

## 電子報三

106351038 國貿所 郭珉好

當初打包行李花費我不少心思，所以撰寫此電子報分享我當初的攜帶清單，供大家參考以節省打包的時間。我當初有在 NHH 交換生社團裡和一個中國人購買開學包，內容物包含床具、生活用品、躺椅、延長線等總共 1800 新台幣，蠻推薦大家買，省錢也省麻煩(想像你要扛那些東西坐公車、走路爬坡可能來回幾趟)。

衣物類	
發熱衣	圍巾
長袖上衣	毛帽
睡衣睡褲	襪子
長褲	褲襪
短褲	高跟鞋
正式服裝	登山靴
禦寒外套	拖鞋
內衣褲	布鞋

\*正式服裝與高跟鞋是聽說前一年的 Farewell Party 有用到所以帶的，但實際我沒用到。

\*靴子務必帶防水的，不然這邊下雨、下雪腳會冷死。

\*挪威衣物價格其實沒有高於台灣太多，尤其 H&M 差距真的不大，我建議大家可以不用帶太多衣服來，旅行的時候可以去各地 H&M 採買，不同地方的 H&M 進的款式不太一樣。

飲食	
環保餐具	習慣用筷子的人記得帶
環保購物袋	這邊的塑膠袋跟台灣一樣要錢，有的高達 3NOK 左右。
食譜	下載愛料理 APP，可以記錄看過的食譜，個人覺得好用。
保鮮盒	可以到 IKEA 買就好，價格與台灣差不多。
維力炸醬麵醬	好用，而且可以拿來交朋友~大家普遍都蠻喜歡的。
調味料	推薦帶醬油、香油、米酒、醬油膏等等來，因為這邊的 Global Food 買很貴。其中米酒必備，可以去肉腥味，尤其窮學生買不起太高級的肉，直接吃腥味蠻重的。
高湯包	不太會煮飯的人，帶這些可以省去很多麻煩。喜歡味噌湯的人可帶味噌、乾燥海帶芽。加入味噌、高湯粉與海帶芽便是
康寶濃湯包	

	台灣隨處可見的日本味道。
奶茶包	必備，這邊沒有奶茶這種東西。
滷味包	可買小磨坊，方便好用。
乾香菇	這邊買也是很貴，喜歡的人可以帶。
保鮮袋	可以到 IKEA 買就好
粉圓	意外的台灣珍珠奶茶知名度蠻高，可以去超市買乾燥粉圓來交朋友用。
泡麵	這邊只有 Mama 和辛拉麵等等，如果有特別喜歡的泡麵可以帶來。
開瓶器	我當初意外找得有點辛苦，可以順便帶來省麻煩，買 First Price 超便宜的罐頭會用到。
台灣零食	這邊真的完全買不到，有喜歡的一定要帶。

生活用品		
充電器/充電線	充電線多準備幾條備用	
暖暖包	怕冷的人必備	
旅行組	可以帶透明罐子方便旅行沒買托運行李時分裝	
化妝包		
保養品	乳液、護唇膏必備	
擦髮巾		
隱眼/藥水	帶足夠的隱眼，在這邊買要處方籤很麻煩。	
護髮油		
定型液		
眼鏡(備用)		
雨傘	可以到這買就好	
刮鬍刀		
指甲剪		
粉撲		
眉刀		
鯊魚夾		
髮箍		
梳子		
橡皮筋		必備，這邊沒有橡皮筋，保存食材時很方便。
針線包		

轉接插頭	建議買萬用的轉接頭
洗衣袋	可以到 IKEA 買就好
旅行袋	不想花錢買托運行李時很方便
牙膏/牙刷/牙線	可以到這買就好
行李秤重計	
防盜包	必備，英國、西班牙、義大利等小偷真的很多，建議大家帶腰包或是可以前背的背包。
卸妝水/棉	可以到這買就好
萬用掛勾	建議大家帶 S 型萬用掛勾那種，旅行很好用。
旅遊書	建議大家可以買一本歐洲旅遊書，不知道去哪裡玩的時候很方便，來這邊很多人跟我借。

藥品	文具用品
感冒藥	筆記本
胃藥	鉛筆盒
止痛藥	補充包
藥膏	行事曆
眼藥水	USB
酒精棉片	釘書機/針
棉花棒	紙膠帶
延經藥	剪刀
	L 夾

\*藥品一定要帶足，這邊比較貴，而且有的藥還先花 200Nok 看醫生拿處方籤才能再另外花錢買。女生延經藥必備，如果不敢塞棉條，出去玩要碰水月經來真的掃興。

隨身物品	
耳塞	信用卡
眼罩	歐元
U 型枕	手機
耳機	手機退卡針
錢包	口罩
機票	筆

學校文件	面紙
簽證	行充
保險資料	筆電
證件影印包	薄外套
護照	密碼鎖
國際學生證	保溫瓶

\*證件影印包帶護照影本、大頭照因應護照遺失的狀況，建議帶個 2.3 份分開放  
在行李中。

\*密碼鎖可以採買那種海關鎖，提高安全性。

當地買	
洗面乳	漱口杯
洗髮精	延長線
沐浴乳	垃圾袋
毛巾	掃把
洗衣刷	羊毛襪
衛生棉	防水手套
護墊	洗衣精
衛生紙	洗碗精
馬克杯	吹風機

\*這邊買吹風機要到像 obs 的大賣場才有賣，學校附近沒有。建議可以在台灣  
網購 220V 的帶來，有朋友在 momo 買 1500 新台幣左右，和我在這邊買價格  
差不多，但更輕巧，方便旅行攜帶(歐洲很多青旅沒提供吹風機)。