

Nova SBE 生活報告

Olá! 嗨大家好我是 Alex！這份生活報告會分享我在 2026 年 Spring 學期在葡萄牙 Nova School of Business and Economics（本文中簡稱 Nova SBE）交換的心得感想。感念於出發前收到許多前人的慷慨相助，我想透過這份生活報告和其他電子報更新最新資訊，回饋給接下來有興趣前往葡萄牙交換的同學們

先前情提要為什麼我會選擇到 Nova SBE 交換？主要的理由是葡萄牙物價相較便宜、聽說有許多好吃的美食，而且我很想體驗住在海邊的感覺，因此決定將地理位置非常靠近海邊的 Nova SBE 當作我的交換學校。

本文會先介紹 Nova SBE 的學校簡介、設施、相關辦公室、課程資訊，再來是生活經驗和文化體驗分享，最後是三件交換生值得注意的事項。

祝大家能如願去最理想的學校或國家交換！

如果有任何想問的都可以來問我！這裡附上我的信箱：chenyq0030@gmail.com

一、 交換學校介紹及課程學術方面資訊

（一） Nova SBE 介紹

1. 簡介

Nova School of Business and Economics 創立於 1978 年，隸屬於葡萄牙 Universidade NOVA de Lisboa，為葡萄牙頂尖之商學院，在歐洲具備高學術聲譽與國際影響力。Nova SBE 獲得全球三大最具權威之商管教育認證機構——AACSB、EQUIS 及 AMBA 之共同認證，長年於《金融時報》國際排名中名列前茅，其國際金融學與國際管理學碩士項目更穩居全球前十名之列。



2. 地理位置

Nova SBE 的 Carcavelos 校區坐落於葡萄牙大里斯本區 Cascais 的 Carcavelos Beach。校園緊鄰大西洋，直接面向歷史悠久的聖朱利安堡壘與開闊的海濱大道，學生可以通過連接校區和海岸的 Sagres Beach Way，走路 10 分鐘內到達海岸。



在交通與地理樞紐上，學校位於連接首都里斯本與度假勝地 Cascais 的中途點，距離里斯本市中心約三十分鐘車程。學生可以搭乘火車到 Carcavelos 站，並轉乘公車直達 Nova SBE。

3. 與國際交換生有關的窗口或辦公室

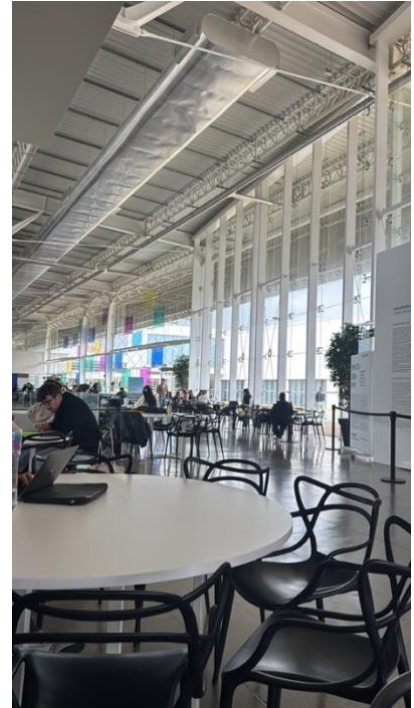
國際交換生主要由 International Mobility Team 負責接洽和處理交換始末的所有行政相關事項，此團隊按照學士和碩士區分。確認交換資格後，International Mobility Team 會寄送 Acceptance Letter (申請簽證會用到) 和交換重要事項到你的信箱，在出發前如果遇到任何行政相關問題可以寄信詢問他們的協助！

4. 學校設施

(1) 教室與學習空間

學校設有 55 間標準教室、26 座階梯講堂，以及 6 座專業電腦實驗室。針對學生個人專注與團隊協作的多樣化需求，校園規劃了許多適合學生團體討論和獨自閱讀的學習空間。在圖書館裡有安靜閱讀區、露天景觀陽台、小組討論室，並且配備彭博終端機，適合各種面向的學習。

Nova SBE 將學習延伸至整個校園的公共領域。從連結各教學樓的 Hovione 中庭、Main Deck 開放式露台，到校內設立的企業創新孵化中心，有無數彈性共創空間提供學生們方便地就近討論或學習。



(2) 咖啡廳、學生餐廳、超市

學校內設有咖啡廳，可以買到咖啡、蛋塔和多樣的西式餐食。此外，校區設有價格合理的學生餐廳提供學生符合預算的餐食選擇，菜色時常更換且多樣化，能滿足學生的不同飲食需求，份量也蠻足夠的，有機會也可以品嚐道地的葡萄牙甜點米布丁。校內也有 Pingo 超市。

(3) 戶外設施

學校設有健身房、球場、瑜伽空間，維護學生的身心健康。學校著重融合自然與教育的學習體驗，戶外空間設有露天景觀台、開放式草地，以及通往海岸的走廊，提供學生好好享受自然的課後休憩空間。無論任何時間都可以看到同學坐在戶外座椅區悠閒的享受陽光。



(二) 選課和課程資訊

我是下學期交換的，開課時間是 2 月初，大約在 1 月底學校系統會開放選課。學校使用 Bidding 方式選課，選課期間內每天早上系統會更新中籤狀況，學生可以在選課期間透過系統操作加退選。選課時間有兩個，以下學期為例是 1 月底和 3 月底，因此如果對於第一次的選課結果不滿意或後悔，可以在第二次選課把握機會改變命運（超重要）！

學校會給國際交換生的一份課程清單，交換生只能選修清單上有的課程，全部為英文授課。Nova SBE 一學期的課程裡有分上下兩部分，先上課 6 週後考試，然後換下半學期的課，也是上 6 週後考試。選課時看到 S 開頭代表是貫穿上下半學期的課程（也就是上 12 週後考試），通常是 7 ECTS，看到 T 開頭代表是上半的某一半，通常是 3.5 ECTS。

值得注意的是學校規定碩士不能選修學士的課程！我的情況比較特別一點，因為我是大五交換，但是 Nova SBE 的大學學程只有三年，我猜是因為這個原因，所以我被分配到碩士的課程計畫裡。所以以下分享的都是碩士課程。

1. Corporate Valuation (3.5 ECTS)

這堂課圍繞著企業評價為課程重心，上課方式以 Lecture 為主，教授以自身實務經驗詳細的探討企業評價的每一個步驟裡的假設和實務意義。老師講課非常用心，希望學生理解評價的真正含義，每次上課都蠻有幫助的。課程要求完成一份團體作業，需要完整的評價一間上市公司並撰寫書面報告，還有一個期末考。我覺得這不算是一堂輕鬆的課，因為團體報告需要花一些時間投入討論和研究，但非常適合非常想要學習如何正確的評價一間企業的同學。

2. Fixed Income (3.5 ECTS)

這堂課深入探討固定收益金融產品，包含各種債券、債券組合管理、利率和期限衍生性商品。課程包含大量數學和計算練習。老師上課使用自編教材，幾乎按照教材的編排順序照本宣科。這堂課裡學生要完成 2 個團體作業，還有一個期末考。因為我之前在台灣沒有學過固收的課程，所以這堂課我花比較多力氣準備（尤其考試），團體作業不會太難。

3. Derivative (3.5 ECTS)

這堂課深入探討衍生性金融商品，包含 BS Model 推導、避險和相關策略、隱含波動率、歐式美式選擇權等等。老師上課使用自編教材，而且我覺得教得不錯，只是有很多數學讓我有點痛苦（我數學太爛），但每週還是會期待去上他的課。這堂課 loading 偏多，每一週有一份計算題作業，但寫錯沒關係，老師比較在意論述和推導過程，難度不大，有讀懂就會。此外，還有一份有關選擇權實務數據分析的團體報告，並且在最後一堂課向大家口頭簡報，然後還有一個期末考。

4. Asset Management (3.5 ECTS)

這堂課討論資產管理相關議題，有點像政大的投資組合管理，但是會帶得更深入。這堂課 loading 算輕鬆，只要完成一個團體作業和期末考就好。

5. Investment Philosophies (3.5 ECTS)

這堂課是由一位資深的基金經理人教授，課程中分享不同種的投資流派，內容比較實務一點，上課也比較輕鬆。這堂課的 loading 不算重，老師一學期

總共出約 8-10 個題目（一堂課出 1-2 題），學生以 5 人為一組繳交書面報告回答，總共需回答至少 5 題，所以分工一下 loading 會小很多。期末考不會太難，主要以課程中有提到的概念結合自身投資經驗就可以。

二、 生活及文化交流

（一） 新生週活動：文化體驗

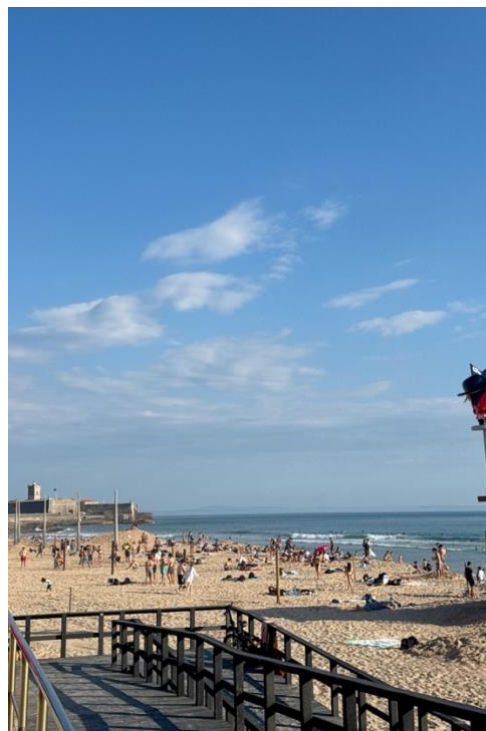
Nova SBE 學生會在開學前 1-2 週會辦超級多新生交流活動，包含到當地同學家裡體驗葡萄牙家常菜和甜點、Fado 餐廳體驗、辛特拉 Hiking、去 Azores 島上玩、Bar Hopping、衝浪課程等等。我參加大部分的活動覺得非常值得！學生會超用心辦活動，而且每個活動都可以認識不同的人，當下的文化體驗也很有趣。而且和一些在其他學校交換的朋友聊之後，我發現像 Nova SBE 這樣用心且熱衷於辦活動的學校很少，所以我覺得這是一個很難得的機會，讓我可以很深度的了解異國文化、和外國人交流，總之非常推薦參加！



（二） 衝浪體驗

新生週活動和 Erasmus 活動裡都有衝浪課程可以參加，課程會按照能力分階所以零基礎小白也可以參加。我參加的是新生週的方案，55 歐買三堂團體課（包含教練和租板子），比在宜蘭衝浪還便宜！而且衝浪學校就在學校旁邊的海岸走路可以到的地方，沿著海岸走就可以看到一整條的海邊餐廳和其他衝浪學校。學衝浪的地方也是在那附近，離不開那條海岸，所以其實蠻方便的。

衝浪在 Nova SBE 是很盛行的運動，學校裡也有放置衝浪板的專屬區域，也可以看到衝浪學校在校園裡宣傳，所以我覺得在 Nova SBE 學習衝浪是一件蠻容易的事。衝浪很好玩，大推！



三、 交換要注意的事項

（一） 申請簽證

前往葡萄牙交換的學生碰到的第一個難關就是到澳門申請學生簽證，我會在電子報一分享我的申請經驗。

（二） 辦免費交通卡

葡萄牙政府規定在葡萄牙就學的 4 歲到 23 歲的年輕人可以申請免費交通卡（里斯本的 Navegante 卡），搭乘火車、公車、地鐵、觀光比卡都免費。申請程序有一點點複雜，建議到里斯本後就可以辦理了。申請表格可以在地鐵站向站務櫃檯詢問領取，申請前先準備好護照、簽證、葡萄牙稅號 NIF（需要向政府申請，詳情可以找校內 Citizen Lab 詢問）、證件照一張，填寫好資料後到地鐵站交給站務櫃檯人員，一般來說需要 1-2 週工作天，但是如果去比較大的地鐵站，例如紅線和綠線交會的

Alameda，可以在 1-2 個工作天後領取。



(三) 學生旅遊省錢必備卡：ESN Card

ESN card 是 Erasmus Student Network 發行的會員折扣卡，主要提供歐洲交換學生與青年各種交通、旅遊、購物及活動優惠，效期為 1 年。

在里斯本申辦 ESN card，可以先至 ESN Lisboa 官方網站的卡片申請頁面線上填寫基本個人資料與就讀學校。填好單後，在辦公時間，攜帶護照、入學許可信與一張紙本彩色大頭貼，前往位於市中心的 [ESN Lisboa 辦公室](#)。由現場志工核對文件並繳交 20 歐元辦卡費後，就能直接拿到實體卡片並貼上照片。最後，至 ESNcard 官方網站註冊並綁定實體卡號，即可開通學生專屬折扣。

學生常用的 Ryanair、Flixbus、Omio 等等都有優惠，連青旅都有優惠，像是我蠻喜歡的 MEININGER Hotels，在不同城市住過三次都覺得很不錯，住宿品質蠻好。

(四) 新生拿免費 SIM 卡

有機會先到學校的話可以先去一樓詢問台找警衛領取免費 SIM 卡。