

電子報二__生活購物篇

以下介紹幾個我在荷蘭生活近半年最常去的超市和生活雜貨/藥妝品店：

超市

1. Albert Heijn

荷蘭最大的連鎖超市，通常簡稱 AH，荷蘭人好像還會叫它“Appie”蠻有趣的。AH 的店面數很多，分布也很廣，在火車站還會有小型的 AH to go 方便大家買個簡單的食物再上車。雖然算是中高價位的超市，但好處是貨品很齊全，有時候也會有部分品項優惠的活動。大部分的荷蘭超市都會有自助結帳的機器，如果常去的人可以辦一張 AH bonus card，刷完商品條碼再刷那張卡就會直接折抵優惠金額。

2. Jumbo

鹿特丹市中心的 Markthal 附近有一家大間的 Jumbo，我只要去市區都會去補貨或是買零食去 Het Park 野餐。Jumbo 自有品牌出的荷蘭鬆餅 stroopwafel 有兩種口味，還有大片小片之分，我個人最喜歡橘色包裝 (Met Roomboter 口味) 大片裝的版本。最正宗的吃法是整片放在熱茶/咖啡上讓它內餡糖漿有點融化，再配著茶/咖啡一起享用最完美的下午茶！回台灣前如果行李容量還夠大力推薦可以帶幾包回來當伴手禮送給親朋好友。

3. Plus

離學校最近的大型超市就是 Plus，我大概每週會光顧一次採買食材和衛生紙等生活必需品。水果類買香蕉、綠葡萄、小橘子都非常便宜好吃，蔬菜類我最常買櫛瓜來煎或是大白菜煮湯，買高麗菜要選尖頭那種才符合台灣人口味。如果在連鎖超市買寶特瓶裝的飲料，記得喝完之後把瓶子洗乾淨搜集起來，下次來超市就可以丟進專門的機器退瓶子的錢。最後提醒一下 Plus 不收 credit card，只能用銀行 debit card 或是現金付款。

生活用品/藥妝

1. Action

Action 大概可以類比台灣的小北百貨，什麼雜貨都有賣而且價格便宜。我剛到荷蘭時在這裡買齊了床具組 (住宿舍也可以跟 ssh 加購)、鍋碗瓢盆還有清潔用品。住學生宿舍的人可以先跟室友討論哪些東西要共用就一起買一組就好。由於交換期間煮飯使用的鍋具只用個半年，離開時也不好處理 (通常會在群組

轉賣或捐掉)，所以 Action 便宜耐用的平底鍋、湯鍋、刀具絕對是首選！如果有煮米飯需求，可以去 blokker 買電鍋一個不到 20 歐，比不上大同但也堪用。

2. Kruidvat

類似台灣康是美/屈臣氏的連鎖藥妝店，我主要都去買沐浴洗髮用品還有身體乳。經常有同品牌買一送一、第二件半價的優惠活動，建議先上網搜尋好要買的品項再去（因為時常人很多有點擁擠）。店內也有賣保健食品、化妝品、保養品和便宜的零食餅乾，滿足各種日常所需。

3. Holland & Barrett

最後介紹一下荷蘭的天然有機保健／護膚用品專賣店 Holland & Barrett，暱稱「花園店」。店裡集結許多天然有機品牌推出的產品，我自己買過 De Tuinen 的面霜、Dr. Organic 的精油棒都不錯用。保健食品部分有鑒於在歐洲飲食習慣不同，日照又比較少，所以也買了花園店自家出的幾款維他命，有吃有安心。這家店也經常有買一送一、第二件半價的促銷活動，每次都會腦波弱不小心多帶好幾件商品出來。這家的產品品質是真的不錯，推薦給大家！