

國立體育大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 hayasi@ntsu.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有 2 張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於研發處國際事務中心 <http://international.ntsuh.edu.tw/bin/home.php>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：20200510
2. 系級：國際所二年級
3. 學號：1071507
4. 姓名：郭又銘
5. Email：1071507@ntsuh.edu.tw
6. 交換學校及系所(全名)：俄羅斯國際奧林匹克大學 Russian International Olympic University
7. 交換學期：自 108 學年第 一 學期起至 108 學年第 二 學期止

交換學生報告 (以下每點敘述至少 300 字並附上照片)

一、準備篇 (請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)

出國準備的事項不勝枚舉且因人而異，因此我將敘述較為重要的兩點。

1. 學歷認證：台灣的學生至俄羅斯奧林匹克大學 (以下簡稱俄奧大) 就讀前須先於台灣認證大學學歷，第一步、取得大學四年的英語成績單且需教務處蓋章，第二步、到各大法院所屬公證人進行第二道關卡的認證，第三步、備妥文件至中華民國外交部做第三道關卡的認證及蓋章，第四步、送至莫北協認證及蓋章，所有程序前前後後所費不貲，正好印證了政府所推動的“多元”入學！

2. 簽證之辦理：俄羅斯的簽證相對於他國來說較為麻煩，首先、必須取得就讀學校所給予的邀請函，接著下來在辦理簽證前，還需到各大醫事檢驗所驗血，確認 HIV 的反應為陰性後始得辦理。

辦理簽證的方法有兩種：

第一、填妥相關證件及備取相關證明後郵寄“雙都”經貿股份有限公司，雙都為莫斯科台北經濟文化協調委員會駐台北代表處 (莫北協) 唯一委外的單位，優點為：週一到週五都可收件，缺點為：代辦手續不便宜。

第二、填妥相關證件及備取相關證明後本人親自到莫北協親自辦理，優點為：價格便宜許多，缺點為：只有每週二及週四有收件 (週二及週四早上為收件、週二及週四下午為取件)

因收到邀請函時已接近 7 月，我已隨著高教深耕的計畫案子在國外，因此無可奈何下只好選擇雙都代為辦理。

接機：俄奧大並無提供接機的服務，學校只在出國前向我確認班機及抵達的時間點，並事先通知我有同學可共乘計程車，然而同學因為班機延誤的關係，因此我只好隻身乘坐計程車。

二、學業篇 (請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述)

1. 選課程序及狀況：俄奧大的碩士課程中並無讓學生自由選擇課程的權利，而是於開學前便已安排及規劃好一系列的模組及既定課程，學生必須在短短九個月的時間裡完成 60 學分的課程 (一堂課為 3 學分、一周為一堂課，如圖一) 且由於與國體只有單純的 MOU 合作關係，因此並無課程折抵及論文可一魚兩吃的情況。

Приложение №1 к
Распоряжению № 49/2019-У
от «24» мая 2019 года
Об утверждении календарного учебного графика
программы «Мастер спортивного администрирования»,
реализуемой на английском языке в 2019-2020 учебном году

Time	Module	Weeks and Study Units														
		1 15-21.09	2 23-29.09	3 30.09-5.10	4 7-12.10	5 14-19.10	6 21-26.10	7 28.10-2.11	8 4-11.11	9 11-16.11	10 18-23.11	11 25-30.11	12 02-07.12	13 09-14.12	14 16-21.12	15
Term 1	M1: The economics of sport and the Olympics	Induction week	Global sport governance	Sport philosophy	Sport development and management concepts	Introduction to economics of sport	Management Psychology in Sports	Research paradigms	Interact communication and public speaking	Sports tourism	Sport organisations governance	Management and marketing of football and its globalisation	Research paradigms			
	M2: Governance, Politics and the Olympic Movement	Vassil Girginov	Vassil Girginov	Jim Parry	Norman O'Reilly	Wladimir Andreff	Arnaldo Zalli	James Skinner	Marco Iacono	Robert Kaiser	Dimitra Papadimitrova	Michel Desbordes	James Skinner	Introd 1	Introd 3	Reading week
Term 2	M3: Research methods for sport management (i)															
	M4: The business of sport and the Olympics	Revenue generation	Olympic partnerships and sponsorship	Strategic sport event and VM			Fans engagement	Sport branding and comm	Sport policy analysis	Research methodology and methods	Strategic marketing planning	Marketing communications and PR	Brand management	Literature review and dissertation writing		
Term 3	M5: Sport marketing and communications	John Beach	John Beach	Martin Schnitzer			Alexey Krut'nikov	Jon Tibbs	Eivind Skille	James Skinner	Guy Masterman	Guy Masterman	David Stolar	James Skinner		
	M6: D1, D2, D3 Dissertation						Sustainable development and sport legacy Vladimir Zakharov									
			29-36 13.04 - 06.06					37-38 08.06 - 20.06					39 22.06 - 27.06			
			Data collection					Dissertation marking, reading opponent papers					GRADUATION			
			James Skinner					James Skinner								

(圖一)

2. 上課情形：俄奧大的教學與他校有很大的不同，不採傳統的授課模式、而是聘請來自世界各國的專家及教授來進行為期一週的密集性的課程，因此學生須在極為壓縮且有壓力的時間裡上課、分組報告、考試，更甚者為 1500-2000 的個人 essay 報告。



3. 學習成效：由於台灣碩班課程安排較為彈性，因此剛來到俄奧大時我極度不適應，每日 9 點至下午 5 點的不間斷課程及每個禮拜五的大型報告和考試、都使我剛開始的前幾個月相當吃不消，在台灣、碩班的課程著重於個人研究能力及論文書寫的進度，而在俄奧大、注重的是團體配合輔以個人消化原文文章的能力，然而、就是這樣嚴苛且急促的訓練，我不僅從中得到了與來自不同國家的人磨練配合的機會，更獲得了來自不同文化背景的觀點及看法，使我的想法及觀點一再地被打破及改觀、不再如當初般的井底之蛙，我想如果這次沒來到俄奧大、我應該還是如當初般的無知吧！



三、社團篇（請就**參加之社團**、**課餘活動**等經驗分享）

俄奧大由於學生人數不多（國際班加上俄語班 70 人），因此學校並無特別設立社團且由於課程緊湊的關係、學生們也無創建社團的意願，然而這並非代表課餘時間就會非常無聊，相反地、我們在課餘時仍會抽空一起運動（**如圖一**）、練習，更與來自約旦的女籃國家隊選手及義大利米蘭男子籃球俱樂部的同學代表俄奧大參與索契市舉辦的籃球錦標賽勇奪季軍（**如圖二**），然而我並不滿足於侷限在我擅長的籃球上，週末相對放鬆的時間我也與同學參與了索契慢跑俱樂部的為健康而跑的活動（**如圖三**）而圖四為我的小小粉絲！



（圖一）



（圖二）



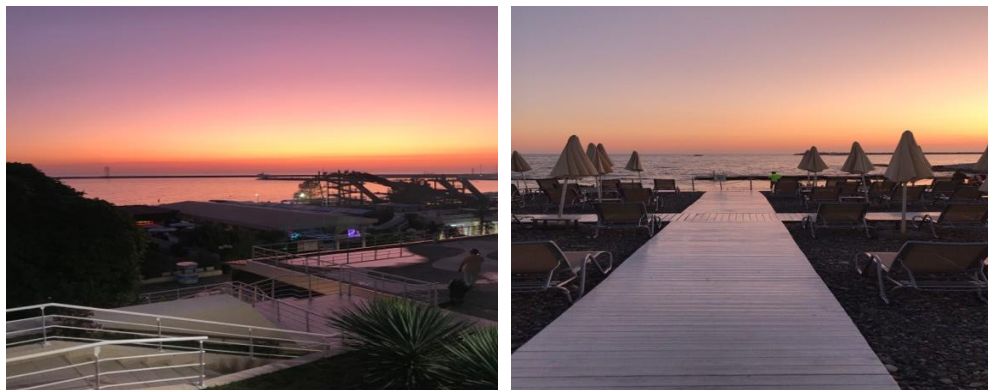
（圖三）



（圖四）

四、日常生活篇（請就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述）

1. **生活環境**：俄奧大位於俄羅斯的度假勝地-索契，索契是個僅臨黑海的城市、天氣與台灣相去不遠，因此對於我來說頗為習慣、且由於海邊相當近，當學習壓力及課業壓力大時，三不五時到海邊吹吹海風不失為一個排憂解悶的方法。（如圖）



2. **住宿**：俄奧大每年提供給 20 名來自全世界各國的學生全額獎學金的優惠，其中一項便為入住離學校走路約為 1 分鐘的“Brevis”飯店，Brevis 是間俄羅斯 3 星級的飯店，每週固定提供兩次的客房清潔服務，而幸運的是我入住的是 2 樓的最邊間，因此房型大於它房，足足有 19 坪之大（包含客廳、廚房、廁所、更衣間、臥房及環繞式陽台）



3. **交通**：俄羅斯的交通與台灣相差無幾，唯一不同的是如選擇到其他城市觀光，搭乘火車將不會是最好的選擇，大多數的人仍是選擇搭乘國內航空，因此俄羅斯的國內航空相對於他國較為發達，另一方面、由於物價水準較低、石油產油國，因此在俄羅斯選搭計程車是個不錯的選擇（手機 APP:Yandex.Taxi）

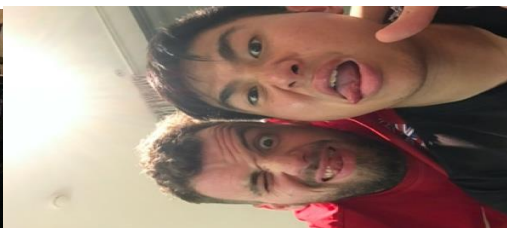
4. **飲食**：初來乍到、相對於其他同學水土不服、上吐下瀉的問題，我並無特別的不適應，唯獨待了幾個月後極其懷念台灣的食物，還特別打了通電話拜託遠在台灣媽媽遠端教我幾道傳統的台灣菜以解鄉愁。

俄羅斯的食物有點類似於歐式餐點，且由於高緯度的關係、因此俄羅斯大部分的菜色都是冷的，對於來自美食王國台灣，習慣三餐一定要是熱騰騰飯菜的我雖無排斥的問題但就是吃不習慣，不過、在眾多菜色中，我特別推薦一道俄羅斯的湯點，是其他地方吃不到的，英文發音為 Borscht、特別流行於中歐各國及俄羅斯的羅宋湯(如圖)



五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

相較於英美等台灣人較為熟悉的歐美國家，俄羅斯始終蓋著一層神秘的面紗，給予大家的印象不外乎戰鬥民族、嗜飲伏特加及美女如雲等刻板印象，然而當我親身體會過卻又是另一回事、古人董其昌曾說過：讀萬卷書更要行萬里路，在俄奧大、我不僅僅只是親身體會俄羅斯，來自各國的同學更像是讓我環遊全世界般，無論是印度同學的手抓咖哩、義大利同學的正統義大利麵，抑或是聞名遐邇的俄羅斯伏特加，都在在的使我大開眼界，然而正所謂輸人不輸陣、輸陣就難看，我也拿出台灣的驕傲-58 度金門高粱酒與其切磋，卻不曾想一罐 58 高粱卻使來自各個國家的同學們大吃一驚，無一不喊著，總有一天一定要親自來台灣一趟！我想這次的旅程，書可能沒有讀的很好、不過，國民外交我一定有確實地做到 100 分！



六、您對於國際交流中心辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

這一年我相當感謝國際交流中心的張馨勻老師，張老師對於薦送及聯繫等相關細節都相當的細心，且有任何消息都會於第一時間通知我、並撥打電話確認我有收到最新的訊息，因此我極為感謝馨勻老師！最令我感動的是、今年由於疫情大爆發，世界各國紛紛陷入危機，當我還在思考是否要尋求協助時、馨勻老師及時地寄了一封來自台灣的 email 來關心我，令我倍感溫馨，且在向老師透露有意願返台時，老師便二話不說的協助我與俄奧大溝通，使我能順利且快速地辦理一切手續！最後我也要感謝體大對我的關懷，使我在異國他鄉不至於過於孤單，因此如若能給予滿意度分數，最高分為 10 分，我給予馨勻老師和體大 11 分！

七、就體大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

1. **課程折抵**：個人認為體大與俄奧大可以就課程折抵上來做些討論，首先、俄奧大的課程完全採全英的方式來進行課程、因此完全符合國際所甚至體大所追求的宗旨，再來、我認為俄奧大提供的專業課程絲毫不遜色於其他學校，因此如能在俄奧大拿取學分、且能拿回體大折抵，相信學生會更有動力及動機來完成學業。

2. **兩校互惠**：俄奧大每年皆固定提供 1-2 名的全額百萬獎學金的優惠條件給予體大的學生，但體大這方面似乎就無相關的互惠條件，因此俄奧大的學生就完全不會考慮體大來就讀或交換，據我所知、與俄奧大合作的法國大學其相關合作內容就有提供來自俄奧大的學生優惠，雖無法像俄奧大般提供這麼優渥的條件，然而卻也展現十足的誠意，因此未來如能在相關條件上提供些許的誘因，或許能提高俄奧大學生來體大就讀的意願。

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

1. 獎學金：每月零用金(10000 盧布)+免學雜費+免住宿費

2. 每月生活支出：每月生活的花費其實頗為單純、不外乎三餐及交通，雖然俄羅斯相較於台灣物價水準較為便宜，但在外用餐仍是一筆不小的負擔(甚至比台灣更貴)，但如能三餐自己料理，即能發現在超市及賣場的肉與菜的價格相當親民，交通的部分，俄羅斯當地人會使用兩種方式分別為 APP 的 Yandex. Taxi 和撥打電話的 Red Taxi(通常比 Yandex 便宜，但只可使用俄文來溝通)，我個人較常使用且較為推薦的為 Yandex.Taxi，計費方式由哩程數來計算，並且介面可用英文不用擔心與司機無法溝通的問題、建議綁定信用卡扣款，才不會有司機無零錢可找的窘境。

3. 簽證：雙都代辦簽證 (3560 元)、

4. 認證相關費用：大學成績單申請及教務處蓋章 (15 元)、大學學歷及成績單公證人認證 (各 1500 元)、大學學歷及成績單外交部認證 (各 260 元)、大學學歷及成績單莫北協認證(各 1500 元)

5. 機票：來回約(75000 元)

6. 飯店住宿之稅額：(10 個月 3600 盧布)