

---

# 交換生活 電子報02

Exchange in Maastricht University - Spring 2017

政治大學 國際經營與貿易學系 四年級 莊佩瑩

---



• Maas River

## 出發前準備

### 5. 選課

UM的選課方式並不是用「搶」的，而是等學生都選好之後才去安排師資、教室等，所以只要確保在選課期間內選擇了某堂課，之後就一定能上得到。選課前，UM會寄來一份文圖並茂的選課流程圖，十分清楚，因此我就不多贅述如何操作。

對交換生來說，若不上skill course的話，一學期會有2個period（上學期/秋季班：period 1-3；下學期/春季班：period 4-6；period 3和6是用來上skill course的，不一定要選），選課限制是一個period最少一堂、最多兩堂。其實大部分其他國家的交換生都是大二、大三，且原本學校有設定限制，故大多都是一個period選兩堂課；但由於UM的課業和閱讀量是出了名的重（一堂課就6.5學分），因此政大學長姐幾乎都一個period一堂課，而我為了能有多一點時間從事其他活動故也如此選擇。

在選課之前，建議先上網去找學年曆（切記要找SBE的！因為各學院的放假日期可能不同），注意課程是固定在星期幾上課，並善加利用週末和國定假日搭配起來的連假，甚至斟酌翹課，就很可能在學期中也擁有長假出去旅遊（例如：選擇週二和週四上的課，若剛好遇到國定假日週四週五都放假，則形同擁有一整週的假期）。

UM的課分為三個難度等級：introductory、intermediate、advanced，在課程大綱內會標記該堂課的難度供參考；此外也可以先上[IWIO網站](#)查看課程評價，裡面會有學生對該堂課各細項的評分，以及學生普遍認為該堂課一週花了他們幾個小時，這些都是衡量課業量很好的指標。



• SBE校區一景



• SBE建築內部

### 6. 行李打包

基本上我從出發前的數個月前就開始慢慢在思考出國會用到的物品，隨時想到一項記一項，因此沒有什麼重要的缺漏；有需求的人也可以上網找到許多打包的教學文章。而特別要提醒的如下：

- ❖ 手機的廣角鏡頭：強烈推薦！完勝自拍棒！堪稱我在歐洲最重要的資產之一，輕巧好攜帶又不怕會被機場海關攔下來，拍照時也不會妨礙他人；在超多大教堂的歐洲特別好用，但是歐洲很難買，最好在台灣買好帶去；我是買Funipica這個牌子，鏡頭清晰品質不錯。

- ❖ 雨衣：在Maastricht基本上都靠腳踏車代步，但騎車時難以撐傘，故我在歐洲完全沒撐過任何一次傘，全都是靠雨衣擋風擋雨。我是使用RAINS這個牌子，長得像風衣，在晴天穿也完全不怪不尷尬；而Maastricht的ZARA也有賣很類似的，一件50歐，猶豫的學弟妹可以到當地視需求再去購買。
- ❖ 旗子：不論是國旗或是台獨旗，帶著一面旗子在International Flag Party或International Dinner都好，也能成為和他人開啟話題的橋樑。
- ❖ 簡易醫療用品和基本藥品。可以從台灣帶去或是去德國順便買放著，我在Maastricht太大意摔了兩次車，一次還是在趕飛機前幾個小時，所以建議隨時備著簡單的傷口清潔及包紮用品，以防有急用又遇到週日藥局沒開；而醫療費用昂貴，所以基本的感冒藥、胃藥等等也是必備，強烈建議大家出國前去診所拿藥時，請藥師把各種藥品分開包裝、標記，這樣在國外自行用藥時才不會認不出來自己需要的是哪顆藥、該如何服用。
- ❖ 食物：我沒有對台灣特定食物有太大執著，所以沒有什麼一定要帶的食物，Maastricht市中心也有亞洲超市賣菜脯、豆腐、滷汁、醬油等等食材，所以其實不難煮出台式料理。但特別推薦可以帶一整罐維力炸醬（當地亞超沒賣）是沒空煮飯時的良伴！也可以帶一包粉圓自製珍珠奶茶（Maastricht亞超有賣但聽說總是缺貨），或是鳳梨酥等土產和他國朋友分享。
- ❖ 個人習慣的保養/化妝品：建議如果有個人堅持的特定保養品/化妝品，還是從台灣帶去比較保險。我本來也以為自己用的是國際大廠牌當地應該買得到，但抵達後才發現，國際大牌還是會依據各地而調整販賣品項，所以有兩三項我都找不到而需請家人之後帶來。順帶一提，歐洲的化妝棉很硬、很不親膚，介意的人最好自己帶去，或去其他國家旅遊時到無印良品買。
- ❖ 衣服：我抵達時是一月底，正值寒冬，騎腳踏車時更冷，所以出門都是發熱衣+厚上衣+大衣+圍巾+手套+雨衣+防水褲(+發熱褲)+長襪+靴子；而冬天荷蘭很常下雨，寒冷濕氣也很逼人，所以如果手套、褲子、鞋子都能稍微防水最好。一件保暖好看的大衣非常重要，因為幾乎每天都需要穿，10張照片裡有8張它都會出現，所以建議慎選。
- ❖ 現金：在荷蘭開戶會需要一段時間，故建議至少要先準備幾百塊歐元的現金，以便抵達時搭車用，以及因應開戶前的生活開支，[Numbeo](#)這個網站列出了大概的物價可供參考。
- ❖ 其他：出發前最好可以聯絡到上一批去UM交換的台灣學生，看看是否有想要轉手的物品和腳踏車，不但可以替自己省錢和省行李重量，也是幫他們解決一個麻煩！



• International Dinner with Peruvians