

交換心得 University of Sussex 2023 一學期

公衛四 范志新 b08801002



(校園隨手拍攝)

1: 筆者簡介/學校簡介

在我這屆申請時恰逢疫情肆虐，導致交換名額銳減，我也是歪打正著的選到了薩賽克斯大學。在過完半年的生活後，我可以大聲的說這所學校根本是一所「交換學生」的 Hidden Gem! 校園美麗，地理位置優異（到機場、倫敦都非常方便），開銷也比倫敦便宜不少，非常推薦給想要體驗異地生活的學生選擇。自由、年輕、熱情都是這裡的代名詞，同時又不會有倫敦的大城市壓抑與冷漠感。

優點：

學校校園感十足，也有很多綠地可供野餐！

交通十分方便，由市中心往返學校的公車班次多。校園裡有 Library / Student Center 可做讀書與單純休息，若在台大總圖與系所活動室讀過書就應該很適應。

非常關心學生，會一直寄信提醒有沒有心理健康/就業/課業問題，校內設施非常的新又人性化，在學校上課其實算是享受。

除了 Housing team 以外信件回復速度都很快！

喔對，校內還有酒吧！（Isn't that suuuuuper cool!?)

缺點：

食堂很難吃又貴（其他英國學校的食堂真的又便宜又好吃）

學期只有十周，加上一直罷工，我是真的沒有學習到什麼東西 QQ

點名也是點一個形式派，有點但是根本不算成績

宿舍部分，本人雖未住到學校宿舍，但有進去過各個宿舍實地查看過，內庄非常完善，交誼廳也算寬敞，各項設施皆非常齊全，非常推薦住宿舍（跟台大宿舍比大概是**比雞腿）

但其實我沒有這麼常待學校（當時住在市中心），學校內的社團也比較沒有向台大一樣值得參加，等等只會在「樂」介紹一些我覺得值得參加之活動。下面就介紹 Brighton 這座城市吧～

2: Brighton 食

超市部份



>最便宜

>比 ALDI 貴一點點

>品質最不穩

>最方便

>大部分人都去這買

>貴

>品質較穩

>方便

>有較多亞洲東西

>貴

>品質爛 QQ

>學校有 但貴

>應急用...

>品質超好且穩定

>全 Brighton 只有一間

>皇室御用 (私心推薦)

其他還有 TESCO、ASDA、Morrisons 都不錯，看自己住哪裡再自行決定嘍～

餐廳部份

BurgerBrothers、Goemon、棋哥 Bistro、Bankers Fish and Chips。不過一餐所費不貲，通常都吃交際餐居多，所以推薦多交朋友然後問他們比較準！

3: Brighton 行

城市內：

沒有 Ubike、捷運。但萬幸的是還有公車 QQ

請先下載 Brighton & Hove bus APP

基本上這個 APP 包含導航、查詢路線、買票一手包辦
單趟 2.2 鎊（對，單趟是台灣的 7 倍）

此時請趕快用學生證，可以享受一日票 4.25 鎊優惠



往倫敦/機場:

有火車 / national express(客運)兩種

基本上我會推薦火車勝過客運

一方面有買 Railcard 比較便宜，一方面省時間

- 火車

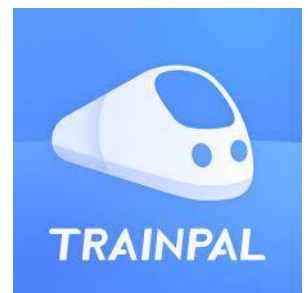
訂票 APP 推薦使用 Trainpal

他沒有手續費，而且時常有一些優惠，比 Trainline 划算

然後火車建議來回一起買，時常會便宜許多！（但還是相當貴）

- national express(客運)

只有在購買單程、前往 heathrow 機場、夜晚(火車沒班次)比較實用～



往歐洲國家/蘇格蘭:

去歐洲當交換學生，去到歐洲各國是每個人做到的事情，會打開你人生的世界觀。

而 Sussex 可以是坐擁了地利之便，離英國第二大機場 Gatwick 只要火車 30 分鐘，

Gatwick 也同時是 Easyjet 在倫敦的大本營，請一定要善用這個優勢！另外，請不要被台灣的飛機價格嚇到，從英國出發的飛機都是可以買到約 3000 新台幣來回的，像是搭高鐵一樣價格（我在 5 個月內去了 14 個國家，搭飛機總趟數超過 25 趟）

另外，要去蘇格蘭的同學也建議使用飛機，價錢差不多（飛機有時更便宜）卻更省時間

- 找尋機票

請善用 Skycanner 的 APP，且盡量選取出發地在 Gatwick 機場的飛機(即便較貴)。不然去其他的機場基本上要多花費 30 英鎊的火車費，且又會多耗費很多的時間，賠了夫人又折兵。

歐洲基本兩大聯航是 Ryanair 跟 Easyjet，請多使用他們的 APP 來做領取機票跟報到*

如果 APP store 或 Google 商店 找不到，請轉地區至英國下載

(另外補充，請到英國後盡早去倫敦辦理 Erasmus 學生資格，這樣搭 Ryan 享有 4 次的機票 9 折+免費托運行李！這樣子會省下超~~~多錢。只是我太晚得知此消息來不及辦理 QQ)

4: Brighton 樂

校內：

1. 開學交換生迎新趴

這活動基本上決定你 50% 在英國的社交圈！可以選擇你喜歡待的亞洲小圈圈，也可以選擇跟歐美人打交道。記住，你可以不用每一個人都認識，但至少可以認識一小部分人

(p.s. 去上半年/一整年的人，日本人群體較多。{學期制度關係}
去下半年的人，韓國人群體多，日本朋友需要自行尋找。
台灣人基本不多，因為只有台政有交換而已)

2. Language cafe

每周二晚上定時舉辦，每次都約有 100 人以上參加。是一個認識人的好管道，也是「免費」學習語言的很好契機。(真希望台大也有 QQ)

3. Active US

全校性體育活動，也有一點聯誼性質在。每天都有不同的運動供你挑選，一次只需要 2 英鎊是真的蠻佛的。(想進一步提升朋友關係，Active US 是一個很好的延續選擇)

校外：

七姐妹懸崖

都來 Brighton 了怎麼能不來最有名的 Seven Sister cliff！這裡

周

杰倫，007，哈利波特都來這裡取景過，在都市搭 12 號公車就可以到達了，跟著剛交到的新朋友一齊去吧！

Brighton 音樂劇

相信我，這絕對是私房景點。Brighton 的音樂劇場雖然小，但是「超，級，便，宜」，可以跟倫敦看一樣的具，但是花費少非常非常多。演員也都是完全專業的！（看完後就會迷上音樂劇！然後就荷包大失血 QQ）



海邊

Brighton 海邊可謂是把所有海邊的優點一次滿足：不悶不熱、吃喝活動多、風景美.....。重點是，這裡是礫石海岸，所以可以身體直接躺下去不用怕黏到沙子，非常舒服。

其他推薦：賭場/夜店（入場費 3 鎊）/碼頭活動/電影院/英式下午茶



5: 旅行注意事項

● 找尋旅伴

由於安全因素，我不太建議在歐洲獨旅，可以選擇跟學校認識的新朋友，也可以認識新的「台灣朋友」。這裡推薦兩個 FB 社團，加入後有很多在徵旅伴/徵沙發的。（我一共參加了 7 團旅行，認識了超過 15 名新朋友～）

[台灣歐洲交換學生 Taiwanese Exchange Students in Europe](#)
[歐洲自由行全攻略](#)

● 找尋住宿

建議多使用訂房網站較有保障，如 Booking.com agoda 等。Airbnb 要看地區，不過通常都沒有比較便宜。

另外，這裡傳授一個省錢小秘訣，通常住宿費用都是大支出，所以不太有人想要代墊。這時，你可以提出你先代墊，然後使用信用卡+ShopBack 吃回饋！而且，透過由你訂住宿，也可以讓 Booking.com 升級，這個會員資格是永久享有的～

<https://app.shopback.com/NYEij7HGkBb>

● 電信

英國退出歐盟之後，在歐盟用英國網卡就變得有限制了，記得去研究一下以免出國沒網路！（政策一直變，我當年使用的已經不復參考價值 QQ）



范志新

總共賺取

NT\$4,787.36

小總結：

總之，**Sussex** 是一座很適合當交換學生的學校，**Brighton** 也是一座很適合放鬆度假的城市（因為她本來就是英國的放假勝地）。我真的很喜歡、享受這段旅程，它讓我學習到很多課本以外的知識，也讓我學會很多寶貴的社交技能。在這裡衷心祝福選到 **Sussex**，或有成為交換學生的學弟妹們一切順利！如果還在猶豫選校問題，我高度推薦選擇 **Sussex** 作為你的目的地！

感謝李淑玉獎學金與其捐款人李明瑛教授。由於此獎學金，讓我獲取了人生中重要的社會觀察技能，與寶貴的文化親身經歷。希望未來能夠好好運用此次旅程所獲得的經驗，在未來能夠同樣回報公衛領域。



(校園內四散的野餐桌椅，是一個高度與大自然融合的學校)