

รายงานนักศึกษาแลกเปลี่ยน 2019/2020 (2 ภาคการศึกษา)

Moscow state institute of International relation of MFA (MGIMO)

ประเทศรัสเซีย



นางสาวพลอยชมพู เนื่องจำนงค์
รหัสนักศึกษา 5906615496

คณะศิลปศาสตร์ เอกภาษารัสเซีย

กองวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คำนำ

การได้เป็นตัวแทนนักศึกษาแลกเปลี่ยนเป็นหนึ่งในสิ่งที่คุณจัดทำได้มุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำในครั้งหนึ่ง ณ รั้วมหาวิทยาลัยในฐานะนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ นับได้ว่าเป็นประสบการณ์ที่ล้ำค่า เพราะนอกจากจะได้ประโยชน์ต่อการศึกษาทางด้านภาษาแล้ว ยังได้เรียนรู้ถึงวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่แปลกใหม่และน่าสนใจมากมาย คุณจัดทำจึงอยากแบ่งปันประสบการณ์การเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยน ณ มหาวิทยาลัย Moscow state institute of International relation of MFA (MGIMO) ซึ่งเป็นหนึ่งในมหาวิทยาลัยที่มีสถานะเป็นคู่สัญญากับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ณ กรุงมอสโก ประเทศสหพันธรัฐรัสเซีย

รายงานฉบับนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อให้ศึกษารุ่นต่อไปได้เป็นตัวแทนในฐานะนักศึกษาแลกเปลี่ยนที่มหาวิทยาลัย MGIMO ได้ศึกษา ค้นคว้า และทำความเข้าใจก่อนจะเข้าสู่โครงการนี้ รายงานเล่มนี้นอกจากจะกล่าวถึงขั้นตอนในการเตรียมตัวก่อนไปแลกเปลี่ยน ไปจนถึงข้อแนะนำในหลายๆ ด้านแล้ว ยังกล่าวถึงข้อมูลที่สำคัญและเกร็ดความรู้ในการดำรงชีวิตในประเทศรัสเซียอีกด้วย คุณจัดทำจึงหวังว่ารายงานเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในอนาคต

หากผิดพลาดประการใดก็ต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

พลอยชมพู เนื่องจำนงค์

ผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การเตรียมความพร้อมก่อนการแลกเปลี่ยน	1
เอกสารที่ต้องจัดเตรียม	
การทำวีซ่า	3
การทำประกันภัย	4
การเดินทางมายังประเทศรัสเซีย	5
การเรียน	7
การดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย	10
หอพัก	
ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน	13
บัตรและบัญชีธนาคาร	
อาหาร	
การเดินทาง	14
ค่าหนังสือ/ถ่ายเอกสาร/พิมพ์งาน	15
การแต่งกาย/การซื้อป้ัง	16

โครงการแลกเปลี่ยน ณ มหาวิทยาลัย Moscow state institute of International relation of MFA (MGIMO) ประเทศรัสเซีย

การเตรียมความพร้อมก่อนการแลกเปลี่ยน

หลังจากประกาศผลการสัมภาษณ์ในช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ สิ่งที่ต้องทำขั้นตอนถัดไป คือการเตรียมเอกสารการสมัครเข้ามหาวิทยาลัย MGIMO โดยเอกสารที่ต้องจัดเตรียม ได้แก่

- Application form for incoming student
- Visa Invitation form
- Nomination Letter (ทางกองวิเทศสัมพันธ์จะเป็นผู้จัดเตรียมให้)
- Passport copy (เฉพาะหน้าแรก โดย Passport ควรมีอายุอย่างน้อย 18 เดือน เพื่อทำวีซ่า)
- Transcript of Records
- Motivation letter ซึ่งเป็นจดหมายที่ต้องเขียนเพื่อแสดงถึงแรงจูงใจของผู้สมัครที่จะเข้าร่วมโครงการนี้ โดยอาจเขียนถึงสิ่งที่เคยทำหรือแรงบันดาลใจ ความตั้งใจในอนาคตเพื่อให้กรรมการได้รับรู้ถึงความตั้งใจ และรู้จักตัวเรา โดยเขียนให้ได้ใจความที่กระชับตามความเหมาะสม

เมื่อเตรียมเอกสารในครบแล้วจึงทำการจัดส่งให้กับกองวิเทศสัมพันธ์ทั้งในรูปเอกสารไปที่สำนักงานที่ท่าพระจันทร์ และเป็นรูปแบบไฟล์ pdf ทางอีเมล ภายในเดือนเมษายน เพื่อให้ทางกองวิเทศฯ ดำเนินการจัดส่งให้ทางมหาวิทยาลัย MGIMO ในภายในวันที่ 15 พฤษภาคม

ในระหว่างรอการตอบกลับ จะเป็นช่วงของการเตรียมเอกสารในขั้นตอนถัดไป ซึ่งจะกินเวลาระยะหนึ่ง แต่ทางกองวิเทศฯ และมหาวิทยาลัย MGIMO จะติดต่อมาเป็นระยะ โดยผู้จัดทำจะขอล่าตามระยะเวลาที่ได้รับข้อมูลดังนี้

- การเตรียมชำระค่าธรรมเนียมโครงการแลกเปลี่ยน โดยจะต้องส่งสำเนาใบเสร็จค่าเทอมของ ปี 1 เทอม 1 ให้กับกองวิเทศฯ ทางอีเมล พร้อมแสดงความประสงค์ใน

การเบิก (ในกรณีที่ผู้ปกครองได้รับสิทธิการเบิกค่าเล่าเรียนของบุตร) โดยมีกำหนดชำระในวันที่ 26 กรกฎาคม

- การทำ Online Registration สำหรับวิชาที่นอกหลักสูตรภาษาภาคบังคับที่มหาวิทยาลัยจัดเตรียมไว้ให้นักศึกษาแลกเปลี่ยน โดยนักศึกษาจะลงทะเบียนหรือไม่ก็ได้ ซึ่งวิชาเหล่านี้จะเป็นวิชาเลือกซึ่งให้ช่วยให้ได้รับความรู้เพิ่มเติม ทางผู้ประสานงานจะส่งรายละเอียดต่าง ๆ มาในช่วงกลางเดือนมิถุนายน
- การเตรียมเอกสารเกี่ยวกับสุขภาพและอื่น ๆ : รายละเอียดนี้ทางมหาวิทยาลัยได้แจ้งมาพร้อมกับใบสมัครแล้ว แต่เราสามารถส่งเอกสารเหล่านี้เมื่อเราไปถึงมหาวิทยาลัย MGIMO โดยเอกสารทั้งหมดต้องเป็นฉบับภาษาอังกฤษ ได้แก่
 - สำเนาเอกสารการรับประกันชีวิตซึ่งคุ้มครองครอบคลุมไปถึงการรักษาพยาบาลที่ประเทศรัสเซีย (อาจไม่จำเป็นต้องซื้อที่ไทยได้ เพราะสามารถทำประกันได้ที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย MGIMO)
 - ใบรับรองแพทย์ซึ่งรับรองการปลอดเชื้อ HIV, RW (Antibody test for syphilis) และ Hepatitis Tests : แนะนำให้ติดต่อทำที่โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน ของมหาวิทยาลัยมหิดล (BTS อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ)
 - List of Vaccinations : แนะนำให้นำสมุดวัคซีนที่บันทึกการฉีดวัคซีนในวัยเด็กไปด้วย ซึ่งจะเป็นสมุดที่บันทึกประวัติการฉีดวัคซีนของเราทั้งหมด โดยจะช่วยให้หมอและพยาบาลทำงานได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยยื่นพร้อมเอกสารของมหาวิทยาลัย แพทย์และพยาบาลของโรงพยาบาลเดียวกันกับด้านบนจะช่วยอำนวยความสะดวกให้เช่นกัน
 - Certificate of Health
 - เอกสารแปลหน้าแรกของ Passport และข้อมูลส่วนตัวเป็นภาษารัสเซีย (ซึ่งสามารถทำได้ที่มอสโก)
 - รูปถ่ายขนาด 3x4cm : แนะนำให้เตรียมไปเยอะจำนวนหนึ่งเพราะต้องใช้ในหลายโอกาส

การทำวีซ่า

ต่อมาในช่วงต้นเดือนกรกฎาคม ทางมหาวิทยาลัย MGIMO จะส่งรหัส TELEX NUMBER of electronic visa-invitation ให้ทางอีเมล รหัสนี้เป็นเลข 6 หลักที่จะใช้เพื่อนำไปทำวีซ่านักศึกษา ซึ่งจะมีความแตกต่างจากมหาวิทยาลัยอื่นตรงที่มหาวิทยาลัยอื่นนักศึกษาแลกเปลี่ยนจะได้รับเป็น Invitation Letter (ฉะนั้นในวันที่ออกเดินทางเจ้าหน้าที่ที่เคาร์เตอร์เช็คอินอาจต้องการขอตรวจ Invitation Letter ซึ่งในกรณีของนักศึกษาแลกเปลี่ยนที่จะไป MGIMO สามารถยื่นหลักฐานเป็นอีเมลที่ผู้ประสานงานจากที่นั่นส่ง TELEX NUMBER มาแทนได้) เมื่อได้รับรหัสก็จะถึงเวลาจัดเตรียมเอกสาร ซึ่งสามารถดูรายละเอียดและดำเนินการในได้เว็บไซต์ของสถานทูตรัสเซียในประเทศไทย (เว็บไซต์ภาษาอังกฤษ) โดยสามารถเข้าไปติดต่อที่สถานทูตฯ ได้หลังจากได้รับรหัส 1 สัปดาห์แล้ว ค่าใช้จ่าย ณ วันที่ทำอยู่ที่ 2640 บาท และทางสถานทูตรับบัตรเครดิตหรือบัตรเดบิตเท่านั้น ระยะเวลาในการทำวีซ่าประมาณ 1 สัปดาห์

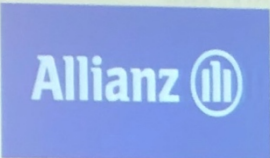
เอกสารที่จำเป็น ได้แก่ : พาสปอร์ต รูปถ่ายวีซ่า ใบรับรองแพทย์ รหัส TELEX NUMBER

การทำวีซ่าในครั้งนี้อายุเพียง 90 วันเท่านั้น หรือที่เรียกว่า Single entry visa ซึ่งไม่สามารถออกจากประเทศรัสเซียและกลับเข้ามาได้ในช่วงเวลานี้ แต่เมื่อครบกำหนด 90 วัน (ประมาณเดือนพฤศจิกายน) จะสามารถต่ออายุวีซ่าหรือการทำวีซ่าแบบ Multiple entries visa ซึ่งจะเป็นการทำเพียงครั้งเดียวและจะมีอายุถึงวันจบโครงการ โดยทางมหาวิทยาลัยจะช่วยอำนวยความสะดวกในด้านนี้ให้ (จะมีการเก็บพาสปอร์ตไปในระยะเวลาหนึ่งซึ่งเราจะได้ใบแทนพาสปอร์ตมาแทน แนะนำให้พกติดตัวตลอดเวลาเมื่อในกรณีที่ตำรวจขอตรวจพาสปอร์ต) โดยการต่ออายุวีซ่าจะมีค่าใช้จ่ายอยู่ที่ประมาณ 4000 rubles

การทำประกันภัย

นักศึกษาแลกเปลี่ยนต้องทำประกันชีวิตซึ่งครอบคลุมการรักษาในประเทศรัสเซีย ดังนั้นควรศึกษากรมธรรม์อย่างละเอียดและรอบคอบ ซึ่งนักศึกษาจะต้องส่งเอกสารหลักฐานการทำประกันชีวิตให้กับทางมหาวิทยาลัย MGIMO ตามที่ได้กล่าวด้านบน โดยจะทำได้ทั้งในประเทศไทย หรือจะทำได้ทั้งที่ประเทศรัสเซียก็ได้ โดยส่วนตัวผู้จัดทำนั้นทำที่มหาวิทยาลัย ซึ่งมีหลายแบบให้เลือก เช่น ประกันภัยจากบริษัท Allianz life สนนราคาอยู่ที่ 7500 rubles ต่อปีการศึกษา หรือจากบริษัท Rosgosstrakh สนนราคาอยู่ที่ 8000 rubles ต่อปีการศึกษา สามารถนำเงินสดไปทำได้ทันที โดยควรทำในช่วงอาทิตย์แรกก่อนเปิดเทอม (Integration week) สามารถติดต่อได้ที่ห้องพยาบาลของมหาวิทยาลัย

MGIMO MEDICAL INSURANCE




Insurance company "Allianz Life"
The cost of insurance policy is 7500 rubles per calendar year.

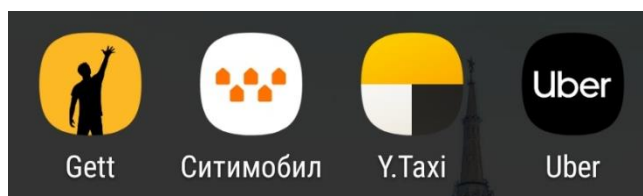
"Rosgosstrakh" insurance company.
The cost of the policy is 8000 rubles per calendar year.

Assistant to Vice-Rector for Social and Educational Work
Dombrovskaya Anna Vyacheslavovna
Phone number: 8-495-434-92-57,
Room # G114 - Reception Office

การเดินทางมายังประเทศรัสเซีย

- การเดินทางเข้าประเทศ : สามารถเลือกบินได้หลายสายการบิน เช่น Emirates, Aeroflot(บินตรง), Qatar, Etihad ฯลฯ โดยจะแตกต่างกันที่สถานที่ต่อเครื่องและบริการ น้ำหนักสัมภาระที่อนุญาต รวมทั้งสนามบินที่ไปถึง (มอสโกมีสนามบินนานาชาติ 2 แห่ง คือ Domodedovo และ Sheremetyevo) สามารถเลือกได้ตามความต้องการ
- การเดินทางจากสนามบินไปที่พัก : สามารถเดินทางได้หลายวิธี ได้แก่
 - แท็กซี่ : สามารถเรียกจาก application โดยอาจต้องใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งตรงประตูออกจากสนามบินจะมีเคาน์เตอร์ขายชิมจากเครือข่ายต่าง ๆ app ที่แนะนำ เช่น Yandex taxi, Uber, Gett, City mobil โดยค่าใช้จ่ายประมาณ 1,000 rubles ซึ่งผู้จัดทำแนะนำวิธีนี้เนื่องจากเราชนสัมภาระมาด้วย และยังสะดวกสบายที่สุด

ไม่แนะนำให้โบกแท็กซี่เอง เพราะอาจเจอมิจฉาชีพ



- Aeroexpress : สามารถซื้อตั๋ว aeroexpress ซึ่งเป็นรถไฟฟ้าที่จะออกจากสนามบินเข้าสู่สถานีรถไฟฟ้ายางกลางเมือง แล้วจากนั้นนั่งรถไฟใต้ดินไปลงสถานี Prospekt Vernadskovo (проспект Вернадского) แล้วจากนั้นต่อรถบัสจากประตูทางออกมายังหอพักซึ่งตั้งอยู่ที่ป้ายรถเมล์ Akademia truda (академия труда) โดยจากสถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน Prospekt Vernadskovo (проспект Вернадского) สามารถนั่งรถบัสหมายเลข 616, 715 หรือสามารถลงที่สถานีรถไฟฟ้ายูโก zapadnaya (юго-западная) โดยรถบัสหมายเลข 688, 519, 785 ซึ่งใช้เวลาไม่เกิน 10–15 นาที โดยลงที่ป้ายรถเมล์ชื่อเดียวกัน

- การเข้าหอพัก : เมื่อมาถึงหอพักแล้วให้มาที่ห้องผู้ดูแลหอพัก (комендант) ตั้งอยู่ชั้น 1 (โดยหันหน้าเข้าหาลิฟต์จะอยู่ปีกซ้ายมือ) แสดงพาสปอร์ตและใบตรวจคนเข้าเมือง จากนั้นผู้ดูแลหอจะทำเอกสารเซ็นด์สัญญาและมอบกุญแจห้องและพาไปยังห้องพัก พร้อมอธิบายรายละเอียดและกฎการเข้าอยู่ โดยส่วนมากนักศึกษาแลกเปลี่ยนจะได้อยู่ชั้น 1-2



การเรียนรู้

นักศึกษาแลกเปลี่ยนจะต้องเรียนภาษารัสเซียสัปดาห์ละ 6 คาบ คาบละ 1 ชั่วโมง 30 นาที หรือที่คนรัสเซียเรียกว่า 1 **пара** โดยจะจัดกลุ่มจากการทำข้อสอบในช่วง Integration week (ซึ่งจัดในช่วงก่อนเปิดเทอม 1 สัปดาห์ โดยในแต่ละวันจะมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาแลกเปลี่ยน ซึ่งผู้ประสานงานจะส่งตารางและรายละเอียดมาในช่วงก่อนเดินทาง แนะนำให้บินมาถึงทันกิจกรรมเช่นกัน) ในแต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยนักศึกษาจากประเทศต่าง ๆ ซึ่งถ้าหากให้สัปดาห์แรกเรารู้สึกว่ากลุ่มนี้ไม่เหมาะกับเราก็สามารถขอเปลี่ยนกลุ่มหรือขอคำแนะนำจากอาจารย์ประจำกลุ่มได้ และติดต่อได้ที่ Russian Language Department (room 4121) หรือติดต่อผู้ประสานงานทางอีเมล โดยในปีของผู้จัดทำผู้ประสานงานจะคอยดูแลเรื่องตารางเรียนให้เกือบทั้งหมด จึงสามารถเข้าพบผู้ประสานงานได้โดยตรง

Расписание стажеров									
		1	2	3	4	5	6	7	8
ПН	14:30	Борисов 4040		Панина 2164		Буровин 2164		Васильева 1051	
	16:00	Борисов 4040		Панина 2164					
	17:30	Борисов 4040	Панина 2164						
	19:00	Борисов 4040							
	20:30								
ВТ	14:30	Дремов 2166	Моголова 2166	Борисов 2164	Беляков 2164	Жаркова 4040	Жаркова 1051		
	16:00	Дремов 2166		Борисов 2164	Беляков 2164	Жаркова 1051			
	17:30	Дремов 2166		Дремов с 7.04		Жаркова 1051	Апостолов 4040		
	19:00								
	20:30								
СР	14:30		Дремов 2164	Дремов 2164				Жаркова 1051	
	16:00			Дремов 2164				Жаркова 1051	
	17:30			Дремов 2164				Жаркова 1051	
	19:00								
	20:30								
ЧТ	14:30			Дремов до 11.03	Васильева 2166	Беляков 2164	Жаркова 2166	Свинцова 4040	
	16:00			Дремов до 11.03	Беляков 2164	Жаркова 2166	Свинцова 2053		
	17:30	Панина 2164				Жаркова 2166	Свинцова 2053		
	19:00	Панина 2164							
	20:30								
ПТ	14:30	Панина II-029			Коратина 2164			Апостолов 4040	Моголова 2166
	16:00				Коратина 2164				Абрамова II-029
	17:30								Абрамова II-029
	19:00								

ตารางการเรียนการสอน
วิชาภาษารัสเซีย

ตารางการเรียนการสอนวิชาเลือก

Расписание стажеров									
		1	2	3	4	5	6	7	8
ПН	14:30	Борисов 4040		Панина 2164		Буровин 2164		Васильева 1051	
	16:00	Борисов 4040		Панина 2164					
	17:30	Борисов 4040	Панина 2164						
	19:00	Борисов 4040							
	20:30								
ВТ	14:30	Дремов 2166	Моголова 2166	Борисов 2164	Беляков 2164	Жаркова 4040	Жаркова 1051		
	16:00	Дремов 2166		Борисов 2164	Беляков 2164	Жаркова 1051			
	17:30	Дремов 2166		Дремов с 7.04		Жаркова 1051	Апостолов 4040		
	19:00								
	20:30								
СР	14:30		Дремов 2164	Дремов 2164				Жаркова 1051	
	16:00			Дремов 2164				Жаркова 1051	
	17:30			Дремов 2164				Жаркова 1051	
	19:00								
	20:30								
ЧТ	14:30			Дремов до 11.03	Васильева 2166	Беляков 2164	Жаркова 2166	Свинцова 4040	
	16:00			Дремов до 11.03	Беляков 2164	Жаркова 2166	Свинцова 2053		
	17:30	Панина 2164				Жаркова 2166	Свинцова 2053		
	19:00	Панина 2164							
	20:30								
ПТ	14:30	Панина II-029			Коратина 2164			Апостолов 4040	Моголова 2166
	16:00				Коратина 2164				Абрамова II-029
	17:30								Абрамова II-029
	19:00								

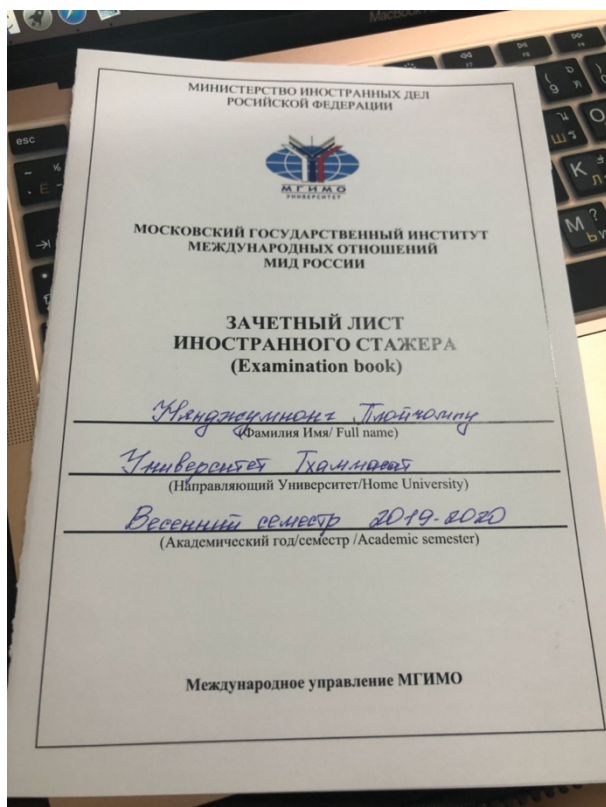
โดยทั่วไปวิชาภาษารัสเซียที่เรียนจะเป็นพื้นฐานซึ่งจะเน้นการพูดและการนำไปใช้เป็นหลัก การเรียนการสอนอาจารย์จะดูจากระดับความรู้ของคนส่วนใหญ่ในกลุ่ม เพื่อให้ทุกคนจะได้ความรู้ไปพร้อม ๆ กันได้ทั้งกลุ่ม โดยใน 1 สัปดาห์จะมีอาจารย์ 2-3 คนตามตาราง ซึ่งจะสอนให้แบบต่างกันไป และจะมีการสอบวัดระดับด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ก็ยังมีการเลือกให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนได้เรียนเช่นกัน โดยจะทำการเรียนการสอนเป็นภาษาอังกฤษและได้ยังเรียนร่วมห้องกับนักศึกษาชาวรัสเซีย ซึ่งผู้ประสานงานจะส่งอีเมลรายชื่อวิชาเพื่อให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนได้ทำการจองที่นั่งในช่วงก่อนทำวีซ่าแล้ว วิชาเหล่านี้ก็จะมีทั้งในระดับปริญญาตรีปี 1-4 และในระดับปริญญาโทและเอก โดยส่วนมากจะเป็นรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับด้านการต่างประเทศ เช่น

- ปริญญาตรี ปี 1
 - Basics on Personal Safety and Social Responsibilities
 - Russian History
 - International Relations and World Politics
 - Microeconomics
 - Negotiation and Consulting
- ปริญญาตรี ปี 2
 - Comparative Public Administration
 - International Law
 - World Economy
- ปริญญาตรี ปี 3
 - Contemporary International Relations
 - Game-theoretical Analysis of International Relations
 - Politics and Security in Post-Soviet Eurasia
- ปริญญาตรี ปี 4
 - Armed Conflicts in The 21st Century
 - Cognitive Psychology and International Relations
 - Religion and Politics in the Modern Age
 - The Role of Head of State International Policy
 - The Syria Conflict in World Politics

โดยในส่วนของผู้จัดทำได้ลงเรียน Russian History ทำการเรียนการสอนเป็นภาษาอังกฤษ ทั้งหมดซึ่งจะมีลักษณะการเรียนแบบเดือนละ 2 ครั้ง เป็นแบบ 1 สัปดาห์เว้น 1 สัปดาห์ ใน 1 เดือนจะเรียนเป็น Lector 1 ครั้งและ Seminar 1 ครั้ง ซึ่งก่อนเลคเชอร์อาจารย์จะส่งไฟล์ตำรา หรือวิดีโอประกอบการเรียนให้ศึกษา และในคาบก็จะอธิบายและเล่าเรื่อง ส่วนการสัมมนาจะแบ่งกลุ่มจากห้องเลคเชอร์เป็น 3 กลุ่ม ซึ่งก่อนหน้านั้นอาจารย์ก็จะส่งรายละเอียดว่าในสัปดาห์นั้น ๆ จะทำการอภิปรายประเด็นในด้านใดบ้าง ซึ่งทุกสิ่งที่อยู่ในห้องเรียนจะเป็นส่วนสำคัญในข้อสอบเช่นกัน ในการสอบนั้นนักศึกษาแลกเปลี่ยนจะมีเกณฑ์การวัดระดับที่แตกต่างจากนักศึกษาชาวรัสเซีย โดยจะเป็นการแบ่งสอบ 3 ครั้ง เพื่อรวมคะแนนแล้วคิดเกรดออกมา ข้อสอบก็จะเป็นข้อสอบอัตนัย และสามารถนัดวันสอบได้ล่วงหน้า

ในส่วนของเอกสารสำคัญเกี่ยวกับการเรียนนั้น ใน 2 สัปดาห์แรกของการเรียน นักศึกษาแลกเปลี่ยนจะต้องนำ Learning Agreement ไปให้กับผู้ประสานงาน (room БЦ-02) โดยสามารถติดต่อขอรับล่วงหน้าได้ที่ Bologna Office (room 2036) และจากนั้นก็จะต้องไปรับ Examination book (зачетный лист) ที่ผู้ประสานงาน เพื่อที่จะนำไปให้อาจารย์ในวิชาต่าง ๆ ที่เราได้ลงเรียนบันทึกเกรด และนำไปทำ Transcript ได้ที่ Bologna Office



Examination book
(зачетный лист)

การดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย

หอพัก

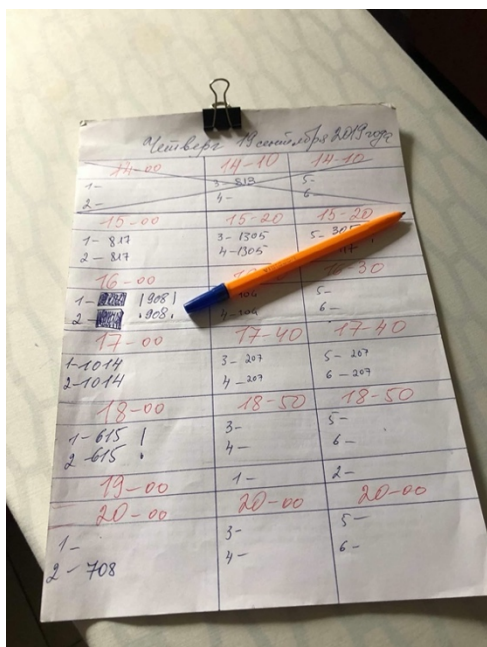
หอพักของมหาวิทยาลัยที่จะได้เข้าพักนั้นคือ Dormitory No.2 “Vernadsky” โดยเป็นหอพักที่มี 13 ชั้น ซึ่งเป็นหอพักที่รวมนักศึกษาต่างชาติและนักศึกษารัสเซียส่วนหนึ่งด้วยเช่นกัน มีทั้งนักศึกษาแลกเปลี่ยน นักศึกษาปริญญาตรี โท และเอก โดยหอพักก็จะมีทั้งแบบ 2 คน และ 4 คน โดยส่วนมากนักศึกษาชาติเดียวกันจะได้อยู่ห้องเดียวกัน ส่วนตัวผู้จัดทำนั้นเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนคนไทยคนเดียว จึงได้จับคู่กับนักศึกษาจากประเทศโมร็อกโก



ค่าใช้จ่ายการอยู่หอพักนั้นต้องมาจ่ายที่มหาวิทยาลัย โดยจ่ายได้ที่ธนาคาร Gazprombank ซึ่งอยู่ที่ชั้นใต้ดินของมหาวิทยาลัย ค่าหอในเทอมแรกอยู่ที่ 75,600 rubles

ในห้องพักแต่ละห้องนั้นจะมีเตียง ตู้เสื้อผ้า ตู้วางของ เก้าอี้ เครื่องนอนให้เป็นรายบุคคล สำหรับเครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น ตู้เย็น เตารีด ไมโครเวฟ อาจจะมีเป็นบางห้อง ซึ่งแล้วแต่ที่เราจะสุมได้ ห้องนั้นหรือไม่ (เพราะของเหล่านี้เป็นของนักศึกษารุ่นก่อนหน้าได้ซื้อและทิ้งเอาไว้) และห้องน้ำก็ยังมีเครื่องอาบน้ำอุ่นอีกด้วย ในส่วนของ Heater นั้น ทางหอจะเป็นผู้ควบคุมดูแล และถ้าหากเกิดปัญหาต่าง ๆ ในห้องพัก เช่น ท่อตัน น้ำรั่ว หรือหลอดไฟเสีย สามารถไปเขียนแจ้งปัญหา วันที่และเลขห้องได้ที่เคาท์เตอร์ตรงข้ามลิฟต์ที่ชั้น 1 จะมีเจ้าหน้าที่คอยตรวจดูและมาซ่อมให้

การซักผ้า มีบริการฟรีที่ชั้นใต้ดินจะมีห้องซักผ้า เพียงแต่ต้องนำผงซักฟอกและน้ำยาปรับผ้านุ่มมาเอง ซึ่งห้องซักรีดจะมีเครื่องซักผ้าแบบฝาหน้า 5-6 เครื่อง และเครื่องอบผ้าอีก 1-2 เครื่อง แต่เนื่องมาจากจำนวนนักศึกษาที่มาก จึงมีการจัดจองคิวเครื่องซักผ้า โดยนักศึกษาสามารถเช็ควันและเวลาที่ห้องซักรีดเปิด และมาจองคิวได้ตามที่เจ้าหน้าที่แจ้งได้ นอกจากนี้ยังสามารถยืมเตารีดและราวตากผ้าได้



ใบจองเครื่องซักผ้า



ประกาศวันเวลาทำการของห้องซักรีด

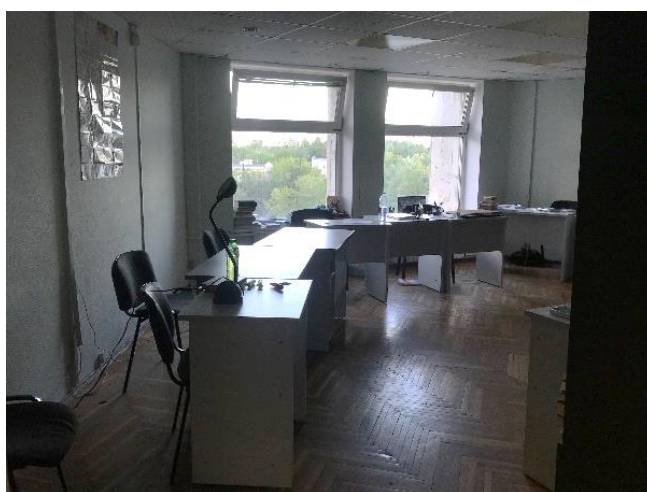
การเปลี่ยนเครื่องนอน จะสามารถเปลี่ยนได้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง สิ่งที่น่าไปเปลี่ยนได้คือ ปลอกผ้าห่ม ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน และผ้าขนหนู ควรพับให้เรียบร้อยก่อนคืน และไปตามวันเวลาที่แจ้งไว้หน้าห้องเช่นกัน



ห้องครัว จะมีในเกือบทุกชั้น ยกเว้นชั้น 1-2
 ซึ่งจะเป็นเตาไฟฟ้าและเตาอบ มีอ่างล้างจาน
 โต๊ะทำอาหาร และถังขยะ เนื่องจากห้องครัวมีขนาด
 เล็กมากจึงไม่สามารถรับประทานอาหารได้



นอกจากนี้ในหอพักก็ยังมีทั้ง café ตั้งอยู่ที่ชั้น 6 (ราคาค่อนข้างสูง) และห้องอ่านหนังสือ
 (читальный зал) ตั้งอยู่ที่ชั้น 9 โดยจะมีเวลาปิดทำความสะอาดในตอน 13.00-14.00 ซึ่ง
 สามารถมานั่งที่ห้องนี้ได้เพียงแต่ห้ามใช้เสียง



ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

● บัตรและบัญชีธนาคาร

ผู้จัดทำได้สมัครบัตร TMB ALL FREE ไปใช้เพื่อกดเงินสด (ค่าธรรมเนียม 75 บาท/ครั้ง) และยังสามารถรูดซื้อของได้โดยไม่เสียค่าธรรมเนียมและยังได้เรทที่ดีที่สุด (ยังไม่เคยเจอกรณีที่รูดไม่ผ่าน โดยส่วนตัวแนะนำให้เปิดบัตรนี้) แต่ถ้าหากต้องการเปิดบัญชีธนาคารที่ประเทศรัสเซีย สามารถเปิดได้ที่ธนาคาร โดยใช้เพียงพาสปอร์ต ซึ่งที่หลายธนาคารให้เลือก เช่น Sberbank (Сбербанк) หรือ Gazprombank (Газпромбанк) ในส่วนของผู้จัดทำนั้นได้เปิดบัญชีที่ Sberbank เพราะนักศึกษาต่างชาติส่วนใหญ่ใช้กัน ซึ่งจะได้เป็น visa card และยังมี internet banking ที่สามารถโอนเงินและจ่ายค่าโทรศัพท์ได้สะดวกเหมือนกับที่ประเทศไทย โดยเมื่อเปิดบัญชีแล้วจะได้บัตรชั่วคราวมาใช้ก่อน จากนั้นในอีก 1 สัปดาห์ทางธนาคารจะแจ้งให้มารับบัตรจริง โดยจะมีค่าใช้จ่ายและควรมีเงินสดเปิดบัญชี



● อาหาร

โดยส่วนมากผู้จัดทำจะทำอาหารรับประทานเอง เนื่องมาจากราคาอาหารในร้านอาหารนั้นค่อนข้างแพง ซึ่งสามารถซื้อวัตถุดิบ รวมทั้งข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ ได้ที่ซูเปอร์มาร์เก็ต เช่น **Ашан, Перекресток, Глобус, Виктория, Пятерочка** ซึ่งแต่ละที่ราคาและโปรโมชั่นจะแตกต่างกันออกไป แต่ถ้าหากต้องการรับประทานอาหารนอกบ้าน เช่น โรงอาหารของมหาวิทยาลัย สนนราคาส่วนใหญ่จะอยู่ที่ 300 rubles ขึ้นไป



ซูเปอร์มาร์เก็ต Ашан

● การเดินทาง

การเดินทางในประเทศรัสเซียนั้นค่อนข้างสะดวกสบาย เพราะมีระบบขนส่งสาธารณะที่ค่อนข้างดี โดยมีทั้งรถไฟฟ้าใต้ดิน รถเมล์ รถราง ซึ่งค่าใช้จ่ายค่อนข้างถูกมาก โดยรถไฟฟ้าใต้ดิน และรถเมล์จะมีราคาต่อเที่ยวอยู่ที่ 55 rubles และสามารถไปไกลเท่าไรก็ได้โดยที่ไม่ออกจากสถานี และนอกจากนี้ยังมีบัตร Troika (Тройка) ซึ่งเป็นบัตรเติมเงิน (คล้ายกับบัตร rabbit ของไทย) ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งรถไฟฟ้าใต้ดิน รถรางและรถเมล์ และมีแบบเหมาจ่ายหลายแบบ (+ค่าบัตร 50 rubles) เช่น

- 20 เที่ยว : 747 rubles
- 40 เที่ยว : 1494 rubles
- 60 เที่ยว : 1765 rubles
- ไม่จำกัดเที่ยว 24 ชั่วโมง : 218 rubles
- ไม่จำกัดเที่ยว 3 วัน : 415 rubles
- ไม่จำกัดเที่ยว 7 วัน : 830 rubles
- ไม่จำกัดเที่ยว 30 วัน : 2,075 rubles
- ไม่จำกัดเที่ยว 90 วัน : 5,190 rubles
- ไม่จำกัดเที่ยว 365 วัน : 18,900 rubles



- ค่าหนังสือ/ถ่ายเอกสาร/พิมพ์เอกสาร

ค่าหนังสือโดยส่วนมากจะอยู่ที่ 400-1,000 rubles ซึ่งอาจารย์จะเป็นผู้เลือกแบบเรียนให้ และสามารถซื้อได้ที่ร้าน Argument (**Аргумент**) ที่ชั้นล่างโดยลงบันไดประตูใหญ่ก็จะเจอเลย ส่วนการพิมพ์งานและการถ่ายเอกสารนั้น สามารถทำได้ที่ร้านซึ่งตั้งอยู่ชั้นใต้ดินของมหาวิทยาลัย แต่ราคาจะค่อนข้างสูงกว่าที่ไทยมาก



ร้านหนังสือและเครื่องเขียน **Аргумент**



● การแต่งกาย/การซื้อปิ้ง

ในฤดูใบไม้ผลินั้นอุณหภูมิจะอยู่ที่ 15-20 องศาเซลเซียส สามารถใส่เสื้อโค้ตธรรมดา เสื้อแจ็กเก็ต และรองเท้าผ้าใบได้ ในปีที่ผ่านมาอากาศค่อนข้างแปรปรวนมากจึงทำให้เข้าสู่ฤดูหนาวตั้งแต่กลางเดือนตุลาคม ส่วนในฤดูหนาวนั้น ควรสวมใส่เสื้อโค้ตที่บุขน หรือมีขนข้างใน มีฮู้ด เพราะจะช่วยให้ความอบอุ่นได้ดี นอกจากนี้ควรสวมรองเท้าบูต เพราะพื้นจะลื่นเนื่องจากน้ำแข็งจากหิมะจะเกาะตามพื้น การสวมใส่ถุงเท้า หมวกไหมพรม ผ้าพันคอ ถุงมือ แล้วถุงร้อนจะช่วยให้อบอุ่นมากยิ่งขึ้น



การแต่งกายในช่วงฤดูใบไม้ผลิ



การแต่งกายในช่วงฤดูหนาว

เสื้อผ้าเหล่านี้สามารถหาซื้อได้ในประเทศรัสเซีย ตามห้างสรรพสินค้าชั้นนำต่าง ๆ เนื่องจากมีให้ทางเลือกมากในราคาที่ถูก ร้านที่แนะนำ เช่น Sportmaster, Decathlon, Uniqlo, Zara, Bershka, H&M, Stradivarius, Pull&Bear, **Снежная Королева**, Koton โดยร้านเหล่านี้จะตั้งอยู่ในเกือบทุกศูนย์การค้า ศูนย์การค้าที่แนะนำ เช่น **Авиапарк, Европейский, Оходный ряд**

