

Universidad de Navarra

交換生電子報 第三期

103305076 企管四 朱怡萱

食

西班牙的用餐時間，早餐 7~9，午餐 14~15，晚餐 20~22（之後可能去喝酒或是派對），跟台灣的用餐時間不大一樣。潘普洛納的每週四晚上，於城區的許多間 Bar 都有特價 2 歐的 Pincho，一份小餐點加上一杯酒。除了 Bar，很多餐廳在週四也有優惠。至於飲食的選擇，分以下介紹：

1. 學校有學生餐廳，提供的餐點大多是三明治沙拉輕食，單點價格 2~5 歐不等，套餐的話會再貴一些。
2. 租屋處若有廚房，選擇自己下廚。潘普洛納整個城鎮處處都可以找到超市，比較常見的有連鎖超市有 BM、Eroski、Dia。物價跟台灣差不多，部分蔬果甚至比台灣的價格便宜。另外，學校附近也有幾間中國超市，可以買到亞洲的料理材料，可以善加利用。
3. 外食的部分，餐廳一份套餐價格落在 10~15 歐不等。

店家介紹

關於在潘普洛納，生活中會用到的店家，挑了幾間實用的做簡單介紹。

1. 手機網路充值：我選擇 Vodafone，一個月(以每四週做計算) 10 歐，有 1.2 GB 網路，通話 15 分鐘。在 Iturrama 區有一間，在舊城區有兩間。

2. 辦公車卡，買郵票：Tabacco，這主要是賣菸的店，但也是辦公車卡，加值的地方，辦一張公車卡 2 歐，加值後做使用。這邊的公車是前門上車刷卡，下車由後方的門下。另外，若要寄明信片回台灣（亞洲），一張 1,35 歐元。
3. 想購物的話，搭公車 11 號可以到 La morea，是一個購物中心，有很多知名連鎖服飾品牌。它旁邊有一間 IKEA，跟台灣的 IKEA 比，規模算小，但像是杯具或是生活必需品，算是很齊全也不會很貴。