



说起里斯本，不得不提标志性黄色有轨电车(Eléctricos)。作为20世纪早期交通工具，有轨电车在当时城市运行中发挥了重要作用。然而，由于其对轨道建设要求高，后续维护资金高等缺点，有轨电车后来日渐式微。但在今天，随着欧盟为实现2050年碳中和目标而大力发展绿色交通工具，葡萄牙再一次发现了有轨电车的节能减排效果。眼下，葡萄牙正打算借助疫情援助基金投资低碳城市交通，恢复有轨电车交通网，跳动着“绿色心脏”的有轨电车将重回“潮流前端”。

穿行在“七丘之城”

近日，里斯本交通事务议员米格尔·加斯帕尔(Miguel Gaspar)表示，为了响应欧盟碳中和的倡议，也为了方便生活在七座山(里斯本又被称为“七丘之城”)上的居民出行，他们正在强化100多年前创建的有轨电车交通系统。

有轨电车是里斯本早期的重要交通工具，城市中的28路电车是欧洲最古老的有轨电车之一，不少乘客都喜欢坐在靠窗的位置，随着电车悠悠地在老城区穿行。由于里斯本独特的地理位置，有轨电车有着无可替代的作用，公共汽车曾试图取代有轨电车，但它们无法像有轨电车般灵活地攀爬七丘间并不平缓的坡度，也无法在狭窄的街道中穿梭。

然而，到了上世纪八、九十年代，由于维护资金严重不足，有轨电车的线路一条接一条地关闭，这种情况一直持续到2017年相关部门接管城市公交系统。此后，有轨电车进入稳定发展阶段，每天客流量保持

在4.8万名左右。

行动“迫在眉睫”

有轨电车是里斯本的一笔宝贵财富，但落后的基础设施却在一定程度上成为有轨电车发展的障碍。加斯帕尔承认，恢复更多的原有线路并扩大现有系统面临着巨大挑战。“如果我们想扩大交通网络，就需要更多的有轨电车，这些车辆必须符合葡萄牙和欧洲标准。”加斯帕尔说，事实上，能在里斯本的有轨电车轨道上运行的车辆数量有限，总数只有62辆，而且这些车辆已经饱经风霜。

“我们希望城市交通网以更环保的形式出现，如果能扩大有轨电车运行网络，我们预计至少54%上班族会放弃开私家车，转而搭乘有轨电车。”加斯帕尔称，如果还想同时实现欧盟碳中和排放的目标，那么，“采取行动迫在眉睫。”

就在前几天，里斯本市长费尔南多·梅迪纳(Fernando Medina)宣布将拨出4300万欧元，用于购买15辆新的有轨电车。 Diana

豪尔赫·丰塞卡： “我将在巴黎为金牌而战！”

东京奥运会第六天，葡萄牙终于在柔道项目斩获本届奥运会第一枚奖牌。这是葡萄牙有史以来第25枚奥运会奖牌，也是柔道领域的第3枚奖牌。

为葡萄牙斩获首枚奖牌的运动员名叫豪尔赫·丰塞卡(Jorge Fonseca)，1992年出生于圣多美和普林西比，11岁时跟随家人来到葡萄牙生活。在豪尔赫13岁时，忽然对柔道产生了兴趣。每天放学后，他就在训练场馆外，通过窗户看着别人怎么练习，回家再慢慢操练。有一天，有位柔道选手发现了，并热情邀请他进来对战，这下更点燃了他对柔道的热情。回到家后，他恳求母亲让他进行专业训练。不久，他就在达马亚(Damaia)的一所学校开始了专业柔道练习。

由于身型敦实，学校里大家都称他为“小胖”。多年的艰苦训练，让豪尔赫在柔道方面的天分和实力愈发显现。就在他奋力搏击的时候，命运却给了他沉重一击。他在腿上摸到了一个肿块，后经诊断是淋巴瘤。在经历了一段时间的低迷、消沉后，豪尔赫发现这样下去只会浪费生命，自己还那么年轻就要放弃了吗？何不把病痛当成柔道赛场上的对手，来个迎头痛击？豪尔赫一边积极治疗，一边恢复训练。在化疗刚刚结束几个月，他就代表葡萄牙出征2016年里约奥运会。尽管最后只获得第17名的成绩，但这对他而言意义



■ 豪尔赫·丰塞卡(Jorge Fonseca)展示奥运会铜牌

非凡。3年之后，他赢得了人生中第一个世界冠军头衔。

站在2020东京奥运会柔道赛场上，豪尔赫击败多位强劲对手，最终摘得男子100公斤级铜牌。掌声下，豪尔赫毫不掩饰对金牌的渴望，以至于在他上台领奖时假装要接过金牌。站在奥林匹克的领奖台上，这个葡萄牙柔道巨人忍不住泪流满面。

“半决赛时我的手抽筋了，这让我感到很无助。”豪尔赫说，拿了铜牌虽然也不错，但他一直以来都是为金牌在努力，“2024奥运会等着我，我将在巴黎为金牌而战！”

Diana

葡萄牙

生活成本知多少？

近年来，越来越多的人选择葡萄牙作为移民、留学、旅游目的地，都说葡萄牙生活费不高，那么具体是多少呢？

葡萄牙的官方货币是欧元，所以为了方便，本文按照欧元计算。葡萄牙2020年的最低工资为635欧元/月(约合4840元人民币)，居民平均收入约为860欧元/月(约合6556元人民币)。在葡萄牙，医生属于高收入群体，他们月平均收入可达2121欧元(约合16169元人民币)，护士也不错，每月平均收入为1428欧元(约合10886元人民币)。厨师、司机等月平均分别为863欧元(约合6578元人民币)和964欧元(约合7348元人民币)。每个城市的居民收入略有不同，一般来说，里斯本和波尔图等城市的工资收入会比小城镇来得更高。

知道了收入水平，那么支出水平又是怎样呢？

葡萄牙是欧洲生活成本最低的国家

之一，比美国平均低60%。在生活成本中，最大的支出也许就是房租了，比如里斯本一居室公寓的平均价格为600至1200欧元(约合4547-9148元人民币)，而在波尔图，相同面积的房租大概就400至700欧元(约合3049-5336元人民币)。在其他城市，例如布拉加或科英布拉，包括里斯本或波尔图的郊区，租金要便宜得多，大约每月250至600欧元(约合1905-4547元人民币)，不过相应的工资收入也会比大城市低很多。

除了房租，在葡萄牙生活也涉及燃气费、水费、互联网等基本生活开销，平均每人每月为90欧元(约合686元人民币)。

超市购物这个话题很大程度上取决于每个人的消费水平和生活习惯。如果只需满足基本生活，不用太多的奢侈品，每周大概要花30欧元左右(约合228元人民币)，好在葡萄牙的食物非常便宜，如果在葡萄牙做个吃货，每月200欧元(约合1524元人民币)也就够了。

Veronica

节能减排，里斯本有轨电车

重回「潮流前端」



碧海金沙

葡萄牙那些“蓝旗奖”海滩

炎炎夏日，怎可错过碧海金沙？在许多旅行者心中，葡萄牙就是金色阳光海滩的代名词，拥有1700公里长的海岸线，从北到南各具特色的海滩遍布其间，在众多海滩中，有数百个海滩赢得了著名的蓝旗奖。

艾斯皮尼奥拥有数量众多的海滩，各种水平的冲浪者在这里都能找到适合自己的炫技之地，尤其是迪雷塔卡西诺海滩，海浪会向右翻起大浪，有经验的冲浪者会到这里来一试身手。卡尔卡维洛海海滩位于里斯本，拥有人们期望的所有海滩设施——一流的咖啡馆、餐馆，以及大量水上运动等。无论是单独出行还是带着家人朋友一起旅行，都可以在这里找到一种消暑方式。梅科海滩偏僻、安静，特别适合那些想要在海滩上度过宁静时光的家庭，这里也是人们欣赏里斯本自然风光美景的最佳海滩之一。

Travel

信息速递 >>>

葡萄牙调整 居留证办理流程

受疫情影响，葡萄牙移民局(SEF)一度暂停办公。随着近期疫情趋稳，SEF重新开门，并调整了居留许可证办理流程。

根据葡萄牙《移民法》，拥有工作合同并在社保部门登记的外国人，可以在线申请居留证。

此前，受疫情影响，SEF部分办事处暂停办公，众多人在线提交申请后却迟迟无法获得受理。其间，办事处曾开放过几次预约通道，但在极短时间内就被预约一空。有些很早就提交申请的人因为没有预约到名额，而一直无法进入办理流程。

此次SEF改革，将本着公平原则，按申请者提交时间的先后顺序来进行受理。 Veronica



■ 葡萄牙里斯本