

赴俄羅斯莫斯科市立大學研修心得

U10506035 音樂四 廖紫伶

2019.09.15~2019.12.20

下了飛機，出了機場，感受到陣陣涼風，才真正意識到我已經在莫斯科了。從來沒有長時間離開家，連大學都還是在自己熟悉的環境讀書的我，竟然來到這個陌生的國度，如果我可以，相信你也行的。

從前期的申請、預備，到實際到了當地都是經歷了重重波折，所以我也就不贅述了，相信其他人的心得已經讓你們有足夠美好的想像了，我就來分享點實際的行前預備和注意事項，如果想知道一些建議就直接跳到最後一段吧！

1. 簽證：莫北協網站 <http://mtc.org.tw/new/ch/consular/russian-ordinary-visa.php>

有需要準備的資料。

(1) 邀請函：俄羅斯是個很麻煩的國家，不論是去旅遊或是工作念書都需要有邀請函才能申請簽證。莫市師會寄來電子檔的邀請函，印出來即可。

(2) HIV 檢驗(現在似乎不用了，參考即可)：到醫事檢驗所櫃台說要檢測，然後就會被帶進去抽血，記得要申請英文版，可以的話也把護照號碼寫進去，還有請他們蓋個章證明。

(3) 電子申請表格：要在線上填寫完並印出來，並貼上符合大小的證件照，也需要本人簽名。

注意事項：

- (1) 莫北協只有禮拜二和禮拜四上午有辦理簽證的服務，其他工作天似乎是不對外開放的，要注意時間。另外也可以委託雙都經貿公司辦理，不過因為我是自己去辦的所以這方面我就不熟了，但對住外縣市的同學可能會方便許多。
 - (2) 簽證有分一次或兩次入境的，申請一次簽即可(要到當地才能申請多次簽，所以到莫斯科的前三個月不能亂跑喔不然就回不來了！)
2. 語言：俄羅斯基本上英文是不通的，不過也不用太擔心(大概吧?!)，至少我完好無缺的回來啦 XD 不過翻譯軟體是絕對需要的，也可以在 youtube 上先找影片學習一些基本用語，像是：你好、謝謝，先學一些絕對是有益無害的。
3. 食：
- (1) 自己煮：如果想要省錢的話當然是自己煮啦！莫斯科有一堆的超市，宿舍附近有一個小超市，走到大馬路上的話有更多的大超市，所以買東西蠻方便的。肉類和馬鈴薯相對便宜，而蔬菜相對貴而且常會踩雷(我後來都買冷凍蔬菜將就點吃哈哈)，然後如果有閒情逸致的話可以多逛逛不同超市，超市有不同等級，所以同樣東西的價格、品質在不同間超市也是有落差的。
 - (2) 外食：我在莫斯科的外食次數不算太多，且種類其實少的可憐(速食店、茶餐廳、連鎖咖啡廳、中式韓式料理)，通常速食店以外的都是會俄文的朋友帶我去的，不然可能完全沒辦法點餐 XD 而速食店就不用擔心，基本

上都有點餐機，會有英文，有些甚至有中文(不過是簡體字)。

4. 衣：在準備衣服的時候可以多帶一些深色衣物，在那邊通常鮮艷顏色衣服都是觀光客才會穿(所以也很容易被搶劫)，或是當地也蠻好買的(很多 mall)，然後因為冬天會整季開暖氣，室內外溫差很大，可以多帶幾件短袖；大衣倒是建議到當地再買，機能比較符合需求。鞋子建議預備一雙好走的鞋，到當地可以買雙短靴。
5. 住：MGPU 的宿舍算是跟學校合作的旅館，所以會有人進房間打掃和收垃圾，每個禮拜也都可以換一次床單被單枕頭套。每個月的月底繳交下個月的房租，雙人房 9000 盧布/人，三人房 8000 盧布/人。一間雙人房和一間三人房為一個套間，一個套間有一套衛浴(乾濕分離)。
6. 行：宿舍位在莫斯科市東北邊的邊邊，到最近的地鐵站需要搭公車。地鐵和公車單程不論距離都是 55 盧布(進站/上車刷卡)，可以到地鐵站買交通卡(類似悠遊卡)，單程是 38 盧布，轉乘 21 盧布。莫斯科市立大學有 33 個校區，可以依自己的需求決定需不需要買月票(例如音樂系的校區在莫大附近，從宿舍過去要搭公車轉地鐵再換地鐵然後再搭公車，每天這樣來回的話算下來費用也是蠻可觀的)
7. 莫斯科台灣同學會：務必加入這個社團！當初誤打誤撞在臉書找到這個社團並申請加入，後來覺得還好有找到然後加入。在莫斯科的台灣人相對少，且在不會俄文的情況下真的感受到「出外靠朋友」，在俄國的期間受到幹部們和

其他台灣人不少幫助，有逛街把我帶上、帶我去聽音樂會、出去玩揪我、看電影、探索新的咖啡廳、溜冰，這些如果沒有其他台灣人願意幫助我，我可能會少很多不一樣的體驗。請記得，大家都是出門在外，別人沒有義務幫助你，但如果他們願意，也要心懷感激，在自己能力所及的範圍幫助別人。

最後，想告訴看到這裡的你，在國外的一切不全然是美好的，不論你是考慮中還是決定要去，或可能你想申請的是其他國家，一定要做好心理準備，在國外的一切不可能像台灣一樣方便(出去一趟覺得台灣真是方便到把大家都寵壞了)，甚至可能被踢皮球，但在這樣的過程中，你會發現自己的能力正在慢慢累積中，如果你願意讓你的人生多一點挑戰，何不試試看呢？雖然必定有波折，但相信你也能從當中體驗到許多在台灣不可能有的生活、在台灣不可能學習的寶貴經驗。

如果有任何不清楚的地方，或想知道更多的事情，不論是有打算去或只是單純好奇莫斯科的一切，歡迎聯絡我，我會盡我所能地為你解惑。

Email: lynn7606@gmail.com

FB: 廖紫伶