



Universidad de Navarra

電子報2 - 潘普生活

2026 spring



吃飯

在潘普我通常不太吃餐廳都用煮的，所以以下是我通常會去買東西的超市，西班牙當地的話我推薦mercadona，但離學校有點遠，從學校走過去大概30分鐘，比較常見一點的有carrefour和eroski，偶爾eroski會有大白菜，而且很好吃，但我只有在二三月有看到，之後就都沒有了。

亞超的話潘普有三間，但都是中國人開的，所以商品也大概以中國、日本和韓國食物為主，所以建議要來的人還是可以帶個台灣泡麵，如果怕自己會想念家鄉味的話。

1. Fushion Market

整個潘普最大的亞超，應該所有想吃的韓國泡麵那邊都有，然後是整個潘普少數有賣珍珠的地方，我都會自己買回家煮，因為潘普沒有手搖店。

2. 統一商行(我找不到地標，不過在mercadona附近)
比較小一點，會有一些新鮮的菜，豆芽菜和大白菜之類的。

3. 中國貨行

很小很破，貨架陳列非常之亂，有的東西也很少，我覺得不用特別去。

4. coviran

西班牙連鎖亞超，全潘普洛納開到最晚的超市，會開到11:30，非常適合忽然想吃泡麵或者忽然酒不夠的情況。

購物

潘普洛納可以逛的地方很少，只有市區有百貨公司和逛街街區還有郊區有一個購物中心叫 la morea。但有名的快時尚牌子都有，zara、bershka之類的都有，我都去市區的比較多，因為潘普洛納的交通特別不方便，要去la morea要搭公車並且班次很少。



la morea本人

住宿

住宿的部分我在生活報告有寫如何找到房源，那我自己是住在iturrama區，是離學校最近的街區並且生活機能都蠻方便，對面就有carrefour，再走一個街區也有eroski，我個人覺得挺方便的，走去學校也才20分鐘。另外順便再說一下垃圾處理，我的話是房東有給一張倒垃圾的卡，潘普洛納的路邊隨處都有大垃圾桶，一般垃圾的話要刷卡才能丟，資源回收的話則沒有限制。

交通

潘普內部交通：

在潘普洛納內部因為大眾運輸非常不方便，所以基本上半小時以內的路程我都會用走的。但還是很推薦去tabacco店辦一張公車卡，五歐一張之後用完了再去儲值即可，其實也可以刷visa卡但visa卡是1.2歐，刷公車卡的話只要0.5歐(印象中)，如果假日想去la morea逛逛的話就很推薦辦一張。

叫車部分的話，潘普洛納只有bolt沒有uber，並且bolt也不是隨時都叫得道，他們有在跑的司機好像沒有很多，並且好像有自己的叫計程車系統但我沒研究過。我自己是覺得價格歲便宜，之前旅行回來很累會直接從公車站叫到iturrama區，價格只要6-7歐。

如何從大城市到潘普洛納：

我是先搭飛機到馬德里然後再到潘普洛納的，因為潘普的機場形同虛設，到哪裡機票都非常貴，以下附上我有聽說過或者自己搭過的交通方式，大家根據情況自行選擇。

- 1.搭飛機到潘普洛納機場：大約一個小時就會到，價格的話則是要台幣一萬以上。
- 2.搭uber：是我身邊的一位有錢朋友直接從馬德里機場叫車到他家門口，大概花了五個小時，但被收了450歐，非常之驚人。
- 3.搭renfe火車：如果直達的話大概要花三個多小時，價格大概是快2000台幣，因為我後來太常往返所以沒選擇搭火車。

4. 搭大巴：有在跑馬德里到潘普洛納的應該只有alsa和plm，alsa中途會停靠一個站須轉車，大約花六小時會到，plm的話快一點，五個小時就會到，中間不會停是直達車。所以大巴的價格大概就一千左右，我後來都選擇搭大巴到馬德里。到馬德里的話也有兩個停靠站可以選擇，有可以直接到馬德里機場第四航廈的，也可以搭到馬德里市中心的美國大道。

以上所有交通方式都可以透過omio先大概了解一下價格，然後因為omio會收手續費，可以看好哪班車次後再用官網或者app購買，像我因為太常搭alsa的車，最後有拿到差不多10歐的回饋金，之後買票還可以抵銷。

娛樂

潘普洛那其實沒甚麼可做的哈哈，最好玩的時刻應該是和朋友玩，但還是推薦一些地方很無聊的時候可以去。

1. la morea 旁邊的遊戲廳

有保齡球館還可以唱歌！還有像湯姆熊的那種遊戲機，價格蠻高昂的不過無聊的時候可以去消遣。

2. indara or zentral

happyerasmus最常舉辦派對的兩個club，裡面的氛圍都還不錯，不過大多數時間都是播放西文歌居多

3. UNAV的體育館

可以免費和櫃檯借球然後進去打球，本地學生好像蠻少使用的，所以不用預約基本上都可以有場地

4. el corte ingles 附近的整個商店街

除了一些連鎖衣服店外有時候也會有一些很可愛的街邊小店可以去探索，另外我很常去他們本地的藥妝店，買大牌香水完全超便宜，一瓶loewe才70幾歐，douglas或者primor的價格都很不錯。

如果有其他問題想詢問的話歡迎聯絡我<3

ig: upaiuzoe email: mique.940603@gmail.com



超難喝珍奶



亞超能買到
的東西