

馬斯垂克大學 交換生活報告

推坑馬斯 | 大學介紹 | 修課心得 | 生活交流 | 交換心態



【2025 Spring | 廣告五 趙芸萱】

先說結論：超級喜歡馬斯垂克！

推薦給不喜歡大城市、想過慢生活的你們～

為什麼我當初會選荷蘭 & 馬斯垂克？

- **荷蘭人英文程度超好**：去超市等日常生活都可以直接使用英文，大大增加說英文的機會！
- **馬斯 PBL 教學制度**：可以強迫自己開口說英文（詳見下文）
- **荷蘭治安較好**：相較歐洲其他國家，荷蘭安全很多
 - * 除了阿姆斯特丹，其他我去過的荷蘭城市都不會有想要保護包包的感覺。



⚠ 在開始看很多資料之前，強烈建議大家開一個文件或 Notion 分類整理你需要的資訊，不然等到需要用到時大多都已忘記，要去找還會想不起來當初在哪看到過！

為什麼去完之後大推馬斯垂克！？

- **沒有大城市的喧鬧，生活機能卻很好**：UM Guesthouse 走路五分鐘就能到 Brusselse Poort（一個什麼都有的生活用品 Mall）。路上車不多，可以很舒服地騎腳踏車穿梭馬斯的街道！
- **滿滿的生活感、緩慢的步調**：馬斯垂克不是一個觀光城市，離大部分荷蘭著名的觀光景點又很遠，造就馬斯成為一個生活氣息很濃厚、步調很慢的城市。



- **荷蘭的春天太漂亮**：荷蘭的春天體感很久，好一段時間都是涼涼的天氣，去哪裡都很舒服很漂亮！完全體驗到台灣已經沒有的春、秋天氣。
- **荷蘭人非常友善**：在來之前原本都查到荷蘭人講話很直接，但荷蘭人也很健談、友善！！每當我騎腳踏車遇到問題，停在路邊時，騎車經過的荷蘭人都會停下來問我需不需要幫忙。



Maastricht University



馬斯垂克大學（Maastricht University，簡稱 **UM**）成立於1976年，是荷蘭最年輕的國際化大學，近 60% 為國際學生，教職員中也有約 30% 來自海外。在我交換的這半年甚至只有遇到過兩個土生土長的荷蘭同學！所有學院中以 **School of Business and Economics (SBE)** 最為知名，以榮獲 EQUIS、AACSB、AMBA 三項認證聞名，是歐洲少數能同時擁有三項認證的商學院之一。

特別的是，馬斯垂克大學沒有傳統圍牆式的校園（**Campus**），而是將各學院與教學設施分布在整個城市中，所以不管是老城區還是郊區，很可能走一走轉角就是一個學院！我一開始有點小失望，因為我很想要在大校園裡騎腳踏車的體驗，不過後來慢慢覺得馬斯這樣的形式也很特別，有些學院的建築甚至還是歷史建築！

關於 PBL 教學制度

UM 最特別的地方莫過於採用「問題導向學習」（Problem-Based Learning, PBL）模式，一堂課會分成很多 Tutorial Group，每班約 10-15 人加上一位 Tutor，強調學生的主動學習，課前需閱讀大量文本，上課討論並交換想法。

幾乎所有的課程都是 **Tutorial（討論課）**，通常每個人會需要帶一次 **Facilitation**（負責發想課程內容和帶領討論，可以想成你就是那堂課的老師）Tutor 有時候會幫忙補充一些漏講的重點，但這很看 Tutor 的認真程度，我也有遇到電腦都開著 WhatsApp 聊天的 Tutor ==



▲ 上課情形

PBL 是我當初會選 UM 交換一個很大的原因，不同於台灣只要聽課的教育模式，在這樣的教學制度下會逼迫你一定要開口講英文，**很適合害怕講英文但又很想進步的人**。不用擔心會適應不良，環境會使人成長這句話是真的！另外因為課前需要大量閱讀英文文本，也會訓練到英文閱讀能力。

💡 太多文本時可以適時用 Chat GPT 整理成英文摘要

💡 唸書時仍然要以**英文為主**、翻譯為輔，才有助於上課用英文討論 & 思考！

選課 & 課程介紹

(一) 關於選課

有選就會上，但無法退課：

馬斯的課有選就會上，非常簡單，但選課結束後就算上到不喜歡的課也不能更改。選課前只能透過學校選課信中的 [課程查詢網站](#)，得知每週上課日，而**上課時段則是由學校隨機分配**。馬斯會寄給交換學生一個很完整的選課手冊，就不贅述選課流程，按照手冊上寫的步驟即可！

課程大綱不會在選課前公布：

課程大綱要到該 Period 開始前幾天才看得到，不過可以參考 [課程評價網站](#)。

學期分成 Period 1~3、4~6：

馬斯一年總共六個 Period，需注意每個 **Period** 不同的選課截止期限。Period 3 和 6 是 **Skills 密集課程**，學分較少，約 4.0 ECTS。為期兩週，視課程可能需要每天上課，但會有比較實務的課程可以選。

有「無期末考」的課程可以選：

學校寄的選課信件中，會附上無期末考的課程清單，早點完成期末 Paper，就會有兩週假期（考試週 + Resit 週），也不會有要親自回學校重考的情況發生。

選兩堂課比一堂課的 loading 大很多：

通常交換生會只選前兩個 Period 的課，剩下第三個 Period 的時間出去旅遊。但馬斯的課程 loading 偏重，我自己是 Period 4 兩堂、Period 5 一堂、Period 6 選一堂，Period 5、6 的課業壓力就減輕非常多。

(二) 課程介紹

我都選沒有期末考的課程，總共 23.5 ECTS，以下是我選的課給大家參考！

★★★★★ Organisational Behaviour | 6.5 ECTS

組織行為這門課讓學生以職場管理者的角度，去思考職場會發生的各種問題。每週的指定閱讀為課本的其中 1~2 個章節，外加一份教授指定的論文，除了第一堂課是 Tutor 授課，其他堂都是學生帶 Facilitation 的形式。

- **評分方式**（任一項低於 5.5 皆須 Resit）：

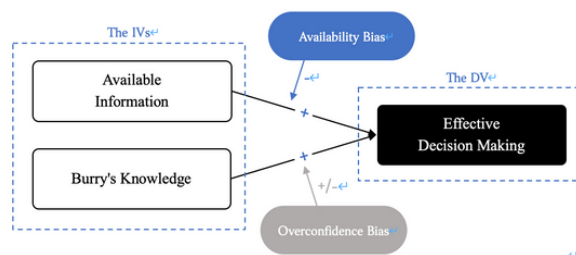
- **Participation 20%**：除了沒有一定要去的 Final Paper Meeting，每堂都會點名，可以有三次缺席的機會，超過三次需要另外繳交一份 Paper)
- **Facilitation 30%**
- **Final Paper 50%**

- **修課心得**：

- **課前閱讀很難看完，善用工具**：除了 ChatGPT，這裡推推 **NotebookLM**，這個網頁比 ChatGPT 更擅長整理長篇論文摘要。
- **超注重參與**：我剛好被分到 Tutor 就是開課教授的班，他特別重視發言，學期中的時候甚至把每個人叫過去告知目前他給的參與成績，所以真的要很 push 自己發言。
- **Final Paper 對沒寫過英文 Paper 的人來說偏有挑戰性**：我自己沒有寫過英文長篇 Paper，加上教授要求參考資料需有一半出自指定期刊，整個寫到頭很痛。但因為從學期初教授就有訂各種階段性 Deadline（想論文題目、撰寫論文大綱、交論文草稿），所以不用擔心期末週是從頭開始寫！

★★★★★ The Psychology of Professional Learning and Development | 6.5 ECTS

這是有關認知心理學的課程，每堂課會以不同的心理學現象作為主題，由 Tutor 帶領建立思考模型。課前閱讀通常為書中教授指定的某一章節＋幾部相關影片；上課模式為前半堂課由學生 Facilitation，後半堂為 Tutor 授課。



- **評分方式**（任一項低於 5.5 皆須 Resit）：

▲ 思考模型

- **Participation (Pass / Fail)**
- **Theory Note 25%、Practice Note 25%**：自行延伸課上 Tutor 帶著大家建的模型，並找文獻支撐論點。不難！但是要按照 Rubric 文件上的要求去寫。（這裡的評分很公平，按照評分標準去寫絕對沒有問題～）
- **Facilitation (Pass / Fail)**
- **Case Video 25%、Final Case Video 25%**：自行選案例、建模型，並和組員合拍成一個五分鐘的影片。

- 修課心得：

- **整體 loading 不重且有趣：**這堂課的課前閱讀比較有趣，書和影片中會有很多和心理學相關的小故事，會讓人想一直讀下去！作業雖然較多，但每個 loading 都不重，有認真上課都會寫。
- **和同學互動多，很好認識朋友：**這堂課上課氣氛較輕鬆，加上 Tutor 有時候會帶小遊戲，更容易和同學拉近距離。



因為這堂課和兩個新加坡朋友變熟 ➤



★★★★★ Human Resource Management | 6.5 ECTS

課前閱讀為人資管理課本的 1~2 個章節，每堂課由學生帶 Facilitation。

- 評分方式（任一項低於 5.5 皆須 Resit）：

- **Facilitaiton 30%**
- **Participation 30%**
- **Final Paper (HRM Strategy Report) 40%**
- **Attendance (Pass / Fail)：**除了沒有一定要去的 Final Paper Meeting，每堂都會點名，可以有三次缺席的機會，超過直接當掉（！）

- 修課心得：

- **課程內容不深：**課程品質取決於學生 Facilitation 的能力，而這堂課大部分是沒有經驗的交換生，所以上課內容通常很淺。加上因為這堂課的 Tutor 比較混，所以整體課程很涼，很難學到什麼東西。
- **期末 Paper 比較簡單：**相較於前述組織行為的期末 Paper，這堂課的期末相對輕鬆很多，組織行為嚴謹到很像在寫小論文，這堂課的期末主題較好發揮。

★★★★★ Spreadsheets | 4.0 ECTS

這堂從基本的 Excel 技能開始教，每堂課前會有教授預錄的教學影片，看完之後上課和組員一起完成課堂作業。理論上 Period 6 是每天都有課，為期兩週，但這堂課只上六堂就結束了。

- 評分方式（任一項低於 5.5 皆須 Resit）：

- **Attendance**：該堂未出席，課堂作業 0 分
- **In-class Exercises 40%**
- **Final Assignment 60%**

- 修課心得：

- 老師很嚴謹，容易因小錯誤被扣分：聽馬斯的正規學生說，這個老師開的課評分都超嚴格。像這堂 Excel 課就超注重 \$ 符號有沒有標、小數點後留幾位這種有在課前影片提醒的小細節，建議邊看影片邊做筆記。
- Loading 不重、能學到實務技巧、也能交朋友：如果沒有想去別的國家大玩特玩，很推薦看看 Period 6 的課，既能分擔 Period 4、5 的壓力，又能學實務技巧，loading 又不會太重。且每一個課堂作業和期末考都是只和一位組員共同完成，會有革命情感 XD



▲ 組員竟然是台德混血兒！

生活交流

(一) Introduction Day

Introduction Day 是自由報名的，學校會寄信詢問是否參加。如果沒有特別的規劃建議可以參加，不用額外跑一趟領學生證，也會分組由小隊輔帶大家 City Tour、玩遊戲，認識校園環境也可以認識自己的組員。最後還有 Welcome Drink，我也在那時候意外認識我未來的室友，還有後來一起去旅行的韓國好朋友！



▲ Introduction Day 那天的小隊

(二) Erasmus Student Network (ESN)

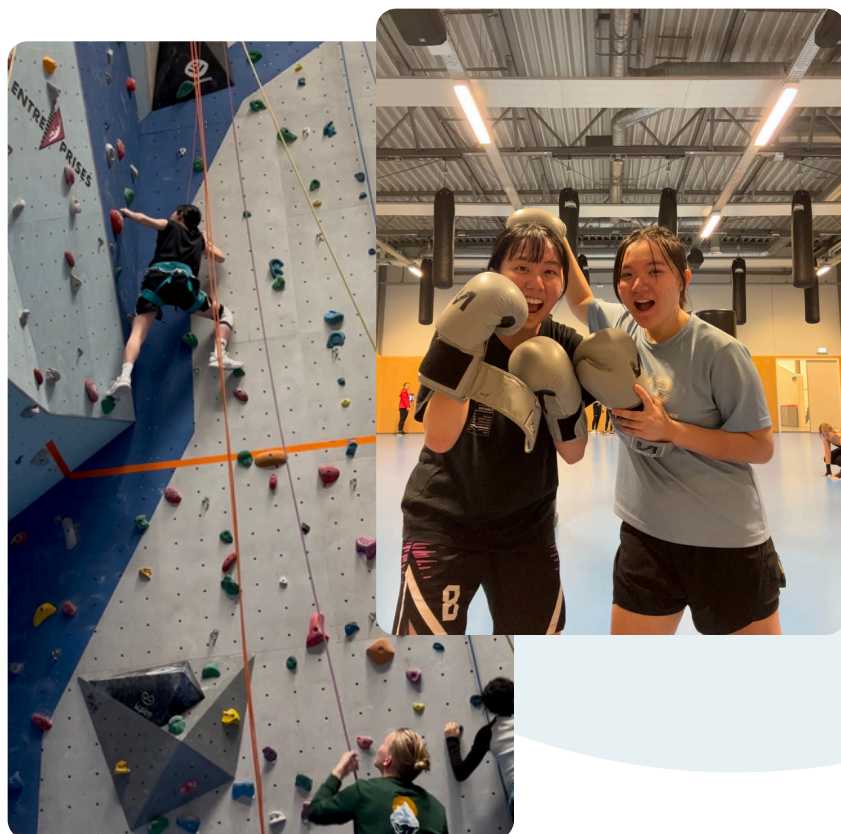
我沒有參加 ESN 的活動，也因為太貴＋用不到優惠沒有辦 ESN Card，所以不太了解，只小小補充。

有人會為了 Ryanair 可免費加行李、租 Swapfiet 優惠去辦 ESN Card，但聽有辦的朋友說，Ryanair 加行李不實用，因為要提前幾個月訂機票才能用；租 Swapfiet 的優惠馬斯垂克大學並不適用，雖然網站上寫可以，但我室友問了 Swapfiet 店員才知道，好像只有 International ESN 可以用。建議訂之前先看清楚每年 ESN 的規定，最好聯繫 ESN 確定優惠細節！

(三) UM Sport

Introduction Day 的時候會拿到一人三次的 **UM Sport** 免費體驗課，我自己有去體驗上攀、拳擊，蠻推薦的！也有壁球場地，可以約朋友一起去打～

學校也有一些體育社團（IG：@studentsportsmaastricht）可以參加，我自己當初對攀岩社（IG：@the_real_maassac）很有興趣，但因為參加體育社團要訂閱 UM Sport+ 繳社費，太貴就沒有去，不過是一個認識相同興趣朋友的好選擇！



(四) Carnival

Carnival 是一個南荷蘭超盛大的慶祝活動，大約在二、三月時舉行，同時也會有約一個禮拜的 Carnival 假期。很多人會安排出國旅行，但我非常推薦留下來一兩天感受 **Carnival** 不一樣的氣氛和文化！！



我們都開玩笑說 Carnival 時，感覺所有馬斯居民都擠到街上了。大家會超用心裝扮，或是穿著馬斯 Carnival 的代表色紅、黃、綠上街（每個南荷蘭城市有不同的代表色），參與遊行、唱歌、跳舞、喝酒一整天！是一個台灣沒有的體驗，超嗨超好玩！

(五) Potluck Party

前面有提到馬斯交換生很愛揪吃飯，所以常常辦 Potluck Party、Potluck Picnic（每人帶一道食物）這類的活動。建議大家可以多多參加，雖然有時候可能會社交疲乏，但是每次活動前覺得懶得去，最後都會有意想不到的收獲，例如：認識很對頻的朋友、吃到很神奇的食物等。

另外也可以學煮一些台灣經典的食物，我有煮過滷肉飯、紅燒豆腐、三杯雞、地瓜球，都很適合在這種 Potluck 活動端出來，很有面子也很能趁機推廣台灣美食 XD



▲ 我煮三杯雞，墨西哥朋友做 Taco



▲ 滷肉飯、地瓜球

交換心態上該注意...？

找出你自己的交換目標

在這半年會與到各式各樣的交換生，每個人都有不同的目標，**如果你在交換前沒有先思考想要在這半年做些什麼，會超級容易被別人影響！**

以我自己為例，不同於大部分來歐洲的交換生，我的主要目標不是旅遊，是好好過在當地的生活。所以我很認真上課、交朋友、煮飯，也開了一個煮飯 threads 帳，最後還去了打工換宿！（詳見電子報四）

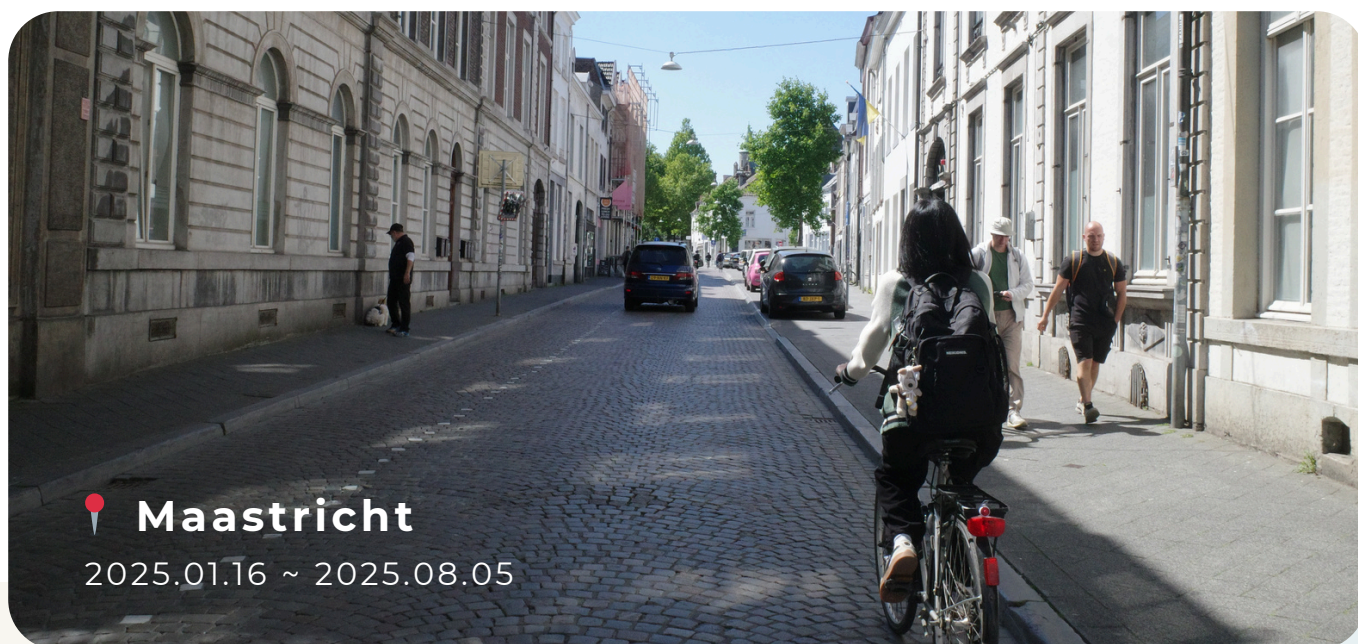
但交換剛開始看到大家一直去旅遊，加上來自朋友們的出遊邀約，充滿各種讓人動搖的因素。後來確信自己的目標後，就比較不受影響，能按照自己的目標、步調行動了。

勇敢嘗試，想做什麼就立刻行動！

半年真的很短，鼓勵大家想做什麼的時候就去做，不然真的會一眨眼就發現要回台灣了。我本身是一個很喜歡待在舒適圈的人，但在跟馬斯認識的朋友聊天後獲得了一個很受用的想法：

「在國外嘗試新事物的成本很低，不用特別找都是一個全新的體驗，所以更應該去嘗試！」

就算只是去超市，也有超多沒看過的東西等著你吃吃看，所以勇敢的試，就算試到不好的，也是這半年珍貴體驗的一部分！



希望看到這裡的你，也會有一段精彩、難忘的交換生活！

如果有其他對於馬斯生活的疑問，歡迎寫信給我～

Facebook | 趙芸萱

Email | 109405064@g.nccu.edu.tw