
生活報告

[交換學校簡介]



馬斯垂克大學 Maastricht University(簡稱 UM)是一所非常具有國際觀的荷蘭大學，以其獨特的[問題導向式教學\(PBL\)](#)模式最為有名。而在該校的六大系別中又以其商管學院(SBE)最為有名，是少數同時獲得經過 EQUIS、AACSB 及 AMBA 三項認證許可的學校之一，在這半年交換期間遇到的國際學生也以該院的學生最為大宗，另外也我認識了少數隸屬馬斯垂克大學院(University College Maastricht，簡稱 UCM)的學生。

雖然政大商學院級的交換生只能修習 SBE 開設的課程，但因為大家可以從學長姊的分享了解到 SBE 的資訊較多，所以在這裡就不多作介紹。這裡簡單介紹另一個也有不少交換生的馬斯垂克大學院，UCM 是專門為有廣泛學術興趣而暫時不想受限某一學術領域的學生所提供，類似台灣的不分系招生，主要的課程以人文與科學的內容為主，上課的主要教室也比 SBE 再遠一些。雖然該院的教

學內容看似廣泛，同時涵蓋歷史人文和自然科學等課程，但其在學術成就也是被大家所認可的，UCM 在 2017 年獲選為荷蘭第二名的 Liberal Arts and Science programme。

[修習課程分享]

荷蘭每學期會分成三個 period，前兩個 period 會各有七週的課程加上一週的考試週，交換生在前兩個 period 至少要各修習一門課程，而最後一個為期兩週的 period 則可選可不選。UM 的課程以 5.5 分為及格標準，成績會在各 period 結束後的一~二週公布在 student portal(類似 iNCCU)，若低於 5.5 分在學期末有 resit 的機會。

選課時間與流程 UM 都會定期寄信跟大家說明，若想要找適合自己的課程也可以透過 <http://code.unimaas.nl/>，裡面會有以往每期的課程評分，也有詳細的課程評分標準、課程難易度和以前學生的評價。另外，學校在選課前也會告訴大家該學期有哪些課程沒有 exam，交換生如果想要有更多旅遊長假，可以以沒有期末考試的課程為優先選擇。以下就我在交換期間選的兩門課程(都沒有 exam)跟大家做介紹：

PERIOD 1- CASES IN MANAGEMENT INFORMATION SYSTEMS(碩士課程)

這堂課屬於 Intermediate 等級，除了第一堂的 Opening Lecture，其他都是討論課，每週兩堂課，每堂課都會一篇個案搭配兩篇左右的 required reading，以及數篇 suggested reading。課程的兩小時會以個案為主，required reading 為輔，suggested reading 則不會討論。評分標準除了出席分/上課表現(最多缺課三次)，還有一份個人的個案分析報告、一份團體的個案分析報告與 Facilitation。

短短的七週看似有很多報告和閱讀分量，但因為在 period 開始前就已經收到詳細的 course book，裡面有該堂課詳細的規劃和時程表，而且 Facilitation 和個人報告都可以選自己想要報告的主題，自由分配時間，所以我很早就安排

好投入在課程和出去旅遊的時間，並不會覺得這門課很累人。另外因為這門課的 regular student 較多，而且 tutor 也很會引導大家討論，所以課堂中大家都討論的很熱絡，也能聽到很多不同國家學生的分享，若之後有碩士班的交換生，我非常推薦這門課！

PERIOD 2- SOCIAL & ENVIRONMENTAL ENTREPRENEURSHIP(大學課程)

這堂課屬於 Intermediate 等級，相較於上一堂課交換生的比例更高，整堂課的氣氛也更為輕鬆，除了討論課之外還有兩堂 Lecture。評分標準一樣除了出席/上課表現，另外有一份個人的 research paper(自選主題)、Facilitation 與期末團體書面&口頭發表。

這堂課的規劃和進行我覺得比上一堂課更為緊迫，因為除了準備每週的個案，還有額外的個人研究報告和文獻要消化，期末的報告是與社會企業合作，利用學期間所學的背景知識為該企業解決問題，並在期末上台發表，整體準備時間可能會較上一堂課更長，但因為這堂課也沒有期末考，可以比其他學生更早進入聖誕假期。



[生活及文化交流]

腳踏車

雖然大部分的交換生都有買腳踏車，畢竟馬斯垂克沒有電車、地鐵，最普遍的公車票價又比台灣貴上很多....但我個人因為考慮到荷蘭冬天的氣候，而且一星期只有兩天有課(學校距離 guesthouse 也只有約 20 分鐘的步行路程)，另外也因為馬斯垂克市區範圍不大，宿舍週邊生活機能也不錯，所以我並沒有買腳踏車。若有需要腳踏車相關資訊，可以參考之前學長姊的文章。

火車

大家熟悉的荷蘭交通卡(OV 卡)雖然搭公車、電車、地鐵都有折扣，但最昂貴的火車依舊是原價計費，所以強烈建議大家若要搭火車進行荷蘭城市間的旅行一定要使用團票、日票及其他 NS 推出的不定期優惠。

關於火車團票，NS 在 2018/1/15 開始適用新規則，**以往大家所熟知的 7 歐團票已經不再適用！**舊制我就不多做說明，避免之後的交換生混淆！接下來我只對於新制簡單介紹，若大家需要更詳細的資訊可以參考[好奇小姐與風車先生的荷趣生活【火車--NS 團票新規定\(2018 年版\)】](#)，NS 新規則要求湊團票的乘客要搭同一班火車(即時間、地點、車班相同，但不用坐在一起)，而且該張票為單程票，若是當日來回，去程及回程要分別湊票。新的票價為：4 人票€30.0 (每人€7.5)，5 人票€31.5 (每人€6.3)，6 人票€33.0 (每人€5.5)，7 人票€34.5 (每人€4.93)。

NS 團票新制明顯提高湊團的難度，因此推薦大家可以多多使用日票，荷蘭的部分商家不定期會有賣日票的活動，每次的日票規定與價格也都可能不同，我就曾在 primera 買了兩張 17 歐的日票(可搭乘所有大眾運輸)，分別用於海牙+台夫特、阿姆斯特丹的一日小旅行，另外也看過 Etos 賣過兩人同行的 19 歐火車日票。若之後學弟妹沒有及時趕上店家賣日票的活動，也可以隨時關注 NS 官網，荷鐵本身也會有便宜的日票，我個人也使用過兩人 29 歐和一人 12.5 歐的火車票優惠。

最後推薦大家下載 NS 的 app-NS Reisplanner Xtra，除了可以查詢班次，也可以即時了解火車的變動(畢竟荷蘭鐵路很容易受到天候狀況的影響...)，若真的沒有湊到團票或日票，也建議大家搭火車時刷 OV 卡，或事先上網買票再把 E-ticket 下載到 NS Reisplanner Xtra，若當場才用售票機買票則會加收 1 歐的紙本費。



食物

雖然荷蘭傳統食物不像其他國家一樣好吃或有名，但我個人還是滿推薦許多小吃類或超市食物可以嘗試！以下分享幾樣我愛吃的食物：

✧ Vla

Vla 是非常典型的荷蘭食物，當地人把它作為餐後甜點，原料為蛋、糖及牛奶，口感類似卡士達醬或是比較滑順的優格，Jumbo 和 Albert Heijn 超市都能買到，我最愛巧克力口味和香草+巧克力的綜合口味。

✧ DANIO 優格奶酪(Kwark)

Kwark 也是荷蘭特有的超市甜點，口感偏稍微濃稠的優格，但口味比一般優格更多樣化，與 Vla 相同在 Jumbo 和 Albert Heijn 超市都能見到它的身影，一

盒 2 歐多，雖然不算便宜的甜點，但下午肚子餓很適合吃個半盒或 1/3 盒當作下午充飢的小點心。

✧ Stroopwafel(焦糖煎餅)

荷蘭各個城市的市集都很容易見到現做的 Stroopwafel，超市或紀念品店也有販賣包裝好的，Jumbo 和 Albert Heijn 超市也都有推出自家品牌的煎餅。荷蘭人習慣的吃法是將它放在裝有熱茶或熱咖啡的杯口，讓焦糖夾心稍微軟化後再食用。雖然平常不愛吃甜食的人可能會覺得太甜，但個人認為 Stroopwafel 是個非常有荷蘭特色又方便帶回台灣的伴手禮。

✧ Poffertjes(小鬆餅)

Poffertjes 也是常在市集中見到的荷蘭特色小吃，長相像縮小版的 pancake，最基本的吃法是搭配糖粉和奶油。但不知道為什麼馬斯垂克市區內並沒有賣 Poffertjes 的攤販或店家，若想要嘗試可以趁到荷蘭其他城市旅遊時專程到市集逛逛。

[其他注意事項]

行李

事前的行李準備應該是許多人都是很煩惱的，若是住在 M-building，宿舍內的公共廚房會提供各種鍋碗瓢盆、餐具、杯子等，房間內會有衣架、延長線，所以這些東西若沒有特殊需求就不需要自備或是另外購買。

而一般的日常用品也都能在市區買到，吹風機可以事先從台灣買可以轉換歐規電壓的，轉接頭建議帶二到三個，視自己使用電器及 3C 產品的狀況而定，另外若是預計帶萬用轉接頭的人可以額外準備單一轉接頭，避免遇到因為各國插座形狀不同而無法充電的情形。

影印

UM 影印非常方便，除了能在 SBE 和圖書館使用印表機，guesthouse 的入口進去沿著走廊直走也能找到印表機。學校使用的是 [myprint 線上系統](#)，事先將檔案上傳，再找影印機並利用學生證登入帳號就能找到可以列印的檔案了，每面黑白 A4 為 0.03 歐，可以刷信用卡或是荷蘭銀行卡線上儲值。若學期結束還有未用完的餘額，雖然不能直接向學校要求退餘額，但可以在線關掉帳號，系統會給一個與餘額等值的 voucher，再將這個 voucher 賣給下一屆的交換生或其他認識的朋友就可以拿回剩下的錢。