

電子報2：交換生活小撇步

到德國交換後，最先需要熟悉的通常不是觀光景點，而是去哪裡買食材、生活用品，以及平常空閒時可以到哪些地方走走。德國的超市與日用品店種類很多，各自的價格與商品定位也不太一樣；曼海姆本身雖然不是典型的觀光城市，但生活機能完整，周邊也有許多適合半日或一日遊的城市。

這一期電子報整理我在德國生活時常接觸的日用品店、超市，以及曼海姆與周邊值得造訪的景點，提供未來前往交換的同學參考。

一、德國日用品店：dm好物與優惠技巧

在德國生活時，我很推薦下載 dm App並註冊會員。dm雖然不是傳統超市，但從洗髮精、沐浴用品、保養品、化妝品，到清潔用品、衛生紙與部分食品都可以買到，而且許多商品價格比台灣便宜。

註冊會員後，每次消費通常都有機會獲得不同商品系列的折價券，偶爾也會收到免費商品兌換券。因此，即使只是購買日常用品，結帳前也可以先打開App查看是否有可以使用的優惠。dm也有許多價格實惠的自有品牌商品。我自己特別推薦兩類：

1. **維他命發泡錠**：dm的維他命發泡錠價格很便宜，口味與種類也很多，例如維他命C、綜合維他命或鎂。使用方式是將發泡錠放入水中，等待溶解後飲用。包裝輕巧、價格不高，也很適合交換結束時帶回台灣當伴手禮。
2. **面膜與保養用品**：dm的面膜選擇很多，包含保濕、清潔、修護等不同功能，價格通常也比台灣平價。部分商品還會推出季節限定或特殊包裝，適合自己使用，也很適合帶回台灣分送朋友。

除了dm之外，德國常見的日用品店還有 Rossmann。兩間店販售的商品類型相近，dm的代表性自有品牌是Balea，Rossmann則有Isana，都是價格親民、學生族群很常購買的品牌。



電子報2：交換生活小撇步

二、德國超市怎麼選？

德國的超市大致可以分成平價超市、綜合型超市，以及特色或國際超市。剛到德國時，可以先了解各家定位，再依照距離、預算與商品需求選擇。

（一）平價超市：適合日常基本採買



平價超市的特色是價格親民、商品陳列簡單，適合購買牛奶、雞蛋、麵包、義大利麵、蔬果與基本生活用品。Aldi是德國具代表性的平價超市，商品種類相對精簡，但牛奶、雞蛋、麵包等基本食品通常很實惠，適合快速完成日常採買。

Lidl的價格同樣親民，但商品種類通常比Aldi更豐富一些，生鮮與冷凍食品的選擇也較多。Lidl有時會推出不同國家或地區的主題週，可以買到亞洲、希臘或其他國家的特色食品。Netto、Penny與Norma也都屬於平價超市，定位和Aldi、Lidl相近。對交換生而言，通常哪一間離宿舍近、交通方便，就可以作為主要採買地點。

（二）綜合型超市：商品種類更完整



綜合型超市的規模較大，商品種類也更齊全，除了食品之外，通常還有更多品牌、生鮮食品與生活用品可以選擇。Kaufland的規模通常很大，除了食物之外，也可能買到廚房用品、小型家電、園藝用品及其他生活用品。商品選擇多，也經常有折扣活動，適合一次採買較多東西。REWE的分店位置通常很方便，商品種類完整，生鮮品質也不錯。價格雖然不一定最低，但整體環境與商品品質較穩定，是很多人平常採買時的折衷選擇。EDEKA以商品品質和生鮮選擇聞名，肉類、魚類與乳製品通常比較豐富，購物環境也較舒適。不過，整體價格通常比Aldi或Lidl高，較適合購買特定商品。

（三）特色與國際超市



如果想念台灣或亞洲口味，可以到 Go Asia 亞洲超市購買醬油、醋、泡麵、火鍋料與其他亞洲調味品。雖然價格通常比台灣高，但想自己煮亞洲料理時仍然很方便。德國也有不少土耳其或阿拉伯超市，常見商品包括香料、蔬果、肉類與中東食品，部分食材份量大、價格也相對實惠。部分城市也能找到東歐超市，可以買到不同地區的肉品、醃漬食品與零食。

電子報2：交換生活小撇步

二、曼海姆附近一日遊城市

海德堡 Heidelberg | 約20分鐘

海德堡是曼海姆周邊最經典的一日遊選擇。主要景點包括海德堡城堡、纜車、舊橋、哲學家之路與老城區。若時間有限，可以安排半天；若希望慢慢逛城堡、河岸與老城區，則建議留一整天。

美因茨 Mainz | 約1小時

美因茨位於萊茵河畔，推薦參觀美因茨大教堂、古騰堡博物館、河濱大道與老城區。城市中有不少半木造建築、咖啡館與葡萄酒小館，適合安排一天慢慢散步。

卡爾斯魯厄 Karlsruhe | 約1小時

卡爾斯魯厄以宮殿為中心向外延伸，推薦景點包括卡爾斯魯厄宮殿與花園、ZKM藝術與媒體中心，以及植物園。若對數位藝術、媒體或科技展覽有興趣，ZKM會是很特別的選擇。

斯圖加特 Stuttgart | 約2小時

斯圖加特適合安排完整一天。對汽車產業有興趣的人，可以參觀Mercedes-Benz Museum；另外也可以前往Schlossplatz、新宮殿，或Wilhelma動物園與植物園。

施韋青根 Schwetzingen

施韋青根距離曼海姆不遠，最主要的景點是Schwetzingen Palace與宮殿花園。相較於海德堡，這裡通常比較悠閒，適合喜歡宮殿、花園與散步的人。

三、曼海姆春季活動

- **Wein am Dom葡萄酒節**：預計於2026年4月18日至19日在Speyer舉行，活動會聚集許多地區酒莊，在施派爾大教堂周邊提供葡萄酒品飲，也可以順便參觀老城區與大教堂。
- **Bad Dürkheim Stadtfest**：預計於2026年5月13日至17日舉行，市中心會有葡萄酒攤位、現場音樂與各類活動，適合體驗德國葡萄酒產區的節慶氣氛。
- **Stuttgarter Frühlingsfest**：預計於2026年4月18日至5月10日舉行，是規模很大的春季嘉年華，現場有啤酒帳篷、施瓦本料理、音樂與遊樂設施。
- **Mannheim Maimarkt**：預計於2026年4月25日至5月5日舉行，是曼海姆很具代表性的年度活動，內容包含購物展售、動物表演與各類活動。現場的Maimarktbecher紀念杯也很具有在地象徵性。