

# 電子報一：初來乍到生活指南

企研碩三 楊宜臻

剛到人生地不熟的地方肯定會有一點恐慌，以下是我的經驗分享：

## 1. 機場到住宿

從卑爾根機場落地後，除了搭乘計程車外，想省錢的朋友也可以搭乘輕軌，輕軌就在一出機場的旁邊，找到往下的手扶梯後，就能抵達月台。機場的輕軌只有一條線，不用擔心搭錯，住 Hatleberg 的交換生就搭到輕軌最後一站下車。下車後過馬路，找到“M”公車牌，搭乘 3 或 4 號公車，在 Handelshoyskolen 下車，車站旁邊就是學校，之後往宿舍走，路程大約 10 分鐘，就可以抵達宿舍。

## 2. 生活用品採買

如果有缺生活用品，除了去 Common room 跟倉庫看有沒有前人留下的物品外，也可以去商店採買，以下列出幾家推薦的商店：

- Rema: 東西便宜，品項多，像是台灣的全聯，時常會有優惠。
- KIWI: 跟 Rema 類似，可以挑近的去。
- IKea: 買家居用品之外，推薦吃熱狗堡，台幣 30 不到又好吃。
- Global Food: 品項齊全的亞超，有很多泡麵口味。
- Normal: 非常划算的生活用品店，沐浴用品、化妝品、保養品應有盡有，類似台灣的寶雅。
- Elkjøp: 電器用品店，品項多，有時候會有優惠。

此外，可以關注 [ig clothing\\_swap\\_bergen](#)，他每個月會舉辦二手衣活動。我那時候第一次去關注 [ig](#) 得到 20 點，可以用點數換二手衣，也可以捐二手衣得到點數。

## 3. 日常生活

- 上課: 從宿舍到學校走路大約 10 分鐘就到，學校社團豐富多元，下課後還是會有許多人留在學校進行課後活動，我很常會留在做事，做完再回宿舍。
- 飲食: 學校有學餐，是秤重的自助餐，分沙拉區跟熟食區，熟食區大約有 8 道菜可以選擇，調味不錯，是不想煮飯時的好選擇。學校附近的 Circlr K 有無限暢飲活動，只要買 Circlr K 的保溫杯，就能隨時走進去裝咖啡機提供的飲料，他們除了提供咖啡飲品外，也有可可、茶包等，還有不同口味的糖漿能夠調出客製化飲品，推薦喜歡喝飲料的人購買！
- 散步: 卑爾根的人行道規劃非常好，如果有空可以多去外面走走看看，說不定能找到意外的私房景點，像我就很喜歡我朋友的私房景點，是一片一望無際的海邊，天氣好時還能欣賞日落，超級美麗！
- 逛街: 市中心有非常多百貨公司可以逛，感受一下當地人的穿搭風格。我最常去 H&M，可以在店裡面尋找打折出清品，有時候會挖到意外之喜。另外，在黑五時很多商店都會有特別折扣，不容錯過。另外，我在黑五時挖到芬蘭品牌 Lumene 面霜，那時候打七折非常划算，這個面霜超級適合挪威乾冷的冬天，超後悔沒有多買兩罐。
- 煮飯: 交換生的自由時間很多，我每天花最多時間除了上課外應該就是煮飯。我在挪威很幸運認識一群台灣人，我們三不五時就會一起煮，可以吃很多菜色外，大家一起嬉笑打鬧是我最珍貴的回憶。