
交換生學習報告

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



• SBE校區大門



• Services Marketing期末報告結束後的茶敘

學術資訊

[Maastricht University](#) (簡稱UM) 位於荷蘭林堡省 (Limburg) 的首府馬斯垂克市，是荷蘭的國立研究型大學之一，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。而其經濟/商管學院 (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。

UM的各學院 (faculty) 是分散在市區內各處的，商學院叫做SBE (School of Business and Economics)，大門看起來跟整個馬斯垂克一樣有歷史感，內部卻很先進且整潔，設備也功能良好；只是教室的位置非常難以捉摸，每次課前我都得在門口配置圖看一眼當天的教室該怎麼走。

UM的課程皆採英語授課，其教學方式叫做PBL (Problem Based Learning)，一班由15名左右學生和一名tutor (助教) 組成；每次課前都有數十到數百頁的reading要念，上課時大家就根據reading內容瘋狂討論，是十分緊湊充實的兩小時；每次上課也都有一組/一名學生做facilitation，意思是要上台教會大家這次閱讀範圍的內容，所以這些人除了要先自己融會貫通抓重點外，還要準備各種小活動讓大家思考及討論、想如何總結大家的意見甚至串連到下一個主題...也就是要主控全場自己當老師！因此時間管理非常重要；而tutor的功能就是坐在一旁觀察打分數，必要時才發言提供協助，亦即如果小組帶得好，tutor很可能除了最後講評以外都不會講話。

在交換期間，我所修的課為以下兩堂：

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

這堂是introductory的課，主要跟心理學較相關、和商較無關。每週就是大家先念一個case，對當週主題做初步討論，然後大家各自回去念相關文獻後，在下一堂課一起根據文獻中的知識以及自己平時的經驗建造一個心理學的模型，而這個模型的思考過程可能是從企業角度去發想的，例如該如何增進團隊成員的創新能力、如何讓企業從錯誤中學習等等。這堂課沒有期末考，但有期末團體和個人報告、一人一次facilitation，並有三次reflection notes要交，也就是要對課堂討論內容有更深的思考，並自行搜索其他文獻以寫出較小型的個人報告。

當時我的班上全部都是交換生，大家都是相似的商院背景，因此在這堂心理學相關的課上算是在同個起跑點，發言起來較無壓力，也因為會需要從自身經驗思考，故能夠聽到很多不同國家的思考方式，十分有趣。我當時的助教是個高挑的德國美人，邏輯口條清晰又溫柔，對課堂的掌握度高，也常能從她那邊得到實際的課業幫助及鼓勵，每次課前我都很期待，也總有很好的上課體驗，整體來說很推薦。

❖ **Period 5 : Services Marketing**

這堂課是intermediate等級，有期末考、團體報告，和兩次facilitation，課業比上一堂更重，班上也過半都是當地學生，所以壓力較大；我們當時的學期報告是要幫一個荷蘭實際的音樂節做行銷分析，期末時會有final pitch競賽請評審們為各組評分；而我的組員們碰巧全都是當地學生，故總算有機會近距離觀察他們如何上課/討論/做報告/吐槽課程，也是很有趣的經驗。

當初會選擇這門課是因為course evaluation上的評價非常高而，實際上reading內容也的確是較生活化且有趣的；但這次的學期project和過去不同，因為與外界合作，很多事明顯不在課程規劃團隊的掌握之中（例如音樂節團隊遲遲不回覆意見），所以造成學生不少困擾而有頗多怨言。這堂課我的助教十分幽默，也給予學生非常多幫助。



• UM教室



• Cognition, Learning, and Human Performance

UM的期末考皆採大會考形式，考場不在校區內，而是在一個距離學校40分鐘路程、像是多功能會議中心的建築裡（MECC Maastricht）；有趣的是考試中可以飲食，想帶早餐帶巧克力都ok，非常人道。



• UM考試場地

生活及文化交流

生活資訊

Maastricht是個富有歷史的城市，氣氛悠閒，建築很美，是我最愛的部分，平時走在路上常會有種漫步在風景區的錯覺，心情很好。治安也十分良好，城市內的族群多為學生、老人、短暫停留的觀光客，讓我常半夜在外騎車也不會覺得害怕。這裡和荷蘭多數的城市一樣，汽機車少、腳踏車多，故空氣污染低，相較北方城市，這個南部大城的天氣通常較好。位置上離比利時、德國都很近，是得天獨厚的優點。雖然不若Amsterdam繁榮，但生活起來很便利，對我來說Maastricht就像是生活機能發達的花東，是個生活起來很舒適、很像家，同時不失年輕活力的大學城。

1. 交通

① 腳踏車

荷蘭的交通費不便宜，故在Maastricht多以腳踏車和步行為主。因為亞洲學生多半較矮小，適合身高的車子不好找，有意買腳踏車的人最好早點向上學期來的學生打聽是否要賣車，或者也可以在一些fb社團尋找二手腳踏車，價位通常在60-80歐上下：

- [Buy / Sell a bike in Maastricht](#)
- [Maastricht Buy / Sell a bike](#)

而這裡的規定是晚上天黑後騎車需要開前後車燈；故鎖、車燈是必備配件，但強烈建議如果是拆卸式的車燈的話，停車後一定要拆下來帶走，不然很容易被拔走；腳踏車失竊率也很高，我身邊有太多活生生血淋淋的例子，所以每次停車都別怕麻煩一定要上鎖；也儘量不要把車停在火車站等人多的地方太多天，否則容易成為小偷盯上的目標。

② 大眾運輸

除腳踏車外，Maastricht還有公車、火車可以搭乘（計程車是天價，就不考慮了），可以用現金買票，也可以用像是悠遊卡的「OV card」，詳細使用方式可以參考「[2016更新 簡單搞定荷蘭、阿姆斯特丹交通：OV卡使用、荷蘭國鐵、阿姆斯特丹電車公車搭乘方式、史基浦機場Schiphol交通](#)」這篇文章。

而荷蘭國鐵上有wifi，故也是很好的選擇，尤其在Maastricht唸書的我們更是幸運，因為Maastricht是許多路線的最底站，所以不論去哪裡團票都非常好買（團票新規定上路後，購買一組團票的成員只能在同一路線之間上/下車，故大



• [Maastricht Station](#)

家都會買一條路線上的頭尾兩站，以使路經的車站數量最大化），從底站出發座位也可以任君挑選。

若要搭火車，建議可以先上NS官網查詢車程費用，超過7歐的話就可考慮提前上網和有同一路線需求的陌生人湊買團票，團票採記名制故購買後無法轉讓（可參考「[7歐來回車票！荷蘭國鐵團體票 – 購票攻略](#)」文章），如此一來，就算是Maastricht—Amsterdam原價25歐多的單趟路程，也都只要7歐就能買到來回票！且2017年剛開放使用手機app出示電子票券，很方便！但要特別注意的是，團票在平日只能夠9:00am以後搭乘，週末無搭乘時間限制；保險起見建議還是將官網上的[團票規定](#)看過一次後再開始使用。

- 推薦NS團票代購社團（不強制收取佣金，採樂捐制；只限有荷蘭銀行帳戶者）：
[\(€7:iDeal/Dutch Bank\) NS Grouptick TO Maastricht various days](#)

2. 氣候

歐洲氣候乾燥，衣服晾在室內一天內也會乾、不易流汗出油脫妝，對於油性肌膚的人簡直是福音，但擁有油性膚質的我也常遇到皮膚太乾而脫皮的情形，所以如果是中性甚至是乾性肌膚的人要特別注意保濕。荷蘭冬天經常下雨，但大多不會是傾盆大雨，這也是我可以靠一件雨衣度過半年的原因（和較靠海的Amsterdam、Rotterdam等城市相比，Maastricht已經算是天氣好的了！）。來荷蘭前常聽說荷蘭人習慣下雨了所以都不撐傘，但事實上不然，在路上撐傘的大有人在，一點也不奇怪，只是就算淋雨他們也不會特別在意（可能因為沒什麼空污，所以也不擔心酸雨問題）。

荷蘭四季明顯，冬天氣溫大概在-5度到12度左右，夏天氣溫可以高達35度，春天開始時也十分明顯，不少荷蘭人還會辦活動歌頌春天的到來！

由於歐洲夏天普遍日照長，可以出外旅遊、從事各種活動的時間更多，基本上荷蘭夏天晚上10點才日落；可以尤其注意一下夏日節約時間的開始/結束日。



• 冬天的Maastricht



• 春天的Maastricht

3. 食物

荷蘭相較其他歐洲國家沒什麼比較出名的特色料理，值得一提的大概就是生鯡魚（Haring）、薯條、鬆餅（Waffle）、荷蘭餅（Stroopwafel）。但有一樣鮮為人知的甜點叫做Vla（先前某位政大學長姐的交換心得報告也有提過），是口感很像卡士達醬的奶製

品，有各種口味，只有荷蘭境內才有販賣，我個人非常喜歡，推薦大家去超市的時候找來嚐鮮一下！

4. 生活機能

Maastricht是荷蘭南部大城，觀光客不少，故市區也設有很多知名品牌商店，Timberland, ZARA, H&M, Bershka, Lush, KIKO等等都有，基本上沒什麼買不到的東西。附近超市有JUMBO、AH、ALDI、東方行（亞洲超市）；AH的平均價位最高(肉品例外)但品質也較好（還可以向賣菸品的小櫃檯免費領取優惠卡）；JUMBO品項眾多，價格中低；ALDI價格最低但品項最少，且結帳速度緩慢；因此對於不同食材我會到不同的超市購買：肉品在AH買（最便宜品質也最好），其他都在JUMBO或亞超買，ALDI則是偶爾經過才會順便看一下蔬果。

除了超市以外，在Markt（這裡指的是廣場之一）定期也會有露天市集，每週三15:00前是小市集，每週五15:00前是大市集，賣的東西五花八門，吃的用的玩的都有，甚至還有手機貼膜的攤販，在市集上可能可以買到最低價的蔬果（依品項而異），也普遍比超市新鮮。

另外常見的連鎖店還有HEMA（什麼都賣）、Kruidvat（藥妝店）、Etos（藥妝店）、Blokker（家飾店）、Mediamarkt（電器行）等等。

順帶一提，Maastricht有三間電影院，雖然我沒親自去過，但聽說週二的票價最低，而Euroscop這間電影院可能會在電影中途卡掉來個15分鐘的break，是在台灣體驗不到的觀影經驗！



• Market (市集)

文化交流

UM有一個大型的學生組織叫做ISN，會舉辦各種活動（dinner、pub crawl、tour、party、karaoke等等）給交換生參加，尤其開學前一週的arrival week更是達到巔峰，在這些活動中可以快速認識到大量其他交換生，或甚至一些當地學生；而其他像是SBE也有自己的學生組織SCOPE做類似的事，不過僅辦給SBE學生，故規模較小。

當地各大club的party也是拓展人脈的好機會；不用對於夜店或酒吧感到害怕或存有負面印象，因為對外國人來說這些都是生活中非常理所當然的一部份。此外，特別推薦兩個當地的活動：

- [Foodbank Maastricht](#)：為減少食物浪費，有一群人每週會收集被攤商丟棄但其實還完好的食材，與參與者一起在固定地點共同烹煮、享用、清理，用不完的食材就讓大家帶回家。此活動開放給所有人，免費，採義工制，煮的都是素食料理，參與者大多為FASOS（社會科學學院）的當地學生（很少交換生知道這個活動）；我親自參加過一次，從下午跟著一起開始搜集食材直到最後共同享用，是非常新鮮而有趣的過程！
- [Meet Maastricht](#)：旨在促進當地認識的團隊，舉辦各種不同的文化探索活動，例如荷蘭傳統甜點的烘焙工作坊等等，很值得參加好好認識Maastricht！



• Foodbank

另外，不知為何我在這裡幾乎沒遇到中國交換生，但香港交換生非常多（大約有30多人），基於一些不需明講大家就能理解的港台情誼，我們很容易就和他們打成一片。在Maastricht有一位「契爺」（廣東話的「乾爹」），照顧每學期去UM交換的港台學生已經20餘年；契爺時不時會在臉書上關心大家、邀請我們到他家或他工作的餐廳吃飯，一解中式料理的饞，既可以吃到專業港點師父的手藝，也是和香港學生交流的絕佳場合，之後到UM交換的學弟妹可以向香港或先前的台灣學生打聽契爺的消息與他聯絡！



• Vlaai Baking Workshop



• 契爺請港台學生吃飯

交換需注意之事項

最後想跟大家分享的是心態上的調整。想必會申請交換就是希望能夠踏出舒適圈、磨練語言能力，但我身邊還是不乏一些上課怯於發言、對於說英文感到社交恐懼而過得不快樂，或只跟華人玩在一起的台灣交換生，我認為十分可惜，也很希望自己能夠讓一些外國人扭轉「亞洲學生比較害羞/不敢發言/沒想法」的刻板印象。

因此，我對自己的準備是：出發前一年開始找線上課程每天與外國人聊天30分鐘，藉此加快句子的組織速度、訓練口音與增進信心；到當地之後也時時警惕自己要勇於拓展人際圈，不要害怕講的內容不夠好而卻步。最後我很慶幸自己當初有下定決心做這些事，讓我的交換生活少了一點煎熬的過程。

希望大家也都能找到自己的方法，堅持自己的信念，享受難得的交換生活！