

生活須知及生活分享

風管所 劉書瑋

交換學校：德國漢堡大學商學院

1. 看病

- i. 這邊真的超級不方便，我那時候超不舒服然後一直不知道怎麼看醫生，因為很多都是要先預約，預約完要等很久，而且很多不接受新病人，超級不方便……
- ii. 我建議可以保險一開通就先申請 TK 的會員，可以直接用 TK 的預約系統（因為認證信要等至少兩週，所以建議一開始就先申請），有了會員就可以直接申請！可以看附註這邊文章<sup>1</sup>。
- iii. 通常都會需要家醫師開的轉診單，所以拿到轉診單記得不要丟掉
- iv. 如果沒有預約到家醫師，可以去附註這一家，早上 7.30-9.有緊急醫療時刻，就是不用預約就能去排隊看醫生<sup>2</sup>。
- v. 看完醫生如果有拿到處方簽，就可以去藥局拿藥了，需要付費
- vi. 喔對，記得要拿醫療卡去看醫生，如果要看醫生的時候還沒有醫療卡，可以先聯絡 TK 客服，或是帶著有著保單號碼的信（他們會寄很多封）去診所，然後請他們聯絡 TK，TK 就會把你的保單資料傳真給診所了

2. 剪頭髮

- i. 剪頭髮這邊偏貴，我印象中忘記是 15 還是 20，而且還是便宜的，基本上便宜的也都是土耳其人開的店，所以看到土耳其人開的店可以看一下價錢。女生我不知道但男生勢必需要剪一次，我聽說有人覺得被剪的不開心所以去找香港人剪，但我去的那家我覺得還行，推薦給大家！在榮利、迪卡儂那一站，附註這邊<sup>3</sup>（但我也就剪一次）。
- ii. 學校對面也有一家，可以去看看

3. 超市

- i. 這邊餅乾甜食超多，可以上網查一下德國零食，一堆！（我來之前甚至不太吃零食來了爆吃）
- ii. 巧克力超讚，又便宜又讚，尤其有時候 sport 打折，我買過最低一片才 0.69，超棒的，其他的也都推推可以試一下
- iii. 麵包有一個是漢堡出名的，應該就是打扁的可頌肉桂個，直接看這個連結「<https://lillian.tw/franzbrotchen/>」

<sup>1</sup> <https://annie89339.pixnet.net/blog/post/405354299>-在德國看醫生系列之一：網路預約教學

<sup>2</sup> <https://www.hausarzt-forum-winterhude.de>

<sup>3</sup> [https://maps.app.goo.gl/T6BsdJDhWgfEegut7?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/T6BsdJDhWgfEegut7?g_st=ic)

- iv. 超市快過期的食物會打七折，可以多去逛
  - v. 禮拜天超市基本上都沒有開，火車站裡的 EDKA 有開，但比較貴東西也比較少
  - vi. 超市冷凍有很多冰淇淋可以去吃一下，莫凡彼打折起來甚至跟小美冰淇淋差不多
  - vii. 酒精便宜到炸裂，白酒可以煮飯，剩下的喝掉
  - viii. 我菜很多買 REWE 冷凍的，像是冷凍花椰菜，我覺得滿方便的，不然很多都是生菜，但不得不說，生菜真的很甜
  - ix. 海鮮可以去亞超買，量大但是便宜
  - x. 韓國泡麵超讚（我都買辣雞麵在櫃子裡以備不時之需）（尤其這種禮拜天沒東西開的地方非常重要）
  - xi. 每一家超市（就算同一家不同分店也是）特價的東西不見得相同，可以去逛逛
  - xii. 有熱紅酒，直接一罐的，在 Aldi 一罐 1.7 之類的好喝，EDKA 一罐 4 左右的最好喝
  - xiii. 前面好像說過，我覺得豬肉腥臭味很重，我買了兩次直接投降
  - xiv. 生菜也不是不能煮，有時候我會丟下去一起煮泡麵
  - xv. 優格跟牛奶，超便宜，但牛奶味道跟台灣有點不一樣要花時間適應
  - xvi. 買那些寶特瓶或玻璃瓶有些會付押金的，如果有看到那種你有付押金的，就可以拿去超市的機器回收，他會列印使用券，可以拿那個去抵免消費
4. 外面餐廳吃一次最便宜也超過 20 歐元，我是很少在外面吃，畢竟在家，找朋友來酒足飯飽也不一定要 20 歐，而且是真的喝很多吃很爽那種
  5. 烤箱預熱不要一次太高溫，玻璃門會炸開，切記，發生事情趕快跟管理員講，我沒賠錢
  6. 德國廁所幾乎都要錢，所以可以準備零錢在身上，才有辦法投錢！（其他國家也是，但有些可以刷卡）。但也有看過德國人自己會在路邊上，如果要入境隨俗感覺也不失是一個方法
  7. 外國人普遍習慣是吃完東西不會馬上洗，雖然打不過但我無法苟同自己交入他們，我就都用自己的鍋子、菜瓜布之類的，比較麻煩但用的比較舒服
  8. 這邊有腳踏車道，看起來超像人行道會不自覺走在上面，要注意因為我被按好幾聲喇叭也有被罵過，但因為我不懂德文他也不懂台語，所以我用台語回他
  9. 我來交換的半年我創了台灣之夜，每個禮拜四都跟台灣人一起來宿舍煮晚餐跟吃晚餐，不知道之後的人會不會把這個延續下去
  10. 分享一下台灣之夜做過的料理
    - i. 蛋黃麵、鹹酥雞、節瓜濃湯、牛肉麵、麻油雞、千層麵……
    - ii. 提拉米蘇、起司蛋糕、銅鑼燒夾冰淇淋

11. 這邊下雪很漂亮，建議很冷可以去漢堡市立公園走，湖會結冰！
12. 禮拜天早上可以去魚市場，可以去買水果，有些會比超市便宜。然後有一袋 10 歐的巧克力之類的，當驚喜包去買幾次哈哈