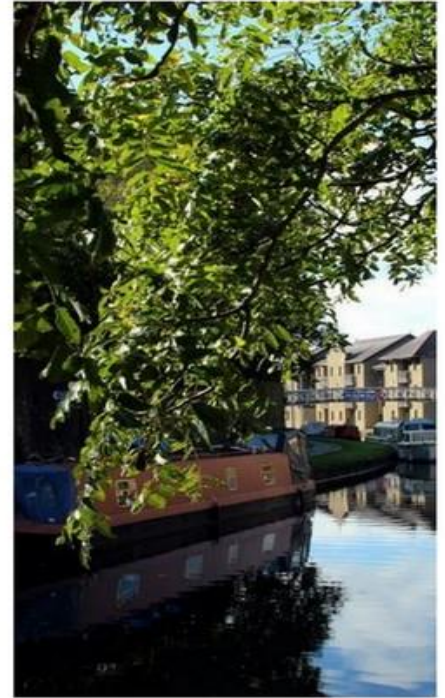


Lancaster University (蘭卡斯特大學)

2012 秋季 交換生活報告

金融四 97302016 李盈瑩



➤ 學校介紹與課程



Lancaster 位於英格蘭西北部，是一座歷史悠久、周邊環境清幽但生活機能皆備的小鎮，與大城曼徹斯特與利物浦來往車程約 1-2 小時。Lancaster University 則位於 Lancaster 南方郊區，校園廣大開闊，以商學及社會學、物理學聞名，世界排名第 124 名(The World University Rankings)。著名的蘭卡斯特大學管理學院於 2012 年剛獲得 Times Higher Education 的 Business School of the Year 獎項，其近年優秀的表現也吸引許多國際學生就讀，為英國國際學生比例較高的學校之一，許多台灣學生也選擇來此攻讀碩士、博士學位。

● 選課與課程相關資訊

關於選課，在出發之前，可以看看公布在蘭卡斯特大學網站上的開課課表，列出預備的課程名單，到達學校之後，在確定版本的開課課表上，再次確認想選的課程上課時間有無變動，並且多加入幾堂課程作為備案。迎新周的其中一天就是交換生選課的日子，眾多學生集合在 Great Hall 大廳中，現場人工選課：每個系所各有一個攤位，必須在攤位前排隊與各開課系所教授或課務人員面談與簽核選課單，並在最後將選課單交給現場 International Office 的人員，才算完成。由於人工排隊選課的機制影響，先到先得，為了避免想選的課程額滿選不上，在開放入場前提早排隊是比較安全的作法。

以大學部上課的情形而言，一門課的上課時數通常分散在一周內的 2-3 天，若加上討論課，則為 3-4 天，每次 1-2 小時。換言之，同一門課，一周可能需要上課 2 天，分別於星期一與星期二，每次上課為時 1 小時，並配有每周 1 小時的討論課，與台灣的上課模式十分不同。教授的教學方法和台灣很不一樣，傾向啟發性與實作為主，課前閱讀做準備、課堂實際演練理論或模型、與同學討論，授課是輔，概括而言，「自主學習、大量閱讀、同儕討論」是學校最重視的三個部分。

政大有 Moodle 平台，蘭卡斯特大學也採用線上學習平台

(http://www.lancs.ac.uk/iss/projects/student_portal/，登入後選擇上方的“ Moodle”)。舉凡小考、作業繳交、課程內容 ppt、課前閱讀資料、寫作業的相關資源，以及線上舉行的工作坊，都在 Moodle 上進行，時常需要登入 Moodle 查看有無課程的新資訊或是作業。

需要注意的是，有些課程每周上課的時段或地點會有所不同 (例：第一、三、五周在 A 教室上課，第二、四、六周在 B 教室上課，或是每逢隔周的星期五加開上課時段...等等)，要掌握每周的課表，可以登入 Student Portal 網站並瀏覽其中的“ Timetable” 查看每周課程的詳細上課時間與地點，就可以避免搞錯時間跑錯教室的情形囉！

● 課程介紹與分享

蘭卡斯特大學管理學院並未限制交換學生的選課領域，所以全校的課都可考慮修習。秋季學期交換生的選課學分數為 12 學分，若以一門課 4 學分計算，共可修習 3 門課程。以下介紹我修習的三門課程：

- LING211-The Language of Advertising

為英國文學與語言學系開設的課程，主要探討語言如何在廣告中應用。每堂課配合大量平面與多媒體廣告範例，介紹各種語言學名詞與理論。每周有指定課前閱讀資料，討論課前皆需在 Moodle 上繳交作業或發表感想，期中有個人分析作業，期末需繳交報告。對於非語言學專業我而言，上課有些吃力，但也因此學習到很多新鮮的名詞與語言分析方法，並且欣賞各國的有趣廣告。

- MSCI203-Introduction to Systems and Business Analysis

管理科學系開設的課程，介紹各種系統與商業分析理論，並於個人作業中應用。針對課前閱讀資料，每周舉行 1-2 次線上小考，也要參加線上工作坊給予同學作業上的建議。據教授說法，這門課很新，每學期的作業都不同，我這學期的作業是找到一位實際在業界工作的分析師，各行各業皆可，只要其工作包含「分析」的部分，並與受訪者進行訪談、錄音、打逐字稿，並應用課堂與課餘所學，研究分析師對於職業上「成功」的認知，以及其衡量成功的方法。這門課對我來說是最具挑戰性的，從找尋受訪者、以英語進行訪談到最後完成研究報告的各個環節，都無形中增進英語應用能力和學術能力，完成報告的成就感也是只有在努力過後才能體會。

- OWT226-Management and Information Technology

組織、科技與工作學系（類似台灣企管系的分支）開設的課程，探討如何管理並有效地在職場運用科技。從全球化造成的資訊應用演變，一直到如何應用科技監督員工的工作效率，這門課的啟發性與實用性兼具，教授很鼓勵學生互動、發言，是我很喜歡的課程。小組報告與 Moodle 上討論並行，每周有指定閱讀與參考閱讀資料，期末需繳交個人報告。

➤ 生活及文化交流

交通

蘭卡斯特大學校園與 Lancaster 鎮是分開的，從學校至 Lancaster 鎮上，搭乘公車約需 25-35 分鐘，單程票價 £ 1.60，來回票價 £ 2.30。亦可搭乘每周三免費往返學校與鎮上 Sainsbury's 超市的購物專車，到鎮上購物。Lancaster 的近郊海濱城市 Blackpool 可以從學校搭乘公車抵達，但須注意假日班次較少，預先估算回程時間。Lancaster 的地理位置不錯，最近的景點如風景優美的湖區 (Lake District) 搭乘火車不到 1 小時即可到達，到大城曼徹斯特也只要 1 小時。

南至倫敦、北至愛丁堡，搭火車約需 3-4 小時。如果想要頻繁搭火車遊遍英國，建議可以在任一火車站憑護照與照片，花費 £ 28 辦一張 Young Person' s Railcard (16-25 Railcard)，無論現場買票還是網路預定 (購買時選擇「具備 16-25 Railcard」的選項)，在適用的票種上皆可省下 1/3 的火車票費用。若是使用 16-25 Railcard 折扣搭乘火車，就要將卡隨身攜帶以備檢票員查看。



如果是打算於開學前先至英國旅遊的同學，由於英國的火車票價採浮動制，據個人經驗，於出發前 2 個月-3 周之間，在網路上預先購買火車票的票價是最為便宜的。取票方式則可選擇 Fast Ticket Machine，在指定取票火車站使用當初用來訂票的信用卡以及取票編號，輸入 Fast Ticket Machine 中即可現場取票。

● 飲食

一提到英國，許多人的印象是：「英國的食物又貴又難吃?!」我認為「貴」是真的，但「難吃」就見仁見智，我也在英國吃過很美味的英式傳統菜餚與下午茶。在鎮上用餐，建議可以到小鎮北邊運河旁的 The Water Witch，食物道地又可欣賞河岸美景。以下則為我朋友推薦的鎮上美食：The Borough 的下午茶以份量多著名，口味也不錯。連鎖餐廳 Weatherspoon 平價好吃，The Merchant 和 The Meeting House 則提供價位較高的餐點。

至於校內日常用餐的部分，衡量校內餐廳用餐的費用之後，我選擇自己煮為主，平均一餐成本可降至 £ 2-4。在鎮上的 Wilkinson 以及 Pound World 可以採買到經濟實惠的廚具，而校內的 Hospice Store 也可以非常低價買到二手廚房用品。食材可在星期三、六到鎮上的露天市場購買，鎮上的 Marks & Spencer, Sainsbury' s, Tesco Express, Cooperative 等連鎖超市也是不錯的選擇，價位以 M & S 最高，但其品質也最好，其餘三間則可多方比價。鎮上也有兩家華人超市，分別是位於市中心的「金發」與位於 Sainsbury' s 附近的「東方食品」，金發的價位較低。校內超市則有 Spar 與學生會所屬的 LUSU Central 可供選擇，但其產品價位相比之下當然較鎮上高。飲料的方面，英國的包裝飲料並不如台灣的多樣，但英國的茶文化與便宜的



鮮奶與優格則是令人印象深刻。知名的 TWININGS 茶包在各大超市都買得到，Whittard 與 F & M 則需要從專賣店購入。在 Spar 與 Sainsbury's, Tesco Express，一品脫鮮奶價位約在 £ 1 -1.60 不等，優格則是以多個一盒裝購入較為划算。酒精類產品，以啤酒為例，則一律以超市內可買到的罐裝最便宜，小提醒～有時候店員會依法要求酒精類飲品的消費者出示護照等年齡證明，要在超市買酒要注意喔！如果要從台灣帶食材，可以依個人喜好帶咖哩塊或乾燥海菜等乾貨，在剛開學一切還未上軌道時，有熟悉又方便烹煮的家鄉味，我覺得非常實用！

● 住宿、洗衣



蘭卡斯特大學的住宿以「學院」(college) 來區分，全校共分為 9 個學院，是英國少數有哈利波特一般的學院制度的大學。若是秋季前往交換的同學，在 6 月或 7 月就會收到線上選宿舍的通知，共有兩個房型順位以及一些喜好(如：單一或混性別、安靜或一般樓層)可以選擇。我最後選上的是房型最基本、價格也最低的 Standard Room，位處校區北方的 Bowland College，距離各個主要上課教室很近，除了設備有時會故障需要維修之外，我很滿意我住的

房型。我那層樓共有 23 間單人房、兩間廚房、男衛浴、女衛浴(廁所三間、淋浴間三間)各一處。廚房是個很方便的交誼場所，在煮飯的同時也可以和 flatmate 閒聊，有時候也會受 flatmate 之邀到別人的房間裡一起看影片或是一起聊天。

洗衣的方面，須從校園內各 Launderette 內的卡片販售機購買洗衣卡，買卡後內含一次洗衣 + 烘衣的額度(需 £ 2.90)，後續充值皆必須在網路上辦理，每次最少充值 £ 10.00，憑網路充值後取得的序號，再將卡片插入 Launderette 內的充值機器，輸入序號即完成充值。

● 娛樂

在蘭卡斯特大學，可以體驗到英國獨特的飲酒與酒吧文化。由於大學位處鄉間，學生的娛樂活動不外乎運動、飲酒以及到鎮上夜店參加派對、舉辦派對...等。為了滿足學生需求，各學院皆設有一個酒吧，除了販售酒精類飲品之外，也提供傳統的酒吧運動——撞球與飛鏢。酒吧不僅是學生下課後的休閒場所，也是重要的社交場域，學院舉行的活動與賽事通常都選擇在酒吧進

行。每個學院酒吧各有特色，學校社團便常舉辦“ Bar Crawl” 活動，一個接一個酒吧巡禮、認識新朋友。我參加過 Study Abroad Society 與 People and Planet 舉行的兩次 Bar Crawl 活動，雖然是建立在酒精上的活動，但如果酒量不好也還是可以參加，因為 Bar Crawl 的主旨是在與人認識與交談，飲酒只是輔助。鎮上的夜店有幾家，其中我有去過的是學生會所屬的 Sugarhouse，大學生通常於晚上 11 點搭乘夜店的接駁車從學校出發，但在此之前，會在宿舍的廚房先玩飲酒遊戲，這樣的活動還有一個名稱叫做“ pre-drink”，學生間流行先喝醉了再去夜店。

看電影的部分，在鎮上有連鎖影院 vue 與 The Dukes，The Dukes 學生票價為 £ 4.50，較 vue(£ 6.50) 便宜，與台灣很不一樣的是，在 The Dukes 影廳外的吧檯可以買酒精或軟性飲料進入影廳內欣賞電影。

如果想在蘭卡斯特大學校園內體驗藝文活動，可以時時注意校內張貼的海報，無論是學生舞團、劇團，還是著名的舞台劇、單人脫口秀表演，都可以在校內的藝術中心購票，並在校內表演廳中欣賞到這些豐富的演出喔！

多文化體驗

蘭卡斯特大學校內的國際學生來自世界各地，多文化體驗是最令我印象深刻的部分。與政大相似的是，蘭卡斯特大學也提供多國的免費語言課程，由該國學生授課，在學生間頗受歡迎，我參加的韓語班更是每次上課都爆滿。校內也有各種文化研究社團，例如德國文化研究社、義大利文化研究社，從文化、食物、旅遊皆可擁有初級的涉獵。

環保社團 People and Planet 的英國同學詳細地跟我解釋英國的傳統節慶以及社會議題，我也參與社團每一次的討論和活動企劃。來自美國的同學自製南瓜派，並邀請同樓層的同學一同慶祝感恩節。學校為伊斯蘭教徒開設專門的朝拜空間，而校內的宗教中心也不像其他老牌大學一般以基督或天主信仰為主，而是尊重各種宗教信仰，任何宗教的信徒都可到宗教中心禱告、敬拜。當正值印度傳統節慶時，我也被印度裔的朋友邀請去參加他們所舉辦的慶祝活動。體育課程部分，我參與的是由校方與學院合作開設的免費太極拳課。這些經驗使我覺得收穫滿載，我想，也許就是在校內這樣多文化共存的氛圍影響下，使我對於亞洲甚至其他國家的文化更能夠沒有包袱的去看待、去學習。放開胸懷，放開既有的刻板印象，真誠地和在這裡遇到的學生、友善的居民交流，你會得到很多，想的到的、意想不到的、值得深思的、感動不已的回憶。

➤ 交換注意事項

宿舍設備報修與維護

在 Bowland College 的宿舍居住期間，曾遇過二次房間設備故障、二次公用設備故障，從這些經歷中學到，遇到問題的當下就要積極、有效地反映，而學校也會主動提供各種問題的反映管道。我遇到的兩次房間設備故障，分別是衣櫃門板鬆脫和暖氣故障，而公用設備故障則是公用廁所的沖水把手壞掉。

最有效的反映管道就是找所屬學院的 porter (24 小時)，或是撥房間內電話給號碼 333 的 Help Desk (上班時間)。向 porter 與 Help Desk 反映只要填寫或告知故障情形、房號、姓名與學號，porter 通常會列為急件處理。兩次房間設備故障的維修都很迅速，在反映的隔日就有維修人員前來修好了，公用設備的維修則費時較久，一周或兩周都有可能。如果對於維修的時程不滿意，也可以打電話向 Help Desk 追蹤進度，或是直接向處理國際學生課業與生活事務的 International Office 反映情形，可以加快維修的進度。

辦理住宿事宜時，學校會預先收取 £ 200 的押金，每位住宿學生都要確保個人房內的設備在遷出時也必須維持與遷入時同樣的狀態與整潔，否則一旦有汙損等情形，學校會從 £ 200 扣除部分作為維護費用再匯回你的帳戶。所以，學期期間個人房內設備的維護是很重要的，並且，在入住檢查填寫表格時只要發現有設備缺少或損壞 / 汙漬，就要立即向 porter 或 residence office 反映，可以避免事後可能的押金損失。