

## 國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 [oic@nccu.edu.tw](mailto:oic@nccu.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國合處 <http://oic.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

### 基本資料

1. 填表日期： 2024/01/20 (YYYYMMDD)
2. 系級：歐洲語文學系西班牙文組五年級
3. 學號：107509313
4. 姓名：劉旭鈞
5. 交換學校及系所（全名）：墨西哥蒙特瑞技術研究學院
6. 交換學期：自 111 學年第 一 學期起至 111 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）

先就行李準備的部分介紹：衣物盡量以薄的為主即可，因為交換學校校區所在的墨西哥市海拔就高達兩千多公尺，早晚溫差大，但年溫差反而不向台灣這麼明顯，所以平日如果會有比較早起或晚歸的情況最好都加件薄外套；其他日用品的話還是依自己的生活習慣為主，如果會用不慣國外品牌就建議帶自己常用的過去。還有一點值得注意的事是藥的部分，像是墨西哥食物和台灣食物大相逕庭，初來乍到可能會有不太適應的情形，所以就可以備著胃藥，其他像是感冒藥或退燒藥也可以帶著以備不時之需（但反而皮膚相關的藥在墨西哥比較用不到，因為天氣相對乾燥，不像台灣那麼濕熱）

錢的部分也要先想好，看要在出國前就先辦好可以海外提款的金融卡或者在當地開戶後再請家人匯款過去，我自己是選擇後者，所以我出國前還是有準備一些美金到當地換鈔，以處理開戶之前的基本花費。雖然大部分超市、餐廳等地方是可以刷卡的，但墨西哥的路邊攤小吃文化也蔚為風行，或者其他菜市場或雜貨店等等的地方則還是以現金交易為主，所以平常出門也不能只帶信用卡（但建議隨身的現金盡量不要超過兩三千墨西哥披索啦，不然不幸遇到偷竊或搶劫真的會哭）

至於簽證事宜就要到墨西哥辦事處的網站看需要哪些文件然後備齊，財力證明的部分如果自己的帳戶未達要求金額可以和家人借存摺影本，惟須注意各種影印文件都要印清楚、不要被裁切到邊，不然容易被退件。沒意外的話通常過關之後一個禮拜內在台灣就可以拿到墨西哥簽證，不過若是交換一年的同學，到墨西哥之後要記得去移民署申請換發成短期居留證，因為簽證給的效期通常是半年（180天）。

### 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）

在實際到達墨西哥之前，當地學校（蒙特瑞技術研究學院）就會寄信提醒要處理哪些事情了，諸如設置學校行政網站的帳號密碼、選課、買保險等等的事項，也會在開學差不多一個半月前舉辦線上說明會和國際交換生們介紹各種前置作業和排解可能會遇到的疑難雜症；依我們這屆去交換的政大同學經驗而言，負責交換生們的墨西哥學校行政人員態度都還算不錯，有寄信給他們的話也不會太晚回，所以不至於在課業上會徬徨無助。由於我是大五去交換的，大部分的學分都已在政大修完，也無用國外修習學分抵免的打算，所以我除了修開給交換生的西文課之外就只另外再選了一兩堂課，都是英文授課，平均一天上課時數就落在兩到三小時左右，loading 不算很重。雖然作為交換生，在墨西哥我沒給自己太多課業壓力，但還是能明顯的感受到他們學校上課模式和台灣的不同，教授們會偏注重學生們的討論，所以幾乎每堂課都會有讓同學們小組討論的時間，發言機會自然就變多了，不像台灣很多課程都只是自己默默地抄著筆記。此外，由於我申請的學校其實是墨西哥綜合排名前幾名的私立學校，教室環境和硬體設備都還算新，

教授也會提供其他教學管道像是電子書之類的資源，若加上這些課餘的閱讀量，其實還是能學到不少新東西的（尤其又是在非母語中文的環境下，也有助於語言的學習）。最後提一下成績評斷的標準，他們學校及格分數是70分，基本上教授交代的作業和小組報告都有按時繳交和參與討論的話，學期成績及格不會有太大問題，畢竟政大這邊還是有要求交換學生最低修習學分的門檻，不能只想著三天兩頭都到處旅遊，成績得顧一下的。

### 三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

雖然我沒有加入他們學校的社團，但除了我在第二部分提到的常規學術性課程，也可以在選課系統上選一些學分為零的課程，這些課程主要分成三類：表演相關（歌唱、舞蹈、樂器等等）、體育相關（球類運動、有氧健身等等）以及其餘藝文創作相關（畫畫、文學賞析等等），其中表演相關的課程會在學期接近尾聲的某一週舉辦全校性的成果發表會，部分藝文創作的課程也有機會舉辦小展覽，我自己有選修了打鼓、排球等等這類的課程，其實他們的上課模式就滿像參加社團的感覺；而且因為不計學分，滿多堂課的教授就不太會計較上課的學生名單，如果你一開始選課沒選到但有空堂，還是可以去詢問教授能否一同上課，這不乏是一種學習新東西的機會。

另外值得一提的是，每學期開始之前，他們類似國合處的行政單位也都會找一天舉辦交換生歡迎會，在那天的活動裡也會有幾組學生團體向大家介紹像是學伴的計畫，並在學期之中安排幾次像是郊遊的課餘活動，如果想認識更多墨西哥當地的同學，就滿推薦申請加入的，也能更了解墨西哥當地的文化與娛樂活動。

### 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）

日常生活就食衣住行育樂這幾個面向來講。首先，墨西哥食物算是在墨生活很重要的一環，畢竟它被評為人類非物質文化遺產代表名錄之一，不難從他們的日常中窺見墨西哥飲食的多元性（雖然大多數主食的構成都是玉米餅，但換一種內餡的肉或醬料就又是另外一道菜餚了）；去其他州其他城市旅遊時也會發現因地緣關係或氣候差異，特色美食也都會有所不同，喜歡嘗試異地食物的話墨西哥會是個好選擇。除了去餐廳或街頭小吃攤品嚐墨西哥料理，我們居住的首都墨西哥市內的超市、菜市場密度也不算低，也可以選擇十多分鐘到附近超市購買食材再回家自煮，因為平均下來，自煮一餐的食材費會比上餐廳消費還來得低一些。

衣的部分其實沒什麼特別注意的，不過墨西哥的穿衣品味不像台灣來得那麼素，不少人會喜歡顏色鮮豔的穿搭；逛街也很容易看到服飾店的假人模特兒身上都是正紅、正綠甚至是螢光色系的衣服，如果你很挑衣服品味的話，那墨西哥應該不好買衣服。

住的話我是和另外兩位一起去交換的政大同學合租一年的 air bnb，因為有事先詢問過以前交換在那邊住過的學姊，他也滿推薦的；蒙特瑞技術研究學院在墨西哥有好幾十個校區，我們申請交換的墨城校區本身位於首都偏郊區的地方，而我們租屋處離學校走路

大約十五分鐘而已，附近也有幾家大型賣場 Costco 等等，生活機能相當不錯。另外，交換前其實就有耳聞拉丁美洲的糟糕治安，所幸我們租屋處一帶算是比較安全的（附近鄰居認證過的），雖然一個月的月租我們三個需要分攤到各自台幣一萬出頭左右，但整體居住品質是很不錯的。順帶一提，學校方面其實也有提供寄宿家庭的管道，一個月台幣一萬左右但基本上有包伙食，如果想更快速精進語言能力或更深入當地文化，也可以考慮和墨西哥家庭一起生活。

行的話大致介紹一下墨城的交通。由於我們是住首都偏郊區的地方，要搭大眾運輸去市中心的話大約需要一個小時左右，會用到公車、輕軌和捷運；其實便利性差台灣真的滿多的，像是他們公車系統其實有很多種，而且也不會有明確的標示行經路線，大多都是要等你親自搭過、問過司機之後才會比較懂要怎麼搭（而且大部分地方不會有公車站牌，很多是隨招隨停）。至於捷運和輕軌的話，載客量通常都很龐大（畢竟首都人口就八百多萬），如果不幸需要在通勤時間搭捷運和輕軌，會超級擠，再加上他們沒有報站的設定，有時候在地下網路不好的區間，人又被擠在車廂較中間的地方，會完全沒有頭緒捷運開到哪了，有時候真的會坐過頭（也有一種可能是擠不出去而被迫多坐一站）。雖然交換一年的時間足夠讓人習慣這種大眾運輸系統，但客觀而言，他們的交通真的偏混亂（路上也很常會塞車）；若想要有比較好的搭乘體驗，是可以考慮 uber 的，價格比台灣便宜一些，而且有時候在市中心玩得比較晚要回家就真的搭 uber 比較有保障。

育的部分前面已就學校生活大致介紹完。最後是娛樂的部分，必須說墨西哥人是很懂得享樂的民族，如果認識夠多學校同學，就很有機會被邀請到他們辦的派對，主要就是喝酒、跳舞、玩遊戲之類的，喜歡享受這種氛圍的話真的要把握機會多認識墨西哥朋友；再者，市中心一帶也有很多酒吧或夜店，推薦大家可以結伴至少去一次，這也算是文化體驗的一環啦。但如果真的比較喜歡靜態活動的話，墨西哥市其實有非常多的博物館，大多數其實都規劃得不錯，館藏也都保存得很好，尤其交換學生拿墨西哥學校學生證的話，很多博物館門票都會有折扣（若是考古園區則直接免費）。整體而言，只要你願意出門，墨西哥真的不會缺乏享樂的資源，或者去墨城以外的城市觀光旅遊欣賞風景名勝都是不錯的體驗。

#### 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）

到墨西哥交換其實一開始最容易接觸到的人應該會其他國家的交換學生們，因為開學前就會有創個 whatsapp 群組，也會有實體的交換生歡迎會，再加上大多數人都是第一次到墨西哥，人生地不熟的一群人就容易聚到一起。基本上，每學期的交換生數量會在百人上下，八九成都會是歐美國家的學生，其實他們享受生活的程度也不亞於墨西哥人，三不五時就會看到他們揪團出去玩，所以也是會有很多機會能夠認識墨西哥以外國家的朋友。

至於跟墨西哥人的交流機會，大概住了一個月後就可以有很多了；學校會在課堂上認識

同學，街坊鄰居的部分可能去 taco 攤吃過幾次、菜市場買過幾次菜之後就會被老闆記住然後開始向你攀談，畢竟我們在那邊才是外國人，真的滿容易被記住的（不過如果是兩三個一起出現，有些墨西哥人會臉盲分不出亞洲人差別）。雖然我遇過的墨西哥人知道台灣這個國家的機會大略是一半一半，像是不知道台灣在哪或者跟泰國搞混，但也會出現認識台灣、甚至了解一點兩岸關係的墨西哥人（他們學校也有主修國際關係的學生），其實不管認不認識台灣，只要有想要做國民外交的這份初心，就是個很好和當地民眾文化交流的機會，可以藉此認識兩國間的文化異同，以我自己的經驗來看，多半墨西哥人都滿友善的，有些比較好奇的人也會自己提出其他問題，從這些 little talk 中就可以大概感受到墨西哥人一種獨有的樂天性格；打個比方，像是我們西文課的老師，常常就會透過討論文化差異來讓我們練習會話，有時候他可能覺得其他國家的一些習俗或者規範比較好，他也會笑笑地說墨西哥應該也要這樣做之類的話。整體而言，我和墨西哥人的文化交流經驗是好的，其中也有幾次和他們一起過節的經驗（像是去另外一位也是去交換的台大朋友的寄宿家庭和他們享用聖誕晚餐），畢竟文化並無優劣之分，只要願意去理解與學習，交換期間必定會有可貴的收穫。

#### 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）

先從每個月的平均支出來看：我們房租其實偏貴，每月台幣12000到13000左右。餐費的話，平日一到五晚餐大多是我們自煮，六日才比較會去外面餐廳吃，一個禮拜台幣1500左右。交通費的波動比較大，因為要看搭 uber 的次數，一個月落在台幣500到1000。花在娛樂的費用（酒吧、夜店、博物館門票等等）一個月大約台幣1000出頭。其他可能買一些日用品的雜支一個月也差不多台幣1000。如此先不計去比較遠的地方觀光旅遊，一個月花費大約是台幣22000-23000左右（墨西哥物價和台灣差不多，相對歐洲或美國來說算很親民了）。

再來講旅遊費用的部分。因為他們學校的課程規劃會讓交換生在一學期中有兩次各一個禮拜的休假，一學年下來多出四個禮拜的空檔，我會趁著這段時間去墨西哥其他城市遊玩（像是渡假勝地猶加敦半島、第二大城瓜達拉哈拉等等）；偶爾假日也會去離墨西哥比較近的城市（普埃布拉、瓜納華托等等）來個兩到三日遊；最後學期結束到我回台灣之前有將近一個月的空檔我也都安排在墨西哥各州到處走走看看。這些墨西哥國內旅遊總和約台幣60000-70000。（順帶一提，如果不介意住青旅的話，其實在墨西哥旅遊一晚住宿費滿容易壓在台幣500以內的，有些甚至台幣300左右而已）

另外我還去了其他中南美國家（瓜地馬拉、秘魯、哥倫比亞）以及跨年期間去了西班牙一趟找其他在歐洲交換的同學。機票大約都兩個月前買的，南美洲國家來回大約台幣15000左右，中美洲國家來回大約台幣10000出頭；西班牙因為是聖誕節那時候，機票變貴很多，來回就要台幣快50000，國外旅遊的總花費應該落在台幣160000-170000（在西班牙兩個禮拜的平均消費應該是我一整年下來最高的）。

最後，墨西哥學校會要求買保險，一年下來大約20000多，以及台灣和墨西哥的來回機票，我是分開買，去墨西哥的是三個月前左右買，台幣快40000；回台灣的則是半年前買，台幣25000而已。

交換期間（在國外11個多月）總花費52萬到55萬之間。

（實際情況還是會因匯率變動而有些落差，像我們交換期間墨西哥披索對台幣是一直升值，算是變相的花費增加了）

照片：



墨西哥著名古蹟奇琴伊察(Chichén Itzá)金字塔



校內一起上排球課的同學



墨西哥當地的傳統菜市場

表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年



首都墨西哥城的主教座堂



蒙特瑞技術研究學院墨城校區的門口