

## 電子報 (三) 奧斯陸生活秘笈

企管五 翁乙恩

此篇關鍵字：實用 App、該去哪買菜、挪威小零嘴與餐廳與健身房

在奧斯陸生活了六個月，我自己平均一個月的生活開銷約 25000 新台幣 (含房租 15000)，其實跟在台北市外宿生活費差不了太多，不過確實需要精打細算很多，也不能喝太多酒，更不可能外食，畢竟在奧斯陸餐廳隨便吃都是 600 台幣以上的價格，甚至還吃不飽，所以在這篇我將分享該如何在最昂貴的挪威奧斯陸，也能當個聰明的小資族。

## 一、實用 App

## A. 超商特價神器 – Mattilbud

收錄每週所有超市的特價品，不論 Coop Mega、Spar、Meny、Kiwi、Bunnpris 等等，所有資訊一網打盡！我最喜歡吃 Coop Mega 和 Spar 的特價烤全雞，只要 39 挪威克朗；TINE 品牌的米布丁優格和麥片優格，只要 10 挪威克朗；Brown Cheese 只要 10 挪威克朗等等。每個禮拜刷一下這個 App 就對了！



## B. 奧斯陸交通規劃 – RuterReise

這個 App 記載所有奧斯陸交通設施的路線與時間，也包含來回機場的方式，可以查看 T-bane、公車、電車、火車的資訊！



## C. 挪威國鐵 App – NSB

要在挪威南部玩樂或是想了解機場交通的話，載這個 App 會更容易查詢挪威國鐵 NSB 的資訊！



其他歐洲旅遊或是交換實用 App，可以參照以下這位作者的文章，不論是記帳城市、GoEuro 等等應用程式，這位作者都有詳述，超讚的嘍！

【歐洲交換旅遊】App 推薦必載 (上) - MVP 套餐

<https://medium.com/han-sharing/europe-exchange-travel-app-recommended-first-578c94a7a63f>

【歐洲交換旅遊】App 推薦必載 (下) - 助攻王加購

<https://medium.com/han-sharing/europe-exchange-travel-app-recommended-second-2fe14b2ad4a1>

【歐洲交換】五張推薦必辦好用卡 - 幫你省下萬元 (非信用卡)

<https://medium.com/han-sharing/europe-exchange-student-five-card-recommend-6a770a725d43>

## 二、 在挪威，買菜也要天時地利人和

如果你在一般的超市買菜，會貴到枯死，兩根辣椒可能就要 100 台幣，所以選對的地方、買對的菜、在對的時機都是很重要的，在挪威，買菜也要天時地利人和！重要的是，**挪威的大多數店面在禮拜天都是不營業的**，所以如果沒有先囤貨的話，禮拜天會被斷糧！

### 嗜酒人士請注意！

基本上年滿 20 歲才能合法飲酒。如果你嗜酒，3.5% 以下的酒精類飲品，週一至週五只開放買到下午六點，週六只開放到下午三點；如果要買 3.5% 以上的酒精類飲品，只能在公賣局買，規定也更嚴格唷！但是酒在挪威非常貴，被課了 25% 的稅，隨便一罐生啤酒都要 100 新台幣以上，所以大多數人都會去瑞典或是在去丹麥的渡輪上大採買！另外在挪威，室外飲酒是違法的，所以在聖誕市集你會看到畫有一區「合法的」室外飲酒區唷！

接下來，我將以我住在 Sogn 的生活習慣，分享買菜購物資訊，常見的超商有 Kiwi、Meny、Bunnpris、Joker、Coop Mega、Spar、REMA，都可以搭配著 Mattilbud 看，以下我就列舉四間我最常去的地方：

### A. Greenland ( 激推 )

Greenland 是全挪威最佛心的蔬果、五穀雜糧店，就是一間 CP 值高到爆、位在 Grønland 中東區的中東超市，他的物價非常便宜，有時候甚至比台灣菜市場還厲害！基本上食物都是來這邊買，一次買上一週的份量就對啦！所有國際交換生和當地人都一定知道的挖寶好地方！另外，也可以去這家店斜對面的肉舖買肉，也相對比超市便宜很多而且也新鮮！



### B. A Food Market

奧斯陸最健全的亞洲超市大概就是這家了！也是位在 Grønland 地鐵站附近，距離 Greenland 大概走個 10 分鐘。雖然普遍價格稍貴，但是真的能一解思鄉味，想吃湯圓、水餃、豆腐等等食物，來這邊都可以買到！

地址：Osterhaus' gate 8, 0183 Oslo, 挪威

### C. Coop Mega

在 Sogn 宿舍區旁邊的 Coop Mega 非常大間，想買甚麼生活用品或是食材基本上都買得到，不過我要強調這間的一點，挪威的所有肉產品都很貴，而在這間很常會有牛肉、豬肉、雞肉特價，即便賣相有一點不新鮮，但吃起來都還是沒問題的！Coop Mega 也很常有 18 顆蛋 29 克朗的特價，也是俗到不行！除了肉以外，這些特價資訊都可以在 Mattilbud 上得到！





## D. Spar

從 Coop Mega 前面的公車站，搭 23、24 號公車只要兩站就會到最近的 Spar，這間超市也有很多便宜的商品，同樣也是關注 Mattilbud，Spar 跟 Coop Mega 的特價品時常不一樣，所以有時候會兩家跑，採買不一樣的特價食材與用品。



## 三、 挪威小零嘴、餐廳與健身房

挪威有件很奇怪的事，當地人總說他們的美食是鮭魚、冷凍披薩和 Taco，我能理解鮭魚的部分，但下面兩個我每次聽到都是黑人問號，而且 Taco 明明就是來自墨西哥呀！原本以為挪威盛產鮭魚會便宜很多，事實是鮭魚價格跟台灣差不多，也不便宜唷！而交換這半年我養成了每到一個新地方就會逛超市的習慣，在超市很常可以挖到當地有趣的東西，也相較餐廳便宜非常多，這邊舉四個我最喜歡的超市零食和一家魚餐廳。

### A. Brown Cheese

TINE 品牌的 Brown Cheese 挪威特有的起司，吃起來甜甜鹹鹹、有著焦糖味的起司，基本上我們亞洲人沒有人不愛的，每個人離開挪威的時候都帶了一堆回來。但對一些對起司情有獨鍾的歐洲人來說，他們覺得這樣的起司很怪。紅色的包裝是羊乳製、黃色是牛乳製，超市均價一小盒大概約 20 挪威克朗，有時候特價可以到 10 挪威克朗。



### B. Yogurt

TINE 品牌的優格我都很喜歡吃，特別是這個包裝的米布丁優格，配上草莓果醬真的很療育！超市均價一盒大概 12 挪威克朗，特價可以買到 10 挪威克朗。

### C. Chocolate Milk

在挪威喝的一般牛奶也大多都是 TINE 牌子的，包裝顏色越深脂肪越高，我自己最習慣喝

深紅色的包裝，比較喝起來不像奶水。而我推薦的是我非常喜歡的巧克力牛奶，大概是我喝過最好喝的味道，包裝也很可愛！

#### D. Smash

挪威特有的巧克力餅乾，其實就是金牛角沾上巧克力，又鹹又甜，超好吃完全吃不膩，台灣應該要出一個這樣的餅乾的！在機場免稅店買比較便宜，一包大概 33 挪威克朗，在超市沒打折的話大概會貴上 10 挪威克朗。



#### E. Fiskeriet Youngstorget

我在奧斯陸只吃過兩家餐廳，這家讓我吃了 5 次，是非常著名的海鮮料理餐廳，我最推他們的 Fish & Chips，我覺得甚至比英國的炸魚薯條好吃，他們的 Mussels 淡菜或是魚湯也蠻不錯的，很推薦可以去嘗試看看！不過價格都很驚人，一份炸魚薯條 180 挪威克朗，其他餐點也大概這樣的價位！另外，在挪威不太需要給小費唷，因為服務生的薪水都已經很高了，基本上不需要小費來支撐。



#### F. 水

挪威的 Tap Water 全歐洲最好喝，打開你宿舍的水龍頭，冰冰涼涼超甜美！

#### G. 健身房

SiO 在整個奧斯陸運營非常多健身房的據點，其中三個據點就分別在 Kringsjø、BI 和 UiO。你可以購買一個月、半年甚至一年的會員，一個月的會費大概 600 新台幣，除了健身器材使用外，也包含所有線上預約教練課程、瑜珈課、游泳館等等，學生優惠超便宜！

#### H. 洗衣

每個宿舍區都有洗衣間，需要在 SiO 你自己的帳號線上預約，洗一次大概 20~25 克朗。