

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/ 學期、
薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	108/2
薦送學校、系所、年級	資訊與財金管理系三年級
中文姓名	林靜觀
研修國家	俄羅斯
研修學校	托木斯克州立大學

一、緣起

我一直是一個喜歡冒險、體驗不同文化的人，自從高中去德國交換之後深深愛上了這種體驗方式，不像旅遊只拜訪一個地方幾天，透過在一個地方生活一段時間，你才能真正的瞭解當地的文化、認識更多人，體會在各方面和台灣不同的地方，所以一得知北科有那麼多交換學校，非得要把握機會不可，一入學就開始搜集資料準備完成交換的目標。本來就對俄文有興趣，加上難得有機會拜訪西伯利雅這塊神秘的土地，所以就毅然決然決定去托木斯克大學挑戰挑戰自己了！

二、研修學校簡介

托木斯克州立大學是西伯利亞第一所大學，也擁有此地區歷史最悠久、最大的圖書館，科系廣泛，有很多機會可以接觸不同課程。學校內就有一些小型博物館和音樂廳，會不定時舉辦文藝活動。托木斯克是個大學城，包含私立的學校共有八所大學，所以是個充滿活力和年輕人的城市。

三、國外研修之課程學習(課內)

托木斯克大學提供交換生很大的選課空間，雖然名字是註冊在特定科系下，但是在課程上可以選擇任何科系的課程！所以最後我分別選了資工學院的程式和系統分析課，歷史學院的俄國文化研究，另外還有俄文課和體育課。我所選的程式課強度非常高也非常扎實，一週有兩次的理論、三次的實作和一次的討論，而且資工學院的教學方式是以模組為單位，每個月都



會有一次考試，而且在考試前還要透過線上測驗達到一定的門檻才能參與，而且平常有問題老師並不會直接告訴你解法，最多只會給你方向，最常的是請你回去自己思考，雖然很辛苦，但在這樣的訓練下也讓我對程式的掌握度大大提升。相較於程式，雖然系統分析的壓力比較小但也是不容易，上課老師會簡單的講解理論或是設計互動活動，實際課本內容則是要自己回家讀，然後通常每週都會有要結合所讀內容分析應用的作業。這樣的方式既能應用理論也能提升學生的分析能力。俄文文化

研究課非常有趣，每週都會就一個面向做討論，例如商業、生活等等，老師也會和我們分享實際的情況，然後每個學生也會分享和自己國家的差異，幾乎每週都會有課後要做的準備，可能是隔週繳交的報告或是先為下次上課的討論準備材料。俄文課每週有三堂其實也算蠻多時間的，老師教學非常認真，因為是初級班，以實用為主讓我們生活中可以用到，每堂課都會有作業，學到一個程度之後還讓我們每天寫日記練習。最後體育課其實一開始只是為了逼自己多運動而選的，沒想到是七週的半馬訓練課程，非常緊湊的訓練，加上自主訓練一週只有休息一天，一開始也覺得自己做不到，可是透過循序漸進的訓練最後我做到了！



四、國外研修之生活學習(課外)

其實這裡的國際學生非常多，而且當地學生對外國學生也很友善，如果自己積極參與活動，增加認識當地人的機會，就很容易認識朋友能夠常常和他們出門逛街等等。除了自己積極接



觸外，這邊也有國際學生的社團可以申請學伴，讓一開始的適應期有人幫忙，他們也會不定期在週末帶國際學生一同出遊。學校也有舉辦國際學生之夜，像我們幾個台灣交換生就有代表台灣上台表演！其他的歌劇院、博物館等等文化活動也有很多演出的觀賞機會，除此之外托木斯克周圍圍繞著森林，景色非常美很容易就可以去森林裡或是河邊散步。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 1.最大的差異是考試方式，這邊常常是採用口試的方式，重要的不是你能不能給出正確答案而是你懂不懂。
- 2.作業的部分很多都不是上課會直接給答案，而是要用上課學到的應用，然後用自己的方式分析產出報告
- 3.有些科系教學是以模組為單位，雖然整學期課差不多，但是每個月都要考一次試
- 4.週六有課是正常現象

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 1.認識並且包容不同文化
- 2.訓練自己的邏輯思考能力
- 3.學習分配好自己的時間和規劃學習策略
- 4.面對挫折和壓力時更能夠自己調適心情
- 5.讓更多人認識、了解我們的家—台灣

七、感想與建議

利用交換前的暑假，我扛著我的行李背著我的背包，體驗了第一次一個人的自助旅行，現在想一想好像真的蠻瘋狂的，走過了歐洲九個國家，見了一些在北科認識的外國朋友，在她美的家再次相見的感覺真的很奇妙，就這樣旅行了兩個多月，啟程前往俄羅斯這個神祕的國度，收心準備迎接一學期的挑戰。

在托木斯克英語非常不普遍，最簡單的例子就是，連機場的人英語都不太好！而且俄語語速都非常快，所以建議挫折容忍度大一些或是有一定的俄文底子的來。畢竟在語言不通的情況下，他們因為看起來蠻嚴肅的，常常沒辦法透過表情判斷他們的情緒，一開始真的會蠻辛苦的，當然也是因為這樣其實漸漸聽懂的對話變多時成就感也是很大的！雖然大部分的俄國人（特別是中年以上）平常總是一副撲克臉，但其實真的認識他們後會發現它們人其實很好也對外國人很好奇，我覺得敢主動搭話很重要，有些人只是不敢開口，如果你主動跟他們聊天，可能會意外的交到很多好朋友呢。交換的一開始真的偶爾會萌生自己到底在這個鳥不生蛋的地方做什麼的想法，也會因為語言感到氣餒，但隨著各方面都漸漸上軌道，事情越來越多，天氣也越來越冷，慢慢的調適心情，開始享受這個難得的經驗，頂著風、雪、雨還是要固定跑完自主訓練，這裡的課程要顧，還要抽空和台灣的組員討論專題內容，絕對沒有在台灣輕鬆，不過想一想，應該沒幾個人有機會體驗這樣的生活吧？就這努力的生活，瘋狂一次吧！當你開始享受這一切的時候就會有意想不到的事情發生，除了交到了很合得來什麼都能聊的

朋友外，還有一位熱情的教授帶我去他家附近的森林散步，以及去他家吃一頓午餐，體驗俄羅斯人的生活。不知不覺一轉眼，就到了倒數的日子，雖然申請提早考試大部分的課程都提早結束，但也開始了忙著見不同朋友的日子，也許很多人交換是為了要去周圍的國家玩，這沒什麼不好，每個人都能有自己的目標，但我的目的是要體驗這裡的學生生活，我週一到週六都有課，不是練程式、跑步就是讀俄文、想專題、打報告，沒有去很多地方玩，但是我很高興我撐過了這一切，也交到很多好朋友，不知道我會不會再回到這塊土地上，可是有一天我一定會在某個地方跟這些人見面！

「你不用很厲害才開始但你必須開始才會很厲害」鼓勵每個還在猶豫要不要交換的你、妳，勇敢地闖一次，一定不會後悔！

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少 2,000 字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔 20 張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

■公車 站名： TSU library (距學校距離： 100m)

計費方式： _____

□火車 站名： _____ (距學校距離： _____)

計費方式： _____

□捷運 站名： _____ (距學校距離： _____)

計費方式： _____

□公共自行車 站名： _____ (距學校距離： _____)

計費方式： _____

□其他： _____ (距學校距離： _____)

計費方式： _____

□無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： 冬季約-10

校園內是否有提供無線上網(Wifi)： ■ 有 □ 無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)： ■ 有 □ 無

當地英語使用普及率： □ 偏高 □ 普通 □ 偏低

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs.台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

交換學校所在國家城市與比例 _____ vs. 臺北：1

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

宿舍附近有三間步行 5-15 分的小超市

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

大商場 Lenta 從宿舍出發可搭乘 29 號公車

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

飲食

校園

■校內餐廳 ■宿舍餐廳 ■宿舍含廚房設備 □其他： _____

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：MAKE LOVE PIZZA 類型：披薩 價位：150-250

步行距離：20

餐廳名稱：PUMPKIN 類型：輕食甜點 價位：200-400

步行距離：30

其他建議

其他建議

除了校內的 TSU-online 社團，也可以參加連結不同學校的 Buddy Building Club 國際生社團，可以增加餐與活動的機會!