

交換生電子報 Vol.1 | 走進北極圈：挪威特羅姆瑟（Tromsø）

「如果問我交換這半年最喜歡哪裡？我的答案絕對是特羅姆瑟。」

位於北極圈內的挪威特羅姆瑟（Tromsø），是我在交換期間最驚艷、也最念念不忘的地方。如果你也想追極光與壯麗的極地風光，非常推薦安排在 1 月至 4 月的極光季前往！

1. 必玩體驗：極地遊船釣魚，喝現煮魚湯！

強烈建議一定要報名「遊船釣魚」行程：

船上的工作人員會從頭手把手教你如何釣魚，最酷的是釣上來的鮮魚會立刻在船上被煮成熱騰騰的魚湯搭配佛卡夏麵包真的超級好喝！沿途船員還會熱情介紹極地特殊的野生動物（狐狸、海獅、老鷹）與峽灣生態，是很值得參加的行程！

2. 沒有時間的地方與遼闊峽灣

除了市區，特羅姆瑟周邊的小島更是隱藏版寶藏，搭乘當地公車就能抵達：

- **夏日島（Sommarøy）**——傳說中「沒有時間」的小島 這裡擁有非常特殊的景觀——一邊是白雪皚皚的壯麗雪山，另一邊卻是細緻的沙灘！島上到處都是色彩繽紛的可愛木屋。
- **鯨魚島（Kvaløya）** 擁有極其遼闊、震撼的極地峽灣視野，非常推薦安排一趟小旅行去走走，感受大自然的偉大。

3. 極地冰冷桑拿（Sauna）！

想體驗最道地的北歐文化，絕對不能錯過當地的 **桑拿（Sauna）**！

- **玩法：**先在溫暖的桑拿房裡烤個 15 分鐘讓全身發熱，接著——直接跳進溫度極低的冰冷大海裡！
- **心得：**雖然跳進海裡的那一秒真的冷到快窒息，但利用冷熱交替讓全身血液循環迅速飆升的感覺超級爽快，雖然超級冷但真的狂推大家一定要試一次，絕對是人生難忘的體驗！！！！

4. 照片分享



上面兩張是去遊船！



左圖是夏日島，右圖是晚上的桑拿



這張是漂亮的鯨魚島峽灣！