

電子報二

馬斯生活 A+ 攻略



Player: 財管所 劉旻諺

Server: 2026 Spring

一、超市專家

在荷蘭我主要常去的超市有以下這五家。每週採買時我會先比較一下各家 Discount 商品有哪些，有時候一點一滴省下來的金額，累積起來有機會賺到一張機票，當然如果價格差異不大，方便與交通也是可以考量的點。

每週 Discount 更新時間，週一更：AH、Aldi、Lidl，週三更：Jumbo、Plus

初階玩家(走路即達)

- Albert Heijn(AH)：荷蘭超市。商品陳列得最好，屬於好逛的超市，商品品質佳。在還沒有歐洲門號前，記得先去櫃檯拿實體會員卡，才能享有 Bonus 折扣。建議下載 App 註冊會員，每週會多個人化的 10 個 Bonus 物品讓你選 5 個折價，偶爾能挖到貼有即期品貼紙的寶物

步行至 Brusselse Poort 的 AH 約 13 分鐘，腳踏車 5 分鐘。[AH 官網](#)(需 VPN)

- Jumbo：荷蘭超市。商品陳列尚可，沒有 AH 好，商品品質不定，買 1 送 1 商品要特別小心，有時候還沒到期，但東西已經偷偷壞了。還有 4 個可頌或小蘋果派才 €1，很讚很好吃！無會員也能夠有 Discount。建議下載 App 註冊會員，每週會多 6 樣物品折扣，購買特定商品可以累積會員點數，能夠兌換店內商品、觀光景點票券折扣或是 Hema 折扣，還有即期品區可以尋寶。

步行至 Brusselse Poort 的 Jumbo 約 13 分鐘，腳踏車 5 分鐘。[Jumbo 官網](#)

- Aldi：德國超市。商品陳列走批發風格，上下標籤要對好，常有標籤與架上商品對不上的問題。商品品質尚可，無會員也能夠有 Discount，App 基本上用不太到。推

薦可以在這裡買雞蛋，6 顆裝常態比 AH、Jumbo 便宜€0.4~0.5！偶爾能挖到貼有即期品貼紙的寶物。

步行約 10 分鐘，腳踏車 3 分鐘。[Aldi 官網](#)

課金玩家(騎車遠征)

- Lidl：德國超市。商品陳列走批發風格，上下標籤要對好，常有標籤與架上商品對不上的問題。商品品質尚可，請下載 App 註冊會員，結帳前每張 Coupon 需要按 Activate 才能享有折扣。App 活動多，有可能遇到滿額贈 Coupon 或整單 95 折。雞蛋價格與 Aldi 幾乎持平，但缺貨機率高，千里迢迢跑來發現沒貨會很氣。體感上價格最便宜，偶爾能挖到貼有即期品貼紙的寶物。

步行約 30 分鐘，腳踏車 8 分鐘。[Lidl 官網](#)

- Plus：荷蘭超市。商品陳列尚可，與 Jumbo 類似，商品品質佳，建議下載 App 註冊會員，能夠集點換購當期活動商品。每週一固定有便宜香蕉，每週二固定有便宜鮭魚，還有即期品區可以尋寶，

步行約 20 分鐘，腳踏車 6 分鐘。[Plus 官網](#)(需 VPN)

體感便宜程度：Lidl $\geq$ Aldi > Plus $\approx$ Jumbo $\geq$ AH

押金鍊金術(退瓶機制)

在荷蘭買塑膠瓶或鋁罐飲料，每瓶需要先預付€0.15 或€0.25 的押金，喝完後再帶回超市退瓶，玻璃瓶據說也要，但我沒有買過不太了解。如果要退瓶請認明標示，如果條碼毀損或是瓶身被捏得太扁，機器會拒收。每家超市都有可以退瓶的機器，記得先去退瓶

再去消費。



左邊是荷蘭退瓶標示，右邊是德國的



丟完瓶子會拿到這個收據，

結帳的時候刷一下就能折抵

彎腰撿硬幣(尋寶秘笈)

德國、挪威以及波蘭也有相同的退瓶機制，在馬斯有可能會撿到德國的瓶子，或者在其他國撿到荷蘭的瓶子，可以帶瓶子給德國同學當伴手禮或是從別國帶伴手禮回來(?)

交換後期才發現一個 Bug，隔壁比利時不需要押金，但有機會買到可以在荷蘭退的瓶子，等於可以免費賺到荷蘭退瓶費的概念，走在路上如果看到瓶子，有興趣可以當作尋寶，以下提供我看過的極致玩法

- 節慶放送：國王節或者 Carnival 大家狂歡完街上杯盤狼藉，專業玩家會帶著跟人一樣大的垃圾袋或超市推車蒐集
- 跨境運輸：各國超市無法在當地退掉的外國瓶子，常常會被棄置在退瓶機旁邊，如果剛好有跨國行程，就能直接收割

- 尋寶大師：帶著長夾子以及開鎖工具打開垃圾桶翻找，在遊客多的地方高機率能夠大豐收



真的有人推著像這樣的兩台推車去超市退瓶，太專業了...

二、生活智慧王

東方行：亞洲超市。當你的亞洲胃想念亞洲味的時候，可以到這邊補貨，如果想找電鍋這邊也可以買得到，但是價格偏高。

Action：平價的生活五金用品店，從洗衣籃、收納盒、洗碗精應有盡有。

Die Grenze：類似 Action 的批發雜貨店，很平價，雖然也有許多日用品，但我大多數把他當作零食補貨庫，買的時候稍微注意一下有效期限，有可能買到過期的零食，但目前我自己吃完後並無大礙:)

Kruidvat：荷蘭的藥妝店，類似屈臣氏、康是美。首次註冊會員能夠免費獲得 1 件

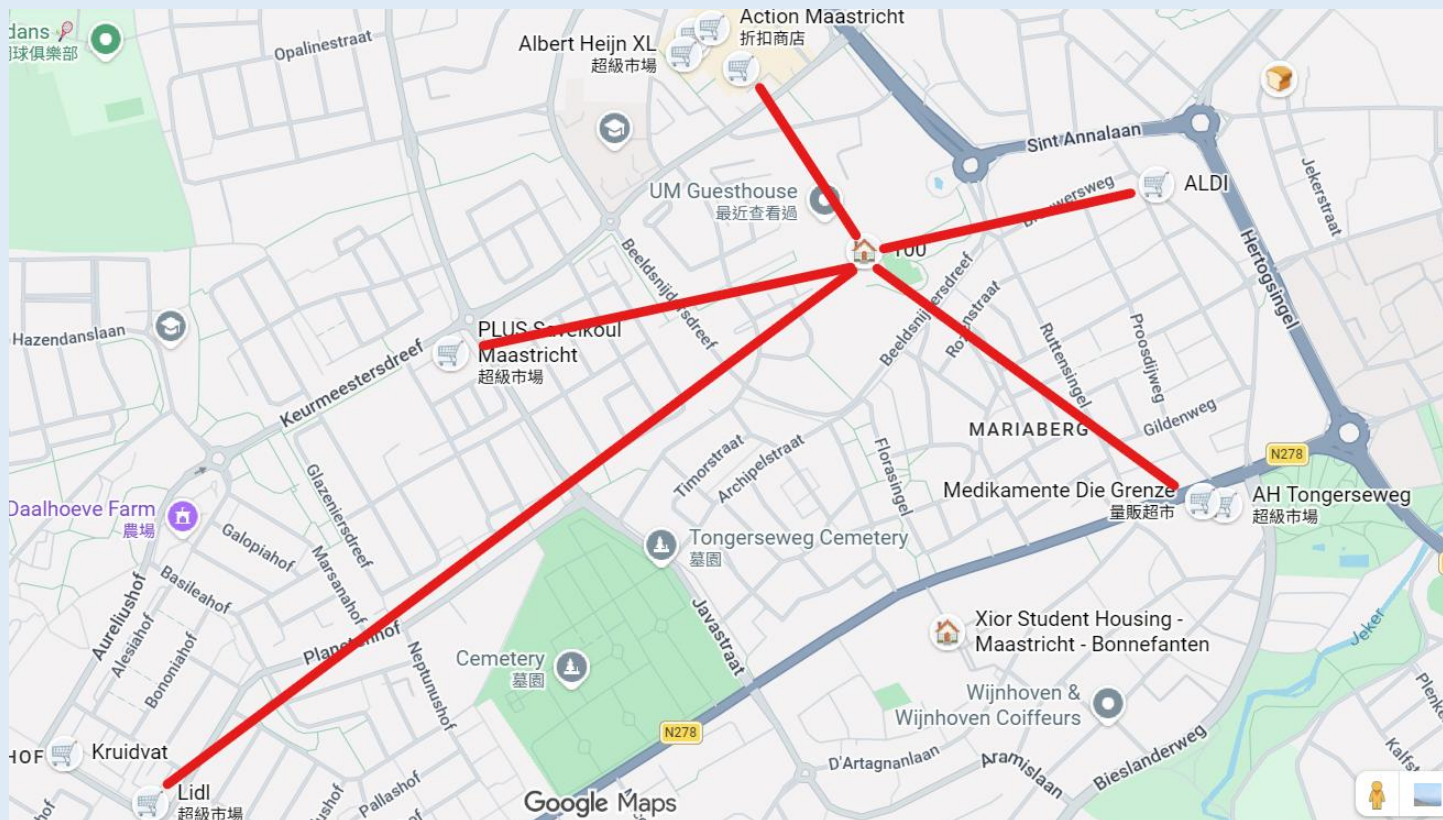
Kruidvat 自有品牌的商品，能換沐浴乳、洗髮精等好物。

Hema：荷蘭的無印良品，風格簡約有質感。如果沒有帶吹風機的話這邊也買得到。

Bruna：荷蘭的書店兼文具店，如果有寄明信片回台灣的需求，可以到這邊買郵票(最新

價格€2.11)

Joybuy：類似 Amazon、蝦皮的網購平台。如果懶得出門，隨身電風扇、衣服、日用品等，各式商品幾乎都能在上面買到。



主要會去的商圈，以最上方 Brusselse Poort 最大，能一次滿足你的需求

三、交通課長

腳踏車

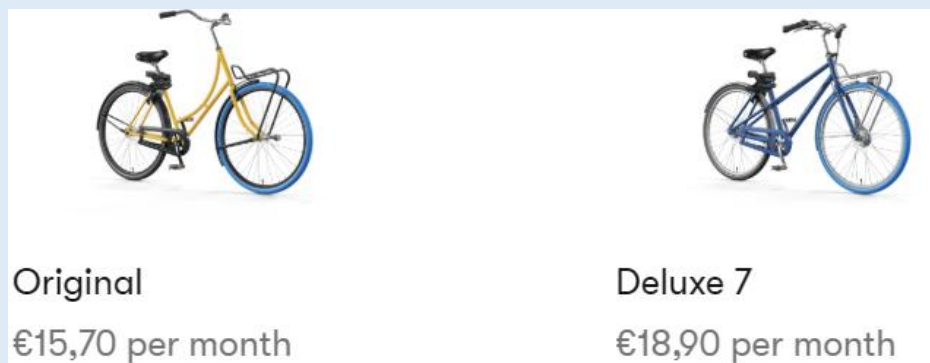
一開始靠雙腳走天下，從 C-building 到馬斯火車站大約走 40 分鐘，如果搭公車大約 10 分鐘約€2，走去上課大約走 20 分鐘。

後來使用 Swapfiets 租腳踏車。建議可以先去馬斯車站旁的實體店試騎，有基本款和豪華款，基本款的車身比較高，本人身高約 172，勉強踩得到地板，建議腳能穩穩踩到地

板比較安心，基本款只有腳煞車，而且沒有變速，遇到上坡就只能硬騎。豪華版車身比較低一點，能夠手煞加腳煞，而且有變速，騎起來應該會比較輕鬆。

每個月+€3 能夠裝籃子，建議可以加裝，去買菜或是上課會比較方便，每個月+€3.9 能夠有完整竊盜險，但如果騎完車而且上鎖，腳踏車其實不太容易被偷。如果車子壞掉可以免費牽回門市維修，太遠可以打電話請他們過來，但我個人是沒試過。可以透過線上按月訂閱，預定腳踏車送達的時間，就會直接送到 C-Building，記得輸入好友推薦碼能夠折抵€20。要離開荷蘭時也要提前一個月取消訂閱。

推薦可以找一台腳踏車來騎，像我一樣的趕死部隊，飆車去上課大約 5~8 分鐘，出門去超市也比較彈性，去火車站約 15~20 分鐘。火車站前廣場可以用 OV-Card 或 UM 學生證免費停腳踏車 24 小時。只是腳煞可能要習慣一下，如果下意識把腳放下踏板後，就真的只能用腳踩地腳煞了，會有點危險。



左邊是基本款

右邊是豪華款

公車

Arriva：主要營運馬斯公車的公司，按照距離計費，可以使用 OV-Card 或信用卡，上下車記得刷卡，否則可能會被扣搭到終點站的票價。

搭 350 可以去德國亞琛，可以上車跟司機買當天來回票，約€11.7，買完來回票，當天也能免費搭 Arriva 營運的公車，如果有德國 D-ticket 的話，只要€8.7。



跟司機買拿到的票會長這樣，回程時上車出示就可以了

注意事項：20a 是例外(De Lijn 營運，單次計價€3，主要營運比利時荷語區)，如果只想回宿舍請避開。