

交换报告

交换院校：ISCTE-IUL

所在国家：葡萄牙

交换时间：2015-2016 年春季学期（1 月-6 月）

交换学生：许霆（13 级本科经济专业）、邹蕴（13 级本科金融专业）、刘洪志（13 级本科金融专业）

联系方式：

许霆 xuting23@mail2.sysu.edu.cn

邹蕴 zouy7@mail2.sysu.edu.cn

刘洪志 liuhzh6@mail2.sysu.edu.cn

一、签证

葡萄牙的签证属于申根签，你可以拿着葡萄牙的签证在大部分欧陆国家通行。我们拿到的是 D 类(学生签证)，大使馆一般每次只给 4 个月，因此需要续签。由于葡萄牙政府效率较低，因此续签工作要尽快。具体步骤对方学校的 IRO 会协助，你只需要早点和 IRO 办公室联系便可。葡萄牙在中国只有两处办公室，上海和北京，管辖范围具体参照葡萄牙大使馆官网，因为可能有变化，要仔细查看。

此外，葡萄牙的签证工作十分繁琐和费钱，请做好心理准备。。。

葡萄牙签证材料准备：

第一部分 ；需要双认证的材料

（以下五份文件，必须先去做公证处翻译成英语并且公证，一般半个月完成。公证完之后去政府外事办办理双认证，这个时间就差异很大，但至少 3-4 个礼拜。以上步骤，淘宝网会有中介，你也可以去咨询办理。提早 3 个月做双认证的工作，时间会相对充裕。）

- 1，中国的无犯罪记录（去派出所办理）
- 2，中方学校的在读证明（打印成绩单的纸可以打印）
- 3，父母的在职证明（要求必须注有入职时间，职位，月薪）
- 4，亲属关系（派出所）

第二部分 基本材料

- 1， 护照，面签时带着原件及复印件
- 2， 照片，2 寸白底，规格与护照照片相同
- 3， 申请表（官网下载）
- 4， 户口本翻译件以及复印件

5, 保险

6, 银行出具的个人名下存款证明(中英文), 定期存6个月, 7万人民币以上

7, 机票预订单, 中英文

8, 葡萄牙住宿证明或不少于7天的酒店预订单

9, 个人简历, 学生证, 网上有翻译模板

10, 在读证明

11, 葡萄牙高校官方邀请函(或录取通知书)

12, 中方院校证明函(包括: 中葡院校签署的交流合作协议, 申请人的姓名, 护照号, 出生日期, 学习专业, 在葡萄牙的学习时间, 学习期间学费由谁支付, 申请人完成学习后, 中方院校担保其返回中国。)

第三部分 父母要提供的材料

1, 父母银行账户流水清单

2, 父母在职收入证明(必须注有入职时间, 职位, 月薪)

3, 父母任职单位的营业执照复印件, 或者组织机构代码复印件(这个没有收我的, 但是有些人说要, 所以还是准备着)

二、选课

出发之前, 对方 IRO 会通过邮件发送选课具体时间段和步骤, 还有一份英文授课选课清单, 到时候就照着清单里的课程来选就可以了, 最好是选择可以转成专必的课程。学校课程总体难度并不是很大, 但是授课方式会有很大不同。

三、住宿

交换期间的住宿一般有两种解决方法, 一是在学校的官网上, 了解关于学校宿舍的信息, 根据网站所显示的流程完成宿舍的申请, 二是浏览国外的租房网站, 类似: uniplaces, airbnb, 在筛选完符合条件的房屋后, 通过网站来联系房主, 进一步了解房屋信息, 如: 房屋的配套设施、房屋是否有其他房客以及附近的安全情况等, 和相关的费用, 如: 水电气, 网络费用是否包含在房费中等。

四、费用

交换期间的费用主要由国际交通费、住宿费、基本生活费、旅游费、购物费以及其他杂费组成。

国际交通费指往返机票, 不同的学期以及不同的购买时间, 价格有所不同, 参考价格: 往返

7000 人民币上下。

住宿费指当地的住宿费,学校宿舍的参考价格:每月 250 欧,校外租住的参考价格:每月 200~400 欧不等。

基本生活费指伙食费、当地交通费、超市购物费等,由于葡萄牙的物价相对便宜,因而价格相对较低,参考价格:每月 300~400 欧。

旅游费包含旅行期间的所有费用,如:宾馆费,交通费,门票钱等等。由于每位交换同学的目的地不同,游玩方式不同,因而每位同学的旅游费用会有很大的差别,因此,旅游费用没有太大的参考价值。建议:如果大家想提高旅游的性价比,务必提前做好旅游的计划,提前预定机票与门票。

购物费包含回国礼物费和自己购物的费用,如:衣服,箱包,化妆品,电子设备的。购物费因人而异,因此也没有过多的参考价值。建议:在每年 1 月和 6 月的打折季购物,可以节省一部分支出。

杂费包含办理签证的所有费用(公证、双认证、签证、北京面签的往返交通费以及快递费等,参考价格:7000~9000),保险费(学院规定的报销额度为 1500,交换同学务必留意!!)以及课本打印费、意外丢失费用(被盗被抢等)等。

五、其他

1. 交通

里斯本市内的交通一般通过地铁与公交完成,均可以使用里斯本的交通卡(可在地铁站填表购买),每月费用为 35 欧。其中,地铁运行时间比较固定,公交车则不大稳定,且不会报站,下车需要提前按铃,容易出错。里斯本市内的 Taxi 一次费用约为 5-20 欧。ISCTE 本身校区较小,校园结构简单,校区内没有宿舍。本次交换的学生宿舍位于 Santa Apolonia 附近,回校极为不便,需要步行 10 分钟+地铁 40 分钟(需要换乘)+步行 10 分钟。

葡萄牙国内(除往返亚速尔群岛需乘飞机以外)的交通方式一般为火车。购买火车票可提前几天到各火车站凭护照购买,也可上网以信用卡购买,一般会有一定优惠。值得一提的是,里斯本的火车站包括 Santa Apolonia, Oriente, Campo Pequeno 等多个火车站,买票时务必注意上下车的站点。

欧洲的国际交通方式一般为飞机或火车。本次交换同学订飞机票大多由天巡 app 完成,订火车票则通过 Go Euro 等网站完成,均需要使用信用卡。出行时间是否是旅游旺季和提前多久订票均会对价格有明显的影响,建议有出国旅游意向的同学提前计划,尽早订票订房。

2. 饮食

葡萄牙的饮食乏善可陈,且容易引起水土不服,肠胃状况欠佳的同学务必做好自己动手丰衣足食的准备并备妥相关药品。

习惯自行烹制饮食的同学务必携带在国外难以买到的酱料。购买中国菜肴佐料的最好地点是位于 Martin Moniz 的中国超市。

值得特别注意的是,在葡萄牙所能购买到的面包,其实际口感和单凭外观作出的心理预期往往相去甚远,尤其是一些种类的面包甜度极高。

3. 文化差异性

葡萄牙人总体而言十分友好,大多数民众对中国的态度较为正面。然而,由于文化背景与历史习俗的差异,葡萄牙人的生活习惯与中国人存在极其明显的差别。首先,葡萄牙人容易

迟到，并且毫不介意；其次，葡萄牙人的工作时间较短，其中政府部门的工作效率尤为低下，在办理手续时往往需要耗费大量的时间；再次，葡萄牙人中有相当一部分酷爱足球运动，在重大比赛时往往万人空巷，甚至不得不进行交通管制；最后，葡萄牙人容易相处，性格温和，待人热情。

4. 推荐携带出国的物品

衣：葡萄牙的气候与广州类似，但出国旅行时可能需要较厚的衣物。

食：各类酱料佐料、餐具、少量即食食品（用于刚刚抵达时水土不服期间的饮食）。

住：转换插头及排插。

行：重要的资料（护照、签证申请时用的重要材料、其他证件等）的复印件、装有中文输入法和个人资料的U盘、驾照及其公证件（可用于旅行中租车）、应急药品（治疗感冒发烧、肠胃、轻微外伤、晕车等，以及个人需要的特殊药品）。

其他：信用卡、一定量的欧元现金、备用的手机（以防被盗）和移动电源、中国特色小礼物等。

5. 旅游资讯

葡萄牙境内旅游目标推荐：卡斯凯斯（海滩）；法鲁和拉各斯（葡萄牙南部，海滩）；科英布拉（大学）；波尔图（红酒）；亚速尔（大西洋中心，群岛，探险，自驾游）

六、交换感想与建议

1. 感想

本次交换总体而言节奏舒缓，课程轻松，**几乎没有压力**。由于其他国家交换生的学习习惯往往显著不如相似境况的中国学生，学习上的压力不大。因此，交换期间务必利用好大量的闲暇时间，在其他方面做好自我提升。整个交换期间将会是轻松愉快的无压力过程。

2. 建议

交换期间，上课学习之余，建议多融入当地环境，与国外民众深入交流，以期拓宽眼界，增长见识。然而，在生活习惯上应当不求同而存异，不必一味改变自身习惯以迎合当地情况，外出时应当格外注意人身安全。值得特别指出的是，葡萄牙乃至许多其他欧洲国家的**治安情况远远不如中国**，盗窃抢劫频发，且有面临严重安全事故（恐怖袭击等）的风险，因此交换同学外出旅游时务必格外注意四周环境，保持迅速的反应能力和尽量乐观的心情。

最后，诚恳地祝愿交换同学一切顺利。