



3 電子報

108363012 企研所 徐舒岑

馬斯生活



Maastricht University



飲食

超市

荷蘭的物價外食是不小的開銷，平均消費約€15-€25。因此交換生活也是鍛鍊煮菜技能的好時機。超市的話 Guesthouse 附近的 Brusselsepoort 裡面就有 Jumbo 與 Albert Heijn。另外 ALDI 的價格會再便宜一些，喜歡逛超市的話也推薦荷蘭東南方才有的 Jan Linders、市中心的亞洲超市東方行與 SBE 附近的瑞士超市 Coop。

市集

市中心的老市政廳廣場每周三與周五會有蔬果魚貨市集，也會賣鮮花盆栽、麵包及乳酪，部分商品的價格會比超市還划。愛店 Bananaboxer 的水果價格超棒、種類也多，另外有機會也可以試試荷蘭的生鯡魚（Haring）與炸魚塊（Kibbeling）。而假日天氣好時則會有古董二手市集，通常是販售家具、郵票與錢幣等。



小吃/餐廳

荷蘭當地小吃還是比較多的，炸肉丸 Bitterballen、可樂餅 Krokot、熱狗 Frikandel 等都可以試試看，荷蘭本土速食店 Smullers 也有販售。馬斯垂克餐廳部分，溫州中餐廳、Oodles of Noodles 牛肉麵店、Il Bacaro 義大利餐廳都不錯，另外我自己很喜歡 Soup Bros，這間店的食材都是店家自種的，湯品走健康營養路線（純素），如扁豆、白松露等。

運動

UM Sports

UM 的運動中心近 Randwyck，離市中心腳踏車約 15 分鐘，除了健身房，也有排球、拳擊、攀岩、瑜珈、Zumba 等課程。雖然有點距離，但每學期會提供 6 次的免費體驗課程，所有運動項目都可以任選。會員費用則分月繳或期繳（一學期），加入後選上運動課程不限次數，僅需在 [MyUSC 網站](#) 上預約時段。其中 Zumba 課程的老師很有趣，在萬聖節那週的課程還特別換上服裝。



運動

Ultimaas

UM也有多元的學生運動社團。我在交換的半年中選擇加入Ultimaas終極飛盤社團。終極飛盤為透過快速跑動和傳接飛盤來移動，需要使飛盤進入達陣區並成功接盤以取得分數。在每周兩次的社課中，會進行體能訓練及分組飛盤競賽，除了能強健自身體格，也可以透過社團練習，增加與其他UM學生互動交流的機會。另外，飛盤社也會有團建活動可以參加，如：保齡球、抱石。



疫苗護照

CoronaCheck

近幾年受疫情影響，政府政策與日常生活都有著極大變化。荷蘭境內內用需要出示CoronaCheck，若未在台灣取得歐盟認證之疫苗護照，在荷蘭可以致電GGD詢問，當時我在台灣打一劑、荷蘭打二劑的做法是前往烏特勒支辦理認證，取得認證後荷蘭境內及歐盟國家都可通行。另外馬斯垂克的疫苗注射點在MECC Maastricht，不須預約即可前往施打，可攜帶國際疫苗證明書（黃皮書）或小黃卡，現場工作人員會協助填表。而歐盟各國的入境政策並不一致，若要從荷蘭出發到當地旅遊建議先查詢確認，有些除完整注射疫苗（現在僅要求二劑，未來可能調整），還會要求出示快篩陰性證明。

返台程序

Deregistration

從馬斯垂克離開需要向市政廳申請移出，此部分在[市政廳網站](#)線上申請即可，完成後市政廳會寄信通知，確認後要將Residence Permit銷毀後寄回荷蘭IND Bureau Documenten，這邊市政廳是建議返國後再寄回。

離校手續

若是申請延畢交換的夥伴，需要留意畢業程序辦理期限，上學期為3/1，下學期為9/1。另外也要留意畢業意願的調整期限，需在申請畢業該學期的學期結束前完整申請（約早於畢業程序期限1個月）。碩士生部份則還要給指導教授簽名，因此若計畫交換學期畢業，應儘早完成相關程序並與系所助教、註冊組確認日期。