

電子報三：校園生活和旅遊

一、校園生活

學校的資源應有盡有這邊跟大家分享我自己比較常使用到的兩個設施

(一) 學餐：分為兩種，一個是自助沙拉吧，另外一個是套餐。自助沙拉吧是秤重算錢的，大多的選擇都是冷的，一開始比較吃不習慣，但如果喜歡輕食的應該會很喜歡。套餐則細分為小份或大份，我只記得小份是 68 NOK，我是覺得很夠吃了，每天菜單都會更換，可以追蹤 IG @ thelivingkitchenbi 或者餐廳門口有會有每週菜單，切記在學校用環保餐盤用餐比較便宜，如果是外帶會需要額外支付 6 NOK 的費用。

(二) 圖書館

圖書館位於學校的五樓和六樓，可以搭乘電梯一路上去或者在二樓的地方有一個手扶梯直通五樓，一開始最不習慣的地方就是他們的圖書館室可以自由說話甚至吃東西，所以如果需要安靜的地方學習，可以找到 quiet zone，那邊會比較像一般的圖書館。在上學期間如果需要實體書我都是在學校圖書館借閱，想延長借閱時間也可以在網路上自己完成，相當方便。另外就是小組討論室，也是透過線上預約，臨近考試的時後如果沒有提早預約，幾乎預約不到討論室，因為我有很多團體報告需要完成，加上有些團體討論室內有可以投影的螢幕（Mac 或 Window 都可以，非常高級），方便我們討論，所以如果需要一定要提早預約。但如果預約不到其實學校很多地方都設有桌椅，到處都是可以討論的空間。

(三) 常用 APP



二、娛樂

這裡小分享一些，之前學長姐沒分享到的活動，可以利用自己沒有課的時段安排活動，特別是利用天氣好的季節多出去走走

- (1) [Students snippet](#)：可以在開學的前幾個禮拜關注一下這個網站公布的活動，他們是專門辦給國際學生的活動，活動期間有很多博物館可以在特定時段免費入館，另外還會有各種戶外運動可以報名參加，例如：彈跳床、漆彈、針織課、畫畫課、桑拿等等，但要記得準點報名，因為參與活動的同學很多，常常我準點進入網站還是沒有搶到票。

		
彈跳床	畫畫課	針織課

- (2) [Vettakollen Viewpoint](#)

就在松恩湖附近，是一個半徒步、半登山的景點，登山難度 $1/5$ ，非常建議在天氣好的時候走走看，來回大概是兩個小時，從制高點可以看到很漂亮的山和湖景，右邊還可以看到懸空的滑雪場，出發前可以帶點三明治、巧克力，邊享用食物物邊欣賞美景，是很好的週末去處。

		
平坦的徒步路線	沿路美景	制高點

(3) Kings View

是一個離市中心比較遠的徒步行程，需要從 VY app 上購買從 Oslo bussterminal 到 Sundvollen E16 的巴士票，來回約 NOR392，這個徒步行程的地面上鋪設的還不錯，但他的難點在於坡度比較大，上去可以看到整片的湖泊，推薦給喜歡欣賞自然美景的你。

	
制高點美景	徒步路線

(4) 海邊桑拿

這是一個很在地的活動，平日票價是 NOK 260，每週四特定時段還有 學生票只要 NOK 95。我自己去過的有 Sukkerbiten (在 Opera House 和 Munch Museum 中間)，還有 Langkaia (就在 Opera House 正對面)。我是 12 月去體驗的，雖然外面天氣很冷，但真的完全不用怕，桑拿裡面非常舒服，而且桑拿完之後整個人會放鬆到爆，那天晚上特別好睡。

		
Sukkerbiten	Langkaia	Aker Brygge

(5) 類挪威縮影

很多人到挪威，第一個想到的就是「挪威縮影」，原本我也打算去，不過後來因為時間和預算，安排了一個替代路線。實際走下來，覺得比挪威縮影更划算，景點也很有特色，所以想分享給之後要去的人參考。

我第一天從奧斯陸搭飛機到 Stavanger，中午抵達。下午的行程很適合在市區散步，景點集中、走路就能到。像「巨劍紀念碑」是 Stavanger 的地標，三把巨劍插在岩石上，代表維京時代的歷史；「彩色街 Øvre Holmegate」是一條很短的小街，咖啡館和小店都很繽紛，拍照好看；「老城區 Gamle Stavanger」則保留了白色木屋和小巷，步行大概半小時就能逛完。



第二天一早我挑戰了佈道石（Preikestolen）。它被認為是三大奇石中最容易到達的，但對平常沒爬山習慣的人來說還是有點挑戰，我自己覺得難度大概 3/5。如果有登山經驗，會覺得比較輕鬆。這邊要特別提醒：一定要查天氣！我那天遇到下雨和大霧，到山頂完全看不到景色。如果遇到好天氣，會是很壯觀的 fjord 景色。建議裝備：一定要有防滑登山鞋；登山杖可以租或在 outlet 買，會省力很多，爬完之後，我直接搭巴士到 Bergen。

第三天我在 Bergen 市區走了一下，最知名的就是 Bryggen 木屋區，彩色的房子在港邊，很適合拍照，不過 Bergen 整體比較觀光化，餐廳和紀念品店居多，我覺得一天時間就足夠，下午搭火車到 Voss。

第四天在 Voss，我覺得是這趟行程裡最值得的地方，小鎮周圍環境很好，群山和湖泊都在眼前。如果有預算，可以嘗試滑翔傘，聽說在這裡飛的視野很震撼；如果想走路活動，Bordalsgjelet 峽谷是很不錯的選擇，路程不長，沿途可以看到瀑布和峽谷的景觀，輕鬆又漂亮。最後，我從 Voss 搭火車回奧斯陸。

		
Preikestolen 入口	Bergen	Voss

整體來說，這條路線花費和挪威縮影差不多，但我覺得內容更豐富：Stavanger 有特色小城氛圍，佈道石是經典景點，Bergen 適合簡單走走，而 Voss 則能體驗到更多自然活動。如果你想要一個四天就能完成的行程，又不想只跟著大眾路線走，這是一個很好的替代方案。

另外要特別提醒，挪威各地的交通系統不共用同一個 app。像在 Stavanger，需要下載 Kolumbus（查地圖）和 Kolumbus Billett（購票）；到了 Bergen，則要改用 Skyss Billett 來買票。如果事先下載好並綁定信用卡，會省下不少麻煩。

