

生活報告

一、 CATÓLICA-LISBON School of Business and Management

◆ 學校簡介

CATÓLICA-LISBON 里斯本天主教大學於 1967 年設立，而經濟管理學院則是於 1989 年在整個學校的組織重整過程中獨立出來。在 2008 年初，經濟管理學院成為第一所同時獲得 AACSB、EQUIS、AMBA 三重認證(triple crown accredited)的葡萄牙商學院，全球僅有約 1%商學院能獲得此三重認證。



CATÓLICA-LISBON 校區並不大，平常經濟管理學院的學生只會用到兩棟建築物，一棟是教學區，包括所有教室、學生事務辦公室及電腦室等；另一棟則有圖書館、出納處、學生證相關事務處以及 BES 銀行的分行等等，兩棟建築物的 0 樓都有 café 可以用來休息或討論報告等等。目前經濟管理學院大學部的學生約為 1000 人，研究所學生則約為 400 人。很特別的是，研究所學生中約有 50% 是國際學生，且研究所課程全部為英語授課，因此若是碩士班來交換，課程的選擇會非常的多元。此外，CATÓLICA-LISBON 經濟管理學院非常用心經營學術方面的成就，因此在商管學院的排名節節上升。2010 年在 Financial Times 對歐洲商管學院所做的排名中名列 62，2011 年大舉躍升至 33 名，



今年(2013)年底公布的最新排名更是衝到第 25 名，整間學校大喜若狂，校方還舉辦了小型的 party 慶祝。也就是說整個學院是受到肯定的，因此不需要擔心教學品質的問題。就個人的經驗來說，同學間不論是葡萄牙本地學生或是國際學生，英文都非常好，是個相當好的英語環境。

◆ 修課資訊

我是秋季班的交換生，也就是九月初開學。大約在五月初收到學校的 Acceptance letter，五月下旬收到學校的初選通知，並要求於六月中旬前要提出初選申請(是線上系統)。我在八月初收到初選結果，基本上初選有選的都會選上，接下來的過程與政大的選課很像，開學第一週可以去各門課試聽一下，第二週會有三天的加退選，利用這三天線上填寫欲加退選的科目即可完成。

CATÓLICA-LISBON 的大學部的學期安排和政大類似，課程都是一學期長，九月初開始上課六週，十月期中考兩週，期中假期一週，十一月初繼續上課六週後放聖誕新年假期，之後進行兩週的期末考後學期結束。至於碩士班，會將一個 semester 在分割成兩個 trimester，這兩個 trimester 分別上課六週，期末考兩週。第二個 trimester 開始之後也還會有一次加退選，因此可以不用急著在第一次加退選的時候決定第二個 trimester 修的課的存亡。碩士班這個學制，對於同時想要兼顧學習及旅遊的交換學生來說是一大福音，我第一個 trimester 只上了三週的基礎葡語課，中間有六週左右的假才進入第二個 trimester，可以趁這段期間多往外走。除了基礎葡語，我另外修了兩門課，以下分別介紹：

✓ 葡語課程

是要**付費的**！學校提供三週共 18 小時的密集課程及整個學期共 54 小時的課程供選擇，前者 40 歐，後者 100 歐。我選的是三週的密集課程。密集課程採小班教學，每班約 12 人，老師則為隨機分配。我的老師叫做 Sonia，據她所說，她已經教各等級的葡語多年。我很喜歡這位老師，英語說得很好，同時課堂上也會平均分配發言的機會給每一位同學並且很熱情的與同學互動，記住每一個人的名字。每堂課後會有回家作業，分量不多也不難，課程結束後一週左右會有期末考，是難度不高的紙筆測驗，不需擔心。綜合來說，密集課程確實可以學到一些基本葡語單字對話，但若疏於練習的話，最後還是只會記得最最最粗淺的一些單字句子了。所以在這門課是需付費的前提下，可以仔細考慮是否要去修這門課。

✓ Leadership Development

教授是 Francesco Sguera，是一位義大利籍的教授，因此講英文的速度很快，且口音也稍微重一點，但習慣之後就不會覺得老師的英文很難懂了。這門課以老師授課為主，學期末的時候要交一篇個人電影欣賞報告並有期末考。課程內容方面，首先會先對 leadership 做概括的介紹，定義 leadership，接下來會探討領導者須具備如何的特質及能力(著重領導者的 traits and skills)，以及在不同的情況下，好的領導者會如何面對各種挑戰(著重領導者的 behaviors)。除此之外，也會討論文化與性別對於 leadership 的影響以及服務型 leadership 等等主題。老師上課非常喜歡與學生互動，由於我是班上唯一的亞洲學生，因此每節課我不用舉手，老師都會主動問我問題，是一位非常具親和力的老師。期末考是 20 題五選一的單選，範圍全部是課程中有教過的，但因為老師考了一些某理論的作者是誰，或是某理論是哪個大學的研究之類的題目所以...之後要修這門課的話可以參考一下。整體而言，我覺得課程內容很實用，老師很好，且負擔不會太重，很適合交換學生修習。

✓ Managing People in Organization

教授是 David Patient，加拿大人，不過在丹麥，英國都待過很長的時間，英文非常的道地。不過奇怪的是，我聽這個老師的英文反而比另外一門義大利老師的課來的吃力，不知道是不是因為英文為母語的教授用字比較深的關係。這門課的負擔較重，每周都要念一篇 Harvard business case，並且有三次團體作業（兩次書面，一次上台，上台的那次是根據第二次的書面來做口頭報告。每組四個人，老師隨機分組。）及一次個人大報告。課程內容方面，可以想像這是一門濃縮的人力資源管理課程，一開始會介紹人的認知偏誤(perception biases)，接著依序有 motivation, incentives, decision making, power, Performance appraisal 等主題。雖然只有六週，但課程相當緊湊，且老師教學經驗很豐富，因此整個學習過程是相當充實的。期末考有四大題問答，其中兩題是依據現場發的 case 來回答。考的內容全部是上課範圍，而且必須要念書才有辦法回答。這次考的四大題分別與 Expectance Theory, problems of objective performance measurement, perception bias 及 power 有關。整體而言，課程內容完整，老師喜歡與學生互動且本身教學經驗豐富，但課程負擔稍重，若對於人資方面特別有興趣的話非常推薦！

◆ 其他學校方面資訊

- 在學校的電腦室列印文件，單面 0.06 歐，雙面 0.05 歐，學校印表機預設皆為雙面，要印單面的話記得自行調整。開學的時候學生證的列印餘額就有 3.2 歐，若用完的話可以到圖書館大樓 ground floor 的 Loja do Cartão 充值。
- 學生餐廳一餐約為 4.35 歐，只有中餐，內容物包括主食、主菜、生菜沙拉及湯。不過因為我的課都在下午或晚上，因此只有開學的時候吃過一次，沒有辦法分享太多學生餐廳的細節。
- 每年的十一月中會舉辦 International Fair，就是讓交換學生宣傳推廣自己國家及母校的機會，這部分的詳情我有寫在電子報，請參閱。



International Fair 的布置，學校會提供桌椅及印著台灣國旗及“歡迎”的紙

二、生活相關資訊

◆ 里斯本生活機能

➤ 超市

里斯本比較常見的超市有三家：minipreço、pingo doce 和 continente。其中 minipreço 規模最小但最普遍，pingo doce 比 minipreço 規模大一點，且甚至有接近台灣家樂福規模的分店，譬如紅線 Bela Vista 站連接的 pingo doce 就非常大。Continente 則就是像量販店一樣的大規模超市，在藍線 Colegio Militar/Luz 站連接的 shopping mall(Centro Colombo)以及紅線 Oriente 站連接的 shopping mall(Centro Vasco da Gama)裡各有一家。在歐洲的超市，買超市自己牌子的產品會比其他牌子的同類產品便宜很多，譬如超市牌 200 克的洋芋片大概 0.8 歐，樂事的卻要 1.4，但其實吃起來差異沒有很大，我葡萄牙的學伴也跟我說超市牌的東西其實就不錯了，尤其是 pingo doce！總之超市牌有些東西俗擱大碗，大家可以自行挖寶！另外，葡國的蔬菜，肉類，水果等等食物通通不貴，但上餐廳要飽一餐還是可能要 10 歐左右。所以自己煮菜的話可以省下不少資金去旅遊喔！



➤ 中國超市

里斯本的三家中國超市都在同一區，綠線的 Martim Moniz。離捷運站最近的華大利超市在 Rua Fernandes da Fonseca 上，沿著 Rua Palma 往北走，在右手邊可以看到另外兩家中國超市，陳氏和王氏。我通常是去陳氏，因為東西比華大利齊全且部分商品稍便宜，譬如泡麵。不過陳氏曾有竄改商品保存日期的負面新聞，所以要去的話可以自行斟酌一下。

推薦商品：老乾媽辣醬、李錦記辣豆瓣醬、李錦記黑椒醬。

◆ 手機門號

開學第一天就可以在 Erasmus 的攤位拿到 TMN Moche 的 Sim card，有各種 size。一拿到卡的時候裡面就會有 2.5 歐的餘額可以打電話。TMN moche 的用戶撥給其他 TMN moche 的人是不用錢的，同時傳簡訊給所有葡萄牙的電信公司用戶也都是不用錢的。至於網外的費率，一分鐘約為 0.2 歐(不負責任測試)。這個 Sim card 同時贈有每個月 150MB 的網路，但不知道為什麼我的只有 50MB。可以撥打*#123#查看餘額，撥*#123*99#可以查看網路流量餘額。建議一拿到卡就確認一下網路是否為 150MB，若不是可以趕快尋求協助。每個月的月費是 5 歐，可以到電信公司直營店，郵局或利用網路銀行加值。

◆ 開戶

學校裡有 BES 的分行，開學時拿到的文件夾裡面也有 BPI 的廣告，但因為我沒看到有 BPI 的人在現場供諮詢，所以我就去 BES 開戶。所需文件有：護照、CATÓLICA Acceptance letter、最低存款限額 25 歐、租房和約或地址證明及 Fiscal number(我是到藍線 Larenjeiras 站的 Loja do Cidadao 申請，現場排隊不用預約，費用 10.2 歐)。工作天約五天即可拿到第一版本的金融卡，這張卡並沒有持卡人的姓名在上面不過不影響提款以及平常在葡萄牙刷卡付款的功能。過一個月左右，行員口中所謂的 real card 會寄到你開戶時所填的地址，這張卡就會有持卡人的名字在上面了，不過功能是不變的，且兩張卡同時都還具備功能。

無論是第一張卡或是後來拿到的 real card，都不能直接用上面的卡號線上刷卡購物買機票等等，必須透過網路或 ATM 的操作，取得虛擬帳號之後再把錢轉進去，之後再利用虛擬帳號進行線上付款。由於我知道這件事(可以用這邊的帳戶刷卡)的時候已經到了交換生活的中後期，所以沒有詳細研究操作的方法，就留待之後的你們來摸索分享吧！

在 BES 開戶並不會拿到存摺，而是完全由網路銀行的方式來管理帳戶。隨時都可以登入網路銀行來看自己最近的交易紀錄，帳戶餘額等等。個人最喜歡的功能是可以直接用網路銀行儲值手機 Sim 卡，非常方便！

◆ 簽證相關

我去澳門申辦葡國簽證的過程跟前人分享的大致相同，就不另外分享。因為在我前面交換的高甄沒有去做 **Declaration of Entry** 所以在辦延簽的時候被罰了一些錢，所以請大家記得去做 Declaration of Entry 喔！從 SEF 的官網 <http://www.sef.pt> 進去後在左上方切換成英文介面，可以在畫面中央看到“Forms”，在這邊就可以找到 Declaration of Entry 的表格囉！可以先填好這樣到時候去 SEF 辦理的時候應該可以節省一些時間。我是去藍線 Parque 附近的 SEF 辦理。

簽證的效期約為四個月，因此辦理延簽是勢在必行的。我有詢問過駐葡萄牙台北辦事處的秘書，簽證過期之後是否可用台灣到深根區可以免簽三個月的規定來繼續留在這裡，因為辦延簽也是一筆不小的數目，如果可以不要辦當然是不要辦，但秘書說葡萄牙移民局不接受這種說法，因此我就沒有嘗試要賭他一把了。

關於延簽的預約及辦理，上一個交換升高甄的生活報告寫得非常清楚，基本上可以照辦，這邊補充幾點。第一點，預約的時候要填寫一些訊息，其中一項的標題是“VISA”，這邊要填的是護照裡葡萄牙簽證右上角的編號。第二點，帳戶的餘額可以列印網路銀行的餘額明細，但記得要讓辦事員能知道那個帳戶是你的銀行帳戶。第三點，學校的 Acceptance 要請 CATÓLICA 的 international student office 幫你印一張最新的。我的 Acceptance letter 上寫的日期是六月中，而我是十二月去辦的，辦事員說他不知道我到底有沒有去學校念書，需要一張比較近期的證明，因此我打電話到學校請他寄一份最新的 Acceptance letter 到辦事員的信箱才解決這個問題。最後的費用是 96.07 歐

最後，強烈建議辦所有葡萄牙跟文件、簽證有相關的事情，包括 Declaration of Entry、財政號碼 Fiscal Number(葡文簡稱 NIF)以及延簽，都請葡萄牙學伴同行，這樣事情會輕鬆許多，因此**請記得申請學伴！**

◆ 氣候

葡萄牙是地中海型氣候，夏乾冬雨。我八月中剛到葡萄牙的時候，早上約七點天亮，晚上約九點天黑。一天最熱的時候是下午四點至六點左右，高溫甚至可達 37 度左右，但一早起床的時候氣溫又會降至 20 度以下，算是日夜溫差頗大。整個八月及九月天上幾乎都是一朵雲都沒有大晴天，但九月明顯已經較涼，高溫會漸漸降至 25 度左右。十月開始下雨的機會大增，尤其因為是季節交替的階段，有時候會下很劇烈的雷陣雨，今年(2013)的十月中就有一整個星期每天都有幾小時的風雨交加。十一月初通常會有一段時間天氣非常好，稱作 Verão de São Martinho (St. Martin's Summer)。大約十一月下旬開始就會開始陰天下雨的天氣遠多於晴天了。今年冬天最低溫約 3 度，但大部分時間的日低溫大概是 8~10 度，高溫則是 12~14 度左右。而冬天大約是早上八點天亮，下午五點左右天黑。

◆ 購物

若要買衣服的話，推薦去最大的兩家 shopping mall，即前文有提到的藍線 Colegio Militar/Luz 站連接的 Centro Colombo 以及紅線 Oriente 站連接的 Centro Vasco da Gama。葡萄牙的冬季折扣聖誕節後開始，但西班牙的品牌要從一月七日才開始打折，原因是配合西班牙一月六日有著送禮習俗的三王節。

◆ 里斯本市區交通

一般來說大家都會辦交通月票，每個月 35 歐可以在里斯本 Zone L 裡面無限搭（里斯本交通月票的相關資訊請參閱高甄的生活報告）。但是剛到里斯本或是快要離開的時候發現增值月票不划算，就會用小綠卡 viva viagem 來搭乘大眾運輸。



在里斯本搭大眾運輸工具，一定要有這張卡，這張卡的空卡卡費是 0.5。拿到空卡之後，有三種方式增值他，第一種是單程票 1.4 歐，可以坐所有 Carris 公司經營的交通工具(公車、電車、電梯)以及地鐵，不能搭里斯本近郊火車。第

二種方式是 24 小時票 6 歐，從第一次使用後可以用 24 小時，也是可以搭所有 Carris 公司經營的交通工具以及地鐵，不能搭里斯本近郊火車。

第三種叫做 zapping，就是把這張卡升級成悠遊卡的型式。在 L 區內搭乘一次 Carris 公司經營的交通工具以及地鐵會扣 1.25 歐，一小時內可免費轉乘 Carris 公司經營的交通工具以及地鐵(據說地鐵轉乘公車時要刷公車上的第二台機器)。若跨越 L 區，上公車的時候要在機器上按 2，會扣 2.5 歐，兩小時內可免費轉乘 Carris 公司經營的交通工具以及地鐵。地鐵由於出入都要刷卡，會自動判斷你的區域扣款。Zapping 也可以搭里斯本近郊火車，一趟是 1.8，進站後的 1.5 小時可無限轉乘其他路線的近郊火車，進站後 2 小時內要出站。充值 5~6.9 歐會送 0.15 歐，充值 7~9.99 歐會送 0.35 歐，充值 10~14.99 歐送 0.75 歐，充值 15 歐送 1.15 歐，最多單次充值 15 歐，且票內餘額不得超過 20 歐。

◆ 旅遊交通

➤ 葡萄牙國內旅遊 - 火車



藍線 Jardim Zoológico 站連接的 Sete Rios 火車站或藍線 Restauradores 站連接的 Rossio 火車站可前往 Sintra，並可從 Sintra 繼續前往歐洲最西角 Cabo da Roca。

綠線底站 Cais do Sodre 連接的火車站可前往 Cascais。

以上提到的三個火車站：Sete Rios、Rossio、Cais do Sodre 都是里斯本近郊火車的車站。若要往其他城市旅遊，譬如北方的 Coimbra 或 Porto 等，則要到藍線底站的 Santa Apolonia 或紅線的 Oriente 站搭火車。

➤ 葡萄牙國內旅遊 - 巴士

里斯本的客運總站位於藍線 Jardim Zoológico，出站後可依循指標找到客運總站。前往 Porto 也可搭乘巴士，時間約多花 30 分鐘，但可以省下十歐左右的交通費。學生搭長途巴士可折價 2 歐，買來回票會比買兩次單程票便宜。



➤ 國外旅遊 - 飛機

由於葡萄牙在歐洲的邊疆，因此要利用火車和客運前往他國的可能性較低，譬如去馬德里雖有夜巴和臥鋪火車，但不如坐 80 分鐘的飛機去就好，票價也不會差多少。西班牙南部的 Sevilla 應該是唯一適合從里斯本坐巴士前往的國際城市，可從 Sevilla 繼續遊玩西班牙南部其他城市。

里斯本是廉價航空 easyjet 的大航點，因此歐洲大部分國家都可以坐 easyjet 抵達，個人覺得最遺憾的是沒有飛奧匈捷。另外更便宜的



Ryanair 也從今年 11 月開始在里斯本機場營運，有飛 London, Bristol, Brussels, Frankfurt, Paris 等地，但要注意這幾個航點幾乎都是飛往小機場，因此到市中心都還要另外花時間金錢才行。Easyjet 的機票通常賣的比



Ryanair 好，也就是說隨著時間流逝，漲價的速度會很快，所以真的是早買早便宜。雖然有聽過一種說法是賣

不出去的 機票在時間快到的時候會大降價，但我從來沒有碰過這種情形，因此還是建議機票早點買吧！里斯本機場有機場捷運且離市區不遠，因此有交通月票的我們可以很方便省錢的前往機場，這是幾乎只能坐飛機前往他國旅遊的我們的一大利多啊！有時候廉價航空的班機時間很早，這時可以選擇夜宿機場或一早搭計程車前往機場，車資約 10 歐左右。

◆ 總結

整體而言，讓我覺得 CATÓLICA-LISBON 很適合前來交換的理由有：

- 天氣：相較於歐洲其他地區，里斯本的天氣絕對是數一數二的好，冬天也相對溫暖。
- 生活便利性：由於身處首都，就像台北一樣，無論是交通或是生活上都非常方便，離機場很近且航線多也是對交換學生的一大利多。
- 學校：CATÓLICA-LISBON 的排名持續上升，學生及教授的素質確實都十分優良。同時學校提供 buddy program，若遇上好 buddy 可以更認識葡萄牙同時解決許多生活上的問題。
- 物價：以歐洲來說，物價算是非常便宜，日常生活所需之用品、食材都不會比台灣貴。但交通或是出外用餐的價格仍是不便宜。
- 人民：葡萄牙人確實都十分友善，且年輕一代的葡萄牙人大部分英文都不錯（中老年的就不太行了），因此生活上不容易因為語言而產生太大的阻礙。

當然有優點就會有缺點，以下列出幾項來 CATÓLICA-LISBON 交換的缺點：

- 罷工：里斯本的地鐵和公車系統不時會有罷工，有時會造成生活的不便。可下載 " Há Greve ? " 這個 app 隨時查看葡萄牙的罷工情形。
- 機票較貴：由於里斯本是在歐洲的角落，因此出國的機票會稍貴。不過因為平日生活消費較低，多少可以省下一些旅遊經費。
- 冬天多雨：尤其是 12 月後，晴天的次數少很多，雖然比歐洲其他地方溫暖，但雨量可能會稍多一點點。
- 簽證相關：到澳門辦簽證須要一筆機票錢和簽證費用，在葡萄牙辦延簽也需要一筆費用，加上有些辦簽證或延簽所需的文件又要另外收費，種種事情加在一起是有點惱人的。