

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：20230901
2. 系級：歐西四
3. 學號：107509317
4. 姓名：林玟岑
5. 交換學校及系所（全名）：Tecnológico de Monterrey
6. 交換學期：自 111 學年第 2 學期起至 111 學年第 2 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）**

- (a.) 行李：通常飛到墨西哥的機票都含兩件托運行李、一件手提行李和一樣個人物品，準備來墨行李時可以不用裝太滿，這樣回臺灣時才可以多帶幾樣伴手禮。墨西哥因為海拔關係季節變化不太分明，就是日夜溫差大，冬天外套和毛衣可以準備少少幾件就好。中南美洲人不太使用吹風機，我在這裡待了半年也沒有找到洗衣袋，若有需要這兩樣物品可以從臺灣帶來。最後可以準備些臺灣零食、調味醬料及沖泡飲品（茶包等）一解思鄉之情。
- (b.) 金錢：出發前可以先比較海外消費回饋利率，申辦適合海外刷卡的信用卡，開通海外提領及刷卡功能，並帶些美金在身上以利換匯。
- (c.) 簽證：我只交換一學期，因此不需要辦學生居留簽證。原本看網路上攻略說這樣只要辦旅遊停留簽證就好，但親自致電辦事處詢問的結果是仍需辦理學生簽證，只是在此情況下辦的就會是學生停留簽證，且存款要求會是三個月每月餘額至少三萬，其他必備文件就和學生居留簽證要提供的東西一樣。未來規定可能會再異動，建議辦理簽證前有任何問題都先致電詢問。墨西哥簽證是公認的不好辦，建議提早辦但也不要過早因為簽證效期會從辦理那天開始算，辦理簽證前先上網看攻略準備更容易一次過☺
- (d.) 落地之後：先在機場換一些披索，並在機場叫 Uber 或 Didi 直達租屋處，除了某些沒有 Uber 和 Didi 的地區外在墨西哥千萬不要搭計程車，非常不安全！

**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）**

- (a.) 選課程序及狀況：選課前學校會寄 handbook 給學生，也有交換學生的 whatsapp 群組供發問及討論。選課前要先建立好帳戶，在指定期間內上網選課，直到開學第一週都還能和承辦國際學生事務的老師約一對一線上談調整課表。
- (b.) 上課情形：Tecnológico de Monterrey 的課程鼓勵師生互動，大部分的老師都十分尊重學生意見，學校也有認真遴選師資，例如我電影分析課程的老師就是在多個片場工作過的資深電影產業工作者，西班牙文課也是由教學經驗至少十年的老師授課。多數給交換學生的課程內容都不會太繁重，只要按時繳交規定作業都能確保及格，分數通常滿甜的。

### 三、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）

- (a.) 生活環境：我選擇 Tecnológico de Monterrey 的 Ciudad de México 校區，學校在 2017年的大地震後重建，整體建築非常嶄新，校內提供的硬體設備和網路資源很齊全，是一所應有盡有的大學。學校隔壁就是超市和 Costco，附近也有多家小店可以覓食，生活機能還不錯。學校出入管制做得很落實，校內很安全，只是學校周圍區域晚上過後會變得比較危險，不適合獨自在外行走。
- (b.) 住宿：Tecnológico de Monterrey 本身沒有提供住宿，學生需要自己找房子。學校大約會在開學兩個月前提供內含寄宿家庭申請表單及租屋推薦清單的手冊，可以這時候再開始找房子。當初對住宿問題感到很焦慮的我在學校提供寄宿家庭申請表單及租屋推薦清單前就用 Airbnb 找到住宿了。Airbnb 上的價格通常比一般租屋行情價高，不過有第三方平台保障異地租屋的安全我個人認為滿值得的，加上後來聽說有些租屋的朋友最後無法從房東那裡拿回保證金，還有住寄宿家庭的朋友被分配到的家庭位置離學校太遠等問題，我滿慶幸自己是用 Airbnb 找房的。
- (c.) 交通：大眾運輸交通在墨西哥方便又不貴，沒有時間壓力的話很推薦試試。如果想直達目的地選 Didi 和 Uber，計程車連當地人都不推薦。搭小公車 (microbús/camión) 需要自備零錢向司機報目的地由司機報價。這種小公車沒有到站廣播也無下車鈴，需要自己和司機說這邊下，每次體驗都覺得很有趣哈哈。輕軌及某些特定公車只能刷悠遊卡，但悠遊卡超難買到，一到墨西哥就可以趕快找，或者每次都請路人和朋友代刷也是方法。
- (d.) 飲食：墨西哥的食物超！好！吃！基本上就是以玉米為中心發展出的各種食品。Taco 可以從最經典的口味 Al pastor 開始嘗試，不過我最喜歡的口味是 Birria，一定要吃吃看！！另外推薦 Pozole (以大玉米為基底的湯) 和 Mole (由巧克力和辛香料製成的墨式咖哩)，兩者都是我念念不忘的墨西哥佳餚。墨西哥的鹹食表現得可圈可點，麵包和甜點則是糟透了哈，非常甜又不脆的墨式口味，和臺灣的麵包和甜食差很多，我個人不愛。



#### 四、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）

當地學生在學期初會舉辦許多幫助交換學生熟悉墨西哥的活動，可以透過參加的過程認識墨西哥及其他國家的學生，非常值得～另外，多修不同的課、參加球隊也對結識朋友很有幫助。墨西哥人超級熱情，很願意和朋友分享，也很喜歡喝酒和派對，只要踏出第一步，交友絕非難事。



#### 五、您對於國合處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？

當初和前一位國合處老師接洽的過程很不順，老師和我約了時間遞送交換申請卻爽

約，專門跑學校一趟換得一場空，希望這種情況未來不會再發生。不過現在的負責丘老師很盡責，後續交換事宜都很幫忙，回覆速度和態度快又佳，非常感謝老師！

六、就政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？

期待政大未來有經費的話公共空間可以擺設更多供學生使用的桌椅。交換學校內連草地上都有椅子可供休憩，覺得是很好的建設～

七、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）

費用根據每人消費傾向有所不同，這邊不多做陳述◎ 值得一提是學校每五週課程結束就有一週假期，很推薦安排旅遊其他中南美洲國家的計畫，可以多留點預算在這部份喔。

