

電子報二

106351038 國貿所 郭珉好

在挪威外食非常貴，所以超市是來這邊必了解的。每一家超市便宜的東西不一樣，可能根據時間有所不同。可以下載 Mattilbud 這個 APP，並按設定鍵，調整地區至 Hordaland，就可以查看目前學校附近各家超市特價的東西。要注意的是星期日挪威的超市不營業，還有這邊的牛肉質地偏酸(不是臭掉)，蔬菜種類不多，但是水果都很甜(除了芒果)，草莓、葡萄價格跟台灣差不多。

✓ 超市 REMA1000 (學校側)

據挪威人說是整體最便宜的超市，使用 APP 生鮮類可以打折，用 iPhone 的話要先將帳戶地區改為挪威才找得到，註冊 APP 帳戶時需要當地的電話，我嘗試使用中山同學的條碼截圖也可以。

✓ 超市 SPAR (宿舍側)

東西較 REMA 貴，開學前有許多特價，建議如果保存期限長的東西可以買起來放著，開學後價格馬上翻倍跳。也有部分 First price 的品牌可以買(挪威最便宜的牌子)。

✓ Coop Obs

可以搭乘 4 號公車在 IKEA 的前一站 Salhuskrysset 下車。有點像是台灣的量販店，可以買到食材與各種生活用品。

✓ 購物商場區

可以搭乘 4 號公車在 IKEA 的前一站 Salhuskrysset 下車。有許多服飾店其中 XXL 運動用品店會有季節折扣，想買靴子、羽絨外套、各運動品牌等等全都能在這裡找到，另外也有 H&M 常常會有許多打折衣物可供選購，我個人覺得 HM 的價格高於台灣一點而已，所以衣服可以斟酌帶來。

✓ IKEA

可以搭乘 4 號公車直達 IKEA，記得要辦一張 Family card 買東西或在餐廳吃東西都有優惠。熱狗堡有 8NOK、15NOK 等的品項可供選擇。

✓ Global Market 亞洲超市(車站附近)

可以搭乘 4、5、6 號公車到 Stromgaton，再步行抵達。整體來說，沒有賣非常多台灣的食物，以東南亞食材為主。有賣一些調味料，只不過價錢約為台灣的三倍，建議有習慣的調味料可以自行帶來，糖、鹽、油、米、拉麵就不用了，這邊都很方便購買。

✓ 學校食堂

中午約 11 點開，下午 5 點關，中午採自助式取餐，秤重計價，下午會做特餐以優惠價格賣出，學生持學生證可以打 85 折。盛滿一盤大概

150-170 台幣左右，但我個人覺得沒有到很好吃。

✓ KIWI (BERGEN 市中心)

我個人認為整體最便宜的超市，蠻多 First price 的東西可供選擇，但品質相對來說沒那麼穩定，像是肉比較容易酸掉。

✓ MENY (BERGEN 市中心)

我在這邊遇過幾次 MENY 十元大特價，可以採買很多東西。事實上，大部分超市都曾做過十元特價，但通常都要星期天才會知道下週有沒有特價。