

## 電子報 no.1 飲食篇

企管三 林郁瑋

瑞士物價貴森森，如何填飽肚子是門學問！學校餐廳最便宜的餐就要 7CHF（約台幣 210），每餐都外食不是辦法，以下介紹在聖加侖的三種買菜方式。

### 1. 走路到聖加侖的三家連鎖超市：Denner, Migros, Coop

火車站附近，這三家超市都有，其中 Migros 跟 Coop 在火車站的分店是大店面的，所以選擇非常之多。當然除了火車站，在城市各處也能看到這三家連鎖超市的分店，所以如果不是住火車站附近也不用擔心，但是這些散在城市各處的分店相較之下小很多，商品選擇沒有像火車站那邊的多元。

總體來說，Denner 是最便宜的，Migros 中等，而 Coop 最貴。但是這是總體來說。Migros 有自有品牌，而且他的自有品牌還有分 classic 跟 budget。Budget line 的東西很便宜，像是冷凍披薩兩片只要 2CHF（約台幣 60），只要買回來放到冰庫裡面囤積，隨時就是方便又便宜的一餐！

我喜歡去 Migros 買菜，從宿舍走路到火車站的大店要 15min，但是走 7min 有另一家小 Migros。因為一星期分量的食物其實很重，所以平常都只會去較近的小店，除非有特別要買小店沒有的東西才會走到大店去。進了店以後，如果只買特價品或是 budget line 的商品，這樣一個禮拜的飲食費用只要 20CHF 左右（約台幣 600）！

### 2. 坐公車到聖加侖郊區處的便宜超市：Aldi, Lidl。

聽其他的交換生說，這是不用大費周章跑到德國，就能比去 Denner, Migros, 和 Coop 還要省錢的方法。

### 3. 坐火車或租車到 Konstanz 德瑞邊境的城市

很多交換生都會採取這個最後殺手鐮，不論來自亞洲、歐美或者其他地方。因為德國物價相較瑞士便宜很多（尤其是肉類），所以在同樣的預算之下，到德國可以買到比較高級或好吃的東西。但是，如果不是住在火車站附近，首先要拉著行李箱走路或是坐公車到火車站，再花單程票價 10CHF（約台幣 300）才能上火車（快車半小時慢車一小時），到 Konstanz 之後雖然超市就在火車站旁邊，但是買完菜要再按照上述步驟回家。這個方案相較之下最耗時，而且就算在德國買菜比較便宜，也要花火車票的錢才能來回，到底有沒有比較划算，很難說呢。