

# 電子報(一)日常生活

## 德國曼海姆大學 2024 Spring 交換

109303064 會計四 胡勛明

### 日常購物

- 普通超市

德國外食價格大概是台灣的兩到三倍，大多數的學生都會選擇自己煮飯，因此去超市採買成為了每週的例行公事。德國的超市非常有名，甚至有幾家連鎖超市都已經擴展到歐洲各地，其中規模較大的幾間分別是 Aldi、Lidl、Rewe、以及 Netto。其中 Aldi 的價格是四間中最便宜的，但品項選擇較少。Lidl 與 Netto 是各方面比較均衡的超市，而 Rewe 則是價格偏高，但商品較為多樣化且有許多異國食材。

- 亞洲超市

德國最有名的亞洲超市非 Go Asia 莫屬了，Mannheim 共有兩間 Go Asia，其中一間在火車站旁，另一間則是在市中心的百貨公司樓下。這兩間 Go Asia 的規模都還算大，品項選擇很豐富，價格雖人比不上台灣，但以歐洲的亞洲超市來說算是非常便宜。此外，該超市有學生優惠及定期促銷，結帳時出示學生證即可獲得 5% 折扣，每月的第一個週六更可享受 10% 折扣，許多人都會趁促銷時採購。

- 電器用品

許多電器用品不太適合從台灣帶去德國，例如無法變壓的吹風機，體積太大的電鍋等。曼海姆市中心有一家規模很大的電器用品店叫 MediaMarkt，販售的商品項目非常多，吹風機、電鍋、濾水壺、變壓器、、延長線、插頭規格轉換器等等在這裡都找得到，若有缺少什麼電器或家用品都可以考慮來這邊購買。

- 五金及各種雜物

德國有一間連鎖的五金及雜貨用品店 TEDI，販售了各種工具、文具、材料，與雜貨。歐洲治安不比台灣，因此在旅行時要非常注意自己行李的安全，TEDI 有賣不同種的腳踏車鎖以及密碼鎖，是旅行時的防盜好幫手，且也有販售手機掛繩，若在台灣沒有先準備好所有物品的話，可以考慮來德國後到 TEDI 逛逛。

## 運動休閒

- 學校健身房

Uni Mannheim 有兩間屬於學校管理的健身房，一間是市中心的 D2 Fitness Gym，另一間則是在 Ulmenweg 旁邊的 55 Cross Gym，因為我的宿舍在市區所以比較常去 D2 Fitness Gym。D2 Fitness Gym 的健身設備齊全，且只要非上課日的下午五點到九點通常人都不會太多，可以滿足大多數人的健身需求。

學校健身房為會員制，會員方案有分一個月、三個月、六個月、以及一年期共四種，我選擇的是六個月的方案，價格是96歐元，若選擇一次付清還會再有些許折扣，算是非常經濟實惠。而且學校健身房最大的優勢是不用簽訂契約，若去一般民間的健身房可能會需要簽訂契約，且通常契約是以德文書寫，因此若不是德文高手的話可能會有點麻煩。



D2 Fitness Gym

- 學校體育課程

學校有許多體育課程都可以免費參加，例如排球、桌球、跳舞等等，然而我因為學期間忙於其他事情所以沒有參加到，非常可惜。若要查看更多體育課程的相關資訊可參照 Uni Mannheim IFS 讀官網或其他交換生的電子報。