

## 一) 超市

奧斯陸有許多不同的超市，較常看到的應該是Kiwi、Rema1000、Coop、Meny、Joker，價格的話通常是Kiwi和Rema1000最便宜。在BSN裡就有一家超市Bunnpris，雖然很小，但東西滿齊全的，特價品有時候也很便宜，重點是他每天都有開!!! 大部份的店家都休禮拜日，所以有Bunnpris在宿舍附近真的很方便啊。Nydalen T-bane有一家Coop，從BSN走路大約五分鐘的storo storsenter裡也有一家Coop，過storo storsenter再走五分鐘有一家Rema1000。在超市買東西的時候，可以注意有貼“tillbud”的東西，表示它在特價，有的時候真的可以到超級便宜。

## 二) Grønland

Grønland T-bane出來有幾家蔬果店，裡面賣的蔬果比超市便宜很多，選擇也較多。店裡也賣很多亞洲的食物與調味料，雖然大多是東南亞的東西。那條街上也有一家雜貨店也很便宜，如果需要一些生活用具可以來這裡找。那附近也有幾家肉店有賣雞肉、羊肉、牛肉，以秤重的方式計價，也比超市便宜很多。然後盡量在星期一到四的時候來，星期五和六人超多，星期日沒開。



(BSN宿舍裡的超市Bunnpris、Grønland的商店)

## 三) IKEA

奧斯陸有兩家IKEA，在Oslo S(Jernbanetorget)附近有IKEA的免費接駁車，用google map搜尋ikea bus stop就找得到了。接駁車在整點和半都各有一班車，只是是開往不同家的IKEA。如果有需要買鍋碗瓢盆和寢具的話，推薦先去IKEA看看，有些特價的東西真的很便宜。

## 四) 亞洲超市

在Grønland區有兩家A Food Market，那裡可以找到很多亞洲食物跟亞洲蔬果，泡麵、泡菜、麵條、味噌、珍珠之類的都有賣。附近有一家叫Obento的日式料理店，也有賣一些日本的食物、調味料，雖然賣的東西不多，但有路過也可以看看。如果會去

瑞典玩的話，也可以去瑞典的亞超買，我覺得東西比挪威的齊全也比較便宜。之前和我朋友坐flixbus去哥德堡玩，他就從那裡的亞超搬了一堆東西回挪威XD

## 五) FB社團、專頁

BI有一些二手社團像是BI Book Market，主要是賣二手書的，另外還有一個是OSLO - Students cheap market，就像政大二手社團一樣，上面什麼東西都賣，如果不幸上的課需要用到財務計算機的話也可以先去上面徵看看喔。FB上也有挪威台灣學生會，如果在挪威的生活遇到什麼事都可以在上面問。

BI Book Market

[https://www.facebook.com/groups/142548119169989/?ref=group\\_browse](https://www.facebook.com/groups/142548119169989/?ref=group_browse)

OSLO - Students cheap market

[https://www.facebook.com/groups/440058739494823/?ref=group\\_browse](https://www.facebook.com/groups/440058739494823/?ref=group_browse)

挪威台灣學生會

[https://www.facebook.com/groups/342627468565/?ref=group\\_browse](https://www.facebook.com/groups/342627468565/?ref=group_browse)

另外，學校也會為交換生們創一個社團，個人覺得最重要的就是每個月的Binner報名資訊了哈哈。Binner是每個月辦給全BI學生的免費晚餐，食物都很好吃，但因為名額有限，所以是採報名制。不過也可以選擇當活動的志工，分為decorate和cooking team，當志工雖然要提早去幫忙，但算是保障能參加的機會的方式，活動結束後也要留下來幫忙收拾，但福利是通常都會剩很多食物讓志工打包帶回家。

歐洲交換生、台灣歐洲交換學生這兩個社團也是交換生的好夥伴，裡面有豐富的資訊，也可以找到booking優惠碼、flixbus優惠碼、買賣車票、短期租房、徵旅伴等資訊，在去各國遊玩的時候真的很有幫助。

歐洲交換生

[https://www.facebook.com/groups/154868661566195/?ref=group\\_browse](https://www.facebook.com/groups/154868661566195/?ref=group_browse)

台灣歐洲交換學生

[https://www.facebook.com/groups/408048249394045/?ref=group\\_browse](https://www.facebook.com/groups/408048249394045/?ref=group_browse)

另一個可以關注的粉專是Erasmus Student Network - ESN Oslo，ESN是歐洲很大的學生相關的組織，很常辦活動，也會有出國玩的團。如果有興趣的話，可以在學期開始時去ESN舉辦的free waffle day花100克朗辦一張ESN卡，之後參加他們的活動都有優惠價或免費。另外，ESN卡在歐洲其他地方也有很多優惠，大部份的人最常用的應該是在購買Ryanair的機票時的8次Ryanair85折優惠與免托運行李費了。

Erasmus Student Network - ESN Oslo

<https://www.facebook.com/osloesn/>