



企研所 潘湘筑

Maastricht University

生活報告





交換學校介紹

馬斯垂克大學 (Maastricht University) 是一所位於荷蘭的國際知名研究型大學。成立於1976年，學校迅速發展成爲一個引領教育創新和科學研究的重要機構。

馬斯垂克大學以問題導向學習 (PBL) 著稱，強調學生主動參與學習和解決現實問題的能力。學校提供廣泛的學術課程，涵蓋人文藝術、經濟學、科學、工程、健康科學等多個領域。馬斯垂克大學以其國際化而聞名，吸引了來自世界各地的優秀師生。學校在科學研究方面取得了卓越成就，並在可持續發展、健康科學、人工智能等領域領先。

此外，馬斯垂克大學鼓勵學生參與豐富多彩的社交活動和國際交流，培養學生的全人發展和國際視野。總體而言，馬斯垂克大學致力於培養具有全球影響力和解決問題能力的領袖人才，並在教學和科研領域持續取得卓越成就。

關於SBE

馬城大學商業及經濟學院 (School of Business and Economics), 簡稱SBE, 荷蘭馬斯垂克大學中最受歡迎和知名的學院之一。成立於1984年，現在已經成爲歐洲頂尖的商學院之一

該學院提供多元化的商業和經濟學課程，涵蓋管理、經濟學、金融、市場營銷等領域。學院以問題導向學習 (PBL) 爲教學特色，培養學生的批判性思維和解決問題的能力。提供國際化的學術環境和合作機會，學院在商業領域的研究和實踐方面取得了卓越成就，爲學生的職業發展和全球領域的商業挑戰提供支持。

什麼是PBL?

Problem-Based Learning(簡稱PBL)是一種教學法，主要是通過設計和提供真實情境中的問題來促進學生的學習和知識建構。這種教學方法的目的是讓學生在解決問題的過程中主動地探索知識，培養批判性思考、問題解決和協作等技能

PBL的教學過程通常包括以下步驟：

- 問題陳述：教師提供一個具有挑戰性和相關性的問題或情境，讓學生感興趣並引發他們的好奇心。
- 團隊合作：學生組成小組，在導師的指導下開始探索問題，共同收集和整理相關資料。
- 自主學習：學生自主學習，尋找解決問題所需的知識、技能和資源，並運用他們在學校學到的知識來應對問題。
- 提出解決方案：學生共同討論，提出可能的解決方案，並評估每種方案的優缺點。
- 學生報告：學生將他們的研究結果和解決方案以演示、報告或其他形式向整個班級或導師展示。
- 回顧和評估：學生和教師一起回顧解決問題的過程，討論學習的成果，並評估學生的學習成果和表現。

所以在馬斯垂克每一堂課的學生人數大概不會超過15個人，會讓學生分組後，每組負責不同的學習主題，必須上台引導和教學，讓同學一起了解和學習

選課

可以先看學校給的課程有哪一些，然後到這個[網站](#)，查看往年有沒有開設一樣的課程，可以看到學生們對於這堂課程的評價，包括對Tutor的評論，需要花多少時間做課前或課後準備等等，課程會在課綱很明確地指出希望你具備什麼領域的基礎或中級/高級的水準才能修課，所以選課前要看清楚，不要只看名稱就選課了，如果挑到有要求須具備相關高階知識背景的，課程要求就會比較高

Period 4

我選了很多學長姐推薦的 Cognition, Learning and Human Performance，對於適應PBL教法來說，這堂課真的很適合，因為不太需要先具備什麼樣的專業知識，我自己很喜歡這門課，有些關於心理學的理論，因為不是什麼太硬知識的課程，所以同學們設計的 Facilitaion 通常也都很活潑也很有創意，上課的節奏算是輕鬆有趣，每個禮拜的兩堂課，一堂由Tutor帶課，另外一堂交給學生 Facilitaion，我很幸運遇到的Tutor人超級好，還會引導我們發言，整體我很推這門課！這門課的作業量也不會到太大，每個禮拜會需要給予課前回饋，根據你預習課程的內容

寫出你希望可以特別了解什麼主題，或是希望當週帶課的同學可以特別討論什麼，要特別注意每一次的作業都一定要準時繳交，不然很有可能會因為一次作業沒有交導致成績沒有過



Period 5

這學期我選Digital Supply Networks，這門課除了第一堂是由Tutor講課，之後的每一堂就都是學生自己帶Facilitation，課程loading相對上一堂比較重，總共會有三次需要帶Facilitation，以及期末上台報告商業計畫，這一門課我遇到的同學們都非常認真，討論得很熱烈，很互相包容也會講話互相調侃，所以上課氛圍很有趣，但比較可惜的是這門課程的內容設計學的都是非常理論的內容，比較難真的理解供應鏈的實際操作是怎麼樣，以及我遇到的Tutor每堂課在學生做完報告時，也沒有給予什麼專業知識上的實質回饋和建議，比較可惜一點，作業量的部分，這一門課比較重一點，因為要帶Facilitation的次數比較多，所以會花很多時間在設計課程，但也因為這樣會比較有機會多認識同組還有班上的同學



我自己很喜灣馬斯垂克的上課方式，會有很大量的時間跟同學們一起討論如何設計課程，這樣的過程也會學習到如何和不同國家的人合作，大家的創意和想法也會互相激盪，比起單純每堂課在台下聽課，這樣的教學方式也比較可以認識同學，同時學習國際合作的感覺，但相對就需要做大量的課前複習和準備，找實際的案例供大家能夠清楚了解理論的應用，還有盡量要設計的活潑生動一點，可以帶一些活動，甚至是遊戲，這樣上課會比較有趣！



生活以及文化交流

除了上課以外，最大一部分的時間就是在宿舍裡面，如果可以在住宿的地方多認識到其他國家的人，了解他們的文化

住宿我8月就找好了，因為我很擔心會訂不到房間，可以到這個網址直接查詢，登入的時候會有註冊費，不會退款的，通常大家都是找學校配合的UM Guesthouse，房源有提供P building 或是C building，我是選擇C building的單人房，有共用廚房，好處是可以到共用廚房多認識其他人，也會在共用的空間一起吃飯，有非常多機會可以跟外國人聊天，大家也會很常在那邊pre-drink，也就是要跑趴之前會在宿舍一起喝酒，喝完酒再一起出發去pub，整體來說我覺得有公共廚房很，但壞處有可能會比較髒亂，很看那一層樓的人們有沒有一起維護廚房的整潔，我們這一層樓維持得非常好，還有同學主動召集這層樓的大家，一起整理廚房內的所有東西，還有分配誰使用哪一個冰箱，但是其他層樓有聽說非常髒亂的，還有冰箱內東西被偷之類的狀況



大家很常在公共廚房一起煮飯或是聚會
有一次相約各國煮一道料理!以美食認識新朋友

如果你也是租UM Guesthouse的話，可以特別注意一件事情!那就是租約的check out時間，你可以先查period 5的課程，如果你選擇沒有期末考試的課，check out時間可以選最後一堂課的那個禮拜就好

等你到馬斯垂克，原本的departure的日期可以更改往後延，但是不能更改縮短住宿時間！

舉例你原本登記6/10 check out離開，但是旅遊規劃發現需要住更久一點，可以再做延長住宿更改(規定是幾天前就要做延長更改，要再查一下)，但是如果你6/5就沒事了，也想要提前離開的話，你可以離開沒關係，但還是得乖乖繳錢繳到6/10，不能退費

在宿舍的旁邊還有網球場跟籃球場，只要天氣好的時候都會有人在打球，住在這邊的一個好處是可以找宿舍的人一起去運動

超市

離住宿最近的超市騎車不用五分鐘，非常方便，叫做Brusselse Poort，它是一個小型商場，裡面有荷蘭常見的超紹Jumbo和Albert，餐廳、花店、生活用品店都有，但要注意的是這邊的商店營業時間，大部分下午六點就關門了，所以如果要採購食品記得要早一點

如果想要買亞洲的食材或是泡麵的話，可以到東方行 馬斯垂克，在靠近市政廳那邊

景點

馬斯垂克很多景點，除了天堂書店、地獄門這些觀光客一定會去的地方以外，另外想推薦給大家聖彼得洞穴(Saint Peter's Caves)是位於荷蘭馬斯垂克市中心的一個歷史古蹟，這個洞穴歷史悠久，曾被用於不同的用途，包括軍事防禦、避難所和儲藏地。在導覽中，可以了解到這些洞穴的形成過程、歷史和用途，可以穿過狹窄的地下通道，觀察洞穴的壁畫和石灰岩的奇特形狀，強烈推薦大家參加這個導覽，非常值得，導覽過程解說的人會把燈關掉，讓你體驗裡面有多漆黑，真的是伸手會完全看不到自己的手在哪裡的那種，所以如果有密室恐懼症或是極度怕黑的人可能不適合去，[這裡](#)可以訂票，我是參觀North caves

除了洞穴本身，聖彼得山地區也是一個美麗的自然保護區，在山上可以享受壯觀的全景，俯瞰著馬斯垂克市區的景色，這裡還有許多遠足和步行的路線，可以安排半天的時間在這邊遊玩



另外一個很冷門的地方Savelsbos（中文譯名為薩維爾斯森林）是一片原始森林區域，被認為是馬斯垂克最大的原始森林之一，在這邊還有一些古老的城堡和歷史遺址，還可以沿著指定的步道或自行車道探索森林的各個角落，雖然我進到裡面是用走的進去，因為實際走進去不好走，都是小石頭，我實在很怕我的腳踏車又爆胎XD，那邊有指示牌指示如果你運氣好的話說不定還看得到鹿，可見到底有多原始，所以如果喜歡爬山，或是喜歡山景大自然的人非常推薦你，假日沒事可以騎著腳踏車前往，從UM Guesthouse單程騎過去大概40分鐘，沿路上還會遇到一個馬場，整片的農田，這個地點是我離開馬斯垂克前去的最後一個景點，過去走走記得帶足夠的水和食物，因為附近也沒有什麼店家可以買吃的





交換注意事項

出發之前記得要保學生保險，我是直接保學校推薦的AON學生保險，價格沒有比較便宜，但是我覺得會比較省事，就直接保AON了，如果有國內的海外學生保險的話應該會較便宜，學校和居留的申請對於保險的自付額以及保險會支付的最高醫療費用，可能會有要求，所以如果要保其它間保險公司的話，這部分可能要自己查清楚一下

AON可以直接選擇你想要的開始日和截止日，「住院和手術、全科醫生、牙醫、專科護理、理療、針灸、藥物治療、心理治療和救護車」的費用，還有24/7 緊急援助熱線、行李丟失、損壞、盜竊等都有理賠

到歐洲交換真的是一段很難得的經驗，從一開始什麼都不了解的狀況下就飛到歐洲，所有的一切都非常的清新，周遭的環境、遇到的人、交通、食宿，這些都是到了歐洲才體會到，和臺灣完全不同的樣貌

我非常非常喜歡馬斯垂克這個小城鎮，說他是最不像荷蘭的荷蘭城市，一點都不為過，它保有很多歷史遺跡，整個城市的馬路很多都還是石塊地，雖然這樣騎腳踏車的時候不是很好騎XD，也因為這樣讓城市街景非常的可愛，不會太過於現代，可以體驗到歐洲可愛小城鎮的生活

當地人也非常的友善，走在這邊路上跟當地人對到眼睛時，他們會非常友善的對你微笑，我一開始很不習慣，畢竟在臺灣我們沒事也不會對路人對到眼就微笑，但是他們會，讓我感覺這裡的人很溫暖，我很開心從一開始就選擇到馬斯垂克交換，在這裡的所有經歷和感受，真的不會讓你後悔