

電子報四：雜記——食+衣+醫療

(一) 食——超市

在歐洲，除非你非常有錢並且捨得花錢，不然是必須得學會自己煮飯餵飽自己的。我在台灣是只會煮泡麵和燙青菜的人，但經過這趟已經會煮一些簡單的料理，還會用一般的鍋子煮飯了。

因此超市絕對是我們的好夥伴。荷蘭最有名的兩個在地超市是 Albert Heijn (簡稱 AH) 以及 Jumbo, AH 比較小型、比較密集、比較貴, Jumbo 則相反。離 verbs 騎車兩分鐘就有一家 AH, 騎車六分鐘有一家 Jumbo。在 Jumbo 旁有一家叫做「周記」的小型亞洲超市, 也可以去看看!

AH 有自己的 bonus card, 只有掃卡上的條碼後才能享有貼標商品 bonus 的優惠, 而這張卡是不用錢的。當你買了折扣商品而沒掃 bonus card, 店員應該會問你是不是沒有卡? 然後主動拿一張給你; 但如果他沒有這麼做, 就主動和他要! 不用不好意思, 半年下來可以省很多錢~ Jumbo 應該也有自己的, 但我也不能確定, 可以研究一下。

除了 bonus 橘標以外, 也有 "korting" (荷蘭文的「打折」) 標籤, 通常貼在即期品上, 和台灣超商的「友善食光」差不多! 可以多留意, 多省錢!

只要是塑膠瓶裝飲料, 結帳時都會多一筆塑膠瓶費, 記得喝完洗乾淨以後帶去購買的超市回收, 可以拿回 0.25 歐的折價券! 我很喜歡這點, 是很環保的政策~

在市中心有更多超市, AH XL、LIDL、ALDI、亞洲超市……可以去探險!

(二) 衣——怎麼帶衣服呢

歐洲的夏天比我想像中的還不熱、還短。我個人就屬於失敗的例子, 帶了太多短袖、夏季衣物來了。建議可以帶四五件夏裝就好, 大約在九月中以前氣溫就會開始變得像台灣的十一月底一樣。保暖衣物可以多帶幾件, 或者到這裡再買。H&M 時不時會有一些大打折, 可以去撿寶! 一樣的品牌, 這裡的冬天大衣也比在台灣便宜蠻多~

(三) 醫療——不小心生病了怎麼辦

落地以後還有一件很重要的事! 可以打電話去排住處附近的家醫登記。在荷蘭要看病, 除了牙醫以外都需要家醫醫生開立一張轉診單, 如果沒有這張單子就什麼醫生也看不了, 有些藥也沒辦法買。而家醫不是隨時要看都可以看的, 你必須在其名單上, 因此建議可以先去排名單登記的機會, 排不排得到則是另一回事。有些人會選擇直接去急診, 但就我朋友的經驗急診醫生並不會給你多妥善的處理, 還需要高昂的醫療費用。

我有一次眼睛異常的紅腫痛, 四處想求醫卻發現由於上述原因無法看診,

最後是去學校的網站查線上醫療資源，透過電子郵件告知對方我的症狀並附上我的照片，他才遠距替我做診斷，並請我點人工淚液（??），最後只能說是運氣很好，自然而然就好了，沒什麼大礙。

建議各位來之前可以備好各式各樣的感冒藥、止痛藥、退燒藥、眼藥水……等等，有時候人體比我們想像得強壯許多，藥吃下去就沒事了！