

阿姆斯特丹大學  
98 學年度 第二學期  
97357015 財管碩一 謝宛純

交換學生電子報第二期

## **Shopping in AMS**

剛到一個陌生的地方，最重要的是採購日常生活必需品，只要掌握以下這幾個地方，就可以買到大部分的必需品，生活日常瑣事就不用擔心歐!!

### Albert Heijn

這是荷蘭最大家的超市連鎖，他分為兩種商店，一種是正常的大型超級市場 Albert Heijn，而另一種 Albert Heijn to go。這兩種在 AMS 都非常常見，而後者則集中於觀光中心，主要是提供麵包，微波食品，零食等可以拿了馬上走的食物，火車站都會有，提供過客一個快速簡便的服務，類似台灣的便利商店。

而後者就與我們的生活息息相關，他就類似我們的大型生鮮超市，應有盡有，且相關生鮮食材的選擇都非常齊全且種類多樣，所以在荷蘭若是自己開伙，他就是我們的好伙伴。不過值得注意的是，Albert Heijn 的價格屬於較高的，但其食材也都屬於較好的，當然還有其他間大型超市可以選擇，但連鎖範圍就沒有這麼大，較不易碰到，而食材的控管標準可能就沒有這麼好。

另外在國外手機辦理易付卡的 SIM 卡也可以在這邊找到，充值也可在這裡完成，且提供多家電信業者可以選擇，不過參加阿姆國際學生會時他們便會免費贈送易付卡的 SIM 卡，只要再到這裡購買充值點數即可。

### Blokker

這間連鎖店也是遍佈阿姆斯特丹，在這裡你可以找到所有日常生活用品，從廚具餐具到床單枕頭，文具玩具到燈泡或清潔用品，只要生活五金類都可以在這邊找到歐，至於價格就也蠻親切的，雖然說不會是樣樣都最便宜，但貴的話也不會貴多少，且種類也非常多，算大型的商店。

### Etos

這間店就類似台灣的屈臣氏或康是美，但較注重於美容保養保健的區塊，所

以幾乎所有的女生美容保養品都可以在這裡買到歐，在中央火車站裡就有一家，當你看不懂荷蘭文的說明時也可以請教其中的店員。不過這間店的價位算是非常的硬，所以到後期當開始熟悉阿姆後，應可以找到更便宜的保養品來源歐。

### Albert Cuyp 艾伯特市場

艾伯特市場屬於阿姆裡面最大的傳統市場，裡面也是應有盡有，且還有意想不到的東西。這個傳統市場也是觀光遊客經常光顧的地方，所以裡面還常常有一些荷蘭傳統的物品，例如木鞋或是布料；當然傳統市場應包含的蔬菜水果，肉類海鮮也是應有盡有；這也是在阿姆衣服鞋物採購的其中一區，甚至手作物材料毛線緞帶等在這裡都買得到，而沐浴保養用品也是大宗，也可以在這裡找到便宜的，不過要注意其保存期限，有的時候可是放很久的！

### 番外篇：腳踏車採購

到阿姆來非常重要的幾件事，腳踏車可以被算在其中。由於阿姆也算是歐洲歷史悠久的古老城市，攸遊於中央較古老的區域時，街道巷弄都是較窄的，再加上當地人的環保意識非常強烈，所以在阿姆最受歡迎的交通工具就是腳踏車，只要有一台腳踏車，就可以融入歐洲人的生活態度，慢慢的徜徉在河道旁，欣賞阿姆美麗的河道風景與特殊的建築文物。

如何選購一台好的腳踏車是非常重要的。由於在歐洲一台新的腳踏車動不動就要價到 200 歐元左右，所以對於經費較不足的留學生就二手腳踏車變成為首選。但要是買到不好的腳踏車光是修理費用可能就是腳踏車本身的一半，非常划不來，且在人生地不熟的歐洲，常常在價錢上也會吃到悶虧，所以到不如在一開始就選購一輛好的腳踏車，以下是採購重點：

1. 先注意整車身的老舊程度，如果已經轉手過多次且非常老舊的腳踏車要注意。
2. 煞車系統，在歐洲煞車系統分為手煞車與腳煞車，臺灣人熟悉的為手煞車，當然腳煞車也相當容易學習價格也較低，但常常聽到不習慣而摔倒的經驗，所以這個部份可以先想想，當然也可以到二手腳踏店試騎看看自己是否能適應歐。另外煞車系統的好壞也非常重要，常常有車過於老舊導致煞車系統失靈就會非常危險，所以記得試騎時要特別留意。
3. 車身高度需要符合自己身高，由於荷蘭人非常的高，加上他們的習慣通常都會選擇高度較高的腳踏車，我們常常會有腳碰不到地的情形，有些個子較嬌小的女生乾脆購買小孩子的腳踏車反而更適合她，也是一個不錯的選擇，大家可以多多注意。
4. 一台正常二手腳踏車的價位大約可以落在 30-50 歐元之間，記得通常可以叫

他附送鎖，甚至加燈，因為在荷蘭腳踏車容易被偷竊，且依荷蘭法律規定晚上腳踏車行駛需要有燈，而腳踏車鎖月 5-15 歐元不等，燈則是 5 歐元。所以在購買腳踏車時附上所是基本的，而燈則可以要求他半價出售。在 30 歐元以下的腳踏車要非常留心其性能，通常他已經非常老舊，就算當下是完整的，可能也非常容易故障，在荷蘭修理費非常高，會很不划算。而高於 50 歐的腳踏車則沒有必要購買，因為在這個價格範圍之內一定可以挑到一量好的腳踏車。最後車燈部份，五歐是最簡單的攜帶型小燈，大小就像鑰匙圈一樣，騎乘時再把白燈綁車頭紅燈綁車尾即可，由於車燈也是竊賊下手的重點，這種小車燈可以方便帶著走而不固定於腳踏車上，加上便宜，所以成位熱門首選。

5. 最後，在荷蘭由於腳踏車偷竊非常普遍，所以購買二手車時除了可以像先前的學長姐購買之外，最好到專門的二手腳踏車店購買，否則依照荷蘭法律，購買贓車會被罰很重。阿姆斯特丹大學會安排我們參阿姆的加國際學生組織，他們會提供腳踏車店的資訊，可以前往選購，另外可以問自己的宿舍顧問，他們可能會有之前學生寄賣的二手腳踏車可供選擇。