



Loughborough
University

交換報告 - 2025 春季

統計系 111304041 徐嘉妤



✦ 交換學校介紹

羅浮堡大學 (Loughborough University) 位於英國中部，距離倫敦搭火車約一個半小時，客運則是三個半小時。擁有全球最優質的運動學系，同時是英國大學體育聯盟 (British Universities and Colleges Sport) 成員之一，並長年位居聯盟競賽榜首。而在學術方面也擁有優越的學術品質，除了位列十大研究大學之一，更獲頒七次的女王周年獎項，其商學院擁有多項國際認證，包括 AACSB、EQUIS 和 AMBA。在校園環境的部分，他們擁有全英國最大的校園，從正門走到最底端的健身房至少要35分鐘，但是有校內有公車行駛，連接校園及附近的小鎮和 Loughborough 火車站。雖然公車進入校園是免費的，但是到火車站單趟要2磅，所以我自己都是直接走路到車站 (約35-40分鐘)。

從 Heathrow 機場到 Loughborough 有兩種方式：

- National Express：一種類似客運的交通工具，價格比較便宜(我當時是花7.9英鎊就買到車票)，但花費時間相對較長。首先要從機場搭30分鐘的地鐵到 Victoria 站，再走10分鐘到 Victoria Coach Station 搭車，然後還需要再花三到四小時才會到學校，但優點是車上可以充電，有廁所，椅子也比火車舒服，還會直接停在校門口。
- 火車：速度快很多 (約1個半小時)，但價格浮動較大，非常建議要提早購買車票，越靠近出發日期價格就越高。而這種方式則是要先從坐地鐵到 St Pancras Station 轉搭火車到 Loughborough 站，再走路或坐公車到學校。

羅浮堡大學的學制和台灣差不多，都分成兩個學期，第二學期會在四月放一整個月的復活節假期，其中一週全校都是關閉的，所以如果有重要的事情盡量要提早處理，如果真的很衰在那週遇到問題，還是可以先寄信通知學校相關部門。像我當時就是宿舍的冰箱突然壞掉，我就寄 email 給學校的宿舍管理單位，然後學校在假期後第一天就直接換了一個全新的冰箱給我們，效率很快。另外，有些課程會在復活節假期前就上完，只需要在學期結束前繳交報告就好；如果有期末考的課程，則會有一兩週的讀書週，讓大家可以利用這段時間準備考試。

如果是在春季交換，羅浮堡大學會在十月初寄發一封關於申請流程的郵件，包括填寫一些基本資料，上傳護照、成績單等文件，而選課也是在這個階段進行，比較特別的是只要將想選修的課程填在紙本上，再回傳給學校，不用上網選課。其中需要注意的是要下載一個雙重認證的 app 叫做 Duo Mobile，一定要下載。至於簽證方面，由於從台灣到英國短期留學 (180天) 不需要簽證，但是英國政府在今年一月開始實施電子旅行憑證 (ETA)，所以即便不用辦理簽證，還是要提前上網申請 ETA，時效為兩年，而這個部分可以直接在手機下載一個叫做 UK ETA 的 app 進行操作，申請費用是 10 英鎊，整個過程不到五分鐘就可以完成。最後一點是入境英國時記得出示學校的 acceptance letter，如果有申請到宿舍，建議也一併將相關資料列印下來交給海關。

課程介紹

由於政大商學院是和羅浮堡的商管經濟學院合作，所以原則上我們只能選擇該學院開設的課程，而校方規定是要修習 25 至 30 ECTS (大概五門課)，以下是我選修的課程：

- Introduction to Retail Management
- Behaviour in Sporting Organisations
- Programming for Business Analytics
- International Management
- Digital Marketing

這些課程的評分方式主要是以 report 或是 essay 為主。其中 Introduction to Retail Management 比較有趣，這門課是和一間大型亞洲超市合作開設的，所以我們會實地參訪那間超市，並以小組的方式撰寫分析報告。學期末還會進行 presentation，將成果展現給公司的主管們，而表現優異的組別還會獲得高額獎金。

另一門 Programming for Business Analytics 除了正課外，還會有一個 Lab 的時段，蠻類似政大的助教課，教室的設備也都非常先進。至於課程內容主要就是學習 Python，算是蠻基礎的程式課程，沒有程式背景的人也可以修。

至於剩下三門課程的上課方式其實都跟前面學長姐分享的差不多，教授會拋問題給學生思考，鼓勵學生互相討論與交流，再讓學生分享自己的看法與觀點。然後我覺得很特別的一點是英國的學生蠻注重準時的，基本上上課時間一到教授就會開始授課，學生也都會提前 5 分鐘進教室，沒有人會在課堂上睡覺或是滑手機，讓我印象很深刻。

- 住宿

聽說上一學期不只是台灣的交換生，其他國家的學生也有很多沒申請到宿舍，所以我覺得自己能成功申請到很幸運。不過其實一開始羅浮堡大學填錯了我的個人資料，導致我無法及時登入網站選宿舍，所以等我成功登入時，宿舍都被選完了。幸好當時有主動寫信向交換學校反應這個問題，學校也採取了補救措施，最後還是順利分配給我一間宿舍。因此這邊建議大家遇到問題時一定要爭取自己的權益，畢竟要另外在校外找住宿相對麻煩很多。

羅浮堡大學的宿舍選擇非常多，幾乎都是單人房所以住起來很舒適。有些宿舍有提供一到五三餐的學餐，也有的是附私人衛浴或共用衛浴，價格也會有所不同，建議可以先上學校官網比較一下。

像我住的宿舍是 **Faraday**，大概有 8-9 棟，每棟有二到三層。這間宿舍是有附學餐以及個人 or 共用衛浴，每棟都有共用廚房可以煮飯，然後每兩個禮拜固定會有人來打掃房間；至於洗衣服，這裡是用一個叫做 **Washnet** 的 app 操作，透過 app 選擇功能並線上付款，可以發現這邊很多東西都需要使用 app，有時候會覺得有點麻煩哈哈... 阿這間宿舍的地理位置也很不錯，就在學校的正中央，走路到健身房、圖書館或是各個教學大樓都很方便。另外每個宿舍都有自己的 Instagram 跟 WhatsApp，上面會分享很多活動資訊，可以追蹤一下。

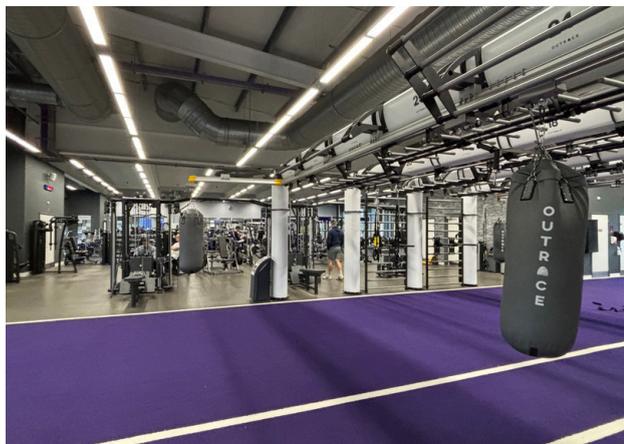
- 運動

羅浮堡大學有兩個健身房，分別是 **Holywell Gym** 和 **Powerbase**，另外還有一棟游泳館，泳池是 50 公尺奧林匹克規格的國際泳池，附有標準跳台。但如果是單次購票進入健身房或是泳池的話，一次要 5.5 英鎊或是更高，所以如果平常就喜歡運動的話，我會推薦去買健身房的 membership，這邊一樣是要下載叫做 **Loughborough Sport** 的 app 進行操作。

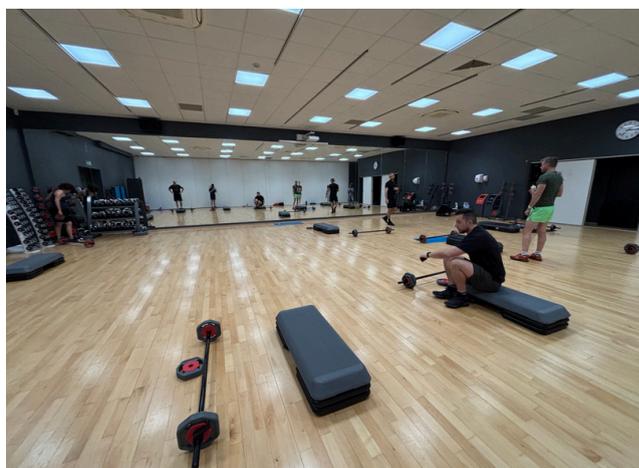
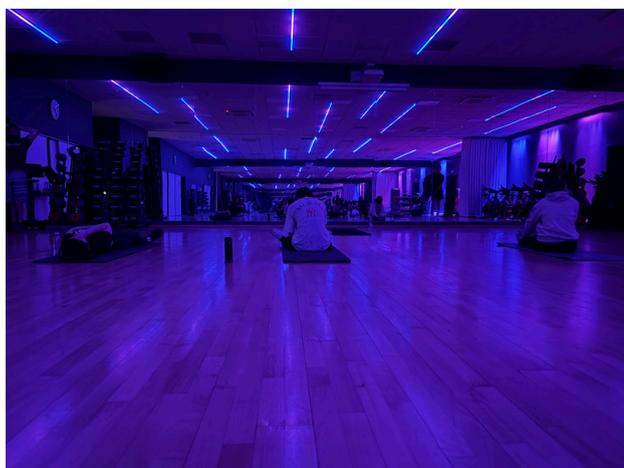
我自己是購買 **Silver membership**，這個方案包含可以參加 **Holywell Gym** 裡面所有的課程，像是 **Core**、**Hyrox**、**TRX**、**Boxing**、飛輪、瑜珈、皮拉提斯等，課程非常多元，也可以自由使用二樓健身房的器材。此外，這個方案也包含免費進泳池，以及 **Powerbase** 的 4 堂課程。然後這些課程的教學品質以及設備都很高級，**Gym** 裡面甚至有超大洗澡間以及 **Dyson** 吹風機可以使用，但要注意的是，不論是上課、進健身房還是游泳池都必須要先透過 app 預約。

如果不想花錢運動的話也沒關係，學校有一些 **rec sports** 包含跑步以及各種球類運動可以免費參加，但是要提早預約，要不然名額很快就會被搶光。另外每個宿舍也有自己 **IMS** 隊伍，有點像是宿舍代表隊，可以透過 **Instagram** 或寄信詢問可否加入，當然也可以參加正式的校隊 (**AU**)。像我是有參加 **Faraday** 的排球隊以及學校的游泳隊，每個禮拜都會有固定訓練，而且每個禮拜三都會有 **IMS** 的比賽，算是宿舍之間的友誼賽，然後學校也不會在這天排課，從這點也可以看出羅浮堡大學很重視運動風氣。

以下是一些健身房以及室內球場的照片：



▲ Holywell Gym 二樓健身房，包含跑步機、重量訓練、飛輪等各項健身器材



▲ Holywell Gym 一樓的兩間多功能教室，幾乎所有健身房課程都是在這兩間教室上課



▲ 羅浮堡大學游泳池



▲ 羅浮堡大學內其中一間室內多功能球場

交換注意事項

英國相對其他歐洲國家來講是較安全的國家，但還是要注意一下隨身行李跟包包，然後英國是左駕，跟台灣相反，所以過馬路的時候要注意一下來車的方向。

另外一點是英國這邊的信用卡普及程度非常高，各種交通工具、商店等幾乎都可以用信用卡、Apple Pay 等方式付款，所以不用帶太多現金，但如果要去蘇格蘭高地玩的話，可能就需要準備一些現金了。

生病的話，Loughborough 鎮上有 Boots 英國連鎖藥妝店以及專門賣藥品的 Pharmacy，可以買到一些感冒藥、維他命、喉糖之類的，但還是建議從台灣帶一些常備藥過去。

最後一點是羅浮堡大學這邊比較偏鄉村一點，而且亞洲學生的比例偏少，幾乎都是白人，是蠻容易精進英文能力的，至於口音的部分，由於這邊的學生來自英國各地因此口音都不太一樣，時間久了自然就習慣了。