

一、 交換學校介紹

蘭卡斯特是一個位於英格蘭西北部的小鎮，蘭卡斯特大學距離蘭卡斯特鎮上大約 15-20 分鐘公車車程。附近有大城市曼徹斯特，距離倫敦大約三小時火車車程。

蘭卡斯特大學有極高的學術地位，2018 年為泰晤士獲選為年度大學，2019 年在英國境內排名第六名。管理學院的部分，則是連年獲得各大評鑑機構排名的前十名。

英國的學制分為三個 term，分別為 michaelmas, lent, summer term，一個 term 有十個禮拜，並由聖誕節、復活節、暑假劃分，lent 跟 summer term 中的復活節連假長達一個月，上學期前往交換的同學會參與到 michaelmas term，下學期交換的同學則是參加到 lent 和 summer term。我的修課的上課時間在 lent term 就結束了，

summer term 就只剩下老師在考前開的 revision session 和期末考。因此如果是選擇下學期前往的話，課業的步調滿好適應的不會太緊湊。

二、 課程資訊

學校會在行前寄送課程，以及網路上的申請表，讓學生可以先填寫想修的課程，但正式的選課是在 orientation 時到大禮堂選課，拿選課單給該科系的負責人簽章就好。如果課程有衝堂的狀況，可以跟負責人討論，或是現場換課。

這邊的課程非常注重自主學習，課程的進行方式可以分為課前、課堂、以及討論。課前要去 Moodle 上閱讀老師指定的教材，通常份量都滿多的；課堂上老師通常只敘述重要概念，只讀老師上課教材的話可能沒什麼感覺，因為其他細節都是要自己從指定閱讀教材中吸收的；課後通常會有 workshop, tutorial 或 seminar 要參加，一個時段的討論通常大約十個人，帶討論的老師都很鼓勵發言，是個可以分享想法並和同學老師討論的好機會。

另外，課表代號數字部分的開頭代表開課年級，因此如果是修自己比較不熟的領域的課程，建議選擇代碼開頭 1，比較可以從基礎學起，但若是一年級的開課，通常上課時間會延續到 summer term，如果希望課程部分可以都在 lent term 就結束的話，可以先做好功課查詢上課時間。

蘭卡斯特的行銷方面課程非常有名，所以我選了一些行銷相關的課程。

1. MKTG227: Marketing Management Essentials

這堂課將行銷管理分成好幾個主題，每個禮拜由不同的老師教授不同的主題，並且隔週有 seminar 要參加，主要內容是由老師帶不同個案的討論。

評分方法分成期末考與分組報告：這次開課的老師允許期末考可以開書考，因此期末考分量不會太重；而分組報告是依照第一次 seminar 分組的組別，研究個案，並運用上課的不同主題進一步分析寫出 essay。

這門課大致上來說算有趣，老師會在課堂上用許多案例來解說理論，有時候也會邀

請業界的講師來分享，老師也很鼓勵同學在 seminar 上的案例討論踴躍發言。

2. MKTG302: Strategic Negotiation: Making Sustainable Deals

這堂課分成五個大主題，上課主要以 FMCG 產業為例，講解同一個供應鏈的企業間在談判及做協議時應具備的知識與技巧。隔週的 workshop 我個人認為非常有趣，老師會要求學生分組，擔任不同的公司，因為上課主要以 FMCG 產業為例，所以我們擔任的企業分別為 sainsburys, Unilever, 和 P&G，每次的 workshop 都會針對不同主題互相進行談判。

這門課的評分方法分為期末考與個人報告：期末考的部分，我覺得因為老師很開明，強調只要回答內容合乎邏輯，並符合上課內容，基本上不會太低分，準備起來也不會負擔很重；個人報告的部分，則是 reflective essay，主要應用課堂上的理論反思自己學到的東西，因為不是 academic essay，所以寫起來也不會負擔太重。

這門課算是我在這邊修到我覺得最有趣，學習最快樂的一門課，建議對這方面有興趣或是想要輕鬆體驗與台灣授課方法不同的同學，可以選修這門課。

3. MSCI375: E-Business Management and Technology

這門課的內容主要講解電子商務的商業模式，隔週的 seminar 通常是進行個案討論或是老師關心同學期末的分組報告進度，期末的分組的報告討論，內容是針對現有的問題，以電子商務的模式提出解決的方法。

這門課的評分方法分為期末考與團體報告：期末考的部分，我個人覺得給分有點嚴格，最後的得分滿低的；團體報告的部分，就是在最後的課堂上，上台報告自己組別的提案。

我個人覺得這堂課的上課內容很理論，期末報告的方向也不太明確，所以覺得不太值得修。

4. LICA251: Hollywood and beyond: Global cinema

這門課是學年課，也就是從九月開始，但想修的同學還是可以在 lent term 加入，期末考時的範圍就只會從 lent term 開始。每個禮拜有不同的主題，主要由地區區分，例如：日本電影、義大利現實主義電影、藝術電影、香港電影等等共十個主題。上課形式是由老師先對主題進行概念講解，然後再去看電影，看完電影後參加每個禮拜的 seminar，每個禮拜的討論其實滿重要的，因為之後的個人 essay 或是期末考的內容，跟 seminar 的討論內容是有相關的。

評分方法分為期末考與個人報告，因為內容滿深的，所以如果想要拿高分的話，建議要提早準備。

我個人覺得這堂課內容是有趣的，但是因為他的內容是有深度的，因此我不建議對電影方面毫無基礎知識的同學來修這門課。

三、 生活及文化交流

1. Welcome dinner

在 orientation 的前一天晚上，國際辦公室會舉辦 welcome dinner，所有的交換生都會參加，是個可以認識其他交換生的好機會。

2. Orientation

Orientation 上會有很多重要的學校知識，像是 Moodle 平台的使用方法、評分標準、學校可以使用的資源，以及校園導覽，而同時也是一個可以多認識其他交換生的機會。

3. Day trip

在第一週會有交換生社團舉辦的一日旅遊，幾乎都是去 Chester，想要去的人要繳交報名費，我個人覺得 Chester 真的可以觀光的東西不多，但是卻是一個可以認識其他朋友的活動，所以我個人還是建議參加。

4. iLancaster

學校有一款實用的 app，上課的點名都是用 app 直接進行 GPS 定位然後簽到，點名不會被算在上課成績裡，但是如果太久沒有簽到的話，可能就會被學校辦公室寄信關心近況；另外，app 上也可以查看自己的課表與上課地點，一開始如果不知道在哪裡上課，也可以透過 app 開啟 google maps 直接導航到上課的教室；如果要洗衣服，也可以先用 app 確認洗衣間的洗衣機數量，再把衣服拿過去洗。

5. 生活用品採買

這邊簡單介紹一下鎮上的商店，讓大家在一開始要採買生活用品時，可以比較有頭緒。另外也提供一些可以買到食物的地方給大家參考。

(1) Primark, TK-MAX

Primark 是超級便宜的服飾店，但品質的部分就不太好，我是在這邊買了床單被套等等，那種在這邊用完也沒打算帶回去的東西。

TK-MAX 是一間集結許多不同品牌服飾的店，因為店內陳設的關係，我每次都逛很久才能找到合適的衣服，這家店也有賣被子和枕頭。價格方面比 Primark 高了一點，但品質也比較好。

(2) Wilko, Poundland

Wilko 主要賣家用品，我在 Wilko 買了一些廚具。要記得，如果要買菜刀的話，櫃台會要求查看護照證件正本，因此別忘了攜帶護照。

Poundland 有點像台灣的十元商品店，慢慢逛可以買到一些便宜的東西。

(3) Marks & Spencer, Sainsburys

這兩家都是滿大家的超市，生鮮食品都很新鮮，我通常是在 Sainsburys 買食材，而 Marks & Spencer 的甜點比較好吃，所以會專門去那邊買甜點。

(4) Spar, central

這兩家都是在校園內買得到食材的商店，Spar 比較像是便利商店，但東西通常滿貴的。Central 是學生會開的超市，東西比較便宜多樣，也比較新鮮。

(5) Nero café

如果是愛吃甜食的話，我個人很推這間的 cappuccino cake，真的很好吃。

(6) Sugar house

Sugar house 是學生會在鎮上開的夜店，性質比較單純，也有接駁車可以往返校園，如果要跟其他朋友去夜店玩的話，這是個不錯的選擇。鎮上其實滿多家夜店的，有機會的話可以體驗一下英國的 pub crawl，雖然很累但是還滿好玩的。

四、交換生注意事項

1. 機票

今年學期開始的時間是 1/14，但交換生要參加 Orientation，所以必須在 1/8 抵達，我想要提早熟悉學校環境，因此訂了 1/5 的機票。我因為一直無法確認時間，拖到八月底才訂機票，如果想要早點訂機票的話，可以上網打 term date 查詢，確認開學時間。

另外，建議可以訂在曼徹斯特機場抵達再前往學校，大約一個多小時車程，大包小包的行李若從倫敦的機場前往學校，應該滿辛苦的。

2. 簽證

英國對台灣護照有兩年內累計 180 天的免簽證停留，申根地區對台灣護照則有 90 天的免簽證停留，英國非申根地區。估算自己在歐洲停留的時間之後，我選擇不辦簽證，但是進出英國境內因為沒有簽證，所以每次入境都會被要求出示 immigration letter 和 certificate letter，因此每次出國旅遊時，都一定要把這兩份資料列印出來，並攜帶在隨身行李，以便出示海關。

3. 銀行開戶

校園內有兩家銀行：Barclays 和 Santander，建議直接在校園內的兩家銀行開戶就好，這兩家都滿大的，有問題也比較方便解決。我選擇 Barclays。開戶除了準備護照外，還要準備 bank letter，bank letter 要在註冊後才能向學校申請，可以先在 iLancaster 上申請再去 The Base 領取。開戶後銀行卡跟密碼會分開寄到宿舍信箱，大約要等 7-14 天才能收到，因此開戶時不要把全部的錢存進戶頭，記得留一些現金在身上。期末時，我自己是選擇留著戶頭不關閉，

Barclays 有提供海外關戶頭的服務，因此回國再處理也可以。

*剛開學，通常銀行人會很多，因此要有耐心排隊，聽朋友說在等開戶時，要讓銀行辦事小姐記住你的臉，他就會覺得你等很久，趕快幫你處理。

4. Sim 卡

學校在 orientation 發放的新生包中，內含 giffgaff 的 sim 卡，sim 卡有 5GB 的流量可供使用。我自己是到鎮上的電信 O2 辦 pay as you go 的方案，每個月在學校的 spar 儲值。在使用 O2 的服務後，我誠心地與各位分享，不要選擇 O2 的電信，鎮上 O2 門市雇用的幾乎都是些搞不清楚狀況的工讀生，在申辦

時，頻頻出錯，讓我來來回回跑好幾趟，除此之外也有好幾次在歐洲被斷網的經歷，每次去門市找他們詢問，他們都推託不是他們的問題，也不知道該怎麼解決。建議可以使用 vodaphone，朋友使用這家電信，網路還算穩。

*建議在辦電信前問清楚：在歐洲其他國家是否適用、每個月儲值的管道

5. 保險

我在台灣就買好保險，當時我大約在一個禮拜前才買，因為文件寄送還有一些意外，時程有些趕。因此建議可以在兩個禮拜前買好。

6. 宿舍

有關宿舍的內容我寫在電子報(二)

五、 總結

蘭卡斯特是個在市郊的小鎮，個人覺得如果想要體驗生活在英國鄉村小鎮的經驗，可以選擇蘭卡，雖然也因此交通不太方便，但是治安安全，環境單純，小鎮上的人也都非常友善，我剛到蘭卡斯特的時候，就有好多次受到路人幫助的經驗。在蘭卡斯特的交換經驗絕對不是幾篇心得報告可以完整敘述的，有問題想要進一步了解的，可以寄信聯絡我~我的信箱是 victorialiu0712@gmail.com.