



生活報告書

關於葡萄牙

為什麼會推薦葡萄牙做交換學生國家呢？

因為他的氣候比起其他歐洲國家溫暖許多，物價又較低，治安也很好，而且光是物價低就可以省超多錢(可以去旅遊 XD)

剛到里斯本一定會發現到處都是石板路，據說是因為葡萄牙曾經為海上霸權，意氣風發，為了要跟別的國家不一樣，刻意將所有的路改鋪上石頭，以示不同。(但如今，許多石子已破損，所以路上常常坑坑洞洞，且開在石板路上時坐在車子裡並不是很舒服。)

學校介紹

政大商學院在葡萄牙唯一的交換學校就是葡萄牙天主教大學(Catolica Universidade Portuguesa)，建於 1967 年，校區分散在 Porto、Braga、Beiras 和 Lisboa，我們交換的是位於首都里斯本的商學



院校區，里斯本校區非常的小，只有三棟建築，且平時會使用到的只有兩棟建築，但他可是一間 European Business School Rankings 32 的私立學校，在葡萄牙名號可響著。



←圖書館大樓

當地生活一

葡萄牙第一大城即為 Lisbon 里斯本，第二大城在北方為 Porto 波多。

里斯本市區交通與生活

右圖是在里斯本大部分會活動的範圍，

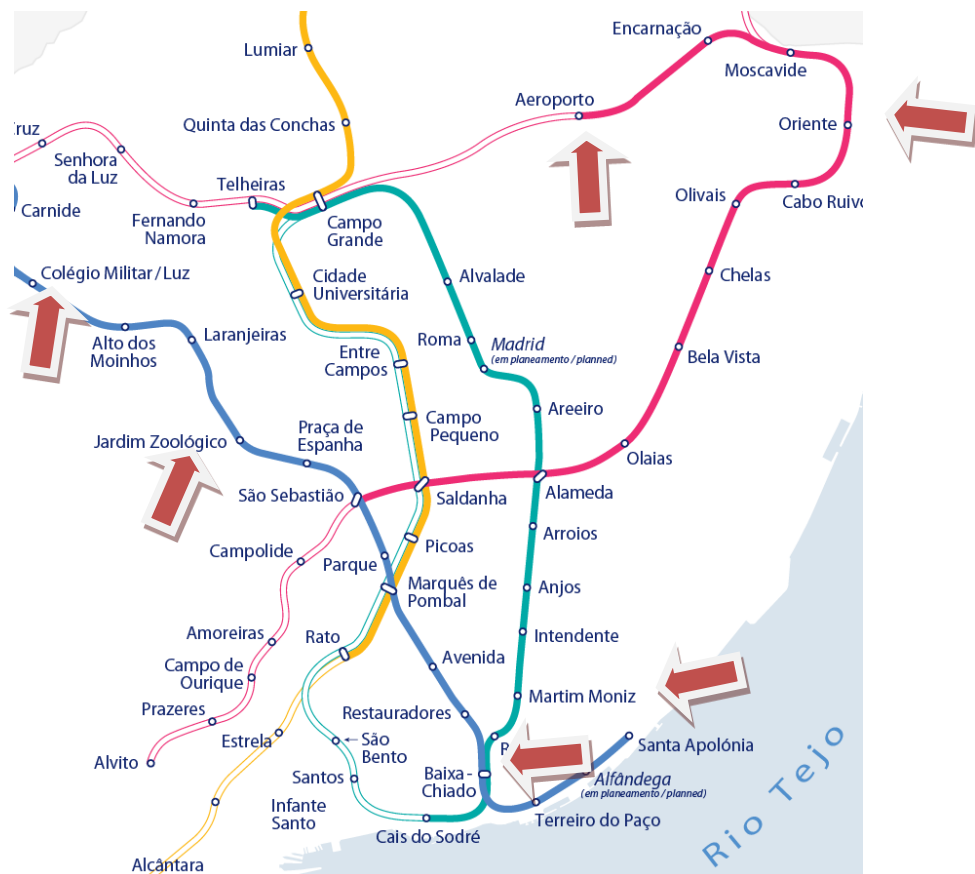
機場在紅線底

站“ Aeroporte”

藍線的機能較好，市區在

靠近藍線尾

端“ Baixa-Chiado”



綠線上多移民居住，治安聽說較不好，所以找房子建議找藍線，到學校也方便。

紅線 Oriente：有萬國廣場，以前世博會場，賭場，也是火車站的大站；出口也有一個 shopping mall，裡頭也有 Contenient

藍線 Colegio Militar/Luz 出口連接著一個很大的 shopping mall，Columbo，裡頭也有 Contenient

藍線 Jardim Zoologico 同時也是火車站 Sete Rio

藍線底站 Santa Apolonia 是主要火車站之一，搭去 Porto 的火車從這搭乘

綠線 Rossio 也是火車站，跟藍線的 Restauradores 非常近，有地下道通到 Rossio 火車站。若要到 Sintra 從這出發的火車是直達的

綠線 Martim Moniz 一出來有三間華人小超市，可在裡面找到醬油，豆腐等中式材料

學校交通

學校在藍線 Laranjeiras、Jardim Zoologico 及 Cidade Universidade 中間，從藍線兩站下車都需爬上坡約 15 分鐘，Jardim Zoologico 出來有巴士 768 和 755 可到，Laranjeiras 則是 764 可到學校，站名都是“Catolica Universidade”；由 Cidade Universidade 則是走下坡約 12 分鐘即可到達

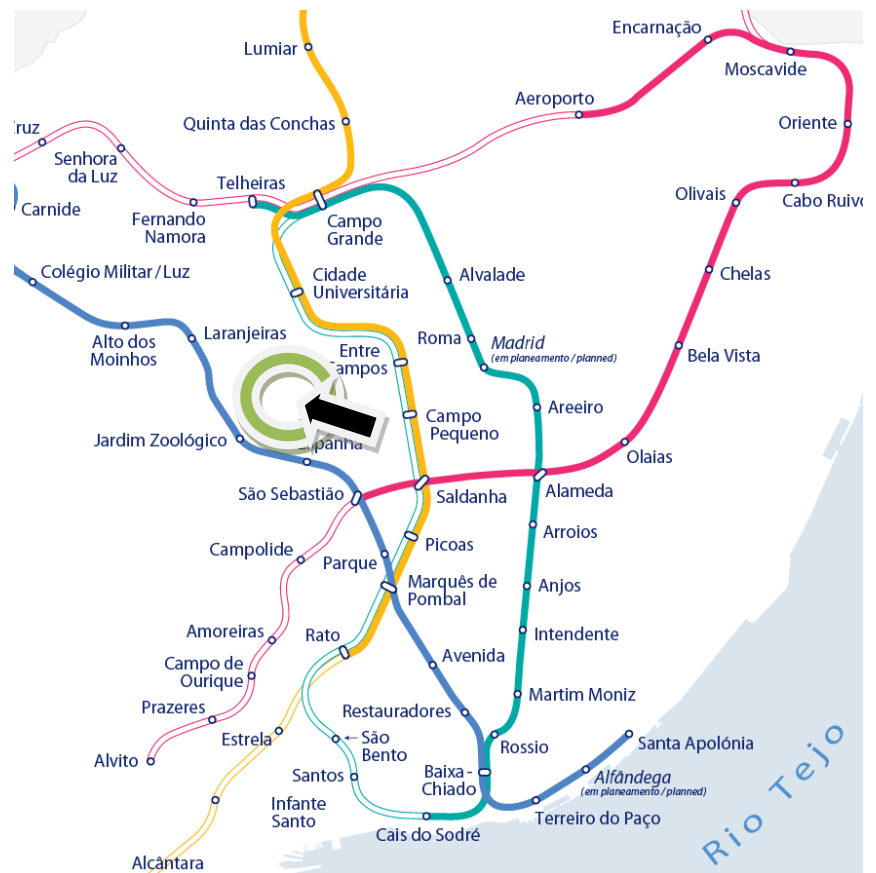
商學院教室在1 樓和2 樓，International office也在2

樓，如果有任何住宿、簽證或課程的問題可以到此詢，3 樓是老師的休息室和自習的地方，地下室有學校餐廳(一餐大約4,5歐)、咖啡吧以及電腦教室(可在那裏自行列印)

圖書大樓(library building)：一樓為咖啡吧、辦公室如出納組、秘書室、BES銀行、影印部以及入口櫃台carte de Loja (可以充值學生證中列印與影印的存額)，圖書館則在三樓。

生活機能

住家附近多為小超市Mini Preco或Pingo doce居多，Mini Preco較像台灣的美聯社，Pingo Doce則較像頂好，Lidl是德國超市，可大可小，但較少見，而Contentient則像愛買家樂福等量販店。藍線Colegio Militar/Luz 出口連接著一個很大的



shopping mall · Columbo · 有趣的是，在裡面超市、郵局、銀行、手機直營店都應有盡有。**綠線Martim Moniz** 一出來有三間華人小超市，可在裡面找到醬油、豆腐、青江菜等食材，是其他地方買不到的。

手機部分也不用擔心，開學時會有Erasmus的攤位提供Moshe sim卡，網內都免費，所以當地同學使用Vodafone而國際學生多使用Moche。但電話費需要到直營店去繳，或是開戶後透過帳戶也可扣款。

郵局為CORREIOS，寄明信片回台灣是0.80歐，除了歐洲地區為0.68歐，其餘地區都是0.80歐，若要寄信或包裹，則需到郵局買他們的信封或紙箱。寄外國郵件是藍色郵筒Azul喔！

飲食

葡萄牙最有名的就是 bacalhau 相關料理，bacalhau 就是風乾的鱈魚，超鹹的鱈魚乾，有超多種作法，據說有 365 種可以每天一種都不重複，最常見的就是 bacalhau a bras 是鱈魚乾剝絲後和馬鈴薯絲焗烤，以及 bacalhau de nata 鱈魚乾配奶油馬鈴薯，但在外吃真的太貴，隨便一份主菜就要 6、7 歐，一頓飯大概 10 歐跑不掉，所以在國外少不了的，就是要自己煮飯省錢啦！一星期肉、菜、魚等大約 10 到 15 歐，青菜水果都蠻便宜的這裡。至於飲水，葡萄牙人都直接生飲水龍頭，我自己是不敢，所以有買小型熱水瓶煮水。在外，咖啡廳非常多，叫 PASTELARIA，葡萄牙人點心文化很盛，從早到尾都有人在咖啡廳或是街坊小店裡飲用一份糕點配一杯濃縮咖啡當早餐或下午茶。

另外，葡萄牙人的飲食時間蠻奇妙的，多為下午兩點才吃午餐，然後五、六點下午茶，八、九點才吃晚餐。

住屋

建議住學校附近的藍線站或是藍紅交叉的 Sao Sebastiao 會較方便，租屋行情大概是 300 歐一個月包水電網路和公共區域打掃，通常是 300 以內就會有不錯的房子了。且要有廚房可以使用較好，並盡量不要太多人共住，或是廁所間數要夠。

開戶

開戶部分在開學時會有 BES 銀行設攤，可現場詢問，另外 BPI 是個更方便的選擇。我自己是申請 BPI 的開戶，因為他們有個 Erasmus 帳戶方便給交換生申請，只需具備護照和學校提供的永久地址證明，就可以到 Baixa-Chiado 的分行申請，連最低存款基本額都不用，但就也只能申請一般的 debit card，無法申請後面有安全碼可線上刷卡的 debit card。關於 BES 的申請文件較麻煩，也需最低存款額，需具 Catolica 的入學證明、在葡的居住證明或租房合約和 Fiscal Number，(借用學姊資訊：需到藍線 Restauradores 站的 Loja do Cidadao 申請，現場排隊不用預約，費用約 10€ / 若想要可上網刷卡買機票的卡片(debit card 後面無安全碼，故無法線上刷卡)，得另外提出到 BES 申請(無需手續費))

在當地開戶的好處是，有 debit card 可以在歐盟的所有國家內刷卡，就不用擔心出外旅遊帶的現金夠不夠，帶太多又怕危險，並且在歐盟內刷卡也不用手續費，若使用台灣信用卡刷卡，記得詢問銀行 pin code 是多少，在歐洲國家刷卡多需要輸入 pin code 才能結帳，不用簽名。

歐洲機票

廉價航空機票可參考 Easyjet 和 Ryanair，但 Ryanair 的機場一個在 Faro 一個在 Porto 都不太方便，光到 Porto 來回最便宜的巴士都要三十多歐，又來回要 6 小時，所以可以斟酌看看到底有沒有比較划算。

有趣的是，有些航空可以用不同國家的設定開啟，也會用當地國家的幣值計算機票價格，有時可以賺匯差省點機票錢囉。

關於延簽

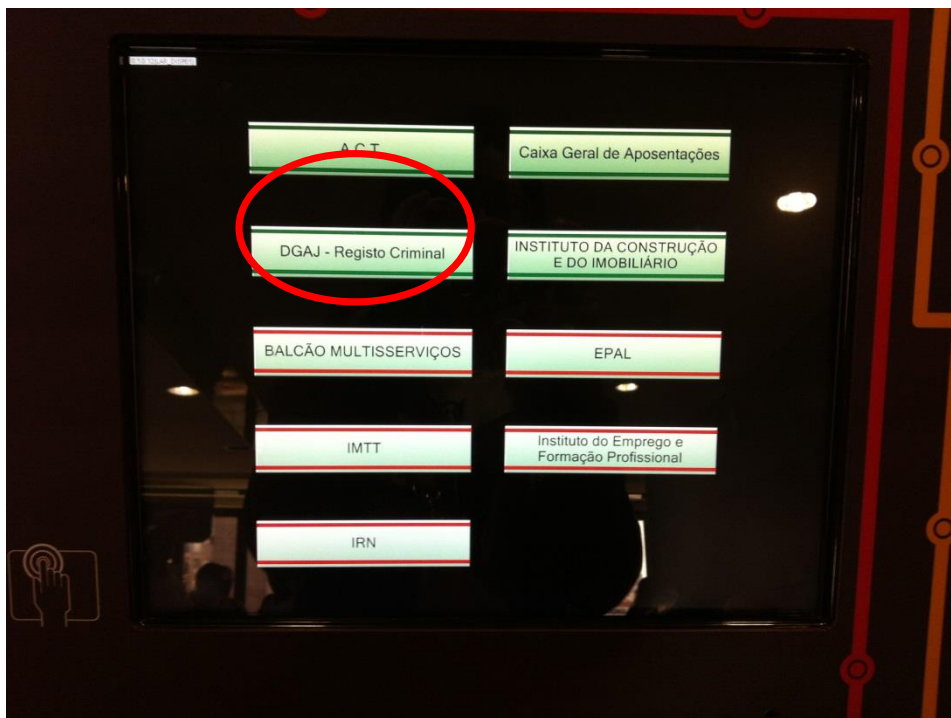
學期中簽證就會到期，這時就要記得去

SEF<http://www.sef.pt/portal/V10/EN.aspx/page.aspx>

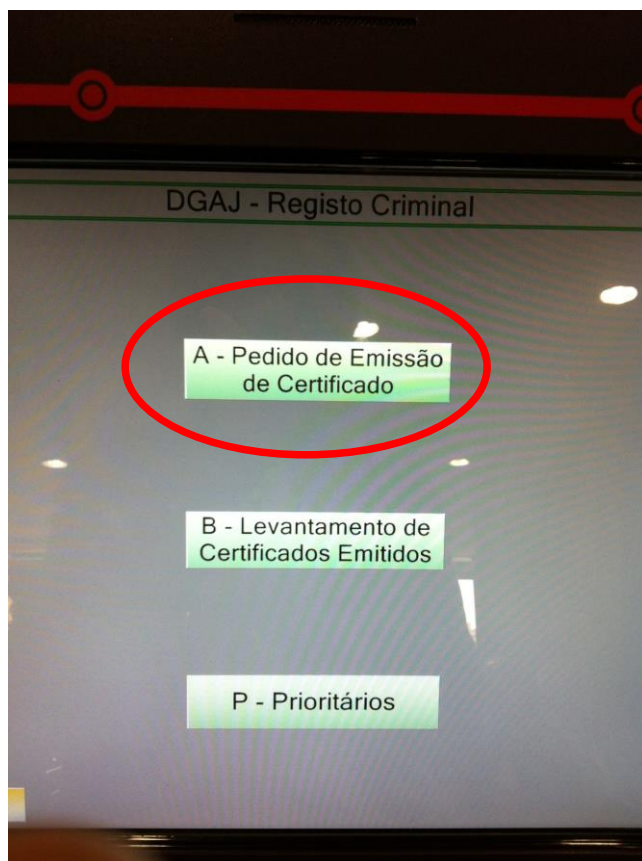
辦理延簽，延簽的詳細資料之前學姊有份報告寫得很詳細，在此我就補充說明一些細節。

1. Valid passport
2. Two pictures (現已不需要，當場拍攝)
3. Confirmation of the enrollment at CATÓLICA-LISBON 即 Acceptance letter
4. Proof of sufficient means of support (注意，辦理人員會注意你拿的財力證明的日期，若有開戶可以提供當地戶頭的餘額證明收據，若無，則需要請台灣帳戶再提供一份最新的存款證明)
5. Address Confirmation 若是有打合約，直接拿有房東簽名和地址的租屋合約即可，若沒有，則需到各地區所屬的戶政機關辦理索取單張填寫完資料後交由房東幫忙辦理證明，細節詢問房東會較清楚。
6. Proof of health insurance coverage
7. Portuguese Criminal Record 需要拿護照到 Loja do cidadão 辦理，當天即可領件，有兩個地方，位於捷運站藍線 Laranjeiras : Rua Abranches Ferrão n.º 10 (步行約十分鐘) 或藍線 Restauradores : Praça dos Restauradores n.º 17。我也是到 Laranjeiras 辦理的，辦公時間：星期一到星期五早上八點半到下午七點半，

星期六早上九點半到下午三點。進到 Loja do cidadão 後，直接上三樓在 A 號櫃台領取號碼牌等待，一份 3.5 歐。Loja do cidadão 人潮眾多，最好將等待時間預估進去。（我個人經驗是上午 10 點初頭到，等了 1 個多小時）

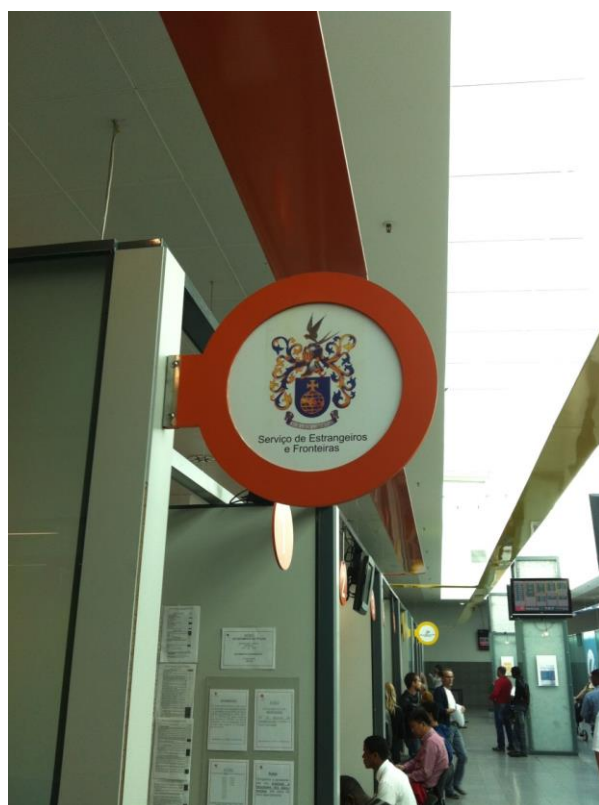
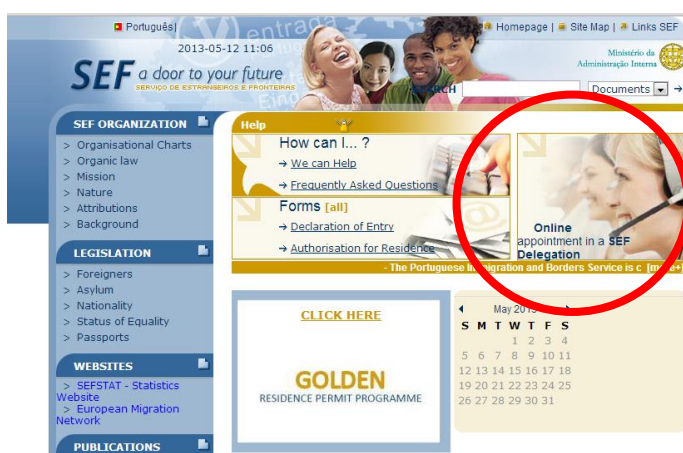


進入市民中心後在機器上選擇申請犯罪證明選項，然後選擇 A 選項，再靜候叫號再到 1 號櫃台辦理即可



8. 機票預訂證明 (這很重要，因為他會依據你回程日期決定給你簽證天數)

基本上可以請學校幫你預約，但我自己是採用線上預約的方式，到本文上方的網站，點選 online appointment，進入後點選第一個敘述選項，接下來 Home location 選擇 Lisboa，Reason 選擇第二個更新簽證的選項，進入後填寫自己的簽證訊息與出生年月日，接下來簽證地點選擇 Odivelas，與自己想要的時間，即可在預約的時間辦理簽證，幾乎不需要等候，有預約的話從抵達到當場拿到簽證大約只需 50 分鐘無需等待非常快速。



Odivelas 的 Loja do Cidadão 市民中心位置較偏遠，位處

Strada Shopping - Loja 2048 Estrada de Paiã, Casal do Troca 2675-626 ODIVELAS

的購物中心內，進去上 3 樓跟著指標找即可找到，到市民中心後直接持護照到此櫃台(上方右圖)辦理。

麻煩的是從 Lisbon 市中心過去搭乘 metro 會超過 zone1，所以地鐵卡是不能用的，可以在黃線底站出 zone1 前兩站 Ameixoeira 下車買票再進站，搭到底站出 Odivelas 後，外頭即有公車可以到達，但公車也是不適用地鐵卡，要另外買票。

補充說明：由於我們辦理的不是居留證而是短期簽證，所以會在偏遠的 Odivela 的市民中心辦理，之前學姊在 parque 辦理是因為由外交部代表處預約，而辦理居

留證所以可以在市中心辦理，但居留證費用較高也需較長時間等候，因此還是採用一般方式自己上網預約辦理短期簽證較快較方便。

另外，據官方說法是我們抵達葡萄牙三天內須向 SEF 報到，聲明我們已經到達歐盟，我因為沒有履行這項義務而在辦理延簽十倍罰款 30 歐，但也有的同學沒有被罰，只能說葡國人做事非常的因人而異。