

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：20240718
2. 系級：歐洲語文學系西班牙文組五年級
3. 學號：108509316
4. 姓名：楊雨璇
5. 交換學校及系所（全名）：墨西哥蒙特婁技術研究學院
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）

1. 辦理簽證

辦理墨西哥簽證當天所需資料有列在墨西哥商務簽證文件暨文化辦事處的網站(<https://oficinaenlace.sre.gob.mx/taiwan/index.php/consulares/visa/s/estudiante>)，申請前要記得要上去確認，簽證費用一定要帶剛剛好的金額，另外就是交換學生會需要正本的入學許可書，要等交換校寄到台灣之後才能夠辦理。(在財力證明的部分，如果自己的財力不夠的話，也可以使用家長的，但要多攜帶家長的身分證影本及有教務處鋼印的在學證明) 交換一年的學生拿到的簽證只有入境內30天的效期，在這30天內須要去移民局辦理居留證，我有寫一篇居留證的詳細申請流程給大家參考 (<https://reurl.cc/9vMN48>)。

2. 現金及銀行帳戶

出國前可以先換一些美金，除了一開始能換一些墨幣的現金之外，也能在美洲其他國家旅行時換錢。安頓下來之後，持有居留證的人可以選擇辦理當地的銀行帳戶或跨國提款，即使辦理當地帳戶還是建議申請準備幾張開啟跨國提款功能的金融卡備用。當地大部分的餐廳及超市都能夠刷卡，但有許多不提供刷卡服務的路邊攤。

3. 接機

我與兩位友人同行，抵達當天叫了機場的安全認證計程車去住處，三個人總共花了900+50墨幣小費。但建議大家在機場的往返交通叫uber就好了，從城市的南邊到機場較一般轎車單趟最貴也只需要250墨幣左右。

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

學校有建一個專門給交換生選課用的網站，在選課期間之前要在網站

中錄入自己的語言能力證明，英文的需要學校指定的各類檢定成績級證書、西班牙文只要完成學校網頁上的選擇題測驗即可。除此之外，還會提供一個線上 excel 表格建的課程清單供交換生參考。還有一點值得注意的是，這邊每個學期會分成約五周長的三個 cycle，有些課程期間只有一個 cycle，有些則會橫跨兩個至三個 cycle 不等。正式入學前學校會舉辦線上的選課說明會，裡面會提供更詳細的流程。

2. 上課情形

以我自己有修的課程來看，大致分為兩種情形：商學院的課除了老師在上面講解之外，比較注重討論與分享，通常每節課會有一半的時間在進行小組討論，也有很大的機會當天就要報告自己小組內討論的內容；工學院的程式類課程以老師講課，而後學生自己在下面練習為主，基本上同學們都非常熱心友善，有遇到不會的問題問他們都會耐心地回答你。

3. 學習成效

因為我大部分選的都是以西文授課的課程，商學院的課除了平常的課堂討論及作業都要使用西文以外還會要求一份以西文撰寫的期末報告，對於西文的進步很有幫助。但是在上程式課時，以西文講解的專有名詞太多，以我的西文能力其實聽不太懂，課程內容的學習主要以自己利用課上或課餘的時間練習為主，建議大家西文要有一定程度或具備更多相關知識之後再考慮選修工學院的課。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

學校沒有社團，但是有許多0學分的 LIFE 課程，大致分為體育類(如球類運動、武術、西洋棋等)及藝文類(如唱歌、繪畫、舞蹈、烏克蘭莉莉等)，我認為選修該類的課程能得到和參與社團類似的體驗。一個 cycle 只能選修兩堂，但是可以去沒有選修的教室問老師能不能參與課程，通常 LIFE 課的老師都會讓你加入。藝文類的課程在學期倒數第二周會有一個叫

做文化周(Semana TEC)的期末發表會，我自己有選修的唱歌只有一場，但 Bachata 等舞蹈類的課程有四場。



Bachata 課的老師及同學們



唱歌課的期末發表



武術課的地板技練習



Bachata 課堂

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. 交換學校之生活環境

現在的校舍是2017年大地震之後重建的，所以所有的建築物都很新。墨城校區大致上分為三個區域：主校區、CIEE (Costco 和地鐵站旁邊的建築) 以及體育場，進出所有校區都需要刷學生證或出示電子學生證登記到訪。大部分的課程會在主校區，偶爾會在 CIEE，體育場除了各類球場之外還有兩個健身房及一個展演廳，平常使用學校的健身房都是免費的。



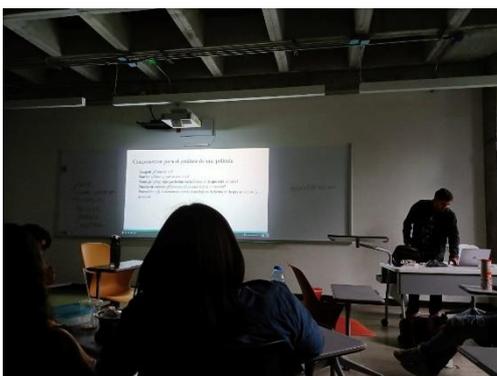
TEC 校園一角(Aula II)



籃球場



教學大樓內景 (Cedetec)



教室內上課場景

2. 住宿

墨城校區沒有提供宿舍，但是有提供寄宿家庭方案及一些房源供大家參考。我與其他同期來交換的同學一起合租一處自己在住房網站上找到的公寓，三房兩衛(其中一間是套房)一個月18000墨幣，以這個區域來說算是蠻貴的，但是整棟裝潢和家具都是全新的，還有附洗/烘衣機，走路到學校大概五分鐘。



3. 交通

I. 大眾運輸(這邊只介紹我常坐的)

A. Tren ligero

南邊的交通系統，最北連接到 metro 2號線的 Tasqueña，學校旁邊就有一個輕軌站(Periférico)，一次不管搭到哪裡都是 3 墨幣。

B. Metro

遍布墨城的交通系統網，一次不管搭到多遠都是 5 墨幣。

C. Metrobús

主要路線在市中心。雖然是公車，但在路上有自己專屬的車道，不太需要擔心交通阻塞的問題，一次不管搭到哪裡都是 6 墨幣。

D. Autobús

墨城的公車通常沒有固定的站牌，我都是看 google map 標示的地方搭車，常常不確定會不會有車來，因此很少搭這個，價錢依距離而定。

E. Camión

這邊指的是不同州之間的巴士，通常從墨城的東(TAPO)、西(Observatorio)、南(Tasqueña)、北四個巴士總站出發，有許多不同的巴士公司，如 ADO、primera plus、ETN 等等。



Metro 路線圖



Tren ligero 路線圖

(圖源：<https://www.ste.cdmx.gob.mx/tren-ligero>、<https://reurl.cc/RqAV8z>)

II. 計程車

這邊的計程車車身會被漆成粉色，但交換校方及當地人都不是很建議搭計程車，如果需要點到點的交通建議使用 uber 或是 Didi 兩者比價。

4. 飲食

墨西哥的食物選擇蠻多元，但外食價格除了路邊攤或 taco 之外大約是台灣的兩倍，再加上有許多不同名字但是內容物相似的料理，基本就是玉米餅(tortilla)+肉，我一開始來的時候吃不太習慣，所以我基本上都自己煮。這邊的人吃飯時段也跟台灣不一樣，通常午餐是13:00~15:00；晚餐是20:00~22:00，後期習慣了玉米餅以後，也常常跟墨西哥朋友深夜去 taco 攤吃宵夜(對他們來說是晚餐)。



Chilaquiles+煎蛋



Sopes



Pozole



Torta



Mole

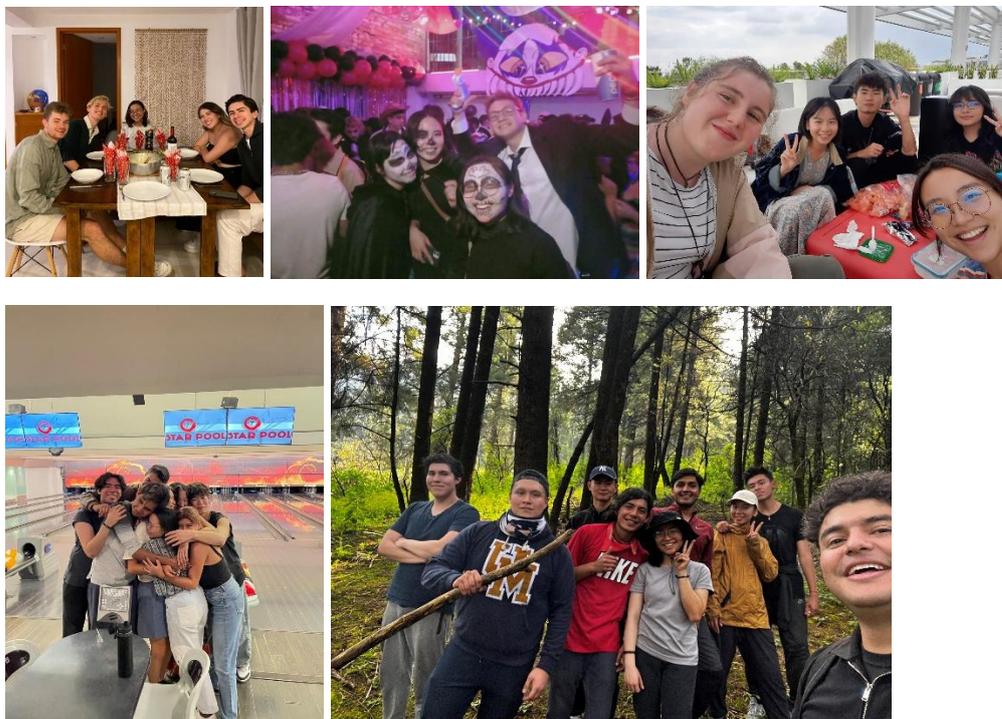


Taco

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）

學校會在開學前舉辦一場交換生迎新活動，大約有上百個來自不同國家的外籍生，大部分是歐洲人，所以一開始就可以透過這場活動認識很多不同國家的人。學期正式開始之後就可以接觸到非常多墨西哥本地的學

生，墨西哥人大多都非常熱情好相處，甚至爬山也能在山上交到朋友，熟了之後也會常常約大家一起出去玩，如果你常常去住處附近的某間店也很容易被老闆記住。因為亞洲人在這邊不多，在墨城以外的地區更少，在路上可能會有不認識的墨西哥人找你一起拍照。



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）

這邊就各個細項列出來，僅供參考：出行前需要支付簽證（2000左右）、機票（來回加起來8萬）以及保險（交換校合作的保險公司一年的費用

表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年

大約是800美金)的費用；每個月的生活費含房租大約是25000元左右；旅遊的部分我去了祕魯16天、美國一週加上墨西哥國內旅遊起來大約花了10萬左右。