

## 交換學生電子報 第三期

交換學校：Aalto University Mikkeli Campus

對於從亞洲，特別是台灣學生來說，到了歐美國家最擔心的恐怕就是吃的方面。實地走訪、生活了四個月，可以深切的體會到這種擔心的確是需要的，因為以芬蘭為例，隨便在餐廳吃上一頓都可能要價十歐以上，就連堪稱最便宜的麥當勞，一份正常的套餐也將近七歐。重點是花了這些錢，餐點還完全不合學生胃口，就會讓人心情非常的抑鬱。所以，如果要順利地生存下去，基本地除役是一定要有的（至少要會泡泡麵），或者是要懂得和其他學生交流美食。而我個人則是時常把食譜和做菜影片做為最常瀏覽的網站，並且課後以逛超市作為娛樂。因此，此期電子報將要分享我在 Mikkeli 逛超市以及購物的心得。

超市的市場在整個芬蘭是由三大家超市所構成，而 Mikkeli 雖小，但很幸運的是三家超市都在這裡有設立據點。以下就來一一介紹這些超市的特點。第一個是 K Supermarket，地點就在 Mikkeli 大教堂的正前方，Carlson 的一樓，是我最常去逛的超市。此家超市的特點就在於雞蛋、麵包很便宜，但是其他肉類、調味料、日用品卻是偏貴的。另外，有時這家超市會找到一些別家超市比較少在賣的肉類，像是豬舌或其他豬內臟等等，對於愛吃小吃又愛研究做法的人是值得推薦的超市。不過詢問當地學生會發現大家都覺得這家超市偏貴，不過我個人認為是還好，因為這些必需品競爭強烈，位於相同的地段，其實價格並不會差異多少，除非是距離市區較遠的超市才会有比較明顯的價格差異。K 品牌再從學校回去宿舍的路上還有另外一家小家的 K Market，對於學生來說是綠洲般的存在，而且營業時間也比一般的超市還長，比較特別的是大超市的即期品有蠻多都會拿到這一間小超市來做販售的，當日到期的會發現價格特別便宜，絕對是省錢的手段之一。



位於市區黃金地段的超市是 S Market，位於 Stella 的地下一樓，也是我很常逛的超市之一，也幾乎是所有有在做菜的交換生最常逛的超市，因為大家都認為這裡東西最便宜，不過我個人是認為這裡只有牛奶是比較便宜的（一公升牛奶 0.65 歐，不到台幣 23 元）這家超市販售的東西就比較齊全，不過缺點就是必須走比較遠。另外，市區內我所知道唯一有在賣烈酒的地方，就是在這間超市的隔壁—Alko，如果有需要買酒來做麻油雞之類的料理，就需要到這個地方購買。



位於市郊的超市是 Lidl，這幾月中我也只去過兩次，因為距離宿舍約有三分鐘的路程，如果有腳踏車，那這家超市將會成為首選。這一家超市雖然商品種類沒有那麼繁雜，但是價格非常便宜，尤其是鮭魚，比另外兩家超市還新鮮且便宜，並且麵包種類也非常豐富。不過我對這家超市涉獵的恐怕不足以分享，就留給將來來此地交換的學生探索。



若要尋找一些中式的材料，除了上述的超市外，我還推薦大家去亞洲超市尋寶。Mikkeli 的亞洲超市就位於郵局旁邊，雖然只是一家類似雜貨店大小的店，不過有關亞洲的調味料幾乎都可以在這邊找到，但是價格就不太親民了，所以，如果要省錢的話，能在其他超市買就盡量在那些超市買。（就我個人的經驗而言，如果不是真的很常用的調味料，就還是不要在亞超買，避免四個月候用不完還要丟掉心疼）



如果真的不愛開伙，或者是屬於懶得動受料理的人，其實 Mikkeli 還是有足夠的餐廳可以讓你填飽肚子的。以交換學生而言，為了討論報告，我們最常吃



的東西應該就是學生餐廳裡的餐點。在學期一開始，校方會發學生的吃飯卡，用這張卡來證明你是 Aalto 的學生，並可享有學生優惠價，據說在赫爾辛基的校區也是通用的。午餐在優惠的價格下，普通餐點是 2.6 歐，可以選擇自助式吃到飽或者是套餐吃到飽，看個人需求。不過請千萬不要寄託太大的希望給學校餐廳，亞洲學生剛開始吃肯定是吃不習慣的。另外學校早上八點開始也有販售早餐，如果太早起床又不想準備早餐也可以到學校吃早餐。飲品主要有熱咖啡，中杯 1.4 歐，大杯 2.4 歐，牛奶可隨意加。一片餅乾 2 歐，還有販售其他不同的麵包幾乎都是 2.2 歐起跳。所以可以明白為什麼許多交換學生都要自己準備早餐，因為就連學生餐廳也是貴到不行。



另外的外食選項不外乎就是前面提到的麥當勞，另外還有像 Subway、一些中式餐廳和西式餐廳以及三明治專賣店。當然，便利商店也是一個選項，不過在 Mikkeli，便利商店實在是屈指可數，而且便利商店裡賣的即食品都是五歐起跳，實在不推薦購買。如果真要省錢的話，建議還是可以以超市所賣的麵包果腹，歐洲雖然在料理方面會讓亞洲學生吃不慣，但是在烘焙的技術上卻是遠超乎台灣，就連超市賣的麵包都非常好吃，可以做為正餐的選項之一。

再來談談日用品的添購。盥洗用品可以在各大超市購買，價格算不上是太貴，不過當然不比台灣便宜，所以還是建議能用帶的就用帶的。另外，轉接頭可以到 Carlson 或者是 Akseli 商場裡的 Clas Ohlson 購買。寢具相關我個人是在 Carlson 購買的，價格不會太貴。另外邀跟大家推薦一家在 Akseli 裡面非常便宜的店，位於一樓鞋店對面，有賣各式廚具、餐具及文具，有如台灣光南量販店一般的存在，向我個人就是在這間店購買平底鍋以及刀子的，不過這家店沒有店名，若有興趣可以問問 Tutor 確切的位置。如果真的不想花大錢，建議偶爾可以逛逛二手商店。在 Mikkeli，學生常經過的二手店共有兩家，其中一家是

Fida，賣的東西看起來比較有整理過的。最後一個選項就是去免費市集尋寶，特別是在學期開始期間，因為剛消化過離開的學生，所以免費市集會有很多二手的小物可以直接拿來做使用，不過確切位置無法直接用地圖顯示，可能要請 Tutor 帶路才能夠找到，在此我只有辦法提供他們的名稱。因為有這麼多的管道可以獲取這些餐具和日常用品，所以我比較不推薦去花十歐向學生會(Probba)租借碗盤，不僅要很早還，而且品質不一。



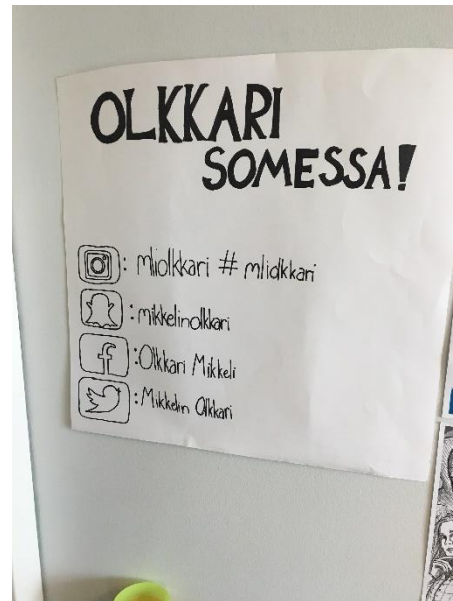
Akseli



Clas Ohlson



Free stop



Free stop 粉絲團等

那麼，以上就是本期電子報。下一期將會介紹有關於 orientation week 的活動。