

# 旅遊規劃

2026 Spring  
企研所 鍾妤萱



吃貨的小資歐洲旅行：  
22 國旅遊花費公開與省錢技巧

# 各國旅遊開銷總表

在 2/20 - 6/29 的交換期間，長達4.5個月，我造訪 22 個國家，以下金額僅為我的個人經驗，提供大家規劃預算時參考。

| #  | 國家或地區 | 旅遊天數 | 總花費        |
|----|-------|------|------------|
| 1  | 西班牙   | 6    | NT\$33,309 |
| 2  | 波蘭    | 4    | NT\$13,651 |
| 3  | 冰島    | 8    | NT\$46,838 |
| 4  | 義大利   | 10   | NT\$37,271 |
| 5  | 梵諦岡   | 1    |            |
| 6  | 匈牙利   | 3    | NT\$8,439  |
| 7  | 荷蘭    | 3    | NT\$9,971  |
| 8  | 比利時   | 3    | NT\$5,517  |
| 9  | 盧森堡   | 1    |            |
| 10 | 巴黎    | 6    | NT\$10,307 |
| 11 | 捷克    | 4    | NT\$11,238 |
| 12 | 羅馬尼亞  | 3    | NT\$5,996  |
|    | 南法    | 4    | NT\$14,140 |
| 13 | 摩納哥   | 1    |            |
| 14 | 葡萄牙   | 5    | NT\$14,894 |
| 15 | 瑞士    | 6    | NT\$31,159 |
| 16 | 薩爾茲堡  | 4    | NT\$32,017 |
| 17 | 斯洛維尼亞 | 2    |            |
| 18 | 克羅埃西亞 | 7    |            |

\*薩爾茲堡&克羅&斯洛 旅程 為家族旅遊，部分開銷由家人負擔

# 各國旅遊開銷總表

| #  | 國家或地區 | 旅遊天數 | 總花費        |
|----|-------|------|------------|
| 19 | 希臘    | 5    | NT\$19,611 |
| 20 | 馬爾他   | 4    | NT\$12,682 |
| 21 | 德國    | 1    | NT\$1,702  |
| 22 | 斯洛伐克  | 1    | NT\$1,400  |

## 省錢小秘訣

### 食：外食也可以找折扣

在歐洲旅行時，外食通常是很大的一筆開銷。如果每一餐都在餐廳用餐，幾天下來真的會花掉不少錢。因此，除了到超市買東西之外，我也會使用一些餐飲折扣 App。

### TheFork：預約折扣餐廳

TheFork 是一個可以查詢及預約餐廳的平台，部分餐廳會提供不同程度的折扣。我使用時，曾經找到餐點打五折的餐廳，對想吃外食又希望控制預算的人來說非常划算。

不過，折扣通常只適用於特定餐點，酒水、服務費、套餐或其他費用不一定包含在內，預約前要仔細閱讀餐廳頁面的活動說明。另外，有些優惠只適用於特定日期或時段，因此可以先查看自己的行程，再選擇有折扣的餐廳和用餐時間。



# 省錢小秘訣

## Too Good To Go：便宜又充滿驚喜

概念有點像台灣超市的友善時光，店家會將當天沒有賣完、但仍然可以食用的餐點或食品，整理成價格較低的「驚喜包」。

使用者需要先透過 App 預約及付款，等到指定的領取時間，再前往店家取餐。購買前通常不會知道驚喜包內確切有哪些食物，不過店家頁面會大概說明內容可能是麵包、甜點、熟食或其他類型的商品。



我最常購買的是麵包店的 Too Good To Go。除了價格便宜之外，店家通常會給非常多麵包，有時候多到一天根本吃不完。我會把剩下的麵包放進冷凍庫，之後分好幾天慢慢吃，真的非常省錢。

## 住：除了訂房網站，也可以找交換生沙發

安排住宿時，我主要會使用 Booking、Agoda 及 Airbnb 等訂房平台比較價格。不過，除了這些常見的訂房網站之外，我也會到台灣交換生的 Facebook 社團詢問，有沒有人願意提供短期借宿，也就是交換生常說的「沙發」。

另外，我也曾經透過小紅書尋找價格比較便宜的短期住宿。交換期間，我住過最便宜的住宿是免費，付費沙發最貴則大約是 20 歐元，相較於一般旅館或青年旅館便宜很多。

免費借宿雖然可以省下不少住宿費，但仍然要注意安全。聯絡住宿時，最好先確認對方的身分、住宿環境及交通位置，也可以查看對方過去是否有接待其他旅客的紀錄。

如果沙發主免費提供住宿，也可以準備一份來自台灣或交換國家的小禮物表達感謝。即使只是一包零食、茶葉或小紀念品，都能讓對方感受到心意。



# 省錢小秘訣

## 行 | 越早訂票，通常越便宜

無論是飛機、火車還是巴士，歐洲的交通票通常都是越早購買越便宜。尤其在旅遊旺季、連假或熱門路線，前一天才訂票的價格，會比提早幾週預訂高出很多。

查詢交通方式時，我會先使用 **Omio** 比較巴士、火車及飛機的時間和價格。找到適合的班次後，再到交通公司的官方網站確認票價、行李規定及退改條件。



Omio

另外，**搭乘巴士時建議至少提早十分鐘抵達上車地點**。有些巴士站的位置並不明顯，甚至可能和地圖顯示的位置有一點距離，因此一定要預留時間找月台或站牌，不要壓線抵達。

## FlixBus：機票太貴時的替代選擇

FlixBus 是歐洲常見的跨國巴士，越早購票通常越便宜。當機票價格太高時，我經常會選擇搭乘 FlixBus，尤其是過夜巴士。晚上上車、隔天早上抵達目的地，不但可以一邊移動一邊睡覺，也能省下一晚的住宿費，是相當有效率的小資選擇。

不過，過夜巴士的舒適度有限，不一定每次都能睡得很好。搭乘前可以準備頸枕、外套及耳塞，也要隨時注意自己的貴重物品和大型行李。

我交換時，ISIC 國際學生證或 ESNcard 偶爾會提供 FlixBus 折扣券，不過合作方式和優惠內容可能會調整，使用前仍要確認當時的活動規則。

# 省錢小秘訣

## ÖBB：奧地利及跨國鐵路

ÖBB 是奧地利主要的鐵路公司，同樣是越早購買，越有機會買到便宜的優惠票。部分低價票會限制退票或更改班次，因此訂票前一定要確認日期和時間。我曾經搭過 ÖBB 的過夜火車。當時購買的是六人座位車廂，如果車廂沒有坐滿，還可以稍微調整姿勢休息；但如果六個人全部坐滿，真的很不好睡 ><

## RegioJet：訂票時要看清楚是巴士還是火車

RegioJet 同時提供巴士和火車服務，因此訂票時一定要看清楚自己購買的是哪一種交通工具。我曾經到達火車月台後，才發現自己買的其實是巴士票，當下真的非常慌張……所以大家不要只看出發時間和城市，也要仔細確認車種及上車地點。

搭乘 RegioJet 火車時，我有拿到一瓶免費的水；搭乘巴士時，也曾遇過車上提供免費咖啡機，而且飲料選擇很多，可以自己取用。不過，實際提供的服務可能會依路線、車種及票價等級不同。

## 廉價航空：行李規定一定要看清楚

搭乘廉價航空時，最重要的就是**提前完成線上報到**。部分航空公司如果到機場才辦理報到，會收取額外費用，而且價格通常不便宜。

另外，一定要事先確認自己背包或行李箱的尺寸，也要查看航空公司對隨身行李的限制。不同航空公司、不同票種的規定可能不一樣，不能因為上一次搭乘時沒有被檢查，就認為下一次也一定沒問題。如果行李超過尺寸或重量限制，在登機口被要求加購行李，費用往往會比事先購買高出很多。

我交換時，ESNcard 與 Ryanair 有提供學生優惠，可以用於特定趟數的航班。不過，優惠通常會限制適用路線、預訂期限及旅行日期，不是每一個目的地或班次都能使用，因此取得學生卡後要盡早查看規則，不要等到優惠快到期才發現來不及使用。