

生活學習報告

一、交換學校介紹

1. 學校資訊

葡萄牙天主教大學（葡萄牙語：Universidade Católica Portuguesa, UCP）成立於 1967 年，現有四個校區：里斯本、布拉加、波爾圖和維塞烏。

葡萄牙天主教大學於 1967 年根據梵蒂岡教廷的法令成立，是一所具有基督教人文主義使命的高等教育機構。它是一所多地大學，葡萄牙天主教大學被公認為葡萄牙最好的大學之一，連續三年於泰晤士排名蟬聯葡萄牙高等院校第一位，擁有超過 11,000 名學生和 7,549 名研究生。

此外，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，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。



2. 地理位置

葡萄牙天主教大學位於 3 個捷運站的中間，最近的為地鐵黃線 Cidade Universitaria 站，此站走到學校大概 10 分鐘，也可以考慮由捷運轉搭公車。

3. 選課資訊

在 7 月時有第一次選課，學校端會寄 Email 通知選課日期與時間，由於學校系統採取先搶先贏制，故網路速度與選課熟練度非常重要，但不用擔心，選課頁面會事前給同學練習，另外同一門課又有分不同時段，務必要安排妥當。

若第一階段選課沒選上，學校會在8月初左右給予加退選的機會，一樣會有練習版給同學練習，但是頁面與第一次選課不同，也是採取先搶先贏制，並會在最後給予若沒有選上，希望的選課排序等表格。

4. 課程介紹

學校的課程非常多元，從最基礎的葡萄牙文課(課程需另外收費)，至品牌管理、商業道德與社會責任、競爭情報、教育經濟學、消費者行為、跨文化管理、經濟學數據分析、財務分析與預測、國際行銷、內部創業、行銷管理、策略管理等各種課程。

由於同學來自各國家，上課是以英文為主，若對於葡萄牙文沒有特別興趣的話，並沒有強制修習葡萄牙文，另外葡萄牙民眾的英文水平不錯，在溝通上也沒甚麼問題。

5. 學校活動

學校的國際辦公室會有一些活動供交換生參加，如迎新活動，另外也有付費的活動，如迎新晚宴、里斯本舊城區導覽、辛特拉1日遊、波多2天一日遊等，在活動中可以認識很多人，當時一看我就每個都報名了，在之後的學校課程也會很有幫助，推薦學弟妹可以積極參加相關的活動。

二、生活及文化交流

1. 食

● 超市:

主要以 pingo doce 以及 Continente 超市為主，偶爾會去 LIDL 超市購買必需品，蠻推薦 pingo doce 以及 Continente 超市的烤雞腿，但是超市的 NATA 蛋塔不好吃，我主要是買飲料以及牛奶，吃的部分主要還是以餐廳為主

● 餐廳:

Baixa-Chiado 舊城區、Oriente 站、Alvalade 站、Rossio 站等都有許多葡萄牙道地美食與餐廳，來葡萄牙必吃的幾種食物:

NATA 葡式蛋塔、豬扒包、葡式牛排、溼答答三明治、Galão 等，會在之後的電子報介紹。

2. 衣

葡萄牙服飾物價不貴，可以到 Oriente 站或是 Baixa-Chiado 等百貨公司挑選，快時尚與國際著名品牌幾乎都有。

3. 住

學校沒有提供宿舍，我是透過 Uniplaces 尋找合適的住宿，有點像台灣的 591，建議在確定申請上後就可以開始陸續看，由於許多好的房源都會被租滿，建議每隔幾天就上網刷一下，另外這個平台租期都是一個月為基準，假設某個月只租幾天，還是會以一整個月計算。

後來研究葡萄牙里斯本的地圖與交通方式後，最後選擇在 Alameda 附近租屋，Alameda 為雙捷運站，有紅線(機場線)以及綠線(往舊城區線)，在生活機能上非常方便，唯一比較麻煩的是要去學校需轉程多趟，會比較久，當然也有公車 735 號直到學校，但里斯本的公車班表以及時刻通常不太準，主要還是搭捷運學校。

4. 行

在里斯本主要都是以捷運與 UBER 通勤為主，公車和地上鐵只搭過 1 次，建議到里斯本後可以申請月票，一個月 40 歐，非常方便。

另外若是要搭客運到比較遠的地方(如 Faro)，可以到 Oriente 站搭乘，Flixbus 是歐洲長途公車公司，介面簡單清楚，事先用 APP 買票非常方便，唯一是要注意上車地點。

機票的話我都是先透過 Skyscanner 搜尋，確認後會到各訂票 APP 買票，所以當時手機同時有 10 幾個訂票網站以及航空公司的 APP，在此建議若價格差不多，在透過 Skyscanner 比價後還是到該航空公司官網訂購，比較不會有無法產生電子票或是漏票的情形。

三、交換注意事項

1. 安全問題

歐洲大城市的治安普遍都不好，但葡萄牙里斯本算是少數治安不錯的，建議若有到其他地方旅遊，錢要分開放，手機也可以買個掛繩，以免被小偷順走。葡萄牙晚上的街道也相當安全，除了城區比較熱鬧外，其他地區也都蠻安靜的。

2. 學生證

葡萄牙天主教大學的學生證提供同學 2 種方式，可以選擇是否要與金融卡結合。由於我都是使用台灣的外幣帳戶與信用卡，所以後來只申請純學生證。學生證的申請非常複雜，需要到附近的一家銀行辦理，辦理結束後學校製作大概需要 2-3 周，等到製作完成發放都已經過 1-2 個月了，所以建議台灣的國際學生證一定要辦，在某些旅遊景點或是博物館門票等會有學生優惠！

3. 信用卡簽帳卡

由於在交換期間，身邊同學有被偷錢包的事件發生，所以在此建議出門玩只帶信用卡，現金的話不要超過 100 歐元，目前歐洲大部分地區都可以支援刷卡，付款的話也盡量使用 APPLE PAY，減少錢包拿出來被歹徒盯上的風險。

4. 天氣

葡萄牙的天氣非常好，唯一缺點是秋天的早晚溫差大，中午可能穿短袖會流汗，但晚上又必須穿外套，但入冬後天氣非常舒服，日照也比北邊的國家友善，整體上非常喜歡葡萄牙的天氣，至於下雨的部分遇到的機率非常低。

5. 電信

在大部分歐洲地區，首推 Vodafone，因其訊號與穩定度最優，偶爾會去海邊或是郊區遊玩，若沒訊號非常麻煩，無法使用大眾運輸系統或是 UBER。另外學校在迎新時會贈送一家 WTF 的電信網卡，會有一些優惠，但是要實際去門市或是攤位申辦有些麻煩，所以後來就丟掉了 XD。