

電子報二 聖加侖生活

與台灣相比，在瑞士的生活開銷真的貴上許多，住在瑞士的四個月裡，我只在外面吃過兩次餐廳，其他都是去超市買回來自己煮。外食的基本花費大約是 20 法朗(600 台幣)起跳，就連學校餐廳也沒便宜到哪裡去，最便宜至少也要 10 法朗以上，通常也都不好吃。

● 超市

在 Marketplatz 和車站附近主要以三家超市為主，分別是 Coop、Migros、Denner。

1. Coop: 商店數量多，東西齊全，品質較好，車站有一家營業時間較晚且例假日也會開，但也比其他家貴一點。熟食區的烤雞半隻大約 6 法朗，是在瑞士出遊很好解決一餐的食物。
2. Migros: 價位介於 Coop 和 Denner 之間，商品數量和種類也很齊全，我通常都會去 Migros 買蔬菜水果。
3. Denner: 價格最親民，但超市空間小，商品種類不多，我通常會在這裡買牛奶、優格和麵包。

除了在聖加侖超市採買食物以外，我也有買七點卡(Gleis 7)，平常會在晚上七點後出發去 Konstanz 的超市一次買齊一週至兩週的食物。從 St.Gallen 到 Konstanz 的車是每小時一班，只要 35 分鐘就會抵達，而那裡的物價與瑞士相比就非常便宜啦～每到週末，Konstanz 就會充滿著從瑞士各地開車來的人們。車站一出來就是一棟類似購物中心的地方，裡面有 DM 藥妝店、Aldi 超市、Zara 與 H&M、和各式衣服品牌、美食街等，還蠻好逛的。想要去逛更大間的超市可以搭公車去 Zähringerplatz 的 Kaufland 大逛一波，裡面食物種類非常齊全，肉類更是瑞士的半價，德國啤酒也是出名的便宜！

由於瑞士不屬於歐盟，且 Konstanz 又是德瑞邊境的一大城市，剛好在車站旁就有海關可以辦理退稅業務，只要拿著商品和發票、瑞士居留證，以及台灣護照就可以去海關窗口蓋章，再將資料拿回原店，即可拿回退稅後的現金。平常在 DM 購買藥妝、H&M 買衣服、WMF 買鍋碗瓢盆等東西都有退到 19%，非常划算。

- 自然風光

聖加侖的觀光景點不多，但自然景觀非常美麗，平常從家裡走去上學的路上就非常美麗，從學校自習室望出去的風景更是令人驚嘆，天氣好的時候還可以看到遠處的 Bodensee 和 Säntis 山，更特別的是學校體育館旁邊就有牛群。除此之外也很推薦到三湖區 (Drei Weieren) 走走，從市中心步行上去大約 15 分鐘左右即可抵達聖加侖的制高點。

