

一、學校介紹及課程

學校介紹

馬斯垂克大學是荷蘭一所公立大學，也是荷蘭13所大學中第二年輕的大學。學校現有學生13100人，教職員工3500人。共設有7個學院，馬斯垂克大學是一所十分國際化的綜合院校，國際學生比例問學校總人數的44%，海外教師的比例也占到30%，馬大多數的碩士課程都用英文授課，超過一半以上的碩士學生都不是荷蘭本國學生，學校也是歐洲先採用問題導向(PBL)並實行小班教學的大學之一。

我選的課

Period4-Cognition, Learning, and Human Performance

• 課程內容

這一堂課主要在學習與人類行為、認知有關的內容，大致上為一週一個主題：Judgement & Decision-Making, Creativity, Self-Regulation, Learning from Errors, Expertise. 課前有蠻多篇閱讀和影片要看，但整體而言負擔不大。一個主題通常是兩堂課，第一堂課會由3-4位同學帶facilitation讓全班快速了解本周主題內容，共約40分鐘。每個人都要輪到一次的facilitation，每組課前會一起討論、設計facilitation, 通常簡報為主，並使用問答、遊戲及活動貫穿整個facilitation, tutor蠻鼓勵以有趣的方式帶領全班討論，並希望同學參與越熱絡越好！

第一堂課的後半段全班會一起討論，建立出一個初階模型(例：哪些variables造成”making accurate decision”, 又各項variable如何互相影響等等)。第二堂課會再更深入討論，建立一個更完整的模型。

• 評分方式

這堂課沒有考試，只有兩次的個人書面報告，兩次的團體影片，每次facilitation前的journal(很簡單，但一定要記得交，不然也要resit)，以及出席率(最多可以缺席兩次)。

• 小小心得

我覺得最困難的地方是每個書面報告和影片需要找大量的文獻來支持你的各項論點、證明每個variable之間的關係，這是在政大比較沒有過的經驗，算是很好的訓練！如果喜歡行為心理學、快思慢想這類的書籍應該會很喜歡這堂課！



▶上課環境

我跟組員課後也會
約出來一起吃飯~



Period5- Digital Supply Network

- 課程內容

學習公司如何使用網路、電子化的方式管理供應鏈、以及市場行銷等等，例如：E-Procurement, Crowdsourcing & Crowdfunding, Customer Networks等觀念。課前也是有大量的閱讀要看，每個同學要輪到3次的facilitation, 一組4-5人，整堂課都是由同學帶領。

- 評分方式

期末有一個團體報告占40%，要發想一間新創公司，寫出完整的商業計畫，內容涵蓋. Service, Marketing Plan, Operational Plan, Financial Plan，並在最後一堂課口頭報告你們的商業計畫。另外45%為Facilitation, 15%為課堂參與度及出席率。

- 小小心得

這堂課因為全部都是由同學帶討論，加上每一堂課的學習目標很多，我覺得上起來有點雜亂，有點難完整吸收全部的內容。但整體而言我還是蠻推薦這堂課的，能夠廣泛的學習電子化的相關應用與知識！

PBL整體心得

我覺得PBL給予學生很大的空間發揮，能夠自己設計課程內容，加上要課前先預習，上課時會更快速掌握此次主題的重點。而且有很多英文簡報的機會，並需要大量開口討論，也因為是小班制，會更勇於發表意見，有些tutor會用點人的方式，反正就多講、或換句話說別人的論點XD大家都很鼓勵你的。我上的兩堂課上課氣氛都蠻好～雖然我一開始也會不太敢開口，但要盡量給自己設一些目標，多參與課堂的討論！

缺點的部分，我覺得知識上的學習不太扎實，如同剛剛提到的，很大一部份是由同學帶領課堂，有時候會為了課程的有趣度，捨棄一些太難的理論，或是一些比較難的觀念，同學其實也說明的不清楚，tutor也不一定再另外解釋。學習的品質很取決於同學的品質、熱忱和參與度。

二、生活及文化交流

住宿

	價錢	介紹
C building	雙人房：€18.25/日 單人房：€19.25/日以上	共用浴室、共用廚房(平日每天都有clean lady) 免費洗、烘衣機
P building	雙人房：€19.25/日以上 單人房：不確定	共用浴室、房間有自己的冰箱及廚房 免費洗、烘衣機
Xior (M building)	約€700/月	前幾年學長姐有介紹，但現在租約好像要一年以上，如果只是半年的交換生應該無法選。
airbnb	€5-600/月/人	認識蠻多新加坡人會用airbnb或fb找房子，四、五個人一起住一間公寓，錢分下來跟guesthouse差不多，缺點就是要自行跟房東溝通，風險也較高。

*這是我當時的價錢，聽說GUESTHOUSE又漲價了QQ

C跟P是Maastricht Housing(Guesthouse)負責的，一開始要先付30歐在網站註冊會員。我是選擇C building的雙人房，我個人蠻喜歡的！雙人房的格局設計得比P building好，比較有自己的空間。我的室友是韓國人，後來我們變得非常要好，會一起煮飯、野餐、出去玩，在Maastricht的這幾個月住得非常開心～

但缺點是最後一個月公用廚房變得很髒亂，可能大家陸陸續續要離開了，就不認真維護環境整潔，不然前幾個月廚房都算是蠻乾淨的，我自己也沒有遇到食物被偷的問題。

另外，春季交換的話差不多九月初可以預訂guesthouse，我一開始本來要訂最便宜的單人房，結果拖了幾天...就訂不到啦！所以可以時不時上去查看開訂了沒，**看好就快下手！**

訂的日期可以訂到期末考前就好，需要的話到時候再延長。因為我選的課都沒有期末考，其實不會在Maastricht待那麼久，那時候浪費了幾天的住宿錢。



► C Building的公用空間

*房間影片連結：<https://drive.google.com/file/d/1opTDFsluKRJHhIQfi6q2LZghhJKBwPLf/view?usp=sharing>

交通

腳踏車

建議還是有台腳踏車比較方便，我是在FB社團買二手的腳踏車。也可以選擇租車的方式，但細節我就不了解了。另外，火車站前面有腳踏車停車場，24小時內不用錢～

- Bikes and Furniture in Maastricht：<https://www.facebook.com/groups/zarurahusam>
- Secondhand bikes Maastricht：<https://www.facebook.com/groups/506236056835946>

火車

建議申請一張記名的**ov card**，因為荷蘭火車很貴，訂閱方案會蠻划算的，且過第一個月後可隨時取消。首先選擇一個訂閱方案並申請，大約一週後會免費寄一張ov card給你，這張卡不用儲值，每個月會直接從帳戶扣款，電車、地鐵、公車跟一般的ov card一樣可以搭。

詳情可參考官網：<https://www.ns.nl/en/nsflex/webshop#/abonnementen/lijst>

這邊列出幾個比較常用的方案：

- Dal Voordeel：€ 5.60/月。尖峰時間打六折，且隨行的三個同伴也可以一起六折。
- Weekend Vrij：€ 34.95/月。假日及國定假日搭到飽，且隨行的三個同伴打六折。買這個的話可以趁周末把荷蘭玩透透！

另外就是善用**團票**～兩人以上即可購買，越多人越划算，且不管距離一樣價錢。

電信

我是選擇Lebera，orientation day時SBE會發給每個人一張電信卡。每個月可以依需求調整傳輸量，平常大概5GB就足夠了，如果那個月有特別多旅行再調整為10GB～ 歐盟國家應該都通用，英國也適用。價錢的部分為 €10/5GB, €13/10GB, €16/15GB。

開戶

我自己只有使用Revolut，申辦過程非常簡單，下載app照著步驟把資料上傳即可。如果申請Visa時財力證明是選擇匯錢給Maastricht University，辦好Revolut後再將帳戶資料email給Maastricht University，很快戶頭就會收到refund了！比較要注意的是，拿到BSN後要補上傳！

缺點是Revolut不能存錢，辦實體卡也要多付錢。我覺得不太需要辦實體卡(實體卡才能領錢)，真的怕需要現金的話，一開始多帶一些來歐洲就好，但基本上都可以刷卡，用到現金的機會不多。

Revolut不管是跟朋友分錢、換匯都超級方便，推薦！

學校活動

Orientation day

開學前SBE所舉辦，非常推薦！會帶你認識校園環境還有馬斯垂克，我在那天認識了很多人，其中兩個也變成後來很好的朋友～

校外教學

有些課程會有校外參訪，可以多多留意。

ESN

<https://instagram.com/esnmaastricht?igshid=MzRIODBiNWF1ZA==>

會舉辦各式各樣的旅行和party，我自己是覺得不用辦ESN Card，可以偶爾挑有興趣的活動參加就好。也聽說過他們辦的3天2夜旅行蠻雷的。

Scope

<https://instagram.com/scopemaastrichtuniversity?igshid=MzRIODBiNWF1ZA==>

SBE的學生組織，會舉辦很多工作訪和企業參訪，有些是免費的，可參考看看！

UM Sports

<https://www.maastrichtuniversity.nl/support/sports>

在河的對面，離Guesthouse很遠。一開始有三次免費體驗課程的機會，不要錯過。

三、注意事項

- 機票：建議早點訂，等到VISA下來有點晚，會變很貴。我自己是九月初時下訂來回機票，雖然訂來回的便宜很多，但相對比較沒有彈性，可自行斟酌。我是選擇新加坡航空，有學生優惠，且行李免費升級為不限件數40公斤。對了，飛機餐很好吃，2023年七月啟機上還有免費WIFI可以用！
- 行李：
 - 可以多帶一些康寶調理包，我煮過糖醋雞丁、麻婆豆腐等等，外國朋友都蠻喜歡的！
 - 常常有野餐活動，有野餐墊的話能帶過來～
 - 我覺得超市買的衛生棉不太好用，有空間的話能自己帶一些過來。
 - 可以準備鳳梨酥和牛嘎糖，多多介紹台灣～
 - 如果你是購物狂很會買，回台灣前能將一些行李先寄回去，印象中我室友說€80左右/10公斤。
 - 大部分的東西都買的到，也有亞超可以逛。
- 其他關於Visa, 註冊, BSN等事前準備，因為跟前幾年都一樣，可以參考學長姊的！

- 拿手料理：可以先學幾道菜，來這邊常常有一人一菜的晚餐聚會。或是我會教朋友一起做珍珠、地瓜球、蔥油餅之類的，蠻好玩的又可以順便推廣台灣小吃XD 我室友也會煮年糕和做韓國點心給我吃～
- 交朋友：Maastricht的交換生真的很多，住Guesthouse的話又更容易認識到很多人。但會蠻容易就只跟亞洲人玩在一起，我覺得可以多主動藉由其他管道認識各個文化的人，不要太常待在舒適圈！例如：下課後邀請組員一起吃晚餐、在guesthouse多跟鄰居聊聊天！
- 修課：雖然說交換生很大一部分真的是在玩...但該做的報告還是要認真做，尤其PBL很常需要上課發言，沒有準備的話真的會不知道在幹嘛。