

除了近郊一日遊，斯德哥爾摩市區與周邊生活圈也有很多值得探索的地方！這篇整理了賞花景點、市區景點、逛街路線、亞超與美食。

一、櫻花季限定（4月中下旬）

- ✓ 國王花園 (Kungsträdgården)：斯德哥爾摩最著名的賞櫻聖地！兩側整齊劃一的櫻花樹會形成一條粉紅色的隧道，超級夢幻。每年大約在4月中下旬盛開（4月底還會有日本文化節活動）。
- ✓ Lumaparken：當地人比較多的公園，氛圍非常悠閒。

二、市區經典景點推薦

1. 老城區 (Gamla Stan)：

1. 彩色小屋廣場 (Stortorget)：老城區最經典的地標打卡點，也是明信片上最常見的彩色房子景色。
2. 最窄小巷 (Mårten Trotzigs gränd)：全斯德哥爾摩最窄的巷道，最窄處只有90公分，兩手展開就能同時碰到兩邊的牆壁！
3. 諾貝爾博物館 (Nobel Prize Museum)：位於 Stortorget 廣場旁，深入了解諾貝爾獎歷史與歷屆得主故事（持學生證有優惠）。
4. 斯德哥爾摩皇宮衛兵交接：每天中午左右在皇宮外廣場舉行，可以看到帥氣的瑞典皇家衛兵閱兵儀式與樂隊演奏。

2. 地鐵巡禮：斯德哥爾摩的地鐵站大多直接開鑿在岩石中，並由數百位藝術家精心設計，每一站都像一座地下美術館。只要一張 SL 交通卡，就能免費觀賞！

1. T-Centralen（藍線月台）：藍白色調的巨大植物壁畫，宛如身處蔚藍的地下巨型山洞，是最經典的地鐵打車站。
2. Solna Centrum（藍線）：鮮豔超現實的「紅綠山洞」，上方是烈火般的紅霞，下方是濃密的綠色森林，非常震撼且拍照很好看！
3. Kungsträdgården（藍線）：棋盤格地板搭配綠色岩洞與古羅馬雕像遺跡，充滿神秘感。

三、逛街去處與日常採買

- ✓ Drottninggatan：貫穿市中心最熱鬧的商業步行街，聚集了許多北歐在地與國際品牌，像是 H&M、ginatricot、ARKET、Salt，以及大型百貨 Åhléns City。
- ✓ Mall of Scandinavia：位於 Solna（搭乘通勤火車到 Solna Station 出站，順著天橋走就到了）。是瑞典的 Shopping Mall 之一，品牌極度齊全（從快時尚、居家用品到電影院與餐廳應有盡有），是冬天太冷不想在

室外吹風時的最佳避寒去處！

四、亞超補貨指南

✓ 斯德哥爾摩市區這三家亞超是我平時最常去的補貨首選：

(1). AM Store：

- A. 特色：位於市中心 T-Centralen 附近，是規模最大的一間（分為地面層與地下一層），環境乾淨明亮、空間寬敞，逛起來非常舒適。從冷凍火鍋肉片、水餃、各式亞洲泡麵到各類醬料應有盡有。
- B. 購買經驗：在這裡買過嫩豆腐、毛豆、烏龍麵、拉麵、沙茶醬、可爾必思、青江菜與抹茶粉。雖然品項最齊全，但相同商品的價格通常是這三間亞超裡偏貴的。

(2). Oriental Supermarket：

- A. 特色：就在 Hötorget 地鐵站附近（距離 SSE 斯德哥爾摩經濟學院只有一站地鐵），品項豐富！特別是中式調味料、乾貨與新鮮的亞洲蔬菜。在三間亞超之中，這間擁有**最多台灣食品與熟悉的家鄉味**。
- B. 購買經驗：在這裡買過辛拉麵、維力炸醬麵、蘋果西打、可爾必思，還有台灣味十足的萬家香香菇素蠔油！

(3). Pocky：

- A. 就位於 Oriental Supermarket 正對面，兩間距離非常近，很適合排在一起逛。商品風格比較偏向泰式與東南亞食材，但依然能買到許多日韓與亞洲各國的熱門食品。
- B. 購買經驗：在這裡買過嫩豆腐、辛拉麵和日式咖哩塊。價格同樣非常划算！當 Oriental Supermarket 的某些商品缺貨時，很推薦直接走過來 Pocky 碰碰運氣，經常能順利找到替補！

五、餐廳推薦

在瑞典外食雖然預算較高，但偶爾想跟朋友聚餐、解饞或體驗在地飲食文化時，這幾家都是非常值得踩點的選擇！

1. 亞洲料理

想念亞洲風味時的好去處，包含了拉麵、中式料理、港式點心與素食友善餐廳：

(1). 拉麵與日式料理：

- A. Kumo Ramen：在 SSE 附近的拉麵店，湯頭有點像台式拉麵，價格合理。在寒冬中下課後去吃上一碗，真的非常幸福。
- B. Roji Ramen and Boba：位於 Mall of Scandinavia 裡面，結合了拉麵與手搖珍奶，完全是滿足台灣胃的寶藏店家。
- C. Matcha Ya：拉麵表現相較前兩家稍稍遜色但價格合理，最厲害的是他們主打的**日式抹茶甜品**！抹茶冰淇淋非常日本道地、帶有誘人的微苦韻味，非常好吃。內用環境很適合跟朋友跑咖聚會；因為店家非常熱門且位置不多，非常建議一開門營業就進去，否則很快就會滿座。

(2). 中式料理與港式點心：

- A. Mormor Dumplings（外婆水餃）：水餃湯麵非常受歡迎，這裡也吃得到河粉，推薦蝦子河粉，雖然偏重口味但非常夠味，整體充滿溫馨的家常感。
- B. Ming（港式料理）：咕嚕肉和炒飯都超級好吃，港式點心也非常厲害！不過要注意**港點只有週五、六、日才有供應**哦。

(3). 素食友善：

- A. Lao Wai（老外）：斯德哥爾摩非常著名的**純素中式餐廳**！就在 SSE 附近，餐點完全不使用肉類與牛肉，卻能將素食處理得極具層次與美味，超級好吃！雖然單價偏高，但非常推薦跟朋友一起來分食，可以一次吃到更多道特色菜。

2. 瑞典與歐洲當地料理：

體驗瑞典經典肉丸、南歐風味與北歐平價速食：

(1) 瑞典肉丸經典對比：

- A. IKEA 瑞典肉丸：最平價親民的瑞典肉丸體驗！不管是去採買生活用品還是專程去吃，都是交換生省錢又想吃肉丸的最佳選擇。
- B. Meatballs for the People：位於南島的肉丸專賣名店！提供多種肉類選擇（如鹿肉、羊肉、豬肉等各式特殊肉類，選擇比 IKEA 豐富許多）。餐點可以選擇搭配經典馬鈴薯泥等配餐，也可以選擇義大利麵作為主食。我和朋友點了羊肉與豬肉，分別搭配義大利麵和經典馬鈴薯泥，我們一致覺得羊肉超級好吃，但豬肉就很普通，可以直接跳過。

(2) 南歐風味

- A. BASTA (Åhléns City)：位於市中心 Åhléns 百貨公司 4 樓的義

大利/西班牙風情餐廳，裝潢漂亮、氣氛極佳，非常適合聚餐約會。這家是上課時瑞典當地同學推薦給我的私房名單，實際去過後真的很適合跟朋友一起用餐。

(3) 瑞典速食店

- A. MAX Burgers：瑞典本土的連鎖速食龍頭！漢堡超級好吃（個人覺得超越台灣麥當勞）。另外強烈推薦加點他們的炸雞翅，非常有台灣味，很像台灣鹽酥雞/炸物店會賣的那種酥脆口感！奶昔表現也很不錯。

3. 甜點與 Fika 必訪

瑞典的 Fika 文化絕對是生活靈魂，以下推薦幾家傳統與亞洲風兼具的甜點店：

(1) 瑞典傳統 Fika：

- A. Vete-Katten：斯德哥爾摩最傳奇的百年老字號咖啡館！店內迷宮般的復古復刻空間非常有氛圍，必點經典的綠色公主蛋糕和肉桂捲，如果臨時需要買小巧的圓形慶生蛋糕，這裡也找得到。
- B. Spånga Konditori：位於 Spånga 站附近的經典傳統烘焙坊，糕點精緻且帶著溫馨的小鎮手工感，非常適合下課後來享受一個放鬆的下午茶（聽朋友說這裡的早餐也很推薦！）。

(2) 亞洲風味甜點與珍奶：

- A. Mo Mo Cha (Gamla Stan)：位於老城區的可愛甜點/手搖店，逛完老城區走累了，來這裡喝杯珍奶、吃個甜點休息非常療癒。很推薦這間的原因還有，我當初是在 Too Good To Go App 上發現他們的，一杯盲盒飲料只要 28 SEK 超級便宜！雖然不能指定口味，但就算盲買 CP 值依然很高！。
- B. Roji Ramen and Boba：除了拉麵之外，他們家的手搖飲也很厲害！我當時點了黑糖珍珠鮮奶非常順口；朋友點的奶綠喝起來很有台灣飲冰室茶集的熟悉感，極度推薦給想念台味手搖的人。