



國立台灣科技大學 機械工程系 海外研習心得

M10603134 陳翊菁

研習學校：葡萄牙/里斯本高等理工學院(IST)

研習時間：108 學年度 第一學期



TAIWAN TECH
NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

里斯本高等 理工學院

里斯本高等理工學院(Instituto Superior Técnico) 是一所葡萄牙里斯本的公立工程技術學校，隸屬於里斯本大學。它成立於1911年，是一所自治學校，並於1930年併入了里斯本科技大學。按入學人數計算，IST是葡萄牙最大的工程學院。





目錄

■ PART ONE

申請簽證

■ PART TWO

行前準備

■ PART THREE

IST學院修課介紹

■ PART FOUR

研習心得與生活心得

PART ONE 申請簽證

申請簽證

“ 由於葡萄牙在台灣沒有大使館，因此需要去澳門「葡萄牙駐澳門及香港總領事館」辦理，兩三個月後再去領回簽證。由於澳門的葡萄牙辦事處非常忙碌，他們幾乎不會接電話或是回覆e-mail，並且跟每位要申請簽證的同學告知的所需申請文件都不盡相同，因此在此將所有我知道所需的文件整理如下。 ”

簽證所需資料

- 1.護照正本：須注意有效期限
- 2.經認證之護照正本：可以去法院或是公證人事務所拿著正本護照辦理，或是去外交部辦理，建議可以辦 2 ~ 3 份，一份申請簽證，其他的可以帶出國備用（如：護照被偷）。
- 3.大頭貼照片：詳細規格請參考申根國簽證申請資訊網站 (<https://www.schengenvisainfo.com/photo-requirements/>)
- 4.申根簽證申請表：可在以下網址下載表格，自行填好後至澳門辦事處領取葡萄牙文版本申請表，再將內容填上去。
(<https://www.schengenvisainfo.com/download-schengen-visa-application-form/>)
- 5.良民證：「警察刑事紀錄證明」可線上申請，並攜帶身分證至指定警察局領取，記得申請英文版本，也記得線上申請時要填寫英文名字。有其他交換生同學被要求良民證也要公正，因此保險一點也可將良民證與護照一同拿去法院或公證事務所辦理。

申請簽證

- 6. 健康檢查證明(需要大頭照)**：由於葡萄牙無特別要求，因此去醫院進行最簡單的健康檢查即可，一樣需申請英文版本，記得帶大頭照去醫院，填寫健康檢查表格時會用到，我是在台北市聯合醫院和平院區進行體檢，總費用為570元台幣。
- 7. 財力證明**:可至銀行辦理英文版的財力證明，要將存款金額換算為歐元，並非每家銀行都有提供，因此建議可以先詢問一下銀行。存款金額建議為25~30萬台幣，也不要太多錢，有聽說其他同學因為銀行存款放太多錢，反而被領事館的人詢問為何有這麼多存款，並要求提供父母的財力證明。(According to the information brought by the European Commission, in order for a foreign national to enter the territory of Portugal it needs to attest owning 40€/day when applying for a Portugal Visa to the Portugal Embassy or Consulate.)
- 8. 申根醫療保險**:醫療保險要求為「在葡萄牙和整個申根地區的最低保額為30,000歐元」完成保險後記得要索取英文申根醫療保險證明。在葡萄牙去急診掛號+問診費是100歐，其他治療費用以及藥的費用都是另外算，也沒有像台灣有很多小診所，他們都是去藥局買成藥(藥效很弱)，因此建議學弟妹可以多帶一些感冒藥，或是可以去醫院的家醫科請醫生開一些常備藥。

申請簽證

9. 葡萄牙學校入取通知書: Acceptance Letter

10. 葡萄牙學校行事曆

11. 在葡萄牙租屋證明:若是住學校宿舍可以不用附上，但若是住在外租屋建議附上租屋證明。

12. 申請簽證理由說明書: 可將領事館資訊、Acceptance Letter、IST之行事曆寄給國際事務處的聯絡人 (Iris Ma) 以便開立。

13. 台科在學證明書

14. 去程及回程電子機票:建議機票早一點訂，由於時間不確定，建議大家可以訂彈性一點的機票(免費改日期)，因為有太多同學都是因為簽證太晚下來導致花大錢改去程機票時間。

15. 申辦費用:764澳門幣

16. 父母親的英文拼音:到現場後他會要你填一張授權葡萄牙相關機構調查你是否在葡萄牙有不良行為的聲明書，這個會需要填寫你父母的英文拼音。

申請簽證-領取簽證的艱辛之路

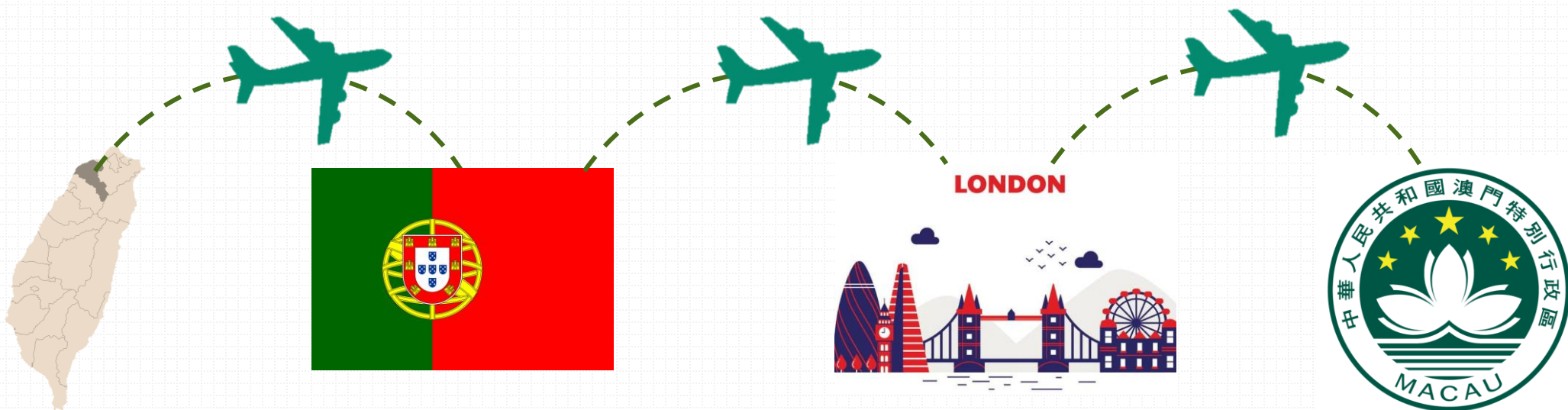
同時要去里斯本交換的台灣學生有7位，我和台科唐同學都是在6/11去澳門申請簽證，但我們等到八月初還是沒有收到通知，寄信打電話都沒有收到回應，因此我們直接飛一趟過去詢問，不幸的是簽證真的還沒好，承辦人員Isabel承諾一定會在出國前給我們電話一定可以順利出國，但依然不幸的是直到出發前一天簽證都還沒好。Isabel說我們可以先去葡萄牙然後再將護照寄回來，我們相信這個方法因此我們就透過台灣護照進入申根國免簽90天的方式進入葡萄牙，準備開學。後來我們八位同學的簽證都統一在9/3下來了，因此其他三位的交換生也都沒來得及在出國前拿到學生簽證，還有其他兩位同學改機票延後飛過來。



駐澳門葡國領事館

申請簽證-領取簽證的艱辛之路

待大家都完成開學手續、租屋以及生活打理等事項後，我們開始討論寄護照，聯絡的過程中Isabel表示「不能從葡萄牙寄護照，按照規定我們必須要離開申根國，並蓋有出境申根國的戳章才能將簽證貼在我們的護照上。」這代表我們必須要去最近的非申根國將我們的護照寄去澳門然後在等他寄回來，這樣風險太大！因此最後是我們五個一起從里斯本飛去英國，由我和另一位同學拿著五本護照從英國飛回澳門，取得簽證之後，再飛回英國與大家會合，再飛回里斯本。現在回想起來真的覺得很辛苦啊!!但學弟妹們千萬別怯步，是因為2019年暑假期間香港反對逃犯條例修訂草案運動，導致領事館的人手不足，我的上一屆以及下一屆的同學都有順利拿到簽證。



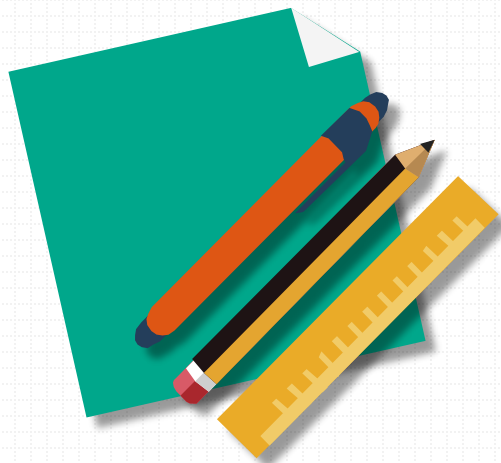
PART TWO 行前準備

行前準備



申請簽證

申請簽證所耗費的時間最長
最麻煩的也是申請簽證
因為葡萄牙免簽只有90天
超過90天必須申請學生簽證



選課

在六月上旬可以透過IST的選課
系統進行選課，機械碩士班的課
都是英語授課，開學後也能二次
加退選。



租屋

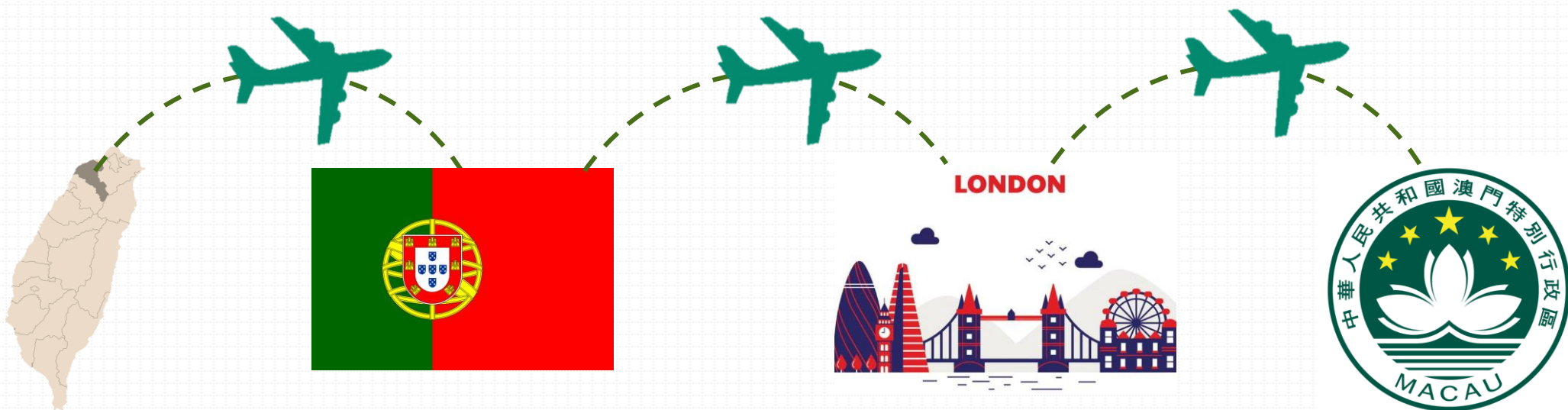
IST有提供宿舍，但數量有限。
里斯本住宿費用相對物價高很多
單人房約450歐元/月
雙人房約600歐元/月
因此我和同學一起在UNIPLACE平
台上租房子，可以分擔住宿費。

PART THREE IST學院修課介紹

IST學院修課介紹

在出國交換前須先進行第一階段的選課，時間是6/15之前，(IST的承辦人員Ana會寄信說明如何選課，Ana人很好並且有問題寄信給她很快就會回信)，開學之後可以進行第二次選課，就跟台科的選課機制一樣，只是二次加退選需人工加簽，所以可以在第一次選課時選好喜歡的課程，開學的時候都去聽看看，之後二次加退選的時候再做決定(第二次加退選時間為開學到10/15，但IST建議是開學後兩周內完成選課)。

我是機械系碩士班，IST機械系碩士課程皆為英文，課程有很多時段可以選擇，每一個課程還會細分為理論課、實作課等等(T - Theoretical | P - Practical | TP - Theoretical and practical | L - Laboratory | TC - Fieldwork | Pb - Problems | S - Seminars | E - Internship | OT - Tutorship Orientation)因此要在學生系統Fenix上先預訂好上課時間(shifts booking)，若沒有預定課程時間，則不算真的有選到課，這個部分有問題或是不懂都可以在開學周詢問輔導學長姐或是Ana。



IST學院修課介紹

非常推薦機械工程系的產品管理(Production Management)，這門課的教授講解的很生動，我以前沒有修過管理相關的課程都還是聽得懂，除了理論課、此門課還有企業參訪，以及邀請業界人士來課堂進行實務經驗分享，甚至還能參與Group Project，以小組為單位去當地的工廠參觀，並試著用所學知識來解決工廠所遇到的問題，教授也會幫忙引導問題。這門課讓我學到很多，在台科我只學到如何設計和製造，如今學習產品管理，讓我能更了解現今業界的工廠以及生產線規劃。

IST有提供葡語課，學費為75歐元，相較於其他學校便宜很多!只是葡萄牙於課其他同學的母語都是拉丁語系的，他們學習葡萄牙語相當快，所以一開始跟不上課程進度，很是吃力。但是，每天睜開眼睛看到葡文，室友是巴西人也會葡語，出去超市買東西...等等，都能不斷練習葡萄牙語，多聽多講所以進步很快。而且會講一點葡萄牙語，在生活上也比較方便，若學弟妹真的沒時間修葡萄牙語課也沒關西，YouTube有很多教學影片，可以先學數字以及問候語以及常用會話。



葡語課結業後，與葡萄牙語課老師Miguel合照

PART FOUR 研習心得與生活心得

交換生Tips

- 建議可以加入相關臉書社團，如「在葡萄牙的台灣人」、「在葡萄牙的台灣留學生」以及「歐洲交換生Exchange students in Europe」，有問題都可以去相關社團詢問。
- 到里斯本後可以去申請ESN Card，Erasmus是交換生的意思，辦理這張卡便可以參加許多活動，認識許多歐洲交換生，最重要的是它有Ryanair的超好康學生優惠、Flixbus優惠...等等，一定要辦很值得!
- 人在異鄉手機網路是必需品！里斯本的電話費相對其他歐洲國家便宜，我是先去NOS電信公司辦理WTF方案，他們在各大百貨公司都有設置WTF小櫃台，25歲以下可以憑護照辦WTF門號，三個月只需10歐元便可擁有每個月5G流量，且特定的APP不計入流量中，甚至還有電影院以及uber的優惠。三個月後再攜碼至Vodafone的YornX方案可以免費兩個月(建議至Oriente站的商場辦理)，且每個月享有10G，所以五個月的電話費只要10歐元!(筆記起來)五個月後也差不多要回國了，所以剛好用完。



總共有八位在里斯本交換半年的台灣人，我們一開始透過臉書互加好友，後來我們也很常一同出遊、聚餐。這張照片是我們一起去Faro看很美麗的海蝕洞。

生活遇到的困難

- 歐洲不像台灣有許多小吃，去餐廳吃飯都10歐起跳，因此自己煮比較省錢，里斯本物價相對便宜，甚至肉類、蛋、油還有生菜等等都比台灣便宜非常多。常見的超市為Continete以及Pingo Doce，若有需要麵條、白米、泡麵或是青蔥等亞洲食品，都可以去martin moniz捷運站附近的中國超市採買，但我自己有帶一罐台灣醬油，吃比較習慣而且中國超市買不到。
- 歐洲人小感冒都不看醫生也不吃藥，整天在家休息咳嗽，因此我也常常被室友傳染，我有準備常備藥(退燒止痛、消炎、流鼻水)，夏天時感冒吃藥休息幾天就沒事了。後來冬天幾乎大家都感冒，感冒好了之後又被傳染，外面天氣又冷，就好得很慢，而且藥都吃完了，所以只能去藥局買藥(藥效超弱)。我有一次發燒不舒服去醫院掛急診，剛好是武漢肺炎高峰期，所以就順便去醫院檢查，好險只是一般流感。在此建議大家感冒藥多帶一點，醫療保險一定要保，不能有僥倖的心態，國外看醫生超級貴的(急診掛號基本費就要100歐元)!



CONTINENTE

pingo doce
sabe bem pagar tão pouco

研習心得

葡萄牙或許對許多人來說，只知道葡式蛋塔，以及知名足球員西羅。一開始申請交換的時候里斯本就是我的第一志願，原因是因為物價低，天氣好，而且IST這間學校工科排名很前面(比台科前面)，所以我就選擇來這交換了，來之前真的覺得是不是選錯了，因為簽證真的非常麻煩。但是，我很慶幸我來到里斯本交換。

首先，這裡的人都很友善，雖然不會面帶微笑地看著你，但你可以感受得出來他們沒有排華或是種族歧視的眼光，而且有問題請教當地人，它們都很熱心回答，儘管不會英文也會想辦法比手畫腳。我室友大部分都是巴西人，巴西人真的很熱情而且超級友善，我們剛到里斯本人生地不熟，巴西室友都很主動關心我們，而且幫我們解決很多生活上面臨到的困難。

在課堂上我發現歐洲學生跟台灣學生一樣，不太敢發問或回答問題，一開始我也怕怕的，很怕回答錯會丟台灣學生的臉，但我後來試著回答，我發現答錯又沒關係，反而答錯教授才知道原來大家都不會，因此回頭更詳細的在說明一遍。在里斯本交換的這半年學到很多，在閒暇時間中也有去很多地方遊覽，古人云：「讀萬卷書不如行萬里路」在遊覽的過程中看到許多不同的思維，也反思台灣其實真的很棒。很感謝學校給予的機會讓我們出去看看世面，深刻體驗不同的文化。

