

挪威生活、省錢小撇步

挪威的外食非常貴，以中餐館為例，3顆餃子可能就要 129kr（約 390 台幣），對一個住在一碗滷肉飯 40 塊的台灣人來說是無法想像的天價，所以大部分的時間都會自己煮，物價貴到就連挪威人都以自己煮為主，而去超市採買的成本會比較低，我覺得跟台灣外食差不多的價格而已，甚至有時候可以運用一些生活小撇步讓自己的開銷減少！

● 學生月票

- 奧斯陸市區分為 Zone1 到 Zone5，一般人的活動範圍都集中在 Zone1 和 Zone2 而已，因此不需要特別買其他區的票，若真的有需要到比較遠的地方走走或到機場的時候再買就好了，大眾交通是由 Ruter 公司提供，可以下載 APP 學生可以購買一個月 499kr（約 NT1500）的月票，我自己覺得這個月票非常划算，可以搭乘的交通工具有公車、地鐵、電車、渡輪等，有時候無聊也可以搭船去小島玩，非常美麗愜意。

● 超市特價品

- 奧斯陸有許多超市品牌，我最常去的超市包含 Kiwi、Rema、Joker、Bunnpris 等，每個超市的價格都不太相同，我個人感受價格由便宜到貴是 Kiwi<Rema<Bunnpris<Joker，要注意的是週日除了 Joker 以外幾乎所有店都關門，因此 Joker 的價格會稍高一些，若要更省錢一些，可以購買超市的自有品牌，例如 Kiwi 的 First Price 以及 Rema 的 Prima，我自己購買過覺得品質跟其他品牌差別不大。另外可以下載一個 APP 叫 Tilbud，他會搜集所有當期超市的特價品資訊，無聊的時候可以打開來搜尋一下～

● 買零食的好選擇

- 零食也可以在超市買到，但我發現到 Normal 買零食會比在超

市還便宜，Normal 是挪威類似屈臣氏的美妝店，可以在裡面買到平價的保養品、妝髮用品等等，地點遍布整個奧斯陸，非常方便。

- 便宜的蔬菜水果及肉
 - 奧斯陸有一個 Grønland 區是中東人較聚集的地方，那區裡面有很多亞超、便宜青菜和清真肉品，我幾乎每週都會去採買一次，不過因為那邊人口比較混雜一些，雖然是治安良好的奧斯陸，我的挪威室友也常跟我說去那裡要稍微小心一些。