

生活報告：

(1)交換學校介紹及課程等學術方面資訊交換學校介紹

蘭卡斯特大學(英語:Lancaster University, 正式名稱:University of Lancaster)是位於英國蘭卡斯特市的一所學院制研究型大學, 1964年通過皇家特許狀成立, 屬於1960年代創建的平板玻璃大學之一。這所大學以其學術優秀和研究成果聞名, 尤其在商業管理、工程學、信息科技、環境科學以及社會科學等領域有著出色的表現。

2021年, 蘭卡斯特大學在完全大學指南(Complete University Guide)中排名全英國第8位, 在衛報(The Guardian)排名中位於全英國第10位, 並在QS世界排名中位於前135位。學生滿意度在全英國名列前茅, 且獲得了英國TEF教學卓越框架金獎(TEF Gold rating for teaching)。2018年, 蘭卡斯特大學在「最佳20個大學校園獎」中名列第三, 顯示出其校園設施和學生體驗的優秀性。

特別值得一提的是, 蘭卡斯特大學管理學院(LUMS)是世界頂尖的商學院之一, 長年穩居全英前10位、世界前100位。它是少數獲得AACSB、AMBA、EQUIS「三重認證」的商學院, 這一榮譽全球僅不到1%的商學院獲得。除商學院外, 蘭卡斯特大學的環境科學系、物理系在低溫物理方面擁有國際領先水準, 社會學系的教學和研究表現亦十分突出。

選課

由於我是以研究所學生的身分前往蘭卡斯特大學交換, 故對一般學士班的選課毫無概念。蘭卡斯特管理學院的每一個科系或是所都有自己獨特的課程規劃, 我自己需要上的課是The MSc Digital Business, Innovation and Management programme, 上學期的課皆為必修, 故我並沒有經歷選課這一個階段。以下列出必修課的簡介：

MSCI584: Core & Emerging Technologies :

該課程涉及最新的、新興的和仍在發展的技術。所有這些對於我們的工作生活都具有重要意義，並且對於生活的其他方面也變得越來越重要。這些會議將探討這些技術從何而來、如何發展、為何如此重要。本模組將介紹實現數位業務流程的底層技術和服務。在更大程度上，這些技術將使不同類型的創新在技術驅動的組織中佔有一席之地。總體而言，該課程可以被認為涵蓋了用於現代數位業務應用程式的技術和服務的介紹。

MSCI585: Digital Business & Marketing :

數位業務是當今領先的開展業務的方式。商業界的超級明星是那些擁有平台可以創建互聯生態系統的人，例如微軟和谷歌。任何持續經營的企業要想在當今快速變化的消費者和企業界中生存和發展，就需要了解如何增強數位化。為此，該模組提供了各種框架和案例研究，幫助學生全面了解數位業務。與數位業務密切相關且重要的一部分是數位行銷。本模組透過專注於網路和其他對行銷產生深遠影響的技術，提供了傳統的行銷報道。這些講座是互動的、多模式的、真實的，涉及各種練習，可以幫助您理解和使用各種框架。

詳細的課程設計內容可以在學校的課程網站上找到：

<https://www.lancaster.ac.uk/study/postgraduate/postgraduate-courses/digital-business-innovation-and-management-msc/2024/#structure>

(2)生活及文化交流

在蘭卡斯特大學期間，對於交換生來說，了解附近的超市資訊至關重要。由於英國的飲食習慣可能與自己的不同，加上經常外食可能會對預算造成壓力，大部分學生都會選擇自己烹飪。然而，蘭卡斯特大學校內的超市選擇較少，價格偏高，因此許多學生會選擇前往鎮上的超市購買日常所需。

校內：

- Spar: 這是蘭卡斯特大學校內的一家小型超市, 所在位子在學校郵局的斜對面。雖然價格比鎮上的超市略高, 但因其便利性, 對於急需購買的日用品或重物如水等, Spar仍是一個不錯的選擇。
- Central: 校內的另一家小型超市, 由學士會負責管理營運。比較特別的是Central有販賣本地小農的牛奶以及冰淇淋。

鎮上:

- ALDI: 位於鎮上的ALDI是一家大型超市, 以其物美價廉著稱。雖然需要步行一小段距離, 但這裡的微波米、蔬菜以及鮮肉等商品價格非常合理, 因此成為許多學生的常去超市。ALDI作為一個國際連鎖品牌, 在歐洲其他國家也有分店。
- Sainsbury's: 另一家位於鎮上的大型超市, 其最大的便利性在於每周三提供免費接駁車服務, 讓學生無需支付額外的公交車費用就能輕鬆購物。因此, Sainsbury's成為許多學生首選的超市之一, 其豬肉和雞肉品質也相當不錯。
- Poundland: 顧名思義, 裡面的商品大都為1英鎊。以低價出售各類商品而聞名, Poundland是購買生活必需品的好去處, 如廚房用具、碗盤等。雖然不提供生鮮食材, 但其便宜的價格和豐富的商品種類仍然吸引了許多學生的光顧。

蘭卡斯特大學擁有8個宿舍社區, 但由於研究生的身分只能被分配到Graduate College。其地理位置相對較為不便, 位於Campus的角落位置。我被分配到的房間有獨立衛浴, 廚房共用。建議學士班的同學可以選擇Furness和Fylde, 這兩個宿舍因其位於校園核心地帶而受到青睞, 使得從這裡出發到校園的任何地方都十分便利, 對於就讀商學院的學生來說尤其理想。Bowland宿舍因靠近巴士站而地理位置優越, 但相比之下可能會稍嫌喧鬧。

值得一提的是, 大部分的宿舍都擁有自己獨特的Bar, 每個Bar都有其獨特的特色和標誌, 這反映了蘭卡斯特大學宿舍文化的多樣性。此外, 宿舍社區會在學期末

舉辦派對，這是學生社交和放鬆的絕佳機會，也是蘭卡斯特大學獨有的文化特色之一。

(3)交換需注意之事項

1. 文化適應與交流

- 開放心態：進入一個新的文化環境，保持開放和適應的態度是非常重要的。積極參與校園活動和社交活動，這將有助於您更快地融入新環境。
- 文化差異：了解和尊重英國和校園內的文化差異，這包括日常禮節、學術誠信等。

2. 學術準備與管理

- 課程選擇：選擇自己最為感興趣的課程，若有意抵免學分，先確認本身的科系是否允許抵免以及相關規範。
- 時間管理：學習和社交活動很豐富，有效的時間管理將幫助您在學業和休閒之間找到平衡。

3. 生活安排

- 住宿：及早確定住宿選擇，基本上蘭卡會為交換學士提供校內宿舍，但有聽聞還是有些交換生沒有被安排到校內宿舍需要自行處理，若在外租屋要考慮交通、費用和生活便利性。
- 預算規劃：英國的生活成本相對較高，合理規劃您的預算，包括食物、交通和娛樂開支。

4. 健康與安全

- 醫療保險：確保您擁有適用於英國的醫療保險，瞭解就醫流程和急救設施。
- 個人安全：熟悉各緊急電話(999)，尤其是在夜間外出時，注意個人物品的安全。

5. 法律與簽證事宜

- 簽證要求:確保您的護照和簽證有效,並符合英國入境和學習的要求。
- 法律法規:了解並遵守當地的法律法規。

7. 緊急聯絡準備

- 緊急聯絡資訊:記下重要的聯絡資訊,如大學國際辦公室、當地緊急服務、保險公司等。