

米蘭的物價昂貴眾所皆知，但不管是白天還是夜生活皆是多彩多姿，如何享受米蘭的生活，就看自己的選擇了！！

1. 食

義大利的食物以簡單、新鮮的食材聞名世界，在義大利更是可以體驗她們美食文化的精髓，餐廳雖然昂貴，但體驗道地的義式用餐文化可以說是相當美好的回憶，餐廳方面，推薦 Trattoria Toscana，可以品嚐許多道地的義大利料理，義大利的用餐習慣，她們通常習慣點 **primi**(第一道主餐，例如義大利麵或燉飯)，吃完後吃 **secondi**(以肉類為主食的料理)，最後是甜點。在餐廳這樣點下來大約需要 30 歐元，一般來說，義大利是不給小費的，有些餐廳以包括服務費，但如果服務生服務很好，可以考慮給 10%左右的小費。Duomo 附近也有許多很好的餐廳。Pizza 方面，米蘭市區有 Rosso Pomodoro，是連鎖 pizza 但相當好吃，大概十歐元左右，還有一家以 Napolitano pizza 聞名的 fratelli la bufala 也相當不錯。至於若想和朋友到外用餐，又不想花費太多，可以考慮 **aperitivo**，這是只有米蘭才有的，通常七點以後到酒吧點一杯調酒大概九歐元，吧台的食物即可以吃到飽，有些酒吧的食物選擇不輸大飯店的 **buffet**，可以到運河區走走，運河兩旁在晚餐時段皆有 **aperitivo**。



推薦 Maya、Noy、bhangrabar、exotic 等。學校附近的 Amici Mieì 在午餐時段則是提供超值餐點，任選第一道主菜和第二道主菜只要十歐元，相當划算。而學校餐廳和學校附近的 bar 則是有賣些三明治，大概三到四歐元。咖啡相當便宜，大概一歐元就可以喝到相當好的咖啡了。Gelato 推薦 Crown 和 Chicolati Italiani。

自己煮菜更便宜，且超市的食材新鮮，價格低廉，推薦 esselunga，雖然她比較貴一點但品質相當好，價錢也合理，而且應有盡有。另外還有 pam 和 billa 也相當不錯。因為我的室友是義大利人，和她們煮菜、像她

們學習，也是相當好的回憶。



2. 衣

米蘭身為時尚之都，想要買甚麼應有盡有，從平價到名牌，可以說是購物天堂。至於氣候方面，我是秋季班到米蘭進行交換，八月中尋到義大利天氣都還很好，跟台灣差不多，相當炎熱，大概是到十月氣溫開始下降，早晚溫差比較大，清晨和夜晚低溫大概十三度左右，十一月以後大概十度左右，十二月和一月則是五度左右不等，一月底開始下雪（我去的這年冬天比較晚，有時候十二月就開始下雪）。我並沒有帶太多冬衣物，帶了兩件毛衣和大外套，還有一兩條保暖的圍巾，其他的在當地購買，其實這樣就足夠了。在國外，大家都是洋蔥式穿法，因為室內都有暖氣，穿太多反而流汗容易感冒。很冷的時候，我通常是 t shirt 或襯衫，再加一件保暖毛衣（建議百分之百 cashmere，國外相對便宜），一件厚外套和圍巾、手套這樣就很保暖了。如果遇到下雪或零下，一定要戴毛帽，相當保暖，或是購買登山品牌防寒衣、也可以在褲子底下加一件 leggings 的東西，登山品牌首推法國的 X X，在 castello 旁邊有一家旗

艦店，東西齊全價格便宜。我建議冬天衣物有些可以到那邊購買，比台灣便宜、選擇多，而且一開始也不需要攜帶那麼多行李。

至於名牌，折扣季在一月的第一週開始，有興趣的人可以在那時後大血拼。



3. 住

住宿方面，我當初是選擇申請學校宿舍，學校有六間宿舍，只有 Acrobaleno 不在學校附近（坐輕軌電車大約半小時），選擇學校宿舍是因為比較方便，不需要在找公寓，且品質有保障，雖然價格相對昂貴（一個月 700 歐元）。學校在申請時要求填志願，我選的是 Dubini，因為它是公寓式，和室友共用廚房，當初我選擇時還有一個主要考量因素是希望多認識一些義大利人，很幸運的也抽到 Dubini（學校採先匯款先分配，想要住宿的要抓緊時機），我的室友是一個澳洲男生和兩個義大利人。

交換電子報（一）黃子庭

利女生，相當國際化。





除了 Acrobaleno 外，其他宿舍主要都是住義大利學生，而 Acrobaleno 主要以交換學生為主，有以美國為大宗，若想體驗美國 Party 文化的人可以住 Acrobaleno，之前有學姊住那，但他覺得每天要花半小時通勤有點

久，畢竟課中沒地方去，她是建議我們若沒抽到其他宿舍則可自己市區找公寓，比較方便。

至於找公寓，價錢較便宜，平均五百歐元左右，可以先在網路看，留意資訊或和房東通 email，加入 esn 臉書社團都會有交換學生 po 文希望可以承接公寓，不建議到達前付款，容易發生詐騙行為也比較沒保障，到的幾天先住飯店再找房子也不遲。今年開始也有 Bocconi 學生架設網站，提供交換學生租屋資訊和公寓分租，希望交換學生可以彼此跟各國籍的學生住在一起，可在上面找公寓或室友，相當方便，創辦人剛好是我在義大利時的 buddy，所以大家可以放心使用此網站。

4. 行

義大利每個都市的交通都是各別由同一家公司經營，米蘭是 ATM 公司，只要是買了票都可以搭地鐵、公車、輕軌電車。票有分為單次卷，不限次數兩個小時內有效，米蘭市區內單次卷為 1.5 歐元，亦有十次卷 13.5 歐元，若每天通車的人，可考慮辦理學生通勤卡，每個月月初儲值 17 歐元，即可使用一個月，相當划算，申請表格學校 ISD 辦公室會發或是可在捷運站（有 atm point，例如 Duomo 站）領取，填妥表格備妥大頭照，到 ATM point 申請，大約需等待一個月才可拿到此卡，所以請儘早辦理。米蘭計程車昂貴，起跳價格 3 到 6 歐元不等，我從來沒有搞懂過，但值得注意，幾乎無法路邊攔車，要到計程車站或是電話叫車，電話叫車是從發車開始跳表，跟台灣很不一樣。但有時候如果行李多或是夜歸建議搭計程車比較安全。

5. 育樂

米蘭主要的觀光景點集中在 Duomo 附近，逛街的話 La renasciente 是義大利第一家百貨公司，創辦人即是 Bocconi 創辦人，周邊也有很多精品店和特色小店。

夜生活方面，有許多酒吧和夜店，推薦夏天週末晚上可到 Colonne 附近的酒吧喝上一杯，相當熱鬧。Clubbing 學校的 ESN、International week 社團和夜店有合作，不同天去不同家夜店有不同 deal，可能是免費入場或是飲料較便宜，可以 follow 她們的消息。夏天可以到 old fashion 和 just cavalli，她們是戶外夜店相當特別。

