

電子報三 (當地生活)

Bocconi University / Spring 2022

以下從幾個面項討論在義大利的日常生活：

一、 天氣

我個人非常喜歡米蘭的天氣，下雨的日子不多，冬天 (一月底) 最冷的時候也幾乎都有三四度，並不是非常寒冷，所以其實不用準備太多防寒衣物，比較麻煩的是日夜溫差較大，所以最好的穿衣方式是裡面穿一件較薄的衣物，搭配很保暖的外套，這樣就可以配合一天的氣溫變化穿脫衣服，今年一直到三四月的時候米蘭都還是非常涼爽 (約二十度上下)，五月開始才比較炎熱，但米蘭的濕度較低，所以就算是大太陽也不會那麼容易流汗，如果是中、南義，那些地區在四月的時候就已經滿熱了，雖然濕度也沒有很高，但氣溫可能會到三十度左右。建議在整理行李的時候，可以準備一到兩件保暖的厚外套和發熱衣，剩下衣服就以薄長袖或短袖、無袖為主。

二、 超市

米蘭的超市有家樂福 (express)、Conad city、Esselunga、Lidl、Coop 等，其中 Conad city、Esselunga 是義大利的零售商，其他超市來自歐洲其他國家。家樂福 express 和 Conad city 是最常見的兩個超市，像台灣的全家和 7-11，基本的蔬果、肉類、義大利麵、乳製品、零食、飲料、洗髮精等都會販賣，它們的據點比較多但也通常比較貴，Esselunga、Lidl、Coop 就比較像全聯、頂好，占地較廣、據點較少，但商品相對便宜，我自己最喜歡的超市是 Esselunga，那邊的蔬果跟肉類是所有超市裡最齊全 (舉例來說，我只有在 Esselunga 看到地瓜) 也最便宜的，但像是零食或某些乳製品，偶爾 Lidl 跟 Coop 會比較便宜。除了歐洲的超市外，米蘭的中國城也有很多間亞洲超市，裡面販售了很多亞洲食物如泡麵、米、水餃、豆腐、麻辣鍋底、醬料 (醬油、辣醬、芝麻油) 等，所以其實不用特地從台灣帶食物過來，大部分的食物都可以在亞超買到。

三、 飲食

米蘭的餐廳類型很多元，除了義式餐廳外，也有亞洲、日式、美式、墨西哥餐廳，通常義式餐廳都會收兩至三歐的服務費，也不會提供免費的水，一餐下來基本上會花費快二十歐，我自己覺得米蘭的義式餐廳都不是特別好吃，雖然味道不錯但沒有讓人驚艷 (所以強烈建議要先查評價，不要隨便走進路邊的餐廳)，加上價位偏高，所以通常還是自炊為主，但越往南邊的城市如佛羅倫斯、五漁村、羅馬，我在那邊吃的義大利麵都滿好吃的，

十分推薦！我自己在米蘭十分喜歡的餐廳是 Bocconi 附近的一間日式吃到飽餐廳 ishi，它的生魚片、握壽司都十分新鮮，炸蝦、生牛肉也很好吃，重點是不限時，如果中午去的話一個人花費約二十歐，十分划算！另外，義大利的咖啡真的非常便宜，基本上卡布奇諾的價格不會超過 1.5 歐，而且普遍咖啡廳（在當地是叫 Bar）都滿好喝的，所以早上在 Bar 點杯咖啡配可頌算是我的一部分日常！另一個不得不提的就是 Gelato！義大利的 Gelato 真的非常好吃！！在米蘭通常兩個口味是 3 歐，越往南邊價格會越便宜，強烈推薦每天都要來一隻 Gelato！

四、夜生活

米蘭運河區 Navigli 就在 Bocconi 附近，河邊有一整排的酒吧，所以有很多學生下課之後就約去喝酒，基本上一杯調酒在八至十歐左右，每間酒吧的氛圍都不太一樣，可以去多多嘗試，我跟朋友最喜歡的是一間叫 Vibes 的酒吧，那邊的調酒都很好喝而且店員很親切，比較需要注意的是，在喝酒的時候常常會有人要來賣玫瑰花、香菸、幫你拍照等，這時候就要堅定的拒絕他們，也盡量不要跟他們眼神接觸，不然他們會一直站在桌邊不走，反而要花更多時間請他們離開，所以最好的方式就是一開始果斷地拒絕他們。