

荷蘭超市、藥妝攻略

關鍵字：超市結帳流程、Albert Heijn、Lidl、好吃餅乾推薦、Action、藥妝店、Krudivat、雜貨店、Hema、衣服、Primark

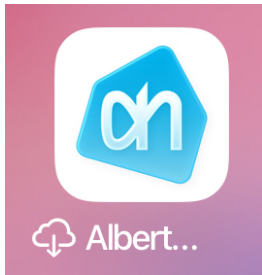
● 超市

先講一個荷蘭的超市很統一的規則：

結帳完要出超市的時候，要經過一個**電子門**，這個門是你有買東西、刷過條碼才會開的，結帳又分成人工櫃台跟自助結帳櫃檯。

人工櫃台	<p>就是排隊等店員結帳，店員臉都很臭，如果你想要付現金一定要排這個（荷蘭不像日本或德國機器可以投零錢自動找零），他們會很快地問你要不要紙袋、明細，然後過條碼的機器上面有個小掃描器，有會員的話要自己掃，他們不會主動問你。</p> <p>結帳的時候，如果鈔票金額太大，他們臉色不會太好看QQ，50 歐的話他們會翻白眼收，100 歐他們會問你有沒有小一點的，有時候會直接說他們沒有零錢可以找你，叫你刷卡或拿小的出來，沒有的話他們也會兩手一攤，他們也沒有。</p> <p>結完帳要離開超市的時候，如果你是人工櫃台就可以直接走出去，不用過電子門，但有一些比較小的超市，他們可能會沒有人工櫃台，一定要自助結帳，也一定要過門，所以總會用到的</p>
自助結帳	<p>荷蘭的自助結帳超級盛行，就是只能刷卡。要自己逼條碼，有一些東西，像是特定蔬果（高麗菜、香蕉之類的）跟麵包類，有的是一顆一顆賣，有的是秤重賣，但不管哪個都是按螢幕去選品項，荷蘭文可以改英文，也可以看圖片選，Lidl 的秤重是直接自助機台秤，結的時候要注意其他東西不要壓到秤，AH 的話是在蔬果區旁邊的磅秤，結完按影印出一張 tag 直接貼在你的香蕉上，每一間超市不太一樣，找不到直接問店員就好，非結帳區的店員都比較友善一點哈哈。</p> <p>結帳的時候，有會員的話要記得刷，下面提到的超市會講到會員的好處，然後結好他會問你要 hele ontvangst 還是 korte ontvangst，“hele” 就是所有的、“korte” 就是短的，看你要不要完整的收據，要的就按前面，如果你按 korte 他就會出一張紙有條碼的紙，這張紙一定要拿，用這個刷電子門才會開，不然出不去你也無法證明已經結帳。</p> <p>另外，自助結帳通常都會有隨機抽查系統，在你要刷卡之前，他會彈出通知工作人員前往的視窗，機器上面的燈也會變成紅色，他們會拿著一台機器來，一個商品一個商品刷，看你的品項、數量對不對，都對才可以繼續結帳。大家或多或少都會被抽到個幾次，但我個人的經驗是，機器的攝影機如果看到你有大包包，或是你籃子還放在桌上，或是你已經在收東西了的時候，抽重的機率比較高，雖然這件事情我沒有去求證，但我避開這幾點之後都沒有被抽到過，供參考哈哈。</p>





- Albert Heijn



基本上荷蘭最大的超市就是 Albert Heijn 了，他的商品單價比較高、貨色超齊全，基本上什麼都找的到，而且到處都有，學校旁邊就有一家了，開超多家的，還有分成超市跟 to go（就是比較像便利商店的小門是，東西比較少，各大車站也常常會看到），像我的話會先去比較便宜的超市找東西，找不到的或特定品項再去 AH 找，也有聽過一些人要去超市基本上就是直奔 AH。

在這邊買東西的話我**大力推薦下載他們的 APP**，只要申請帳號就是會員了，買東西會享有他們的折扣這樣，一般檯面上看到的半價、第二件五折等，這些都是有刷會員條碼才有的優惠，而且下載之後可以直接看到你買過的東西明細之外，也可以設定特定品項的特價通知，像我超愛一款餅乾，買一送一的時候我就狂買><

附上幾個常見的特價標籤，基本上會員有刷才有折：

			
<p>第二件半價</p>	<p>買一送一 同理會有2+2、3+2</p>	<p>折50% 也會有30%、70%</p>	<p>我最愛的餅乾!!! 有原味、巧克力、焦糖口味，我最愛巧克力~</p>

- Lidl



基本上就是 AH 平替版，德國也有開很多家店。

我都會先去這邊找菜，找不到再去 AH，有的人離 Jumbo 比較近就會去，但我的話就沒什麼去過 J。Lidl 的話，裡面也有一些 AH 沒有賣的謎之商品，像是發熱衣發熱褲、體重計什麼的，總有一區會很亂很像菜市場，我覺得很神奇。

在歐洲想吃高麗菜的話，要買這個尖尖！煮久一點就會比較軟，吃起來比較像臺灣的，圓圓的那種會煮不爛很難吃，不要被騙了QQ

另外，歐洲很愛馬鈴薯，而且他們好像發芽了也會切掉那個部位照吃，沒在怕的，甚至有一些架上的馬鈴薯都已經發芽，我覺得很可怕，我都會盡量挑還沒發芽的回去煮，依我的觀察，AH 的馬鈴薯已經是發芽最少的了，所以要買馬鈴薯的話不要去 Lidl，很像生化武器。



- Action

什麼都有的生活百貨，有點像小北（？）吹風機、馬桶刷、鍋碗瓢盆、地毯、棉被、文具、化妝品跟棉花棒，各種節慶裝飾物，要什麼都可以去找找看～



我是沒有加他們的會員，也沒有下載 APP，想說不會一直需要去買。然後這個我遇到的店是只有人工結帳櫃台，不管怎樣都要排隊。

提一下有買或租腳踏車的話，因為**荷蘭法規之一就是晚上騎車要有燈**（雖然還是會看到有人沒裝，但是裝一下還是比較安全），沒有燈的人被抓到會罰款，需要燈可以去 Action 或 Decathlon 買，Action 一個燈才 3 歐，一個鎖大概 3-10 歐，便宜又方便。

- Kruidvat



基本上就是荷蘭的屈臣氏跟康是美，東西總是在打折，有很多化妝品、衛生棉、寶寶玩具用品、一些藥跟保健食品。這些東西 Etos 也買的到，只是我比較常逛 K。（偷偷說德國 DM 更好逛）

這間的**折扣價，就算不是會員也會有**，很讚讚，所以我就沒加會員，不確定的話可以問店員。結帳一樣式自助機台，出去要掃條碼，也有一些店不用掃。

我在這邊買了隱眼保養液，他們還有透明隱眼可以買，沒有美瞳，超過一定的度數好像要有處方簽才可以買，我自己是 550 度，所以度數更高的話可能還是從台灣帶過去比較方便。

另一個我買的東西是染髮劑，在這邊買 Loreal 的染髮劑超便宜的，臺灣一罐可能要 400-500，那邊一罐才 10 歐左右，而且還常態買一送一，一罐不到台幣 200 元，如果跟我一樣喜歡自己染頭髮的人推推，只是沒有什麼特殊色，都是各種深淺的咖啡色，最特殊的就只有紅色跟橘色，如果想要藍色之類的，可以路過巴黎的時候買，那邊顏色比較全。另外我也有試過 Kruidvat 賣的自家出的補色染髮劑，不好用而且偏臭，不推。

- Hema



很像大創的地方，也很像生活百貨，但賣的東西比較小廢物www 每一家都有米飛兔專區，畢竟荷蘭是米飛兔的故鄉，這邊提一個米飛兔冷知識，在荷蘭講 Miffy 沒人知道是什麼，他們叫他 Nijntje，發音有一點像「忍者」，然後阿姆斯特丹的 Hema 米飛兔區基本上都被搶購完，我比較喜歡海牙跟鹿特丹的 Hema，如果在那邊找到什麼喜歡的東西，要趕快買不要想說回阿姆再買，會買不到，殘念。

總之就是個沒事就好像可以逛一下的地方，東西買太多需要行李箱的時候也可以考慮這邊的，不然就是去 Primark 買。



- Primark

PRIMARK®

算是荷蘭的 Net，英國也有開，近一點的法國比利時德國好像反而沒有，東西超好逛，還會動不動就跟迪士尼聯名，愛死，要小心不要花太多錢買一些可能會後悔的衣服哈哈。

東西買太多或出去玩想要登機袋或登機箱，也可以去這邊買，便宜又方便。

我交換這段時間他們聯名品項：米奇米妮、聖誕夜驚魂、IT、料理鼠王、冰原歷險記、怪奇物語、多力多滋、動物方程式、冰雪奇緣、Minecraft 等等，都超可愛，我還帶了多力多滋睡衣跟兩隻苦力怕回臺灣，很瘋狂，推薦去逛逛。鹿特丹的 Primark 比阿姆斯特丹的好逛。

- Holland & Barrett



藥妝還有另一個很有名的，也是隨處可見，叫做 HB，花園的意思，這裡比較賣保健食品，上網查一下都很多文章，綠泥膜、蝸牛面膜、葉黃素、D 3、魚油，很多值得買的，我自己也買了不少。

特別說一下，冬天去的話，太陽會越來越早下山，曬不到太陽，所以很多人都推薦 D 3，我自己也有買，我們只是去交換半年就還好，但是去讀書的人都說第一年比較沒感覺，但到了第二年真的覺得曬不到太陽

很需要補充 D 3 不然免疫力下降有感。另外提一下，我覺得歐洲的燈都太暗了，加上太陽很早下山，室內整個按到不行，我待半年都覺得視力好像變差了，聽說他們室內燈會這麼暗，是因為外國人眼珠顏色比較淺，照太亮反而對眼睛不好，但反正我是買了葉黃素看能不能救救我的眼睛。

＊**黑色星期五**是購物節，通常在 **11 月的某一兩個周末**，很多東西都會變得超便宜，像上面講的保健食品，很多都變成買一送一，服裝店也很多大打折，所以如果想要大量囤貨的人，可以趁這個時候去採買！！當個省錢的歐元戰士！！