



Maastricht University

交換生活報告

會研二 石蕙語

交換年度：2025

學校及學院簡介

馬斯垂克大學 (Maastricht University) 成立於1976年，位於荷蘭南方的林堡省。其地理位置接近荷蘭及比利時的邊界，因此除了荷蘭阿姆斯特丹機場，比利時的布魯塞爾機場也是交換生出入境歐洲的選項之一。全校超過50%的學生都來自其他國家，是一所相當國際化的學校。不管在課堂上或宿舍內都會遇到許多來自歐洲其他國家、美洲、亞洲的學生，大家使用英文學習、溝通，創造跨文化交流的火花。

其中，馬斯垂克商學院 (School of Business and Economics, SBE) 擁有AACSB、EQUIS、AMBA等三項商學院認證，彰顯其優良的教學品質與國際化水準。學院提供經濟、會計、財務管理、商業創新等領域的多元課程，並強調理論與實務應用。此外，SBE也與多所世界知名學府建立合作夥伴關係，吸引來自全球的學生與學者進行交流與研究。

教學特色

馬斯垂克大學採納的教學方式為Problem-Based Learning (PBL)，在該教學方法下的課程具有以下特色：

- 小班制授課：選擇同一門課的學生會被分到多個tutorial group，每一個tutorial group有1名導師及8-15位學生。一般而言，除了第一堂課或演講課，期間就只會接觸到同一tutorial group的同學。不同於以師長講授為主的課程，整個課程都是以學生報告、討論為主，導師通常擔任輔助的角色，只會從旁聆聽，偶爾補充說明。
- 須課前預習：因為由學生主導課堂的進行，事前的準備相當重要。在整個課程開始前一周左右，學習網站 (Canva) 上會有該門課程的課程大綱，大綱上會有各堂課需要課前閱讀的教材。這些教材並非只有當週報告組別的同學們需要閱讀，全班都需要是前預習。某些課程的第一堂課就可能需要事前閱讀的文章，課程進行時，便會預設所有同學都已經閱讀完教材，直接進行討論。每週閱讀的教材量因課程而異，我的課程大約是每堂2-3篇文獻。除了學術論文外，TED影片、研究個案等也都是可能的教材。

- 以問題討論為核心：報告組別會依照主題構思一個問題敘述 (problem statement)，以此問題敘述為基礎，進一步討論各個部分。需要注意的是，報告不是幫台下同學劃教材重點的presentation，而是要透過問題引導大家討論、確保大家都能理解該主題的facilitation。為了增強課堂的互動性，許多組別也會在報告中使用word cloud、Kahoot或其他課堂遊戲。
- 注重學生參與：馬斯垂克將一學期的課程拆分為三個period，前兩個period各佔約7-9周。因為為期較短，不論請假理由為何，許多課程要求只能缺席兩到三次。如果是period 3或 6的課程，因為僅有兩周的上課時間，通常不允許缺席。除了對出勤的要求，部分課程也會對學生參與情形評分。以公司治理 (EBC2020) 課程而言，導師會評估學生是否認真聆聽他人發言、提供有用資訊、避免主導整個討論，給予參與分數。

選課注意事項

- 不需要搶課，只需要在期限內登記選課即可。只要有在期限內登記、也符合選課資格，一定可以選上。
- 學生會被打散至多個tutorial group，因此即使和朋友選同一門課，也可能被分配到不同時段的小組。
- 政大要求修習至少20ECTS的課程，馬大則只要求period 4、5至少要選一門課，可以依照課程負擔、交換規劃決定選課。
- 選課時不會知道具體的每周上課時間、分數配比、報告要求等，只能在教學評量的網站上找到歷年的評價。要等到正式開課前1周左右，才會在Canva上看到詳細的syllabus。
- [課程查詢](#)
- [教學評量查詢](#)
- 其他的課程細節可以參考我的電子報三

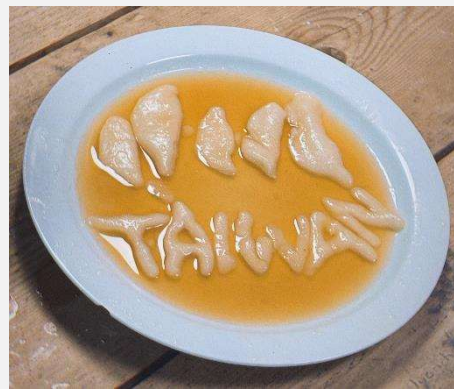
生活及文化交流

飲食

- 水：荷蘭的水可以生飲，能直接從水龍頭裝水喝。雖然說歐洲的水是硬水，但我在荷蘭飲用跟洗漱了約半年，是沒有明顯的掉髮（？）如果外出旅遊，超市賣的瓶裝水1公升約0.7-1.5歐元不等，沒有想像中的貴。
- 餐食：馬大內沒有自助餐性質的學餐，又因為外食要價不斐（要吃到主食至少12歐起跳），因此交換生們通常會去超市或市集買食材，自己在宿舍煮。如果想降低準備餐食的成本，也可以和朋友一起團購食材。



和韓國朋友一起煮的辣炒年糕



元宵節的捏台灣湯圓大賽

住宿

我選擇的是C building的type B單人房，須和樓友共用廚房及衛浴設備

- 空間大小：扣除房間的衣櫃、躺椅等家具，個人認為type B的空間很夠！就算放了2-3個大行李箱跟瑜珈墊還有空間行走。type A的話就會有點小，所以建議選type B以上的房型。
- 房間內設備：房間內有床鋪枕頭被子、衣櫃、可移動床頭櫃、書櫃、書桌、檯燈、躺椅、洗手台、暖氣，基本配備很齊全。但可能因為房間面向問題而晚上採光不佳，我的房間就是這樣。另外，因為房間沒有冷氣（據我所知，其他guesthouse提供的宿舍也沒有冷氣），6月中後房間內會超級悶熱，所以有人會自己買電風扇。

- 房間外設施：廚房的個人櫃有一組個人餐具，廚房內也有公用廚具（熱水壺、平底鍋、鍋鏟、微波爐、電磁爐等），有冰箱但沒有冷凍層。我之前住的那一側廚房蠻乾淨的，一到五每天也會有清潔工打掃。但目前聽起來（我也目睹過）C building各樓層都會有米奇在奔跑：）洗衣服的話，C、P building都可以免費洗衣、烘衣。此外，在C building的Ground floor就有一台影印機，可以黑白或全彩影印，相當方便。但使用前需要先在學生證裡儲值，影印時需要感應學生證。
- 生活便利性：在C、P building 走路10-15分鐘內有三家連鎖超市（AH、Jumbo、Aldi），到商學院院館走路大概20-25分鐘，還算方便。但要到火車站，走路至少需要40分鐘。如果會安排比較多出去旅遊的行程，也可以考慮河岸對面的宿舍，這樣搭火車、FlixBus（站點在火車站後站）比較方便。



我住的單人房照片

在入住前會有清潔人員先打掃過，
左下角沒拍到房間內的洗手台



從宿舍走到商學院的路上可以看到超多可愛的狗狗！

交換注意事項

- 環境安全：相較於其他的歐洲城市，馬斯垂克算是相當安全的城市，不僅治安良好，汽車駕駛也都很尊重行人或騎腳踏車的用路人。我在C building附近的圓環過馬路時，雖然跟行駛過來的汽車還有一段距離，但汽車駕駛就會先停下並禮讓行人。這也是我喜歡馬斯垂克的理由之一。
- 語言障礙低：除了有許多英語授課的課程，和同學交流、在超市採買大多也能以英文進行。雖然超市裡的商品標示是荷蘭文，但使用翻譯並對照上方的數字，大概也能知道這是什麼商品。
- 遇到問題儘早溝通：歐洲的行政效率普遍較差，不只公家機關回覆速度慢，在宿舍遇到維修問題的處理效率也差。我剛到C building時就遇到了房間暖氣壞掉的問題，透過UM guesthouse的app提交維修申請三次後才徹底解決。積極溝通、儘早求助，能讓問題更快解決。
- 性別友善廁所及淋浴間：雖然商學院有部分的廁所有區分男廁及女廁，但商學院、C building的廁所及淋浴間是男女共用的。女生如果需要丟棄生理用品，可能須注意該廁所內有無擺設垃圾桶。一開始使用這些廁所會有點不習慣，但習慣後就沒有什麼問題了。
- 妥善安排時間：大家交換的初衷可能不同，也許是為了四處遊歷、增廣見聞，也許是想與更多人交流。但交換的時間僅有半年，馬斯垂克大學的課程又有較嚴格的出席率規定，大家可以在取捨後決定自己的時間規劃～