

國立政治大學交換學生報告表

基本資料

- 填表日期: 2023/7/17 (YYYYMMDD)
- 系級: 歐西五
- 學號: 107509315
- 姓名: 陳采琳
- 交換學校及系所 (全名): Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (Campus Ciudad de Mexico)
- 交換學期: 自 111 學年第 1 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）

1. 交換學校申請

大概四月初會收到交換學校寄來的信件，內容是開通當地學校的帳號，之後會陸續收到有關後續步驟的信，基本上填完資料後過一個月會收到acceptance letter，再過兩周至三周會收到紙本的信件，學校這次是透過DHL寄送，會給一組DHL的追蹤號碼，讓我們自己查詢寄送進度。這中間定期查看信箱很重要，以避免漏掉對方寄來的重要通知。

2. 簽證辦理

由於辦理簽證會需要紙本的錄取通知信，因此定期追蹤信件進度很重要。再來就是財力證明，辦事處會需要近期三個月的財務狀況證明，如果自己的帳戶沒有達到標準的話，使用爸媽的帳戶也可以，但這部分需要額外準備的東西官網上沒寫，建議可以早點打去辦事處詢問及做確認。我們當初辦理簽證一天只受理30位，並且沒有網路預約系統，不過自從2023年7月開始需要上網登記才能辦理，大家記得提早預約。在台辦理的學生簽證只能讓你入境，三十天內要到當地移民署辦理短期居留證(如果只交換一學期辦理觀光簽就不用)，入境的時候會拿到一張紙(沒記錯的話叫FMM)，是辦理居留證所需的資料。由於墨西哥效率低落，辦理居留證需要很早去排隊又要等很久，我大概是早上七點去排，下午才出來，所以最好是趁開學前或是沒課有整天的空檔的日期去辦理。如果交換的一年內有出國，持有居留證入境可以走當地居民的通道，並且給海關看居留證正本和護照即可。

3. 機場接送

因為我自己沒有住寄宿家庭，不太清楚寄宿家庭接機的部分。墨西哥城的機場雖然有規定不能使用叫車程式，但大家都沒在管，所以我當初是從機場直接叫uber到住宿地點。

4. 現金及信用卡

墨西哥當地貨幣叫做墨西哥披索(Peso mexicano)，在台灣並不能直接換到，因此我是帶一些美金到當地的換匯所換錢(推薦到Zona Rosa換，有很多家匯率也比較好)。再來因為我與朋友一起租Airbnb並且我是負責刷卡的，因此之後每個月的生活費都是靠他們用現金付房租給我。

信用卡的部分我自己是用匯豐的現金回饋玉璽卡，因為現金回饋的%數跟國外消費手續費是差不多抵掉，大家也可以多比較看看不同的銀行及卡種再做選擇，墨西哥收信用卡的地方蠻多的。



Lunes, 9 de mayo de 2022

Este es muy grato darte la bienvenida a la comunidad estudiantil del Tecnológico de Monterrey, la cual está conformada por alumnos, exalumnos y profesores que se encuentran transformando su entorno en México y el mundo. Confiamos en que tienes el potencial para hacer realidad la visión del Tecnológico de Monterrey: "Formar líderes con espíritu emprendedor, sentido humano y competitivos internacionalmente".

Estamos seguros que como alumno del Tecnológico de Monterrey vivirás una experiencia académica de calidad y tendrás oportunidad de orientar tu formación integral conforme a tus intereses, ya que nuestra Institución se distingue por:

- Su modelo educativo de vanguardia, enfocado al desarrollo del espíritu emprendedor.
- Contar con un grupo consolidado de profesores, quienes con su experiencia y trayectoria nos han permitido obtener reconocimientos a nivel nacional e internacional.
- Ofrecer una oferta muy diversa de modalidades y concentraciones, que ampliarán el alcance de tu formación.
- Tener una gran variedad de actividades estudiantiles, que te permitirán potenciar tus habilidades de liderazgo, artísticas y deportivas.
- Brindar oportunidades de internacionalización que fortalecerán tu capacidad de desempeñarte en un mundo global.

Deseo que esta experiencia internacional en el Tecnológico de Monterrey sobrepase tus expectativas y que te forme no sólo como un mejor profesional sino también como una mejor persona.

Bienvenido y que tengas mucho éxito durante tu estancia con nosotros.

Atentamente,
José Manuel Páez
Vicerrector de Internacionalización
TECNOLÓGICO DE MONTERREY

Eugenio Garza Sada 2501, Monterrey, N.L., México CP 64849 Tel:5281 83582000 www.itesm.edu

學校寄來的入學通知

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）

1. 選課程序

大概六月的時候學校會寄來跟選課有關的信件，我們上下學期選課的方式不一樣，應該是學校方有做更改。下學期的選課方式就是跟政大差不多，用排序志願的方式，同時一堂課會有很多個不同的時段，大家可以自行根據課表需求來做安排，此外非常非常不建議選早七的課，早上很冷天色也還沒亮真的很痛苦。

選課因為是開學前大概一個月就會開始，因此都是透過網路的方式，就有遇過系統大塞車當機而選課日程延後的狀況，學校一開始就會創whatsapp群組，有事情都會在裡面宣布，有任何狀況就關注群組或信箱看學校怎麼安排就好。



早上七點左右的學校

2. 上課情形

這間學校的教室不像政大一樣是一個一個座位整齊排好，大部分教室都是有數張方形桌，會跟同學或組員圍在一起坐的，不然就是能夠滑動的個人桌椅。同學都會很踴躍發言或問問題，上課師生互動都很多，整體課程也很有彈性，有時候同學稍微拜託一下老師就會更改報告的繳交期限，考試比較少也不難，大部分都是作業跟報告居多。

Tec的一個學期有分成三個週期(Ciclo)，一個週期大約是五週，每個週期間會有一週叫做 Semana Tec，是給當地學生上特殊課程的一週，交換學生這週基本上就是放假，大多數人會用這個時間在國內或國外旅遊。需要特別注意的是，每個課程所持續的週期不同，有些課程五週就結束，有些十，剩下的則是要上完一整個學期。



TEC的教室



行銷課的期末考方式
是大富翁，並且以小
組方式作答

3. 學習成效

因為是交換，加上我也沒有需要抵免的學分，在墨西哥並沒有投入很多心思在學校課業上。不過就我自己有修習的課程來說(主要是商院和動畫相關課程)，由於上課同學發言頻繁，能夠聽到很多不同的聲音和有趣的意見，但有時候也會因為討論太久而拖延到課程進度。課程內容專心聽基本上不會很難，老師也都很願意幫助有疑惑的學生，最後的收穫蠻多的。學校的西文課程也不難，最高級大概是B1-B2的程度，政大的學生選最高級的絕對沒問題。



三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

Tec不像政大有所謂的社團，但是有叫做LIFE的課程，這類課程一學期最多只能選兩堂（但也可以自行到課堂詢問老師能不能讓不在名單上的學生加入，基本上都是可以的）。主要就是體育（球類運動，健身，防身術，瑜珈等等）及藝術（唱歌，舞蹈，繪畫等）相關領域的課程，課程內容都很有趣也能學到很多。藝術群的課程通常靠近學期末的某一周（Semana de la Cultura）會有期末展演，我自己是在下學期選了Canto intermedio，學期初就要選好期末要表演的歌曲，並在學期間練習，每一次練習老師都會給意見及建議，每位學生都能照著這個模式去修正。LIFE課程在Tec week也會持續進行，但因為不算學分所以大多數學生還是都會選擇去旅行，這部分就每個人自行斟酌。



唱歌課期末展演



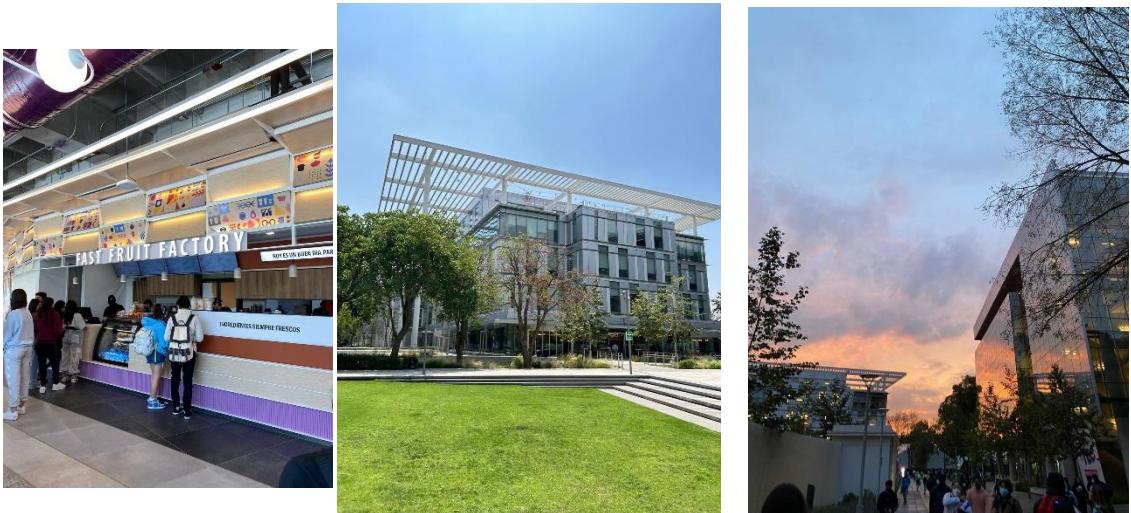
LIFE的BODY PUMP和皮拉提斯課程

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）

1. 學校生活環境

學校的校舍因為幾年前地震倒塌，因此幾乎全部都是新大樓，校內設備也都非常齊全很新，體育場健身房則是在離主校區走路約7分鐘的地方，校內有提供接駁車供學生搭乘，所有體育設施包括健身房都是免費的，也可以自行到器材室租借器材到空的場地打球。進出校區都需要刷學生證，或是出示acceptance letter給警衛看。這邊要提醒大家即便有嚴格的門禁管制，在學校貴重物品還是不要離身。





2. 住宿

我選擇的校區是墨西哥城校區，學校並沒有提供宿舍(不過會提供有和學校簽約的房源供選擇)，我是與同年一起去交換的兩位朋友一起租了Airbnb叫做Edificio Mexico Chulo，一個人一個月約8000墨幣(不過可以google前面提到的名字，直接用whatsapp跟房東聯繫，一個月可以省300墨幣左右，也可以談每週打掃的服務)，雖然我們的房租跟學校附近的房源比起來稍貴一些，但環境跟位置都非常好，這個房源一整棟都是屬於房東的，一樓有24小時櫃台警衛，也有四台洗衣機加一台烘乾機非常方便，公寓內有三間房間，廚房，客廳，餐桌，一人一間廁所，每週會換一次床單跟浴巾，不過因為規定一戶只能住三人，所以如果有朋友要來家裡過夜一晚要多收錢。位置的話在兩個大型商場的中間，離學校走路約15分鐘，生活機能很不錯，唯一的缺點是因為在大馬路上，週末對面的夜店音樂會有點吵。



3. 交通

墨西哥的交通費用很便宜，選擇也很多，主要有以下這幾種：

- I. Metro: 不管搭到哪一次是5披索，路線能到的範圍也算廣。車廂內因為沒有空調，搭乘的人也很多(非常非常擠)，雖然墨城氣候涼爽，地鐵內還是常常跟烤箱一樣。某些路線常常就突然開一開停在某站不動，等個十幾二十分鐘才會再繼續行駛，整體來說並不是很舒適。
- II. Tren ligero: 不管搭到哪一次是3披索，由於學校附近並沒有地鐵站，要搭地鐵必須從學校旁邊的輕軌站Periférico Participación Ciudadana或是到Calzada Acoxpa上搭Combi到Estadio Azteca站搭到Tasqueña(是輕軌總站、地鐵藍線總站也是客運站)。
- III. Trolebús: 這種車是像公車一樣不過上面會有兩條電纜拉著，因為學校附近沒有，所以比較少搭，沒記錯的話一次是7披索。
- IV. Metrobús: 不管搭到哪一次是6披索，這是我個人認為最舒適的大眾運輸。而且班次很多，又有顯眼的公車站牌以及專屬的車道，基本上在市中心搭這個最方便。
- V. RTP: 這種車的價錢就比較不一定，是看距離來決定。市中心比較少見，主要是跑郊區到市區的遠距公車。像是在學校附近的商場Paseo Acoxpa旁邊就有一條路線會走快速道路直接到地鐵Auditorio站，雖然一次要20披索，但非常省時又方便，沒塞車的話大約30~40分鐘就能到市中心。
- VI. Combi、autobus: 這兩種的價錢沒有一定，也是看距離跟路線決定。但要注意的是通常都沒有站牌，combi基本上是隨招隨停，公車有些有固定的站，但站牌也不會跟你說有那些路線經過，就一個亭子這樣，同時這兩種車內都很悶熱，我自己比較少搭。
- VII. 叫車程式/ 計程車: 在墨西哥的叫車程式除了Uber之外還有Didi跟Indrive，我們絕大多數的時間都是用Indrive，因為他的價錢大概只要另外兩家公司的一半(可以自己開價)，通常時間比較晚或是不想人擠人時候我們都是直接叫車。計程車的話是比較不建議，除了可能會被坑之外，安全性也相對較低。

最後很重要的是，在大眾運輸上東西絕對要收好不能放口袋，因為人通常都很多，很多小偷會在你上下車的時候順手把手機摸走。

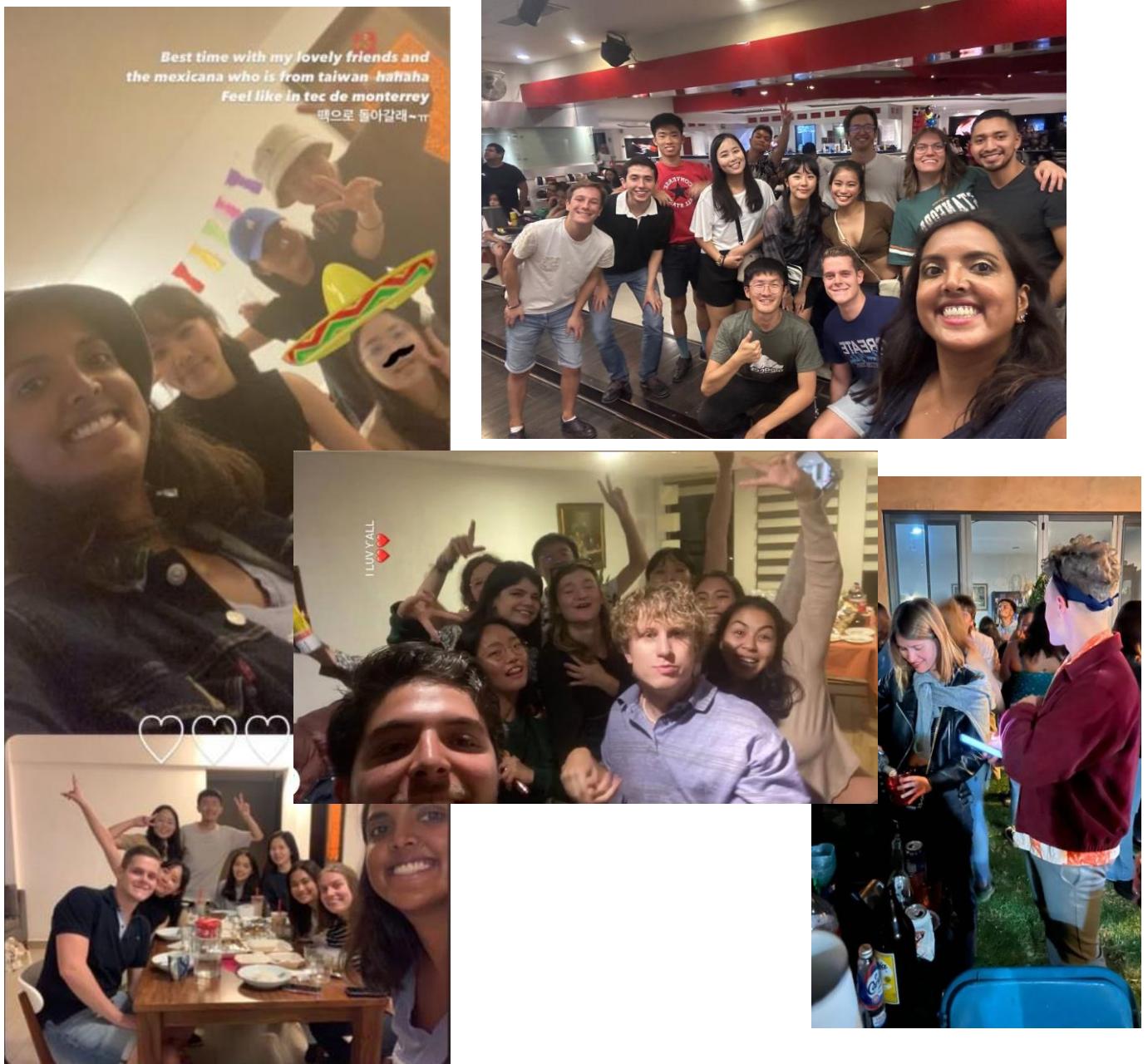
4. 飲食

墨西哥的食物選擇蠻多的，價錢也不貴。不過其實很多不同名稱的食物其實都是玉米餅加額外的東西(肉、起司、或沾醬方式不同)，吃起來大同小異。我跟室友平常大部分時間都是自己在家煮，因為常常吃外面會很膩，加上自己煮也能省很多錢!



五、文化交流篇（請就與當地外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

Tec有很多國際學生，第一個禮拜學校會有Orientation week，基本上就是讓國際學生認識學校、彼此認識，也會帶大家參觀市中心以及Teotihuacan。當地學生也都很熱情，很樂於幫你解決問題或給你一些生活建議，常常會邀請你一起去派對、酒吧、夜店等等。



六、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？

國合處的效率很高！在這邊感謝當時的承辦員Willow幫了我們很多忙～
不過有一點要提是，雖然國合處效率很高但不代表對方也是，任何事還是要早點處理才不會到最後耽誤到後續流程！

七、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？

無，謝謝國何處與這麼好的學校簽約以及幫忙中間的各種零碎接洽！

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）

我自己沒有獎學金，一個月的房租8000披索，每個月生活費約10000披索，加上去了美國，中美及南美數國家，這一年總花費大約40萬~50萬台幣左右。

