

**Záhorszki Fruzsina**  
**Szabad bölcsészet alapképzés, II. félév 2022/2023**  
**Portugália, Lisszabon, Universidade Católica Portuguesa**

Én a Universidade Católica Portuguesa (UCP) egyetemre jártam egy évig, tehát két szemeszter idejére utaztam ki Portugáliába, azon belül a fővárosba, Lisszabonba. Fantasztikus élmény volt számomra ebben a sokszínű, barátságos és izgalmas országban élni és tanulni.

Az iskola

Az iskola kampusza kifejezetten nagy, modern és jól felszerelt, illetve karbantartott épületek és zöldellő kerti részek összessége. Kívül és belül is mutatós, tiszta és több étkezési lehetőséget is nyújt jó áron. Tekintve, hogy a UCP nagyon sok külföldi diákot és Erasmus-ost fogad, kifejezetten könnyűnek találtam a barátkozást és mindig volt olyan diáktársam, aki segítséget nyújtott, ha problémám volt. Ilyen esetben a tanárokhoz is nyugodtan fordulhattam, mert ők is segítőkészek bizonyultak. Az oktatást színvonalasnak találtam, sok tanár igyekezett saját tantárgyát néha a jelen helyzetekre vonatkoztatni, így érintve kortárs problémákat is. Értékkrendjüket haladottnak és modernnek éreztem, az általam választott tanórák témáit pedig hasznosnak. Viszont hozzá kell tennem, hogy a Universidade Católica Portuguesa Portugália egyik legnépszerűbb és legrangosabb egyeteme, ami azt jelenti, hogy az elvárások is magasak tudnak lenni. Személy szerint nekem kihívást jelentettek az órák, mert a beadandók mellett nagy hangsúlyt fektetnek csoportos prezentációkra és előadásokra is, illetve minden félév során tartanak egy nagyobb Mid-term tesztet a szemeszter közepén. Azonban kijelenthetem, hogy abszolút teljesíthetőek a tantárgyak, mert a tanárok bár szigorúak tudnak lenni, mégis kedvesek és megértőek.

Angol nyelv

Bevallom, hogy az angol nyelvtudásom igen alacsony szintű volt, amikor kiutaztam Portugáliába, mindig is erősebb volt a passzív tudásom (hallás, olvasás), míg az aktív sokkal gyengébb (beszéd, írás). Szerencsére így sem adódott semmi komolyabb problémám az egyetemen való tanuláshoz. Őszintén bátorítok mindenkit, aki a nyelvtudása miatt aggódik, mert kellemes meglepetés volt számomra, hogy milyen hamar és könnyen ragadt rám külföldön az angol nyelv. Úgy vélem, hogy nem csak az egyetem keretein belül tanulók vagy dolgozók, de a Portugál emberek is segítőkészek és barátságosak, bár nem mindegyikük

beszéli az angol nyelvet. Viszont pont erre az esetre van ott nekünk a legjobb barátunk, a Google fordító 😊 én számtalanszor használtam és mindent megoldottam vele, ha kellett.

### Lakhatás

Sajnos a bérlakások és szállások elég drágák Lisszabonban, de ha nagyon jól beleásod magad, akkor találhatsz olcsóbb helyeket is. Nekem sem volt könnyű folyamat, mert ezt nekünk, diákoknak kellett leszerveznünk. Én magam nem is használtam semmilyen weboldalt, mert egy ismerősön keresztül jutottam lakáshoz, ezért ebben sok tanácsot nem tudok adni, de megpróbálom. Eddig még nem találkoztam, vagy hallottam egy szélhámosról sem Lisszabonban, de vigyázni kell, hogy hova és kinek utalunk pénzt, ha lakást keresünk. Illetve érdemes odafigyelni arra, hogy a lakás könnyen megközelíthető legyen tömegközlekedéssel és ne legyen túl messze az egyetemtől! Most felsorolok nektek néhány lehetőséget:

<https://fch.lisboa.ucp.pt/mestrados/accommodation> - ez a link a UCP weboldaláról a szálláslehetőségekkel kapcsolatban

### Kollégiumok:

Residência Universitária Feminina (RUF): ez a UCP-hez tartozó leány kollégium, de én túl drágának találtam (490€/hó)

Xior Benfica - Residência Universitária: ez talán még drágább, de egy barátom itt szállt meg és nagyon magas színvonalú, luxus kollégiumnak is mondhatnánk

Domus Nostra - Student Residence College (Domus Nostra - Residência de Estudantes Universitárias): személyesen nincs róla információm

### Weboldalak:

Uniplaces, Idealista, Livensa Living, Erasmus Palace

Esetleg keressetek fel korábbi Erasmus-os diákokat, akik Lisszabonban laktak, hátha tőlük tudtok lakást szerezni, én ezt csináltam.

### Megélhetési költségek

Mindig ajánlott Erasmus előtt megnézni a különböző országok megélhetési költségeit (cost of living), amelyet interneten könnyen kideríthettek. Szerencsére Portugália egy olcsó ország, ezért nem kell nagyon tartani a magas költségektől. Úgy vettem észre, hogy az élelmiszerek, a

ruházat és egyéb lakberendezési cikkek stb. árai kedvezőek. Amit személy szerint kicsit drágának találtam az a tömegközlekedés volt.

### Közlekedés

A tömegközlekedés jól kiépített és jól működő rendszer, ami négy metró útvonalat, villamosokat, buszokat és vonatokat jelent, azonban a jegyek és a havi bérlet drágábbak, mint itthon (20-30€/hó 23 éven aluliaknak). Hozzá kell tennem, hogy számos Uber és Bolt autó áll mindenki rendelkezésére a városban jó áron, illetve nagyon sok a privát céges távolsági busz (FlixBus, Rede Expressos, Renex) szintén jó áron, amivel könnyen eljuthat az ember más, távolibb városokba.

### Étkezés

Majdnem minden élelmiszer megtalálható a portugál polcokon úgy, mint itthon, sőt még bővebb is a rengeteg friss és mediterrán gyümölcsökkel, halakkal és herkentyűkkel. Rengeteg helyen található kisebb-nagyobb üzletek, hipermarket-ek, a legolcsóbbnak a Pingo Doce-t mondanám, de van Lidl, Aldi és Auchan is, illetve ott a MiniPreço és a Continente. Étteremben ritkán ettem, de minden Portugál étel ízlett, amit kóstoltam. Sok különleges pékáruja van az országnak, amit érdemes kipróbálni. Gasztronómiája kifejezetten mediterrán, sok tökehalat és garnélát esznek, de minden egyéb húst ugyan úgy szeretnek, sok rizst és krumplit fogyasztanak. Legnépszerűbb italuk a Ginjinha, a Sangria és a Porto-i bor. Előre is jó étvágyat mindenhez! ☺

### Egészségügyi ellátás

Sajnos meg kell jegyeznem, hogy az állami egészségügyi ellátás szintén problémás, mint nálunk, mert a beteg fogadás nagyon lassú, rengeteg az érkező, de kevesebb az orvos, és én személy szerint felületes ellátást kaptam. Természetesen vannak magán rendelők és kórházak is, amelyek modernnek és professzionálisak, azok viszont nagyon drágák. De azt elmondhatom, hogy magánkórházban megfelelő kezelést kap az ember.

### Látogatható helyek

Most jön a kedvenc részem, ugyanis Portugália sokszínűségéről lesz szó. Számomra ez az ország egy igazi, titkos paradicsom. Azért titkos, mert itt Magyarországon nem olyan népszerű valamilyen érthetetlen oknál fogva, viszont paradicsomi hely, hiszen természeti, építészeti és kulturális csodákban gazdag. Fel sem lehet sorolni, hogy mennyi lehetőséget talál

az ember Portugáliában utazásra, kirándulásra, üdülésre, szórakozásra és egyéb tevékenységekre, de én azért megkísérelem.

Lisszabon:

Maga a főváros gyönyörű, színekben és mintás csempékben pompázó, keskeny házak tarkítják, amelyek közt hangulatos macskaköves utak húzódnak. Többnyire napsütéses és pálmafákkal, virágokkal van teletűzdelve, ráadásul közvetlenül az óceán mellett kerül el, ami mindig lehetőséget ad egy fantasztikus parti sétára. Érdekesebbnél érdekesebb múzeumok, csodálatos templomok, zöldben gazdag parkok találhatóak meg benne. Van party negyede is, ahol számos bár, pub és disco található, ami sok fiatal és külföldi diák között népszerű helyszín. Azonban egyetemei, könyvtárai és internet kávézói nyugodt környezetükkel kiváló helyet biztosítanak a tanuláshoz.

Más városok:

Porto: az egyik legnépszerűbb Portugál város, ugyanis egy rendkívül bájos, szép és hangulatos városról van szó, amelyen keresztül fut egy széles folyó, ezzel csodálatos vízparti látványt biztosítva az oda utazóknak.

Sintra: a paloták városa, amely egy völgyben kerül el. Természetben és zöldben gazdag őserdő szerű rengetegekkel és messze híres kastélyaival és váraival az egyik legnépszerűbb úti cél.

Nazaré: egy egyszerű és kicsi község azonban, ha ügyes az ember, akkor itt megfigyelheti a világ legmagasabb hullámain, ha pedig szerencsés, még szörfösöket is láthat az óceán hatalmas vízfodrain.

Évora, Óbidos, Aveiro, Setúbal, Braga – ezek mind festői, magával ragadó városok, amelyeket érdemes meglátogatni.

Óceánparti települések/területek: Carcavelos, Cascais, Costa da Caparica, Cabo da Roca, Peniche, Setúbal, Arrábida Natural Park

Algarve tartomány: szerintem Portugália leggyönyörűbb óceán parti városainak összessége. Elképesztően szép sziklák, barlangok és természetes kőívek hosszú szakaszai, ragyogó kék színű vízzel, hófehér habokkal tarkítva, és selymes, homokos partokkal.

Szigetek és más országok:

Portugália bár a kontinens legszélén húzódik, mégis szerencsés fekvéssel rendelkezik, hiszen Spanyolország és Afrika mellett van. Meglepően könnyű busszal eljutni Spanyolországba és egy rövidebb repülőúttal akár Marokkóba is. Az utóbbihoz több elővigyázatosság és biztosabb szervezés szükséges, valamint útlevél, de ha ki tud jutni oda az ember másokkal, akkor hatalmas élmény. Mindemmellett rendelkezésre állnak repülőjáratok jó áron Madeirára, amely a legvarázslatosabb és legimpozánsabb hely és sziget, amit valaha láttam, tele egzotikus virágokkal, gyümölcsökkel és hatalmas hegyekkel, hangulatos településekkel. Valamint az Azori-szigetek is könnyen elérhetőek, hiszen autonóm régiója Portugáliának. A kilenc szigetből São Miguel az egyik legnépszerűbb, ahol én magam is jártam. Ha igazán természetszerető az ember, és kedveli a rejtélyes, kalandos és nyugodt, turista mentesebb környezetet, akkor az Azori-szigetek tökéletes választás. Ragyogó, élettől duzzadó legelői, buja növényzettel teli erdői és vulkanikus sziklái és sziklás partjai lenyűgöző látványt nyújtanak.