



rijksuniversiteit
 groningen

食尚葛洛寧恩



98301088 續嘉揚 2013 Spring



大家都聽過「民以食為天」。基本上不管我們身在何處，最重要的一件事就是要努力把自己肚子填飽，所以在這份電子報一開頭，我會分享我在葛洛寧恩(以下簡稱葛村 XDDD)這半年是如何免於挨餓受苦。接著，相信不少人對於衣著的部分也是頗有疑問，究竟該帶多少衣物出去?我穿得夠不夠暖?這個部分，我也會在這份電子報裡面一併為大家解惑。

◆ 飲食

你/妳我應該都有個共同的認知，那就是自己一個人出門在外，然後又要到物價比台灣高好幾倍的地方去長期生活，基本上「吃」的這個部分，就是要自己料理啦。也許你/妳會認為可以三餐都在外面餐廳吃啊，我沒說不行，也不會阻止，只是我在歐洲生活了半年，沒有見過半個人是這麼做的。理由很簡單——**省錢**。

不要說自己的廚藝不好，或是根本沒煮過飯，請相信「人的潛力是無窮的」這句老掉牙的話。你/妳的煩惱再怎麼多也沒用，等人真的到了那裡，必須要去面對肚子餓這回事，神奇的事就會發生了，絕對不騙人。你/妳會突然發現自己竟然會煮飯!!!!也許味道沒有外面餐廳好(相信我，也沒好到哪裡去)，然後也沒有像阿基師說的「嗯~有媽媽的味道」，**but practice makes perfect**，幾個月後，你/妳自己都會很訝異自己在廚藝上的進步，甚至還會懷疑自身的料理功夫是否已經超越正在台灣家裡看著康熙來了的媽媽(好吧，這部分視每個家庭狀況而定 XD)。

當然，如果你/妳能跟我一樣幸運，在這裡找到一位可以一起搭伙的搭檔，那真的是不知道幾輩子換來的福氣。多了一個人，每餐的份量就可以比較多，更棒的是可以變出許多不同花樣的料理。像我除了一般常見的炒飯炒麵外，還吃過韓式泡菜鍋、韓式拌飯、咖哩料理、牛肉麵、鹹酥雞、各式滷味、魚湯、香菇雞湯、煎餅……等等。老實說，如果沒有我的搭檔，只有我一個人，我根本不可能有那份心力去完成這些食物。

最後，如果你/妳是住在學生宿舍的話，那麼一定有機會碰到 **international dinner**，可以藉此機會一嚐各國美食。此外，平時也可以主動與外國交換學生互動，提議是否要一起煮飯。舉例來說，我就有和韓國人、奧地利人、西班牙人一同煮過晚餐，然後我之後會準備台式料理作為答謝，這也是個很好的交流方式，料理很容易拉近彼此的距離啊!!!!



辣炒年糕

清燉牛肉麵





◆ 衣著

在葛村(其實應該說是在荷蘭)，最需要準備的是防風防水的衣物，因為這裡的天氣實在是太詭譎了。你/妳也許會早上起床是大太陽，中午下課後突然下雪，然後雪停雨開始下，最後晚上又可以看見晴朗的星空，在一天之內歷經這麼多的天氣變化是很正常的事。至於為何會推薦防風防水，是由於荷蘭常常有風而且風超大(看看他們引以為傲的風車)，這裡的人是很少撐傘的，第一是因為傘會開花，第二是因為在葛村大家幾乎都是騎腳踏車，撐著傘在風雨交加的情況下真的不是很安全，所以有不少人會誠心建議帶一件 GORTEX 來荷蘭。當然，如果你/妳覺得不需要用到 GORTEX，我希望至少要帶一件防風防水的外套來這裡。

然後相信大家對於要如何在寒冷的日子穿對衣服有點苦惱，如何穿得保暖，又不至於看起來太過臃腫。答案就是一**洋蔥式穿法**。歐洲各地室內都有暖氣，在暖氣開啟的情形下，室內溫度就像我們平常在台灣一樣，非常的舒服。所以天冷的時候，如果要出門不在室內，你/妳只需要多穿一件厚外套(GORTEX or 羽絨衣)，加上圍巾跟手套就可以對付寒冷了(請相信我，因為天冷時，你/妳根本不會想在室外待太久)。簡單來說，你/妳天冷時在台灣怎麼穿，在葛村天冷時就怎麼穿，只是最外面會多一件很厚的保暖外套。

至於要帶多少衣服來葛村(或是歐洲)，這點每個人的看法不一。也許你/妳聽過不用帶太多，因為這裡國際知名平價品牌相較於台灣比較便宜，所以在這邊解決衣物問題就好；另外有人的作法是，把在台灣準備要淘汰的衣物都帶來這邊，然後邊丟邊換新(一種舊的不去，新的不來的觀念)。穿著這方面沒有一定的對錯，本人我也不是甚麼知名造型師，但是我要提醒一下，因為亞洲人天生身形的關係，要在歐洲找到合適的 size 機會不高，所以請自行斟酌。

最後最後，真的不用擔心自己穿得不好看，或是怎麼樣。在這裡 10 個人裡面至少會有 8 個人比你/妳更不會穿搭，第 9 個人跟你/妳差不多，因為他/她正好同樣來自台灣或是亞洲。台灣人或是亞洲人的穿搭技巧在葛村根本無敵，所以請安心。

這期電子報我就先分享到這邊，在下一份電子報裡面，我會跟大家聊聊在葛村住宿的問題以及葛村的一些實用資訊，我們之後見啦!!!!