

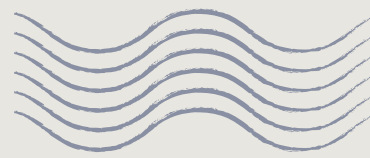


Loughborough University 英國 羅浮堡大學 2025

Loughborough University (英國人唸起來像Love-bruh)是一所位於英國中部萊斯特郡的大學，距離倫敦火車車程約一個半小時，對於想要在週末去大城市走走、或是搭火車去其他地方旅遊的交換生來說交通非常方便。學校擁有全英最大的單一綠化校園，校內為此有專屬的免費接駁公車。這裡環境安全而且生活機能完善，走在路上到處是大片草地很符合想像中的英國大學生活。

學校最廣為人知的是世界第一的體育學科與濃厚的運動風氣，校內隨處可見奧運等級的運動設施與各式運動項目的比賽。即使本身不是體育專業，也能輕鬆加入各種社團或是觀看比賽。除此之外，Loughborough University在商管、設計與工程等領域也名列全英前茅，加上極度活躍的學生會 (LSU) 時常舉辦豐富的夜間活動，讓整體的交換體驗非常充實平衡。





交通方式:

從台灣飛往倫敦的航班，基本上都會在倫敦希斯洛機場（Heathrow Airport）落地，我當時是搭乘國泰航空中途在香港轉機一次。學校很貼心地為國際生安排了免費的交通車接送可以輕鬆直達校園，省去了剛下飛機就要一個人拖著一大堆沉重行李去擠地鐵、轉搭火車的巨大麻煩。但要注意的是這項服務有指定的交通車日期，要記得留意學校簡章及資料，提前在學校系統上完成預約。在買機票時可以稍微抓一下時間，通常只要是中午12點以前抵達的班機，就算扣除掉排隊過海關與等行李的時間(約一小時)，也一定都來得及搭上學校安排的下午班次。

如果選擇自己搭火車前往學校的話會稍微比較複雜一些。抵達機場後需要先搭乘約一個小時的地鐵（例如搭乘 Piccadilly Line 或近幾年新開通的 Elizabeth Line）進到倫敦市區的 London St. Pancras 車站。到了 St. Pancras 之後，就有 East Midlands Railway (EMR) 的火車可以直達 Loughborough 火車站，車程約一個半小時。抵達當地火車站後只要再轉一小段公車就抵達學校了。

電信：

英國本地有相當多家電信公司提供5G服務，我當時是選擇 VOXI，一個月大約10英鎊有60GB的流量，且社群軟體如 WHATSAPP、INSTAGRAM、FACEBOOK等不記入流量，搭配幾乎覆蓋整個校區和宿舍的EDUROAM用起來綽綽有餘。

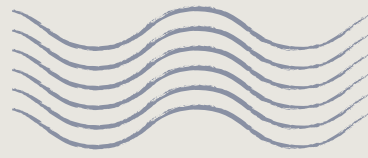
至於要前往歐洲大陸旅遊的話，VOXI有提供不同天數和流量的漫遊可以加購，出發前先在網路上買好一到當地就能有使用。

住宿：

大學有提供約五間宿舍讓交換學生選擇，我那時候選擇了CP值最高（最便宜）的Falkner Egginton，他們都簡稱Falk Egg超難聽...不過總之整體環境滿舒適的，一棟三層樓住七個人都是獨立房間，一樓跟三樓各有一套共用的衛浴，廚房在二樓。當時的鄰居們也都是各個國家的交換學生，可以結識來自世界各地的學生。

宿舍區有一間共用的洗衣房，不過大約只有十台洗衣機左右，熱門時段常常會排不到機器，建議可以挑平日下午沒有課的時間去人會比較少。使用時要先下載洗衣服的App，用它來預約洗衣機、選擇模式和付款。再來因為英國氣候比較潮濕，所以宿舍沒有設置晒衣場，大部分人都會直接烘乾。毛衣等不能烘乾的衣服可以帶回房間吹暖氣慢慢晾乾。

從宿舍走路到校門口大概十分鐘路程，商學院上課的教室大致上也都10分鐘內可以走到，位置上來說算相當方便。



Falkner Egginton晚上的樣子



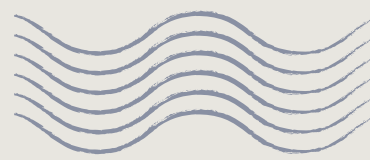
房間內部



學校裡的狐狸



時常可以看到球類比賽



購物：

眾所皆知，英國的外食是世界出了名的貴，隨便在餐廳吃一頓飯可能都要花上好幾百甚至破千元台幣，為了省錢加上學校附近真的沒有甚麼吃的，大部分時間我們都會和室友們在宿舍自己煮飯。好在採買非常方便，距離學校只要搭公車車程 10 分鐘的小鎮中心上，就有多家大型連鎖超市如 Tesco、M&S、Sainsbury's，以及能買到各種東方調味料與泡麵的亞洲超市等。

在眾多選擇裡，平常買菜跟添購日常用品時，我們最習慣去 Tesco。其實英國的煮飯成本沒有想像中高，這裡的生鮮價格大多和台灣全聯差不多，甚至像牛奶、肉類或土司等品項還更便宜一些。強烈建議剛抵達一定要去下載他們的會員 APP，因為 Tesco 獨有的「黃標會員價」真的差非常多！不過下載時需要將手機的應用程式商店地區切換成英國，這部分可以參考網路上的教學；如果剛到當地還不會弄或者嫌麻煩，也可以直接上小紅書搜尋「Tesco Clubcard」，通常會有其他網友分享的條碼可以截圖掃來使用，長期買下來省下的折扣不無小補。至於另一家超市 M&S（瑪莎百貨）走的則是比較高端、精緻的定位，但單價就比 Tesco 高上不少。因此，我通常只會在那邊買他們家的甜點、現烤麵包，或是回國前去挑選零食餅乾當作伴手禮。

除了滿足民生需求，鎮上同時也有一些平價的服飾店、運動用品店、以及英國街頭非常盛行的 Charity Shops（慈善二手店）和古著店。週末或課後有空的話可以去鎮上悠閒地逛逛，有時候在二手店裡挖寶，或是剛好碰上小鎮廣場的市集，常常會有預想不到的驚喜與收穫(帶了一整套下午茶組回家)。

付款方面大部分商店與超市都接受信用卡或電子支付，有時候甚至不收現金，所以建議來這邊現金不需要帶太多，到最後通常都會花不完又帶回家。



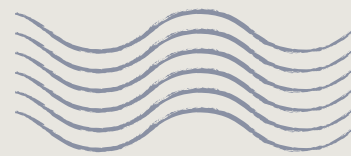
天氣：

拉夫堡位於英國中部，冬天的氣候特徵非常鮮明：氣溫偏低且日照時間極短，大約到了下午三、四點天就會完全黑掉。對於剛從台灣過去的學生來說，一開始可能會有些不習慣。而且英國很會下雨的傳言真的不是開玩笑，冬天一個月能看到五天太陽已經是奇蹟了，2026年甚至整個一月都在下雨。春夏季的Loughborough在天氣轉暖後，不僅陽光普照，日照時間也會拉長到晚上八、九點才天黑，景色真的非常漂亮可惜我是下半年去的只體驗到了一兩個禮拜。

英國的雨通常是伴隨著陣風的細雨或陣雨，撐傘不僅麻煩還非常容易被吹斷，所以你會發現當地學生幾乎沒有人在打傘。來英國交換最實用的單品，絕對是一件帶有帽子的防風防水外套！遇到下雨時，帽子一戴就能瀟灑地走去上課，這絕對是融入當地生活的最快方式。雖然Loughborough的緯度已經相當北邊了但因為離大西洋太近下雪的機率不高，我去的時候只有一月下了兩次，其中一次大概下一個小時就轉成下雨到處都變得泥濘不堪。

選課：

羅浮堡大學除了上學期比大部分學校都晚開學(約10月)，選課制度跟政大差異很大，學校會寄送一份商學院課程的簡章，可以上校網查詢每堂課的教學大綱與評分方式。不過選課的時候學生無法預先知道課程是在哪一天的哪一個時段，所以課表很容易跟碰碰車一樣撞的亂七八糟，需要後期透過郵件和校方加退選。負責外籍生事務的主任人非常nice基本上都能想辦法滿足你的選課需求，整個選課流程會在開學兩週內結束所以有需要調整也可以開學直接找主任幫忙。



修習過的課程：

Principles of Marketing for Sport and Leisure (難度：★)

這堂是開給一年級的課，主題是行銷管理但結合了羅福堡大學的強項體育，算是滿具有學校特色的課程。學期成績全部來自於期末測驗，我那次是兩題申論題課堂上有出現過類似的討論，還允許帶小抄所以難度不會到太高有興趣的話推薦修習。

Global Brand Management (難度：★)

這堂是開給二年級的課，內容主要是在講述成功品牌在不同面向的經營策略。教授每個禮拜都會設計題目和學生互動。期末有一份團體報告，但建議慎選組員那時候遇到兩個外國組員直接吵起來在討論的時候互噴，幸好最後還是過了。

Financial Risks Management (難度：★★★★★)

這堂課是三年級的課，主要是在探討如何利用各種金融產品來避險，課程內容大概會有點像台灣的衍生性金融商品，有不少模型和計算加上英文授課自己覺得有點難度，學期成績全部來自期末考，需要稍微多花一些時間準備以及寫考古題。

International Corporate Governance and Firms (難度：★★★★★)

這堂是開給三年級的課，課程內容主要是各個國家的的公司治理制度，期末需要選擇一個國家的制度來進行分析，並討論其是否有與其他制度進行整合來完成一份課程報告。課程深度跟難度個人覺得偏高，報告需要花大約兩周才能完成，對主題很有興趣的話再來修習比較好。

Information and Knowledge Management (難度：★★★★★)

這堂也是開給三年級修習的課程，內容偏向資訊管理但可能我不是讀相關專業的所以覺得內容有點抽象。期末同樣也需要繳交一份個案報告，需運用課上的內容來為公司提出改善策略，大約也需要花兩個星期完成。

