

生活報告

106305017 企管三 張伯麟



學校

馬斯垂克大學成立於 1976 年，共設有 7 個學院：自然科學學院、社會學和藝術學院、商業經濟學院、醫學院、生命健康學院、心理學學院和法學院。馬斯垂克大學是一所十分國際化的綜合院校，國際學生比例占該校總人數的 44%，而海外教師的比例也占到 30%，同時也是歐洲率先採用問題導向（PBL）並實行小班教學的大學之一。這次交換的商業經濟學院（SBE）是荷蘭乃至歐洲最好的學院之一，取得了 EQUIS、AACSB、AMBA 三項世界頂級認證，是世界上極少數同時擁有這三項皇冠認證的大學之一。以其在荷蘭的排名及地理位置來說，有點像是台灣的中山大學。

課程

馬大以採用 PBL(Problem-Based Learning)的教學方式而聞名。一門課裡會有幾堂 Lecture(老師在台上上課)，以及幾堂 Tutorial(類似核通的 TA 課)，通常 tutorial 會比較多堂。Lecture 跟台灣上課的方式差不多，而且可以翹，至於 Tutorial 則是比較有挑戰。在選課結束後，學校會將有選這堂課的人以 8~15 人分成多個 Tutorial group，上 Tutorial 時便是跟同組的人一起上課。Tutorial 的進行方式，通常會是要你在上課前閱讀完指定閱讀 (大約 80~100 頁的原文書或論文)，然後上課時便針對當週的課程主題進行。每堂課都會有個 facilitator(由同學或 tutor 擔任，視課程而定)負責帶領大家針對問題以及指定閱讀的內容進行討論。而課程中會有個 tutor，負責課程的評分、統整和補充大家討論出來的東西，或是在大家陷入沉默的時候幫助大家。在上 Tutorial 時，積極發言是很重要的事，因為 PBL 教學法必須靠大家的討論才有辦法進行下去。因此，上課前建議要把指定閱讀給看過，不然上課時會不知道在討論什麼。整體來說，PBL 教學法很像近幾年台灣在推廣的翻轉教室，若想要體驗看看這種不同於一般的教學方法，馬大是個很棒的地方。但相對的，這邊的課業壓力會比起其他地方來得重些，且英文能力不能太差 (至少要敢在課堂上發言)。

而在學制方面，馬大的一學期會分為三個 period。前兩個 period 為正規課程，各八週 (七週的上課週及一週的考試週)，而第三個 period 則為兩週的技能課程。正規生的要求是要在前兩個 period 各修兩堂，最後一個 period 修一堂。而交換生的話前兩個 period 最少要各修一堂，第三個 period 可不修。雖然看起來很少，但這邊的一堂課其實很重，修起來的感覺大概是政大的兩到三堂課。我自己是在前兩個 period 都各選一堂課，後面會再做介紹。通常建議第一個 period 先修一堂，一來是讓自己習慣這裡的上課方式，二來是這樣每週都有時間可以去附近旅遊，等到習慣後可以再決定第二個 period 要不要選兩堂。然後基本上不會有選不到課的問題，因為學校是根據選課的人數再進行 tutorial 的分組並安排課程時間。

以下為我修過的兩門課：

Period 4: Cognition, Learning & Human Performance - 6.5 ETCs

這堂課是很多政大學長姐都推薦的，課程不會太重，可以用來檢測自己適不適合 PBL 的教學方式。課程內容主要聚焦在與人類認知學習有關的各項主題，一週會針對一個主題進行討論，跟我在政大修的组织行為有點像。這堂課只有第一堂課是 Lecture，其他都是 Tutorial，然後一週會上兩次課。在每週的第一堂課前，會要求學生讀完個案和看一些影片，然後第一堂課時，Tutor 會透過一些活動帶大家針對本週的課程主題及個案進行討論，並為個案建立一個解釋彼此因果關係的 model。在第二堂上課前則要閱讀完 3~4 篇的指定閱讀（原文書的章節或論文）、2 篇建議閱讀，及數部影片。一個禮拜的閱讀量大概都在 70~100 頁左右，並且要繳交一篇閱讀心得。第二堂課時則會有小組輪流的 review session，由 2~3 人為一組，負責整理當週閱讀的重點，並要設計活動帶大家進行一個小時的討論，最後 Tutor 會再帶大家進行最後的討論，並用這週閱讀到的內容來對第一堂課建立的 model 進行修正。在評分方面，這堂課沒有考試主要分為個人及團體作業。個人作業方面，每個人要繳交 4 篇個人心得（後來因為受疫情影響變成 3 篇）、2 份 800 字個人報告。而團體作業方面則

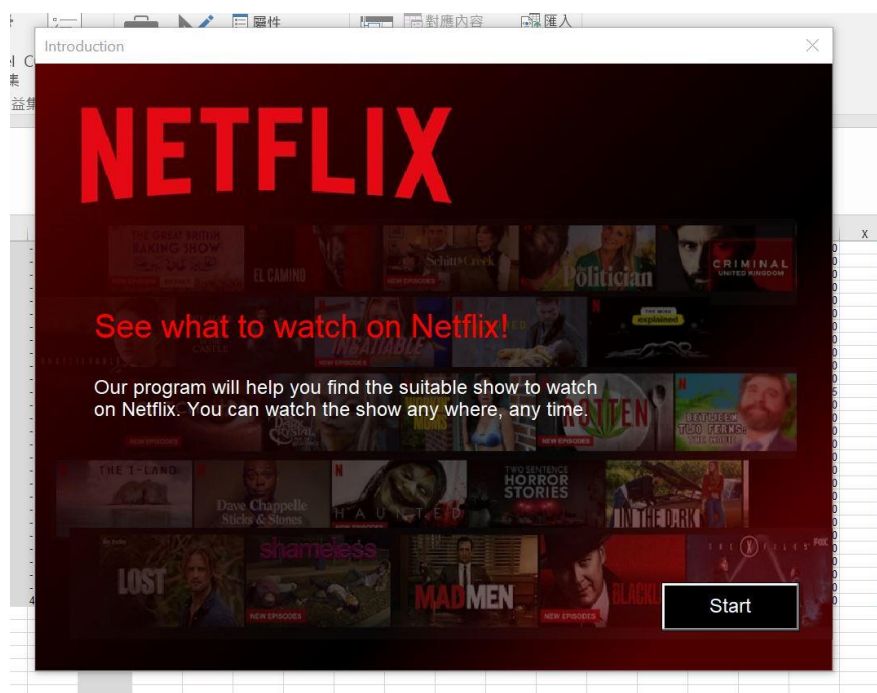


為 1 次的 review session、一支五分鐘的個案影片、20 分鐘的個案團體報告（因受到疫情影響而取消）、2500 字的期末個案報告。可能看起來會覺得這門課有點分量，但在馬大這已經是最輕鬆的課了。

（第一堂課為這門課的 Open Lecture）

Period 5: Decision Support Systems & Business Modell – 6.5ETCs

這堂課比較像是專案課，內容是在介紹 EXCEL VBA 和 Decision Support System，並要和組員（3~4 人一組）用 VBA 設計出一款 DSS 軟體。這堂課總共有四次的 Lecture 和八次的 Tutorial。和一般的課不同，這堂課的 Tutorial 是整組和老師進行 15~20 分鐘的 meeting。在 meeting 時，老師會針對各組程式的進度給予回饋，也會解答我們在課程上或是寫程式時所遇到的問題。因為疫情的關係，這堂課從頭到尾都是用遠距的方式進行，老師會將 Lecture 錄好放在網路上，讓學生自己找時間看，而 meeting 則是用 skype 進行群組通話。整體來說算是進行的蠻順利，學習成效也算不錯。而這堂課其實比我想像中來的輕鬆，因為沒有甚麼指定閱讀要讀，Lecture 的內容主要就是教你如何 Excel VBA 寫程式，剩下的其他時間就是鑽研期末那隻程式該怎麼寫，確保期末報告交的出來就好。這堂課的評分方式，是各組的 DSS 軟體（70%）及專案報告（30%），所以非常適合不想要考試的人。老師會在期末呈現的時候，當面給各組分數。我們這組最後拿到了 7.5 分，算是中規中矩成績。



我們這組設計的 DSS 軟體

住宿

馬大並不會保證交換生宿舍，可以住在 guesthouse 或是自己在外租，但基本上都會選擇住在 guesthouse。若要選擇住 guesthouse 的話，主要會透過 Maastricht housing 和 SSH 兩個平台訂房。Maastricht housing 主要是訂 P building、C building 和一些在市中心的 guesthouse，而 SSH 則是訂 M building。而我自己是選擇用 Maastricht housing 訂 P building。若使用 Maastricht housing 的話，一開始需要付 30 多歐的註冊費，訂房及繳房租都在這個平台上操作即可。但要注意的是，用此平台訂房的話，會要你先繳交最後一個月的房租作為訂金，以及 30 歐的房間清潔費，而若要提早取消租約的話，最後一個月預繳的租金會拿不回來，所以可以先訂到學期最後一週，再視情況續約。交換生幾乎都會住在 P building、C building 及 M building，這三棟都在同一區，離 SBE 大約走路 20 分鐘的距離，接下來就介紹一下這三棟的特色。

P building：一天租金為 17~25 歐（依據房型不同），有自己的廚房及冰箱（沒冷凍室），衛浴及廁所為共用，洗衣機免費，可以自己決定入住的天數。

C building：一天租金約 17~25 歐（依據房型不同），廚房與冰箱為共用，衛浴及廁所為共用，洗衣機免費，可以自己決定入住的天數。

M building：一個月租金約 450~500 歐（依據房型不同），有自己的廁所，廚房、冰箱（有冷凍室）與衛浴為共用，洗衣機一次要 3 歐，租約是固定的，一次要租滿 5 個半月。

若喜歡結交一些外國朋友的話，可以選擇住在有共用廚房的 C 及 M building，但缺點就是有可能遇到廚房沒人打掃及冰箱裡的食物被幹走的情形。

交通

馬斯垂克並不大，大部分的地方走路都可以到，但懶得走路的話可以也可以選擇搭公車或是騎腳踏車，而要去其他荷蘭城市的話，基本上會選擇搭火車。接下來就分別介紹在荷蘭騎腳踏車、搭火車及其他大眾運輸的方法。

腳踏車

荷蘭是個腳踏車盛行的國家，平居每戶都有 4~5 台腳踏車，且腳踏車道規劃得相當完善，建議可以弄台腳踏車來騎，平常要去購物或是上學都很方便。買腳踏車的管道主要有兩種，可以買二手車或是用租的。買二手車的話可以加入這邊的二手腳踏車社團，平均行情大約在 50~70 歐，但在買的時候也要稍微了解一下車的來源，因為贓車蠻多的，若被警察查到你的車是贓車會有些麻煩。另外也要注意腳踏車一定要上鎖，不然很容易被偷，然後在晚上騎車時，一定要裝前後燈，不然會被罰錢。

OV 卡

OV 卡就像是台灣的悠遊卡，可以拿來所有的大眾交通運輸工具，建議來荷蘭的大家要買一張。可以在火車站買到，一張卡片的工本費為 7.5 歐，這個是不能退的，然後買了卡片後要記得儲值。若要搭火車的話最少要 20 歐，公車則是 4 歐。然後搭火車時，及得進站和出站都要逼卡，不然會被多扣錢。搭其他交通工具也是上下車要刷卡。

火車

荷蘭的火車票非常貴，從機場坐到馬斯垂克就要台幣 1000 元，所以基本上坐比較長途一點的火車時，大家不會直接買票或是刷 ov 卡，而是選擇去購買優惠票或團票。團票的話要湊滿至少 4 個人，然後目的地相同，可以到官網上去買，會比單程票便宜很多。此外，也可以在一些商店或是網路上買到單程的優惠票，可以省下不少錢。但在使用優惠票時，要注意上面的規定，通常是不可以在尖峰時段搭車的。

飲食

荷蘭是個沒有什麼太多美食的國家，且外食非常貴，隨便吃都是 10 歐起跳，所以大部分的交換生平常都是自己煮。不過有機會還是可以吃一吃荷蘭的特色食物及甜點，後面會再另外介紹一些馬斯垂克的食物。自己煮的話可以去超市購買食材，主要的超市有 Jumbo、Albert Heijn、Aldi 和 Lidl。Jumbo 和 Albert Heijn 比較高價一點，但食材和東西品質比較好且多元，Aldi 和 Lidl 則是平價超市。另外在市中心還有一間東方行（亞洲超市），可以買到一些台灣的食物及食材，想念台灣味的話可以到那採購，不過東西也會比較貴一點。平常可以和室友及樓友透過食物來進行文化交流，像是我的法國室友就曾做過可麗餅及法國料理給我吃，我也會介紹一些台灣食物給他。

開戶

很多人都會選擇在這邊開一個歐元帳戶，因為在申請簽證時，財力證明的其中一個選項是將一筆錢直接匯給學校，然後到了荷蘭必須要開一個歐元帳戶，學校才有辦法將錢匯還給你。這邊我就分享一下自己的開戶經驗。很多學長姐都建議到 ING 開戶，但因為荷蘭人做事效率蠻糟糕的，我到最後還是沒有成功開到 ING 的戶，因此在這邊推薦大家可以去 Revolut 這個網路銀行開戶。用 Revolut 開戶的話，不用像實體銀行一樣要提供許多繁瑣的資料，也不需要一直跑銀行，全部只要在手機上操作即可，10 分鐘就能完成開戶，非常方便。開完戶後將自己的 IBAN 碼和 BIC 碼寄給學校，大概過幾天就能拿回自己當初匯來的錢。此外，可以在 Revolut 上申請 Debit Card，再請他寄來宿舍即可。建議申請 Visa 及 Maestro 這兩種卡片，基本上這兩種卡片就能應付所有的支付系統，而且這張卡片在一般的提款機也能提款。另外，建議一開始可以先換一些歐元在身上，大概可以準備一個月生活費的額度，避免開戶不成沒現金用的窘境。

Revolut PERSONAL BUSINESS

A Radically Better Account

Banks will charge you when you spend or transfer money abroad. We're not about hidden fees or rubbish exchange rates, and that's why 10M+ people already use Revolut

+31 Phone number

學校活動

馬大及學校內的社團有時候也會舉辦一些活動，不過我們這學期運氣比較不好一些，因為遇到了疫情，3月中旬後都不能舉辦活動了。但這邊還是分享一些我自己曾參加過的活動。

Isn Welcome week

Isn 是類似政大 IV 的組織，會舉辦蠻多活動給交換生參加。在開學前一週會有一個 Welcome Week，每天都會舉辦各種活動，是個可以交流文化和交朋友的好機會，大家可以選擇自己有興趣的活動參加。

Orientation Day

這是個有點像新生訓練的活動，主要就是介紹學校環境，然後讓大家熟悉一下 PBL 的上課方式。在最後的環節有個 Welcome Party 的活動，有很多食物和免費的酒可以喝，還可以結交很多外國朋友，蠻值得參加的



ARRIVAL WEEK 2020 27/01 - 02/02			
MON	09.00 - 18.00 15.00 - 17.00 19.00 - 21.00 22.00 - 02.00	PICK-UP SERVICE CITY TOUR INTRO DINNER WELCOME PARTY	@Station @Guesthouse @Preuverij @TBA
TUE	09.00 - 18.00 15.00 - 17.00 18.00 - 20.00 20.00 - 22.45	PICK-UP SERVICE CITY TOUR SPEEDFRIENDING IPA - BEER OLYMPICS	@Station @Guesthouse @Atlas
WED	09.00 - 18.00 15.00 - 17.00 19.00 - 21.00	PICK-UP SERVICE CITY TOUR DUTCHIE EVENING	@Station @Guesthouse @Atlas
THU	20.30 - 01.00	PUBCRAWL: FLAG EDITION	@Markt
FRI	20.00 - 23.00	KARAOKE	@Printemps
SAT	14.00 - 16.00 20.00 - 22.30 23.00 - 05.00	BOOTCAMP IPA - TRAFFIC LIGHTS SEMESTER KICK-OFF	@MacSports @Atlas @Muziekjeterij
SUN	14.00 - 16.00	SECRET PLACES	@Bonnefanten
		PARTY PACKAGE CULTURE PACKAGE	

ism-maastricht.nl
ISN Maastricht
ismmaastricht

Career Days

有點像徵才月的活動，有很多 workshop 和 Lecture 可以參加。我自己就有報名去聽一個荷蘭太空人的演講。其他還有很多很棒的免費課程，很值得報名參加。然後其中一段時間是 Study Abroad Fair，我們就負責坐在台灣的攤位向這邊的學生宣傳政大，希望他們能來交換。



注意事項

關於歧視

在歐洲遇到歧視或是異樣的眼光並不是甚麼稀奇的事情。尤其這些歧視在新冠肺炎爆發後，變得更加嚴重。遇到這些歧視，內心一定會有些不舒服，但就是記得不要將其放在心上，也不要一時衝動與他人起衝突。然後看到不友善的人就閃遠一點，因為在歐洲這段時間也有聽說過亞洲留學生被攻擊的事情。但也不要因為這些事情影響到交換的心情，因為大多數的歐洲人其實還是友善的。

歐洲人的慢效率

歐洲人做事情普遍都沒什麼效率，所以不能以台灣的標準來看待，不然一定會常常被他們氣到。以我來說，我開戶開了三個禮拜都沒收到銀行的信，去銀行問只會叫你打客服，但客服全是荷蘭文，後來就索性放棄。若遇到比較緊急的事情，可以一直寫信去催他們，他們才會比較重視。

計畫永遠趕不上變化

在歐洲交換的這段時間，常常會遇到讓你措手不及，打破計畫的事情。這種事情在旅遊時常常會發生。如果遇到的話，就記得千萬不要慌張，冷靜下來，一定會有解決方法。而一開始也不要擬定太多旅遊計畫，這次因為疫情的關係，很多同學的旅遊計畫都被迫取消，且拿不回退款，因而損失慘重。

抱持開闊的心胸

出國交換一定會碰到許多文化上的衝擊，或是一些不如意的事情。所以一定要提醒自己時常抱持著開闊的心胸，多去學習接納其他的文化。建議可以在這裡多認識些外國朋友。而遇到突發狀況時，也要隨遇而安，想著自己已經擁有的而不是失去的，內心會比較舒服一些。