選擇學生宿舍（一個月約 3000 盧布）。交通算方便，離地鐵站很近。房間有大有小，2 - 5 人一間的都有，需要共用桌子，也會附床單，枕頭，棉被，每個月都會提醒大家統一回收清洗。每層都有共用廚房（冰箱）、廁所。老實說，那邊的衛生並沒有很好，很多小蟑螂（多到已經坦然跟他們共存了），熱水也很不穩定，馬桶很多沒有馬桶蓋。如果不要求生活品質的話，可以跟各國學生交流，跟清潔阿姨練習俄文，生活也蠻有趣的。

### 行：

地鐵(46 盧布)、公車（50 盧布）都是以次計價，在夏天（五月之後）才會



有共享單車可以租借。值得一提的是，計程車很便宜（晚上當然會比較貴），若跟朋友去玩，一起分超級划算。可以下載 App: Yandex，前往機場也很方便。

育：

此學校開給交換生的課，都是英文授課，所以語言上不用擔心。而這所大學是以商管，資訊為主要學科的大學。而物理、機器人方面的課程，是屬於研究所的課程，可以先上課看看，若適應不良，可以再寫信告知國際處的老師，調整適合自己的課程。另外，在課表上的安排，因為是以集中課程的形式，會有衝堂的問題，所以課表出來後，要自行跟任課老師告知、溝通。也有從早上到晚上一整天滿堂的情況，因此事後再斟酌自己可以承擔多少。



我覺得每個課程都有特別和挑戰之處。例如：Technology Entrepreneurship 除了創業的基本概念，甚至直接讓學生直接現在的創業家合作討論，跨國學生的線上討論，最後做出 final present 請對方提供建議。



這裡交換生課程的安排方式不太一樣，大部分的課程會集中在一兩周，或一兩個月全部上完。可以規劃一下自己的行程。我個人覺得這裡的分數給得很高，所以相對不用有太大壓力。

特別提這所學校的學伴系統，超棒的  
~~很照顧交換生，所有入學手續，包  
括住宿、繳費、手機門號，他們都會帶  
著你完成，所以不用緊張。也會有很多  
活動可以互相交流。



樂：

城市各個角落，有很多的美術館、博物館、教堂，以學生證，都有很便宜的  
學生價，甚至可以免費進入冬宮，相當划算。若是在國內旅遊，至少我知道國內  
航班機票蠻便宜的。都可以去看看。

東正教的莊嚴肅穆，不論是從藝術還是宗教方面，對極致精緻的追求，都令  
人震懾。





五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他