

# 生活報告

2018 Spring 102305060 企管五 簡均亦

## 交換學校介紹及課程

馬斯垂克大學 ( Maastricht University · UM ) 位於荷蘭林堡省的馬斯垂克市，成立於 1976 年，是一間相當年輕的國立研究型大學。其中，政大商學院的姐妹學院—— SBE 經濟學院擁有 EQUIS、AACSB 及 AMBA 三項認證，是相當難得的三項皇冠認證大學。

UM 最廣為人知的便是 Problem Based Learning ( PBL ) 教學，是由學生主導的學習方式，在 Introduction Day 的時候，UM 有提到學生以互相討論的學習方式是最為有效的。PBL 進行的方式是學生在上課前需先念完指定的資料 ( 通常是數十面甚至百面的英文內容 )，於課堂上根據念到的內容與同學共同討論，站在台上的並非教授或者助教，而是每週都會有同學分組 ( 大概 2-3 人 ) 上台帶領大家討論。然而上台並非只是做報告及提出問題而已，要將全部的 readings 內容有條理地串連起來，其中可能還需穿插一些活動、小實驗，帮助大家學習以便更了解當週的主題內容。助教基本上不會講話，只會偶爾提出一些問題讓大家可以做更深層的討論，因為當週負責主導的組別才是最重要的人物，也因此，需要做足事前準備才能讓整個討論過程順利進行。

我於秋季交換，UM 將我們熟悉的一學期分成 3 個 Periods，我去交換的下學期被分成 Period 4、5 & 6，其中 Period 4 及 5 是一定要選課的 ( 最少一門、最多兩門 )，作為 Skill Period 的 6 則可選或不選，通常大家會把握這段時間去旅行，以下針對我所選的課分別作介紹。

### Period 4 —— Cognition, Learning, and Human Performance ( Introductory )

這算是一堂蠻特別的課，內容其實跟商院所學的沒什麼關係，算是一種不同的體驗，蠻剛好的事是我的同學全部都是交換生。以週來分，第一次上課前，會需要先念一些資料或是看影片，然後上課時會初步的由助教帶領大家建模型 ( Model )。幾乎每個禮拜都會有週誌 ( Journal ) 要寫，在第二次上課前把所需的相關文獻通通念完，然後第二次上課時由當週負責的同學引導大家建立更完整的模型。

此門課沒有期末考，但有 facilitation ( 2-3 人 )、個人作業 ( Journal、Theory Note、Practice Note ) 及最後的團體報告 ( 上台 + 紙本 )。整體來說我蠻推薦這堂課的，因為是很傳統的 PBL ( 有些課其實 PBL 不適用，最後很多會以 Lecture 的方式進行教學 )。

我準備上課內容的時間參考：

每週的第一次上課前大概會花到 2 小時看文獻及影片

1 小時寫 Journal

第二次上課前花至少 1 天的時間在看剩下的文獻，因為內容真的蠻多的，而且要真的讀進去才能在討論的時候講得出有意義的內容（但我閱讀速度不算快，僅供參考）

若有 Facilitation，準備時間大概 2 天（還要看同組的組員雷的程度）

另外提醒，寫個人報告及團體紙本作業時，會需要大量引用文獻（可從 Google Scholar 及 UM Library 找），上課指引有特別註明不能僅闡述個人想法，我每次做報告花最多的時間就是找資料，因為要找到跟自己論點相符又能互相支持的文獻真的有相當的困難度，但是個很好的學習經驗。

## Period 5 — Ethics, Organizations and Society ( Introductory )

這堂課大概就像是商院的社責，但討論的面相更多元一些，上課方式也是 PBL，以「堂」來區分主題而非週。我的 Tutor 剛好就是教授本人，是個英國人，講話非常快，剛開始有點不能適應因為還帶著英國腔，我每次上課都上得很崩潰，又因為同堂的人幾乎全都是本地生（德國人）壓力更大。後來我主動跟老師說他上課的語速真的太快我跟不上，老師就人很好的從此講話慢了一些，也會來問我說他當天講話的速度是否我跟得上，而且漸漸地也會習慣。

此門課沒有期末考，但有 facilitation（2-3 人）及一份個人期末報告。

我準備上課內容的時間參考：

每堂課前準備大概會花到 2 天（要唸的文獻比上一門多上更多），又因為抱持不想輸給本地生的精神，花上更多的時間消化內容

## Basic Dutch Course ( B@sic NL-1 )

因為覺得一個 Period 只上一門課有點少，上到兩門正規課程可能負擔較大，所以另外找了荷蘭文來學；這是語言中心開設的荷蘭文課程，是要額外付費的，還需自購課本（不能買二手的），總共七堂課，每堂 2 小時，有兩次筆試測驗及一次口說測驗。上課全是用荷蘭文教的，課本有附上教學網站的網址可以自學（預習跟複習）。我上課的老師人很好，考試前還會幫大家做重點提醒，基本上要拿到合格證書是沒問題的。NL-1 的程度上完大概能自我介紹、買菜的基本會話，我因為時間關係

沒有繼續上 NL-2。我覺得有時間的話可以參考看看，畢竟這是融入荷蘭文化最快的方式之一，而且當荷蘭人發現你會基本的招呼語感覺又會格外親切。

## 生活及文化交流

### 宿舍生活

交換生通常選擇住在宿舍，關於宿舍之間 ( P、C、M Building ) 的選擇，可以參考之前的學長姐分享，在這裡只說明我在 M Building 的住宿經驗。

我住的是單人房，與其他 17 人共住同側。大家比較在意的是廚房問題，以下是我遇到的例子：

1. 我們食物放冰箱會被偷，被偷的東西通常是果汁、雞蛋、水果，小偷可想而知就在我們這幾人之中，不論怎麼宣導，大家的東西都會不翼而飛。因為這個問題我們去跟宿舍抗議過許多次，但宿舍為了保護「個人隱私」，不願意在廚房設監視器。
2. 碗盤不清洗，堆積在水槽；這個問題也是之前的學長姐有提到的。我們常常在群組要求大家記得洗自己使用的碗盤，不洗的人就是不洗，反正沒裝監視器也抓不到是誰，每次都是堆到有人受不了主動去清洗。
3. 廚房是要分組輪班打掃 ( 倒垃圾 )。前週的人不做好事情，就會堆積給下週的人。我前一週的人常常不做事情，總是要三催四請才願意去倒垃圾，這些事情都是需要去溝通的。

住雙人房也可能會遇到一些問題，但為了自己半年的生存空間環境，請勇敢跟將與你相處的人溝通，不然會過得很累。

另外想提醒，睡覺時記得鎖門，你不會希望我朋友的經驗發生在你身上。

我朋友有次睡覺忘了鎖門，半夜三點多有人突然打開她房門，她怕是危險人物不敢出聲繼續裝睡，後來發現那是住在她對面的樓友，而且沒穿衣服全裸地走到她床邊。然後那位樓友居然在我朋友房間直接小便，小便完坐在椅子上睡著了。我朋友立即衝出去搬救兵，找人把那位樓友扛回他自己的房間，隔天那位樓友對於自己的脫序行為完全沒印象，直到有人跟他說他才知道。後來推測應該是前一天喝酒或者抽大麻開趴太嗨，直接斷片。請大家玩樂之餘要留意自己身體狀況是否能負荷，並且睡覺記得鎖門保護自己。

P.S. 我覺得 M Building 網路不夠穩定，有時候會雷到需要開自己的網路直接連，反應過後的答覆是學校系統的問題，另外也發生過幾次洗澡沒熱水的情況。

## 交通

交通方面的資訊我覺得前面的學長姐分享都非常詳細！再針對荷鐵及腳踏車做簡單介紹：

### \* 荷鐵

補充一個我個人常用的網站：

<https://www.vakantieveringen.nl/winstpakker.html>

因為我覺得跟別人湊來湊去買團票很麻煩，所以都使用該網站直接買荷鐵的票，一次至少買 2 張，總共 24 歐元，可以額外加購更多張票，每張 12 歐，不需同點進出，要稍微留意有效期限（都蠻長的），搭乘時間限制非週末的早上九點後及週末整天，而且票可以存到手機裡不用印出來，超級方便！超市（HEMA、Kruidvat）有時候也能買到很便宜的折價票，可以多留意各方面資訊。

另外，不要把搭火車的時間抓太緊，荷鐵很常慢分及取消班次，公車也常罷工。規劃旅遊出門前記得上網查是否有罷工事件。

### \* 腳踏車

很多人說來荷蘭都要騎腳踏車，很幸運的這學期開始有 Swapfiets 提供租借腳踏車的服務。一個月 12 歐，第一個月免費，且需要維修的話也是免費提供，還會主動保養腳踏車。但是他們只提供腳煞的車，不知道之後會不會有手煞車的。我身高超過 165 公分，但騎他們最矮的腳踏車腳還是無法完全著地，可以先試騎衡量自己有沒有辦法應付。冬天騎腳踏車的時候要注意手的保暖，很多騎腳踏車的人甚至都把雙手放在口袋裡，也常看到邊騎腳踏車邊滑手機的，在路上，最兇的是騎腳踏車的人，請務必小心自身安全。

## 交換需注意之事項

### 交換前的準備

學校會陸續寄通知來，信裡面都有清楚交代簽證、選課流程要怎麼走，如果有不懂的地方可以直接寫信詢問，他們都會很友善的回覆。另外建議拿到學校的信箱之後就用學校信箱聯絡，回覆速度會比用私人信箱來得快。

從台灣帶過去的東西其實不用太多，很多生活用品在馬斯垂克也都找得到（一般超市或者亞超，也可以上網買東西）。我帶了很多東西最後沒用到還要帶回台灣。

心態要調整，準備接受衝擊，你會遇到各式各樣的人，來到歐洲就像是踏出舒適圈，一開始一定會有不太適應的地方。很多時候都要與人溝通，避免自己權益受損。尤其做報告組員很雷的時候不要不出聲，這邊課業負擔已經不輕，如果還要載自由騎士真的會把自己累死。

### **交換結束、離開荷蘭前**

需要將居留證歸還給 VISA Office，也要寄 email 註銷 BRP，不然離境可能會遇到難題，甚至之後不能再去歐洲。學校那邊都會有指示，不了解的地方都能去詢問。

如果有要寄東西回台灣的話，宿舍附近的 Brusselsepoort 裡面有一間 Primera（在 Albert Heijn 對面），他設有郵局服務，寄信或者寄包裹都可以去那邊。我寄了一箱東西回台灣，10 公斤的物品加上箱子及追蹤碼和保險費用總共 60.8 歐元，大概一兩個禮拜就會到台灣了（只有空運寄送），非常快速且便利。要留意的是它沒有提供剪刀及膠帶協助你打包，我自己的做法是帶自己的剪刀跟膠帶還有要寄的東西過去，在那邊買箱子，找一個地方把要寄的東西稍微包裝，請櫃檯的人幫忙先秤重（重量算很嚴格，超過 1 公克也要多付錢），確定重量可以之後再完整打包，填寫資料就可以寄出囉！