

2019 Fall --- ESADE BUSINESS SCHOOL

電子報四：生活、理髮、超市購物、瑣事分享

國貿四 鄭致彥

(有問題可以聯絡：jezzmeto55@gmail.com 或 [Facebook](#))

生活：在巴塞隆納生活，不太可能天天外食，一方面太常吃有點偏貴，另一方面是這邊飲食偏高油高鹽，如果想要換換口味，吃得健康營養一些，自己煮會是個很好選項，同時也可以省不少錢，因為在西班牙境內通常買肉製品、乳製品、蔬菜水果都比台灣便宜不少。以下分享我在巴塞隆納比較常去的連鎖超市。

理髮：如果你是短髮的人，可能會一個月就要剪一次頭髮，我自己有找到覺得很棒的理髮廳，價錢16€（是普通的價錢），理髮師人非常親切，技術很好，英文溝通完全沒問題，店名是：[British Barbershop](#)，可以先用instagram或是whatsapp預約，如果有剪頭髮需求的人可以參考看看。

超市：

有一點要特別注意的是，通常連鎖店家**星期日都不會營業**，如果要買食材，記得在星期六要囤貨。

1. Mercadona: 這間是加泰隆尼亞起家的超市，展店遍佈全西班牙，開店時間主要是 9am - 9pm，（可能會因為不同地區有些微調整），這是主要的連鎖超市之一，裡面基本上想買的食材、生活用品都買得到，牛奶、Pasta、蔬菜水果、麵包、沐浴用品、清潔用品、生鮮肉品、海鮮、微波食品、酒...都買得到。在這裡的肉品價錢大約是台灣的一半，乳製品價錢約1/3，麵包、海鮮也都很便宜（他每間都會有專業處理魚、海鮮的櫃檯）尤其是酒，2、3歐就能買到不難喝的白/紅酒（拿來料理也很棒），價錢往上會更好喝，因此如果你是喜歡自己煮，也喜歡上述食材的人，你應該會很享受這邊的生活，如果你把課排的很緊，課間的時間會很少，不夠在學餐吃飯，可以自己煮好帶餐盒去學校再微波，學校有三個餐廳每個都有微波爐，自己常常覺得吃輕食還是沒有飽足感。另外，他們也有自有品牌 HACENDADO，價格會比其他國際連鎖的品牌還要便宜一

些，品質也不賴，可以參考。付款方式：現金、信用卡都可以。

2. Lidl: 這間是來自德國的連鎖超市，也一樣是西班牙全境都有，甚至歐洲很多國家，法國、德國、捷克...等等。賣的品項跟 Mercadona 都大同小異，價錢也幾乎都差不多，這兩間都是合理的價錢，常常買完都比預期的錢還要少，唯一比 Mercadona少的大概就是海鮮櫃檯。付款方式：現金、信用卡都可以。
3. 其他小間的超市，星期日會開的那種：這種的種類太多了，就不列出名字，通常會是印度人、巴基斯坦人或是華人開的店，賣的東西比較少，也比較貴，如果星期日真的需要買東西可以去看看，但我曾經有遇過不好的經驗是，有次要刷卡時結帳的人把原本的價錢多加了一兩塊，但立刻被我發現了，因此進去這種不是連鎖的店時，記得檢查一下刷卡機上的數字跟結帳數字有沒有一樣（因為現在很多 contact less 所以很多人沒仔細看就刷卡了），或是看一下找的零錢數目對不對。

最後，在結帳或是一些區域會遇到工作人員，就大方的跟對方打個招呼吧，展現自己的禮貌，簡單的 ¡Hola!, Qué tal? 或是加泰隆尼亞文：Hola, bon dia! (相當於buenos días的意思)，另外謝謝、再見是：merci, adéu. 其實在整個生活中常常會跟陌生人打招呼，隔壁、樓下鄰居、咖啡廳店員等等，就做開心胸的享受在巴塞隆納的時光吧！