

生活報告

學校

交換學校介紹：

蘭卡斯特大學 Lancaster University 是英國的學院制研究型大學，地理位置在英國西北部蘭開夏的蘭卡斯特鎮。此大學是 1964 年通過皇家特許狀的授予建立的，是 1960 年代創立的平板玻璃大學之一。在 2024 QS Ranking 排行全球第 122 名，全英國排名前十，其中蘭卡斯特全球著名的管理學院有 AACSB, AMBA, EQUIS, SBC Award 的四重認證，也獲得 The Times and Sunday Times Good University Guide 和 Guardian University Guide 等優良指標，目前全球僅不到 1% 的商學院獲得該殊榮。此外，蘭卡斯特大學有與杜倫大學、利茲大學、利物浦大學、曼徹斯特大學、紐卡索大學、雪菲爾大學和約克大學一同成立 N8 大學聯盟。

課程資訊：

蘭卡斯特大學設有管理學院、藝術和社會科學學院、自然科學技術學院、和健康醫藥學院，教授的課程多元、範圍非常廣。交換生可以從任何課程做選擇，但需要注意部分課程有先修條件，需要有該領域相關學習經驗才能選修。

在蘭卡斯特大學，上課的學期分為三個 term: Michaelmas, Lent, and Summer. 分別是 10-12, 1-3, 4-6 月份，每個 term 之間都會有假期時間。

我選擇在政大的下學期(spring)來交換，因此是就讀 Lent and Summer term。通常課堂授課時間會著重在 Lent，考試及報告繳交會在 Summer。

平時 Lecture 上課時間大多都是一小時或兩小時，然後課後也可能會另外有一堂 workshop，讓大家討論問題或是幫忙作業進行，點名則是透過 i Lancaster app (一定要下載，裡面除了課堂考試 schedule 之外，還有點名功能、各種資訊、地圖)。

選課：

在出國之前學校就會先通知選課資訊，在那個時候就會先進行選課，但有可能會遇到課堂時間衝堂，因此學校會建議你同時準備好一些 reserve module 當作備案。在迎新週會有其中一天時間讓課表有問題需要加退課的同學進行處理。我自己很幸運在出國前第一階段選課就順利選到四堂沒有衝突，因此沒有去參與加退課。

其中學校的管理學院有很多受到讚譽的課程可以選擇，而基本上課程編號第一個的數字就是表示年級，所以數字越高表示課程難度越難或是可能需要通過先修門檻。

1. ENSI 210 Entrepreneurial Mindset

評分：40% essay / 60% research report

主要內容為企業家心理相關理論，包含企業家看待事物心態、犯錯與學習、教育等。授課是預錄影片，講解理論部分，Seminar 為實體討論課，後半部會讓我們操作訪談企業家。期中作業為 literature review 一篇，需閱讀大量和題目相關的文獻並寫出摘要及心得，衍生出期末研究報告方向。期末報告為研究報告，須依照期中作業訂定的方向去訪談企業家，產出研究報告。個人認為這堂課上課內容淺顯易懂，但是作業很難，要額外花很多時間在上面。

2. ENSI 211 Business Start-up

評分：30% group presentation(video) / 70% business plan essay

這門課內容和創業有關，授課主要圍繞在顧客與經營、行銷、商業模式、基本營運等各種新創相關知識。Seminar 會分組進行討論，並在期中需要和組員完成一支影片介紹某地區的一家企業和 ESG 的關聯。期末報告為個人 business plan，模擬新創擬出一篇完整的計畫。是一門內容較為活潑有趣，也有實際操作的課程。

3. MKTG 234 Social Media Marketing

評分：30% essay / 70% presentation report

主要教授社交媒體行銷相關的課，課程內容簡單易懂。需完成期中作業為指定題目 debate essay 一篇，以及期末作業 social media report (模擬自己為顧問向指定商家呈現其社群媒體報告)。作業比較具有挑戰性，自己需要額外花時間閱讀文獻或參考資料。

4. OWT 228 The Changing Role of Management

評分：100% essay

這堂課是關於管理，講解與管理角色及其變化、工作設計等內容。兩位教授一起授課，也一樣有 seminar 討論課程。作業為一篇 essay，會有指定題目選擇，需要依據課堂所學知識、課本理論，以及大量相關文獻去完成。

生活文化交流

College :

蘭卡斯特大學有分九個 college，每個學生都會有一個所屬的，基本上就是你的宿舍所在和生活圈，每個 college 都會有自己的團隊、Porter (類似管理員)、Bar、還有各種活動。我當初因為選擇 catered (附早餐加一餐) 的關係所以選 Cartmel College，這間的好處是偏僻、安靜，垃圾場和洗衣房都距離很近，也有自己的聚會空

間及餐廳(Barkers House Farm) , 附近也有公車站點。缺點則是在校園最南端 , 距離學校中心的管理學院、各個教室、圖書館、超市餐廳距離較遠。

距離管理學院和其他教室或餐廳比較近的 college 會是 Fylde, Grizedale, 或是 Furness , 但缺點可能是比較熱鬧吵雜。宿舍內部都大同小異 , 房型也都有不同選擇 , 因此可以多做功課並依據個人考量偏好做決定。另外在宿舍有任何大小問題 , 或是需要收信收包裹 , 都可以找 Porter , 非常方便。

生活機能：

即使校園座落於鄉村大自然之中 , 不過校園內大致上生活機能非常好 , 有各式餐廳、café、超市、商店、藥局、sports centre、甚至理髮廳美容院都有。校園風景優美純樸 , 幅員很遼闊但是校內都有 stagecoach 公車站點 , 就算要從最南端的宿舍 Cartmel 到校園最北端門口的 sports centre 也可以搭車非常方便。

如果要從校內到蘭卡斯特鎮上 , 或是周遭其他城鎮 , 搭乘公車也都很便利 (從學校搭到鎮上約 15-20 分鐘車程) , 或是到蘭卡斯特火車站搭火車出去玩也很快速。

活動：

迎新—在出國前夕 , 學校先會在 moodle 放一些課程 , 主要是給予大量學校相關資訊 , 很有實用性。而抵達學校後 , 在學期開學前一週會有各項 orientation 活動 , 不管是學業、生活方面、campus tour 等都有 , 由校方舉辦 , 讓新學生們可以更快融入校園生活。建議大家可以踴躍參與 , 不論活動內容有沒有幫助很多 , 至少能趁這週去認識很多很多新朋友！

Tour—學校不定期會舉辦 coach tour 帶學生到周遭城市 (例如：利物浦) 一日遊 , 如果有碰到的話都可以報名參加 , 和同學們一起出去走走。

社團—學校有上百個社團可以參加 , 資訊通常在迎新時或是網站都可以取得。社團都會定期舉辦許多活動 , 不僅能結交新朋友還能充實生活。

College—College 內部也常常舉辦很多不同的活動或是各種 night(movie night, pool night.....) , 有各種讓大家社交或喝酒的場合 , 不怕宿舍無聊。

文化：

透過課堂以及宿舍，其實可以認識來自世界各國的學生，也可以藉此去體驗文化差異。在這過程中，可能遇到好的或壞的情況，但以開放的態度去禮貌面對每個人，相信都能夠受益良多。在英國，尤其校園內能夠感受到英國人的禮貌與溫和，車子會禮讓行人、在路上也沒聽過喇叭聲、絕多數人會互相禮讓或是在開門後扶著門讓後面的人通過。特別是校內的教職員及 porter 也都讓我感受到極大的友善，總是笑臉迎人問候，氣氛善良。住在同一棟的 flatmates 也都很好相處，大家會互相幫忙。也能在和別人相處的過程感受到文化的交流，是非常值得的體驗。

交換注意事項

天氣：

蘭卡斯特的天氣多變，但氣溫變化範圍不大。一月抵達時最冷，那陣子平均大概-2~5度（但由於濕度不高，不像台灣冬天的刺骨），後續氣溫就會上升維持大約4-11度，一直到六月平均大約14-20度，氣候算是舒適。但是常常下雨，或是有強風，因此需要關注每天天氣狀況，不過好處是即便下雨，室內都有暖氣所以不會造成衣物發霉。

海關：

到英國前就有耳聞他們的海關嚴謹，所以在出發前就把所有文件都印好帶在身上（財力證明、雅思證書、在校成績單、LU offer letter、住宿證明.....），過海關時幸運遇到親切的人員，但依舊嚴格的翻閱我所有文件，確認交換學校、詢問我來攻讀什麼內容、確認我來自台灣所以免簽、問我有沒有人同行（以上是我個人被問到的問題，供參考）。強烈建議備齊所有文件，這樣面對海關也不需要太緊張。

財務：

許多來英國的交換生會推薦辦網路銀行，其中最多人使用 Revolut 和 Monzo。但是由於留英六個月內不需要簽證，我沒有辦簽證所以無法註冊 Revolut。不過事實上在歐洲行動支付極為普遍，幾乎所有地方都可以刷卡 Apple pay，極少使用紙鈔，所以個人覺得就算沒有辦網銀其實也無妨。

通訊：

在英國使用的 sim 卡較多人推薦買 3Three, Giffgaf, Vodafone，網路較穩定，後續加值也比較方便。我買的是 Three，使用上沒有太大問題，但是在部分較偏僻的地區訊號稍差，不過每家電信在不同地區的網路強弱都可能不同。建議可以事前多做些功課比較，並確認該 sim 卡可儲值、在歐洲其他國家也通用。

治安：

在蘭卡斯特大學校園內非常安全，校園位置偏僻但也因此不會有什麼其他人，宿舍的 porter 也會 24 小時管理。頂多可能會在半夜遇到喝醉的學生，不過基本上安全方面都沒有疑慮。但是如果去到城市或甚至其他歐洲國家旅遊就不同，人員組成很複雜，一定要注意周遭人物然後把重要物品擺在貼身包包內！

學術：

在英國大學最重要的一部分就是對於學術作品的要求非常嚴格，嚴禁抄襲之外，任何的參考資料不論是引用、換句話說或參閱資料都一定要引註 (LU 使用的是 Harvard Referencing)，這跟台灣的大學部分稍有不同，是大家需要注意的。