

## 25-1 學校簡介

學校名稱:莫斯科國立師範大學(Moscow Pedagogical State University)

創立時間:西元 1872 年

歷史沿革與簡介:

莫斯科國立師範大學最初時期為俄羅斯第一所提供婦女高等教育的學校，在 1900 年代改稱為“莫斯科國立列寧師範大學”，隨後於 1990 年改為現名“莫斯科國立師範大學”。該校位於俄羅斯首都莫斯科，加上在其他城市共有 18 個分院和 7 個分校。莫斯科師範大學是俄羅斯最早招收外國留學生的大學之一，該校在俄羅斯和獨立國協國家裡的師範類大學中排名第一，為俄羅斯培養出許多傑出的教育專家。莫斯科師範大學還為在職人員提供進修課程，使得校內的教師與工作人員持續有學習機會以保證教學品質。並且特別設立俄語培訓機構，協助外國學生的俄語學習。

## 25-2 國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

在莫斯科國立師範大學的研修期間，主要於校內的俄語教育機構內進行俄語的學習，並每周兩次前往人文社會學院旁聽管理學的相關課程。

在俄語學習的課程中，我們每周上課五次，每次五個小時。課程涵蓋俄語的聽力、口說、閱讀、文法以及寫作等五個部分。學期間，老師會安排每周一次的博物館參訪或是歷史文化體驗等戶外教學課程，讓我對俄羅斯的文化、文學以及歷史有更多的認識。俄語學習課程中，也包含了時事、文學與歷史等內容，老師透過較多元的教學方式，讓零俄文基礎的我能順利掌握基礎俄語。在短短一個學期的課程中，讓我的俄語程度達到 A2，我也在期末考試中，聽力、閱讀、寫作、文法以及口說等五個項目中拿到平均 4.8 的分數(滿分為 5 分)。使得我可以運用俄語來應付日常生活所需的基礎會話，讓我可以交換生期間順利生活在英文不通用的莫斯科。

在人文社會學院旁聽管理學的相關課程，幫助我以不同的角度來從新認識管理學，並且在與同學間的討論過程中，讓我深刻地體會到文化的差異真的會對管理決策以及問題解決方式產生很大的影響。由於在與俄國同學的交流過程中多使用英文，因此順帶提升英文會話能力。

在俄羅斯研修期間，我最喜歡的課程為基礎俄語，兩位老師教學認真，並且將生活用語以及俄羅斯的文化融入教材中，讓我在學習俄語的過程中，逐漸對這個陌生的語言產生興趣。在老師辛勤地教導下，我很快地就能運用簡單的俄文來應付日常生活，並且從中獲得很大的成就感與信心，讓學習俄文不再是一件痛苦的事。因此，如果學弟妹們想認真學習俄文的話，選擇莫斯科國立師範大學不會讓你失望。以下附上我與我兩位美麗老師的合照。



### 25-3 國外研修之生活學習（課外）

在莫斯科的生活期間，我參加了俄國學生舉辦的各式活動，例如：促進俄語會話能力的 Russian speaking club、莫斯科周邊古城參訪、俄國文化認識與交流活動以及各式各樣的節慶活動。透過這些活動，認識了許多俄國學生並且深入了解俄羅斯的文化之外，也認識了許多來自世界各國的交換生們。與來自世界各國的的交換生交流，也讓我的視野更加寬闊，在體會來自不同國家之文化的同時，我也將屬於台灣特有的文化分享給其他外國交換生們，讓更多的人可以認識我的國家。



(ВДНХ公園)



(Третьяков畫廊)

在學期間的假期，我也安排了去俄羅斯其他城市參訪的行程，在十一月的俄國十月革命假期，我與我的比利時同學一起前往「喀山」旅行，喀山位於莫斯科東邊，為俄羅斯三大歷史古城之一，喀山市的居民來自多個不同的種族，約有五成的居民信仰伊斯蘭教，而零外五成的居民信仰東正教，因此在喀山的克里姆林中同時具備東正教堂與清真寺，兩種截然不同得宗教信仰，在喀山同時並存，並演變出獨特的城市風貌。



(與比利時朋友們於喀山市農業部)

我也利用聖誕節與新年假期前往匈牙利、捷克、英國與挪威等國家旅行，在旅行的過程中品嚐不同國家的傳統美食，並且參觀該國的著名歷史建築或是地理景觀，例如：布達佩斯的漁人堡、布拉格城堡、大英博物館以及挪威的峽灣等。而在旅行的過程中，我選擇居住了青年旅社，每一天都能接觸來自各地的旅客，每一天我都能在交誼廳或房間中聽到不同的故事、不同的人生經歷以及不同的民族文化。

#### **25-4 交換/研修之具體效益**

1. 學會基礎俄文，可以應對基本的生活需求，並且考取俄語 A2。
2. 強化英語會話與聽力，能夠無阻礙地跟外國人交流。
3. 透過不同角度與面相學習管理學，並印證在台灣所學。
4. 深度體驗俄國文化與歷史。
5. 結交來自世界各地的朋友，開拓視野的同時也將台灣推廣出去。
6. 學會尊重文化差異，能夠順利進行跨文化的交流與合作。
7. 課餘時間前往歐洲旅遊，增加自身的閱歷。
8. 脫離家鄉的舒適圈，在陌生國度學習獨立。

#### **25-5 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？**

回想當初在抵達莫斯科前，心裡總是充滿了憧憬以及期待。但是在抵達莫斯科後，卻發現了一些問題，讓我對接下來的交換生活做了些許改變。究竟我遇到了什麼問題呢？

首先，莫斯科的英文普及率之低落，讓首次遠離家鄉的我充滿震撼。再者，莫斯科國立師範大學沒有提供任何英文授課之課程，因此我只能選擇學習基礎俄文(一周五次，一次五小時)，繁重的課程讓我備感壓力。基於上述前提，我改變了我交換生活的規劃，我選擇認真學習俄文來應對日常生活、透過認識來自各國的朋友來達成我想借處多元文化的初衷、捨棄周遊歐洲的

規劃，改為深度旅遊俄羅斯甚至結交更多的俄羅斯朋友，讓我更認識俄羅斯這個國家從而改變一開始我對它的壞印象。雖然我原訂的目標無法達成，但是我透過轉變我的心態與生活方式，來充實我的交換生活。

現實可能跟我們想的不一樣，但是透過一些改變，我們依然可以活得很精采。

**25-6 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？**

俄羅斯的制度、文化以及飲食習慣都和台灣截然不同，一開始確實無法接受，甚至產生了放棄交換學生計畫的念頭。然而，認識了許多俄羅斯朋友，並且漸漸認識與理解俄羅斯的文化，讓我學會看見俄羅斯文化的優點，這樣子的心態轉變，讓我能夠適應巨大的文化衝擊，即使面對腐敗的制度與不友善的保全，我也能請輕放下。因此建議學弟妹們，如果認為文化差異太過巨大使得你無法接受，可能只是你不夠了解他們的文化罷了。

**25-7 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？**

這一次到莫斯科交換，是我的一次離開家這麼遠，也是第一次離家這麼久。這一次交換學生計畫的經費來源是教育部的學海惜珠、學校的乘風萬里以及自己打工的積蓄，因此這趟旅程對我來說意義格外重大。沒有了家裡的協助，任何事情都要精打細算，生活所需的食衣住行育樂都要自行拿捏。在遙遠的異鄉，脫離了舒適圈，我更加獨立，也更為自己負責。即使在交換的過程中面對不少問題，也始終督促自己要完成出發前所設定的目標。雖然完成目標的過程和一開始所設定的有所不同，所幸最終仍然成功完成這次的交換計劃與自我設定的目標。

總結來說，境過這半年的交換學生計畫，我更獨立了，我精進 problem-solving 的能力，我學會接受不同的文化，我能夠進行跨文化的構通與合作，這就是這一次的交換學生計畫帶給我的改變。

**25-8 您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？**

獎學金給了我勇敢追夢的機會，讓原本對我來說遙不可及的海外研修變成真實，使夢想不再只是夢想。這一次，獎學金幫助我完成夢想，讓我相信未來靠著我的努力，也能將自我設定的夢想逐步實現。如果沒有獎學金的協助，迫於現實的情況，我將無法前往俄羅斯完成交換學生計畫，我的交換生夢想可能再也沒有機會完成。因此，獎學金給我最大的幫助是，給予我勇敢追夢的勇氣，不論是現在或是未來!!

**25-9 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想**

親愛的乘風萬里獎勵金捐贈者，感謝您們的無私捐贈，讓我有機會踏出國門，讓我的雙腳踩在陌生的土地上。讓我用雙眼，將地理與歷史教科書上圖片裡的建築與景色深深印入眼簾、深深印入腦海中。也讓我更有機會認識許許多多來自世界各地的朋友，在我體驗不同的文化時，我也將屬於台灣的文化分享給朋友們，讓更多的人認識台灣，認識我的國家。這趟旅程帶給我極大的成長，我能無所畏懼的用英文與人交流、獨自一人旅遊歐洲、接收更多元的文化並且更加深度地認識我所生活的世界。這些成長，沒有您們的協助，我沒有辦法完成，也因為您們的協助，在我的心裡也埋下了勇敢追夢的信念，讓我更努力也更執著於追求我的夢想。

謝謝您們!!



First time in Russian Speaking Club



列夫托爾斯泰博物館校外教學



傳說中的大英博物館



挪威峽灣的震撼