

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) 是位於英國蘭卡斯特市的一所學院制研究型大學，1964年通過皇家特許狀成立，屬於1960年代創建的平板玻璃大學之一。這所大學以其學術優秀和研究成果聞名，尤其在商業管理、工程學、信息科技、環境科學以及社會科學等領域有著出色的表現。

2021年，蘭卡斯特大學在完全大學指南(Complete University Guide)中排名全英國第8位，在衛報(The Guardian)排名中位於全英國第10位，並在QS世界排名中位於前135位。學生滿意度在全英國名列前茅，且獲得了英國TEF教學卓越框架金獎(TEF Gold rating for teaching)。2018年，蘭卡斯特大學在「最佳20個大學校園獎」中名列第三，顯示出其校園設施和學生體驗的優秀性。特別值得一提的是，蘭卡斯特大學管理學院(LUMS)是世界頂尖的商學院之一，長年穩居全英前10位、世界前100位。它是少數獲得AACSB、AMBA、EQUIS「三重認證」的商學院，這一榮譽全球僅不到1%的商學院獲得。除商學院外，蘭卡斯特大學的環境科學系、物理系在低溫物理方面擁有國際領先水準，社會學系的教學和研究表現亦十分突出。

1. 與校方聯絡的過程（有關初步選課以及住宿）：

身為上學期去蘭卡交換的學生，蘭卡校方那邊大約會在五月中（5/19）發出學生的 Offer to Study at Lancaster University，並且那封信會附上詳細的操作學校網站登錄與選取宿舍的步驟。之後大約會在八月中後（8/23）收到 Offer to Accommodation from Lancaster University，確定學校的住宿。又因我為 Fall 交換的學生，因此交換時程在六個月內，可以使用觀光簽證進入英國，所以就沒有了申請簽證繁雜的過程。接下來幾天後（8/25），就收到蘭卡那邊傳來的 Lancaster University Study Abroad – Pre-Arrival Information 的信，信中告知你開學（9/30）的時間以及有關到時學校註冊的相關資訊。與蘭卡校方那邊溝通資訊算快，基本上若有問題，寫信過去也可以很快獲得回覆。在此留下交換學生主要與蘭卡交換學生處事聯絡的Email：studyabroad@lancaster.ac.uk

2. 關於選課：

因為當時去交換前，蘭卡以及政大皆規定要修滿三堂課（12ETCS），因此我選了三堂課，分別為三個不同科系開的課（ECON, MAKT, MSCI）以下為我的修課心得：

ECON207: Microeconomics Analysis

此堂課成即為個體經濟學的分析，涵蓋的課程範圍就是政大六學分的個體經濟學，其中會有些內容會較為困難，涉及到更深入的 Game Theory 和 Auctions 有關的議題。雖然這堂課是開給上學期同學修的課，分別有三次考試，但最後一個考試其實是被分配到下一學期去考（大約是一月初），但 Michaelmas term 結束時間為12/15，因此系上有特別安排一次考試在交換生離開前考。因此，在選課的時候要特別注意一下成績評量時間為何，若有不清楚的可以寫信到該系詢問，大多系會選擇改成繳交 Essay 或 Report 的方式，但經濟系大多課程都仍維持考試，這點要特別注意。

MKTG225: Consumer Behaviour

此堂課程偏理論，且上課內容大多為引用文獻去解釋消費者行為的議題，課程偏枯燥乏味、評分方式皆為繳交報告（最後的Final Essay 需使用 Harvard Reference 的方式撰寫，對於第一次使用 Harvard Reference 報告撰寫的我，有了很大的突破）Lecture的課程內容皆有預錄影片放在 Moodle 上可重複觀看、而 Workshop 則是助教或教授會帶領大家討論指定議題並協助大家撰寫最後的 Final Essay。

MSCI152: Introduction to Business Intelligence and Analytics

此堂課偏重理論與實務的結合，在 Lecture 的課程中，教授基本商業分析的指標以及概念；而在 Workshop 的課程中，教授Excel製圖、樞紐分析以及儀表板的製作。雖然總共有兩次小考、一次期末和最後的 Final Report，Loading 對交換生來說偏重，但確實有提升到使用 Excel 進行分析的能力。

3. 關於住宿：

我是住在Fylde College，因我都是參考歷年學長姐的選擇而選的，因此我沒有太多的研究。但 Fylde Collge 內部是有電梯的、設施也算維護的不錯，離學校搭公車的地方（Underpass）和我上課的區域也的算近，因此還算推薦！

(2) 關於生活及文化交流：

1. 超市分享

由於英國外食費用較高，且大多不符合我的胃口，因此我大多都是至超市購買回來後自己烹飪。在此分享一些我在蘭卡常去的超市：

校內/Spar: 學校內的小型超市，基本上價格稍高於外面的大型超市，但因為在校區內（位置方便），因此若忘記買或懶得到小鎮上買的食材，我都會到Spar去購買。雞蛋或奶製品有些會跟外面的大型超市價格差不多或更便宜，所以這兩項食材我都會至Spar買。

校外/Taste of Orient Lancaster 恆昇行：此為蘭卡鎮上的大型中超，大多想要的中、韓、日式食材在這裡都可以找到！但蔬菜的價格會稍高於另一間中超，大家可以選擇在此購買一些調味醬料、冷凍食品等等，蔬菜和肉品可以至大型賣場購買。Google 地圖：https://maps.app.goo.gl/gdCfn7vpkxkBVASD8?g_st=il

校外/金發超市：此為蘭卡鎮上另一間中超，有些商品跟恆昇行比起來較為便宜，基本上若在恆昇行沒找到的食材應該可以在金發找到！金發有販賣快煮珍珠以及麥香，可以讓大家在家的時候去買來想念台灣！Google 地圖：https://maps.app.goo.gl/hryiXNjBzSx8kgxP6?g_st=il

校外/Aldi: 此為蘭卡鎮上較為大間的大型超市，肉品以及蔬菜時常大打折，很容易可以用很優惠的價格買到食材。Google 地圖：https://maps.app.goo.gl/uirhr21s7stAkprz5?g_st=il

校外/Sainsbury: 此為蘭卡大型的超市，生活用品、廚具以及清潔用品等等都可以在此找到。位置在小鎮的巴士總站旁邊，因此大部分人會選擇直接至Sainsbury購買食材。Google 地圖：<https://maps.app.goo.gl/mrAVzWbNdNnQ1RPb6>

2. 文化交流分享

建議大家持開放的心態來交朋友，讓不同文化的撞擊、擁抱文化差異產生的認知不同，有些時候會有不一樣的新發現喔！

(3) 交換需注意之事項

1. 關於電信方案的使用：

我在英國是使用 Three，網路以及通話都很順暢！第一張預付卡是我在台灣蝦皮上訂的，一個月有 30GB 的預付卡方案，用完即丟。之後的預付卡都是在 Three 的實體店面購買，但費用比較起來跟我在蝦皮買的貴很多（12GB約10磅），因此建議大家可以在台灣先買好 5~6張預付卡到那邊做使用，比較划算也比較方便。因為我在英國學期結束後，至歐洲遊玩一個多月，因為後來在詢問 Three 客服後，若持有英國銀行帳戶（Monzo也算）就可以直接在sim卡上做充值，但若在其他歐洲地區使用的話，不管你充值多少GB，一個月最多就只能使用12GB！不是重新充值就能重新計算的！（我跟我一起交換的朋友為此浪費了很多錢...）所以大家在英國購買電信卡之前，要注意一下至歐洲使用的流量限制！

2. 關於信用卡、銀行帳戶的問題：

我在出國之前準備了兩張信用卡（現金回饋>國外交易手續費的卡）以及一張永豐學生簽帳金融卡（可以先換一部分英鎊以及歐元放在帳戶）；而在英國當地，申辦了網路銀行 Monzo 的帳號，若要轉錢給朋友或接受轉帳的話比較方便。因為在英國大多的消費都可以使用 Apple Pay 來完成，大家可以在台灣就先將卡綁至手機上（因為還需要打電話至銀行做

確認才能成功綁卡) 此外，若在英國需要網路刷卡的部分，也需要先跟銀行將OTP從手機簡訊的傳送改至Email，不然就會需要一直換sim卡...當然有些銀行與可以直接從他們手機的App中操作，那就非常方便。總之，出國前要先打電話知會銀行說之後可能會在國外消費以及確認相關事宜，不然到時候在國外就會非常麻煩。

3. 關於交通相關問題：

在蘭卡校內搭公車地方叫做 Underpass，上車通車會使用 Apple Pay 或刷卡付款通常單趟為2磅、來回為3.4磅。若要搭去火車站通只有一班（應該是1）才會直達，其他會到小鎮的某一站，然後再徒步過去。此外，推薦大家使用一個 App 叫做 Trainpal 上面購買的火車票通常較為便宜，綁了Railway Card 後再使用價格也會更加划算！