

食

當地超市主要有 Migros、Coop、Denner 三家。個人文具生活用品則有 Muller。車站 Migros 大又齊全，生鮮食品也較新鮮。Denner 則屬折扣商店，有的同樣商品 Denner 訂價就是比 Migros 便宜。我個人的(省錢)購物策略是，會先去 Denner 挑選商品，有缺的再去 Migros 買因為比較齊全。若時間較晚或者假日，緊急用品再去車站的 Coop 購買。Migros 和 Coop 有特價即期品區，或者自有品牌都會較便宜。瑞士雖然物價十分昂貴，但扣掉人工成本，食材價格仍在可接受範圍內，勤奮點自己煮多少能省下一些。牛奶、優格雞蛋等等都能在瑞士買。

值得一提的是肉和披薩價格相較於德國的確很貴，得考量到火車票價、時間及冰庫的大小再來決定去德國搬貨是否較划算。德國我會買的通常是肉與蔬果，別害怕拎著登機箱去採購，因為當你進去後會發現你不孤單。Lago 的 Aldi 禮拜四開到晚上 10 點，有買七點卡的可以搭晚上七點後的火車過去，買完再回來，完全不需買車票。德國 Konstanz 剛好位於德瑞邊境，許多瑞士人都會前往採購民生物資，也使得物價提高，即物價介於瑞士與德國間。從聖加侖前往 Konstanz 搭火車一趟是 9.6 法郎，此路線無法購買 super savor 的票。快的話 40 分鐘內即可抵達。

於 Lago shopping mall 裡買的商品許多都能退稅。結帳時記得跟收銀員說要 Tax Refund，他們會給退稅單。同一家店消費滿 25 歐即可退稅。德國退稅率高達 19%，因此別忘記在回家前做退稅的動作。以下稍微簡介比較常去的 Aldi 超市、DM 藥妝、LAGO Apotheke 藥局的退稅方式。

Aldi: 需要填寫會員卡，加入會員後才能夠退稅。表格是德文，會較為繁瑣複雜。
DM、LAGO Apotheke: 去車站海關 Zoll 蓋完退稅章後，再回原店家退稅。記得攜帶你的瑞士居留證，和購買的貨品以供查驗(通常不會對照發票一個一個檢查購買物，但帶在身上是比較保線的做法)

有的店家的退稅公司是 Global blue，得到退稅章後即前往車站內的 Global blue 窗口退稅拿錢並繳回退稅單。

再來就是聖加侖的郊區其實也有折扣商店，Lidl 與 Aldi。兩者的價格都會相較瑞士品牌 Migros 和 Coop 便宜，但相較於德國的 Lidl 與 Aldi 則價格較高。若剛好住這兩間附近也可考慮於此採購。在聖加侖的近郊區 shopping Arena 站，裡面有 IKEA 和各式品牌，對面的商場則有 Aldi，可趁折扣季去逛逛採購。

學校餐廳除了 Mensa 外，圖書館、01 號大樓的 building 有小販賣部、賣些麵包飲料小點心等。Mensa 和圖書館也有微波爐可使用。學校餐廳價格會比外頭餐廳來的親民一點。車站旁邊的學校 FHS，中午也有學生餐廳供選擇。瑞士物價的確高，光是麥當勞一份套餐價錢就是台灣的一到兩倍。聖加侖幾乎沒什麼亞洲餐館，若真懷念家鄉菜又不想煮，可以考慮越南菜 Lansin 或車站旁的金龍酒家(有學生優惠，打包外帶有折扣)，價格當然遠比自己煮來的貴，但就是想好好犒賞自己時的選項。