

รายงานนักศึกษาแลกเปลี่ยน ปีการศึกษา 2566 (1 ภาคการศึกษา)

Linguistic University of Nizhny Novgorod ณ ประเทศรัสเซีย



นางสาวนริศรา สุขสว่าง

รหัสนักศึกษา 6306620037

คณะศิลปศาสตร์ เอกภาษารัสเซีย

กองวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คำนำ

รายงานฉบับนี้จัดขึ้นเพื่อให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นักศึกษาที่มีความต้องการศึกษาในโครงการแลกเปลี่ยนที่ประเทศรัสเซีย สถาบัน Linguistic University of Nizhny Novgorod เพื่อศึกษาไว้สำหรับประกอบการตัดสินใจ หรือเพื่อเตรียมตัวและทำความเข้าใจก่อนไปศึกษาที่ประเทศรัสเซีย รายงานมีเนื้อหาดังนี้การเตรียมตัวสมัคร ประสพการณ์แลกเปลี่ยน ข้อมูลมหาวิทยาลัยและเมืองที่อยู่อาศัย และคำแนะนำของผู้เขียน โดยเนื้อหาทั้งหมดอ้างอิงจากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้เขียน และหวังว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน

หากผิดพลาดประการใดต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

นริศรา สุขสว่าง

ผู้จัดทำ

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
การสมัครโครงการแลกเปลี่ยนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และมหาวิทยาลัยคูล์ญูญา	1
การสมัครและการสอบสัมภาษณ์	1
การประสานงานโครงการแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัย Linguistic University of Nizhny Novgorod	1
การเตรียมตัวและการเดินทางไปประเทศรัสเซีย	3
วีซ่านักเรียนประเทศรัสเซีย	3
การเดินทางไปประเทศรัสเซีย	3
Linguistic University of Nizhny Novgorod	5
ระบบการเรียนของมหาวิทยาลัย	5
หอพักของมหาวิทยาลัย	6
การใช้ชีวิตในเมือง Nizhny Novgorod	7
เมือง Nizhny Novgorod	7
อาหารและร้านอาหาร	7
ร้านอาหารและคาเฟ่ที่แนะนำ	9
ค่าใช้จ่าย	11
ค่าใช้จ่ายพื้นฐานของโครงการแลกเปลี่ยน	11
ค่าใช้จ่ายตอนอยู่ที่ประเทศรัสเซีย	11
ปัญหาและอุปสรรค	12
ด้านการใช้ชีวิตประจำวัน	12
ด้านการเรียน	12
ด้านสภาพอากาศ	13
คำแนะนำส่วนตัว	14

การสมัครโครงการแลกเปลี่ยนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และมหาวิทยาลัยคู่สัญญา

การสมัครและการสอบสัมภาษณ์

หนังสือและใบสมัครโครงการแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัยคู่สัญญาจะประกาศผ่านทาง Facebook เพจ LATU International Office ภายในเอกสารจะระบุรายละเอียดโครงการและเอกสารที่ใช้ในการสมัคร โดยมหาวิทยาลัยที่เลือกมาแลกเปลี่ยนคือ Linguistic University of Nizhny Novgorod เมือง Nizhny Novgorod ประเทศรัสเซีย ในการเขียนใบสมัครควรทำการปรึกษาอาจารย์ภายในสาขาและอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อรับคำแนะนำในรายวิชาที่สามารถโอนหน่วยกิตได้ ในการสมัครแลกเปลี่ยนที่ Linguistic University of Nizhny Novgorod ต้องใช้ผลการทดสอบภาษารัสเซีย ระดับ B1 แต่เนื่องจากการสอบนี้ไม่มีจัดในประเทศไทยผู้สมัครสามารถที่จะขอให้อาจารย์ภายในสาขาภาษารัสเซียท่านใดก็ได้ออกหนังสือรับรองระดับภาษาให้ การส่งใบสมัครจะต้องส่งที่กองวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ท่าพระจันทร์เท่านั้น หากนักศึกษาไม่สะดวกในการเดินทางสามารถฝากส่งเอกสารได้ที่ห้องทะเบียนคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ก่อนเวลา 09.00 น. ควรตรวจสอบเอกสารให้เรียบร้อยก่อนส่งเพราะหากไม่ถูกต้อง ต้องดำเนินการส่งเอกสารใหม่

รายชื่อผู้มีสิทธิ์สัมภาษณ์โครงการแลกเปลี่ยนจะแจ้งให้ทราบผ่านทางอีเมลและวันเวลาในการสัมภาษณ์ จะแจ้งให้ทราบภายหลังอย่างไม่เป็นทางการผ่านทางโทรศัพท์จากเจ้าหน้าที่กองวิเทศสัมพันธ์ เนื่องจากช่วงเวลาที่มีการสอบสัมภาษณ์ตรงกับ การสอบปลายภาคของวิชาภายในสาขา เราจึงแจ้งเจ้าหน้าที่และอาจารย์เจ้าของวิชาแต่การต่อรองเลื่อนเวลาสอบสัมภาษณ์หรือสอบปลายภาคต้องขึ้นอยู่กับตารางการสัมภาษณ์ การทำงานของเจ้าหน้าที่ และอาจารย์เจ้าของวิชา ซึ่งมีความซับซ้อนและล่าช้า

การสอบสัมภาษณ์ในปีการศึกษาของเราเป็นการสัมภาษณ์ผ่านทางออนไลน์ในแอปพลิเคชัน zoom แบ่งสัมภาษณ์ 2 ครั้ง วันที่หนึ่งสอบสัมภาษณ์ภาษารัสเซียกับอาจารย์สาขาวิชาภาษารัสเซียโดยใช้ภาษารัสเซียในการสัมภาษณ์ วันที่สองสอบสัมภาษณ์กับอาจารย์ที่ได้รับเชิญมาโดยใช้ภาษาอังกฤษในการสัมภาษณ์ ภายหลังจากการสัมภาษณ์ลงรายชื่อผู้ผ่านการคัดเลือกอย่างไม่เป็นทางการจะส่งผ่านทางเมลล์มหาวิทยาลัยโดยผู้ผ่านการคัดเลือกต้องตอบรับกลับเมลล์และเขียนใบตอบรับโครงการส่งกลับทางเมลล์

การประสานงานโครงการแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัย Linguistic University of Nizhny Novgorod

เจ้าหน้าที่กองวิเทศสัมพันธ์จะช่วยเราประสานงานกับ Linguistic University of Nizhny Novgorod โดยเจ้าหน้าที่ได้ส่งเอกสารใบสมัครของมหาวิทยาลัยให้ผ่านทางเมลล์ ในการกรอกเอกสารควรปรึกษาอาจารย์

ภายในสาขา สิ่งที่ต้องแนบพร้อมใบสมัครคือพาสปอร์ตและพาสปอร์ตฉบับแปลภาษารัสเซียโดยสามารถขอความช่วยเหลือจากอาจารย์ พาสปอร์ตที่ใช้ต้องมีอายุมากกว่า 6 เดือนก่อนหมดอายุ และเมื่อส่งเอกสารสมัครเรียบร้อยแล้วทาง Linguistic University of Nizhny Novgorod ออกเอกสาร Visa Invitation number ซึ่งเอกสารนี้ใช้ในการขอวีซ่านักเรียน

การเตรียมตัวและการเดินทางไปประเทศรัสเซีย

วีซ่านักเรียนประเทศรัสเซีย

การขอวีซ่านักเรียนประเทศรัสเซียต้องดำเนินการที่สถานทูตรัสเซีย ซึ่งเปิดทำการวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 09.00 – 12.00 น. แต่ยกเว้นวันพุธ ก่อนที่จะไปดำเนินการที่สถานทูตต้องกรอกข้อมูลการขอวีซ่าใน <https://visa.kdmid.ru> ส่วนเอกสารที่ต้องใช้ในการขอวีซ่า 1) เอกสารขอวีซ่าจากเว็บไซต์สถานทูต 2) เอกสาร Visa Invitation number 3) พาสปอร์ต 4) รูปถ่าย 5) ใบผลตรวจ HIV ฉบับจริงและฉบับแปลภาษารัสเซียที่ได้รับการประทับตราจากสถานทูตออก

สถานที่ขอวีซ่าจะอยู่ประตูกำแพงด้านขวาจากประตูหน้าของสถานทูต เข้าไปด้านในแล้วให้ไปที่ช่องทำการหมายเลข 4 ขั้นตอนการขอวีซ่ามีเพียงยื่นเอกสารทั้งหมดที่เตรียมไว้แต่จ่ายเงินค่าวีซ่าโดยรับเฉพาะบัตรเครดิตและเดบิตเท่านั้น ค่าวีซ่า 3,183 บาท (ณ วันที่ 24 มิถุนายน 2566) เมื่อจ่ายเงินเสร็จแล้วจะได้รับใบเสร็จและใบแจ้งวันที่รับวีซ่าโดยต้องนำมาในวันที่มารับวีซ่าของเรา



การเดินทางไปประเทศรัสเซีย

การเดินทางไปยังประเทศรัสเซียโดยเครื่องบินสามารถขึ้นเลือกสนามบินต้นทางได้แก่ สนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ สนามบินนานาชาติอุตุตะเกา และสนามบินนานาชาติกุเกิต (ในปี 2566 มีสายบินตรงถึงประเทศรัสเซียจากประเทศที่สนามบินนานาชาติอุตุตะเกาและสนามบินนานาชาติกุเกิต) สายการบินที่เลือกคือ สายการบิน Qatar แต่เนื่องจากปลายทางของเราคือเมือง Nizhny Novgorod แผนการเดินทางของเราจึงเริ่มจาก สนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ ไป Hamad International Airport เพื่อต่อเครื่องไป Sheremetyevo A.S.

Pushkin International Airport เมืองมอสโก ประเทศรัสเซีย และในวันถัดไปเดินทางโดยรถไฟไปยังเมือง Nizhny Novgorod

การเดินทางออกจากสนามบิน Sheremetyevo A.S. Pushkin International Airport แนะนำ 2 วิธี ได้แก่ Aeroexpress รถไฟฟ้าจากสนามบินเข้าสู่เมืองมอสโกโดยสามารถต่อสายรถไฟไฟฟ้าใต้ดิน (metro) เพื่อไปปลายทางได้ และอีกวิธีคือ Taxi ซึ่งเป็นวิธีที่เราเลือก การเรียกรถ Taxi ที่สนามบินด้วยตัวเองค่อนข้างอันตราย และอาจโดนโกงราคาได้ ควรเรียกรถในแอปพลิเคชันเพื่อความปลอดภัย เช่น YandexGo หรือ Uber แต่การใช้แอปพลิเคชันเรียกรถต้องมีอินเทอร์เน็ตและเบอร์โทรศัพท์รัสเซีย ซึ่งซิมอินเตอร์เน็ตไม่สามารถซื้อได้ที่สนามบิน (ณ วันที่เราเดินทางไปถึง)

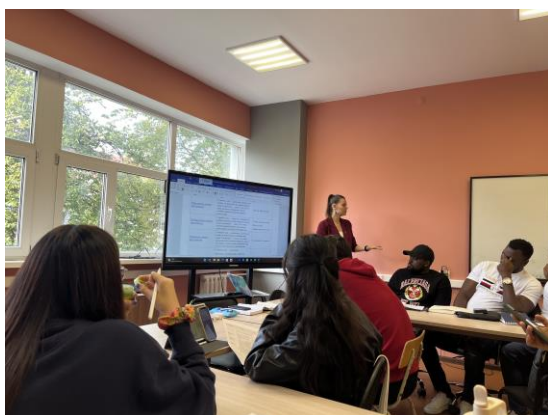
การเดินทางไปเมือง Nizhny Novgorod

เราอนที่โรงแรมในเมือง Moscow และเดินทางจากเมือง Moscow ไปเมือง Nizhny Novgorod โดยรถไฟ RZD (Russian Railways) ขึ้นรถไฟที่สถานีรถไฟ Lokomotive และลงที่สถานี Moskovskiy โดยสถานีนี้ อยู่ห่างจาก Linguistic University of Nizhny Novgorod สามารถเรียกรถ Taxi จากแอป Yandex Go ได้ เราเดินทางไปมหาวิทยาลัยก่อนเพื่อไปพบเจ้าหน้าที่คนที่ติดต่อกันทางเมลเพื่อทราบข้อมูลและกฎเบื้องต้นของนักศึกษาต่างชาติ หลังจากนั้นเจ้าหน้าที่จะพาเราไปยังห้องพักของมหาวิทยาลัยซึ่งตั้งอยู่ด้านหลังของมหาวิทยาลัย

Linguistic University of Nizhny Novgorod

ระบบการเรียนของมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยทุกแห่งในรัสเซียเปิดเทอมพร้อมกันในวันที่ 9 กันยายน โดยในวันนี้จะไม่มีการเรียนการสอนแต่จะมีกิจกรรมการกล่าวสุนทรพจน์และการแสดงจากนักศึกษา มีการปฐมนิเทศนักศึกษาโดยอาจารย์และรุ่นพี่ รุ่นพี่จะเข้ามาแนะนำสาขาและชมรมต่างๆในวันนั้น อาคารเรียนมีความซับซ้อนมากเพราะมหาวิทยาลัยมีทั้งหมด 4 อาคาร และทางเชื่อมของแต่ละอาคารจะอยู่คนละชั้น หอพักในอาคารเรียนมีเพียง 1 แห่ง หอพักชายหญิงแยกกันคนละชั้น ตารางเรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงวิชาเรียนในทุกสัปดาห์ ต้องคอยติดต่อกับอาจารย์ที่สอนวิชานั้นๆหรืออาจารย์ที่ปรึกษาของเราเพื่อทราบการเปลี่ยนแปลงวิชาและห้องเรียนอาจเปลี่ยนในวันที่เรียน ในบางครั้งอาจจะมีการเปลี่ยนตารางเรียนหรือเปลี่ยนห้องเรียนในวันนั้นเลย การจัดตารางเรียนและวิชาเรียนควรปรึกษาอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยธรรมชาติ ในแต่ละคาบจะเรียน 1 ชั่วโมงครึ่ง กับนักศึกษาต่างชาติ บางวิชาจำเป็นต้องใช้หนังสือเรียนกับสมุดจดสำหรับส่งงาน อาจารย์และนักศึกษาที่ใช้



Telegram ติดต่อสื่อสารกัน บางวิชาสร้างกลุ่มแชทเพื่อส่งการบ้านและสื่อการเรียน และบางวิชาอาจจะได้เรียนกับนักศึกษาปริญญาโทต่างชาติหรือนักศึกษาแลกเปลี่ยนจากประเทศจีน

ภาพบรรยากาศภายในห้องเรียน

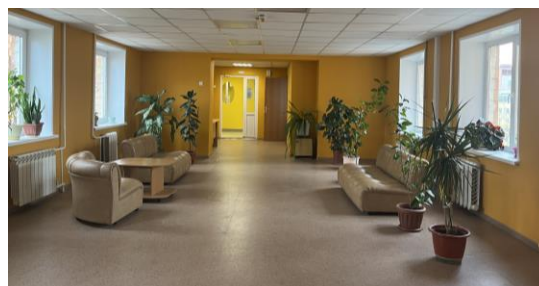
ห้องพักของมหาวิทยาลัย

ห้องพักของมหาวิทยาลัยที่อาศัยอยู่คือ Dormitory No.2 โดยตัวอาคารที่ทั้งหมด 9 ชั้น มีทางเข้าด้านหน้าเพียงทางเดียวโดยต้องใช้บัตรสแกนเพื่อเข้ามาด้านใน บันไดและลิฟต์มี 2 ฟังก์ชันแต่ลิฟต์สามารถใช้ได้เพียงฝั่งเดียว ตัวลิฟต์มีลักษณะเก่า แคม และเล็ก ห้องในแต่ละชั้นจะมีลักษณะต่างกันแต่ทุกชั้นจะมีห้องส่วนกลาง ห้องครัว และห้องทึงขยะ ชั้น 3 และ 6 มีห้องซักผ้าที่สามารถได้ฟรีแต่ต้องต่อคิวและมีเครื่องซักผ้าทั้งหมด 4 เครื่อง นักศึกษาที่พักมีทั้งหญิงและชาย ชาวรัสเซียและชาวต่างชาติ โดยหอมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยประจำที่ชั้น 1 เจ้าหน้าที่ดูแลหอที่ชั้น 3, 6, 8 และเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาด

เราอาศัยอยู่ที่ 7 ตรงกลางคือส่วนกลางที่เชื่อมห้องพัก 2 ฝั่ง ทั้งสองฝั่งมีครัวกลางและทุกห้องด้วยทางเดินกลาง ทางเดินกลางจะเชื่อมกับช่องเข้าไปในตรอกรูปตัว U แต่ละตรอกจะเชื่อมห้องนอน 4 ห้อง โดยใช้ห้องอาบน้ำ ห้องส้วม และอ่างล้างหน้าร่วมกัน ห้องนอนสามารถนอนได้ 2 – 3 คน ห้องของเรานอน 3 คน ภายในห้องมีฮีตเตอร์ เตียงแคบๆ 3 เตียง พร้อมหมอน ผ้าห่ม และผ้าปูเก่าๆ โต๊ะเรียนเก่าๆ 2 ตัว โต๊ะเล็กๆ ที่ยกมาเสริมภายหลัง 1 ตัว ชั้นวางของ และตู้เสื้อผ้าขนาดเล็ก 2 ตู้ เฟอร์นิเจอร์ภายในห้องจะขึ้นอยู่กับดวงของเรา เพราะบางห้องมีตู้เสื้อผ้าใหญ่กว่าของเรา

ห้องครัวสามารถทำอาหารได้แต่มีเพียงตู้เย็น เตาแก๊ส และอ่างล้างจานเท่านั้น มีโต๊ะและเก้าอี้ที่ไม่สามารถนั่งกินข้าวกับเพื่อนได้ ตู้เย็นขนาดใหญ่แต่ไม่เพียงพอสำหรับนักศึกษาในโซนที่พัก และเนื่องจากห้องพักไม่มีเครื่องอบผ้าและพื้นที่ตากผ้าได้จึงต้องซื้อราวตากผ้าขนาดเล็กมาตั้งไว้ที่ทางเดิน

ทางเข้าห้องพัก เป็นประตู 2 ชั้น ชั้นที่สองต้องใช้คีย์การ์ด (пропуск) เปิดและห้องกลางและห้องครัวของชั้น 7



การใช้ชีวิตในเมือง Nizhny Novgorod

เมือง Nizhny Novgorod

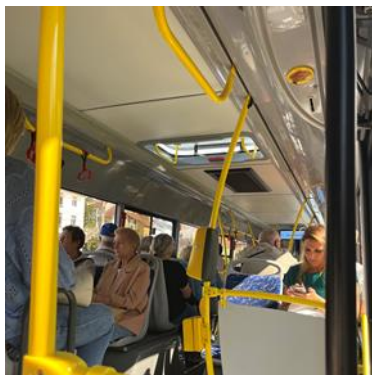
เมือง Nizhny Novgorod เป็นเมืองที่ใหญ่เป็นอันดับที่ 5 ของประเทศรัสเซียและได้ขึ้นชื่อว่าเป็นเมืองพระอาทิตย์ตก เมืองติดกับแม่น้ำโวลก้าและมีแม่น้ำอาก้าที่ตัดกลางระหว่างเมืองซึ่งแบ่งเมืองออกเป็น 2 ฝั่งคือฝั่งใหม่และฝั่งเก่า โดย Linguistics University of Nizhny Novgorod ตั้งอยู่ที่ฝั่งใหม่ ลักษณะเมืองฝั่งใหม่เป็นเมืองที่มีการวางผังเมืองสวยงามและมีธรรมชาติที่สวยงามมาก มีมหาวิทยาลัย ห้างสรรพสินค้า โรงละคร สวนสาธารณะ โบสถ์ พิพิธภัณฑ์ และร้านอาหารมากมาย เมืองนี้มีนักศึกษาต่างชาติไม่เยอะมาก การขนส่งสะดวกสบาย และเงียบสงบ ผู้คนในเมืองค่อนข้างใจดี มีกิจกรรมและเทศกาลให้เข้าร่วม โดยหาได้จาก Telegramme กลุ่ม **Нижний 800**

การขนส่งสาธารณะในเมือง

การขนส่งสาธารณะของเมืองนี้มี 3 แบบ คือ รถบัสสาธารณะ รถราง และรถไฟฟ้าใต้ดิน นอกจากนี้ยังสามารถเดินทางได้โดย รถแท็กซี่โดยสามารถเรียกได้จากแอปพลิเคชัน Yandex Go หรือ Uber และเช่าสกู๊ตเตอร์ไฟฟ้า ถ้าต้องการเดินทางโดยขนส่งสาธารณะให้แอป Yandex Maps ในแอปจะขึ้นข้อมูลวิธีการเดินทางทั้งหมด ค่าเดินทางของรถบัสและรถรางหากจ่ายเงินสด ราคา 35 รูเบิล หากจ่ายบัตรราคา 30 รูเบิล มีอีกตัวเลือกคือการทำบัตรโดยสารที่มีหลายราคา รายเดือน รายปี และแบบ Unlimited ส่วนรถไฟฟ้าใต้ดินสามารถใช้ข้ามไปเมืองฝั่งใต้และเดินทางในเมืองฝั่งใต้ แต่ในฝั่งเหนือที่มหาวิทยาลัยตั้งอยู่ไม่สามารถเดินทางด้วยรถไฟฟ้าได้ในตอนนี้ แต่ด้วยแผนผังและทางเดินเท้าภายในเมืองที่ดีจึงสามารถเดินเท้า ปั่นจักรยาน และขี่สกู๊ตเตอร์รอบเมืองได้



รถบัสสาธารณะ



ภายในรถบัสสาธารณะ



รถรางสาธารณะ

อาหารและร้านอาหาร

อาหารรัสเซียเป็นอาหารที่มีรูปร่างหน้าตาคล้ายทั้งจากฝั่งยุโรปและฝั่งเอเชียกลาง แต่ร้านอาหารที่เห็นได้มากมายในเมืองจะเป็นอาหารจากเอเชียกลาง ร้านสะดวกซื้อทุกร้านจะขายขนมปังที่ลงใหม่ทุกวัน ทั้งขนมปังแถว ขนมปังดำ ขนมปังใส่ไส้ เป็นต้น ร้านสะดวกซื้อที่อยู่ใกล้มหาวิทยาลัยคือร้าน **Спар** สาขาหนึ่งอยู่ตรงข้ามหอพัก อีกสาขาจะอยู่ห่างจากหอประมาณ 300 เมตร สาขานี้จะมีอาหารดัก ขนมปังเพ็ญอบ และพิซซ่าขาย ตอนเที่ยงจะมาซื้อเยอะมาก นอกจากนี้ใกล้ๆจะมีร้านขายเนื้อ ร้านขายเนื้อสัตว์ผักผลไม้สด ร้านคาเฟ่



ซูเปอร์มาร์เก็ตที่สามารถซื้อของมาทำอาหารได้ที่ไม่ไกลมี EuroSpar, CoolClever, VkusVill, Magnit, **Авокадо**, **Пятёрочка**, Auchan supermarket ส่วนของใช้ทั่วไปถ้าอยากซื้อราคาถูกให้ลองไปที่ร้าน **Товары для дома** ระยะทางไม่ไกลเดินไปได้ส่วนตำแหน่งดูได้ในแอป Yandex Go

ที่มหาวิทยาลัยจะมีโรงอาหารอยู่ที่ตึก 4 ชั้น 4 แต่ขนาดเล็กและมีอาหารให้เลือกน้อยมาก เมนูจะเปลี่ยนไปในแต่ละวัน นอกจากโรงอาหารที่ตึก 4 ชั้น 1 ตรงประตูทางเข้าจะมีร้านขายขนมเล็กๆอยู่ และตึก 4 ชั้น 2 มีตู้ขายขนมอัตโนมัติและตู้ขายกาแฟอยู่ ด้านหน้าตึก 3 มีคาเฟ่สองร้าน คือ Dark Side ร้านอาหารแบบ fast food มี **шаурма** เบอร์เกอร์ แซนวิช ร้านที่สองคือ Onne Pokeritto



ร้านอาหารและคาเฟ่ที่แนะนำ

ร้านอาหารเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในเมืองมีไม่ค่อยเยอะมาก ส่วนใหญ่จะเป็นร้านอาหารจีนและอาหารญี่ปุ่น หรือร้านเอเชียที่รวมอาหารสัญชาติเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มักจะขายต้มยำ ส่วนร้านอาหารเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีอยู่ มากมายหาได้ไม่ยากและไม่ไกลมาก



Fuku Ramen

ร้านอาหารญี่ปุ่นที่มี 2 สาขา สาขาหนึ่งที่อยู่ใกล้มหาวิทยาลัย แนะนำให้ไปทานวัน จันทร์ - ศุกร์ เวลา 12:00 – 16:00 น. จะได้ราคา business lunch และได้ซาชิมะนาว ฟรีหนึ่งแก้ว เมนูที่เราแนะนำ Tonkotsu ramen กับ Tantan ramen

พิกัด <https://yandex.com/maps/org>



Lee's food

ร้านอาหารเกาหลีที่อยู่ไม่ไกล มีปิ้งย่างเกาหลี และอาหารที่เผ็ดจริงไม่หลอกไม่จกตา ราคาไม่แรงมาก ในร้านมีขนม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเกาหลีขายด้วย

พิกัด <https://yandex.com/maps/org/77246339795>



Vostochnaya Shaurma

ร้านอาหารสไตล์อาหรับที่อร่อยเปิดโลก เป็นร้านแรกที่เราได้ไปกินราคาไม่ แรงแม้ทั้งของคาวและของหวาน

พิกัด <https://yandex.com/maps/org/30690>



Khutorok korchma

ร้านอาหารสไตล์รัสเซีย-ยูเครนตกแต่งบรรยากาศอบอุ่นและสวยงาม อาหารแบบ
ดั้งเดิมรสชาติดี ราคาดี

พิกัด <https://yandex.com/maps>



Ханой

ร้านอาหารเวียดนามที่อยู่ในห้าง Fantastika อาหารเวียดนามอร่อยมาก รสชาติ
ใกล้เคียงอาหารไทย ใ้กินตอนคิดถึงอาหารไทยได้แต่อาหารไทยที่ร้านไม่อร่อย

พิกัด <https://yandex.com/maps>

ค่าใช้จ่าย

ค่าใช้จ่ายแบ่งออก 2 กลุ่ม

ค่าใช้จ่ายพื้นฐานของโครงการแลกเปลี่ยน

ค่าการศึกษา 1 เทอม 15,300 บาท

ค่าวีซ่า 3,183 บาท

ค่าประกันกันชีวิตและสุขภาพ (ซื้อที่ประเทศไทย) 7,029 บาท

ค่าเดินทางไปกลับโดยเครื่องบินสายการบิน Qatar 44,000 บาท

ค่าประกันกันชีวิตและสุขภาพ (ซื้อที่ประเทศรัสเซีย) ประมาณ 3,000 บาท

ค่าหอพักรวม 4 เดือน 6,195 บาท

ค่าใช้จ่ายตอนอยู่ที่ประเทศรัสเซีย

ค่าอาหาร/เดินทางสาธารณะ/ท่องเที่ยว (โดยประมาณ) 48,305 บาท

ปัญหาและอุปสรรค

ด้านการใช้ชีวิตประจำวัน

อุปสรรคแรกที่เชื่อว่านักเรียนแลกเปลี่ยนทุกคนต้องเจอคือ อุปสรรคด้านภาษา เนื่องจากในชีวิตประจำวันเจ้าของภาษาจะพูดเร็ว มีสำเนียง และแสดง ทำให้ในช่วงแรกที่มาอยู่เราจะฟังไม่ค่อยทันหรือไม่ค่อยเข้าใจ วิธีแก้ไขคือขอให้เขาพูดช้าลงหรือขอให้เขาอธิบายให้ฟังเพิ่มเติม อุปสรรคถัดไปสำหรับเราคืออาหาร เนื่องจากเราเป็นคนที่ชอบอาหารไทย กินอาหารรสชาติจัด ทำให้เราเบื่ออาหารที่นี่เร็วมากและรู้สึกไม่ค่อยถูกใจอาหารที่นี่ ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องทำอาหารกินเองและขอแนะนำว่าให้เตรียมเครื่องปรุงมาจากไทยเยอะๆ

ด้านการเรียน

เนื่องจากช่วงที่เรามามหาวิทยาลัยมีปัญหาด้านการจัดการระบบภายในทำให้ตารางเรียนที่เราได้รับมามีการเปลี่ยนแปลงทุกสัปดาห์ เราได้เรียนในกลุ่มของนักศึกษาต่างชาติชั้นปีที่ 4 ในช่วงสัปดาห์แรกที่เราไปเรียน อาจารย์ประจำวิชาเหมือนยังไม่ได้รับแจ้งว่าเราเป็นนักเรียนแรกเปลี่ยนทำให้ไม่ได้เตรียมการสอนที่เหมาะสมกับเรา และเนื่องด้วยเราเรียนในระดับชั้นปีที่ 4 อาจารย์จะใช้ภาษาและความเร็วในการพูดที่ค่อนข้างยากสำหรับเรา แต่ต่อมาเราจะสามารถปรับตัวได้เอง

เรามองว่าการจัดการของมหาลัยไม่ดีเนื่องจากในปีนั้นนอกจากมหาลัยเราแล้วยังมีนักศึกษาแลกเปลี่ยนจากประเทศจีนอีก 8 คน มาเรียนในกลุ่มเดียวกัน เมื่อรวมกับนักศึกษาเดิมอยู่แล้วทำให้จำนวนคนในกลุ่มมีมากเกินไปทำให้ห้องเรียนแออัด พอผ่านไปได้ประมาณ 1 เดือนกว่า ทางมหาวิทยาลัยได้จัดในกลุ่มนักเรียนแลกเปลี่ยนแยกออกไปเรียนอีกกลุ่มหนึ่งโดยอาจารย์ผู้สอนจะเป็นนักศึกษาที่เรียนการสอนภาษารัสเซียสำหรับชาวต่างชาติแทนเป็นเวลา 1 เดือน หลังจากนั้นเราก็ได้กลับไปเรียนในกลุ่มเดิมตอนแรกประมาณ 2 สัปดาห์และกลับไปเรียนกับนักศึกษาฝึกสอนอีกประมาณ 1 เดือน ในช่วงสุดท้ายเรากลับมาเรียนในกลุ่มแรกอีกครั้ง และเพราะเหตุนี้ทำให้การเรียนของเราในบางวิชาไม่ต่อเนื่องและเนื้อหาขาดหาย โดยตลอดภาคเรียน 3 เดือนแรกเราได้รับตารางเรียนรายสัปดาห์ ต่อมาจะได้รับรายวัน ซึ่งตารางเรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงตลอด บางครั้งเปลี่ยนห้องเรียนแต่ไม่มีการแจ้งให้ทราบ ยกเลิกการเรียนโดยไม่แจ้งให้ทราบ เปลี่ยนเวลาเรียนโดยไม่แจ้งให้ทราบ และในบางวิชามีการเรียนแค่ 1 เดือน แล้วจบการเรียนหรือพักการเรียนไประยะ 1 แล้วกลับมาเรียนต่อ หรือบางวิชาเผลอมาในกลางเทอมหรือท้ายเทอม ซึ่งเรามองว่าวิธีนี้เป็นการเรียนที่ทำให้ไม่เกิดประสิทธิภาพในการเรียน

อาจารย์รัสเซียที่สอนบางท่านไม่มีสื่อการสอน เราต้องฟังและจดตามให้ทันเอง หรือบางครั้งอาจจะมี การเขียนใส่กระดานแต่ลายมือของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปอาจจะมีที่อ่านยากบาง

ด้านสภาพอากาศ

ช่วงเดือนแรกๆไปถึงคือกลางเดือนสิงหาคมซึ่งเป็นปลายฤดูใบไม้ร่วง ธรรมชาติยังคงเป็นเขียวชะอุ่มอยู่ อากาศดี 15-27 องศา มีแสงแดดและลมโกร่ง ต่อมาธรรมชาติจะเริ่มเปลี่ยนสีสู่สีเหลืองเพื่อเตรียมตัวเราสู่ฤดูหนาวและอากาศที่ลดต่ำลงเรื่อยๆ นี่เองนี้เป็นเมืองที่มีอากาศเย็นและลมแรง ทำให้ตอนฤดูหนาวจะค่อนข้างหนาว ต้องซื้อเสื้อกันหนาวเตรียมไว้เพราะในปลายเดือนธันวาคมอากาศ -15 ถึง -20 องศา และในต้นเดือนมกราคมอากาศต่ำกว่า -22 องศา และอุณหภูมิจะลดลงเรื่อยๆ

คำแนะนำส่วนตัว

ระยะเวลา 4 เดือนเป็นช่วงเวลาที่สั้นมาก ในช่วงที่ไม่ใช่ฤดูหนาวควรออกไปทำกิจกรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เราเพราะในฤดูหนาวกิจกรรมน้อยมากและสภาพอากาศไม่ดี หิมะเยอะทำให้เดินทางลำบากและระยะเวลากลางวันจะสั้นมาก ควรเตรียมจิตใจให้เข้มแข็งเพราะจะมีปัญหาเข้ามาทดสอบเราเรื่อยๆ และพยายามทำความรู้จักกับคนในได้มากๆ ไม่ใช่เฉพาะภายในมหาวิทยาลัยแต่ต้องระวังไว้ด้วย ไม่ใช่ทุกคนจะเป็นคนดี น่าเชื่อถือได้ ข้อแนะนำอีกอย่างคือเหลือที่ว่างในกระเป๋าเดินทางไว้ด้วยเพราะต้องซื้อผ้าสำหรับหน้าหนาว ซึ่งจะหนักมาก และควรหาเวลาไปเที่ยวต่างเมืองบ้าง หากมีคำถามข้อสงสัยสามารถติดต่อได้ที่เมลล์ sukpatty@gmail.com หรือ Facebook Pat Ti