

電子報三

法國食衣住行育樂

食

在法國外食很貴，大部分的交換學生能自己煮飯就會自己煮，當地人其實大多時候也是自己煮。以下介紹幾間法國的便宜超市。

- Carrefour (家樂福)

- Carrefour 是法國規模最大的連鎖超市品牌之一，在全國各地幾乎都找得到它的身影。它有多種店型，包括大型的 Carrefour Hyper、大賣場規模的 Carrefour Market，以及市中心常見的小型 Carrefour City 或 Express。
- Carrefour 最大的優點是品項多、品質穩定，無論你要買生活用品、新鮮蔬果、法國起司或亞洲調味料都找得到，對交換生非常友善。價格屬於中間路線，不特別便宜，但促銷活動頻繁，善用會員卡（可免費辦）會更划算。

- Lidl

- 來自德國的 Lidl 是在法國非常受歡迎的折扣超市品牌。主打「便宜但不馬虎」，很多學生、年輕上班族都喜歡在這裡採買生活所需。雖然不像 Carrefour 那麼齊全，但基本民生用品、蔬果、冷凍食品、零食、酒類都有。
- Lidl 強調自家品牌，商品包裝簡單，但品質意外地不錯，尤其是起司、火腿、優格這類歐洲基本款。每週也會推出不同主題的限時商品，像是亞洲週、義大利週，還能偶爾挖到小驚喜。

- Aldi

- Aldi 同樣來自德國，是 Lidl 的主要競爭對手。風格類似，也是走高 CP 值、低價策略，主打基本生活品項和大量自有品牌。相比之下，Aldi 的陳列更簡單、商品選擇再少一些，但價格再低一點。
- 如果你只是想快速補貨、買便宜的日用品或食物，Aldi 是很不錯的選擇。不過店內標示比較陽春，建議多留意保存期限與品項差異。

- Auchan

- Auchan 是另一家法國本土的大型超市連鎖，雖然不像 Carrefour 那麼密集，但在一些大城市與購物中心會看到它的大賣場型分店。

- **Auchan** 的特色在於：空間大、商品齊全、價格適中偏便宜。除了食材之外，生活雜貨、廚房用品、衣物、電器等都有販售。整體來說很適合一次大量採買，也常有自家品牌的平價商品，品質不錯。

個人排序是 **Auchan > Lidl = Aldi > Carrefour**。Carrefour 雖方便但價格偏高，若是囤貨或大量購物，推薦去 Auchan；平時則去 Lidl 或 Aldi 最省錢。

衣

大家常說「去歐洲交換不用帶太多衣服，當地買就好」，我親身驗證是真的。雖然我帶了超多衣服，但因為出門旅遊機會很多，最後常穿的其實就那幾套。

歐洲的古著店絕對值得一逛！不僅價格實惠，很多衣服質感、設計都很好，挖到寶的機率超高。而每年法國固定會有兩次大型折扣季（**Soldes**），換季時價格甚至能打到兩折、三折，真心建議留點空間與預算，等到當地再慢慢補齊衣櫃。

蒙彼利埃的天氣也值得一提。我是在一到三月之間待在那裡，一月時氣溫會降到 0°C，三月則會回升到約 20°C，整體比想像中的南法還冷。夏季氣溫則會上升至 30°C 左右，建議攜帶保暖外套。

住

MBS 沒有提供校內宿舍，學生需自行在開學前安排住宿。學校與 Studapart 合作提供平台媒合住宿，這對沒有法國擔保人的交換生特別有幫助，因為在法國租屋需要本地保證人，Studapart 可以協助處理這部分。

住宿市場競爭激烈，越晚找房選擇越少，價格也越貴，**務必提早行動！**租房前也要特別注意設備、條件與退租條款，確保退房時能順利拿回保證金。

另外有不少來自其他歐洲國家的學生選擇直接住 **Airbnb**，因為學期短、彈性高。實際租金有時與長租差不多，卻能住到市中心，會是個不錯的選擇。

行

法國甚至整個歐洲，每個城市的交通系統與規定都不太一樣，這點跟台灣類似，但比較麻煩的是：**每個城市幾乎都需要下載不同的交通 App**，初期可能會感到困擾。

不過學生通常都有交通票價優惠，建議一抵達就查好當地交通卡與申辦方式。千萬不要冒險逃票，罰金可高達 50~70 歐元，得不償失。

育

MBS 的社團活動氣氛相對沒這麼熱門，但仍有一些運動性社團，如足球、慢跑等。整體來說，法國學生在課餘時間比較自由行動，不像台灣大學社團活動那麼密集。

在歐洲，最受歡迎的運動是足球與網球，英式橄欖球在某些地區也很盛行。若你熱愛體育，可以多參與學校或城市的運動活動，很容易交到朋友。

樂

法國與許多歐洲國家，在**每個月的第一個週日**都會舉辦博物館免費日，許多知名博物館當天皆開放免費參觀。不過以法國為例，多數美術館只要出示學生證本身就免

費，因此反而建議避開免費日人潮高峰，平日慢慢欣賞會更舒服。