

前情提要:

承蒙之前學長姊的貼心建議，皆有很詳盡的解釋。因此在這一系列電子報中，並不會重複同樣內容，請有意前往聖加侖者，一定也要先詳讀前幾屆交換至聖加侖學長姊的電子報。為方便現代人閱讀習慣，以下以列點、圖文簡潔明瞭方式，談及食/衣、住/行、育/樂。

(一)飲食篇:

1.如果你是愛好米食甚者，或是當你看到滿山滿谷的起士麵包會反感者，請一定要想盡辦法弄一個電鍋。大同電鍋已經有歐規規格，也可以先進當地學生 facebook 社團向要離開的亞洲學生問問看。這裡的亞洲超市有販售電鍋，我並沒有去過，但應該不是大同電鍋(我的電鍋是和之前學姊買的，很幸運)



魯完雞翅還可以魯蘿蔔、白菜，一物多用。

2.再不會煮飯者，來到瑞士也能成為阿基師。瑞士的物價甚高，我的親身經驗室甚至高貴北歐首都斯德哥爾摩。聖加侖僅距蘇黎世一小時車程，物價亦相差不遠。多半時間都是自己張羅食物，甚至，中午學校餐廳一頓皆要 300 台幣以上。因此我皆會帶便當、水果、點心出門上學。學校圖書館內有微波爐，中午時間排隊人

潮滿滿正夯。我的常見菜單是炒飯、親子丼飯、咖哩飯，來此務必要注意營養均衡。我剛到這裡時並不知道該如何吃飯，兩周內體重掉了 4 公斤(但這樣是很不健康的瘦身方式)，乃至於我之後要前往北歐看極光時，甚至準備先多吃一公斤再去，才有體力應付北歐高物價、更為寒冷的天氣。

3.依各人預算、以及飲食習慣，從台灣準備食材，我準備油蔥、扁魚、金針、香菇、魯包、咖哩塊等等。建議可以在行李內放兩包泡麵，特別是剛到還沒有機會到超市採買前，可以藉此果腹充充飢。這裡一般超市販有醬油，是一大福音。



## (二)衣物篇

1.依前往的學期季節，主要帶該季節所需衣物。由於我是春季來的，過年前即出發。因此以厚重的衣服為主，羽毛外套、毛衣厚薄各一件、發熱衣兩件、襯衫兩件、風衣一件、洋裝四件(含一件旗袍)、褲子四件(含一條褲襪，冬天來需穿兩層)、短褲(當睡褲)、T 恤 2 件(一件當睡衣)，彼此互換穿搭。夏季衣物可直接在此購

買，並在欲離開前考慮海運(可到德國邊境，空運價約 20 公斤 91 歐，海運更便宜。)



約 30 公斤行李，包含藥物、衛生用品、食物等等。

2.若是有意冬天即前往者，也要注意鞋子。我帶一雙帆船鞋、靴子、運動布鞋。但剛來時大雪紛飛，因此我趁特價打對折買一雙雪靴，有 Gore-tex 材質可防水。由於雪靴也較為笨重，佔行李箱重量多，且台灣購買選擇不多，建議可以在此購買，若有意在冬季即往歐洲其他各地旅行者，則請務必考慮雪靴。至於襪子也要特別準備幾雙踝上厚者。

3.隨身攜帶手套、帽子、口罩、圍巾，熱水瓶，也都是冬日必備(歐洲人不喝熱水，因此學校沒有，若習慣冬日喝熱水解冷者需要在住宿處先燒好再帶到學校)。還有，重要的護唇膏，幾乎是每 30 分鐘要塗抹一次。