

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：20240815 (YYYYMMDD)
2. 系級：歐西五
3. 學號：108509303
4. 姓名：林韋良
5. 交換學校及系所 (全名)：蒙特瑞技術研究學院
6. 交換學期：自 112 學年第 1 學期起至 112 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)

在放榜後請國合處負責人協助提名。提名通過後蒙特瑞技術研究學院 (以下簡稱 TEC) 會提供該校系統的連結，須進入填寫學生資料及上傳各種文件。

住宿方面學校沒有提供宿舍，但有提供 Home stay 計畫，也可以利用社團或找房網站找附近的住所。

台灣人前往墨西哥需要辦理簽證，去年度在台北辦事處是採用先排先辦理的方式，今年改採網路預約制。每天30個名額 (聽說很難預約，需要及早準備)。辦理學生簽證需要備妥以下文件：

1. 入學通知書正本
2. 財力證明 (需七天內更新過，辦理前三個月都須保持帳戶新台幣\$235,000以上)
3. 證件 (護照、身分證，並須檢附影本)
4. 英文在學證明正本
5. 辦事處提供之簽證表格 (建議多準備幾份，不可塗改，避免填錯)
6. 照片

額外資訊在以下網站可找到：[Visa de Estudiante 短期學生居留簽證](#)

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)

TEC 墨西哥城校區提供多樣化的課程。此交換計畫並沒有限制可修讀的特定課程，只要沒有被擋修的都可以選擇。種類多元也有許多有趣的課程。選課的部分學校會提供課程列表及介紹，並且需要在規定的時間內進入系統完成選課。選完課後 TEC 的負責人會有時間可以約調整選課結果。

TEC 的教授大多很重視出席，大多都有10-15%的出席及參與分數。課程分數大多是以個人及小組作業為主，並配上2-3次考試。

以下簡列修讀過的課程及介紹：

1. Imaginario Culturales de México：以墨西哥的歷史文化作為主軸，介紹從原住民時期的傳說到政治、藝術等影響墨西哥深遠的方面。
2. Español V y VI：提供給交換學生的西班牙文課程，提供文法教學、情境演練等課程內容。
3. Claves de la Felicidad para el florecimiento humano：介紹及探討現在社會對人

們各層面的影響，如基本的心理學、社會結構及價值觀對人的影響等。

三、社團篇 (請就參加之社團、課餘活動等經驗分享)

學校有提供 LiFE 課程，主要為藝術、體育方面的多元課程，主要是為學生提供災主要課程以外，可以學到不同的才藝或是參與體育活動強身健體。在校兩學期修習過烏克蘭麗、Photoshop、足球、籃球、武術等課程。雖然不是正課但也是系統性的教學及練習。同時在學期末會舉辦文化週，為課程的作品提供展覽或表演空間。

此外針對交換生，學校有提供數個活動可供報名參加。像是學期初的 Downtown trip、Teotihuacan 古城旅遊、Lucha libre 表演體驗等等活動。種類多元並且可以讓交換生了解到墨西哥的歷史及文化。

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. 交通：學校位於墨西哥市的南邊，遠離市區，由於住在附近都是以走路上學為主，大約5分鐘。若要前往市區有地鐵系統、公車，兩種都相當方便，可以到的地方很多，或是偶爾也會使用 Uber 及 Didi 兩種計程車，相較於當地計程車便宜且比較有保障。在墨西哥的長途旅行多半是飛機或是客運。路網十分齊全。可以支撐起大部分的旅行地點。
2. 飲食：與台灣差異甚大，以玉米製品為主食，調味稍重且辣，需花時間適應。學校亦有學餐餐廳可以購買。另附近也有超市及好市多可供購物。費用方面餐廳比台灣貴，食材部分差不多，自己煮有時是個比較好的選擇。
3. 住宿：學校沒有提供宿舍，學生大多是開車或是搭地鐵系統上學。周圍也常有方子出租，學校有提供一些認證過的租屋，也可以自行上社團或是租屋網尋找。同時也有提供寄宿家庭的選項，可以在前往之前申請。

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)

與其他外國學生的交流通常是在語言課，藉由課堂上活動會互相分享不同社會文化之間的相同與差異性。以及學期初的 Orientation，校外教學活動、學期末的結業餐會也都是與其他外籍交換生交流的時機。

墨西哥人非常熱情，尤其對於他們來說，亞洲面孔在該國是較為少見的。有時會遇到當地的人來攀談，或是有一點很有趣的是他們會想要要求合照。與當地人交談是一種特別的體驗。

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）

以下幣值皆為墨西哥披索(Peso Mexicano)

房租：家庭式四人租金\$18000

食物及其他生活雜支：約\$11000-13000，每月

獎學金：無申請

墨西哥最流通的外幣為美金，建議前往時攜帶一些，方便兌換當地貨幣。

申請臨時居留證後可以前往銀行開戶並匯款，或是使用跨國提款功能。



校園環境



結業餐會結束後
交換學生合影