

生活學習報告

Católica Lisbon SBE

一、交換學校介紹及學術課程

(一) 學校介紹

天主教里斯本商業與經濟學院 (Católica Lisbon) 是葡萄牙天主教大學的商學院，大學於 1967 年成立，商學院則於 1972 年成立，是當前葡萄牙最頂尖的商學院之一，於 2022 年金融時報所排的歐洲商學院排名位居第 27，擁有 AACSB、EFMD、AMBA 三冠王的認證。教育上非常注重國際交流，大多課程皆為全英文授課，交換生國家分佈廣泛，數量多。課程上注重多元文化的融合，注重分組討論。

(二) 學校位置與環境

學院為單一校區，與葡萄牙天主教大學的其他院區分佈在不同地方，位置座落在里斯本地鐵站黃藍線的交界，通勤時間不超過 30 分鐘，方便易達，附近多為校區，環境單純，因此適合作為學術研究的環境。

校區面積較小，僅有主要的教學大樓以及行政大樓（含圖書館）兩棟，大樓新穎，不過學習空間略顯壅擠，校區內有三學生餐廳，分別為兩間咖啡廳以及食堂，價格相對外面餐廳便宜一些，不過品質略顯不穩定，加減吃即可。

(三) 學術課程

選課上，採用先搶先贏制，在指定的開放時間內，透過表單輸入的方式，選擇你需要的課程，開學前共有兩次選課，開學後僅能退課不可加課，因此建議兩次選課都要選，能多選不要少選。其中較為特別的是，學校將原本的一學期拆分為上下兩學期，時程約各 1 個月半，學生可自由選擇上下學期的課程搭配，可連貫也可不連貫，學校也規定，交換生必須在上下兩學期最少各選一門課。

課程上，老師教學內容多元，涵括商學領域各個課程，從行銷、創業、程式、STS、CSR、財務、會計、統計等皆有，交換生可自由選擇喜歡的課程，報告和作業為各個任課老師規劃，不過每門課在期末週時，皆需參加期末考，期末考的佔比通常較重，約為總學期的 50-70% 不等，且不可請假，交換生須加強

注意。另外，學校有葡葡文課可以選，但由於使用機會相對其他語言較低，故沒有選擇熟習，後續也發現葡萄牙當地人的英文程度普遍偏高，英文在日常完全沒有問題，故如果對葡萄牙文沒有非常感興趣的話，可以不需修習，畢竟學費是需要另外付費的。

學校活動上，在開學前及開始會舉辦各種活動，通常時間約為開學前一週至開學後一個月內，活動內容從餐敘、一日遊、二日遊皆有，不管是市區參訪還是近郊參訪皆能找到，價格相對低的條件下，還能認識不同的外國朋友，對於想要盡快交到新朋友的人來說，非常推薦。

網路資源使用上，可以從 E-service UCP 上去搜尋，ESCA 主要是跟你的成績選課相關，Moodle 則是跟課程內容相關，另外如總課程、教室、校園新訊等可以去 Catolica 的官網上尋找，基本上都可以找到所需的資訊。

二、生活及文化交流

(一) 租屋資訊

由於學校並未提供學生宿舍，因此住宿需要自己尋找，我是從租屋平台 Uniplaces 上尋找，由於每間房間的開放預約時間不同，因此建議在至少三個月前就開始上網看看自己喜歡的房子，然後記錄下來可承租的時間，不然最後可能會面臨找不到或只有 CP 值偏低的房子，當初就是愛拖，最後原本喜歡的房子都沒有了。然後要注意由於沒有提供宿舍，因此學校有跟各大租房平台合作，在一些提醒的信中會提供優惠碼，只要在租房平台上輸入通常都能享有不錯的折扣，像是 uniplaces 則提供降低收續費的優惠，對於一次要租數個月來說，折扣金額蠻可觀的，務必要使用，尤其此平台的手續費高到嚇人，如果沒有優惠碼還真的會考慮再三。

(二) 風土民情

葡萄牙人不管是本土的還是非本土的，我覺得都蠻友善且挺有禮貌，遇到不懂的問一下都會幫忙，而且英文程度很高，也沒有太重的口音，基本上在當地生活完全沒有壓力，而且治安相對歐洲其他國家我覺得更好，基本上晚上在路上閒晃都不會有問題，也沒有看到逞兇鬥狠的場面，頂多就偶爾有人在路上鬼吼鬼叫，但就不到會影響人的程度。

然後小偷我覺得不多，只要稍微小心，基本上不需要太擔心，可能跟葡萄牙本身觀光的人並沒有很多有關？

（三）物價與食物

葡萄牙物價真的低，基本上餐廳的食物價格就高台北一些而已，但酒的價格則低很多，愛酒的夥伴來葡萄牙就對了，保證天天喝夜夜喝。總之來葡萄牙生活不會感到太大的壓力，在政大怎麼生活來葡萄牙就怎麼生活。

然後超市的食物，就屬牛肉、冷凍蔬菜、柳橙汁、葡萄酒是我四大日常必買項目，價格都比台灣的超市便宜很多，葡萄牙有兩間當地的大型超市，紅色招牌跟綠色招牌，我相對喜歡綠色招牌的 Pingo Dose，不過兩間物品都非常齊全，想買的基本上都有，而且到處都有開，有點像全聯的感覺，所以不需擔心買不到日常生活用品。

而亞洲超市的話，相對其他歐洲國家較少，我覺得可能跟葡萄牙亞洲人較少有關，我最常買的店是陳氏超市，偶爾去王氏，基本上這兩間就能買到大多的亞洲食品了，而這兩間都在地鐵綠線上，在主要市中心的旁邊，因此去市中心的時可以順便去買！

（四）推薦遊玩方式

首先，交換生一到葡萄牙就記得先去辦交通月卡，有月卡才可以搭地鐵和火車，月卡要花一點時間去排隊，然後記得要申請急件，然後有月卡就可以坐火車去海邊晃晃，基本上火車沿線都有海灘，可以挑自己喜歡的海灘，我個人喜歡靠近 NOVA 那邊的海灘，有很多人在衝浪或打沙排，如果也有興趣的話，在那邊就可以待很久了。

市區的話，能逛的景點挺多的，不過應該很快就可以逛完，所以後期我基本上都去海邊走走，個人蠻喜歡水族館的，然後那個最古老的電梯可以不用花錢坐，有小路可以走上去，省錢又省時。

三、交換需注意事項

簽證問題，可能是去葡萄牙交換的人的最大問題，因為去澳門辦實在是太不方便，個人還是推薦能辦簽證的話就去辦簽證，尤其我們學校上下學期都要至少選一門課且還有期末考，如果沒有學生簽證的話，會變得很難去完成整個

學期，雖然我發現我們學校有部分課程是以線上授課的方式為主，但不保證每一學期都有開，因此透過觀光簽過來的話，就會面臨可能被當的風險，而且不能在葡萄牙這個國家待很久，就我最後去很多國家之後的經驗，我覺得葡萄牙還是很適合居住和生活的。

里斯本有不少在當地生活的台灣人，人都很好且很友善，如果到了那邊可以去找他們，他們都很樂意帶你到處遊玩，然後介紹好吃的食物給你，所以到了那邊有任何問題都聯絡他們就對了，一定都能解決的！

最後，去不同地方旅遊都記得注意錢包跟手機，我身邊就有不少人被偷，像是雅典和巴塞隆納，記得在大眾運輸上要格外小心，人進進出出的時候就容易被偷，像我很怕被偷，基本上不帶卡片出門，全程仰賴 Apple pay 和現金，歐洲大部分地方都接受刷卡，所以現金不需要帶很多。另外，如果怕手機被偷的話，出發前可以先買好手機掛繩，尤其時可以防水的也準備一套，這樣不管去哪裡玩，都不用擔心會遺失手機或壞掉，算是到了歐洲才想到沒有帶到的小小遺憾。