

荷蘭/阿姆斯特丹的食衣住行育樂

✓ 食

歐洲的高物價讓簡單的一餐至少都要五歐起跳，因此想省錢的學生們多是以自己開伙居多。食物的採買可從連鎖超市(如 Albert Heijn, Lidl, Jumbo)或傳統市場 open market 買齊。離經濟學院最近的是荷蘭境內最大的連鎖超市 Albert Heijn。雖食材相對新鮮、賣場逛起來也很舒服，但其屬於中高價位，所以買它的 bonus 商品才較划算；其他時候則是可以到德國超市 Lidl 選購經濟實惠的食物。不過比起超市，我更喜歡去學校附近的 Dapper market 或 Albert Cuyp 等戶外市場買菜或魚肉類，除了東西新鮮又便宜外、逛逛荷蘭人的市集也是種生活樂趣。平常若是懷念家鄉味，可以到中國城街區走走，那裏有很多家亞洲超市，但真正的台灣口味就還是要靠自己帶醬料了。雖荷蘭並不以美食著稱，但有很多荷蘭傳統小吃是值得品嚐的。像是 Haring(生鯡魚)、Poffertjes、stroopwaffle 等。尤其 stroopwaffle 很甜，是內含焦糖的餅類，除了各個超商都可以買到、戶外市場也可以嚐到如手般大小的現做 waffle，美味滿點！



從左到右為荷蘭的傳統食物：分別是 Haring, Poffertjes, 還有 Stamppots

✓ 衣

秋季班的交換生在荷蘭待的期間大概是從八月到隔年一二月份。抵達時正值歐洲的夏天，這個季節早晚溫差大、加上荷蘭風大，所以出門建議一定要帶件外套。而進入冬天後零下的氣溫也建議可以從台灣帶羽絨衣、發熱衣及褲襪過去。不過提醒的一點是，因為歐洲冬天普遍都在室內開暖氣，套頭類的厚重衣物可能會讓你熱得受不了，所以建議以洋葱式穿法以方便穿脫。有人說荷蘭的天氣如女人心般難以預測，此話一點也不假。可能早起時陰雨綿綿、到出門的放晴、中午太陽露臉後又在下午回家碰上突如其來的風雨，只能說荷蘭天氣真是驚喜不斷。雖然雨通常不會太大，但說下就下的情形很

是令人困擾。妙的是荷蘭人不怎麼愛撐傘，帽子一戴或雨衣一穿照樣上路，所以有一件防水外套真的很好用。當然也有人建議可以直接買一件 Goretex 的外套，不僅羽絨內裡可以保暖、外面的防水材質遇上荷蘭的壞天氣也不必擔心濕透。這部分我覺得大家可以考慮自己的預算與外套未來在台灣的實用性，畢竟一件 Goretex 少說一萬塊起跳，但在台灣除非有特殊用途如登山等才會用到。若是預算有限，我覺得可以直接在帶過去的羽絨衣外再加上一件單純防水的外套，這樣其實也就很堪用了。

✓ 住

這部分已在上一篇電子報提過，也就是會有租屋公司依照個人房型及預算的需求安排適合的房間給學生。就我所知，最便宜的雙人房要 330 歐、而單人房則可能要 500 歐左右，以上價格可供參考。而若是與其他人共用廚房，建議可以盡早共同訂定廚房使用規則。就我的經驗來說，每個人對餐盤鍋具的使用習慣不一樣，有時使用過後會放在洗碗槽好幾天都不洗；不巧的是，因為我的住宿地點就在運河旁邊，所以比較容易有老鼠的問題。雖然跟租屋公司反應也放了更多的老鼠藥，但追根究底還是需要樓友們一塊保持廚房整齊及清潔才是解決之道。

✓ 行

荷蘭絕對是一個對環境友善的國家，這點從數一數二的腳踏車普及率可以看出。尤其運河環繞的阿姆斯特丹，腳踏車自然而然成為最方便代步的工具，說平均每位市民有一到兩輛腳踏車也不為過。不過城市的腳踏車失竊率也是相對高的，因此在地人非常盛行二手腳踏車的買賣交易，在市集或二手腳踏車店平均一輛不含車燈和鎖的腳踏車要價 70 歐左右；或者可以到臉書社團“ISN Amsterdam

Online Market” 找找，因為多是國際學生要離開城市時的急出售，有時能在這裡撿到便宜。雖然買二手車感覺較踏實，但比較要注意的是當地腳踏車多為腳煞車、與我們一般習慣手煞不同，且我亦聽聞市集販賣的二手車有部分可能是偷來的、所以車況會較差。因此建議買車時還是要親自再三確認過車況再購買才好。

而另一個重要的境內交通工具是火車。若有打算在荷蘭境內到處旅遊的話，



(上圖) Spui 街區一景

建議可以買火車打折卡。雖然一張卡要價 50 歐，但在離峰時段搭乘可以享受 6 折優惠、且持卡人可帶三位旅伴同享優惠。若沒買打折卡，則可以留意荷蘭超市推出的便宜限量火車當日來回票(即天票)、或荷蘭國鐵網站不定時推出的主題旅遊票券(只在荷語網站出現)，這上面常有很划算的 package。

✓ 育

荷蘭的老師們非常強調自動自發、認為學習是你自己該負責的事情。他們很好溝通、也非常願意幫助學生，但絕對也是嚴格、不會放水的；他們隨時歡迎學生與他們討論，師生關係在這裡是相對平等、而非像亞洲文化中老師高高在上、學生必須非常尊敬老師才行。在這點上，我感覺到老師對學生的關懷不留遺力、且學生也因此更勇於表達自己的想法。印象中某次檢討考卷的課堂上有學生直接質疑老師的給分標準，若發生在亞洲，老師非常有可能因為其權威性受威脅而動怒，但這裡的其他荷蘭同學與老師絲毫不以為意，只是和氣地解釋。那次的事件讓我看到荷蘭教育環境中師生關係所謂的平等以及開放。

✓ 樂

國際學生之間常會舉辦 dinner party，通常這是認識新朋友的好機會，因為大家會一起吃不同國家的美食、喝啤酒，然後晚餐結束後再到外面的 bar 續攤。藉由這樣“美食交流”的經驗幾次下來，可以觀察到不同民族的飲食習慣，像是他們的主食料理方式、口味的淡重、對酒類的喜好等等，尤其是還可以體驗外國人對用餐氣氛或擺設的講究，這些觀察都非常有趣。其中有一次我的德國室友舉辦 autumn dinner，準備了南瓜馬鈴薯濃湯以及自己烤的起士蛋糕邀請大家享用。不只這樣，晚餐的前幾天她就從戶外撿回落葉要布置我們的餐廳、且席間他點了很多小蠟燭，讓我們著實在燈光美、氣氛佳的環境吃了一頓美味料理。



(左圖) autumn dinner 的飯間照；(右圖) 智利晚餐的餐前準備