

生活報告

(1)交換學校介紹及課程等學術方面資訊交換學校介紹

蘭卡斯特大學(英語 :Lancaster University · 正式名稱 : University of Lancaster) · 是英國的學院制研究型大學 · 坐落在英國蘭卡斯特市。該大學是 1964 年通過皇家特許狀的授予而建立的 · 是 1960 年代創立的平板玻璃大學之一。

蘭卡斯特大學 2021 年在完全大學指南 (Complete University Guide) 排名全英國第 8 位 · 衛報 (The Guardian) 排名全英國第 10 位 · QS 世界排名前 135 位。學生滿意度排全英國前十名 · 獲得英國 TEF 教學卓越框架金獎 (TEF Gold rating for teaching) · 2018 年「最佳 20 個大學校園獎」中名列第三。

蘭卡斯特大學於 1964 年成立世界頂尖的蘭卡斯特大學管理學院又稱為蘭卡斯特商學院 · 簡稱 LUMS · 該商學院長年穩居全英前 10 位 · 世界前 100 位 · 擁有少數商學院能得到的「三重認證」(AACSB, AMBA, EQUIS) · 目前全球僅不到 1% 的商學院獲得該殊榮。除了知名的蘭卡斯特商學院以外 · 蘭卡斯特大學的環境科學系與物理系在低溫物理方面的研究也擁有國際領先的水準 · 社會學系的教學和研究的表現更是可圈可點。蘭卡斯特大學享譽國際的科系還包含藝術 · 戲劇以及語言學 · 2012 年完全大學指南更將蘭卡斯特大學的語言學科列為全英國第一名 · 藝術與設計系也擁有專業的師資與每個學生的專屬工作室。

選課

在第一階段填資料的時候就已經要選課了 · 學校有限制一定的學分 · 不能選太多也不能選太少。建議大家在第一階段就選好想要的課 · 因為之後換課必須通過學校的核准再請國際學生中心幫忙加選 · 特別麻煩。我總共選了四門課 · 蘭卡給分比較嚴格但也還可以接受 · 通常課程一次只有一小時會分兩三次上 · 課後通常都有 seminar · 有一些小組互動或解題等等。

課程編號也可以推測難易度 · 1 開頭是給一年級上的通常比較基本 · 3 開頭的課通常需要具備基礎的知識 · 因為課程內容需要進階一點的思考。

1.ECON334 International Business

是一堂非常理論的課 · 內容包含經濟與國際貿易的理論 · 課程內容很紮實 · 但考試有點難因為要用全英文寫關於理論的申論 · Essay 老師也改得比較嚴格 · 但如果對經濟理論有興趣可以選。

2. MKTG315 Managing Marketing Innovation

是一堂很有趣的課，雖然是屬於百人講堂那種大班課，但老師上課的方式很活潑，屬於互動式教學的類型，很喜歡請學生發表自己的意見，覺得思考最重要，課程教授很多行銷創新的內容，討論的個案也很有趣，推薦這門課！

3. MSCI102 Introduction to Operations Management

課程是比較基本的營運管理，所以不會太難，需要跟小組一起寫 Essay，但基本上負擔不會太大，想學營運管理或供應鏈的話可以選擇這門課。

4. OWT.226 Managing Knowledge, Data and Information Systems

課程包含資訊管理還有數據應用等等，但還是偏理論，並不會實際用到資訊系統，而是會分析企業利用資訊的方式與個案，感覺比較像資訊管理的基本介紹，不用寫 essay 或作業，期末考佔 100%。

如果要選非自己專業的課其實也可以，一開始我嘗試選擇了戲劇相關的課想說可以嘗試看看，但後來發現過於學術深奧，所以還是換回商學院的修課。

(2)生活及文化交流

英國的學季制

英國的部分大學，包含蘭卡斯特大學，是以一年分三次的學季制而非學期制，如果在較學期交換的話那會參與到兩個學季，Lent term / Summer term，中間會放假一個月，可以藉此機會到歐洲的其他國家旅遊，但通常考試都在第二個學季，所以還是需要預留些許時間讀書。

在蘭卡斯特可以參加的活動

1. 社團

可以上網註冊並參加社團活動，有運動類型或是娛樂類型，大家可以選擇自己感興趣的社團活動。

2. ROSE

蘭卡斯特跟約克大學每年都會辦的運動會，因為歷史的因素所以兩所學校有對手的關係，感覺十分有趣，到了這個時節學校裡的學生也很投入這個活動，因為在台灣沒有這種大學間競爭的文化所以對於我來說很新奇，兩所學校每年會輪流舉辦運動會。

3.電影

學校時不時會在草地放映電影，可以免費參加，或有一些可以免費領食物的活動都會寄信到信箱，可以多參加順便交朋友。

4.交換生 Orientation

建議大家一定要參加，是認識交換學生的好機會！會將你跟其他交換生分組，遊覽小鎮上各個景點。

5.One day trip

學校會舉辦郊遊活動給交換生參加到附近的城市玩，比如 Blackpool 或 Liverpool，學校會統一安排巴士。

宿舍 College

蘭卡有 8 個宿舍，我最推薦 Furness 或 Fyled，這兩個宿舍差不多位於學校中心，到哪裡都很近，尤其是商學院的學生，Bowland 地理位置也很好就在公車站旁邊，但相對比較吵雜。

不同價位的宿舍房型跟設備也不同，我選擇的是相對便宜的房型，跟其他三人共享浴室跟廚房，設備還行缺點是沒有電梯，宿舍可以選擇單一性別宿舍也可以選擇混宿。

每個宿舍都有自己單獨的 Bar，不同宿舍有不同的特色跟標誌，期末還會舉辦宿舍 party，不同風格的宿舍也是蘭卡的一大特色吧！

附近的超市

對於交換生最重要的就是超市

英國的食物真的吃不太習慣加上餐餐都外食實在是太貴，所以大部分的外國學生都會選擇自己煮飯，蘭卡校內只有一兩家比較貴的小超市，所以大家還是會到鎮上採買。

1.Spar

蘭卡校內的小超市，跟校內的餐廳在同一個圓環，比鎮上超市吃稍貴，但因為比較方便，所以有一些比較緊急的必需品採購，或比較重的牛奶我都會在那裡買。

2.Central

校內第二家小超市，跟 Spar 差不多，主要是看宿舍距離那家近就去哪家買。

3.ALDI

鎮上的大超市，我記得價格是最划算的，但需要走一小段路，裡面微波的米還有蔬菜都很便宜，是我很常去的超市，歐洲其他國家也都有連鎖。

4.Sainsbury' s

另一家鎮上的大超市，它最方便的地方是每個星期三會有免費的接駁車直達超市，所以不用額外花公車的錢，所以是我最常採買的超市，非常方便，豬肉跟雞肉都很不錯。

5.Poundland

店如其名主打的就是便宜，可以購買一些生活必需品，比如廚具碗盤等，與其他四間超市不同，Poundland 並沒有賣生鮮食材，但仍然是一間好逛的超市。

(3)交換需注意之事項

以下是一些建議的注意事項，以確保你有一個順利和豐富的交換學生體驗：

文件和簽證：確保你的護照是最新的，並且有足夠的有效期限。

根據你前往的國家，確保辦理相應的簽證和文件，以免遇到入境問題。

保險覆蓋：確保你擁有適當的健康和旅行保險，以應對可能的醫療支出和其他緊急情況。

文化適應：學習目的地國家的文化和習俗，以減少文化衝擊。這可能包括言語、飲食、禮儀等。

財務計劃：評估生活成本，包括住宿、飲食、交通等，制定相應的預算計劃。

安全問題：了解目的地的安全情況，採取必要的預防措施，確保自己的安全。

通訊工具：準備一部可以在目的地國家使用的手機，了解通訊成本，考慮購買當地的 SIM 卡。

社交技能：學會主動交流，建立新的人際關係。這對於融入當地社區和了解當地文化至關重要。

緊急聯絡人：提供緊急聯絡人的資訊，包括家人、學校聯絡人，以及目的地國家的緊急聯絡人。

衛生習慣：了解當地的衛生標準，並且適應當地的飲食和生活習慣，以維持身體健康。

文化敏感性：尊重並適應當地的文化差異，避免冒犯或誤解。

常備藥物：首先常備藥物請放在隨身行李而非托運行李，我在剛上飛機後馬上出現感冒發燒症狀但藥在拖運行李中，後來在杜拜機場買藥症狀才好轉。

安全性到大城市或其他國家旅遊時注意小偷，尤其在大眾運輸上，建議包包可以逛上密碼鎖，護照放在隨身腰包內。