

葡萄牙生活報告

一、學校及課程介紹

1. NOVA SBE 簡介

Nova School of Business and Management(NOVA SBE)商學院是葡萄牙領先的商學院，也是歐洲經濟、金融和管理領域最好的商學院之一。他提供了學士、碩士學位、博士學位、MBA 以及高管教育課程，而所有課程都是以全英授課。Nova SBE 是歐洲前 30 所最好的商學院之一，在 2019 年的 Financial Times 排名中，管理學程排名第 18 名。

Nova SBE 非常注重國際化發展，有超過 40%以上的同學是國際學生。注重創新、多樣化和創意的特性，讓學校擁有 35 個以上的學生組織，緊鄰在海灘旁的校園及黃昏的海景更是讓學生能隨時變換心境。學校離市區有一段距離，通常會搭火車到 Oeiras 站再走 15 分鐘；或是看準校園接駁車，搭到 Carcavelos 站後轉程。

2. 新生週

新生週主要是辦給 regular master，交換生也可以藉由新生週的活動認識新朋友和熟悉校園，其中一個活動是 Scavenger，說是解謎活動，但實際上是讓你跑透透校園。

學生證和 Santander 銀行卡在新生週都可以一併處理。攤位會在 Santander 銀行前面，拿學生證的同時他們會問你要不要一起辦銀行卡。建議如果你小於 23 歲，可以去辦理，轉帳等等都免手續費，而且 santander 的 ATM 散佈整個歐洲；但超過 23 歲就不建議，因為每個月會收大約 2 點多歐的保管費。

3. 選課系統

選課是使用 bidding 系統，和政大 MBA 一樣是以壓點數的方式進行，學校網站都有提供詳細的選課步驟。在大約選課的前一週，會先試著登入已確定帳號密碼可以使用，這時候不能選課是正常的，不用緊張。

4. 課程介紹

我總共選了三門課程：Economics of health and healthcare、

Corporate Social Responsibility 以及 Management of Non-profit organization。

- a. Economics of health and healthcare：大多以 PPT 講述授課，學期剛開始總共會給 12 篇有關 healthcare 的 mandatory reading，要選三篇來寫 critique 當作最終成績。每一堂前半段會先講解課程內容，後半段討論作業的 paper。說硬也不硬，看你對這堂課的認真程度，每堂課如果都會看 paper 的話比較好進入上課狀況。
- b. Corporate Social Responsibility：教授非常有趣，會以不同的授課方式激發你對 CSR 的興趣。以期末團體報告和期末考來評分，期末團體報告要找一家企業，分析企業在永續議題上的做為並找出可以改進的地方。很特別的是，最後不是以正規的簡報方式來呈現，而是用 poster 的方式貼在整間教室裡，每一組同學會輪流到你的攤位上聽五分鐘的簡報並評分。期末考的部分，老師會先提供文章，我們有一週的時間可以看，考試是 open book，但是題目只會在考試時間開放時提供，作答時間兩個半小時，時間一到解答區的上傳區就會關閉。
- c. Management of Non-profit organization：看到課程名稱讓我很期待，但教授授課方式是以講授 PPT 為主，但又很愛點我們起來 debate。教授上課有點無趣，但好處是她有很多人脈，常會邀請市場上的 NPO 企業來演講，從中可以了解葡萄牙 NPO 的規模及資源。評分方式比較硬，要寫一份期末個人報告、團體報告和團體簡報。期末報告是簡答題和申論題。

二、生活及文化交流

1. 交通卡

新生週的時候可以跟學校拿申請交通卡的表單，23 歲以下必須向學校另外申請證明，一個月只需 30 歐；23 歲以上一個月為 40 歐。填完表單後請攜帶一張大頭照，拿至車站櫃台申請，離學校最近的是 Carcavelos。建議 10 點以前去排隊，有些站很夯，太晚去號碼牌會被抽光，或是要等很久。我是到 Terreiro 站申請，大概 11 點到抽了號碼牌後等了兩個多小時才排到。Terreiro 站當場可以拿到卡，但聽說有些站要兩三天後才能去拿，或甚至要付錢申請 urgent 提早一點拿卡。

一個月 40 歐的交通卡搭乘範圍非常廣，包含所有里斯本內的公車、電車、火車、校車及舊城區的電梯，整個辛特拉也可以使用，完全物超所值。不過南站和北站的纜車是不能使用的。

2. 電話卡

剛開始我是買 9G 的網卡先撐過前一個月，等流量快到的時候就去辦當地電話卡。有兩家電信可以選擇，WTF 和 Vodafone 的 Yornx。

- WTF：前三個月總共只要 10 歐，流量部分有點忘記，而且有 NOS 滿一送一的電影票。三個月後可攜碼轉到 YornX 使用新優惠。
- Vodafone 的 YornX：我是辦這個因為我超過 23 歲不能使用 WTF 哈哈。學生新用戶可以使用 YornX 方案，前三個月的每一週只要 2.75 歐，可以有 10GB 的流量，另外再送 5GB 給 Whatsapp、Instagram、FB、Twitter 等等的社群媒體。三個月後再轉到一週 3.99 歐 5GB 的方案。

3. 實用的 App

- a. Bolt：比 Uber 便宜，但比 Kapten 貴一點點的叫車系統。
- b. Kapten：最便宜的叫車系統。可以使用我的 Code 折扣前兩次的搭乘費用。(Code: YUNMA4)
- c. Carris：里斯本內的公車和電車查詢 app，比 Google maps 準確很多。
- d. CP：國鐵的查詢 app，可以查詢現在的位子以及接下來所有時間的班次。
- e. Omio：可以查詢全歐洲境內的客運、火車和飛機班次。建議可以用 Omio 查詢後，再到官網去買票會便宜很多。第一次使用可以用我的 code 折抵 10 歐。(Code: yunm8j9g8j8l)
- f. TheFork：隨時隨地會有五折或七折的餐廳優惠。



4. Erasmus card

ESNcard 幾乎每個交換生都會辦的卡，裡面會提供相當多的優惠，包含 Flixbus 八折，以及最划算的歐洲聯航 Ryanair 優惠，只要在出發前 28 天訂機票，就可以享有八次的 85 折及送一個 20kg 的托運行李。去之前請先上網站填寫基本資料再到現場直接取票比較快 (<http://esnlisboa.org/esncard>)，一張費用 15 歐。

另外，里斯本還有一張卡叫做 ELL card(Erasmus Life Lisboa)，這張優惠主要是里斯本內的娛樂，例如攀岩場、酒吧或是可以參加 ELL 舉辦的一些 tour。ELL 卡有分成單純買卡，一張 20 歐；或是可以買 Combo pack 是 25 歐，pack 內包含 Sim card, Transportation Voucher, Pink street take over Ticket, Erasmus Life Lisboa Card。但我個人還是認為 ESNcard 最常用到也最划算。

三、交換須注意的事項

1. 治安

葡萄牙是全歐第三安全的國家，但也不要掉以輕心，錢包盡量都背在前面或外套內。辦業盡量不要獨自一人在舊城區，很多人會兜售大麻或威兒剛，或是很常有喝酒鬧事的人。到其他國家更是要注意，英國、義大利、西班牙或捷克，到處都聽說過被偷的消息，特別是義大利的每個景點都人山人海，一定要把錢包抱緊緊。另外，如果不幸錢包真的被偷了，可以翻翻附近的垃圾桶，很可能小偷把鈔票拿走後把錢包丟在垃圾桶內。

2. 語言

在里斯本市區使用英文算是方便，雖然還是很多葡萄牙人不會講英文，但是他們都會非常熱情的幫助你。但里斯本以外的城市，像是 Braga(葡萄牙第三大都市)，英文普及率很低，公車司機算是英文最好的人吧，所以學一些基本的問候語和禮儀的字句是必須的！

3. 氣溫

我是在 9 月那學期去交換的，9 月的天氣還非常炎熱，但到傍晚沒有太陽時會稍微冷。等到 10 月中之後開始需要穿厚外套，白天晚上的溫差相當大，冬天很常 4~17 度。建議可以在台灣 Uniqlo 買妥發熱衣和發熱褲，因為葡萄牙沒有 Uniqlo，只能用網購的方式。在葡萄牙還不太需要穿到發熱褲，但在歐洲其他國家一定會用到，很怕冷的

甚至發熱衣可以買到 Ultra。

以上是在葡萄牙的心得，原本第一志願是排西班牙的我，真心覺得很幸運能來到葡萄牙交換。祝未來有要去葡萄牙的你/妳們，也能有跟我一樣，或比我更棒的回憶！