

國立政治大學 商學院交換電子報 3

交換學校：奧地利茵斯布魯克大學 University Innsbruck

交換學生：國貿四甲 100301081 許雅端

當地生活

1. 生活用品採購

行前可與在當地的學長姊聯絡，收購或者承接學長姐遺留的生活物資。若是暑期前去的交換生，物資通常由一年期的北大交換生保管；若是冬季前去並沒有與前期學長姐交接的

由於每間宿舍設施有所不同，請學弟妹在行前與宿舍方聯絡，或者詳閱網站規定。基本賞所有的宿舍都提供床墊；部分會提供被心與枕心，只要準備床單、被套與枕頭套即可；部分可以租借枕心與被子，但有些則完全不供應，要自己去超市或者 I K E A 購買。

除了床具，主要的準備物品就是廚具與檯燈、消耗品如衛生紙，盥洗用品等。檯燈與餐具亦可在 I K E A 購買。我大約記得的價錢（以下都是挑最便宜的特價品來講）被單 + 枕頭套特價可達十歐上下，primark 買可能十歐元內但是品質真的很差，床單另外十歐元起。棉被要近二十歐元起跳了，枕頭價差較大，如果只買抱枕可在十歐元以內。熱水壺大概三十歐元上下（因斯布魯克水質很好，冷水可以生飲，但熱水要自己燒，沒有飲水機。）檯燈十五歐起票，燈泡另外十歐；鍋碗瓢盆、杯子、保鮮盒、餐具等加起來五十歐；吹風機也是三十歐起跳。另外盥洗用品、洗衣精、衛生紙、洗碗精、菜瓜布、隔熱墊、油鹽等基礎調味料、放食材在冰箱的大盒子等等加起來也是幾十塊錢跑不掉；課本可能很貴，最便宜的影印本也是十幾塊二十塊上下，可以先看看有沒有學長姐遺留的書，畢竟交換生選的課都差不多。所以會估算至少兩百五十歐的期初花費。當然，看個人需求與宿舍供應會有所調整，而大型超市與 I K E A 購買是最低價的場所。

2. 超市介紹

(1) Mpreis 訂價較高但是質量不錯，也常常有特價品可以跳選。其中一間分店位於火車站地下室的店是週日唯一有開的 一間超市，營業時間也最長，會開至晚上 9 點。在這裡可以買到好吃又划算的荷蘭鬆餅，還有便宜的河粉與亞洲超市的料理包，訂價只要亞洲超市的大約一半（1 歐元，亞洲超市賣 1.9 歐元）

(2) Spar 是最常見的超市，還分成 interspar(在 sillpark mall 裡面)、eurospar 等不同定位的超市。Spar 主要是食品，從麵包、肉食、蔬菜水果、點心、米麵、冷凍食品等都有。Interspar 除了食品外還有生活用品，如吸塵器等電器、文具、小雪橇、行李箱、廚房用具等。自有品牌 S budget 是非常划算的選擇。Spar 系列每天都有即期食品的半價出清區（肉品跟冷藏商品都有，不定時也不定量，每次去都可以看一下碰碰運氣，如果有半價的肉買回來冷凍很划算）。冷凍食品的千層麵與 pizza 都還不錯。

(3) Hofer 是蔬菜水果定價最低的超市，但種類也少很多。有最便宜的冷凍 pizza，還有最便宜的雞蛋（15 顆裝）

(4)Billa

(5) DM 是德國的屈臣氏，除了自有品牌的盥洗用品、旅行清潔組很便宜，最推薦自有品牌 balea 的保濕膠囊(藍色)，

3. 在奧地利的台灣人

在奧地利期間大約每個月都有一次台灣人的聚會，叔叔阿姨們都很熱情，每次都準備許多好吃的東西來照顧我們這些窮學生，聽到長輩們用台語交談也備感親切，每次聚會都能排解思鄉之苦XD。也請學弟妹注意禮貌，盡量幫忙，尤其搬動桌椅等比較消耗勞力的工作。每次聚會也可準備一些水果與小點心，與大家分享；外出旅遊時給他們寫個明信片，他們會非常高興的。

1. 陳院長：政大國貿系的第一屆學長，曾任 SoWi 院長。院長在德國與奧地利居住許久，有很多小故事與心得可以與大家分享，還會傳授養生祕方，是個可愛的老心聲。
2. 李叔叔：李叔叔與阿姨在因斯布魯克有經營台灣餐館，但生意很好不訂位是一定吃不到的。叔叔非常照顧學生，常常請大家去家裡唱卡拉OK、吃飯，歌單很新，是在當地絕無僅有的享受。叔叔也喜歡爬山等戶外運動，如果有幸能夠跟到絕對是自己去不到的特殊體驗。李叔叔有三個女兒，已經在外工作，家裡有一隻胖貓。

3. 連叔叔：連叔叔本來是牙醫，退休後也很照顧台灣去的學生們，並且也喜歡戶外運動，曾經帶著我們一行人去山間坡地學習雪撬，也是自己很難得嘗試的活動。

4. 方老師：方老師是學音樂的，我這次與他交集較少，只在聚會上見過一次，還有幸在聖誕節時被他宴請當地的中餐吃到飽。