

## 來到斯洛維尼亞交換，日常生活怎麼適應？

來到斯洛維尼亞交換，除了上課之外，生活上的大小事也是適應當地的重要環節。其實這邊的日常生活還蠻方便的，政府有提供學生餐費補助，交通便宜，還有各種活動可以參加。不過，歐洲的生活步調和台灣不太一樣，辦事效率比較慢、商店營業時間也比較短，所以有些事情要先做好功課，才能避免踩雷。

這裡就來分享一下日常生活的小技巧，讓你交換期間可以過得更順利！

### 學生優惠：超省錢的 Student Boni ！

來斯洛維尼亞交換，最值得開心的事之一，就是政府對學生的餐費補助 **Student Boni** ！這個制度真的超棒，讓你可以用很便宜的價格吃到大餐，甚至有些餐廳完全免費！

#### 如何申請？

- 抵達斯洛維尼亞後，先去 **ESN 辦公室** 申請 **Student Boni**（只要填個表單就好，手續很簡單）。
- 下載 **Prehrana App**，這個 App 會顯示所有支援 boni 的餐廳，還能查詢每間餐廳的菜單和價格。

#### 使用方式 & 限制

- 每個月有大約 **23 份** 補助餐，但每天最多只能使用 **兩次**，兩次之間要間隔 **4 小時**。
- 沒用完的餐點會累計到下個月，所以不用擔心月底前一定要用完。
- 學校的餐廳也可以使用 **boni**，有時候趕時間的話，直接在學校用餐也是不錯的選擇。

#### 餐廳選擇

- **Boni** 可以在全斯洛維尼亞的特約餐廳使用，不只限於盧布爾雅那，就算去其他城市玩，也能拿來吃飯！
- App 裡會顯示餐廳的價格，大部分的餐點價格落在 **0 歐~4.5 歐**，通常都會附湯、沙拉、水果，CP 值超高。
- 麥當勞的 **boni** 套餐舉例：一個主餐 + 小薯 + 水 + 蘋果 + 沙拉 + 冰淇淋或蘋果派 = **3.98 歐**，這價格在歐洲真的很難得。

所以如果你想要省錢，記得一定要申請 **Student Boni**，這會讓你的餐費省超多！

### 交通卡 Urbana Card：學生最划算的移動方式！

盧布爾雅那的交通系統主要是公車，而公車的支付方式就是使用 **Urbana Card**，這張卡有兩種版本：

### 📍 黃色 Urbana Card (一般版)

- 這是 儲值型公車卡，可以在 公車站旁邊的綠色機器購買，儲值方式也是透過這台機器操作。
- 適合不常搭公車、短期停留的學生，因為每次搭乘都要從餘額裡扣款。

### 📍 綠色 Urbana Card (月票版)

- 這是 專門給長期學生的公車卡，需要去市中心的 **LPP** 總部申請，辦理時會在卡上印上你的名字。
- 月票費用 **20 歐/月**，不限搭乘次數，只要每月 **20 號** 開始 在綠色機器上購買下個月的月票即可。
- 記得不要直接 **top up**，要選月票選項，不然會變成儲值而不是買月票！

如果你每天都要搭公車，強烈建議直接辦月票，因為隨便搭幾趟就回本了，完全不用擔心交通費的問題！

## 🎉 社交生活：認識新朋友的方式

交換生的社交生活真的蠻豐富的，這裡的人很樂意和外國學生交流，但交朋友的關鍵還是要看自己願不願意開口。

### 📍 ESN (Erasmus Student Network) 活動

- **ESN** 會定期舉辦各種活動，像是國際晚餐（大家一起煮自己國家的料理）、酒吧之夜、語言交換、旅行等等，超級適合認識新朋友！
- 這些活動參加率通常很高，想認識來自不同國家的朋友，這絕對是最好的機會！
- 但參加活動也蠻花錢的，所以可以自己篩選比較有興趣的活動，不需要場場都參加。

### 📍 室友 & 自己辦活動

- 我自己是外宿，和室友相處蠻好的，所以我們有時候會自己舉辦一些活動。
- 國際美食交流：大家輪流煮自己國家的料理，這是超棒的文化體驗！
- 生日慶生：有人生日我們就會一起慶祝，讓交換生活更有歸屬感。
- 聖誕交換禮物：聖誕節時，大家一起玩交換禮物，氣氛超好！

### 📍 朋友圈後續的影響

- 交換生通常都是 誰揪誰就一起出去玩，所以一開始認識人之後，後面大家就會自然而然一起揪活動，去哪裡玩都不用擔心找不到人！

總之，交朋友就是勇敢開口，參加活動、主動找人聊天，很快就能建立自己的朋友圈！

## 健身房 & 運動選擇

### 學校健身房（免費！）

- 學校其實有提供免費的健身房，但要提前預約時段，人數有限。
- 除了器材區，還有超便宜的健身課程，像是皮拉提斯之類的，想嘗試不同運動的話可以去看看。

### **Clever Fit**：斯洛維尼亞最大連鎖健身房

- 我自己是選擇去外面的 **Clever Fit**，這是斯洛維尼亞最大的健身房連鎖品牌，設備蠻齊全的，環境也不錯。
- 一個月大概 1700 台幣，價格還算合理，而且全斯洛維尼亞的 **Clever Fit** 都能用，如果你會去其他城市旅遊，也可以順便去當地的 **Clever Fit** 運動一下。
- **SEB** 學院旁邊就有一家，所以對 **SEB** 的學生來說超方便！

如果你是有健身習慣的人，可以評估要不要辦會員，如果只是偶爾運動，學校的健身房其實就夠用了。

## 總結：日常生活小技巧

- ✓ 吃飯：記得申請 **Student Boni**，每天兩餐補助，省超多錢！
- ✓ 交通：辦綠色 **Urbana Card**（月票 20 歐），每天搭車無限次。
- ✓ 交朋友：參加 **ESN** 活動，但也可以自己辦活動，交朋友其實很簡單！
- ✓ 運動：學校有免費健身房，但如果要更專業的設備，可以辦 **Clever Fit** 會員。

熟悉這些日常生活小技巧，就能讓你的交換生活更輕鬆、自在！ 😊