

---

# 那些我在曼海姆必去的地方

## 電子報一：曼海姆生活手冊

歷史四 110103005 田予虹

---



曼海姆是個麻雀雖小，五臟俱全的城市  
我很喜歡在閒閒沒事的課後隨意地在市區亂走  
找一個從來沒走過的街道走走，找一家沒進去過的店家逛逛  
曼海姆大大小小的角落都有我曾踏過的足跡

---

## 民生用品

### 超市

由於外食實在是太貴了，我在吃這方面非常依賴超市，超市除了能買到生鮮蔬果等食材外，還可以用便宜的價格買到各類麵包與甜點。另外，如果要買小熊軟糖或 Ritter Sport、Milka 等德國巧克力回台灣當伴手禮，可以趁超市打折的時候趕快買齊！

- **Lidl、ALDI**：這兩家都是德國最常見的平價超市，兩家的便宜程度並駕齊驅，但因為 Lidl 離我的宿舍比較近，有地理位置上的優勢，所以我最常去 Lidl 採買每週糧食。如果所有食材都買最便宜的選項的話，食材費甚至比台灣還便宜，只要你願意自己煮，平常的伙食費可以壓的相當低！
- **Netto、Penny**：這也是另外兩家平價超市，而且剛好宿舍附近都有開，Ulmenweg 對面有 Netto、Hafenstraße 附近有 Penny，這兩家超市很容易逛一逛就偶遇同學 XD
- **REWE**：是一家連鎖的中高價位超市，商品排放整齊、店內照明充足，是一家逛起來很舒服的超市！除了價位較高之外沒有其他缺點，REWE 自有品牌 ja! 的價位會比他牌便宜，但跟平價超市相比還是貴了一些。REWE 每週都會公布當週的特價商品，不定時會有 Ben & Jerry's 和 Häagen-Dazs 的優惠，因為 REWE 冰淇淋的折扣不輸其他平價超市，而且口味更加齊全，所以打折的時候一定要快快去買！另外，相比其他超市，REWE 有賣更多種類的三明治、沙拉等冷食，如果不想吃學餐的話，中午可以去離學校很近的 REWE 買午餐。
- **Go Asia**：這是一個連鎖的亞洲超市，曼海姆市區有兩家：Mannheim Hbf 附近有一家、Paradeplatz 也有一家，對於亞洲學生來說，走進亞超會讓人有種回家的錯覺。亞超的價格其實不便宜，但為了想吃煎餃、蔥油餅等這種一般超市買不到的東西，學生們往往還是會花錢買下去！Go Asia 憑學生證可以打 95 折，每個月的第一個週六會全館打 9 折，可以趁打折的時候多買一些～

### 藥妝店

藥妝店是另一種在德國隨處可見的商店，最大的兩家連鎖藥妝品牌如下。

- **Dm**：Dm 對我來說是很熟悉的牌子，因為在台灣也看得到他們自有品牌 Balea 的產品 XD 除了大家熟悉的 Mivolis 發泡錠之外，我最推薦 Dm 的花草茶，有許多不同種類、有助於不同類型的生體不適，我在德國感覺快感冒的時候，都是喝 Dm 花草茶成功挺過去的！
- **Rossmann**：一開始會逛這家的原因是因為它比 Dm 晚一個小時打烊，後來發現加會員就能定期領取 10% off 的優惠券後，我才更常來逛 Rossmann。

### 藥局 – Löwen-Apotheke

這家藥局在店門口貼了他們能提供九種語言的服務，因此讓我注意到這家藥局！能用英文順利和店員溝通真的大大加分，大力推薦這家藥局！

# 居家用品

## 居家用品店 – Woolworth :

Woolworth 對我來說像是更接地氣的 IKEA，由於 IKEA 很遠，所以我八成的生活用品都是在 Woolworth 買的（可以參考下方的表格），告示牌如果寫「 ab €5」代表「五歐起」，買東西前一定要確認商品上的價格多少，不要被告告示牌混淆視聽了。

## 居家用品店 – Action :

這家是我最晚才發現的優質店家，相見恨晚！跟 Woolworth 不同，這家的商品陳列條條有理、走道寬敞、燈光明亮，而且有不少商品比 Woolworth 還便宜，當初如果有更早發現 Action 的話，也許大採購的時候能再省一些錢。我在這裡買了濾水壺和廚房剪刀，這兩位都是我後半學期得力的助手！除了居家用品之外，Action 也有賣很便宜的手作材料包與有趣的DIY，推薦給喜歡手作的人～

## 電器行 – MediaMarkt :

MediaMarkt 跟台灣的燦坤類似，賣了各種家電用品，我的 o.k. 牌吹風機和熱水壺都是在這裡買的，本來也想在這裡買電風扇，但剛落地的那週熱到所有便宜電風扇被掃空了...

## 藥妝百貨 – Müller :

Müller 和一般的藥妝店十分不同，賣的是專櫃的藥妝，而且各種生活百貨、文具、玩具都有賣，當我處處尋不著電風扇時，華人教會的同學告訴我這裡還買得到，最後成功買了一台電風扇回家！

## 雜貨店 – Tedi :

Tedi 類似 dollar store，是一家價格超便宜的雜貨店，除了各種生活雜貨外，也有賣一些送禮自用兩相宜的小東西，我自己也在那裡找到很多可愛的小禮物，推薦！

A			B			C			D			E			F			G		
電話			價格			價格			價格			價格			價格			價格		
品項	購入商店	價格	品項	購入商店	價格	品項	購入商店	價格	品項	購入商店	價格	品項	購入商店	價格	品項	購入商店	價格			
吹水壺	Media Markt	19	廚房剪刀	Action	3.72	吹風機	Müller	19.99	馬克尺	Tedi	1	咖啡壺	Tedi	1.85	咖啡壺	Woolworth	1			
吹風機	Müller	19.99	咖啡壺	Woolworth	1	咖啡壺	Woolworth	1.5	咖啡壺	Woolworth	1	咖啡壺	Woolworth	1.25	咖啡壺	Woolworth	1.5			
咖啡壺	Media Markt	15.99	咖啡壺	Woolworth	1	咖啡壺	Woolworth	1	咖啡壺	Woolworth	1	咖啡壺	Woolworth	1.25	咖啡壺	Woolworth	1.5			
新到貨架																				
品項	購入商店	價格	品項	購入商店	價格	品項	購入商店	價格	品項	購入商店	價格	品項	購入商店	價格	品項	購入商店	價格			
陽傘	Woolworth	2	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5			
衣架	Woolworth	2	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5			
掛袋	Woolworth	2	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5			
掛袋	Woolworth	1	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5			
掛袋	Woolworth	3	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5			
掛袋	Woolworth	2	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5			
掛袋	Woolworth	15	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5			
掛袋	Woolworth	6	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5			
掛袋	Woolworth	1	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5			
掛袋	Woolworth	1.6	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5			
掛袋	Woolworth	2	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5			
掛袋	Fossmann	1.25	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5	湯匙	Woolworth	1.5			

我在市區東奔西跑、貨比三家 陸續買回家的生活用品們

---

## 逛街專區

### 服飾店

Zara、H&M、Primark 等這些知名的連鎖品牌我就不贅述了，接下來我要介紹三個適合挖寶的好地方：Engelhorn Sports 的 outlet 專區、TK Maxx，以及 SecondPlus Second Hand Shop Mannheim 這家二手衣服店。

- **Engelhorn Sports 的 outlet 專區**：這家運動用品專賣店有一個 **outlet** 商品出清區，幸運的話可以在那裡找到打到骨折的高級戶外運動服飾！更優質的是這家店裡還有免費的廁所，廁所位置比較隱密，稍微找一下能發現！
- **TK Maxx**：這家店專賣各品牌過季的商品，商品種類五花八門，從各類衣服、鞋子、包包、飾品到廚具都有，而店裡總是充滿埋頭挖寶的顧客們。適合挖寶的時機大約有兩個：新貨剛進來、商品還很齊全的時候，以及貨快賣光、只剩零星幾個的時候，前者可以讓你有很多選擇，能慢慢找、慢慢挑，後者則是店家為了出清會折上加折！
- **SecondPlus Second Hand Shop Mannheim**：這是在曼海姆逛到最讚的二手衣服店，店面以二手店來說相當大，衣服種類多、分類也十分用心，我曾在這裡買到一件幾乎全新的羽絨衣！

### 手作材料店 — [idee. Creativmarkt](#)：

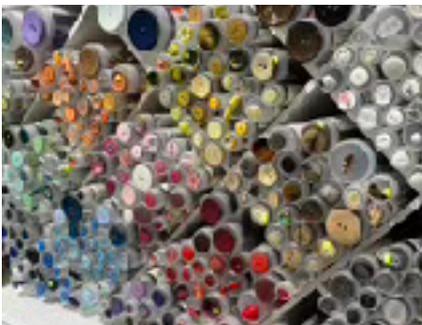
這家手作材料店的商品非常齊全，總共有三層樓，因為單價偏高，所以我通常只逛不買 XD

### 玩具店 — [Urmel...richtig gutes Spielzeug!](#)：

這家在地玩具店超級可愛，定期會想去那裡療癒身心，另外這裡有賣 Jelly Cat 哦！

### 書店 — [Bücher Bender](#)：

這是我偶然經過的一家書店，跟連鎖書店不同，這裡有著滿滿的人情味～這裡也有賣英文書！



五顏六色的鈕扣應有盡有



玩具店內可愛的 Jelly Cat



在地溫馨小書店

---

## 吃貨專區

我在曼海姆外食的次數不多，以下推薦一些我覺得很值得去的咖啡廳和餐廳！

### Frankys Farm：

這家咖啡廳有和 ESN 合作，憑 ESN 卡可以買蛋糕送飲料！來這裡 2 次就幾乎能讓 10 歐的 ESN 卡值回票價，這家的蛋糕很好吃，飲料也很精緻（免費的最好喝～），想找地方 chill 一下的時候，或者期末考週圖書館找不到座位的時候，都很適合來這個可愛的農場咖啡廳坐坐！

### Soban Restaurant：

這是一家韓式餐廳，海德堡也有開一家！我第一次是在海德堡吃，第二次是在曼海姆吃，每次都是吃同一款豆腐煲，兩家的表現都很好，除了把櫛瓜煮進在豆腐煲裡這點依舊令人不太習慣（但畢竟櫛瓜在這裡很便宜，所以我能理解哈哈），這家是相當正宗的韓式料理～座位舒適、空間寬敞，很適合在這裡和朋友們聚餐！

### 麻辣隔壁：

曼海姆有好幾家麻辣燙，雖然我只吃過這家，但我十分肯定麻辣隔壁是曼海姆最好吃的麻辣燙，不只深受亞洲學生的喜愛，連許多歐洲人也大愛這家，晚餐尖峰時段常常人多到要排隊！這家的料非常齊全、多樣到彷彿回到亞洲，但夾料的時候要時刻提醒自己不能貪心！！因為店家的碗像臉盆一樣大，一不小心很容易就會夾到接近 20 歐，不只會破費還會吃不完，所以從頭到位都要審慎評估，如何夾出吃得飽又划算的價格是一門深奧的學問！



買蛋糕送飲料的農場



豆腐煲很好吃！



當心！夾太多會破費