

生活學習報告

一、交換學校及課程介紹

1. 學校介紹

- 1.1. 里斯本天主教大學商業與經濟學院成立於1989年，在教育和研究領域非常活躍，廣受國內和國際上認可，被譽為葡萄牙頂尖的管理和經濟學府。在英國《金融時報》評選出的全球前50名頂尖商學院中，里斯本天主教大學商業與經濟學院榜上有名，排名第33位，是唯一一家榜上有名的葡萄牙大學。里斯本天主教商業與經濟學院旨在於不久的將來躋身前20排名。學校的宗旨是致力於培養傑出的工商管理人才，並為商界領袖提供終身學習得環境。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。



- 1.2. 學校位置: 葡萄牙里斯本天主教大學經濟管理學院位於 Cidade Universitaria 地鐵站, 如果由里斯本市中心 Marquês de Pombal 搭乘的話約 25 分鐘, 到達後會經過一家聖瑪利亞醫院 Hospital de Santa Maria, 再走約 5 分鐘即可抵達校園。
- 1.3. 一般而言碩士交換生大多都是來自歐洲其他國家, 或是亞洲和中東地區的學生。其中, 由德國來的交換生比例大約佔了70%, 因此很容易可以遇到德國同學。另外, 老師大多來自法國、德國和葡萄牙, 在歐洲具有創業、高階管理經驗的背景, 也有部分老師來自美國的大學, 有時採用線上授課的方式教課。
2. 課程介紹: 學校上課一律使用英文, 除了修課的知識外也能順便練習英文, 是一個很不錯的學習體驗。我在這學期中主要修了三門課和一堂初級葡萄牙語課, 以下分別介紹每一課的內容。
 - 2.1. Digital Marketing: 老師有在葡萄牙當地的啤酒商 Superbocks 擔任行銷主管的經驗。這門課主要在介紹行銷的基本概念、UI 介面及 AI 在行銷中的應用。上課除了講述行銷工具和內容以外, 也會請很多在新創公司的主管來演講, 可以學習到歐洲最新的行銷方法。另外, 期末報告會是幫一個品牌的網站做行銷, 需要設計網站和文案, 算是輕鬆的課。
 - 2.2. The Industry of Fasion: 這門課主要是介紹歐洲的精品產業, 會介紹許多在精品業用的行銷技巧和方法, 期末專案是需要成立一個新的品牌並擬訂行銷方案。推薦對於精品業有興趣的人可以來修這門課。
 - 2.3. New Value Creation: 這門課是我最有收穫的一門, 但也是所有課中最硬的課。主要在講創業所要應用到的技能和培養創業思維

，這門課要和 4-5 位同學組成團隊，並以實際要創業的角度去發想一個新產品或服務。困難點在於每周都要團隊上台報告一次，老師會給予回饋並且在短時間內去調整。整個課程長度大概 2 個月，期末報告要在這短短2個月內的時間內想出一個可以說服天使基金和創投投資人的創業計畫(老師是法國人，所以找來法國投行的投資人，順利的話能牽線找資金，真的實現在歐洲創業)。由於這是相當實戰和應用的課，最後一堂課程會請來法國的創投和天使投資人前來聽課並評分。另外，我也在這堂課去參觀了葡萄牙當地的無人機新創公司，也見識到當地新創的多元性。這門課會佔據大多數的時間，每週至少花費 10-20 小時，因此如果想選輕鬆的課可以避開這門，但這門課給你的收穫有可能就是下一家的新創獨角獸。



- 2.4. 初級葡萄牙語課:老師會從最基礎的葡語開始教, 所以不用擔心過去有沒有學過葡語。非常推薦來這裡輕鬆學習語言並認識更多同學。

二、生活及文化交流

1. 葡萄牙生活介紹

a. 飲食

i. 異國風餐廳

1. 葡萄牙有非常多的移民, 包括印度、尼泊爾、巴基斯坦、巴西和非洲地區, 因此可以在街上看到許多異國風的餐廳。這邊建議可以多去嘗試像是 Royal Spice 等的印度餐廳, 菜色都非常道地。而我在葡萄牙最常吃的餐廳就是印度和尼泊爾菜, 主要是因為我住的地方樓下就有很多間餐廳。另外, 葡萄牙人和其他歐洲地區的人一樣非常喜歡吃日本壽司, 所以在里斯本的街上很常看到壽司店。但是這邊建議不要去吃那種吃到飽的日本壽司店, 這種大多都是中國人開的店, 口味不是很道地, 醬油都是用中式醬油。這邊建議如果懶得煮但又不想出去吃飯的話, 也可以使用 Bolt food 直接叫外送回來吃, 也是個不錯的選擇。



ii. 當地超市

1. 在里斯本最常見的超市是 Continente 和 Continente Bom Dia。在這間超市可以買到魚肉、沙拉菜、蛋、麵包和牛奶優格等的各種歐洲商品，價格來說算是相對便宜。這邊推薦可以買葡萄牙當地的牛排自己回去煎，一塊大概 3-4 歐相當便宜。另外，葡萄牙盛產沙丁魚，這間超市的沙丁魚罐頭也是必吃，一罐才1歐很

便宜。



iii. 亞洲超市

1. 如果想找一些亞洲食材可以到在 Rossio 的 Amanhecer 超市，裡面有包括醬油、維力炸醬麵、蔥和滷包等亞洲東西。缺點就是價格偏貴，但如果真的想煮中菜就還是來一下吧。在葡萄牙學會做中式料理也是不錯的選擇，像我就學會了煮牛肉麵，可以煮給老外朋友吃。

b. 購物

- i. 百貨: 如果想在里斯本購物，可以到百貨公司或高級商店街。百貨公司推薦去位在 Colégio Militar 的 Colombo Shopping Center，裡面有各種品牌的衣服，大多是走平價路線。另外一個比較像台灣百貨公司的是 El Corte Inglés Lisboa，這裡的價位就比 Colombo 高，能逛的品牌也比較多。最後，如果想找奢侈品專賣店可以到 Marquês de

Pombal 的高級商店街, 有 LVMH、YSL、Prada 和 Gucci 等知名品牌的專賣店。



c. 居住

- i. 租屋介紹: 里斯本的租屋並不便宜, 在市中心 Marquês de Pombal 租一個雙人床的房間大約也要 650 至 700 歐一個月。一般找租屋的管道有兩種, 一種是線上平台或學校推薦的租屋名單。比較常見的租屋網站就是 Uniplace, 這裡有品質不錯的房, 但是手續費昂貴。另外, 使用線上平台的缺點就是無法線上看房, 很常到現場才發現房屋的瑕疵。第二種管道則是到里斯本當地後透過一些租屋群組 (可以詢問當地學生), 裡面會有房東或學生把租屋資訊傳上來, 可以直接連絡房東看房並覺得滿意後再承租, 省去線上平台手續費和降低不能看房的風險。但這管道的缺點是剛到里斯本需要找個暫時的地方住, 例如邊住青旅邊找房, 在

學期開始時房屋會特別搶手也不容易馬上找到合適的租屋處。

d. 娛樂

- i. 酒吧及夜店: 不論是學生還是遊客, 來到里斯本一定不能錯過的就是體驗當地的夜生活。只要是學生通常國外的社交活動就是週五晚上到酒吧喝一杯, 找群朋友或不認識的人聊天。里斯本最著名的酒吧街就是在 Bairro Alto, 在其中有個地方叫做 Erasmus Corner, 許多交換生都會聚集到這裡一起喝酒聊天、認識新朋友。另外, 也可以到 Pink street 去感受當地熱鬧的夜生活。除了酒吧以外, 歐洲學生最常去的就是夜店。到里斯本可以去 Cais do Sodre, 在沿海的一條路上全都是夜店, 當地著名的夜店包括 K Urban 和 Lust in Rio。到里斯本可以去體驗歐洲不一樣的夜生活。

三、交換生注意事項

1. 歐洲的安全問題

- a. 詐騙: 歐洲除了扒手很多以外, 詐騙也非常盛行。歐洲的 scammers 方式與台灣不太一樣。有些無良的歐洲人主要是透過敲詐遊客來謀生。例如, 我朋友在希臘就曾遇到過一位自稱義大利人的導遊, 想帶他去一家酒吧喝酒, 只要跟著他去到酒吧, 就會開始開香檳, 酒保也加入一起喝。最後的帳單會是一般酒吧的 10 倍起跳, 有人被騙付了 1000 歐帳單, 在這要特別小心。沒有警察會保護遊客的, 損失都是自己要承擔。

- b. 扒手: Pickpockets 到處都有, 只要你做好防護措施而且對於個人財務始終保有警覺心, 也是能避免被偷。建議準備一個防盜腰包, 裡面可以放信用卡、護照和少量現金, 以防東西放在背包被偷。另外, 像英國倫敦有在馬路上搶手機的集團, 建議準備手機掛繩。
- c. 犯罪: 這部分比較少見, 但我親身遇過在義大利, 我朋友的車停在馬路被敲破車窗偷東西的狀況。在歐洲開車絕對不要把財物放車內。女性獨自出遊在夜晚也要特別注意, 避開很多街友的地區。

2. 簽證時程

- a. 去葡萄牙最麻煩的就是簽證, 建議越早到澳門辦理越好。審核時間大約是 2 個月, 但最近申請簽證變得嚴格, 網路上的申請心得已經不準, 建議先寫信到領事館去詢問各種文件細節, 以免到時候約好申請時間, 但審核人員要你回台灣補件再親自去辦理。我有朋友跟我同時間申請, 但簽證比我晚 2 個禮拜發下來, 最後在葡萄牙只能待 3 個月。