

Maastricht 交換生活報告

馬斯 online

Press to Start



Maastricht University

Player: 財管所 劉旻諺

Server: 2026 Spring

一、 副本資訊(學校介紹)

馬斯垂克大學(Maastricht University, UM)

成立於 1976 年，是荷蘭最年輕的大學之一，位於荷蘭最南端的林堡省，左鄰比利時，右鄰德國。學校採全英文授課，國際學生比例極高，想遇到荷蘭人還真不簡單，交換半年來只遇過 1 位，學生分布在世界各個角落，有許多機會與來自世界的人交流，學院也分布在城市不同角落，許多教學大樓甚至是由古老的修道院與歷史建築改建而成，漫步其中非常有氛圍。

本次交換的學院是 School of Business and Economics(SBE)，是 UM 最具代表性且規模最大的學院之一，取得 AACSB、EQUIS 與 AMBA (Triple Crown)三項國際商管認證，學院提供經濟、財務金融、會計、國際企業與商業創新等多元領域課程，強調理論與實務並重。

PBL(Problem-based Learning)教學

與台灣傳統 Lecture 的上課方式有很大的不同，UM 採用小班制的討論課(Tutorial，約 10~15 位同學加上 1 位 Tutor)，強調以學生為中心的教學方法。學生需要於課前預習 Materials，課堂上則由當週 Facilitator 帶領課程討論，非 Facilitator 的同學則需積極參與、相互交流意見，Tutor 主要在旁邊擔任輔助角色，必要時才出來引導，十分考驗自主學習與口語表達能力。

PBL 的上課方式評價一直都很兩極。由於課前的 Materials 涵蓋不少論文，如果有考慮持續進修的同學，是一個學習如何高效讀論文的機會。實際上完課下來，體感上課程涉略的範圍很廣，但是深度稍嫌不足，很考驗同學本身的底子，會感覺討論內容有點空

泛，不過因為需要大量交流，能夠訓練自己與其他人溝通交流的能力。

上課時，有時候會覺得其他人都聽得懂，只有自己聽不太懂英文，別灰心！其他人已經在歐洲土生土長好幾年或者根本是 Native，沒聽懂的話可以請發言人再 Repeat 一次是很日常的事情。

二、主線任務解析(課程介紹)

馬斯的課基本上有許多 Material 需要先預習，建議善用 Gen AI 與 NotebookLM 增進效率。課堂參與也佔不少比例，如果像我一樣是上課時常常安靜、惦惦、噓的人，一開始肯定是不太習慣，但還是盡量讓自己學著上課時多發言，講對課程就會繼續進行下去，講錯也沒關係，有人會出來更正。給自己多一點時間適應，我也是到 Period 5 中下旬才比較習慣一點。

Period 4

The Psychology of Professional Learning and Development (6.5 ECTS)

推薦指數：●●●●，Loading：●●

課程簡介：從心理學的角度，探討個體、團隊與組織在職場中的學習與成長機制，包含自主學習 (Self-Regulation)、判斷與決策 (Judgment & Decision-Making)、創造力 (Creativity) 以及從錯誤中學習 (Learning from Errors)。幾乎每一堂課都需要建立概念模型，類似統計學尋找有什麼樣的自變數 X 會影響因變數 Y，呈現正相關或負相關。每週有兩堂課，一堂由 Tutor 帶 Facilitation，另一堂則是由當周負責小組(2~3 人)帶，每組需要輪 1 次 Facilitation，前 1 小時主要帶 Facilitation 與當周主題相關的活動，後 1 小時則聚焦模型建構，沒有考試，但幾乎每週都要 Preview 和作業要寫。

評分方式 (任一項<5.5 須 Resit)

- 個人作業：Theory note 25%、Practice note 25%
- 團體作業：Case video 25%、Final case video 25%
- Pass/Fail：完成 4 篇每週反思日誌、1 次小組 Facilitation
- 出缺席：可缺席兩次

課程心得：這是一門很適合入門 PBL 的課，上課的同學也幾乎都是交換生，整體氛圍其實蠻輕鬆的。課前的 Material 不少，會有一些論文或影片，內容貼近日常生活，閱讀起來很有趣，上課時互動性也很強，是個能夠跟不同國家的人交流的好機會。但不論是上課時或是作業，建立模型還是佔了不少比例，可能會稍嫌乏味，整體來說對於心理學議題有興趣、想熟悉 PBL 上課模式的人還是值得推薦。

Period 4

Macro-Finance Policies for the EMU (6.5 ECTS)

推薦指數：●●●●●，**Loading：**●●●

課程簡介：前一兩堂課會先介紹經濟學模型的內容，以 Lecture 為主，例如供需曲線，可貿易部門與不可貿易部門，工資與名目、實質匯率，最後導出 TNT-DNWR model (Tradable-Nontradable downward nominal wage rigidity model)。之後以 Tutorial 為主 (需 Facilitate 2 次，1 人帶上半堂，1 人帶下半堂)，後續課程會討論 2011 年歐債危機的原因，以及歐盟在危機過後，對於銀行聯盟、資本市場聯盟、財政聯盟與貨幣政策提出的改善方案與其中的 Dilemma。

評分方式 (任一項<5.5 須 Resit)

- 期中考 45%

40 題選擇題，筆試，在教室考，記得要帶學生證。每年老師可能會出的不太一樣，總共有 18 頁英文考卷。

- 期末考 45%

40 題選擇題，電腦考試，全校集中在 MECC 考，建議早一點到，展場很大，要花點時間找，記得帶學生證，只能使用 Casio FX82/FX85 計算機，如果沒有也能夠現場在那邊借或使用電腦內建(但有點難用)。因為要登陸 UM portal，請記得帳密，才不會跟我一樣手忙腳亂：)

- 課堂參與度 10%

包含預習、發言、提問等面向，雖然我最後課堂參與低於 5.5，但詢問後老師表示 No Minimum Participation Requirements，如果不放心還是可以跟老師確認。

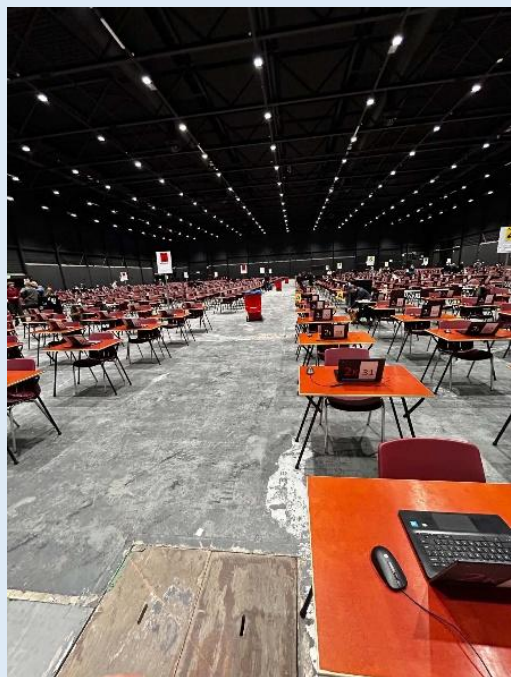
- 出缺席：11 次上課至少出席 8 次，否則 Fail，可缺席 3 次，幾乎每堂課都會點名。

課程心得：如果對於歐洲貨幣政策或者是對於 2011 年歐債危機起因有興趣，大推！老師 (Diogo) 人非常好，有問題可以寄信或是留下來問他，很快就會回覆，同學也很多都是交換生，也能夠學到歐洲學生怎麼看待他們自己的政策。期中期末考整體來說難度適中，有認真推導過經濟邏輯以及搞懂議題困境就能夠 Pass，畢竟亞洲人最會的就是考試了，考完後會有腦力耗竭的感覺。硬要說缺點的話，大概是考試都會在 Period 4 的最後一周，其他同學都已經逍遙了，但你還要準備考試，主題之間連結性高，如果缺席要花一點心力追回進度。不過歐洲限定的課實在太吸引人，其實還可以接受。

一開始 TNT-DNWR 模型有很多推導和公式，撐住，不要被嚇跑！考題並沒有著重數學的推導過程，主要聚焦在變數與變數之間的如何影響，因為後面的課程跟這個模型十分相關，建議一開始可以多花點時間了解這個模型。Tutorial 比較像是念題目請大家回

答，如果大家都不太回覆老師也會適時協助，Syllabus 有每堂課要探討的問題，建議要先 Preview 過，上課時才不會慌張、狀況外。

另外，對歐洲貨幣政策有興趣可以去預約 ECB (歐洲央行) 參訪，可以實際看到官員開會的地方以及學到有關歐元的小知識！



Wednesday 01-04-2026		Start: 09:00 hrs.
TestVision Exam		Take a free seat in the correct block
Course title (course code)	Block	
Accounting (BENC2010)	SBE 7B – SBE 9A	
Consumer Behaviour (EBC2041)	SBE 2 – SBE 3A	
Data-Driven Decision Theory (EBC1046)	SBE 4B – SBE 5A	
Fixed Income Management (EBC4058)	SBE 5B – SBE 7A	
Intermediate Macroeconomics for Pre-master (EBC2186)	SBE 1B	
Macro-Finance Policies in the EMU (EBC2119)	SBE 1A	
Measuring and Reporting on Corporate Impacts (SSP5041)	SBE 3B – SBE 4A	
Wednesday 01-04-2026		Start: 09:00 hrs.
Pen & Paper Exam		Allocated seat on alphabetical order based on last name
Course title (course code)	Block	
Actuarial Mathematics (EB2122)	A until J Vasi	
Advanced Financial Accounting (EBC4074)	SBE 9B	
A until Pers	until Perri	
Chemical Engineering (BENC2009)	SBE 10B SBE 11	
A	until Wilt	

考場跟模犯生裡面長得很像 整間學校期末考都在這邊，記得提早找到自己的考場

Period 5

Ethics, Organisations and Society (6.5 ECTS)

推薦指數：●●●●，Loading：●●●

課程簡介：主要探討企業在現代社會中應承擔的道德責任，管理者在面臨倫理困境時的角色，涵蓋許多不同的實際案例與哲學理論，了解不同背景下大家如何做決策以及背後的考量點。有 3 堂 Lecture，11 堂 Tutorial，各組需要 Facilitate 2 次以及 1 次期末報告，沒有考試。

評分方式：(任一項 < 5.5 須 Resit)

- 課堂個人參與度 30%：非 Tutorial 時的發言與討論

- 小組 Tutorial 與簡報 40%：簡報內容與 Logbook 佔 20%、個人主持與簡報表現佔 20%
- 期末小組簡報 30%：內容與 Logbook 佔 20%、個人簡報表現佔 10%
- 出缺席：14 次上課至少出席 12 次，否則 Fail，可缺席 2 次

課程心得：有點抽象的一門課，有一點像是哲學課，很多上課討論的內容並沒有標準答案，對我個人來說比較不習慣。比較有趣的是在同樣的情境下，不同背景的人可能有不一樣的答案，例如義大利人的 On Time 和荷蘭人的 On Time 不太一樣，就像北部人的「再約」與南部人的「再約」可能也不太一樣。能夠多面向地去了解與你想法不同的人是如何思考，對於 Period 5 的課程來說，我認為這門課算是不錯的選擇了。

Period 6

Presentation skills (4 ECTS)

推薦指數：●●●●●，**Loading：**●●●

課程簡介：集中於兩個禮拜的一、三、五上課（總共 6 堂課），需要做 5 次簡報，外加 1 次 VR 模擬簡報。課堂上需要給同儕 Speaker Comment（改進建議或優點），課堂上也幾乎是交換生，如果有問題 Tutor 也會很熱心的回覆，沒有考試。

- Tutorial 2 & 6（前後測簡報）：5 分鐘簡報前測與後測，主題不限，主要著重在 Eye contact, Hand gesture 等簡報技巧。建議 2 次簡報內容可以使用一樣的主題，Tutorial 2 簡報完會收到 Peer feedback 以及自己簡報時的錄影，當天要繳交 Learning plan，在 Tutorial 6 的時候 Tutor 會對照 Improve 的成效，報告完後要再繳一份 self-reflection。
- Tutorial 3 (Pecha Kucha)：看圖說故事，簡報上只能放 10 張圖片，不能有文字，每

張簡報只有 20 秒的時間，控時就變得十分重要，主題不限，可以介紹自己或者是介紹一些人類的偏誤行為。

- Tutorial 4 (Elevator Pitch)：要在 2 分鐘之內 Pitch 一個產品，主題不限。只是到時候不是 Pitch 自己的簡報，有 2 分鐘的時間可以準備別人做的簡報，有可能會抽到產品特色結構很完整的簡報，或者是像我一樣抽到整份不到五句話的圖片簡報，很刺激：)
- Tutorial 5 (Group Presentation)：團體簡報，總共每人簡報 3 分鐘，主題需與社會議題相關，著重在團隊合作，建議可以在簡報的時候跟組員有些互動，或者互相穿插報告。

評分方式 (無 Resit)

- 5 次簡報： $\text{Grade} = [(\text{Grades presentations 1~5}) + (\text{Grades presentations 2~5})]/9$ ，第一次簡報的權重會比較低
- Pass/Fail：繳交 Peer Feedback、Learning Plan、Self-reflection、完成 VR 模擬訓練
- 出缺席：不可缺席

課程心得：對於想要強迫自己練習上台簡報，很推薦這堂課，不是在做簡報就是在做簡報的路上！經過整堂課的洗禮，透過第一次簡報與最後一次簡報錄影的差異，你能夠明顯看到自己簡報的改變，一開始上台簡報時，還支支吾吾，肢體上很僵硬，不太自然，到最後一次簡報的時候，你會明顯感受到流暢度提升，能夠搭配手勢以及與觀眾眼神交流。透過其他同學的回饋，能夠發現一些自己平常簡報時沒有察覺的細節，也可以好好觀察其他人都是怎麼樣簡報的。雖然每堂課都要簡報，整體氛圍算輕鬆，撇除等待簡報時的緊張感，簡報完除了有需要改良的地方，其他同學也會回饋你做得好的地方，

獲得滿滿情緒價值，也學會試著去稱讚別人做得不錯的地方，我認為有機會能夠純粹著墨在簡報技巧還挺難得的。缺點大概是離開的時間會比較晚，大多數人 Period 5 之後就出去逍遙或回國了，會有種人去樓空的感覺，不過也能夠分散 Period 4 或 5 要上兩門課的壓力。



解主線任務的過程，鑽研簡報技能樹

三、 新手村生存指南(生活及文化交流)

Introduction day

約在開學前一週會有迎新交流活動，建議可以參加，能夠領取新手大禮包(學生證、Lebara Sim 卡、UM Sport 體驗說明之類的東西)。活動前會先分組，有大量跟其他交換生交流的機會、Free Lunch，學校還會介紹馬斯的大小事、荷蘭人的特色、學校的環境，隊輔也會帶大家練習 PBL 上課方式、City Walk，最後還會有 Welcome Drink，有

機會認識到外國朋友，但也無須強求。



十分熱鬧的 I 人地獄

住宿生活

我是住在 UM Guesthouse C-building Type C 單人房，雖然說 Type C 的空間很寬敞，目測可以堆放 20+ 個行李箱，如果東西沒有特別多的話，其實 Type B 空間已經很足夠，畢竟一天€30，錢包還是會淌血。內建暖氣、枕頭、棉被、床、床頭櫃、衣櫃、書桌、檯燈、書櫃、抽屜、躺椅、洗手台，基本配備齊全(溫馨提示：窗戶可以上下開&左右開)，沒有冷氣，若是遇到熱浪來襲，最高溫會來到原地蒸發的 39°C，可以考慮帶小型電風扇，如果打算在歐洲買建議及早先買，不然可能會遇到缺貨。

需與 12~15 人共用廚房，有共用的廚具，基本配備齊全，左右兩邊各一個電磁爐，有約 7 個冰箱，沒有冷凍，還有個人置物櫃，建議置物櫃隨手上鎖，以防東西不翼而飛。雖然每週平日都會有清潔人員打掃，但還是有可能遇到勞贖在廚房奔跑、堆放碗盤很久、水槽堵塞的問題。還有一個交誼廳，如果房間剛好正對著廚房或是交誼廳，裡面有活動的時候可能會被瘋狂輸出，請他們把門關上，改善效果會很不錯。我們這層樓的互動不算多，大多是個別煮各自的食物，偶而寒暄一下。洗衣的話 0~2 樓都有洗烘衣機，功能設定有點複雜，使用前可以研究一下，否則烘衣三個小時可能衣服還是濕的，歐洲

天氣比較乾燥，晾在房間裡衣服也乾很快，冬天建議勤抹護手霜，冷風狂吹手真的會龜裂出血。

C-building 0 樓有影印機，需要先在 UM Card [儲值](#)(單次最低要儲€10)，[上傳檔案後](#)到影印機操作，不難，但剩餘的餘額不能退款:)，如果想處理掉的話，可以聯絡 UM Card 團隊(umcard@maastrichtuniversity.nl)，請他們將餘額轉移到其他同學的 UM Card，或直接在學校咖啡機或 [Bandito](#) 使用。

四、馬斯 online 通關攻略(注意事項)

避坑指南

- 歐洲的水龍頭的水基本上可以直接喝，據說冷熱水管線是不同的，熱水管線可能有比較多重金屬殘留，不建議喝，不過當初喝了兩個月，現在還是一尾活龍。
- 歐洲如果不小心走到腳踏車道要趕快離開，不然可能會有生命危險，腳踏車車速沒有在客氣的。
- 歐洲偶爾會遇到有人要錢，如果不願意基本上揮手或搖頭他就會離開，有些人會邊走邊碎念，但反正也聽不懂，安全比較重要
- 建議可以註冊 Whatsapp，歐洲人比較常用，其次應該是 IG，分組報告討論時會用到，或者是住宿找屋主問問題時也很方便
- 歐洲廁所基本上需要付€0.5~2 不等。有些地方的麥當勞廁所是付錢上廁所後機器會吐出優惠券能抵免消費，記得先上完再點餐，有些是收據上會有密碼，如果夠 E 也可以直接問人家密碼是什麼。如果在車站內突然急著上廁所，NS 規定 1 小時內同站刷卡進出是不會被收費用的，可以進去找還沒發車的火車上廁所，但記得注意發車

時間，不要被載走摟:)



馬斯車站(€1.2)上完廁所會拿到€0.5 Coupon，可以在大部分 NS 車站內折抵消費

新手登陸指南(Who and Why)

推薦給厭倦繁忙快步調，想體驗城市慢生活的你。

這裡不是一個熱門的觀光聖地，雖然城市不大，但生活的基本需求都能夠滿足。你可以騎著腳踏車穿梭在鄉間小路，也可以漫步在石板路上，坐在廣場旁餐廳享受一整個下午，或是躺在草地上放空、思考人生。放慢腳步，才會發現生活還有更多可能。也因為如此，體感上治安良好，不太需要時時擔心被偷東西(當然不要明目張膽把歐元亮出來)！

給掙扎於是否要出國交換的人一些勇氣

如果你和我一樣從來沒有出過國，不知道世界的天高地厚，在一切都只能空想的情況下，會感到恐慌是再正常不過的事。但有些事真的只有在經歷過後，回頭望，才會發現自己那些從未被開發的技能，原來自己也能夠 Present 得不錯，原來趕上課時腳踏車能騎這麼快，沒有人寫過的內容就自己去開拓，如果有自己想嘗試的事，就放膽去做吧！選擇出國交換有千萬種理由，有人想暢遊歐洲，有人想結交朋友，沒有孰優孰劣，重要的是自己想在這趟旅程經歷些什麼，在安排自己的時間、課程和旅遊規劃時，才不會迷

失在眾人的聲音裡。

抱持開放的心態，擁抱不確定性，去體驗不同的事物，你會發現原來公車與火車時刻表只是參考，原來夏令時間切換時真的會蒸發 1 小時、原來歐洲處處都有二手菸，儘管有好有壞，但我認為這是在原本的生活裡難以體會到的事情。

那年春季，在別人的時區裡，我們對「人生」按下了暫停鍵；但在自己的時區裡，卻是準時地運轉著。

感謝耐心看到這裡的你！