

除了到處亂走之外，我也很喜歡逛超市，一個禮拜可以逛三四次！大家可以下載一個應用程式叫 Tilbud (可能要換地區才找得到)，上面可以看到最近超市在特價什麼 (每家超市的檔期都不一定，有時候是每週都換、有時候兩三週才換一次)。要特別注意的是，挪威的店家星期日大部分都不會營業 (娛樂篇提到的那家 Joker 有開)，所以記得星期六檢查一下糧食，否則隔天就得餓肚子！以下分享一些超市經驗跟推薦商品～

Rema

學校對面就有一間，基本上東西是所有超市裡面最划算的 (除非其他超市有在特價某樣商品)。加入會員的話，買蔬果可以打九折、每週也有個人專屬折扣。我超愛冰櫃裡面的巧克力夾心雪糕！



外層的餅乾很像 oreo

Spar

離宿舍最近的超市，裡面有滿多 first price 的產品，我很喜歡煙燻鮭魚片和魚子醬 (這兩個商品很多牌子在賣，有便宜也有貴的，不過我吃不出差別就是)。



推薦魚子醬吐司夾蛋



cream cheese+煙燻鮭魚+芝麻菜也很讚

Obs

大型超市，離宿舍最近的一間位在 Horisont 百貨公司，附近有 Åsane 商圈可以逛～我主要是定期去補貨早餐穀片。



難得一見健康與美味兼得的穀片，我都拌在優格裡～

Normal

類似台灣的康是美或屈臣氏，洗髮精、沐浴乳、衛生棉等等的東西在這邊購買即可，奇怪的是連番茄醬都比較便宜。市中心和 Åsane 商圈各有兩間。另外提醒學妹們，如果平時月經量比較大，建議從台灣帶一些夜用衛生棉或安睡褲，挪威的衛生棉偏薄～