

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](mailto: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。

※ 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：20240911
2. 系級：歐西四
3. 學號：109509321
4. 姓名：賴薇伊
5. 交換學校及系所（全名）：墨西哥蒙特瑞技術研究學院 j

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE MONTERREY

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. 行李準備：日用品依自己的生活習慣，如果女生有習慣使用的日韓化妝用品和隱形眼鏡（藥水）可以先準備一年份；而衣服的部分，墨城海拔高達兩千多公尺因此早晚溫差大，所以如果早出晚歸的話建議帶件薄外套，而冬天的話則靠一件非常保暖的大衣陪我度過嚴冬，若是怕冷建議可再多帶一兩件發熱衣，但總體而言衣服夠穿就好，千萬不要帶過多衣服（不然就會像我回來時一樣行李一堆超痛苦...如附圖）；另外，墨西哥飲食與台灣大相逕庭，因此可能會有水土不服的狀況，例如拉肚子和半年內感冒及發高燒三次以上都極有可能，可以準備一些常備藥以備不時之需（例如：感冒藥、退燒藥、胃藥和止瀉藥...等。）



2. 簽證辦理：須到墨西哥辦事處的網站看需要哪些文件，財力證明的部分會需要近期三個月的財務狀況，若確定已申請交換成功就可以開始先在帳戶放置所需金額，若自己的帳戶未達要求金額也可以和家人借存摺影本，另外須注意照片必須是近期照片並且要去正式的照相館拍攝（不然極有可能會被退件）。最後，若是交換一年的同學，到墨西哥之後要記得去移民署申請換發成一年居留證。

3. 錢：看要在出國前就先辦好海外提款的金融卡或者在當地開戶後再請家人匯款過去，我自己是兩者並用以備不時之需，記得在台灣可以先兌換一些美金以便剛

到機場時可立即兌換墨幣，若有計劃於寒假期間周遊南美建議帶更多（我自己是帶1500美元），可以幫你省下一筆不小的手續費。

## 二、學業篇（請就選課程序、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，可以事先查詢課程大綱並想好自己要選哪些課程，因為採取先搶先贏制，學校一開始就會創 **whatsapp** 群組，有事情都會在裡面宣布，也會舉辦線上說明會介紹如何選課和買保險等前置作業，不用太過緊張。

### 2. 上課情形和學習成效

TEC 算是在墨西哥第一名的私立學校，師資和學生們都很優秀，而教室環境和硬體設備都還蠻新的，只是校園偏小。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，而我們也大多是利用這段時間去旅遊。而我上學期除了給交換生的西文課之外也選了西文授課的「墨西哥文化想像」，多虧這堂課對墨西哥的文化和歷史有更多的了解，下學期則是選修了「拉丁美洲與加勒比海地區之國際關係」，因為這學期只修了這門線上課，所以如果要整個學期都不在墨城、直接換一個城市居住都是完全沒問題的！但因為租房簽約一年並且選修其他 **LIFE** 課，因此並沒有將此念頭付諸實現。

## 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

能選三堂（可詢問老師能不能讓不在名單上的學生加入，例如我的阿拉伯舞課就

是如此)。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，課程多元且內容都十分有趣，表演類的課通常靠近學期末的某一週(Semana de laCultura)



會有期末展演，我在上學期選了佛朗明哥

和服裝設計，下學期則有排球課和初級阿拉伯舞，通常每堂課一小時半，每週有兩堂。唯一有點後悔的是沒有選擇較有代表性的拉美舞蹈，例如 Cumbia、Bachata 或 Salsa。

左圖：排球課的朋友們，於文化週後拍的合照（我朋友跳 Salsa，我跳阿拉伯舞）

右圖：服裝設計課的展演

#### 四、日常生活篇（請就交換學校生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

##### 1. 學校生活環境

主要有三個校區，一個是主校區（有草坪和停車場）、過一條街會到另外一個較小校區，而球場、操場和免費健身房則在離主校區走路約10分鐘的地方，校內有提供接駁車供學生搭乘，進出校區都需要刷學生證，或是出示入學許可信給警衛看。學校附近有大超市和一間 Costco，我們都會去那邊採購日常用品，而旁邊也有一個輕軌站，生活機能還算完善。

## 2. 住宿

我們是四個台灣學生合租一間公寓，三房兩浴一廳一廚房約18000墨幣，離學校只要走路五分鐘的距離，內部裝潢新、看得出來房東用心維護，有附洗衣機，頂樓有陽台可曬衣服，超級滿意我們的租屋處！剛到的前十天我們暫住在飯店，因此有時間可以從當地的租屋網站上找房子並預約看房，也可以從 [airbnb](#) 上找，另一方面學校有提供 Homestay



選項，但就像是抽籤一樣，能否遇到好的寄宿家庭很看運氣，有聽說轟媽像天使般的照顧，也聽說有的限制很多（提供食物吃不習慣但也不能自己煮飯、晚上十點後就不能吹頭髮...等）。

## 3. 交通

由於我們是住首都偏郊區的地方，要搭大眾運輸去市中心的話大約需要一個小時左右，會先在學校附近的輕軌站搭到末站後再轉捷運，不得不說台灣的交通便利性真的好上許多，他們的公車都沒有明確的站牌，也沒有可以查看公車時間的應用程式，最保險的方式就是每次都詢問司機是否會到達你要的目的地，至於捷運和輕軌的話，載客量通常都很龐大，如果遇到上下班巔峰期會十分擁擠，有時人會多到擠不出去而被迫搭到下一站，但優點就是便宜（捷運不論到哪都台幣10塊、輕軌6塊）和快速，因為墨城很常塞車，若是搭 [uber](#) 出門常常比原定預計時間多兩倍，另外，車站裡的廁所基本上都會收錢。來這裡才體悟到，那些我們在台灣視為理所當然的方便有多麼的難能可貴，不管是免費的廁所、飲水機還是公共運輸的便捷，在這裡連簡單的站牌都成了奢求。

#### 4. 飲食

若是哪一天能看懂墨西哥菜單上的全部品項，那只能說真的是不簡單！墨西哥飲食是聯合國的非物質文化遺產，種類選擇非常多元，有令人吃完為之驚艷、或是難以形容的奇特食物，但其實大部分都是以玉米餅為底再去做各種變化。去餐廳飲食也有像美國的小費文化，大約10%左右。但大部分時間還是自己煮居多，因為典型的亞洲胃吃不慣他們的飲食，而且也較省錢。

#### 5. 玩樂

墨城號稱全世界擁有最多博物館的城市之一，若是對古文明或是文藝展覽有興趣的人有福了，憑著學生證很多門票幾乎都免費或是折扣很多，我幾乎假日有空就會往市區的各種博物館跑，而市中心一帶也有很多酒吧或夜店，是很好體驗當地年輕人文化的地方，或者是多認識當地朋友，他們就會邀請你去他們家的派對（墨西哥人超愛開趴！）。

### 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）

前面有提到給交換生的 whatsapp 群組，一開學就有給交換生的歡迎會和各種活動，例如教你如何搭大眾運輸抵達市中心並帶你 city tour，開一台遊覽車去參觀日月金字塔和 Mariachi 表演，或是舉辦工作坊自己動手做當地美食，可以藉此機會多認識一些外籍生，有時可能會發現無形之中亞洲人都和亞洲人、歐美人人都和歐美人聚在一起，無形之中產生的隔閡無法避免，但還是鼓勵大家能勇敢跨出舒適圈！

多參加 LIFE 課程就有許多機會認識到當地墨西哥人，因為相較於正式課程會有更多互動，尤其像排球課這種高度講求團體合作和溝通的運動就很適合！他們大多數人都很友善，而且對你的文化也會感到好奇，只要保持開放的態度就可以交到蠻多朋友的，像我們獨立紀念日時就有去朋友的家宴吃傳統節慶美食、並和他們一起看總統演講、唱國歌和看煙火，我們也會煮台灣的美食（如咖哩或火鍋）招待外國朋友們來家裡，或是在學校的草皮上野餐、每個人各自帶他們國家的特色料理交流。

而最最最讓人難忘的經驗非亡靈節莫屬，整個墨西哥都熱鬧沸騰了起來，街上裝扮的人群和橘黃色的祭壇都象徵著亡靈節的來臨，有許多活動可以參加，例如朋友邀請我們去參加他家的變裝派對，那是我們第一次化骷髏頭妝；去托盧卡朋友的家過夜，大約離墨城兩小時的一座大城，週末除了有亡靈節的市集，也可以體驗一回當大明星的感覺（那邊亞洲人很少，因此一群人蜂擁而至的找你拍照也不要嚇到）；參加市區的變裝大遊行，結合了各種墨西哥的傳統元素，但我的當地朋友覺得那只不過是吸引觀光客的噱頭，並不是自古以來就有的傳統，但人生至少體驗一次總歸是值得的；搭船遊湖並在湖中央觀賞 *llorona*（哭泣女，墨西哥傳說）的現場表演；也有去墓園參觀他們如何悼念逝去的家人，整座墓園被滿滿的萬壽菊所點綴，印象深刻的是有人邀請了 *Mariachi*，一家人圍著逝者的墓碑歡樂的歌唱著，內心十分震撼並感受到強烈的文化衝擊，東方的民俗裡總把墓園當作可怕的地方並保持著敬畏之心，但為何要懼怕？那裡住的都曾是我們最敬愛的家人們呀。

放假之餘很常去各城市旅遊，走訪許多古文明遺跡，當親眼見證那些出現在歷史課本上的照片，心中滿是波瀾，尤其本來就對前西班牙殖民時期的各種文明有很大的興趣，實際上並非只有課本上說的三大帝國，還有許多周邊鄰立的文明都是不曾聽說過的。來之前一直很擔心墨西哥是否如傳說中般危險，然而那些刻板印象只能透過親身體驗去打破它，來這裡後感受到屬於墨西哥獨一無二的文化和熱情，只慶幸好當初做了這個正確的決定！

參加市中心的變裝派對



亡靈節的祭壇



四國美食交流



**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）大致上可分為以下幾項

機票：去程約45000元，回程機票約25000元

一年保險：25000元

房租：每月約6000元（我和其中一位室友共住房間，算是真的很便宜）

飲食費+社交費：每月約10000元

幾乎一到兩個月都有小旅行：約10000元

南美數個國家：約170000元

還有其他零零總總的花費，因為我們那一年剛好是墨幣匯率最高的時候，算是變



表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年

相花費提高很多，我也沒有申請任何獎學金，因此最後的總花費大概介於60~70  
萬之間。