

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：_2020.07.06_

獲補助出國年度： 108 學年 第一/二學期	
中文姓名：侯雅馨	英文姓名(姓,名)： HOU, YA-HSIN
臺師大就讀科系所、年級： 體育學系五年級	臺師大學號： 40430006A
修習國家：俄羅斯	
修習校名：遠東聯邦大學	
修習學院：俄語中心 Centre for Russian Language and Culture	
修習科系：俄語中心 Centre for Russian Language and Culture	
修習期間： 108 年 9 月 ~ 109 年 1 月	
護照入出境時間：	
出境：2019 年 9 月 19 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：2020 年 1 月 17 日 <input checked="" 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
俄語文法	В е р а н и к а	2	2019 autumn
俄語口說	В и к т о р и я	2	2019 autumn

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享

● 學術課業

這學期在遠東聯邦大學交換的單位為俄語中心，因此課程方面是很單純的俄語學習。俄語中心跟遠東聯邦大學系統是分開的，因此不需要事先選課，到達學校後會由學校志工帶領至中心進行分班測驗，最快隔週開始上課。

我的俄語基礎是零，若待基礎班開班需等到 10/1，為了快點學習俄文融入當地生活，我選擇測驗進到較低階的班級學習。這邊的上課時間很固定，每週一到五，每天三小時（文法 1.5 小時、口說 1.5 小時），班級規模為小班制，約 7-12 人不等，主要採俄文授課，偶爾參雜一點點的英文。

讓我印象非常深刻且難忘的是：第一天老師上字母及書寫體，第二天就開始教單字還有文法的陰陽中性了。加上是俄文授課，對於沒有基礎的同學來說非常吃力，後來與老師協調使用多一點點的英文來補充說明、放緩進度，加上每天放學後的練習、背單字，大約在第三週後慢慢跟上大家的進度。

很幸運的，後來在學校交到幾個會說英語的俄羅斯人、本科生、同樣來自台灣讀俄文系的同學，語文方面在有他們的幫助下

能學習得更順利（因為學校進度很快，有些地方不會講得太清楚就帶過去）。

至於是否需要在臺灣預先學習俄文呢？可視個人需求選擇，臺灣的俄文補習班通常進度較為緩慢，以在海森歲的經驗來看，大概兩天的課程就已追過補習班兩週的課程，所以建議不用花錢上補習班，雖然在學校前期辛苦一些，不過因為環境的關係學習效果比較好，速度也比較快。

- 校園日常

遠東聯邦大學位於俄羅斯邊海邊疆區的首府—符拉迪沃斯托克，俗稱海參崴，鄰近中國與韓國，因此華人觀光客與學生相對較多。相較於西部的大城市，這個地方的建設稍微落後，不過主要機能都不差，且物價便宜，生活起來比較不會心痛！

交通

海參崴的交通主要依賴公車以及計程車。因語言中心在市區，學校主體以及宿舍在島上，每天就需要來回搭大約 2-3 小時的公車去上學（校內部分有提供接駁巴士）。公車單趟 28 盧布（約台幣 14 元），計程車比臺灣便宜，可使用 app 叫車，人多一起分擔下來非常划算且比公車快很多！

宿舍

兩人一室，男女合宿。像飯店規模一樣有床、衛浴、冰箱以及共用廚房，在入住時會領取枕頭及棉被、被套等，退宿時歸還；每週會有專人到房間吸地板以及掃廁所，被套及枕頭套可隨時至二樓更換。一樓有共用的洗衣機（免費，須排隊及自備洗衣精）和像飯店大廳一樣的櫃檯。以宿舍的規模來說非常高級且舒適，價錢一個月 4000 盧布（約台幣 2000 元）。一樓櫃台 24 小時都有人待命，關於宿舍的疑難雜症都可到櫃台詢問，例如：忘記帶鑰匙、房間有東西壞掉等等，唯一缺點是櫃檯人員大多不會講英文，也不會試圖跟你講英文，因此建議直接用 google 翻譯溝通或是找其他可翻譯的人協助。

比較特別的是宿舍門口都會有警衛駐守大門，進來時會查看通行證以及檢查包包，不可攜帶危險物品以及酒精類飲品進入宿舍，酒醉時也會被拒絕進入宿舍且計點，在宿舍內飲酒及抽煙也會被記點，有時警衛會不定期到房間巡視，累計三點將會被退宿。若想邀請同學至自己的宿舍作客需在警衛那填寫表單並且扣留通行證，時間至晚到晚上十點，超過一樣會被計點。

飲食

通常我都在超市採買食材回宿舍烹煮，這最方便最省錢的方式，比較懶惰時也可買微波食品或直接叫外賣（需加入微信群組）。

運動

學校本身就是個海灣，在天氣還沒變冷之前在校園內沿著海灣跑步是非常舒服的，室外也有操場、籃球場、網球場。天氣變冷甚至開始下雪後，可至學校體育館內運動，裡頭有室內操場能跑步、籃球場、羽球場、排球場、足球場及多功能空間，運動的同時也能趁機交友！

● 生活體驗

溝通

俄羅斯比較特別的是說英文的人比較少，大多數人只會講俄文，包括學校內的人員，就算你一臉寫著「我聽不懂」，他們還是會直直地對你說俄文。除了先學會幾句實用的話像是：「你好！」、「抱歉！我聽不懂俄文」外，也要積極的去試著溝通，肢體語言也好、翻譯軟體也好、找人幫這你也好。在前期會比較辛苦，因此通常在適應之前最依賴人的便是國際處處理交換學生

的專員，需要比較複雜溝通的事情或是超出自己能力範圍的事，
可以麻煩專員協助。

不過！我覺得最好的辦法是去主動多交朋友，除了可以快速
深入當地生活，他們也能幫助你解決大部分的困擾。像是在我辦
離校程序時，在宿舍退費的地方卡關，承辦人員寫了一張連當地
人都看不懂的紙條只是我去跑這些流程，在溝通上也一知半解，
最後跑來跑去沒結果，還是打電話給會說英文的俄羅斯朋友，請
他幫忙協助，才順利完成。因為學校內部行政上處跟處之間統整
不是很好，跑文件的效率很低，常常需要多方詢問才会有解答。

看劇

置身柴可夫斯基的國度必須要去看芭蕾舞劇以及歌劇，且價
錢非常便宜，下排靠中間的位置大約台幣一千出頭而已。

● 開銷概算（臺幣）

住宿：2000/月

交通：1000/月

網卡：250/月

學校保險：2000/學期（強制）

食材：4000/月

五、影音電子檔

俄羅斯交換 vlog

<https://www.youtube.com/watch?v=t69kShWT-os>

<https://www.youtube.com/watch?v=wEk5w8hGCCc&t=600s>

<https://www.youtube.com/watch?v=dRkvBG40I3s>