



Maastricht University

交換生活報告

2025 fall. 國貿三 張恩喬

前言

非常非常喜歡在馬斯的這段日子，在歐洲待了七個月裡看過馬斯的夏秋冬，馬斯垂克就像家一樣，出去玩幾天真的會有回家的感覺，我想這就是馬斯帶給我的安全感跟歸屬感。上大學前就來過馬斯垂克觀光，對於這個典型歐洲印象的荷蘭城市留下深刻的印象，與鹿特丹或阿姆斯特丹等大城市不同，我覺得在馬斯的日子是悠閒、充實，且能徹底享受在國外過著不同生活的體驗。雖然不排除我交換時遇見很多很棒的人才能讓這段回憶更令人珍惜，但馬斯本身滿足了我對交換的一切想像，過很多年後我依然會記得坐著每次開往車站的公車越過馬斯河，看著對岸的樹葉由綠轉橙、凋零、結霜，那是我最喜歡的一段路程。這裡的居民也很好，因為像一個多元的大學城，我自己從來沒遇過在其他地方耳聞的歧視問題；常常可以看著老年長者在青綠色的公園裡遛狗、散步；學生在老舊城牆上野餐、談笑，一切都很安逸舒適。



馬斯垂克的校園 天氣好的時候我很喜歡坐在這裡看書或曬太陽

關於馬斯垂克大學

馬斯垂克大學成立於1976年，是荷蘭一所相對年輕的研究型大學。雖然創校時間不長，但發展速度很快，在荷蘭與歐洲都有不錯的聲譽。學校共有七個學院，領域涵蓋人文、社會科學、商業、法律、醫學與自然科學等，科系選擇相當多元。

其中，馬斯垂克經濟管理學院(SBE)特別有名，同時拿下EQUIS、AACSB和AMBA三項國際頂級認證，也就是大家常說的「三皇冠認證」，全球能同時擁有這三項認證的商學院其實不多，所以這個學院也是學校裡知名度最高的單位之一。

另外，馬斯垂克大學最特別的地方，是它採用問題導向學習（PBL）和小班制教學：上課時不是單向聽講，而是透過討論與解決實際問題來學習，強調主動思考和團隊合作。這種教學方式讓課堂氣氛比較活潑，也培養學生的獨立思考能力，更和多數教育方式不同，雖然一開始如果跟我一樣沒有習慣在上課發言的人是一個挑戰，但確實能讓人感覺更深入在學習當中。

而在2020年泰晤士高等教育（Times Higher Education）的荷蘭大學排名中，馬斯垂克大學名列第8名。加上學校有很多英語授課課程，吸引了大量國際學生，因此整體校園環境相當國際化。

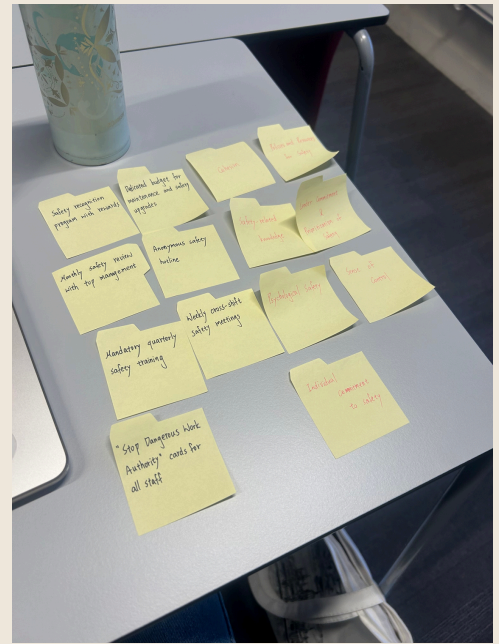


選課制度與課程介紹

馬斯垂克那邊寄發的手冊其實都將步驟寫得很詳細，依照政大的選課要求學分基本上period1,2都要修滿兩堂課（當然你也可以將學分分配到period3），有選一定會上只是確切的上課時間會在當期課程開始前一週才會知道（只能事前知道星期，但因為有lecture等其他課程所以也不一定），每一班都只有十幾個人，基本上都是PBL的模式進行，由一位tutor領導課程，每堂課的規劃不一但都需要做facilitation，詳細評分標準、作業規定都可以參考syllabus，通常都寫得很詳細

period1–Crisis Management in Organisations 6.5ects

我這四堂課裡最硬的課，內容基本上是風險管理，其實概念大同小異，但每堂課前都需要看兩到三篇論文，幾乎全部的課都是tutorial，每個人都要負責兩次facilitation外還有一個兩千字個人writing assignment跟一個團體報告，文章也都偏學術，我自己都會提前好幾天開始讀（因為真的很多），但也是我覺得學到最多東西的一堂課，蠻充實的。我自己的班很注重互動性，班上也只有兩三個交換生，理論上不用怕不懂要做什麼，facilitation的組員都會幫忙、給你意見，tutor也會適時地在課堂中引導討論，但我也修同堂課的朋友遇到沒有那麼友善的組員，所以還是要認真讀文本才不會在課堂裡一問三不知。



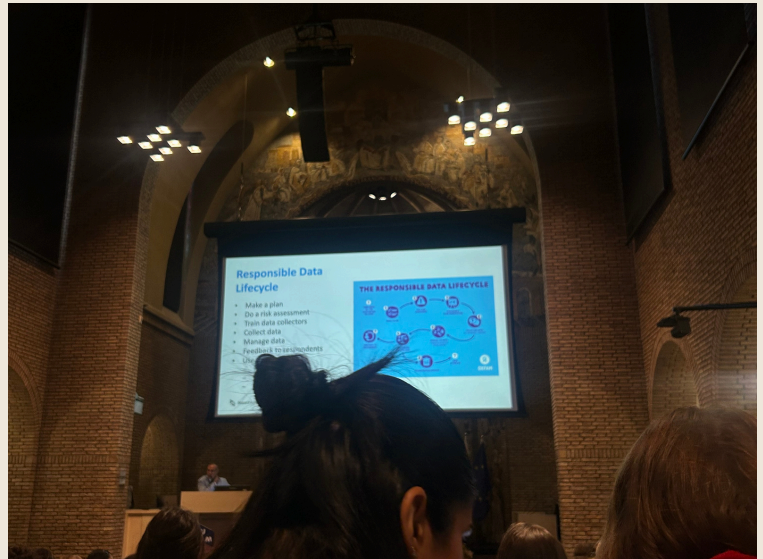
period1–Diversity in Entrepreneurship 6.5ects

我蠻喜歡這堂課，從很多不同面向探討企業家，班上也很活潑有趣，作業我也覺得很特別，是要去採訪一位相關創業家並寫成blog，雖然也要課前讀文本，但內容相對風險管理那門課活了很多，facilitation的標準也沒有那麼嚴格，並且只要做一次就好，blog的分數佔主要的比重，我跟我的義大利同學去馬斯在地很有名的餐廳Cato by cato進行採訪，也因此跟她變熟（另外這間餐廳大碗又便宜我很推薦），整體而言是個負擔剛好又能有些收穫的課程！！推推



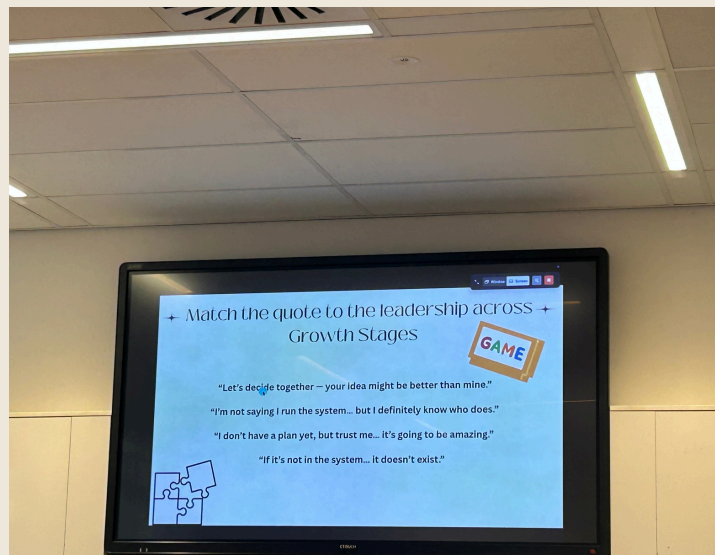
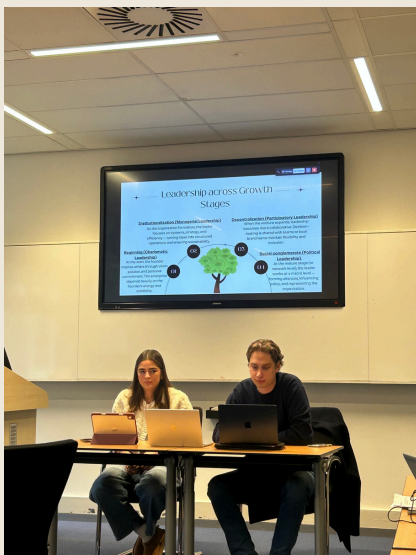
period2-Responsible Data Use 6.5ects

超級涼課。幾乎沒作業也不用 facilitation，最後也只要寫團體報告跟一篇 writing assignment 就好了，基本上學不到什麼東西，但如果你跟我一樣第一期的課太重的話很適合選這堂中和一下，只不過我常常會覺得自己坐在那裡聽課有點浪費時間，但整體來說投資報酬率很高。內容是一些學術倫理相關的知識，我們 tutor 蠻有趣的所以不會太無聊。



period2-Social Entrepreneurship 6.5ects

這堂課著重在社會企業家的相關理論與探討，需要創立一個新的品牌來解決現存的社會問題，最後還要錄影片、寫一個創業提案（五人團體作業），雖然聽起來蠻複雜但如果前面的課有一步一步跟著做的話很快就可以完成了；一樣需要做一次 facilitation，但是只要五十分鐘左右，是其他課的一半。我們這組是做處理剩食的平台，類似 too good to go 的概念，因為是團體所以可以聽到很多不同的想法，但缺點是很看同組成員的積極度。



生活與文化交流

宿舍

我是住UM Guesthouse 的C building，要跟其他人共用廚房和衛浴，一個月大概三萬台幣，小貴但是多數交換生都住這裡而且機能很好，也不用花時間看房子，我自己想多認識新朋友加上很注重個人空間所以選擇C的單人房，單人房十分寬敞，我自己很喜歡。C的好處是可以跟很多不同的人接觸、交朋友，但壞處是廚房的衛生很難維持，很多人也會找自己的朋友來開派對（因為我們有交誼廳），因此如果想要有自己的廚房的話可以選P building，或是跟同屆的政大交換生約定一起住雙人房也可以，提前寫信跟住宿方講就好，相關社交的部分有放在電子報裡～

宿舍走路十分鐘內就有超市跟藥局等很方便的商場，生活用品都可以在那邊找到，平常煮飯的食材也都在超市買，這裡乳製品很便宜我每天都吃優格！

廚房的用具基本上都可以使用，油、洗碗精通常看室友們怎麼協調，我自己是有另外買一個小湯鍋可以煮泡麵。

社團與運動中心

這裡有各式各樣的社團可以參加，我自己有加入這邊的熱舞社，對特定社團有興趣的人可以找找看有沒有官網可以關注資訊，除此之外學校的UMsports也提供超多課程可以上，有月訂或是學期會員制的，雖然離市中心有點距離但是真的有很多設施跟資源可以使用，剛開學有提供三堂免費上課的體驗機會，新生包裡應該會有。

文化交流

這裡的學生組織也很多，可以挑有興趣的加入，也有亞洲文化協會（有點忘記名字）會在特定節日像是中秋節舉辦活動，我就有去做燈籠，還有一個台灣人在馬斯的LINE群組也會在重要節日辦活動，可以認識很多台灣人～

住宿舍的話也很常會舉行Hallway dinner，一起吃飯、分享家鄉料理可以很快認識人，可以帶台灣的小零食或明信片、磁鐵等去給外國朋友，他們都蠻喜歡的。然後建議可以提前辦Whatsapp大家基本上都用這個聯繫，學校分組也都用這個應用程式。另外開學前會有Orientation Day，會帶你認識校園、PBL實際運作模式，也可以趁這個機會認識同學！

ESN, Scope也是比較多活動的學生組織，ESN比較多交換生會參加，Scope則是商院的組織會舉辦企業參訪、職涯相關活動，可以關注他們的社群都會發布近期資訊。

交換注意事項-事前準備、心態

事前準備

宿舍找房

因為我是超級大J人，所以一切主打越早準備越好，尤其是宿舍！！荷蘭的宿舍租屋是著名的難找，我當初寒假就開始找了，二月就確定租約了，選擇比較多也不怕找不到房子，另外guesthouse的租約只能延長不能縮短所以在租的時候要注意不要拉太長，通常先租到學期末就好。

居留證、簽證、BSN是什麼？

簽證是在台灣就要先拿到的，會貼在護照上，需要去信義區的荷蘭辦事處辦理，五月初後開始可以申請簽證，我四月清明連假就先去戶政事務所辦英文出生證明了（到馬斯領BSN會需要交），有寄信去問荷蘭方，基本上六個月內的文件都在有效期限內，因為辦好要先去外交部然後荷蘭辦事處蓋章所以要在預約辦事處之前拿到英文出生證明，所以我很早就用了；BSN是要去馬斯市政廳領的號碼，一樣要先預約，這個號碼在申請家庭醫生的時候會用到；居留證則是會在開學之後的某個週末要到烏特勒支領取，所以在台灣最主要先準備的是簽證。預約辦理的時間不多，再加上作業會花兩到三個禮拜不等，所以建議大家提早預約（但也不要太早不然學校那邊沒有幫你申請好的話也沒辦法辦），我是六月底去在七月中後期才拿回護照，八月三號就搭飛機了。

機票

新加坡跟阿聯酋航空都有學生優惠可以使用，個人覺得光行李公斤數就超划算，確定好日期的話可以來回一起買會便宜很多，但我自己是早就決定最後要去尼斯玩所以機票是分開買的。

其他

不確定就直接寄信詢問是我在歐洲秉持的原則，荷蘭效率已經算高了但有時候還是會一週後才回覆所以任何事都不要拖到最後一刻！！然後記得辦理保險（學校要求要）、旅平險，防患未然；推薦買一個可以搭廉航的小後背包，可以省很多行李託運錢，衣物打理的部分我也有寫在電子報裡～

交換生活的心態

我想每個人對於交換都抱有不一樣的期待，但我認為如果不知道自己想要在交換時間獲得什麼的話，很容易浪費這半年的大好時光。如果只是想體驗國外生活或是認為交換都在玩樂不用認真讀書的話我其實不太推薦來馬斯垂克大學交換，就像先前所說的，馬斯很注重出席率，loading也相較其他學校重了些，與台灣完全不同的教育體制也需要花更多時間去適應，但如果你像我一樣希望從交換之中有所成長、開拓新視野的話我很推薦你來馬斯！可以在PBL的模式下看到與聽到不同國家的人的想法，去塑造新的觀點，校園與課堂都充斥著很多富有創意和想法的人。

我自己當初選擇在大三出來交換就是希望儘早突破自己的舒適圈，而全然不同的教育環境跟人文是我在選擇學校的時候考量的點，半年過去後我可以毫不猶豫地說我不後悔這樣的決定。我確實從這段經歷裡看見自己各方面的不足而能夠在回政大後有更多動力把握時間精進自己，並且收穫了很多期待之外的回憶與人脈；除了正式學習的四個月外我額外花了三個月在歐洲遊歷，看過很多不同的國家，也許很多人都覺得交換就是玩幾個月、環遊世界的機會，我並不否認歐洲的機票確實相對便宜，也同意應該把握時間去看看世界，但我覺得最重要的是如果當初來交換是有目標、希望創造一點什麼的心態，那旅行可能只是一種附加價值，我後來甚至覺得如果自己可以有更多時間留在馬斯垂克更深度體驗當地生活的話會是更不一樣的體驗。當然我並不能保證每個人都能得到一樣的快樂和心得，但對於還在猶豫、或是對於即將交換而不安的人，希望這段文字能有所幫助，祝大家交換順利！有任何問題都可以詢問我

