

## 〔學校簡介〕

莫斯科國立師範大學，簡稱「莫師大」，是俄羅斯最早建立、規模最大的師範教育大學，其主校區位於地鐵-伏龍芝站(Фрунзенская)，而其餘校區則分散於莫斯科市區內。

交換生經常出沒的地點，無非是宿舍區所在的地鐵-西南站(Юго-Западная)，以及預科(預備科目)所處的地鐵-運動場站(Спортивная)，兩地之間藉由乘坐地鐵以及步行的單程通勤時間約為 40 分鐘。

針對住宿的部分，由於國立中山大學與莫師大間有簽訂姐妹校的合約，因此所有交換生到此都有宿舍的床位可居住，宿舍的配置原則上為 2~3 人一間寢室，與鄰近的一間寢室共用一套衛浴設備。

## 〔國外研修之課程學習(課內)〕

在我們抵達俄羅斯前，莫師大提供了選課表讓即將抵達的交換生填寫，但並未附有任何的參考選項可供選擇，因此我們只能參照該校的網頁並依據自己的意向進行填寫。

繳交後，他們只准許了俄文的語言學習課程，至於其他科目，則因「本校僅有提供給外籍生的俄文課程係由英語授課，其餘科目皆為俄文授課(即便是英文課)，所以請學生確認其俄文能力是否足以參與這些課程」，在這樣的狀況下，由於我們並沒有任何俄文的基礎，因此只得將額外課程刪除，只留下俄文課程(對話、閱讀、基本文法)。

抵達俄羅斯後，我們到學校進行了一項俄文程度的測驗，並取得未來一學期的課表，才發現上頭所列的課程並非是我們先前所選的，而是相對應的一個俄文學習組合(聽、說、讀、寫、文法)，一週有五天是上課日(周末不一定放假)。以我的課表為例，週四與周日是假日，而一天則有五小時的課程，換算成台灣的學制，大約為 25 學分的語言課程，後來才知道這樣的課程，是為後續計畫在俄羅斯攻讀大學或碩士學位的外籍學生所設計的，而這也就是他們所說的預科課程。

課程分為兩個上課時段：09:15~14:25 及 14:30~19:20，一天僅會有一個上課時段，由於課程橫跨午、晚餐時段，因此不同的老師會有不同的休息時間。

在這樣緊湊的課程安排下，原則上若不排斥學習新的語言，只要依循老師的教學步調，加上課後的複習，都能獲得不錯的學習效果。

## 〔國外研修之生活學習(課外)〕

由於前往莫斯科就讀預科的學生，大多來自中國大陸，因此對於進入預科學習的交換生來說，平常較少有機會能夠與當地抑或是其他國家的學生進行交流、互動。

但莫師大的國際處亦有組織 Buddy Group 此類學生團體，藉由與俄國學伴以其他交換生間的互動，使交換生得以更快地融入當地的生活，並得以結交許多來自不同國家的朋友，而該社團於學期中的每一星期，皆有舉辦 Russian Speaking Club 活動，透過日常的生活情境使學生得以更快學習相關的俄語會話能力。但由於舉辦的時間，經常與我們課表有衝堂的問題，因此我們鮮少參與該活動。

至於校外活動的部分，除了預科課程的安排較為緊湊外，也受限於我們的簽證，由於最初在台灣所辦理的是單一次出入境之簽證，因此在我們辦理延簽以前，是無法至其他國家進行觀光旅遊的。在初期我們藉由週末以及國定假日的連假空檔，至莫斯科周邊的城市進行短暫的旅遊行程。

待取得延簽後，護照上的簽證將更換為允許多次出入境俄國之簽證，屆時同學可依據自身的規劃至其他國家進行觀光旅遊，惟須注意一點，預科規定每位學生於學期間的曠課時間不得超過 100 小時，

一旦違反該項規定，將會被莫師大註銷學習資格，故同學務必向授課教師確認自身的缺課時數。

〔交換/研修之具體效益〕(請條列式列舉)

### 1. 訓練自身膽識，提升抗壓性 -

俄羅斯屬於俄語區的一部分，或許是搭配該國與美國間的特殊歷史，因此在大多地區是無法使用英文進行溝通的。當學生抵達這完全陌生的環境時，將面臨許多的困難與挑戰，而這些事情都必須由自己一一克服，雖然過程有時艱辛，但從中可學到許多難得的經驗，使未來遇到類似狀況時不再恐懼。

### 2. 學習第二外語，增進自身語言能力 -

在進入預科就讀後，藉由每周 25 小時的密集課程，搭配小班制的教學，可使學生的俄文能力快速提升。此外，由於課外生活亦為全俄文的環境，在時時刻刻都需要使用俄文的情況下，學生可在短期具備基本的簡單俄語能力。

### 3. 培養人脈，提升國際觀 -

在課程、社團或是旅行過程中，多少可結識些來自不同地方的朋友，而在談天過程中分享各自的國家、生活以及趣事，即便為曾到訪該國，亦可藉由這種方式提升國際觀。而在交換期間結束後，彼此依舊保持聯絡、關心近況，培養自身的人脈，使其成為自己無形的資產，或許在未來這些人脈將成為自身的助益。

〔感想與建議〕

俄羅斯與台灣之間存在著許多文化差異，在飛機抵達莫斯科並打開艙門的那一剎那，所有的挫折與困難就在外頭迎接著我們。從一下飛機的聯繫開始，在沒有攜帶任何國家的 SIM 卡情況下，是無法連接機場的免費網路的(該系統需使用 SMS 簡訊身分認證)，因此，勢必需要前往電信公司申辦門號，當你認為大多國際機場的門市人員，應該都具備簡易的英文能力時，不！這點你就要失望了，在我抵達俄羅斯最大電信公司(MTC)的機場門市時，店員完全無法以英文進行溝通，慶幸在現今科技的協助下，我們得以透過店員手機內的 Google Translator 完成溝通。取得 SIM 卡後，尚須自行購票並乘車到與學伴事前約定的地點會合，第一個考驗方才結束。

後續不論是學校在課程、宿舍的安排，或是俄國人的辦事效率等都曾讓我相當心累，但不可否認地在這個國家中，仍有許多善良的人們，當發現我們遇到困難時，即便我們素昧平生，依舊熱心地替我們解決問題。在這次的交換過程中，除了學習到先前所提的抗壓性外，更學會了從不如意的生活中，盡力發掘那些足以令我們歡呼的小確幸，回到最初的「加法生活」，盡量看生活好的一面，學會感激，同時看淡那些令你不愉快的事情。

對於這次到莫師大的交換，我建議計畫到這邊進行交換的同學好好思考，自己是否對學習俄文有興趣，畢竟這樣的課表，是針對未來要在俄國攻讀學位的學生所設計的全語言課程，中間並無穿插任何的體育或通識課程，因此，倘若無心學習語言可能會覺得相當痛苦。至於那些已選擇沒有退路的同

學，倘若你真的沒有學習俄文的興趣，我建議你嘗試在莫師大給予你的選課單上，填寫你想學習的科目為「中文」，雖然我無法向你保證你們是否能同意這樣的選課。但據我所知這間學校的外語學院，有所謂的中文系，而老師大部分也是由台灣教育部派來的華師，上課環境亦為全中文授課，所以對於中文字母者來說，肯定是如魚得水，此外班上的同學皆為俄國學生，相信藉由這樣的方式可以認識更多的本地學生，同時，亦可達到一定程度的語言交換。

到了莫斯科後，根據我個人的經驗，建議同學申辦 MegaFon 電信的 Sim 卡，由於此電信在我們平時出沒的地區收訊以及速度較佳，同時增值話費的方式也較為方便。若開學剛抵達莫斯科，想進行寢具購買建議可使用 Yandex.Taxi 或乘坐公車(Yandex.Transport)的方式前往郊區的 IKEA 採買；若只是購買日常生活用品則可前往宿舍附近的 Ашан、地鐵站附近的 Перекресток 超市進行採買。

此外，在交通卡的部分，由於交換生的學籍並不位於莫師大，因此無法申辦當地學生的社會卡，必須購買 Тройка 並對其進行充值(單趟費用 38 盧布)或購買通行票(月/季/年票)，該卡相當於台灣的悠遊卡及一卡通，適用於莫斯科的電車、公車以及地鐵。建議同學若交換半年可在抵達時直接購買季票，由於當下距離開學仍有一段時間，基於剛抵達這塊陌生的國度，多少會充滿著好奇與想探索的心，因此在開始時購買，可節省較多的旅費。

One year ago, when I applied for this exchange program, at that time my first choice is Germany - Technische Universität Darmstadt, because they are engineering university and their mechanic department is really famous in the world, so I want to use this opportunity to visit their teaching and learn some knowledge from them, since to some factors so I was failed and be accepted by Moscow Pedagogical State University, it's a surprising gift that I never receive. Because when we mentioned to Russia, our first impress is fierce ethnic, fighting, weather extreme cold, vodka, and indifference.

After few days, I was releasing. I tried to think it's also a totally new country for me. In my conception, Russia is quite difficult to visit, no matter handling the visa or learning their language, and the most important thing - their Geographical location it's too north and far from Taiwan. It will be a challenge for me to live in this kind of country, but if I conquered the mission, it will definitely become a memorable experience.

When I arrived Russia, I found this program is different with what I thought, I knew the Russian language course will appear on my timetable, maybe just like an optional course in my exchange life, but I didn't realize it will occupy all of my time, it proves that my thinking was wrong.

Although the program of my exchange is not good at all, but fortunately I learned a lot of skill and made a lot of foreign friends in this period. For instance, English is not common for Russian, even the basic conversation, their counter cannot answer, so it really makes some problems for us. For solving these difficult situations, we need to try our best to learn Russian, so that we can express our request and opinion directly without using Google Translate. In class, we don't have any Russian classmates, but luckily we have some foreign friends in our class, unlike other class that most of their classmate is come from China. For us, we get more chance to practice our English ability, and to understand other country's culture. Make our exchange life more and more meaningful.

As for our buddy in MPSU, they only showed up maybe once or twice, most of time we sent our questions to them by social media or other applications, but it's one-way conversation, only questions, but no

response, therefore lots of time we should figured out everything by ourselves.

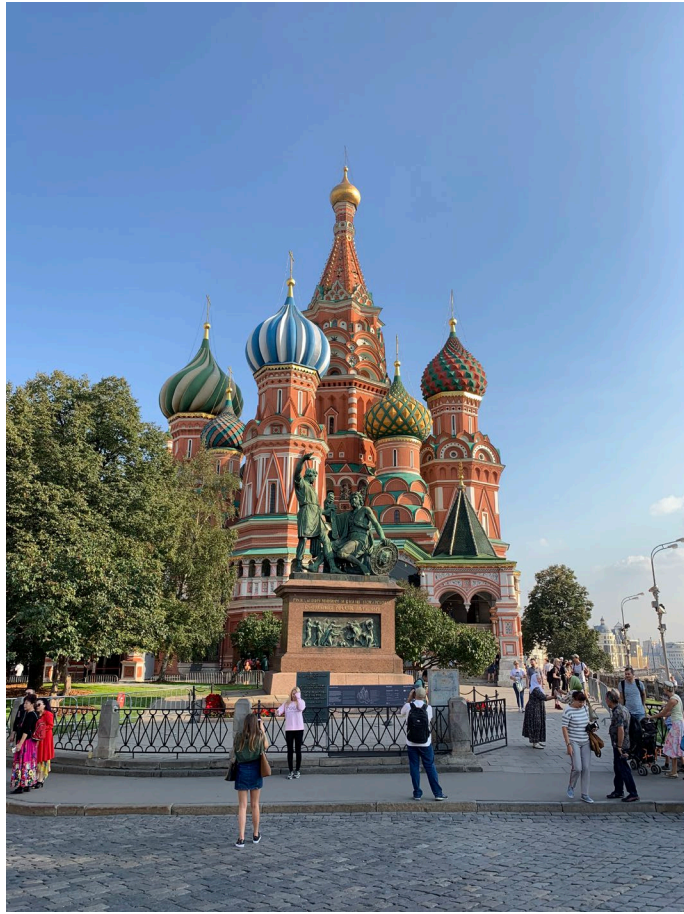
Besides, their administrative efficiency is low enough. When we visited the main campus for applying our new registration, we always need to wait at least one hours, it's very normal, you will get used to it gradually, so when you come back to Taiwan, I think that you will be a patient guy!

After stayed in Russia, I think that you just need to give me money and internet, so that I can survive in most of countries in the world, no matter their citizen could speak English or not. I think this is the biggest benefit that this exchange program brought for me.

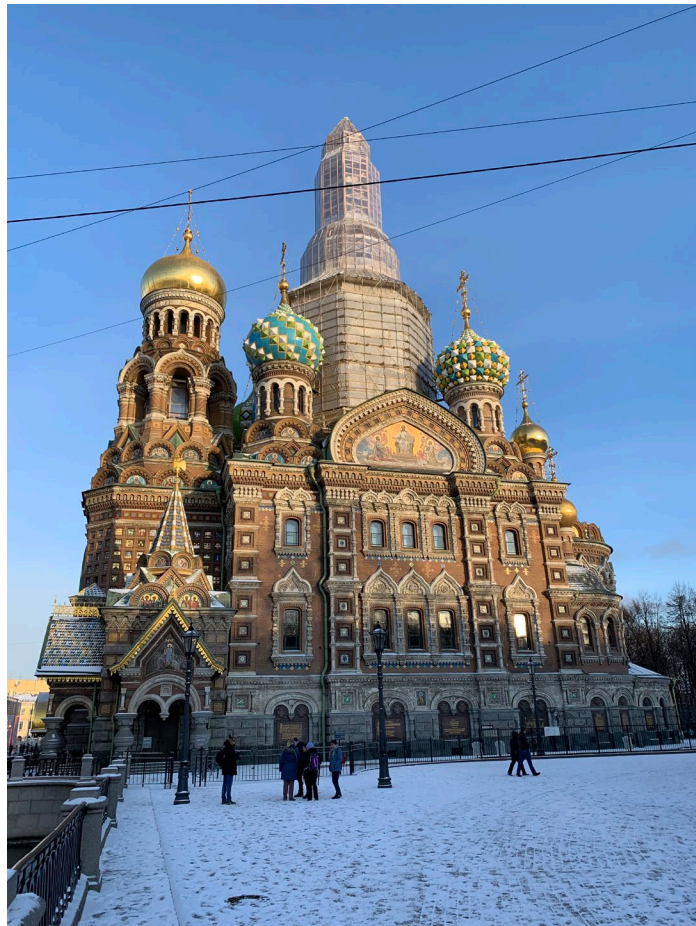
相片（2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）



圖一 貴族超市-莫斯科



圖二 聖瓦西里主座教堂-莫斯科



圖三 滴血救世主教堂-聖彼得堡