

電子報二：衣食住行

一、衣

我是秋季的交換生，在夏季 7 月底抵達，隔年 1 月離開，秋季的交換生很幸運可以體驗大部分的季節，尤其是在夏季抵達奧斯陸，才慢慢進入冬季，且冬季的開始學期也差不多結束了，所以我自己是沒有出現很不適應的感受。

- (一) 夏季 (7 - 8 月) :溫度大概在 16-25 度之間，可以穿短袖或薄長袖，加上一件防風外套的方式。
- (二) 秋季 (9 - 10 月) : 溫度大概在 8-15 度之間，我通常會穿短袖外面套上發熱衣或者當地買的羊毛衣，外面再加上防風外套，如果這個時節晚上想出去看極光需要再加上一個薄羽絨外套，這個階段有的時候已經會需要帶手套和毛帽來保暖了。
- (三) 冬季 (11 月底 - 12 月底) : 冬天大概會落在 5 度到零下 5 度左右，其實在秋季穿搭的基礎上再加一件羽絨外套，我自己覺得就蠻夠的。平常出門記得戴手套、毛帽保暖，如果遇到氣溫降到零下，會建議穿比較防滑的鞋子，或直接在超市買釘鞋套，走路的時候慢一點、注意地上有沒有結冰就好。

雖然有時候是負溫，但老實說我覺得比台灣寒流還不冷，可能是因為空氣比較乾燥，所以不用太擔心冬天會冷到受不了。如果真的覺得不夠暖，其實也可以來了之後再慢慢補齊衣物就好。

另外也想提醒大家，每一年的狀況真的差很多，不知道是不是全球暖化的關係，2025 年的冬天跟之前學長姐留下的紀錄不太一樣，到了 12 月中市區都還沒有下雪，所以實際情況還是要以當年的天氣為準，保持彈性最重要。

二、食

- (一) 在 Kringsjå Student Village 的門口就有一間 KIWI，營業時間是從早上 7:00 - 23:00，特別注意星期日不開店，所以要提早先把食材買起來，裡面的超市配置我覺得其實就跟全聯差不多，只是剛進去的時候會有很多食材的名稱看不懂，因為大多是挪威文，如果不確定用手機查一下就可以了，習慣之後就可以慢慢探索，我每次進去都會有新的發現。
- (二) Grøndland 肉舖：Halal kjøtt，這間店是我的室友發現的，這裡的雞、牛、羊都有賣，價格比在任何一間超市都還要便宜，缺點就是距離宿舍比較遠。

（三） 亞洲超市

我自己沒有一定需要吃到亞洲的食物，通常會選擇就近的 KIWI 解決，但如果有需要買醬油、醋、蠔油等等，或中市麵條類的東西就會需要到亞洲超市：A Food Market, Scanasia AS 這兩間可以參考。

（四） 省錢技巧

一個品項通常會有很多品牌，例如：洗浴用品、衛生紙、濕紙巾等，可以選則 First Price 的品牌，因為是 KIWI 的自營品牌，所以會比較便宜

（五） 飲用水

在挪威，自來水是可以直接飲用的。只要將水龍頭轉到最冷的方向，就是可直接飲用的冷水。不過為了保險起見，我自己會習慣先讓水流個幾秒鐘再裝水喝，感覺會更乾淨一些。

另外一個小提醒是：我自己平常習慣用大水壺喝水，但到了宿舍後才發現浴室內的洗手台比較淺，如果水壺太大，會很難放進去裝水。以我自己的經驗來說，大概 500ml 的一般水壺是剛好可以裝水的極限，再大就會卡住或者裝水會很不方便。

三、住

（一） 我住的是 Kringsjå Student Village 的 single room with private bathroom，這邊教大家看一下住址，以我住的位置為例：Olav M. Troviks vei [12](#), [H0504](#), 0864 Oslo，這樣的話我住的是第 12 號樓，五樓，0504 號房，如果你是搭計程車前往，直接輸入這個地址就可以，司機可以開車進入宿舍區，非常方便搬運大型行李。

- 每月房租：
NOR 6377，SIO 會每個月發繳費通知給你，登入 SIO 的網站，選擇 housing/ housing service/ finances 輸入信用卡就可以直接繳費了，非常方便。
- 層友：
這邊有一點需要特別注意：在挪威的宿舍不會特別將男女生分層或分棟安排，也就是說，你的層友有可能會是不同性別的。不過也不需要太過擔心，因為每間房間都有配備個人房卡，而且門是可以上鎖與反鎖的，隱私與安全性都相當高。
- 房卡：
是在學生村的重要物品，除了是房間門鎖，還是大樓大門、樓層大門、洗衣房大門的門鎖，務必隨身攜帶，保管好；另外出門時房間門鎖並非像臺灣一樣，靠上門就會自動鎖上，而是關上門後，需在電子鎖上刷卡，才算鎖上，記得 double check；若進入房內，則需要反鎖，外面才開不了，務必仔細確認。

- 插座：
很多，但是皆須使用轉換器才能插上臺灣的電子設備，建議準備多個轉換器方便使用。
- 網路：
有提供免費網路，但需要自備路由器才能使用，我自己是在台灣購買小米 AX3000T Wi-Fi 6 的機型，在這裡使用是沒有問題的
- 二手物品/傢俱區域：
 1. 我發現一個在出發前很少學長姐分享過的實用資訊，那就是 Kringsjå Student Village 的二手物資區。這個區域位於第 62 號樓的地下室，要找到它其實不難：從 62 號樓的正門走到後，再往右邊繞一下，就會看到一個往地下通道的入口，每週開放兩次：每週二的下午兩點到五點，以及每週六的中午十二點到三點。每個人每次進入時，原則上限制為可以拿三件小物品或一件大型傢俱，不過實際上也不太會有人去檢查你拿了什麼，只要不要太過分，基本上都沒有問題。裡面的物品相當豐富，種類也很多，像是電視機、檯燈、書籍、廚具、碗筷、熱水壺、晾衣架、櫃子，甚至還有二手衣服、棉被和枕頭。不過由於這些物品是免費提供的，品質不一定穩定，而且好的東西也很快會被拿走。因此我建議剛到挪威、遇到第一次開放時間時，就可以提早去看看，說不定能撿到一些狀況不錯的好物。我自己第一次去的時候運氣很好，拿到了一盞檯燈、一個熱水壺和一個垃圾桶，省下不少宿舍初期佈置的開銷，也覺得這個資源非常值得推薦給其他交換生。
 2. Kringsjå Reuse Festival
這個活動是我在 <https://www.sio.no/eventkalender> 上看到的，活動地點就在 Kringsjå 宿舍區，從 11:00 開始，但我看早上 10:00 多就已經有同學在排隊，這裡的二手物品狀況更好，也都是免非索取。另外也可以在活動上領取抽獎券，抽免費的二手腳踏車，有空的話不防試試手氣！

（二） 廚房

- 廚房有豐富的廚具、碗筷，甚至有烤麵包機、熱壓機、烤箱、洗碗機等，所以其實只要自己帶一個乾淨的菜瓜布，把這些器具洗乾淨就可以使用
- 電磁爐使用方式：
剛到宿舍的第一天，我在廚房的電磁爐前研究了好久，發現這部分很少有學長姐分享，因此特別記錄下來，希望可以幫助到未來的學弟妹少踩一些雷。

這裡的電磁爐控制面板通常包含以下按鍵：

|：電源鍵，虛長按

<<：選擇使用的電子爐

＋：增強火力

－：減少火力

OK：抬頭看抽油煙機，上面可能會有一個 ok

☀：燈

TE: 亮綠燈代表抽油煙機開啟，這裡的抽油煙機沒有聲音

開啟電磁爐步驟如下：

1. 先按 OK（若抽油煙機上有這個按鍵）
2. 長按 | 電源鍵，開啟整體電源
3. 在電磁爐上放上鍋具（需可導磁）
4. 按 << 選擇你要使用的爐口
5. 按 + 或 - 調整火力大小

關閉電磁爐的方法有兩種：

方法一（一次全部關閉）：

直接按 | 電源鍵，會將所有運作中的爐口一併關閉

方法二（逐一關閉）：

按 << 選擇要關閉的爐口 → 持續按 - 把數值調到 0，此時面板上會顯示一個「H」符號，代表該爐口已熄火

*注意：H 代表爐面仍有餘熱，千萬不要觸碰，直到符號消失為止，以免燙傷

小提醒：不同樓層或區域的廚房設備可能稍有不同，如果這個方法無法啟動電磁爐，建議先觀察一下抽油煙機是否有控制鈕，或直接致電 SIO 客服詢問。

（三）洗衣房：

- 在 Kringsjå Student Village 的洗衣房，洗衣機與烘乾機的數量非常充足，不像在台灣宿舍那樣常常需要排隊，使用上相對方便許多。
- 費用參考：洗衣一次 NOK 25.95, 烘衣一次 NOK 11.42
- 使用方式：洗衣房是透過 Airwallet App 操作，你可以直接在 App 上選擇要使用的機台，並綁定信用卡進行付款，整個流程非常直觀

- 面板是挪威文操作：
洗衣機和烘乾機的介面都是挪威文，所以第一次使用時建議可以先用翻譯工具對照一下，另外特別記得如果在當地購買羊毛的衣服，不能烘乾，要晾乾才不會縮水。

（四） 健身房：

因為我比較早入住宿舍，當時問的價格比較高，就想說沒有馬上需要健身房，等到我前面提到的 Kringsjå Reuse Festival 時，健身房也有擺攤，那時的價格就優惠很多，當時給我的方案是八月份免費，九月份開始每月 NOR 300 的會費，可以使用奧斯陸總共六間的健身房，其中就包括 Kringsjå student village 和 BI 商學院裡的健身房，所以我覺得相當划算。如果學弟妹們問到的不是這個價格，且不急著要健身房的話，可以再等等看，後面的活動優惠呦！另外，我到八月底才發現繳了會費之後可以在 app 上報名各種類型的團體課，有比較輕鬆的 step basic, foamroll & flexible，或者是運動強度較強的 bootcamp, high intensive training, cycling 等，是很不錯的訓練選擇，特別推薦一堂課叫做 Get Out 是在 Kringsjå 每週日中午會開的課程，教練會帶大家到附近的 sognavann lake 健行，每次的路線都不一樣，除了平常自己會走的大路之外，教練也會帶我們走入林間小路，如果喜歡大自然的大推！

四、行

- （一） 奧斯陸的交通相當便利，主要包含 T-bane（捷運）、公車、電車（Tram）和 渡輪。只要透過 Ruter app 購買一張 Zone 1 的月票，這些交通工具就都能使用，無需額外購票。

若不確定自己要搭乘的地點是否屬於 Zone 1，可以在 Ruter app 的「Travel」頁面輸入起點與終點，系統會直接顯示「Your ticket is valid」或「invalid」，若無效再加購即可。

- （二） 從機場前往市區有兩種主要選擇：Vy 火車和 FlyToGet 機場快線，可以透過手機 app 購票，或者現場也會有購買機台，我大部分都選擇搭乘 FlyToGet，因為他有學生票比 Vy 火車的票價便宜，速度也更快。

（三） 日常交通

- T-bane 捷運：類似台灣的捷運，每站只有兩個月台：一個往市區、一個往郊區，上車前記得確認方向，我都是看 google map 上會顯示 1 或 2 號月台來確認自己搭的方向，另外 Google Maps 無法顯示哪個出口最近，建議實地多走幾次熟悉路線。和台灣不同的是上下車都需要自己按開門鈕，門是不會自動打開的。

比較常會搭到的車站整理：

1. 中央車站：Jernbanetorget = Oslo S = Oslo C (central station)
2. BI 商學院：Nydeln

3. Kringsjå Student Village : Kringsjå

- 公車：使用方式和台灣相似，下車前須按鈴，車上螢幕會顯示接下來的站名與路線，資訊清楚、易懂。
- 電車 Tram：是我個人最喜歡的交通工具，冷氣充足、車廂新穎舒適。上下車需按門上的開關才能開門，這點要特別注意。
- 渡輪：在特定路線會使用到，尤其是假日或想去外島時，是很不錯的交通選擇，也包含在 Zone 1 月票中。

(四) 治安提醒：Gronland 區

很多學長姐會推薦到 Gronland 區買蔬果，因為價格便宜、選擇多，但我個人不太建議晚上單獨前往，這一區常常能看到警車和警察巡邏，治安狀況相對不佳。