

## **Kedves leendő Erasmusosok!**

A 2022/23-as tavaszi félévet töltöttem kint Portugáliában, az Universidade Católica Portuguesa. A következőkben elolvashatjátok, hogy szerintem miért érdemes ide kiutazni és jelentkezni, mire kell figyelni és úgy összességében mire számíhattok.

### Utazás – lakhatás:

Ami az utazást illeti, én január 25-én utaztam ki, ekkortájt a repülőjegy árak 17-18.000.- körül mozognak (plusz csomagok), haza júliusban jöttem, ilyenkor már sokkal magasabb árakra lehet számítani, érdemes korán megvenni a repülőjegyeket (30.000.- és felfelé).

A lakhatási árakról és keresésről nem sokat tudok nyilatkozni, mert sikerült ismerősön keresztül lakáshoz jutni, de mindenkitől, aki kiutazott lehet tudni, hogy elég problémás a lakáskeresés, így érdemes nagyon korán elkezdni nézelődni és aztán foglalni is (akár már a pályázat elnyerése után rögtön).

### Közlekedés:

Türelem! :D Amennyiben úgy döntene bárki, hogy Lisszabonba utazna, talán ez lenne a legfontosabb javaslatom a tömegközlekedéssel kapcsolatban. Persze attól függően Lisszabon melyik területén él valaki, de nagyjából általánosságban elmondható, hogy abszolút garantált a menetrendek NEM betartása (nem jön a busz, 25-30 percet késik). A bérletvásárlás viszonylag hosszadalmas feladat, 23 éven aluliaknak 30 €, felette 40 € egy hónapra. Nagyon nagy előnye viszont, hogy ezt a bérletet Lisszabonon kívül is nagy területen lehet használni (pl. Sintra, Setúbal, Cabo da Roca).

### Egyetem:

Az Universidade Católica Portuguesa magasszínvonalú, az ország elsőszámú egyeteme. Az oktatás elég jónak mondható. Általában háromórás negyed- vagy félévig tartó órákat hirdetnek meg. Pszichológia szakon nem kifejezetten nagy a választék, mesteren körülbelül 4 tárgy közül lehetett választani (ebből kettőt kötelező), de ezen kívül sok izgalmas tárgyat tartanak még angolul. Összességében véve elmondható, hogy viszonylag sok munkával jár a tárgyak

elvégzése, nekem mindenből kellett egyéni és csoportos beadandót leadnom, illetve prezentálnom. Ezeken kívül vizsgázni is kell, nekem négyből két tárgyból kellett. Attól függetlenül, hogy viszonylag munkásak a tárgyak, nem voltak teljesíthetetlenek, pontgyűjtős rendszer működik a félév alatt, és aszerint jár az érdemjegy a végén, hogy értelemszerűen melyik feladatból mennyit sikerült összegyűjteni (Pl. 10% jelenlét; 30% prezentáció; 30% vizsga; 20% csoportbeadandó; 10% egyéni beadandó).

Utazás szempontjából az egyetem könnyen megközelíthető metróval, nagyon barátságos helyen van, két másik egyetem mellett. A könyvtár hatalmas és jó tanulási lehetőséget biztosít, illetve több menza is megtalálható a különböző épületekben, amik ottani és otthonról hozott étkezésre is alkalmasak (van legalább 3 büfé).

### Időjárás:

Január-februárban még elég hűvösek az esték, de én egy pulcsi-vászonkabátnál többet nem nagyon használtam, március közepétől pedig már elég jól melegszik az idő, úgyhogy nem kell félni a hidegtől. Áprilistól pedig már abszolút nyáriának mondható a hőmérséklet. Itthonhoz képest nem lesz melegebb (sőt 31-2 fok felé nem megy, csak ritkán), de érdemes figyelni rá, hogy az UV szint általában magasabb (10-11-es), így a naptej majd hasznos lehet.:

### Szórakozás

Nagyon sok szervezet működik az Erasmusos hallgatók összevonására, programok szervezésére, ilyen például az Erasmus Life Lisboa vagy az ESN. Hozzájuk általában meg kell vásárolni egy kártyát, amivel aztán olcsóbban lehet részt venni a szervezett programokon. Nekem nem volt ilyen, én úgy vettem észre, hogy általában magunknak olcsóbban meg tudtuk oldani ezeket, de társasági szempontból viszont nagyon hasznosak. Vannak olyan szervezetek, programok, amik inkább a bulizásra mennek rá, és vannak, amik pedig sokkal nyugisabbak, úgyhogy bőven lehet válogatni.

A bulizni, kocsμάzni vágyók jó későn tudják kiélni magukat, tekintve, hogy általában 11 és éjfél között még sok hely éppen csak kinyit, így késői bulikra lehet számítani. Napközben a városban persze bele lehet ülni bárhova, körülbelül minden második téren van egy piac, ahol portugál kézműves ékszereket, krémeket, ruhákat vagy bármit lehet vásárolni, ezek egész félév alatt mindig kint voltak hétközben is.

MenjeteK!

Persze megvannak a kiutazásnak, külföldön élésnek a maga nehézségei, de abszolút bátorítanék mindenkit, hogy menjen és jelentkezzen Erasmusra. Nagyon szuper lehetőség, hogy beelássatok egy másik ország működésébe, az ottani emberek és kultúra megismerésére, illetve arra is, hogy meglássátok Ti hogyan tudtok egy új helyzetben, új környezetben működni és helytállni.

Szóval bátorítanék mindenkit, hogy utazzon ki és pályázza meg azt az ösztöndíjat! Ha kérdésetek van, keressetek bátran ezen a címen: [moczar.l@gmail.com](mailto:moczar.l@gmail.com)

Hajrá!

Móczár Luca

Pszichológia MA II.