

英國羅浮堡大學 (Loughborough University) 交換生活報告

一、學校簡介

羅浮堡大學位於英國中部，距離倫敦搭火車僅需約 1.5 小時。其擁有全英最大的綠化校園，校區廣闊且環境安全。羅浮堡大學最有名的就是其連年獲評為 QS 世界第一的體育相關學科，校園內隨處可見運動設施與濃厚運動風氣，也有很多免費的運動資源可以使用！

二、課業篇

羅浮堡大學的選課制度與政大有很大的不同。在開學前無法預先知道課表時段，會先要填寫想要修習的課程寄 email 給學校，如果開學前發生修課時間衝突，或是你不想要的時間段，不用擔心，開學兩週內都可以透過外籍生事務主任協助調整，他們人真的很好！！！！

這裡的課堂非常強調互動，教授喜歡透過提問刺激學生思考，與亞洲的講授式教育很不一樣。評分非常看重廣泛閱讀，在報告或考試中引用課外書的觀點，是拿到高分的關鍵秘訣。

我修的課程：

- **25BSB014 - Programming for Business Analytics (難度：★★★★☆)** 這門課從基礎的 Python 開始教，強烈建議一定要認真聽，因為這對期末報告影響蠻大，每週會有 Lab 課。期末需要自己尋找一個商業問題，並透過 Python 進行數據分析與提案。雖然有難度，但能扎實練到程式在商業上的應用，非常有趣。
- **25BSC193 - Databases for Business Analytics (難度：★★★★☆)** 想提升數據分析技巧的人必修！課程會從建立資料庫開始，Access、SQL 和 Power BI 的應用。每週同樣有 Lab 課。特別要注意的是，這些軟體和系統需要使用學校電腦操作，因此一定要出席課程。

- **25BSC194 - Project Management** (難度：★★★★☆，線上考試) 主要教授專案管理的理論與系統應用。這門課是線上考試，考試形式會在當天給予一個 Case，學生必須在規定時間內根據問題撰寫申論題。
- **輕鬆好入手推薦** (難度：★★★★☆) :
 - **25BSA530 - Behaviour in Sporting Organisations**：結合羅浮堡世界第一的體育強項，探討運動管理組織行為。
 - **25BSB127 - Digital Marketing** 與 **25BSC053 - International Negotiations**：概念好理解，適合用來平衡大三高難度課程的壓力。

三、迎新活動

剛開學時，學校和學生會 (LSU) 會舉辦一系列的 **Welcome Week** (新生活動)。建議可以報名參加！活動期間會提供很多免費的餐點與零食，記得多留意活動資訊去當乞丐超人，也可以認識、不同國家同學的機會。

三、宿舍篇：Falkner Eggington

在學校提供的眾多宿舍中，我選擇了價格最便宜的 **Falkner Eggington**。住下來的總結就是：**超級推薦 CP 值高！**

住宿環境與機能

- **規格**：宿舍外觀像一棟棟溫馨的小木屋，一棟三層樓大約住 6–7 人。房型是舒適的單人雅房，二樓是共享廚房，一、三樓則各有一套共用衛浴。
- **清潔服務**：每兩個禮拜會有阿姨幫忙打掃房間。
- **位置**：地理位置極佳，走路到商學院上課教室或校門口都在 10 分鐘以內。
- **缺點提醒**：唯一的缺點是小木屋隔音稍微差了一點，但因為室友們作息都很健康、很早睡，所以影響並不大。

我的室友分別來自斯洛伐克、義大利、捷克、香港和新加坡。因為生活空間緊密，大家很容易打成一片。我們在廚房舉辦 **Dinner Party**，義大利室友親手做的道地料理分享

會，夏天也一起在戶外烤肉。住在這裡可以認識跨國朋友，更是一個強迫自己每天練習英文對話的環境！



四、日常交通篇：

抵達英國的機場交通：National Express/ 火車

- 如果搭火車，中間需要轉乘地鐵 (Tube) 再換火車，而且車票比較貴。
- 也可以搭乘 **National Express**！它可以從希斯洛機場直接直達羅浮堡學校內。重點是票價比火車便宜非常多，只是搭乘時間比較久可以自行斟酌一下。

羅浮堡 (Loughborough) 是一個很純樸小鎮。因為娛樂較少、環境安全，是一個非常適合放鬆身心、認真生活與體驗大自然的地方。

- **城際交通**：小鎮雖然不大，但地理位置在英國中部，搭火車去倫敦只需要一個半小時，週末想要安排大城市一日遊或去其他地方旅行都非常方便。
- **鎮上交通**：學校距離市區 (Town Centre) 有一段距離，走路大約需要半小時。雖然有公車可以搭，但英國公車單程就要 3 英鎊 (將近台幣 150 元)。為了省錢通常都選擇走路，走久了其實也就習慣了！
- **校內接駁**：校內有專屬的免費接駁公車 (**Sprint**)。它的行駛範圍從 Student Union (學生會) 一直到最遠的宿舍區都算在免費範圍內，只要不出校園就完全不用付錢。

四、日常生活篇

英國外食昂貴是眾所皆知的，隨便在餐廳吃一頓都要數百甚至上千元台幣。加上校園附近外食選擇較少，在宿舍和室友一起「自煮」就成了交換生的日常必修課。只要選對超市，買菜的成本其實跟在台灣全聯差不多！

當地超市：

- **Sainsbury's**：我最常去的超市。請務必在抵達第一天就下載 App 並註冊「Nectar」會員卡，裡面的會員限定折扣會讓價格便宜非常多！
- **Tesco**：也是採買生鮮的好去處，生鮮肉品和牛奶甚至比台灣更便宜，記得也要下載 Tesco Clubcard 刷會員黃標價。
- **Lidl**：公認全鎮最便宜的廉價超市，但它的缺點是距離學校真的非常遠，去一次需要耗費比較多交通心力。