

Aalto University School of Business 電子報二 食衣住行

食

在芬蘭外食真的不是普通的貴，剛來的時候真的會被菜單上的各種價格嚇到，不過後來發現其實只要好好把握學生餐廳的優惠跟自己買東西回來煮，其實並沒有想像中花那麼多。然後在芬蘭有幾個有趣的地方，第一是很多餐廳在中午時段都有推出 10 歐的 Buffet，肚子很餓的時候會是個很好的選擇；第二是芬蘭人很愛喝咖啡，所以隨處都可以見到咖啡廳，也常可以看到大家坐在咖啡廳裡或外聊天；第三是這裡很多壽司店、中國餐廳，如果思念中式料理的話絕對有地方可以吃到。以下附上幾間個人推薦的餐廳、咖啡廳、超市資訊。

- 學生餐廳

芬蘭的學生餐廳主要由兩家廠商 AMICA、HYY 供應，網路上都可以查到每日菜單跟餐廳地點。比較起來個人比較喜歡 HYY 的餐廳，選擇較多也比較好吃。而在 Aalto 的校園內就有學生餐廳，Helsinki 校區對面的校園 Haken 每周五也有 Pizza 日，可以去吃吃看。

- Restaurant Konstan Möljä

花費 19 歐可以吃到芬蘭的傳統家庭料理，包含鮭魚、鹿肉、雞肉、濃湯等等，是間芬蘭當地人也會推薦的餐廳。適合離開前嘗試看看道地的芬蘭菜。

- Soppakeitto Tapaste

之前看食尚玩家介紹的好喝海鮮湯，雖一碗湯要價 10 歐，但有附麵包吃到飽，且湯裡有滿滿的海鮮料。除了招牌海鮮湯外，也蠻推薦他的鮭魚濃湯，但未必每天都有要碰運氣。



- Cafe Regatta

在公園旁的靠海小咖啡屋，紅色的木屋有種夢幻鄉村感，是 tutor 們推薦的咖啡店。招牌是熱巧克力跟肉桂捲。

- Cafetoria Roastery

Aalto 赫爾辛基校區對面的咖啡廳，每每經過都有很多人在裡面喝咖啡。很喜歡店內的氣氛，而且出示學生證有學生優惠。

- Kahvi Charlotta

靠近 Kamppi 車站的咖啡店，店內安靜且有陽光從大片落地窗灑落，適合帶著筆電或書到店內點杯咖啡，享受悠閒下午。

- **Prisma**
類似家樂福的大賣場，可以買到生活中所有需要的日常用品及食物們，建議一到芬蘭就找間 Prisma 去採購，可以收穫滿滿。
- **東方行 (Sörnäisten rantatie 3)**
大多是台灣跟中國的食品，有少部分韓國、日本食材
<http://www.dfh.fi/>
- **亞洲超市 (Kolmas linja 4)**
比東方行還便宜，主要是賣東南亞食品，也有少部分台灣、中國商品

衣／住

在前往芬蘭之前就有查到芬蘭有許多二手商店，便打算只攜帶自己已經有的保暖衣物，等到芬蘭以後再到二手店採購。一方面行李比較輕便，另一方面能夠視自己的耐寒度採買，不會有買了卻不夠穿的狀況發生，而且因為沒有很貴，買完後就直接留在芬蘭（反正回台灣也穿不到那麼厚），減少行李。

- **Kierratyskeskus**
芬蘭較少見的大型二手商店，分店可以上官網找地址（在 Helsinki 跟 Espoo 都有）。什麼東西都有賣，個人在這裡用四歐買到實用的小包包跟吹風機，記得出示學生證會有折扣。
- **UFF**
到處都可以見到的二手店，以衣物為主，有時會有四、五、六歐的大特價，而且質量其實還不錯（如果不說不會知道是從二手店買的），有興趣的可以去挖寶。我在這用六歐買到一件防水羽絨外套，順利度過 Lapland 地區零下三十度的寒冬。



- **IKEA**
採買床單、被套等生活用品的另一個選擇。在車站附近有免費的接駁車可以搭去 IKEA，是說裡面賣的東西也比台灣多很多，喜歡逛 IKEA 的人可以去看看。
- **Arabia Factory Outlet**
若想買芬蘭的設計物品回台灣的話，可以到位於 Arabia 的 Outlet 採購，裡面有賣各種芬蘭設計的生活用品店。還有 Iittala 的 Outlet，比在其他地方買還要便宜一些。

行

芬蘭的大眾運輸系統十分方便，基本上想要去的地方都會有公車到，而且公車、火車都非常準時，記得提早出門、時間不要抓太緊。要搭乘大眾運輸系統卻不知道怎麼搭的話，可以參考下面的交通查詢網址，只要輸入起點跟終點，就會告訴你要怎麼搭、中途會經過哪些站。如果是要去比較遠的地方的話，可以用「其他地區交通查詢」的網站，一樣會告訴你要怎麼搭。

除此之外，記得能先買票就先網路買票，通常都會比上車跟司機買還要便宜。

- Helsinki、Espoo、Vantaa 等區內交通查詢
<https://www.hsl.fi/>
- 芬蘭其他地區交通查詢
<https://www.matkahuolto.fi/>
- 便宜公車
<http://www.onnibus.com/fi/index.htm>
- 便宜船票
<http://www.lindaline.fi/en/>
<http://www.tallinksilja.com/en/web/int/book-a-cruise>