

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 outbound@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 <https://oic.nccu.edu.tw/Category/579#>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：20250113 (YYYYMMDD)
2. 系級：歐西五
3. 學號：109509304
4. 姓名：盧薇真
5. 交換學校及系所（全名）：蒙特婁技術研究學院
6. 交換學期：自113學年第1學期起至113學年第1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. 行李：

在衣物的部分，我大多都是準備夏天的居多，冬天衣物在墨西哥其實比較少穿到，但如果要去其他國家旅遊就可以評估，但墨西哥城早晚溫差大且上學期7-9月左右都是雨季，建議可以準備薄外套穿。日用品部分，像是化妝品或是隱眼等習慣使用的，都可以多準備。

2. 簽證：

墨西哥簽證現在改為線上預約，每週五下午會開放兩週後的時間，大概4-5點可以在官網刷，但我申請時是在星期一早上刷到的，所以建議申請的時間不要抓太緊以免預約不到或是被退件。預約後，準備文件可以參考[官網](#)所列，每項影本文件一定要列印清楚。在財力證明的部分，如果不夠的話，在三個月前就可以先請家長將錢匯入自己的帳戶，也可以使用家長的，但需要帶家長的身分證去申辦，因為我只有交換半年，所以辦事處是核發停留簽證給我，但如果是交換一年，到墨西哥當地30天內要去移民局辦居留證。

3. 銀行提款帳戶：

在台灣換不到墨西哥披索，所以可以帶美金到當地先換一些使用，墨西哥大多時候都可以刷卡，所以後期在現金部分，我都是直接用台灣的提款卡到ATM領錢，出國前要到銀行確認是否有開啟海外提款功能，也建議帶幾張卡備用，因為我就有遇過滿多外國朋友在這裡沒辦法成功提款。

如果有要去南美洲旅遊，就建議多帶一些美金，因為刷卡的普及率沒有墨西

哥高。

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：

在六月左右學校就會建 whatsapp 群組在裡面分享選課資訊跟時程，有問題都可以在裡面發問，也會辦選課說明會等，如果要選英文授課就要提供英檢證明（我個人是使用多益），西文授課則是在選課網站會直接測驗，並在七月初開始選課。

2. 上課情形、學習成效

學期間會切分成三個 cycle，每個週期五週，所以有些課可能只會有一個週期，或是連續一整個學期，可以依據自身規劃做選課，因為我在政大的課都修完了，所以在這裡就只有選兩門課共9學分，分別為「Español V y VI」以及「Patrimonio cultural de México」，剛好都是為期三個週期，因此在課程上就沒有像其他認識的交換生那麼多元。

這兩堂課都是西文授課，前者是開給交換生的課程，每周老師都會上不一樣的主題和文法；後者則是介紹墨西哥的歷史。和台灣很不一樣的是這裡的老師上課方式多以分享討論為主，或是在課堂上分組做小報告，在考試方面我也沒有遇過紙筆考試，大多都是以做報告及製作多媒體方式進行。

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

學校有一種 LIFE 課程，是沒有學分的課，性質很像社團，有運動、藝術等不同類型的課程，一個 cycle 可以修兩堂，我也選了 Salsa 作為體驗墨西哥文化

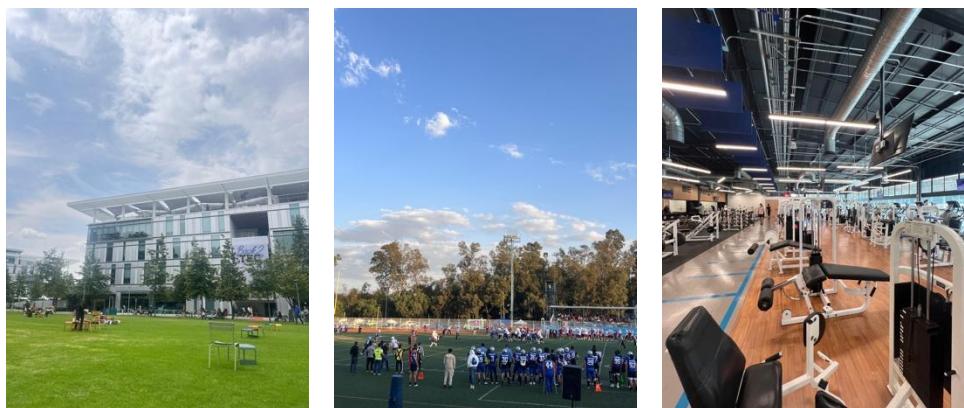
的一環，但因為不是強制的課程，所以可以觀察到滿多時候大家都是選擇性來上課。



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：

Tec 的校園設備都很新，但校區不大，學校運動場距離學校走路約10分鐘，健身房免費。附近有一家當地超市和 Costco 可以採買東西，旁邊也有輕軌站。



2. 住宿：

學校本身沒有宿舍，但有提供寄宿家庭的媒合。我自己是承接上學期學長姐的租屋處，和另外兩個外國交換生分租，三房二衛一客廳一廚房，離學校大概走路五分鐘，若想要租屋，學校也有提供一些認證過的房源資訊，或是可以在社團、租屋網站或 Airbnb 上面找。



3. 交通：

學校離市中心較遠（大眾運輸約1小時），我大多都是坐輕軌 tren ligero 轉捷運

metro 居多，也很便宜，前者是3pesos 後者是5pesos，而公車因為站牌標示都較

不清楚也沒有具體的時刻表，所以不常搭。如果晚上較晚則會叫 Uber 或

Didi，路上的計程車聽說比較危險，不建議搭。

要去墨西哥其他地區旅遊的話，除了較遠的地方要搭飛機，滿多時候都需要搭

客運，tren ligero 最後一站 Taxqueña 是客運站，基本上大家常去旅遊的地區都

會有車可以到，最常搭的則是 Ado 客運。

4. 飲食：

在墨西哥最常見的食物就是玉米餅的各種變體，名字也會跟著不一樣，一般

在餐廳吃飯都比台灣貴一點，所以我大部分都是自己去超市買東西煮，比較

便宜也吃得比較習慣。如果想念台灣菜，推薦一家叫艾茶山丘的餐廳！



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）

在開學前有一週的 Orientation，學校會舉辦一些戶外教學，像是到 Teotihuacán 一日遊等，可以認識其他交換生，學期間也會有一些到市區景點參觀的活動，但 Tec 的交換生還是以歐洲人居多。如果要認識墨西哥人，通常都是在開學後，在課堂上交流。



六、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）

機票：來回約62000元

學校保險：約16000元

疫苗：約5000元

簽證：約2000元

房租：約11000元/月

生活費：約10000-15000元/月

墨西哥國內旅行：約50000元

秘魯、玻利維亞、美國旅行：約12-13萬

獎學金：無