

葡萄牙生活報告

衣

其實不用帶太多衣服來，衣服並不是很貴。主要買衣服的地點有 2 個，一個在 Colombo 商場，有 H&m pull&bear zara 等等的有名品牌，而且有一間 primark，primark 是一間很便宜很便宜的衣服品牌，很多衣服只有 5 歐以下，有特價是更便宜，是買衣服的好地方。另一個地方是 Baixa-Chiado，就是一個旅客區，也有很多服裝品牌。在 6 月的時間每一間店都在打折，是買衣服的好時間。另外，歐洲人體型比較大，我們比較難買到合適的長衫褲。

食

我個人比賽喜歡去大賣場，大賣場有 2 個，一個在 Colombo 商場，另一個在 Oriente 商場。出去吃大約 8~20 歐，學校有一間熟食餐廳約 3 歐，另有 2 間咖啡店但我還沒有去過。所以多數是自己煮，在里斯本超市和其他國家買東西相對便宜，牛奶 1.5L 約 2 歐，半個烤雞 2 歐，milka 1 歐，ben&jerry 或哈根達斯家庭裝常常特價 4 歐。在 Campo Pequeno 和 Baixa-Chiado 餐廳選擇比較多。在 Martin Moniz 有 3 間華人超市，陳氏超市種類多和價值比較便宜，是里斯本的唐人街。在超市特價品 pingo doce 比較便宜，但正價品還是去 Continente 買。

住

我是住在 Alameda，生活機能不錯，有公車 735 號直到學校，搭捷運去旅客區和學校也很快。Arroios-Intendente 之間的住宅都不要選，這邊新移民多比較不穩定。單人間一個月的租金約 270~400 歐都有。

行

基本上都是捷運和公車出行，有月票比較方便，里斯本並不大，很快就可以走完。捷運在放假和晚上時班次很少，常常出現 10 分鐘才一班 3 卡車的情況。

LisboaMove-me APP 可以查看公車班次

Metro LX 是看捷運圖

Skyscanner 和 Kiwi 是買機票的好幫手

Airbnb Booking.com Hostelworld 是住宿好幫手

Flixbus App 是歐洲長途公車公司，用 APP 買票方便和便宜

Go Euro App 歐遊買車票好幫手

Ryanair Easyjet Wizz Tap 是航空公司 APP 下載好比較方便

當地生活

里斯本學生晚上多數都是去 **BAR** 或是 **CLUB**，並不像台灣有很多選擇。雖然葡萄牙是歐洲相對安全的國家，但還是不要天黑還在外面，我有試過晚機回里斯本拉行李箱比黑人追罵和吐口水，回家也盡量選擇走大街有人的地方。葡萄牙也是一個熱情的國家，很多時間會有音樂遊行和很多有趣的節目。

近郊旅行

Obidos-在 **Campo Grande** 有長途公車去，約 8 歐，只有 2 條大街，有很多紀念品和有名的櫻桃酒，走到最後可以走一圈城牆走一圈，是有點危險，要注意安全。

Sintra-這是最有名的近郊景點了，在 **Oriente** 和 **Rossio** 都有火車可以去，建議買 **Sintra** 辛特拉的一日交通券，班次很多，主要景點有摩爾人城堡，蒙塞拉特宮和最重要的羅卡角。羅卡角是歐洲大陸最西邊的景點，在那邊風很大，拍照要注意安全，回程注意看公車有回去 **Sintra** 和去 **Cascais** 兩個方向，雖然兩個方向都有火車回里斯本市區，但注意不要搭錯車。

Evora-在 **Oriente** 火車站出發，注意早上去程只有兩班，晚上回程也只有兩班，要注意時間，我個人覺得沒有什麼特別景點，最有名的人骨教堂也很小，2 分鐘就可以看完，優點是可以拍照。另外聽朋友說還有跳傘可以玩，但個人沒有興並沒有去。

Cascais-在綠線終點站 **Cais do Sodre** 搭火車出發，是去海灘的好地方。

Porto-有很多號稱世上最美的景點都在波多，可以去那邊住個 2 天來個小旅行。

Ryan Air 來回機票常常出現 20 歐的飛機票，試試看有名的波多紅酒和濕三文治。

學校介紹

里斯本天主教大學始建於 1989 年，在教育和研究領域非常活躍，廣受國內和國際上認可，被譽為葡萄牙頂尖的管理和經濟學學府，我問過我的葡萄牙室友，他說里斯本天主教大學在葡萄牙是很有名的私立大學，師資並不比里斯本大學差。

在英國的《金融時報》評選出的全球前 50 名頂級商學院中，里斯本天主教大學商業與經濟學院榜上有名，排名第 33 位，是唯一一家榜上有名的葡萄牙大學。里斯本天主教大學擁有 EQUIS，AACSB，AMBA 三項國際認證，三皇冠的光環使其備受國內外矚目。

學校位於 3 個捷運站的中間，我比較常在 Cidade Universitaria 回去學校，因為人比較多和是走大馬路，感覺比較安心。



學校其實很小，比政大還要小，5 分鐘就可以把學校走一圈了。上圖為上課的大樓，國際事務辦公室在二樓，辦公時間是星期一到星期五的 11am 到 5pm，中午有吃飯時間，找助教要在門口的機械先拿號碼牌。餐廳在最底層，價錢約 4 歐。味道比較一般，但是在學校內唯一一間賣熟吃的店，中午時間很多亞洲面貌都是來讀書四年的澳門人，其他都是咖啡店。根本上只有去這兩個大樓，對面 3 個是法學院和語言學院的，我也只是和朋友去過一次看看。上課大樓對面是圖書館，影印部、行政的部門、咖啡店還有銀行。學校給的學生證沒有照片，所以有些景點查看學生票的資格會比較嚴格。

我這學校共上了 3 堂課，Marketing in the New Era (5.0 ECTS)，Social Entrepreneurship (4.0 ECTS) 和葡文課(4.5 ECTS)。

Marketing in the New Era:

一星期上課時間 6 小時，但其實中間有約 2 個月時間沒有課要上，上課有一半的天數都是教授的朋友來教室作講座，講者都是對商業很有經驗的人，而且內容很多元化，可以學到很多。另外有 3 份小組報告，前 2 次的報告一組有約 15 分鐘的時間，根據老師給的題目完成方可，並不會很難。最後一次報告是做一個企劃書，建立一個推廣葡萄牙的文化的企業，最後由同學投出最受歡迎的方案。沒有期中考，有期末考佔 50%，基本上上課有聽考試就會了。上課絕對不能玩手機筆電，拿出來看看也不行，老師很注重這一點。

Social Entrepreneurship

一開始先做一份個人作業，然後第 2 堂課分組，每個星期都要交一份小組作業，不會太難，沒有期中和期末考，不喜歡考試的同學可以選這門課。

葡文課

我上的是一個學期的課，一星期有 5.5 小時的課，這堂課是小班教學，加起來約 10 個人，要另外給學分費。老師教學很認真，有功課分和上課表現分，有期中考和期末考，考試我個人覺得有點難，認真唸是可以過的。要買一本教科書約 20 歐，老實說進度和理解能力會比其他外國人差，因為他們的母語都是相近的語言，如西班牙文。有些交換生還會直接修第二階段的課，但老師還是會細心向我講解，我覺得這是小班教學的好處。

交換需注意之事項

簽證

簽證是第一個大難題，也會是這次交換中最令人頭疼的地方，回想起來之後的問題也沒什麼大不了。相關申辦文件很多學長姐已經說過，我經歷最新的細節則在電子報中跟大家詳細解說。

歐洲安全問題

里斯本安全問題不多，在旅客區多注意小偷，我有來自波蘭的室友在 **Baixa-Chiado** 這邊的旅客區被偷的錢包。

當然也出去別的國家旅行更要注意安全，特別在法國和意大利，先上網看看他們的行騙手法，到了景點你會發現他們會用你看過的手段來騙你其實蠻有趣的，當然也顧好自己身上的貴重物品。

天氣

里斯本的雨季是在冬天，而且每次下雨風都很大，雨傘要買一隻很堅固的。在外國因為季節的不同會有白天很長的狀況出現，常常晚上 9 點天才開始黑，所以晚上和朋友吃完飯再回家也不怕不安全。

銀行卡

我拿到的是 **Visa Electron** 卡，是一張 **debit card**，限制很多，在外國這次給小朋友用的卡，所以會有少數的店不接受這張卡，所以出去旅遊還是帶點現金比較好，我使用的 **Novo Banco** 銀行在學期結束退卡會收約 15 歐的使用費。銀行卡會以寄到報給銀行的地址，如果和很多室友合租要多多注意去信箱。

郵件

去之前可以開一個新的 **gmail**，因為不像政大有郵箱給我們用，如果用我們常用的郵箱會有很多學校廣告郵件寄到那邊，所以把學校的郵箱和自己的分開使用比較好整理。