

## 電子報(四)

### ■ 休閒娛樂與旅遊

#### A. 挪威 Bucket list

既然確定要來挪威了，就不得不提當地著名旅遊，更別說未來半年將待在挪威的朋友們，以下列出的 Bucket list，是我認為絕對不能錯過，錯過將有愧於挪威交換生名義並此生留下遺憾的旅遊行程~(講話稍微誇張了一點 XD)

##### a、 挪威峽灣之旅

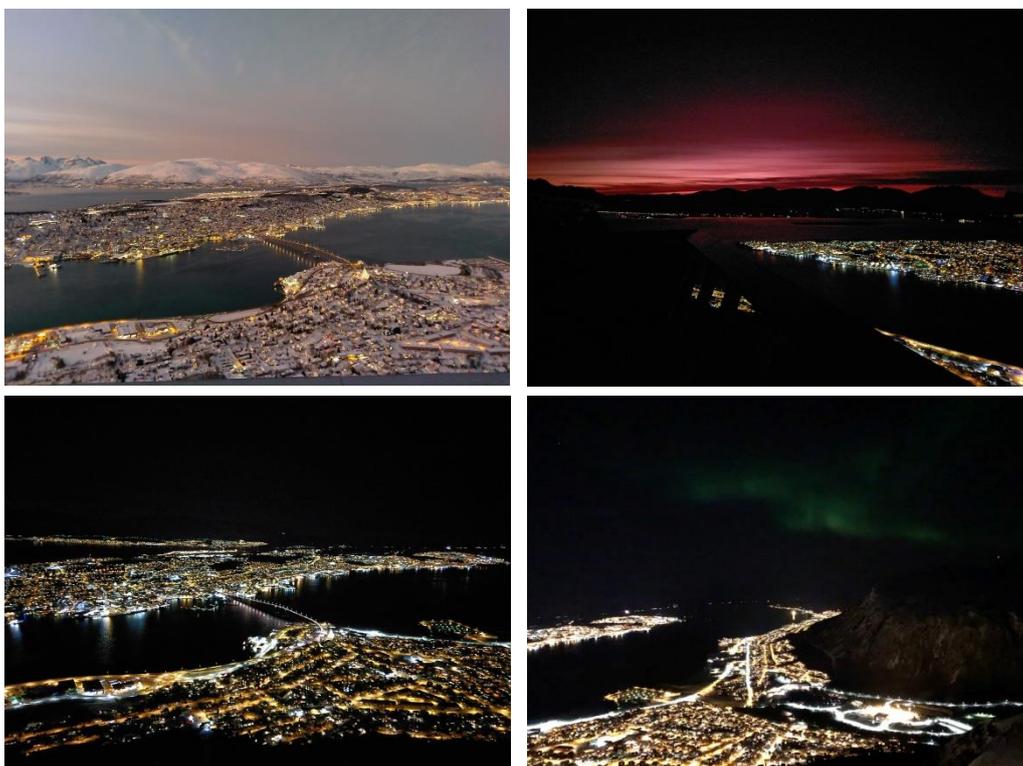
講到挪威，第一個想到的一定是最著名的峽灣大自然景觀! 挪威狹長的地形以及氣候造就出了整個國家充斥的大自然鬼斧神工交錯著無數峽灣的美景。其實對於想在挪威欣賞峽灣的交換生們，其實一點都不難。除了後面提到的三大奇岩可以從山頂眺望美不勝收目不暇給的峽灣景色，Norway in a nutshell 也就是挪威縮影更可以讓大家都完全進入峽灣內部，親自體驗在峽灣中間的震撼感。只要 google “Norway in a nutshell” 就可以進入挪威縮影的官網，上面會有各種既定好的套裝行程，包括當天來回 or 兩天一夜、出發地點與抵達地點等等以及其行程價格。雖然價格不菲，但是我個人從奧斯陸出發，從 NSB 的火車到山上景觀列車以及最後的精華從 Flam 小村搭船經過壯麗的峽灣，整趟旅程只有驚為天人四個字可以形容。強烈推薦各位峽灣之旅絕對是挪威交換生不能錯過的行程之一! 另外如果覺得挪威縮影價格太貴的話，其實也可以自己訂票，我也有認識的其他人自己訂票省了很多錢，而且從 Oslo 和 Bergen 出發或是季節都會影響票價 (從 Oslo 出發還有冬天都比較貴)，大家可以日後自行研究看看。



##### b、 極光之旅

來到挪威這個高緯度的國家，肯定要親眼見證極光的 fantasy 啊! 想必許多人都跟我一樣以前根本不會想到極光會出現在自己眼前甚至覺得極光根本幾乎不存在，這真的是個大好機會，因為挪威北邊有一個號稱極光之都的城市叫作 Tromso，幾乎是每個來挪威交換的學生必遊的城市。除了好天氣可以搭纜車上山觀看整個城市的夜景、夕陽餘暉，晚上出現極光的機率更是大到你難以想像。在整座城市夜燈與極光渲染之下，會覺得這一切也太過夢幻，閉上眼再睜開卻又發現自己真的在這，一切竟如此真實。除了可以上山看極光，當地也充滿了許多旅

行業者自己的追光之旅，會開著車帶著一團人在晚上去尋覓極光的下落，並在冰天雪地的晚上生火烤肉吃。雖然一樣價格不菲，但有去過的朋友都覺得十分難忘想再嘗試一次。還有一個好消息，就是挪威境內飛機雖然很貴，但是如果是 26 歲以下的學生，在訂 Norwegian air 的時候只要在網頁下面輸入 UNDER26 便可以得知挪威的折價機票價格，而通常就我所知，在挪威人航空境內航班通常半價起跳！所以身為挪威交換生，極光之都肯定是大家不想錯過的吧~



### c、 三大奇岩

挪威除了峽灣和極光外，爬山也是挪威當地人最熱愛的運動之一，其中三大奇岩更是以他們的震撼感和冒險程度而脫穎而出。這三大奇岩分別為聖壇岩、奇蹟岩和巨人之舌，開放登山時間為。我們這趟三大奇岩之旅共四天三夜八個人，前兩天租車自駕，第一天挑戰奇蹟岩，第二天把車開上渡輪前往聖壇岩，第三天通車到 Odda 休息完最後第四天挑戰大魔王巨人之舌。

聖壇岩又稱為佈道石，挪威文為 Preikestolen，英文則是 pulpit rock。它是一個海拔高度 604 公尺，來回山程需費時 5 小時的一個大平台。這是三大奇岩裡最輕鬆的一個，一路幾乎全是石階，沒有特別陡峭的山壁，但也因為都是石階，而且沿路路途都位在山裡面所以沒有風顯得比較燥熱。到了目的地以後則會看到極為壯麗的峽灣美景完全呈現在自己腳下。若是不幸當天陰天也不用太難過，因為大片的雲海將會直接映入眼簾，同樣震撼人心。至於整個大平台雖然說面積很大，但還是要注意安全因為上面人很多，一個不小心還是有可能跌下去的。



奇蹟岩挪威文為 Kjeragbolten，網路上的資訊較少，也比聖壇岩危險許多，登山和觀光客來這邊請務必小心。整座山抵達目的地須通過兩座完整的山，意謂著需上山下山兩次，來回則是四次，共耗時 7 小時左右。整個過程完全是開放式的，到了最後還會與到些許雪地，所以強烈建議來登山的各位請務必穿著防滑雪靴以及準備一件保暖外套，因為奇蹟岩開放式的空間風非常大。登山過程中與聖壇岩一樣，沿著紅 T 走便可抵達目的地，會遇到非常陡峭的山壁，有些有繩索輔助有些沒有。大家在登山過程別顧著拍照而忽略了自身安全。到了奇蹟岩以後會很明顯地看見兩座山壁夾著一塊巨石，就知道這個上帝的產物就是終點。從岩石後面有一條小路可以走上去，但真的要非常非常小心，因為這裡也是出過人命的，一不小心腳滑真的就掰掰了。站上去以後面對剛剛來的山邊有人可以在那裡幫忙拍照，另一頭則是另外一個峽灣，也是同樣令人驚嘆。當上去拍完照下來以後真的會覺得有種完成不可能的任務的感覺。



最後的巨人之舌則是大魔王，來回需 10~12 小時，單趟 14 公里包括一開始 3 公里的髮夾彎，總長 28 公里真的會讓人身心俱疲。沿路的紅 T 也比較少，比較容易走錯路，因此最好多找幾個伴一起登山。巨人之舌的入口有明確的告示牌寫明開放季節，通常 5 月到 9 月才開放，其他時間去登山極度危險會危及性命。整趟山程沒有奇蹟岩那樣陡峭，但路途非常遙遠，也會經過重重雪地，對肌耐力較差的朋友是非常大的考驗。到達目的地以後巨人之舌很明確地坐落在山壁下頭，

看登山客的多寡決定拍照要不要排隊。我們 5/21 過去的時候人不算非常多，天氣也非常好所以很幸運。由於來回耗時非常長，也要特別提醒大家來這邊要早點過來算準時間，不要到天黑了還沒下山很恐怖。其他就是好好欣賞整個雄偉的景色並拍個照留念。平台面積非常大不會很恐怖，但還是要注意安全至上。



#### d、挪威國民運動滑雪

冬天的奧斯陸非常瘋狂，週末整個 T-bane 全部都是滑雪用具，每個人都為滑雪而痴狂。既然來了挪威，體驗一下當地的滑雪氣氛肯定是必要的，但有個壞消息，就是在挪威租滑雪用具和使用當地的纜車也是不便宜。我個人是推薦可以去 Oslo winter park，選在星期五去的話有學生半價優惠，租滑雪用具和使用纜車的費用半價下來大概 2,000 台幣，可以滑一整天滑到營業結束。我當初和朋友因為想嘗試滑雪也想試滑雪板，所以我們鞋子就租差不多大的，玩完一個交換嘗試，覺得很值。另外，剛剛提到在 Oslo winter park 的滑雪試 downhill skiing，挪威還流行另一種是越野滑雪 cross-country skiing，就是很像在雪地上滑步衝刺。如果是 cross-country skiing 則可以去一些學校合作的健身房租滑雪用具（前提是有健身房的會員卡），自己去找一些有雪的平地滑。Kringsja 宿舍後方到松恩湖冬天時就很多人在玩 cross-country skiing。除了 Oslo winter park 以外，Holmenkollen 滑雪和跳雪場也是一個很棒的選擇，甚至可以看到專業的跳雪選手在練習，很酷。不過特別提醒這兩個地點都在山上，除了風大以外，溫度也都是在-15 度到-20 度之間，一定要做好保暖措施不然真的會冷死在山上。

