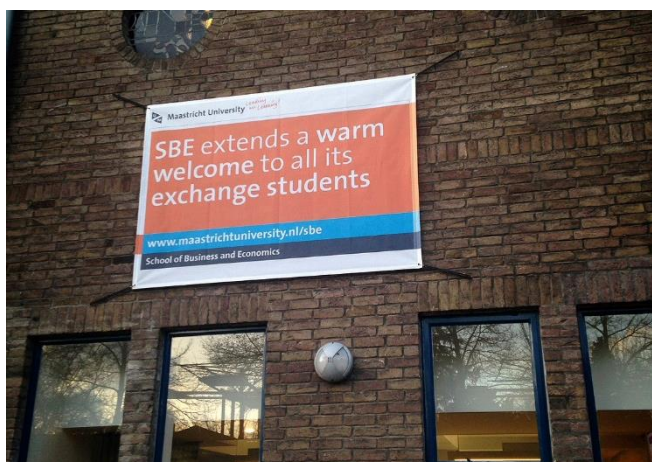


生活報告書

一、馬斯垂克大學簡介

馬斯垂克大學 (UM, Maastricht University)位於林堡省馬斯垂克，在荷蘭南方，距離阿姆斯特丹有兩個半小時的車程。馬斯垂克大學是一所十分年輕的學校，但在新興學校排名前 50，並以 PBL (problem based learning)的教學方式聞名。



二、選課和上課方式介紹

馬大一學期會分為 3 個 period，前兩個是學術科目相關，最後一個則為通識課程，一般交換生只需要修習前兩個 period。每個 period 需選一門課，至多兩門，第三個 period 可以不選。不過不要以為一門課很輕鬆，其實馬大的作業量十分大，尤其 PBL 的上課方式需要預習並在上課前閱讀大量的 paper。

PBL 是馬大十分自豪的一個學習課程，全名為 problem based learning，不同於臺灣老師在講台上教書，是以小組討論類似於讀書會的形式進行。一個班級最多只有 15 名學生，課堂上會有 tutor 做為上課的帶領者 (tutor 有時候是博士生，少部分會有教授親自授課)，每周的課程都是由學生針對相關主題進行討論，tutor 所扮演的只是引導者和打分者，並不會介入太多討論。

雖然課業和閱讀資料十分龐雜，但是馬大的線上課程系統十分發達且清楚，在上課前兩周網路上便會出現所有修習課程的大綱，除此之外評分方式、能夠缺席幾次、每周上課內容以及要繳交的作業都會十分透明地公開。

另外，在選課時 (馬大會寄信通知何時為選課時間)，可以進入他們的選課評價系統查看這門課的難易度和是否有無考試等等，透過此網站能更加了解課程內容。這次交換，我修習的科目如下：

➤ **Period 4: Cognition, Learning and Human Performance**

這門課程在馬斯垂克大學算是十分輕鬆，每周有兩堂課，但只會有一堂課需要閱讀預習 paper，一學期也只有一次 facilitation (此為 PBL 的元素之一，是兩三人一組要帶領這個班了解此次課的主題，時間大約為 45 分至 60 分不等)。另外課程也十分有趣，會探討一些關於記憶、創意和如何學習的相關知識。

➤ Period 5: Ethics, organizations and Society

這門課跟商院必修的社會責任與倫理很像，但因為時數較多，會討論更多面向。每周都會有許多課前 paper 需要閱讀，雖然資料很多，但只要有閱讀熟基本上課程討論沒有問題。而且很幸運我和另外兩位朋友都是修習這門課，所以會在上課前開讀書會，減輕閱讀的分量。但老實說這門課除非在課程中有做深入的討論，不然閱讀資料其實都非常重複，一直圍繞在同個觀點打轉，學習點相對較少。

✧ 選課前的課程評價：(選對課對之後的交換生活好壞佔非常大的成分)

<https://iwio-sbe.maastrichtuniversity.nl/>

✧ 交換期間會用到的主要兩個數位平台：

<https://myum.unimaas.nl/>

<https://eleum.unimaas.nl/>

✧ 交換期間會用到的雲端影印網站：

<https://myprint.maastrichtuniversity.nl/>

三、交換前注意事項

1、住宿

基本上只要把簽證和選課住宿辦妥，就不需要太擔心其他的事情了！在住宿方面馬斯垂克大學有兩個相關負責機構可以在交換前兩三個月前去辦理相關手續。馬大交換生主要都住 M, P, C building，後兩個是屬 Maastricht housing 機構負責，M 則為 SSH。個人大推 M-building，因為價格相對便宜，但壞處便是要與人共用廚房（但有不含洗澡間的獨立廁所），而廚房的乾淨程度便端看同層的樓友習慣。舉例來說我住 3F，相對乾淨但我朋友住 4F，他那層就有點恐怖.....。另外是單人房和雙人房的問題，前者是比較安靜有自己隱私但缺點就是無法與人交流，後者優點是價格便宜，缺點則是很有可能遇到雷室友。P 是有獨立廚房（但無獨立廁所），不過相對昂貴且如果住雙人房室友也可能很髒 X D

✧ Maastricht housing : (P & C)

<http://www.maastrichthousing.com/>

✧ SSH : (M 很搶手，要搶要快)

<https://www.sshxl.nl/en/cities/maastricht>

2、交通 & 網路

通常前往馬斯垂克的交換生會選擇阿姆斯特丹機場，距離馬斯垂克約火車兩小時半的車程（車資：25 歐左右但可以團票 7 歐），但其實比利時布魯塞爾機場也可為另一個選擇，距離馬斯垂克只有約一個半小時的車程（26 歲以下學生票：12.5 歐左右）。到達馬斯垂克車站後搭乘 1、2、5、6 公車到 “Sint Annalaan” 下車，面對藍色很高建築物的左邊坡道往上，一直走即可抵達，宿舍區位於一個圍牆裡面所以初到可能不易找到，建議可以找附近的年輕人問因為他們很有可能就是馬大的學生。

馬斯垂克是個小鎮，但是住宿和學校距離走路需要 15-20 分鐘，所以許多人會購買腳踏車，個人覺得有一台腳踏車滿方便的，尤其因為我有早上 8 點半的課。不過如果很喜歡走路的人也不是必須購買，端看個人喜好，因為腳踏車在學期末轉售不易。除了腳踏車外，區內交通便是公車，交通非常方便但壞處就是非常昂貴，單趟從車站到宿舍要 1.5 歐（使用 OV card，若現金則要 3 歐）。

網路部分學生會一開始會給你 Lebara 的 Sim 卡用來當開戶的號碼，但是若有餘裕其實可以去市中心的 Vodafone 申辦門號，因為他的網路比較便宜哈哈！Vodafone 15 歐 1.5G 但是可以全歐上網，而 Lebara 5 歐 500MB 但只能荷蘭境內上網。

✧ 荷蘭鐵路團票（需有歐洲帳戶）

<https://www.facebook.com/groups/1472379199695327/>

<https://www.facebook.com/groups/665446850230280/>

✧ 二手腳踏車買賣平台

<https://www.facebook.com/groups/216524551852144/>

✧ Vodafone 市區門市: Grote Staat 24、6211 CW Maastricht

3、行李

衣物方面基本上只要帶夠就可以，另外洗沐浴用品在歐洲十分便宜也可以到當地在買，個人覺得比較重要的是：藥品、泡麵、延長線、插座轉接頭、VISA 可在國外和網站刷的信用卡、國際學生證。